

## Saisonauftakt der Achtermannschaft 2019, Ergometertest

Die Rudersaison beginnt seit einigen Jahren jeweils am 1.1. um 10:30 mit dem Neujahresrudern. Dieses Jahr war der RC Grenzach wirklich stark vertreten. Auch vom Rennachterprojekt waren einige Teilnehmer vertreten. Richtig voran ging es allerdings erst ein wenig später. Für den 12.1. war ein Ergometertest anberaumt. Ziel war es, nach der Herbstsaison ein Resümee zu ziehen und jedem zu ermöglichen, seinen aktuellen Stand einzuschätzen. Nachdem wir im abgelaufenen Jahr in Eglisau und Solothurn die Langstrecke gerudert sind, bereiten wir uns auf London vor. Nicht ganz so lang, aber mit knapp 20 min Ruderzeit auch nicht gerade Kurzstrecke. Somit haben wir auf ein Testformat zurückgegriffen, das wir 2015 schon einmal genutzt haben.

10 min einrudern, 2 min Pause, 10 Min alles was geht, freie Wahl der Mittel, 2 min Pause, 10 Harte

Das ergibt eine Mischung aus der Regattabelastung von 3:30 auf Tausend Meter und der Head Renndistanz. Für die meisten etwas einfacher als die Standard 6 min. Während des Ruderns und in den Pausen wurde der Puls gemessen und seine Entwicklung nach den Belastungen miterfasst. Hierbei konnte man schon ganz gut sehen, dass alle über den Winter im Boot gesessen haben. Sowohl beim Warmfahren, als auch beim Test konnten wir verschiedene Ansätze verbuchen. Ziel des Warmfahrens ist, Kreislauf und Stoffwechsel auf Touren zu bringen, um während der Belastung nicht in ein Loch zu fallen. Beim Warmfahren wurde die Distanz erfasst, daher konnte man neben dem Pulsverlauf auch sehen, wie intensiv über die Zeit gefahren wurde. Einige kamen dabei sehr nah an Ihre Testdistanz heran, haben damit also fast eine Head Distanz gefahren. Ihren maximalen Puls haben allerdings alle erst im Test erreicht.

Auch im Test gab es verschiedene Ansätze seine Leistungsfähigkeit zu zeigen. Von Schlagzahl 20 bis Schlagzahl 30 war die Bandbreite ziemlich weit gefächert. Vielleicht lag es auch an der Begleitmusik, Beatles für SZ 20, Prodegy oder AC/DC eher im Bereich nahe SZ30. Der Anfangspuls legte nahe, dass der eine oder die andere schon ein wenig aufgeregt war. Schnell Anfahren, Konstanz, nach hinten Steigern, alles war dabei. Neben dem Puls wurde alle 2 min die geruderte Distanz aufgeschrieben. Sicher ist sicher als Papierprotokoll, auch wenn Jörg das Ergo so vorbereitet hatte, dass es über die Concept App ausgelesen werden konnte. Zusätzlich hatten die Testanten die Wahl sich anfeuern zu lassen, was die meisten so wollten. Die Bilder sind aus Videos vom Einfahren herausgeschnitten, zeigen also meist ganz entspanntes Rudern.

Den Anfang hat Thomas aus Waldshut gemacht. Radio, kein Anfeuern.



Es haben sich auch verschiedene Kleidungsstile ergeben. So kalt war es in der Halle zwar nicht, aber die Mütze ist auf jeden Falls wichtig, damit einem nicht der Schweiß in die Augen läuft.

Dann kam Markus, auch mit Radio, aber auch mit Anfeuern. Länge läuft auch über den Endzug, schöne Rücklage, Endzugpunkt ist hoch.



Von mir als Kameramann gab es dann keine Bilder, die Notizen hat Markus übernommen. Ich bin in kurz mit Stirnband und zu AC/DC gefahren. Die Jungs haben mich gut angefeuert, vielen Dank dafür.

Peter zeigt als nächster, wie wichtig auch auf dem Ergo, neben dem kompletten Vorrollen, das Atmen ist. Unter Druck wird beim Fassen und im Endzug, also 2x pro Schlag geatmet. Peter ist weiter bei AC/DC gefahren und wurde angefeuert.



Doris ist mit 4 non Blondes gefahren, schien angemessen. Angefeuert hält sie die Körperspannung und den Rücken schön gerade.



Jörg hat dann eine etwas härtere Gangart gewünscht und ist zu Prodigy gefahren. Dazu gab es natürlich auch noch Anfeuerungen. Da Länge auch auf dem Ergo läuft zeigt er, dass man auch direkt vorne, wo die Kette herauskommt, fassen kann. Sollte sich schon jemand gefragt haben, warum wir das Ergo herumgedreht haben, so sei angemerkt, dass wenn man so weit vorne fasst und mit Kraft bis ganz in den Endzug durchzieht, das Ergometer die Tendenz entwickelt mit dem Zug nach hinten zu wandern. Das haben wir dadurch unterdrückt, dass wir es gleich an die Fensterbank angestellt haben.



Hans ist bei der Beschallung geblieben, und hat beides mitgenommen, Musik und Anfeuerung. Lockeres Warmfahren, kann auch auf dem Ergo bedeuten, die Hände ganz locker zu lassen. Hilft auch im Boot oft.





Michael hat auch die gleiche Kulisse gewählt, und rollt bis Hacken Hintern treffen, wichtig für die Vorspannung vorne im Schlag und um den Druck von ganz vorne über die Beine mitnehmen zu können.



Frank hat sich dann etwas Leiseres gewünscht. Neben der Lautstärke habe ich dann auch den Stil der Musik gewechselt, aber nicht die Lautstärke beim Anfeuern herabgesetzt. Weisse Voraussicht, Stirnband hilft gegen Schweiß in den Augen, der Oberkörper hat die richtige Vorlage.



Ulrike hat dann wieder nach etwas mehr Dampf verlangt und „Back in Black“ bekommen. Sie hat sich im Test komplett antreiben lassen und war nach den 10 min völlig ausgepowert, allerdings nicht so, dass sie die 10 Harten nicht gut hätte meistern können.



Isabel hat den Abschluss gemacht. Auch zu AC/DC und mit Anfeuerung zeigt sie, wie weit Körperspannung und Rücklage den Endzug werden lassen können.



Distanzen von 2210m bis 2870m kamen am Ende zusammen. Alle haben sich voll verausgabt, was am Pulsverlauf gut zu sehen war.

Die 2 Minuten Erholung bis zu den 10 harten Schlägen waren ziemlich kurz. Danach galt es, alle restlichen Körner in 10 Schläge zu legen. Auch hier war es allen freigestellt, wie sie die 10 Schläge fahren wollten. Notiert wurde die maximal erreichte Wattzahl. Damit das Ergo nicht abhebt, hat sich jeweils einer vorne auf das Gerät gestellt, für den Langstreckentest hatten noch die Hantelscheiben zum Beschweren gereicht. Von 250 bis 810 Watt Maximalleistung war hier alles dabei.



Das Resümee der 10 Teilnehmer fiel insgesamt sehr positiv aus. Alle Daten wurden zusammengefasst und mit dem Team geteilt. Jeder hat seine Erkenntnisse aus den intensiven 30 Minuten ziehen können. Auch lässt sich ein solcher Test ganz gut unter Wettkampferfahrung buchen, weil es eben nur die eine Chance gibt abzuliefern, wofür die ganze Zeit trainiert wird. Wir werden später dieses Jahr noch einen zweiten Test machen um zu sehen, wie effektiv der Sommer war. Nachläufer, wie Claudia die sich schon gemeldet hat, die an dem Wochenende nicht da waren, sind eingeladen, den Test nachzuholen.

Bis dahin eine gute Saison

Holger