

## **Ergo-Cup Rhein-Neckar in Ludwigshafen 23.1.16**

Da Rudern in den Wintermonaten nur noch sehr eingeschränkt möglich ist, wird wieder vermehrt auf den Ruderergometern trainiert. Einige denken sicher, auf dem Ruderergometer zu trainieren ist eintönig und langweilig. Ja sicherlich bewegt man sich nicht vom Fleck weg und es bedarf eines gewissen Eigenantriebs sich so zu motivieren, dass man zu Höchstleistungen kommt. Eine dieser Motivationsmöglichkeiten sind Wettkämpfe die es mittlerweile als offizielle Wettkämpfe bis auf die europäische Ebene gibt und es gibt sogar eine "inoffiziellen" Weltmeisterschaft in Bosten. Zu den offiziellen Wettkämpfen gehört die Deutsche Indoor Rowing Serie (DIRS)

Die Ruderergometer sind mittels eines Netzkabels verbunden und werden mittels Software gesteuert. Der Zuschauer kann die Rennen dabei Live auf einer Leinwand verfolgen. Folgt dann das Kommando Sit ready, Attention, Row geht es los

Die DIRS setzt sich aus mehreren Regatten in Deutschland zusammen, bei denen sowohl Top-Athleten als auch Freizeitsportler teilnehmen dürfen. Es geht dabei um den Titel des offiziellen "Deutschen Ruderergometer-Meisters", ausgezeichnet durch den Deutschen Ruderverband (DRV.). Teilweise finden bei den einzelnen Veranstaltungen Einzelrennen auch außerhalb des DM Programms statt.

Am vergangenen Wochenende fand ein entsprechendes Event in Ludwigshafen am Rhein statt. Mit dabei war auch Marcus Schug vom Grenzacher Ruderclub, der in Ludwigshafen in der Vergangenheit schon mehrfach erfolgreich war und auch schon einige DM-Medaillen gesammelt hat. Für ihn standen die beiden Rennen über 1000m in der Altersklasse 30-39 und die 350m auf dem Programm.

Die 1000m gehören dabei zur Deutschen Meisterschaft bei der die Einzelzeiten aller Regatten in der Rangliste einsortiert werden und die beste Zeit am Ende den Deutschen Meister bestimmt. Marcus Schug startete mit einer Durchschnittszeit von 1:25min/500m und war dennoch nach 250m knappe 10m hinter Jens Raab von der Frankfurter Rudergesellschaft Germania, keinem geringeren als dem Weltmeister von 2013 auf dem Ruderergometer. So war schon früh klar, dass die Zielzeit jenseits der persönlichen Bestzeit liegen sollte. Nach weiteren 250m zur Mitte des Rennens war ebenfalls klar, dass der 2. Platz auch mit weniger Anstrengung erreichbar sein sollte und so galt es Kräfte zu schonen, um im Sprint vielleicht das oberste Treppchen erklimmen zu können, denn auch hier war Jens Raab der Hauptkonkurrent gemeldet.

Die 350m gehören leider aktuell nicht zum Programm der Deutschen Meisterschaft, wurden allerdings nicht in der Alterklasse gefahren, sondern in der Offenen Klasse in der jeder Teilnehmer von 19 bis 99 starten darf. Im Gegensatz zu den 1000m ist bei den 350m der Start noch wichtiger und natürlich die Zeit insgesamt auch wesentlich kürzer um Startrückstände aufzuholen. Marcus Schug erwischte einen eher mittelmäßigen Start und lag schnell 4m hinter Jens Raab. Dieser Rückstand blieb bis zum Ende bestehen und so fehlten am Ende 0,7 Sekunden oder 5 Meter auf Platz 1. Dennoch konnte der Neu-Grenzacher Marcus Schug zufrieden sein. Die gefahrene Zeit von von 53,3 Sekunden für die 350 Meter, entspricht einem Durchschnitt von 1:16.1min/500m.