

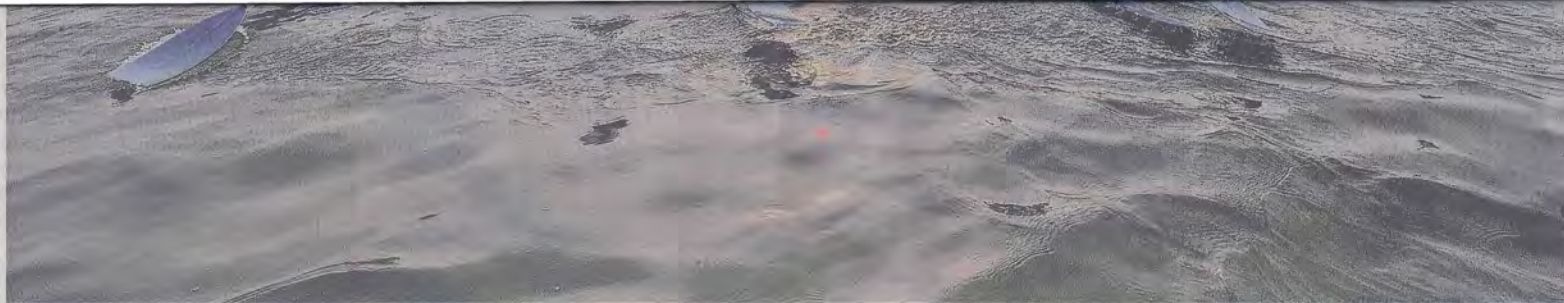
# Rudern auf dem Rhein

**FREIZEIT** Sich gemeinsam in die Riemen legen, die **Landschaft** genießen und dabei auch noch **fit** werden: Der älteste Düsseldorfer Ruderverein bietet ab Mai einen **Kursus** für alle an, die sich aufs Wasser wagen wollen.



Teamsport vor Traumkulisse: Die Mitglieder des **Düsseldorfer Ruderclubs 1880** während einer abendlichen Tour auf dem Rhein. Während der Ruder-Saison von April bis Oktober sind sie häufig auch auf Flüssen in ganz Europa unterwegs.

RP-FOTO: ANDREAS BRETZ



Teamsport vor Traumkulisse: Die Mitglieder des **Düsseldorfer Ruderclubs 1880** während einer abendlichen Tour auf dem Rhein. Während der Ruder-Saison von April bis Oktober sind sie häufig auch auf Flüssen in ganz Europa unterwegs. RP-FOTO: ANDREAS BRETZ

#### VON JULIANE KAEHLERLAH

Elegant gleitet das Boot durch den Rhein. Die Landschaft zieht vorbei, Ruder bewegen sich im Takt, es spritzt kaum, wenn sie ins Wasser eintauchen. „Das sieht sehr leicht aus, ist aber ein Bewegungsablauf, den man über lange Zeit verinnerlichen muss“, sagt Wolf Strauß.

Der Trainingswart des Düsseldorfer Rudervereins 1880 – dem ältesten der Landeshauptstadt – kennt die typischen Anfängerfehler: Den Rücken krumm machen, das Ruder falsch halten, die Schultern hochziehen. „Aber irgendwann lernt man alles. Und dann ist es ein toller Sport“, schwärmt er.

Zweimal im Jahr veranstaltet der Verein Schnupperkurse, um noch mehr Menschen für das Rudern zu begeistern. Der nächste startet Anfang Mai auf dem Gelände in Düsseldorf-Hamm. „Man muss keine Vorkenntnisse haben“, sagt Rainer Weissmann, der Zweite Vorsitzende des Vereins. „Neugier reicht.“

Den Rhein sehen die Teilnehmer beim ersten Treffen nur vom Ufer aus. Erst einmal sollen sie sich kennen lernen, die Boote ansehen und Allgemeines über das Rudern erfahren. Nach den Trockenübungen wird im Neusser Hafenbecken trainiert, bis die Neu-Ruderer zum ersten Mal auf dem Rhein unterwegs sein können. „Wir versuchen so, den Leuten die Angst zu nehmen.

Vor dem Rudern auf dem Fluss haben viele großen Respekt – aber das ist auch gut so“, sagt Strauß. Sechs bis sieben Kilometer pro Stunde strömt der Rhein, wuchtige Frachtschiffe schieben sich durch das Wasser – zum Entsetzen der Ruder-Anfänger oft ganz in ihrer Nähe. Wie man das Boot bremst oder was zu tun ist, falls es leckschlägt, lernen sie deshalb gleich zu Beginn.

#### Ruderer müssen geduldig sein

„Es gibt nur eine Voraussetzung für Ruderer: Man muss schwimmen können“, sagt Weissmann. Und Geduld haben, denn der Sport ist zeitintensiv: Auch eine kurze Rudertour kann mit allem Drumherum schnell zwei oder drei Stunden dauern. Die Boote müssen zu Wasser gelassen und nach der Fahrt herausgetragen und geputzt werden. „Rudern ist nichts für jemanden, der heute Fußball und morgen Badminton spielen will“, sagt er.

Wer dabei bleibt, wird neben dem besonderen Blick auf die Landschaft auch mit Fitness belohnt: Rudern zählt zu den gesündesten Sportarten. Fast alle Muskelgruppen werden beansprucht, schlimme Verletzungen sind selten.

Während der Saison, die im April beginnt und im Oktober endet, sind die Mitglieder des Vereins auf Flüssen in ganz Europa unterwegs. Im Winter trainieren sie im Bootshaus am Ruder-Ergometer – einige

auch draußen. Dann allerdings nur mit Schwimmweste – selbst geübte Schwimmer können im eiskalten Wasser schnell ertrinken.

Schwere Unfälle sind jedoch selten. „Eher geht am Boot mal was kaputt“, sagt Strauß. Gerade die Bootshäute seien sehr empfindlich. „Und als wir das erste Mal mit unserem Achterboot gefahren sind, das man aus zwei Teilen zusammenschrauben muss, haben wir das wohl nicht richtig gemacht: Der Bug kam noch am Steg an, das Heck ist abgesoffen“, erinnert er sich. Auch Ruderprofis lernen noch.

#### INFO

##### Rudern für Anfänger

Der Schnupperkurs für Interessierte startet am **4. Mai** um 18.30 Uhr im Düsseldorfer Ruderverein 1880 an der **Fährstraße 253 b**. Für den Kurs wird einmalig eine Gebühr von **50 Euro** erhoben, die auf den Mitgliederbeitrag angerechnet wird, wenn der Teilnehmer dem Verein beiträgt. Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.driv1880.de](http://www.driv1880.de).

## Wassersportangebote

(tino) Viele Kilometer windet sich der Rhein durch Düsseldorf. Er ist Verkehrsweg, Lebensader, gleichzeitig größtes Freizeitsportgebiet Düsseldorfs. Auch am größten stehenden Gewässer, dem Unterbacher See, gibt es vielfältige Wassersportmöglichkeiten.

Alles, was man auf, im und unter Wasser im Stadtgebiet machen kann, ist auf der **Wassersportkarte** Düsseldorf zusammengefasst. Das Sportamt, der Stadtsportbund (SSB), die Zweckgemeinschaft Unterbacher See, die Bädergesellschaft und Liegenschaftsam haben ihr Wissen um den Wassersport zusammenge-

tragen und daraus die Karte entwickelt. Mehr als 100 Wassersportangebote von Kanu, Rudern, Segeln, Tauchen, Schwimmen, Sportfischen, Motorboot, Wasserski, Aquacycling, Aquafitness bis in zu Drachenboot, Wasserball und Unterwasserrugby sind dezidiert aufgeführt.

Zu beziehen ist die Düsseldorfer Wassersportkarte gegen einen frankierten Rückumschlag beim **Stadtsportbund** Düsseldorf e.V. Arenastraße 1, 40474 Düsseldorf. Ab Freitag, 15. April, steht die Wassersportkarte auf der SSB-Internetseite [www.ssbduesseldorf.de](http://www.ssbduesseldorf.de) auch zum Download bereit.