



Neuer Bundesligist in OWL

Ruder-Achter ‚up&awake‘ vom Bessel-R.C. etabliert sich in neu entwickeltem Wettkampfkonzert im Rudersport



Acht Ruderinnen, eine Steuerfrau: Neun junge Frauen finden in dem knapp 50 cm breiten, aus Carbon und Glasfaser gefertigten Sportgerät Platz. Der Kader aus elf Ruderinnen vom Bessel-Ruder-Club aus Minden plus zwei weitere Sportlerinnen der Rudergemeinschaft ‚Angaria‘ Hannover stellen sich in der Saison 2009 der Herausforderung: 1. Frauen-Ruder-Bundesliga. Eine Herausforderung, weil die Wettkampfdistanz von 350 Metern in diesem neu entwickelten Ligasystem völlig neue Anforderungen an die Achter-Mannschaften stellt. "Im Prinzip ist der 350-Meter-Sprint in der Ruder-Bundesliga der genaue Gegensatz zur klassischen, olympischen 2000-Meter Wettkampfdistanz", stellt Steuerfrau Ann-Christin Meier fest, "Die Mädels mussten sich wirklich erst einmal auf die hochintensive Kurzdistanz einstellen. Aber beim 2. Lauf in Ratzeburg haben wir schon gemerkt, dass der Achter in

einem deutlich besseren Rhythmus durchlief!"

Ursprünglich formierte sich diese Achter-Crew schon vor über vier Jahren, als sich die Sportlerinnen entschlossen in den Folgejahren am weltgrößten Achterrennen, dem "Womens Eights Head of the River Race, auf der Themse teilzunehmen. Da der Frauen-Achter auch in diesem Jahr Anfang März die Reise zum Langstreckenrennen über 6,8 Kilometer in der englischen Hauptstadt antrat, viel es den Ruderinnen schwer, schon für den Bundesligaauftritt im April die nötige Sprinthärte aufzubauen. Über die etlichen Trainingskilometer im niedrigen Ausdauer-Frequenzbereich des Winters war ein Großteil der Spritzigkeit verloren gegangen. Nach dem anfänglichen 7. Platz in Münster wurden die Trainingspläne noch einmal neu ausgerichtet und erste Erfolge waren beim zweiten Lauf zur RBL zu sehen. Das Team belegte auf dieser Regatta

Platz 5 und verbesserte sich damit in der RBL-Tabelle auf Platz 6. "Jetzt sind wir nach dem etwas holprigen Start endlich richtig in der Bundesliga angekommen!", freute sich Schlagfrau Melanie Lukas, nachdem die Mannschaft sich auf dem großen Küchensee gegen zwei Boote durchsetzen konnte, die im Münsterland noch ihren Bug vor dem "up&awake"-Achter schoben. Der Knackpunkt war laut BRC-Trainer Guido Hölte die Schnelkraft, die zu Saisonbeginn noch fehlte, aber dank seiner neuen Konzeption des Kraft-Trainingsplans macht der Achter nun physisch weitere Fortschritte.

In der Ruder-Bundesliga sammelt jeder Achter über die sechs Rennwochenenden Punkte für die Ligatabelle. Diese werden jeweils in einem Sprint-Modus ausgefahren, der zu Anfangs ein Time-Trial, ein Qualifying ähnlich der Formel 1, beinhaltet. Darüber werden für die Frauen-Ruder-Bundes-

liga die Setzungen für die anschließende Gruppenphase ermittelt in der die Achter dann nur noch Boot gegen Boot sprinten und versuchen, sich eine bestmögliche Ausgangsposition für die Endrunde zu verschaffen. Dort wird im K.O.-Modus gegeneinander gesprintet, um die Plätze auszufahren. Der Sieger des Rennwochenendes, auch wenn in diesem Jahr vorerst nur acht Teams um die Tabellenführung streiten, erhält 16 Punkte. Jeder weiter platzierte Achter einen Zähler weniger. Arne Simann, als treibende Kraft hinter dem in 2009 neu lancierten Regattaformat konstatiert: "Nachdem die Meldfelder für Frauenachter in den letzten 10 Jahren stark abgebaut hatten und der Frauen-Achter auf den Deutschen Großbootmeisterschaften nicht mehr ausgetragen werden konnte, sind wir stolz im Gründungsjahr der Ruder-Bundesliga acht Lizenzen an Frauenachter vergeben zu haben. Das ist ein

A&O
JUWELIERE BY LAUFER

NOMINATION
ITALY

A&O Juweliere by Laufer | Scharn 9-17 | 32423 Minden | in der Hagemeyer Galerie
Fon (0571) 9 11 92 00 | e-Mail info@aundo-juweliere.de | www.aundo-juweliere.de





erster Schritt auch dem Frauenrudern in dieser Bootsklasse wieder eine attraktive Wettkampfperspektive zu geben. Wir haben im jetzigen Saisonverlauf schon einige Anfragen von Frauenachtern für die nächste Saison, aber alleine das Team aus Minden ist ein guter Grund unsere Arbeit in diese Richtung fortzusetzen. Die Frauenachter honorieren durch ihre Meldungen, dass es endlich wieder ein attraktives Wettkampfsystem für Frauen gibt." Aufgrund der bundesweiten Rahmenbedingungen stand für die Mindenerinnen vorübergehend zur Diskussion, ob man sich einen Start in der RBL zutrauen konnte, denn es war zu erwarten, dass neben ihnen lange etablierte Ruderhochburgen wie beispielsweise aus Hamburg oder Krefeld Lizenzanträge stellen würden. Diese Mannschaften haben wie erwartet, enorm hochkarätige Kader an den Start gebracht und führen derzeit im Tabellenranking. Da der Mindener Kader aber durch die Hannoveranerinnen Isa Gottwald und Kerstin Kreie vor Saisonstart noch personell verstärkt werden konnte, war sich die Trainingsgruppe sicher, eine Saison in der RBL erfolgreich ins Auge fassen zu können. "Wir wussten, dass nur die besten Vereinsachter Deutschlands an den Start gehen werden. Da wir seit unserem Abitur fast alle in unterschiedlichen Städten studieren und wohnen, können wir nicht jede Trainingseinheit zusammen im Boot trainieren. Ein klarer Nachteil.", so Bugfrau Sarah Schwier, die öfter nur für wenige Trainingseinheiten aus Hamburg anreist. "Aber uns verbindet eine jahrelange Freundschaft über unsere Zeit im Juniorbereich, deshalb trainieren wir alle an unseren Studienorten und treffen uns zu ausgewählten Trainingswochenenden in Minden oder Hannover". Dank der finanziellen sowie medialen Unterstützung der Melitta-Unternehmensgruppe, die die Jugendarbeit des Bessel-R.C. Minden schon seit mehreren Jahren fördert, konnte auch

die Hürde der Entrichtung der Lizenzgebühr für den Ligastart vor Saisonbeginn genommen werden. "Der Rudersport steht für Leistung, Dynamik, Ausdauer und Teamgeist - Werte mit denen sich Melitta identifiziert. In Minden hat der Rudersport eine lange Tradition und viele begeisterte Anhänger. Mit der Unterstützung des Frauen-Achters "up&awake" in der Bundesliga verbinden wir regionales Engagement mit Leistungsförderung", erläutert Annette Kahre, Pressesprecherin der Melitta Gruppe, das Engagement des Unternehmens.

An den kommenden Trainingswochenenden liegt es dann vor allem in der Hand von Steuerfrau Ann-Christin Meier, die antrainierte Sprint-Physik aus dem Kraf-

traum in eine gemeinsame Ruder-technik zu bringen. "Damit wir weitere Zehntelsekunden über die 350-Meter-Distanz zur Konkurrenz aufholen, werden wir in den nächsten Wochen gerade die Koordination in den Schlagfrequenzen oberhalb von 38 Schlägen pro Minute üben.", erklärt die 21-jährige an den Steuerseilen.

Die derzeitige Tendenz in der Tabelle nach oben soll, da sind sich die "up&awake"-Mädels einig. Doch die Konkurrenz wird sicherlich nicht schlafen und den anhaltenden Trend verhindern wollen.

**Seit 21 Jahren
1988-2009**

**Der Freizeitpaß für Firmen,
Familien und Vereine**
Floßfahrten auf der Weser und
Rundfahrten mit dem 14er Tandem.

**Tagesfahrt
14er Tandem**
ab € 39,-

**4 Std. Floßfahrt
auf der Weser**
ab € 49,50

Beide Angebote inkl. Essen und Getränke pro Person

SRJ Aktiv Freizeit & Gäste-Service
 Gneisenaustr. 10 · 32423 Minden · Tel. 0571 / 8891900 · Fax 8891993
www.srj.de - info@srj.de
 Pauschal- und Individualreisen · Fahrradverleih · Shuttle-Busse

TREND TV

Das Internet TV-Magazin

**TREND TV -
das gab's im JULI**

- WEZ Triathlon
- Jazz Summer Night
- Großer Weserbogen
- Hufbeschlag Kranzreiten
- Schritt für Schritt
- Kranzreiten Hahlen
- GEWE Fahrturnier
- Weserlieder Festival
- GWD Trainingsauftakt
- 250 Jahre Schlacht bei Minden

**TREND TV -
das gibt's im AUGUST**

- 250 Jahr Schlacht bei Minden
- Europäisches Freundschaftsfest
- Porta Ballon Festival Bielefeld
- Parklichter Bad Oeynhausen
- „BRITS“ Britisches Sommerfest
- Nacht im Fort C
- Weserdrachencup
- Kultur Sommerfest
- Altstadtfest Minden

www.trendjournal-tv.de