



## Rheinmarathon 2017 - white water rafting meets rowing

„Männer - Der Rheinmarathon im Oktober ist auch immer eine tolle Veranstaltung! Die würde doch unsere Langstrecken-Saison gut abrunden.“ So oder so ähnlich kam Ansgar Heinze (LSV) Mitte des Jahres auf die Mannschaft zu, die sich in diesem Jahr das Ziel gesteckt hat, auf möglichst vielen Langstreckenregatten teilzunehmen. In der Runde schauten sich kurz die Ruderer Mathias Thees (LSV), Andre Niederdorf (LSV), Matthias Ritz (RVW) und Stefan Kostrewa (ARV Alania) in die Augen. „Naja, also nach dem ‘All You Can Row‘ und der Tour de Lemane in Genf sind die 42,8km von Leverkusen nach Düsseldorf ja wohl eher Kurzstrecke“ scherzte einer. „Und dann noch mit der Strömung. Da lohnt es sich ja gar nicht erst, die Fußschnallen anzuziehen.“ fügte ein anderer lachend hinzu. Und so kam es, dass wir uns ohne große Diskussion für den Düsseldorfer Rheinmarathon als Männer-Gig-Doppelvierer m. Stm. (Masters B) anmeldeten.

Erfreulicherweise verbreitete sich die Euphorie im Verein schnell und so fand sich noch eine weitere Mannschaft um Wiebke Köster (RVW), Britta Berg (LSV), Michael Schawe (RVW) und Sven Hüttermann (RVW), die gesteuert durch Felix Erdmann (vereinslos) als Mixed-Gig-Doppelvierer m. Stm. (Master C) an den Regattastart gehen konnte.

Am 06.10. hieß es dann „Abfahrt vom RVW“. Die Boote Seehase und Grünau wurden bereits am Vorabend verladen, das Regattazubehör entsprechend vorbereitet. Die Anreise gestaltete sich auf Grund der angespannten Verkehrslage als durchaus langwierig und so erreichte der Bootsanhänger nach 8 Stunden Fahrzeit erst gegen 22 Uhr sein Ziel, den Ruderverein RTHC Leverkusen von dem am Folgetag der Start erfolgen sollte. Es hieß also, schnell abladen und auf ins Nachtlager nach Düsseldorf. Nach einer viel zu kurzen Nacht ging es dann am nächsten Morgen ans Aufriggern der Boote. Abdeckungen und Pumpen wurden installiert, die Ausleger abgeklebt. Alles Maßnahmen, die sich noch als durchaus nützlich erweisen sollten.





## Rheinmarathon 2017 - Seite 2

Gegen 11 Uhr ging dann das erste Boot, der Männer-Gig-Doppelvierer in der Seehase, auf den Rhein. Bereits nach den ersten Metern und den ersten Wellen, die über die Bordwand schlugen, wurde allen klar, dass dies kein leichtes Rennen wird. Bei starkem Wind, hohen Wellen, Nieselregen, Kälte und der allgegenwärtigen Rheinschiffahrt kämpften wir uns stromab bis nach Düsseldorf. Trotz widriger Bedingungen und dank der großzügigen Nutzung der Lenzpumpen absolvierten wir die Strecke in 02:16:28, was in dieser Klasse zur Silbermedaille – hinter einen Boot mit ehemaligen irischen Nationalkaderathleten - und in der Gesamtwertung zu Platz 12 von 167 Booten reichte.

Circa eine Stunde nach uns startete auch das Mixed Boot bei leider ähnlich schlechten Bedingungen. In einer starken Leistung wurde die Marathondistanz innerhalb von 02:27:03 bezwungen, womit die Bronzemedaille leider um nur 90 Sekunden verfehlt wurde. Doch auch ohne Podiumsplatz ist Rang 4 in der Klasse bzw. Rang 66 in der Gesamtwertung zweifelsfrei ein großartiges Ergebnis.



Doch die sportliche Leistung ist beim Rheinmarathon nicht alles! Der Ausklang einer Veranstaltung mit über 500 Ruderern ist immer etwas Besonderes und so ist es auch in Düsseldorf. Streng geplant durch unseren Körpergewichtskoordinator Matthias und den ortskundigen Ex-Düsseldorfer Ansgar begannen die Mannschaften mit der Regeneration in 5 Phasen: In Phase 1 wurden dabei die verbrauchten Kalorien durch sofortige Zufuhr diverser Stücke mit Liebe selbst gebackenen Kuchens wieder hergestellt. Daraufhin wurde der Flüssigkeitshaushalt in Phase 2 durch den Konsum von Altbier aus viel zu kleinen aber dafür durchaus zahlreichen Gläsern aufgefrischt. Phase 3 bestand im traditionellen Verzehren von Schweinshaxe mit Sauerkraut in der Brauerei „Zum Schlüssel“ – zweifelsohne eine weithin bekannte Regenerationsmethode nach starker, körperlicher Anstrengung. Der anschließende Verzehr des Düsseldorfer Kräuterlikörs „Killepitsch“ in Phase 4 ergab sich demnach fast zwangsweise. Schließlich konnten die Mannschaftsmitglieder in Phase 5 wieder aktiver werden: bis in die frühen Morgenstunden wurde bei der After-Marathon-Party im Vereinshaus des RC Germania Düsseldorf noch getanzt und gefeiert.



## Rheinmarathon 2017 - Seite 3

Das Fazit meines ersten Rheinmarathons: es ist eine absolut empfehlenswerte Regatta mit Teilnehmern aus aller Welt, die gut organisiert und körperlich sehr anstrengend ist, aber dafür auch sehr viel Spaß macht. So trifft man eben nicht nur die üblichen Langstreckenverdächtigen, sondern aufgrund diverser Partnerschaften auch viele Iren und Schweden, sowie so manchen ehemaligen Nationalkaderathleten oder Olympia(gold)medallengewinner.

Also Ansgar, meine Antwort: „Gerne wieder.“

Andre Niederdorf

Und wie immer am Ende eines solchen Berichtes: vielen Dank an alle, die mit uns trainiert haben und durch ihre Unterstützung unsere Teilnahme ermöglicht haben.

