



So idyllisch der Weissensee auch gelegen sein mag, für Jonathan Koch (hinten) und seinen Partner Manuel Brehmer ist es ein hartes Trainingsgelände. Bild: privat

Rudern Olympia-Vorbereitung mit Hindernissen

Jonathan Koch ist froh, aus der Idylle in Kärnten nach Peking aufbrechen zu können – Schaden am Privatboot – Keine Mountain-Bike-Abwechslung

Von Wolfgang Lehmann

WEISSENSEE. Für die schönsten Wochen des Jahres suchen viele Menschen im Urlaub Ruhe, Natur, Beschaulichkeit. Anderen allerdings kann zu viel Idylle offenbar die Laune verderben. Der Weissensee, Österreichs höchster Badensee in den Alpen, liegt malerisch auf knapp 1000 Metern Höhe in den Kärntner Bergen. Über zwölf Kilometer Länge erstreckt sich der in weiten Teilen unter Naturschutz stehende See im Süden Österreichs wie ein norwegischer Fjord in den Gailtaler Alpen. Kein Durchgangsverkehr, kein Lärm, keine Motorboote, Seewasser in Trinkwasser-Qualität, wenig Ablenkung. Ein Spielplatz der Natur. Wer einmal da war, möchte am liebsten gar nicht mehr weg, kommt meist über Jahrzehnte immer wieder. Für einen allerdings war es Ende dieser Woche zu viel des Guten. Jonathan Koch, Gießens Olympia-Hoffnung im Leichtgewichtsruddern, wollte nur noch weg.

„Es ist so langweilig“, spürte der erst im letzten Moment für das Peking-Team Nominerte nach insgesamt fünf Wochen Trainingslager am Weissensee die ganze Wucht eines klassischen Lagerkollers. Zumal er noch nicht einmal sein brandneues Mountain Bike mitnehmen konnte, um sich in den Pausen zwischen den Trainingseinheiten mit seinem Partner im Leichtgewichts-Doppel-

zweier Manuel Brehmer auf den Bike-Parcours zur Naggl Alm oder der Alm hinterm Brunn auszutoben. „Zu gefährlich“, hob der Ruderverband den mahnenden Finger und untersagte derartige Freizeitaktivitäten, die noch ein wenig Abwechslung in die nervtötende Idylle gebracht hätten. Dafür brachte Koch sein Privat-Ruderboot mit an den See, ein nicht ganz billiges Stück, von den Eltern finanziert, weil die Gießener Rudergesellschaft nicht über die nötigen Mittel verfügt. Damit wollte er die frei zur Verfügung stehende Zeit sinnvoller nutzen, als nur auf dem Hotelzimmer mit Freunden zu Hause übers Internet zu chatten. Aber auch für Koch gilt, was die

Fußballer spätestens seit Andi Brehme wissen: Haste Scheiße am Fuß, haste Scheiße am Fuß. Während eines typisch stürmischen Weissensee-Gewittersturms machte sich eines der unter freiem Himmel auf einer Wiese gelagerten Rennboote selbstständig und krachte so unglücklich auf den Koch-Privat-Einer, dass ein kapitaler Schaden in Höhe von geschätzten 3000 Euro zurückblieb. Dass der 22-jährige Student der Materialwissenschaft noch nicht weiß, wie er das finanzieren soll,

wirkte sich am Ende des Trainingslagers ebenso negativ auf seine Gemütslage aus wie die Tatsache, dass er zu allem Unglück auch in einer besonders wichtigen Phase des Vorbereitungsprogramms während einer Trainingsfahrt mit einem Urlauber Kahn kollidierte. Eine Auslegerstrobe im Rennboot brach, was eine zusätzliche Zwangspause bedeutete, bis das nötige Ersatzteil aus Deutschland herbeigeschafft war.

„Man muss abwarten, was mit den Chinesen los ist“ Jonathan Koch, Olympia-Ruderer

„Ich verstehe auch nicht, warum wir nicht auf einem abgesperrten Trainingsgebiet wie zum Beispiel in Ratzeburg trainieren“, konnte Koch zwei Tage vor der ersehnten letzten Heimreise vor dem endgültigen Start Richtung Peking am kommenden Mittwoch am Spielplatz der Natur kaum ein gutes Haar finden. „Da hätten wir Bootschuppen gehabt, man hätte nicht immer Kurven rudern müssen, die gesamte Infrastruktur wäre besser gewesen.“ Dennoch fühlt sich Jonathan Koch gut vorbereitet auf wie Wettkämpfe. Partner Manuel Brehmer, der mit seinen 30 Jahren und viel Erfahrung im Boot gesetzt war, hatte sich unmittelbar vor Nominierungsschluss des Deutschen Olympischen Sport Bundes (DOSB) für Koch stark gemacht, weshalb der Gießener doch noch in den Kader rutschte. Auch das ist ein Punkt, der den kritischen Studenten nicht wirklich glücklich stimmt: „Für die sportliche Entwicklung war es nicht

förderlich, dass die Nominierung nicht früher erfolgte.“

Aber jetzt ist das alles Vergangenheit. Trotz einer zwischenzeitlichen Rückenblockade hat Jonathan Koch sich in den Vorbereitungswochen rudertechnisch noch einmal weiter entwickelt, bringt mittlerweile sein Wettkampfgewicht von 69 Kilo auf die Waage und sieht für seinen Partner und sich realistische Finallauf-Chancen. Angst vor eventuell mit chemischer Nachhilfe zu starker Konkurrenz? Nein. „Bei den klassischen Rudernationen gilt es traditionell nicht als Schmach, gegen bessere Teams zu verlieren. Man muss abwarten, was mit den Chinesen los ist. Aber ansonsten ist das auch viel zu teuer, um für einzelne Ruderer überhaupt in Frage zu kommen.“ Am Weissensee war das Boot Brehmer/Koch im Vergleich mit den anderen deutschen Booten das stärkste.

Koch ist mit dem Stand der Vorbereitung zufrieden. Und die Angst vor den Umweltproblemen in China? Das Thema scheint am idyllischen Weissensee ganz weit weg. „Wir haben bislang lediglich die Anweisung, nicht ohne Mundschutz zu duschen.“

Der Gießener fühlt sich trotz aller negativen Begleiterscheinungen in der Vorbereitungszeit, trotz Langeweile, gut präpariert für Beijing 2008. Heute reist Jonathan Koch nach Mainz, um sich einkleiden zu lassen. Dann kommen noch drei freie Tage in der Heimat, ehe es am Mittwoch von Frankfurt aus Richtung China geht. Was man hört und liest läuft Koch dort nicht Gefähr, von einer Idylle erdrückt zu werden. Nicht auszuschließen, dass er sich ab dem 8. August am manch einem Tag in China nach der klaren Bergluft am Weissensee zurücksehnen wird.

Rudern Im richtigen Moment ist Samuel Garten hellwach

Leichtgewichts-Vierer feiert bei U23-WM in Brandenburg Silber – Neu zusammengestelltes Boot steigerte sich in kurzer Zeit erheblich

GIESSEN (jcs). Der 22-jährige Samuel Garten von der Gießener Rudergesellschaft 1877 ist U23-Vizeweltmeister im Vierer ohne Steuermann. Vor einem Monat hatten sich bei der deutschen U23-Meisterschaft der Gießener Samuel Garten und Robby Gerhardt (Düsseldorfer), sein Partner im Zweierboot, zusammen mit Axel Kort (Schwerin) und Max Röger (Brandenburg) im Vierer ohne Steuermann das Ticket für die U23-WM in Brandenburg gesichert. Dabei stellten Garten/Gerhardt und Kort/Röger bis vor wenigen Wochen noch alles andere als ein eingespieltes Team dar. Für den Vierer waren einfach die beiden besten Zweier zusammengelegt worden – und es war noch viel Feinschliff fällig, damit bei der Weltmeisterschaft alles rund laufen konnte.

Besagter Leichtgewichts-Vierer tat sich bei der WM-Vorbereitung noch schwer. Bei einer internationalen Regatta in Duisburg sollten Garten & Co. eigentlich ihre bundesweite Vormachtstellung und ihre internationale Konkurrenzfähigkeit unter Beweis stellen. „Dies gelang uns am ersten Tag nur sehr bedingt“, berichtete Samuel Garten von den Abstimmungsproblemen. Erst eine mannschaftsinterne Umbesetzung, bei der Röger die Schlagposition von Gerhardt übernahm, brachte Fortschritte. „Wir konnten auf Anhieb eine Verbesserung der Mannschaftsleistung feststellen, so reisten wir stark motiviert nach Köln zu den Deutschen Meisterschaften“, so Garten. Mit einer halben Sekunde Vorsprung sicherte sich der Vierer den Titel

– von diesem Zeitpunkt an wurde es ernst. Auf der Havel in Brandenburg wurden schon einmal erste Testfahrten auf der WM-Strecke absolviert. Und in der Abgeschiedenheit des Trainingslagers in Ratzeburg, dem kleinen Luftkurort direkt an der Grenze zwischen Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern, waren ideale Bedingungen vorhanden, um sich konzentriert vorzubereiten. „Wir konnten in der Saison bislang nur an Wochenenden trainieren, dort trainierten wir nun bis zu dreimal täglich. Schule und Studium mussten für diese Zeit zurücktreten“, berichtet Garten, der an der Justus-Liebig-Universität in Gießen Jura studiert.

„Wir attackierten die Spanier immer wieder“ Samuel Garten, Vize-Weltmeister

In der letzten Woche im Trainingslager wurde das Pensum auf ein Minimum reduziert – das war nicht unbedingt nach dem Geschmack von Garten: „Ich fand das quälend, hätte gerne noch mehr trainiert und wäre noch besser geworden. Im Nachhinein betrachtet wäre das aber eher schlecht gewesen.“ Denn in Brandenburg zahlte sich nicht zuletzt diese Phase der Erholung aus.

Erst einmal wuchs jedoch die Anspannung. „Wir wussten einerseits, was wir können, hatten aber keine Ahnung, was das im internationalen Vergleich wert sein sollte. Die letzten Rennen gegen Frankreich, die



Der erfolgreiche Vizeweltmeister: (von links) Max Röger, Robby Gerhardt, Samuel Garten und Max Röger. Bild: privat

Niederlande und Österreich lagen schon neun Wochen zurück. Wir hatten uns unheimlich verbessert, doch wir fragten uns auch, wie stark wohl die Anderen geworden waren“, erklärt der 22-Jährige. Antwort da-

rauf brachte der Vorlauf, den der deutsche Vierer souverän für sich entschied.

Doch von einer perfekten Wettkampfform spürte er lange noch nichts: „Von sieben Uhr morgens bis zum Wiegen und dem Rennen

am Nachmittag war ich einfach nur entsetzlich müde. Kaffee, Sprints, Atemübungen – nichts half.“ Doch als das Boot zu Wasser gelassen wurde und der Vierer an den Start ging, wurde Garten plötzlich hellwach. Kurz nach der Startphase befand sich das deutsche Boot zunächst nur im Mittelfeld, der spätere Sieger Spanien und die Italiener schienen bereits auf und davon. Doch Garten und seine drei Mannschaftskollegen waren wirklich auf den Punkt topfit – und nicht nur körperlich. „Spanien war sicherlich ein Favorit auf Gold, nach den ersten 500 Metern war das spanische Boot auch ein bisschen davon gezogen. Ich konnte aber stets die Heckspitze sehen. Wir attackierten die Spanier immer wieder“, resümiert der Gießener, der mit seinen Teamkollegen fast die ganze Zeit nur nach links zum spanischen Boot schaute. „Ich wusste erst im Ziel, dass wir Silber sicher haben, als ich gesehen habe, dass Italien als Vierer ins Ziel kommt.“

Das Resultat dieser konzentrierten und disziplinierten Leistung wurde am Dienstagabend bei der Rückkehr von Samuel Garten ausgiebig im Gießener Bootshaus gefeiert. „Das war ein sehr herzlicher Empfang. Außerdem ist es ein unbeschreiblich schönes Gefühl, wieder zu den eigenen rudersportlichen Wurzeln zurückzukehren, nachdem ich gegen den Rest der Welt rudern durfte“, freute sich der frischgebackene U23-Vizeweltmeister über seine Heimkehr. Seit mehr als zehn Jahren fährt Samuel Garten bei der Gießener Rudergesellschaft.