

## Sonderburg

# „Ihr seid das Gewinnerboot“

Neuer Rekord bei der „Firmenregatta: 75 Mannschaften machen mit / Training mit Helfern der Vereine

**SONDERBURG/SØNDERBORG** – RN. In diesen Tagen ist ab 17 Uhr viel los bei Verdens Ende. Sønderborg Roklub und der Deutsche Ruderverein Germania haben mehrere Boote draußen. Die Firmenregatta (Firmakaprøning) am 7. September wirft ihre Schatten voraus. An drei Abenden die Woche sind Mitglieder als Steuerleute aktiv, teilweise Amateure in den Rudersport einzuführen. Die letzten Teams rudern fast schon im Dunkeln, wenn sie gegen 21.30 Uhr an den Brücken wieder anlegen.

75 Mannschaften machen mit, ein neuer Rekord. Das kann sich nur machen lassen, weil 15 Teams von Nachbarklubs trainiert werden. Jeweils 30 trainieren die beiden Veranstalter. Germania-Vorsitzender Günther Andersen lobt sein Mannen/Frauen. Auch wenn es schwieriger geworden ist, Steuerleute zu finden, kann Germania die Posten besetzen, auch weil einige mehrere Schichten einlegen.

Zu den aktiven Mitgliedern gehört Uwe Jacob, der die Damenmannschaft „De Vandskrække“ trainiert, eine von mehreren Mannschaften der Kommune. Der Steuermann versteht es, die Damen zu motivieren: „Ihr seid das Gewinnerboot“, animiert er sie. Damit sich das erfüllt, hat er Ratschläge, was die Kondition der Damen anbelangt: Bisschen mehr radeln oder laufen.



Steuermann Uwe Jacob mit seinen Damen: (v. l.) Mette Kjær, Vicky Lauritzen, Rikke Nielsen und Dorte Thøgersen; Germania-Vorsitzender Günther Andersen half beim Anlegen. RN

Das tun die vier Frauen Mette Kjær, Vicky Lauritzen, Dorte Thøgersen und Rikke Niesen ohnehin schon. Allerdings ins kommunale Fitnesscenter zieht es sie nicht, lieber hinaus in die freie Natur.

Das können sie im Ruderboot. Es scheint ihnen zu gefallen, obgleich es nicht so einfach ist, wie es aussieht. Es hat das Quartett überrascht, dass vieles kombiniert werden muss wie Steuern, Rudern und Beinarbeit. „Heute hatten wir was über Atemtraining“, sagt Vicky, die ihre dicke Blase an der Hand zeigt. Und Steuermann Uwe erklärt noch mal,

„beim Auspusten wird gearbeitet, beim Einatmen entspannt. Irgendwann denkst du nicht mehr dran. Dann geht das automatisch“. „Es ist wie Radfahren“, sieht es Mette.

Auch wenn das Training hart sei, die Damen spüren, dass sie schon besser geworden sind. Doch was ihnen wichtiger ist: „Es macht viel Spaß“, sagt Mette. Sie erklärt aber auch den Siegeswillen. Da werden ihre Kollegen der anderen Teams zu Konkurrenten, die es am 7. September zu schlagen gilt auf der 500 Meter langen Strecke.