



Schlagkräftig: Der Wormser Lukas Schambach (links) hat es mit seinem Partner Samuel Weidemaier bis zum Deutschen Meister gebracht.

Foto: RCBW/Schambach

Auch im Winter aufs Wasser

Für die Leistungsgruppe des Wormser Rudervereins beginnt schon jetzt die Vorbereitung auf die neue Saison

Von Carsten Dietel

WORMS. Vielerorts sind die Ruderboote längst eingelagert, hat das Abrudern die Saison beendet. Nicht so beim RC Blau-Weiß Worms. Genauer gesagt bei der Leistungssportgruppe des Vereins. „Dreimal die Woche trainieren wir auch im Winter auf dem Wasser“, berichtet das derzeitige Aushängeschild der Wormser, Lukas Schambach. Dazu kommt noch ebenso häufiges Krafttraining. Wer allerdings glaubt, nur der Sohn des Trainers Michael Schambach würde sich dieser Tortur unterwerfen, liegt falsch. Derzeit sind es sechs Ruderer, und zwei Ruderinnen, die in der

Trainingsgruppe alles dafür geben, auf Meisterschaften möglichst weit vorn zu landen. Unter ihnen mit Kassem Alsaadi auch ein aus Syrien gekommener Flüchtling, der vor der Aufnahme in den Verein erst einmal das Schwimmen lernen musste.

Wer im Winter durchrudert, der muss aus besonderem Holz geschnitzt sein. Handschuhe? Fehlanzeige. Damit kann man die Skulls oder Riemchen (Ruder das mit zwei Händen gehalten wird) nicht richtig kontrollieren. Und die richtige Technik ist das A und O bei der komplizierten Sportart. „Erst wenn du die richtige Technik hast, kannst du dich richtig verausgaben. Und erst

wenn du dich richtig verausgaben kannst, macht Rudern so richtig Spaß“, sagt Lukas Schambach. Er muss es wissen, schließlich ist der Leichtgewichtsruderer deutscher Meister der Junioren und damit das Aushängeschild der Wormser Ruderer. Den Titel hat er sich im Achter geholt in einer Renngemeinschaft, für die er sich mit seinem Mannheimer Partner Samuel Weidemaier empfohlen hatte. Im Vierer ohne Steuermann gab es außerdem bei der DM eine Bronzemedaille.

Diese Titel zu wiederholen wird für Schambach allerdings nicht einfach. Denn in der kommenden Saison wird er bei den Senioren B an den Start gehen und gegen Gegner antreten, die zum Teil vier Jahre älter sind als er. Trotzdem hat er seinen großen Traum nicht aufgegeben: Irgendwann einmal mit dem schwarz-rot-goldenen Brustring auf dem Trikot zu starten, bei einer Welt- oder Europameisterschaft. Olympia, das ist für ihn passé. „Im kommenden Jahr in Tokio werden letztmals Leichtgewichtsboote am Start sein“, erläutert Vater Michael Schambach. Zugunsten von mehr Frauenbooten hat der internationale Ruderverband die Leichtgewichtsklassen aus dem olympischen Programm genommen.

Trotzdem will Lukas Schambach, der derzeit ein Freiwilliges Soziales Jahr im Verein



Späteinsteiger mit Potenzial: Erst seit zwei Jahren sitzt Jakob Hinz im Ruderboot und ist doch schon Südwestmeister. Foto: RCBW

absolviert, weiter im Hochleistungsbereich rudern. Und nach ihm kommen eine Reihe weitere Talente, die sein Vater auf eine ähnliche Ebene hieven will. Jakob Hinz etwa der im Junioren-Einer Südwestdeutscher Meister ist und sich bei den Deutschen Meisterschaften im Doppelzweier auf dem fünften und im Vierer auf dem siebten Rang platzieren konnte. Und dass, obwohl der 17-Jährige erst seit zwei Jahren im Boot sitzt. Auch Joel Henny, Max Hess und Noah Heinzl zählen zu jenen, die sich in diesem Winter wieder aufs Wasser wagen, um im Frühjahr schnell richtig in Form zu sein. Denn dann werden die größeren Boote, die sich meist aus Renngemeinschaften bilden, besetzt. Und

wer dann schon gut in Form ist, hat natürlich die besten Karten auf ein schnelles Boot.

Deswegen heißt es auch in diesem Winter wieder, Rettungsweste an und Zähne zusammenbeißen, wenn es mal so richtig kalt wird. Wobei es in den letzten Jahren eher selten vorkam, dass die Boote bei Minusgraden auf dem Altrhein bei Lampertheim zu Wasser gelassen wurden. Michael Schambach kann sich dagegen schon daran erinnern, im Schneegriesel mit blaugefrorenen Fingern aus dem Boot gestiegen zu sein. Aber was tut man nicht alles für den Erfolg. Und den hat Schambach mit seiner Gruppe in diesem Jahr, und wird ihn wohl auch in den kommenden Jahren genießen dürfen.



Ein starkes Team: Die Blau-Weiß-Ruderer Jonas Burkhardt, Joel Henny, Lukas Schambach mit Noah Heinzl, Kassem Alsaadi mit Jakob Hinz, Markus Feils und Max Hess (von links) sowie Antonia Flick und Mareike Haderthauer (vorne, von links). Foto: RCBW

Preis für Badminton-Jugendarbeit