



„Achte auf deine Haltung“: Trainerin Larissa Vent wertet mit Ruderin Elisa Patzelt das Ergometertraining per Videoanalyse aus. Foto: LSB

Alle in einem Boot

Mit dem Ziel, mehr Mädchen und Frauen für seine Sportart zu gewinnen, gestaltet der Landesruderverband Niedersachsen (LRVN) seine Arbeit im Nachwuchsbereich. Doch nicht nur in den Booten soll es mehr weibliche Aktive geben, auch Trainerinnen sind im leistungsorientierten Rudern eine Seltenheit. Die 23-jährige Larissa Vent ist eine von ihnen – sie arbeitet intensiv mit den Landestrainern des LRVN zusammen.

An einem trübem Freitagnachmittag Anfang März bittet Larissa Vent ihre Trainingsgruppe zum Konditionstraining auf die Ruderergometer. Die Trainingsstätte, eines von zwei Bootshäusern des Lüneburger Ruderclubs Wiking, liegt am Flüsschen Ilmenau und ist gleichzeitig Krafraum und Gymnastikhalle. Kurz vor dem Beginn der Outdoor-Saison ist es eine Ausdauer- und Koordinationseinheit von knapp zwei Stunden Länge. Bis zu 10 Juniorinnen und Junioren nehmen an den sechs bis acht Trainingseinheiten pro Woche teil – sie bilden den leistungsorientierten

Nachwuchs des Lüneburger RC Wiking, den die junge Trainerin aufgebaut hat.

Neustart in Lüneburg

Seit zweieinhalb Jahren, seitdem sie aus ihrer Heimatstadt Berlin zum Studium an die Leuphana kam, engagiert sich Larissa Vent als Trainerin im RC Wiking. „Den Kontakt nach Lüneburg habe ich schon vor meinem Umzug auf einer Regatta hergestellt“, erzählt sie. Dass die Hansestadt im Vergleich zur Bundeshauptstadt eher idyllisch ist, war

keine Umstellung für sie. „Neu war für mich aber, dass der Verein kleiner ist – mittlerweile ist der RC Wiking ja der einzige Ruderverein der Stadt.“ Zuvor war die Lehramtsstudentin für den Ruder-Club Tegel in ihrer Heimatstadt sowohl als Sportlerin als auch als Trainerin aktiv. Als Jugendliche fing sie für das Rudern Feuer, als sie ihren Bruder auf einen Wettkampf begleitete. „Die Nähe zur Natur und die besondere Stimmung auf Regatten haben mich begeistert. Mit 12 Jahren habe ich mich dann auch selbst ins Boot gesetzt.“



Der „Zweier ohne“ mit (v. l.) Judith Engelbart und Patricia Schwarzhuber.



Landestrainer Steffen Oldewurtel. Fotos (2): Markus Hibbler

Als junge Sportlerin war sie schnell erfolgreich, qualifizierte sich u. a. für die Deutschen Meisterschaften im Einer. Doch bereits mit 17 Jahren musste sie ihre leistungssportlichen Ambitionen wieder aufgeben. „Ich war bis zu 6 Mal in der Woche zum Training auf dem Wasser. Da ich aber zum ersten Schuljahrgang in Berlin gehörte, der nur noch acht statt neun Gymnasialjahre bis zum Abitur absolvierte, war es mir nicht mehr möglich, Schule und Leistungssport unter einen Hut zu bekommen – zumal die Wege in Berlin deutlich länger als in Lüneburg sind.“ Um ihren Lieblingssport und ihrem Verein aber nahe zu bleiben, wechselte Larissa Vent in den Trainerstab und erwarb die Trainer-C-Lizenz.

Dass ihren Schützlingen in Lüneburg demnächst mehr Zeit für das Rudern bleibt, begrüßt sie: „Zum Glück hat sich das Land Niedersachsen in diesem Bereich neu orientiert und die Gymnasialzeit wieder auf 9 Jahre erhöht – das ist eine Entlastung, die wir bereits jetzt bei unseren B-Junioren, also den unter 16-Jährigen Sportlern, bemerken.“

Trainingsmethodik und Frauenförderung

Die neuen zeitlichen Freiräume in der Zusammenarbeit mit Nachwuchstalenten

schätzt auch Steffen Oldewurtel. Er ist sportlicher Leiter des Teams Nordwest des Regattaverbandes Weser-Ems und einer von insgesamt drei Landestrainern des Landesruderverbandes Niedersachsen.

In Oldenburg trainiert er Vereinssportler aus dem Oldenburger Ruderverein, leistungssportliche Aktive aus dem Regattaverband Weser-Ems sowie LRVN-Landeskader, die zu Lehrgängen und Projekten an den Stützpunkt kommen. Zwei von ihnen sind Patricia Schwarzhuber (Oldenburger Ruderverein) und Judith Engelbarth (RV Argo Aurich). Die beiden Rudrerinnen starten in diesem Jahr neu in der U 19-Altersklasse, zuvor waren sie bereits als U 17-Sportlerinnen erfolgreich, u. a. als Deutsche Meisterinnen im Riemenvierer. Anfang März bereiten auch sie sich auf die ersten Herausforderungen der beginnenden Saison vor. Drei Einheiten auf dem Wasser ziehen sie unter der Leitung des Trainers auf dem Küstenkanal an einem Wochenende durch – Steffen Oldewurtel begleitet das Zweierboot sowie andere Aktive in Großbooten auf dem Küstenkanal im Motorboot. In den 90 bis 120 Minuten langen Trainingsfahrten errudern sich die jungen Frauen zwischen 14 und 20 Kilometer, im Wettbewerb über die Langstrecke müssen sie dann im „Zweier ohne“ sechs Kilometer absolvieren.

„So direkt vor der Saison geht es aber nicht nur darum Kilometer zu sammeln, sondern uns auch besonders intensiv mit der Qualität der Bewegung und der mentalen Stärke zu beschäftigen“, erklärt Oldewurtel. Der Zweier gilt als besonders anspruchsvolle Bootsklasse: Die Athleten müssen dabei exakt miteinander arbeiten, denn das Interagieren ist besonders schwierig. Der Schlagmann sieht zwar das Heck, das in Bewegung möglichst wenig hin und her tänzeln soll, der Bugmann hat aber nur das Wassergefühl, er bzw. sie sieht nur den Rücken des bzw. der anderen. Die Besetzung im Boot sei daher eine Angelegenheit besonderen Fingerspitzengefühls: „Die Entscheidung, wer wo sitzt wird danach gefällt, wie wir die individuellen Stärken und Schwächen der Sportler kombinieren können. Gefühlsorientierte Menschen können als Bugperson viel besser auf die Vorgaben eingehen, denn physikalisch muss der Schlagmann mehr Kraft einbringen, als der Bugmann, sonst fährt das Boot im Kreis“, erläutert der Trainer.

Während der U 19-Zweier die Übungsstrecke absolviert ist auch ein mit Jungen und Mädchen gemischtes Viererboot auf dem Kanal unterwegs. „Wir versuchen im Rudersport sehr konzentriert das Frauenrudern zu fördern“, sagt Oldewurtel. „Deswegen gehört es zu meiner Trainingsmethodik



Koordinationsarbeit und Gleichgewichtsübungen sind Teil des Trainings von Larissa Vent (M.) mit Elisa Patzelt (l.) und Emma Hobro (r.). Foto: LSB

auch Mixedboote zu formieren, in denen gegenseitige Lernprozesse in Gang kommen. Rudern wird häufig auf die Jungs im Deutschlandachter reduziert“, findet der Trainer. „Wir aber wollen das Frauenrudern in Niedersachsen auf ein höheres Niveau bringen. Bereits jetzt bilden wir eine erfolgreiche Rudergeneration aus, aus der Athletinnen für Olympia 2024 in Frage kommen könnten.“

Zusammenarbeit mit Landestrainern

Die Wege leistungssportlicher Vereinstrainer wie Larissa Vent und den drei Landesrainern des LRVN kreuzen sich bei diesem Vorhaben regelmäßig. Neben Treffen bei Kader-Lehrgängen wird vor allem bei der Sichtung im Herbst die Grundlage für die jeweilig folgende Saison gelegt: Eingeladen werden dann alle leistungssportlichen U 16- und U 18-Aktiven, was den Trainierinnen und Trainern die Möglichkeit bietet, die Nachwuchssportler kennenzulernen und zu bewerten. „Dann wird überlegt, mit wem und in welcher Besetzung Boote gebildet werden können“, beschreibt Larissa Vent die Planung. „Die Zusammenarbeit mit den Landestrainern ist dabei sehr intensiv, denn wir haben ja Sportler aus verschiedenen Vereinen in einem Boot sitzen, ent-

sprechend ist die Kooperation zwischen den einzelnen Trainern ganz wichtig. Zusammen mit den Landestrainern sitzen wir als Vereinstrainer, die auch Projekte betreuen, d. h. Boote mit Sportlern aus verschiedenen Vereinen übernehmen, an einem Tisch.“ In den dezentralen Projekten werden zusammenpassende Sportler an einen Vereinstrainer delegiert. So betreute Larissa Vent in Lüneburg im vergangenen Jahr ein Niedersachsen-Juniorenboot, in diesem Jahr ist es ein Viererboot mit Juniorinnen.

„Am Ende zählt, welche Qualität die Sportler haben, die dann über 19 Jahren, also im so genannten Seniorenbereich, starten“, sagt Steffen Oldewurtel. „Will ich nachhaltig Sportlerinnen und Sportler für die höheren Altersklassen entwickeln, müssen bestimmte aufeinander aufbauende Inhalte, auch auf Grundlage der Vorgaben des Deutschen Ruder-Verbandes, bereits im Junioren-Bereich vermittelt werden, z. B. in der Athletik und Schwerathletik. Wir verstehen unsere Arbeit in den Nachwuchsaltersklassen also als Grundlage um Zwischenziele der jeweiligen Altersklasse zu erreichen, denn das eigentlich Endziel ist es, unsere Athleten erfolgreich für den Anschlussbereich U 23 und älter vorzubereiten.“

Trainerin des Jahres 2017

An dieser Aufgabe wird auch Larissa Vent in Zukunft mitarbeiten. Mit Unterstützung des LRVN absolviert sie demnächst eine Trainer B-Lizenz Ausbildung und sieht auch ihre berufliche Zukunft nach dem Abschluss des Studiums in Niedersachsen. „Ob es mit einem Referendariat in Lüneburg klappt, kann ich natürlich noch nicht absehen. Aber ich möchte in den nächsten Jahren auf jeden Fall weiter im Nachwuchsrudern erfolgreich sein. Denn von den Erfolgen der eigenen Sportler lässt sich ja auch der eigene Erfolg ablesen.“ Z. B. an Elisa Patzelt, die zusammen mit Stina Röbbecke aus Celle sowie Judith Engelbarth und Patricia Schwarzhuber 2016 die Deutsche Meisterschaft ihrer Altersklasse im Niedersachsen-Vierer ohne Steuerfrau gewann und zwei Stunden später auch noch Silber im Doppelvierer holte. Mit solchen Erfolgen im Rücken ist es nicht verwunderlich, dass Larissa Vent im Februar 2017 die Auszeichnung als Trainerin des Jahres im Kreissportbund Lüneburg erhielt.

Weblinks:

Lüneburger RC Wiking: www.rc-wiking.de

Regattaverband Ems-Jade-Weser:

www.team-nordwest.com

Landesruderverband Nds.: www.lrvn.de