

Sempach, 12. Oktober 2022

Europa- und Weltmeisterschaften 2022

Liebe Gönnerinnen, Liebe Gönner

Bereits sind zwei Wochen seit dem Finaltag an den Weltmeisterschaften und somit dem Ende der Saison vergangen. Nachdem ich mich die letzten zwei Wochen von den Strapazen der Saison erholt und etwas Abstand vom Rudern genommen habe, möchte ich Euch nun von den letzten beiden Wettkämpfen berichten.

Nach unserem Trainingslager in Libourne im Juli haben wir noch gut eine Woche in Sarnen trainiert, bevor wir an die Europameisterschaften nach München gereist sind. Diese waren in zweierlei Hinsicht speziell: Einerseits, weil dies meine ersten internationalen Titelkämpfe im Elitebereich waren und andererseits, weil sie im Rahmen der European Games durchgeführt wurden. Während knapp zwei Wochen war München der Austragungsort diverser Europameisterschaften, was ein deutlich grösseres Medieninteresse als normalerweise zur Folge hatte. Generell war alles ein bisschen grösser als ich mir das bisher gewohnt war: Die Zuschauertribünen waren sehr gut gefüllt, überall konnte man Produkte von Sponsoren abholen und vor allem beim Essen auf dem Regattaplatz war das höhere Budget spürbar.

Am Donnerstag, 11. August 2022, ging es dann auf der Olympiastrecke von 1972 mit den Vorläufen los. Wir konnten uns direkt für den Halbfinal vom Freitag qualifizieren und mussten so nicht den Umweg über den Hoffnungslauf gehen. Wie erwartet, herrschte das ganze Wochenende mehr oder weniger starker Gegenwind, was die Zeiten deutlich langsamer machte und die Rennen zu unserem Nachteil eher physisch geprägt waren. Der Halbfinal am Freitag war für uns eine wichtige Standortbestimmung: Wir wollten unbedingt unter die ersten drei und damit in den A-Final fahren. Auf Bahn 2 gestartet kamen wir nach einem etwas verhaltenen Start bis zur Streckenmitte immer besser ins Rennen und konnten die 1000-Meter Marke an dritter Position passieren. Die späteren Europameister aus Italien ruderten vorneweg und auch die Franzosen konnten bereits eine Lücke zu uns aufreissen. Es kam zum Fernduell mit den Esten auf Bahn 6, welche am Schluss mit knapp 2 Sekunden Vorsprung das bessere Ende für sich behalten sollten. Der vierte Rang im Halbfinal bedeutet den B-Final am Samstag. Im B-Final wollten wir nochmals unsere Qualitäten unter Beweis stellen und in der Rangliste möglichst weit nach vorne fahren. Das Rennen verlief jedoch mässig gut und so kamen wir hinter Litauen, den Niederlanden und der Ukraine als vierte Mannschaft ins Ziel. Mit dem 10. Schlussrang verfehlten wir zwar das Ziel vom A-Final, doch dürfen wir mit vielen neuen Erfahrungen auf den Wettkampf zurückblicken.

Zurück in der Schweiz ging es am folgenden Donnerstag mit einem Ergometertest über 2000 Meter weiter. Mit einer Zeit von 5.59.0 konnte ich wieder ziemlich genau meine persönliche Bestleistung vom vergangenen Juni egalisieren. Allgemein verbrachten wir die zwei Wochen nach den Europameisterschaften damit, auch auf dem Wasser andere Kombinationen auszuprobieren. Nach mehreren «Seatrases» wurde die Sitzordnung in unserem Doppelvierer geändert, sodass ich neu auf der Schlagposition rudern sollte. Mit dieser Sitzordnung absolvierten wir noch die letzten, wenn auch sehr intensiven Trainingswochen in Sarnen vor der Abreise an die Weltmeisterschaften nach Tschechien.

Am 14. September war es dann so weit: Wir flogen nach Prag und gelangten anschliessend mit dem Bus direkt an die Regattastrecke, um ein erstes Training zu absolvieren. Für mich war es nach der Junioren-WM 2018 und den U23-Weltmeisterschaften 2021 bereits die dritte Regatta in Racice, wenn auch dieses Jahr nicht im Hochsommer, sondern bereits im Herbst. Die spätere Jahreszeit zeigte sich auch beim Wetter: Statt 30 Grad und mehr, wie wir es im Sommer 2021 hatten, erwartete uns Regen, Wind und gefühlte 5 Grad Celsius. Zum ersten Mal seit dem Winter waren somit wieder lange Trainingskleider angesagt. Glücklicherweise sollte sich das Wetter während den knapp zehn Tagen, die wir in Tschechien verbracht haben, noch etwas bessern. Gegen Ende der Regatta konnten wir bereits wieder im T-Shirt rudern und auch der Regen hörte nach drei Tagen auf.

Für die Weltmeisterschaften sind wir extra früher angereist als wir dies jeweils für die Weltcupregatten gemacht haben. Wir konnten somit noch knapp vier volle Tage trainieren, bevor es am Montag, dem 19. September mit dem Vorlauf losging. Hinter den späteren Weltmeistern aus Polen und dem Boot aus der Ukraine, aber noch vor den Siegern der ersten beiden Weltcups aus China, fuhren wir auf den dritten Platz, wodurch wir in den Hoffnungslauf verwiesen wurden.

Mit einem guten Start konnten wir uns von Beginn weg an die Spitze des Feldes schieben und die ersten drei Zwischenzeiten jeweils auch an der Spitze passieren. Mit dem starken Endspurt des französischen Bootes konnten wir jedoch nicht mithalten und mussten uns im Ziel um 6 Hundertstelsekunden auf den zweiten Platz verweisen lassen. Da die ersten drei Boote weiterkamen, konnten wir uns trotzdem auf einen freien Tag und danach auf den Halbfinal vom darauffolgenden Donnerstag freuen.

Am Donnerstag ging es dann im Halbfinal ums Ganze. Italien, Grossbritannien, Estland, Ukraine, Norwegen und die Schweiz reihten sich in den Startblöcken auf. Nur die ersten drei Boote kamen eine Runde weiter und konnten weiterhin von den Medaillen träumen. Mit einem guten Start fanden wir uns nach 500 Metern auf dem dritten Zwischenrang wieder, das ganze Feld war dabei aber noch nahe zusammen. Auf den nächsten 500 Metern verloren wir zwar zwei Zwischenränge, waren aber immer noch in Tuchfühlung mit der Spitze des Feldes. Mit dem Anbruch der zweiten Streckenhälfte ging jedoch bei den erfahreneren Booten «die Post ab». Mit dem erhöhten Tempo konnten wir nicht mithalten und wurden nach hinten durchgereicht. Am Ende kamen wir auf dem 6. Rang ins Ziel, sieben Sekunden fehlten für die Qualifikation fürs A-Finale. Am Samstag wartete für uns also im B-Finale die Gelegenheit, um die WM-Rangierungen 7-12 zu kämpfen.

Gegen die Ukraine, Litauen, Frankreich, Norwegen und China ging es am Samstag darum, einen möglichst guten WM-Rang zu erzielen und zu zeigen, dass wir eigentlich ins A-Finale gehören würden. Wie immer an dieser WM starteten wir sehr gut und kreuzten die 500 Metermarke auf dem zweiten Zwischenrang. Bis zur 1000 Metermarke bürsteten wir einen Platz ein und dann passierte das, was uns an dieser Regatta oft passiert ist: Die Boote mit den erfahreneren, älteren Athleten fuhren uns auf der zweiten Streckenhälfte davon. Wir haben zwar alles getan, um möglichst dranzubleiben, mussten uns im Ziel aber mit dem 5. Rang, 4,5 Sekunden hinter den Siegern aus der Ukraine, begnügen. Ein kleines Erfolgserlebnis konnten wir jedoch verbuchen, indem wir die Gesamtweltcup Sieger aus China auf den 6. Platz verweisen konnten.

Damit ging meine erste Elite-WM mit einem 11. Gesamtrang zu Ende. Das bedeutet zwar, dass wir das Ziel vom A-Final verpasst haben und uns für das nächste Jahr deutlich steigern müssen, wenn es dann um die Quotenplätze für die Olympischen Spiele geht. Andererseits war es aber eine gute Erfahrung und wir können Einiges mitnehmen für die nächsten Rennen. Als junges Team können wir über den Winter sicher auch eine steilere Leistungskurve hinkriegen wie die älteren Athleten aus den anderen Booten.

Nach meinen Ferien geht es in der letzten Oktoberwoche wieder mit dem Verbandstraining in Sarnen los. Es stehen etliche Grundlageneinheiten im Einer, auf dem Ergometer und im Krafraum auf dem Programm, um uns optimal auf die neue Saison vorzubereiten. Ich werde euch weiterhin auf dem Laufenden halten.

Rudersportliche Grüsse

Patrick



Zieleinlauf an den Weltmeisterschaften in Racice (Tschechien)