

8+ Langstreckenregatta Solothurn am 3.11.2018

Die Langstreckenregatta in Solothurn hatte für uns einigen Vorlauf. Eigentlich hat die Vorbereitung mit dem Commitment und dem Training für die Regatta in Usters begonnen. Der Männervierer als Mittelschiff und damit treibender Faktor im Boot war die richtige Voraussetzung um darum herum eine Mannschaft bilden die auch für das erste Langstreckenrennen dieser Saison trägt. Und diesmal im Achter! Hoffentlich bringt uns das schöne, gemeinsame Erlebnis den nächsten Zielen näher, Eglisau, London, Heidelberg....? Schauen wir mal.

Nach Uster haben wir konzentriert weiter trainiert, zwar nicht immer in Rennbesetzung aber doch sehr konstant. Wir sind jeweils Samstags und Sonntags morgens früh aufs Wasser gegangen um sowohl die technischen Fähigkeiten, als auch die notwendige konditionelle Härte aufzubauen. Jeder Ruderer sollte dann in der Woche noch mindestens eine Einheit von 60-90min Grundaushdauer laufen, radelnd oder im Boot autonom durchführen. Ein Masters Achter lässt sich nur schwer zusammenhalten. Isabel hat da sehr aktiv über den Doodle Ruderer und Steuerleute rekrutiert, die dafür gesorgt haben das die Vorbereitung möglich wurde. Besten Dank dafür an Isabel. Das wird sich auch für die kommenden Aktionen nicht ändern. Daher möchte ich allen Danken und euch bitten, es Ihr einfacher zu machen, euch fleißig einzudoodeln und dabei zu bleiben. Jeder hat Wochenenden an denen Sie oder Er mal nicht kann, daher ist es wichtig einen großen Pool an Athleten zu haben, damit schließlich 8 im Rennen starten können. Uns haben zusätzlich Barbara und Thomas aus Waldshut ausgeholfen, die unser Boot nicht nur im Training sondern auch in Solothurn verstärkt haben.

Am Sonntag vor der Regatta haben wir die letzte Einheit gemeinsam gerudert. Zusammen mit der Samstageinheit das 2. Mal, das wir in dieser Besetzung aufs Wasser gegangen sind. Danach haben wir das Boot abgeriggert und schon mal Riemen und Ausleger verladen. Am Renn- Samstagsmorgen haben wir uns um 8:30 Uhr am Club getroffen und zusammen mit unseren Cheerleadern/Photoreportern/Regattahelferinnen, Isabel und Claudia, noch die beiden Rumpfhälften auf den Hänger verladen. Wir sind ausreichend früh, kurz vor 9:00, Richtung Solothurn losgefahren. Zeitlichen Stress der uns in Usters wiederfahren ist, weil wir in die Startzeit Verschiebung nicht mitbekommen haben, sollte uns ja nicht wieder passieren. So waren wir dann auch vor 10 Uhr nach einer kleinen Stadtrundfahrt in Solothurn auf unserem Parkplatz, konnten in Ruhe aufriggern und das Boot in eine optimale Lagerposition vor dem Anleger bringen.



Boot Zusammensetzen und Aufriggern

Thomas und Barbara sind direkt von Waldshut aus angefahren.



Boot zum Lager tragen

Die Obmann-Sitzung fand um 11:00 Uhr statt. Hier hat Doris Ihre letzten Informationen zur Strecke und dem korrekten Verhalten darauf bekommen. So gut wie sie vorbereitet war, gab es allerdings kaum Neuigkeiten. Wie immer waren auf dem Regattaplatz die üblichen Verdächtigen zu treffen, Blau Weiss und BRC, aber auch die Waldshuter hatten immer noch 2 Mannschaften, ein Mixed und ein Masters Boot an den Start gebracht. Es ist immer wieder nett, zu solchen Anlässen die anderen Vereine zu treffen. Immerhin hat uns solch ein Treffen vor 4 Jahren den Grenzachter eingebracht.

Es waren insgesamt 36 Achter gemeldet die in verschiedenen Klassen starteten. Wir standen auf der Startliste als Senioren was gleichbedeutend mit der Eliteklasse ist. Die Schweizer Meldesoftware Regasoft und ich werden keine Freunde mehr. Auge in Auge mit Thomas, dem OK-Leiter konnte ich noch aushandeln, dass wir eigentlich eher ein Masters Trupp sind und in dieser Wertung besser aufgehoben. Er hat das dann auch für die Auswertung umgesetzt. In unserer Klasse, Masters Männer, waren elf Boote am Start die bis auf unseres, alle durchgehend mit Männern (und die im Schnitt teilweise jünger) besetzt waren. Bei uns ruderten mit Barbara im Bug und Ulrike auf Schlag neben Peter, Thomas, Mir, Markus, Michael und Jörg auch zwei Frauen mit.

In Solothurn wurde die Regatta in zwei Startgruppen aufgeteilt, damit auch Vereine die nur ein Boot dabei, aber zwei Mannschaften hatten, beide rudern lassen konnten. Für uns bedeutet das ein Start in Gruppe zwei. Da wir noch als Senioren in der Startliste standen, würden wir als zweites Boot aufs Wasser gehen. Die etwas längere Wartezeit, die zweite Gruppe wurde erst um 13:30 gestartet, verging recht schnell mit der notwendigen Verpflegung für eine Langstreckenregatta, Umziehen und Zuschauen bei der ersten Startgruppe. Die BRC Männer Mannschaft hat hier ein sehr souveränes Bild abgegeben, und mit Startnummer 1 auch mit 34:56 min die Tagesbestzeit vorgeben. Das Wetter

entwickelte sich ganz gut, was dann die Frage aufwarf, wie zu rudern. Kurz/Kurz, oder oben lang untern Kurz, oder alles lang. Wir haben mal alle Varianten im Boot vorgeführt.



Vorher Bild



Erfolgreiche

Teamgeistansprache

Treffen um 13:45 am Boot, Mannschaftsbild vorher (man weiß ja nie), kurze Ansprache und wir haben uns zwischen den anlegenden Booten auf den Steg gedrückt.



Ablegen

Um nicht gleich auf den ersten Minuten zu versauern ist es sehr wichtig, sich reell warm zu fahren. Dafür hatten wir nun ein halbe Stunde Zeit, die wir gut genutzt haben. Es war ein wenig eng zwischen Startline, all den Booten und Wehr, aber wir sind ganz gut durchgekommen. Pünktlich um 13:30 haben wir gen Vorstart getrieben und wurden dann auch gleich auf die Reise geschickt.



Anfahrt zum fliegenden Start

Anfahren mit SZ 20, am Steg auf 26 erhöhen bis zur Startlinie und so über die Strecke gehen, war der Plan. Im Boot fühlte es sich direkt auch ganz gut an, langer und kräftiger Schlag. Das Wasser war etwas kappelig. Die Zuschauer, inzwischen erweitert um Andreas und Christina waren nicht so optimistisch. Aber es lief ganz geschmeidig. Da wir zwischen den Elite/Senioren Booten gestartet sind, kamen wir schnell unter Druck. Die Mannschaft hat dabei eine gute Moral gezeigt und sich nicht hängen lassen. Wir sind unser Rennen weitergefahren, auch wenn ein Boot sogar reglementsunkonform abgekürzt hat. Doris hat uns strikt auf der guten Linie gehalten und uns wirklich top motiviert. Vor der Einfahrt zur Inselumfahrung wurde es dann eng. Ein Boot das nur wenig schneller war als wir, hat auf Backbord überholt, Steuerbord kam ein weiteres Boot auf das erheblich schneller war und uns beide geholt hat. Das Manöver ging aber souverän ab, ohne Steuerprobleme und ohne Rhythmusverlust durch Unkonzentriertheit. In der Anfahrt zur Wende kam

ein weiteres Boot mit recht jungen Masters, sowie der BRC Achter achtern aus auf. Wir haben sie bis zur Wende gehalten. Die Wende, vorher 4x geübt, hat super funktioniert, wir waren sehr schnell rum und haben dem jüngeren Boot sicher 2-3 Längen wieder abgenommen. Den BRC Achter haben wir in der Folge sicher auf Distanz gehalten. Der jüngere Achter hat bis zur Ausfahrt aus dem Inselkanal gebraucht um wieder an uns heran und dann vorbei zu kommen. Der Schiebewind, es herrschte Föhn (wenn auch ein eher frischer) war auf dem Weg hoch, es wird gegen den Strom angefahren, kaum zu spüren. In der Ausfahrt aus dem Inselkanal stand er ein kurz auf dem Bug. Aber auch das hat uns nicht nachhaltig gebremst. Die Schlagzahl hatte sich, wie es zu erwarten war, 2 Schläge über dem Plan eingeppegelt und so sind wir mit SZ28 weiter gen Ziel gerudert. Die eingestreuten 10er Druckschläge haben die Motivation und Konzentration hochgehalten, ebenso wie die Ansage vor uns wären noch Boote die wir knapp überholen könnten. Geisterschiffe können auch motivieren. Die Boote hinter uns wurden eher wieder kleiner. Angefeuert vom Land aus, und mit einem finalen 30er, 35'er, 40'er, 45'er Druckspurt in SZ 30 ging es übers Ziel.



Endspurt



45.Schlag der 30er

Wie immer ist es sehr schön, wenn der Schmerz nachlässt.... Quatsch, keine Schmerzen, die Mischung von Adrenalin und Endorphin nach einem Rennen ist natürlich super, insbesondere wenn es gut gelaufen ist. Wir haben ein paar Schläge gemacht und uns am Steg über 40:19min gefreut.



Körpereigene Drogen helfen auch der Cox

Boot rausnehmen, Survivor Photo schießen und anfangen abzuriggern war dann schnell geregelt.



Nachher Bild

Der Parkplatz ist ein paar hundert Meter weg vom Steg, so dass es nach dem Rennen doch deutlich angenehmer ist, das Boot in Hälften und ohne Ausleger zu tragen. In Solothurn gibt es für jeden Ruderer, und die Coxen, eine Suppe mit Brot. Zusätzlich wurde Tee und Schoki gereicht. Sehr schön und gut organisiert. Ergänzen konnten man um Kuchen, Kaffee, Bratwurst und Bier. Wir haben es uns nach dem Umziehen im Verpflegungsbereich gemütlich gemacht.

Unsere Wartezeit bis zur offiziellen Rangverkündung würde noch durch eine Magnumflasche Waldshuter Sekt versüßt, die Barbara mitgebracht hatte. Sehr guter Stoff.



Stösschen

Das Rennergebnis hing schon aus, so dass wir unsere Zeit und die Abstände schon wussten.

Kategorie : M-Männer			
1	25	Rowing Club Bern	M-Männer 38:25.06
2	5	Ruderclub Baden 1	M-Männer 38:52.38 1:27.33
3	10	Polytechniker RC Zürich 1	M-Männer 37:55.17 2:30.12
4	26	Basler Ruder-Club 2	M-Männer 38:54.90 3:29.40
5	4	Solothurner Ruderverein 1	M-Männer 38:58.87 3:33.82
6	22	RGM Club 1 RC Grenzach e.V./ Club 2 WSV Waldshut	M-Männer 40:19.48 4:34.51
7	9	Seeclub Zug 2	M-Männer 40:39.19 5:14.05
8	6	Ruderclub Baden 2	M-Männer 41:17.06 5:51.86
9	27	Wassersportverein Waldshut 1	M-Männer 42:52.27 7:27.32
10	8	Ruderclub Sarnen 1	M-Männer 44:22.10 8:18.05
11	7	Ruderclub Cham 1	M-Männer 44:28.87 9:03.92

Vorab Rangliste

Alle relevanten anderen Boote die wir, aus welchen Gründen auch immer, schlagen mussten lagen hinter uns. Über alle 36 Boote gesehen sind wir 17. geworden, geschlagen von Elite und U19 Ruderern die voll im Saft stehen und Männer-Masters Booten. Als Goodie wurde jedem Teilnehmer ein Satz Bootslampen, Weiß und Rot übergeben und noch mal ein Mannschaftsphoto geschossen. Als Routinier (ich war ja schon mal da) wusste ich, dass es noch einen Preis geben würde, der zwischen allen Team verlost würde. Es könnte sich also lohnen noch zu bleiben. Tat es auch. Ein Satz neue Concept Skulls sind mit uns nach Hause gefahren. Besonderen Dank an den Solothurner Ruderverein noch mal dafür.



Lucky Draw

Mein Dank gilt nach der Regatta natürlich erstmal dem ausrichtenden Verein, der eine super Organisation aufgestellt hat. Für 36 Achtermannschaften ist das nicht einfach, ich weiss vom Basel Head her wovon ich rede. Es hat alles super funktioniert. Dann danke ich natürlich unseren Unterstützern aus Waldshut, Barbara und Thomas, das sie sowohl im Training als auch für die Regatta dazu geholfen haben, das eine Mannschaft aufs Wasser kommt. Unseren Ruderkameraden die, auch wenn sie nicht die Regatta mitgerudert haben, gilt der Dank für die Unterstützung der Vorbereitungsphase. Denen im Boot der für den Trainingswillen und Einsatz im Rennen, sowie Doris dafür, als Cox sowohl was die Strecke, aber auch die Motivation beim Rudern angeht, super vorbereitet an den Start gegangen zu sein. Und natürlich danken wir alle den Zuschauern und Unterstützern Claudia, Christina, Isabel, spät aber doch, Vroni, und Andreas. Auch wenn Rennrudern meist keinen klassischen Landdienst benötigt, ist es doch sehr schön angefeuert zu werden und jemanden für die kleinen Handreichungen zu haben.

Als nächstes steht die Langstrecke in Eglisau an. Hier brauchen wir tatsächlich einen Landdienst, da die Strecke den Fluss runter geht und der Hänger umgefahren werden muss. Auch hier freuen wir uns natürlich über Anfeuerung. Danach besteht noch die Möglichkeit den Baden Cup, oder beim Achterlosrennen in Waldshut am 15.12. (mit anschließendem Brunch) zu fahren. Ich hoffe das wir das Momentum aufrecht halten können und in das Jahr 2019 transportieren können.

Es dankt allen noch mal

Holger