

archiv ■



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.

[weiter >>>](#)



Neue Theaterintendantin bringt viel Leidenschaft und Erfahrung mit Minden

Eigentlich ist Shakespeare an allem Schuld - zum Glück, denn so hat Minden mit Andrea Krauledat eine hervorragende Theaterintendantin als Nachfolgerin für den derzeitigen Leiter des Mindener Stadttheaters, Bertram Schulte, gefunden.

[mehr>>>](#)

[Vermissen Sie was? Dann suchen Sie im ARCHIV](#)



MINDENER LEBEN 1759
Historische Kinder- und Familienangebote zum 250. Jahrestag

[weiter >>>](#)



„Varieté trifft Tango“

Das GOP Sommerprogramm vom 03. Juli bis 30. August 2009

[weiter >>>](#)



Melitta fördert Familienprogramme des Deutschen Hygiene-Museums

Das 1908 in Dresden gegründete Unternehmen Melitta wird sich zukünftig für die umfangreichen Familienprogramme des Deutschen Hygiene-Museums engagieren.

[mehr >>>](#)



Premiere für die Radio Westfalica Spiele

Die Radio Westfalica Spiele am 22. und 23. August mit großem Familienfest am Sonntag

[weiter >>>](#)



„porta-Marathon“ wird fortgeführt

2. Auflage am 30. Mai 2010 Positive Bilanz gezogen

[weiter >>>](#)



Freischießen 2010: Qualität garantiert!

Mindener Bürgerbataillon zieht Bilanz und zeichnet langjährige Mitglieder aus

[mehr >>>](#)



Bestand der Verbraucherberatung für fünf weitere Jahre gesichert

[weiter >>>](#)



Klassik open air very british

Sparkasse und WAGO ermöglichen Mindens 1st Last night of the proms

[mehr>>>](#)



Herumstrolchen erwünscht: Mindener Grundschüler erkunden Kulturinstitute

Projekt "Kulturstrolche" mit Vertragsunterzeichnungen gestartet

[weiter >>>](#)



Gibt Vollgas in der 1. Saison der neu gegründeten Ruder-Bundesliga – das Team "up & awake" mit (v.l.) BRC-Geschäftsführer Alexander Pischke, Melanie Lukas, Isa Gottwald, Juliane Dammann, Kerstin Kreie, Sarah Schwier, Inken Neppert, Tanja Wolschendorf, Dorthe Kayser, Melitta-PR-Chefin Dr. Annette Kahre und Steuerfrau Ann-Christin Meier (vorne).

Neuer Bundesligist in OWL

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

Minden (amrhein) 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 weltgröß-ten 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 Lang-streckenrennen über 6,8 Kilometer in der eng-lischen Hauptstadt antrat, viel es den Ruderinnen schwer, schon für den Bundesligaauftritt im April die nötige Sprinthärte auf-zubauen. 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 am

vorvergangenen Wochenende 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 Höltkke die Schnellkraft, 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-Bundesliga 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 gegen-einander gesprintet, um die Plätze auszufahren. Der Sieger des Renn-wochenendes, 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 trei-bende Kraft hinter dem in 2009 neu lancierten Regattaformat konstatiert: „Nachdem die Meldefelder 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 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-Physis aus dem Krafraum in eine gemeinsame Rudertechnik zu bringen. „Damit wir weitere Zehntelsekunden über die 350-Meter-Distanz zur Konkurrenz auf-holen, 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, während der nächsten RBL-Station in Castrop-Rauxel am 25. Juli bestehen bleiben und sie wollen dort im K.O.-System den 4. Platz erreichen. Doch die Konkurrenz wird nach dem starken Auftritt von Minden

„up&awake“ in Ratzeburg sicherlich nicht schlafen und den anhaltenden Trend verhindern wollen.

14.07.2009