

Rudern – bewegte Meditation auf dem Wasser

„Wenn man die Bewegungsabläufe drin hat, kann man beim Rudern im Mannschaftsboot auch einfach in die Landschaft gucken oder die Augen zumachen. Das ist bewegte Meditation.“ Paul Grant sitzt seit 25 Jahren im Ruderboot. Zwei- bis dreimal wöchentlich trifft sich der 60-Jährige mit anderen Ruderinnen und Ruderern am Flensburg Roklub, dem Wassersportverein der dänischen Minderheit am Ostseebad.

Rudern ist hier in erster Linie ein Gemeinschaftserlebnis, denn meist sind der Vierer oder der Zweier im Einsatz – sogenannte Großboote, die jeweils von einer Steuerfrau oder -mann gesteuert werden.

Trotz der meditativen Wirkung ist Rudern ein anspruchsvoller Sport, zumindest muskulär: Bei den Bewegungsabläufen kommen alle Hauptmuskelgruppen zum Einsatz. Es gibt nur wenige Sportarten, bei denen so viele Muskeln trainiert werden. Paul

Grant: „Außerdem tut die Bewegung an der frischen Luft einfach gut – besonders in unserem schönen Revier auf der Flensburger Förde!“ Die Ruderer vom Flensburg Roklub fahren zum Beispiel in die Hafenspitze oder zu den Ochseninseln. Auch auf dem Programm: längere Touren mit Übernachtung.



Ein weiterer Vorteil: Rudern kann man – die passende Kleidung vorausgesetzt – das ganze Jahr über und bis ins hohe Alter. Auch Menschen mit Einschränkungen sitzen in der Gruppe mit im Boot, zum Beispiel ein sehbehinderter Mann. „Wir sind eine Gemeinschaft. Da hilft man sich. Und sobald wir im Boot sitzen, verlassen wir uns auf die Steuerfrau oder den Steuermann.“ Denn: Wer rudert, guckt nicht in die Richtung, in die er fährt. Das mag am

Anfang ungewohnt sein, stört aber gerade in den Mannschaftsbooten nicht. „Im Einer ist das natürlich anders.“

Anfang Mai beginnen beim Flensburg Roklub die neuen Anfängerkurse für alle, die das Rudern einmal ausprobieren möchten und sich dem Dänischen verbunden fühlen. Paul Grant ist Übungsleiter. Ein paar hundert Meter entfernt hat der Ruderklub Flensburg e. V. seinen Standort. Auch hier gibt es Schnupperkurse.

Rudern in Flensburg

Flensburg Roklub: flensburg-roklub.de

Kontakt für Anfänger: Paul Grant, Tel 0157 76025210, E-Mail paul.grant@t-online.de

Ruderklub Flensburg e. V.: runderklub-flensburg.de

Bilderquelle: Imke Voigtländer/SBV