FRITSCH | NOLTE
UNTER MITARBEIT VON
HEIKE BREITENBÜCHER

MASTER RUDERN

DAS TRAINING AB 40

TECHNIK
FITNESS
WETTKAMPF

MEYER & MEYER VERLAG

Masterrudern

Allgemeine Hinweise:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

FRITSCH | NOLTE
UNTER MITARBEIT VON
HEIKE BREITENBÜCHER

MASTER RUDERN

DAS TRAINING AB 40

TECHNIK
FITNESS
WETTKAMPF

Meyer & Meyer Verlag

Masterrudern – Das Training ab 40

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <www.dnb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Der Verlag behält sich das Text- and Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist. Dies beinhaltet vor allem, dass kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form verwendet oder wiedergegeben werden darf, um KI-basierte Technologien oder Systeme zu trainieren.

© 2010 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

3., überarbeitete Auflage 2025

Auckland, Beirut, Dubai, Hägendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840315688

Hersteller im Sinne der GPSR:

Meyer & Meyer Fachverlag & Buchhandel GmbH

Von-Coels-Straße 390, 52080 Aachen

www.dersportverlag.de

E-Mail: kontakt@m-m-sports.com

INHALT

Vorwort zur dritten überarbeiteten Auflage 9

EINFÜHRUNG: RUDERN – EINE LEIDENSCHAFT FÜRS GANZE LEBEN! 10

1 MASTERRUDERN 20
1.1 Zielgruppen im Masterrudern 24
1.1.1 Der Masterrennruderer 24
1.1.2 Fitness und Gesundheit 25
1.1.3 Rudern als Sozial- und Kommunikationsraum 27
1.1.4 Rudern als Ausgleich und Erholung 27
1.2 Wettkampfrudern der Masters 30
1.3 Das Profil der Masterrennruderer 33

2 ERFOLGREICH ALTERN ALS MASTERRUDERER 38
2.1 Altersvorgänge, Lebensphasen und Altersperspektiven 40
2.2 Das SOK-Modell: Optimierung durch Selektion und Kompensation 46
2.3 Sport im Alter 52
2.3.1 Altersbedingte Veränderungen sportlicher Aktivitäten 52
2.3.2 Sportliche Leistungsfähigkeit im Alter 57
2.3.3 Der Beitrag des Rudersports zum erfolgreichen Altern 70
2.3.4 Rudern und Gesundheit 72
2.3.5 Ruderleistungsfähigkeiten im Alter 75
2.3.6 Rudern als Chance im Alter 81

3 DAS RUDERN LERNEN 84
3.1 Wie lernen Erwachsene und Ältere das Rudern? 86
3.2 Methodische Hinweise 90
3.2.1 Materielle Voraussetzungen und Unterrichtsorganisation 90
3.2.2 Methodische Aspekte 92
3.2.3 Was soll der Ruderanfänger lernen? Elemente des Rudernlernens 96
3.3 Tipps für Trainer, Ausbilder und Ruderer 115

4 LÄSST SICH NOCH WAS AN DER TECHNIK MACHEN? ... 118
4.1 Generelle Merkmale einer korrekten Rudertechnik ... 123
4.2 Wodurch unterscheidet sich die Technik des Masters von der des Eliteruderers? ... 133
4.3 Gibt es eine Schontechnik für fitness-ambitionierte Ruderer? ... 136
4.4 Bewegungskoordination, Balance und Bootsgefühl im Alter ... 137
4.5 Mit welchen Übungen kann ich meine Rudertechnik verbessern? ... 139

5 DIE ANPASSUNG DES BOOTSGERÄTS FÜR DEN MASTERRUDERER ... 150
5.1 Wie wird ein Boot für Masterruderer richtig eingestellt? ... 153
5.1.1 Ruderabmessungen ... 155
5.1.2 Das Boot ... 157
5.1.3 Tipps zur Einstellung der Boote ... 160

6 TRAINING DER MASTERRUDERER ... 162
6.1 Allgemeine Hinweise zum Training für Masterruderer ... 164
6.2 Rudern trainieren ... 171
6.2.1 Trainingsbereiche und Intensitäten ... 173
6.2.2 Trainingsmethoden ... 179
6.2.3 Trainingsprogramme ... 191
6.3 Athletik- und Ergänzungstraining für Masterruderer ... 197
6.3.1 Ergänzendes Krafttraining für Masterruderer ... 201
6.3.2 Training auf dem Ruderergometer ... 215
6.3.3 Allgemeines Ausdauertraining für Masterruderer ... 223
6.3.4 Koordinationstraining für Masterruderer ... 234
6.3.5 Beweglichkeit und Dehnen ... 240
6.4 Funktionelles Begleittraining ... 245

7 WETTKÄMPFE DER MASTERRUDERER ... 248
7.1 Jahresplanung der Masters ... 252
7.2 Trainingsplanung ... 253
7.3 Trainingslager ... 258
7.4 Die Vorbereitung auf die Rennen/Wettkämpfe ... 259

ANHANG ... 266
Die Autoren ... 266
Literaturverzeichnis ... 268

Stichwortverzeichnis 274
Bildnachweis 279

VORWORT

VORWORT ZUR DRITTEN ÜBERARBEITETEN AUFLAGE

Rudern ist eine Passion – eine Leidenschaft, die sich oftmals über Jahrzehnte erstreckt und Menschen lebenslang in ihren Bann nimmt. Dabei spielt es kaum eine Rolle, in welchem Alter die Sportart Rudern erlernt wurde – die Faszination bleibt!

Sie halten nun bereits die dritte Auflage des Buches „Masterrudern" in Ihren Händen. Bis zu unserer ersten Auflage im Jahre 2010 gab es in der Fachliteratur kaum Beachtung für das Masterrudern, obwohl diese Zielgruppe bereits zu dieser Zeit immer mehr an Bedeutung in der Ruderwelt gewann. Meist wurden bis dahin Trainingspläne der Elite-Ruderer kopiert oder Training aus der Erinnerung an die frühere Aktivenzeit durchgeführt.

Nun ist bereits die zweite Auflage des deutschen Buches vergriffen und auch die englische Ausgabe, die 2021 bei Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd. erschien, erfährt großes Interesse. Warum ist das so?

Masterrudern hat viele Facetten und reicht vom ambitionierten Wettkampfrudern bis zum Erhalt der Fitness und Gesundheit. Ob Wettkampf oder Fitness: Jeder Master möchte seine Rudertechnik, seine Leistungsfähigkeit sowie seine Fitness und Gesundheit verbessern oder erhalten. In diesem Buch erhalten Sie Hintergrundwissen zum Rudern mit Erwachsenen, aber auch zahlreiche praktische Tipps und Hinweise zum Lernen, zum Training und vor allem, wie Rudern mit Freude und Spaß bis ins hohe Alter als Mannschaftssport betrieben werden kann.

Das Buch kann vom Leser als durchgängige Lektüre oder als Nachschlagewerk zu den jeweiligen Schwerpunkten wie zum erfolgreichen Altern, zum Rudern lernen, zur Rudertechnik, zu den Bootseinstellungen, zum Training und zu Wettkämpfen genutzt werden. Da die Gesundheit eine wichtige Voraussetzung für lebenslanges Rudern ist, gibt es hierzu begleitende Hinweise.

Wir wünschen allen Lesern viel Freude mit dieser dritten Auflage und vor allem viel Erfolg und Freude weiterhin beim Rudern, ob Wettkampf und/oder weil Rudern eine wunderbare Sportart in jeder Lebensphase sein kann.

Radolfzell (Bodensee), London (Ontario) und Marbach im November 2024
Wolfgang Fritsch, Volker Nolte, Heike Breitenbücher

EINFÜHRUNG: RUDERN – EINE LEIDENSCHAFT FÜRS GANZE LEBEN!

PUMA

Rudern ist eine Lebenskunst und die Ausübung dieser Sportart eine Lebenseinstellung. So beurteilt es Lambert (1999) in seinem Buch **Über den Wassern. Rudern – eine Lebenskunst**. „Wir sind hier draußen in der Dunkelheit, weil wir etwas über uns selbst ans Licht bringen wollen, herausfinden wollen, wer wir sind. Mit den Rudern machen wir uns an Dinge, die wir nicht können, wir setzen uns mit unserem Unvermögen auseinander. *Der Geist bezwingt das Wasser*. Das Skiff trägt uns ins Unbekannte."

Ruderer werden dem Autor – insbesondere in zunehmendem Ruderalter – gerne zustimmen in der tiefen Überzeugung, dass diese Sportart alle wesentlichen Tugenden und Fähigkeiten für die Bewältigung eines modernen Lebens vermittelt: Kraft, Ruhe, Gleichgewicht, Koordination, Ausdauer, Teamgeist, Freude am Wettkampf, Zielgerichtetheit und Konzentration!

Die Kombination des sozialen Aspektes (Team und Mannschaftsleistung), des Sportgeräts (Boot und Ruder) und den hohen Anforderungen im koordinativen und physischen Bereich ist sicherlich einmalig im Spektrum der Sportarten. Jeder Ruderer hat seine ganz persönlichen Gründe, warum er sich für diese Sportart entschieden hat.

Im Rudern werden heute Erwachsene als „Senioren" oder „Masterruderer" bezeichnet. Früher wurden sie „alte Herren" oder „Veteranen" genannt. Wir verwenden in diesem Buch den Begriff „Masters" oder „Masterruderer", da er mittlerweile international im Rudersport gebräuchlich ist und den Altersbereich ab 27 aufwärts umfasst. Wir reden in diesem Buch von Erwachsenen ab 30 Jahren, die Rudern als Leistungssport unter

Wettkampfbedingungen ausüben. Wir reden aber auch von den Ruderern, die Rudern als anspruchsvollen Fitnesssport betreiben oder zur Erholung und zur Erhaltung der Gesundheit rudern. Masterruderer decken eine Altersspanne von 50-60 Jahren ab, da Rudern bis ins hohe Alter erfolgreich und mit Freude ausgeübt werden kann.

Rudern war eine der ersten Sportarten, die ein organisiertes Sport- und Wettkampfprogramm von der Jugend bis ins fortgeschrittene Alter anbot. Dies kommt nicht von ungefähr: Eine gezielte, kontinuierliche Ausübung der Sportart Rudern kann den meisten negativen Veränderungen des Alterns entgegenwirken, sie aufhalten und sie sogar aufheben. Viele Studien bestätigen die präventiven und gesundheitswirksamen Effekte des Rudersports.

Rudern besitzt jedoch nicht nur eine physische Komponente. Der Sport verbessert die Lebensqualität eines Menschen und hat positive Auswirkungen auf die Psyche. Ruderer erfreuen sich der sozialen Kontakte, Herausforderungen und Erlebnissen in der Gemeinschaft, sowie an den positiven psychologischen Stimulierungen (u. a. Herausforderungen zur Problemlösung; Gewinn an Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein), die ihnen ihr Sport bietet.

Sport für Erwachsene im mittleren und fortgeschrittenen Alter erfährt heute einen enormen Zuspruch und geht einher mit gesellschaftlichen Veränderungen. Dieser Wandel

entsteht durch die demografische Entwicklung der Bevölkerung, aber auch durch sich verändernde Arbeits- und Freizeitbedingungen. Gerade für ältere Menschen gibt es inzwischen ein vielfältiges Angebot, das auch die Aspekte Gesundheit und Prävention einbezieht. Im Zuge dieser Entwicklung hat sich die Anzahl sportlich aktiver Erwachsener und sportlich orientierter älterer Menschen erhöht. Dadurch hat sich aber auch das sportliche Angebot für diese Zielgruppen ausdifferenziert und erweitert.

Die Autoren sind – in diesem, erweiterten Sinne – selbst begeisterte Masterruderer, die selbst nach über 60-jähriger Ausübung des Sports immer wieder Freude an dieser Sportart haben, die verschiedene Ziele anstreben und (meist) Genugtuung erleben. Dazu kommen unzählige positive Erlebnisse – von der Erfahrung „perfekter" Ruderschläge mit dem damit einhergehenden „absoluten" Lauf des Boots, über die wundervollen zwischenmenschlichen Begebenheiten, bis hin zu dem Bewusstsein und der Erfahrung einer höheren Leistungsfähigkeit. Dies ermuntert uns Autoren, die stets wachsenden Anforderungen unseres Sports (ob als Trainer, Ausbilder oder Aktive) anzunehmen. Wir möchten dazu beitragen, dass möglichst viele Erwachsene diesen Sport sinnvoll, mit größter Freude und persönlichem Gewinn ausüben. Dabei sind wir der Überzeugung, dass eine lebenslange Sportausübung – und dabei speziell des Rudersports – positive Auswirkungen auf die Gesundheit sowie Leistungsfähigkeit und Lebenserwartung hat und damit die Lebensqualität des Menschen auch in zunehmendem Alter deutlich verbessert.

Diese Überzeugung findet sich im Einklang mit Entwicklungen, die generell auch im Sport der Erwachsenen und älteren Menschen in unserer Gesellschaft erkennbar sind: Die „Wiederentdeckung des Körpers", einhergehend mit einem sich wandelnden Gesundheits- und Fitnessbewusstsein, das Bedürfnis nach authentischen sportlichen Aktivitäten in der freien Natur und der Wunsch nach sozialer An- und Einbindung charakterisiert die Einstellungen zu körperlichen Aktivitäten und den Wandel von Sportausübung der Erwachsenen.

In bewusster Gestaltung der Freizeit und als Abgrenzung zur Arbeitswelt hat sich der Sport als ein bedeutsamer Faktor für erwachsene Menschen herausgestellt und damit auch zu einem Wandel des Altersbildes beigetragen. Die zunehmenden Differenzierungen im Bereich der Sportarten und Sportaktivitäten ermöglichen dazu passgenaue Angebote für alle Motivlagen, nicht nur im Hinblick auf die unterschiedlichen Sportarten und Bewegungsformen, sondern auch bezüglich der Motive, z. B. vom Elite- und Leistungssport bis hin zu dem nach Geselligkeit oder Naturerlebnissen suchenden Freizeitsportler.

Initiiert durch vielfältige Programme der Klubs, aber auch anderer Institutionen, finden immer mehr Erwachsene zum Rudersport. Sie erlernen die Ruderbewegung, die Rudertechnik und nutzen das Angebot dieser Sportart in voller Breite. Es ist gerade die Ausübung des Rudersports, die sehr unterschiedliche körperliche, psychische und soziale Erfahrungsmöglichkeiten in jedem Alter und in allen Stufen des Könnens eröffnet, wobei der besondere Reiz dieser Sportart darin besteht, dass die einzelnen Erfahrungsdimensionen miteinander verknüpft und kombiniert werden können. Ob nun das Rudern im Erwachsenenalter neu erlernt wird, ob es zur Gesundheit, Erholung und zum Wohlbefinden beiträgt, oder ob die Leistung gesteigert werden soll und damit Wettkampfteilnahmen ermöglichen soll: Rudern ist mit seinen vielfältigen Perspektiven ein idealer Sport bis in das hohe Alter hinein.

Neben den gesundheits- und breitensportlichen Aktivitäten von Erwachsenen hat sich das Phänomen des Wettkampf- und Leistungssports etabliert. Dies wird offensichtlich, wenn man speziell die Rennen der Masterruderer und deren steigende Teilnehmerzahlen betrachtet.

Die Anzahl der Ruderwettbewerbe für Masterruderer steigt weltweit und nimmt dabei viele verschiedene Formate auf.

Die Bedeutung des Themas gebietet eine systematische Auseinandersetzung mit den Aspekten des Lernens, Übens und Trainierens im Rudern der Masters. Sie erfordert jedoch auch die Berücksichtigung der Merkmale und Erscheinungsformen, die zu einem „erfolgreichen Altern" beitragen.

Dieses Buch ist jenen Ruderern gewidmet, die als Erwachsene und im Alter dieser Sportart nachgehen oder dabei als Trainer und Ausbilder beraten und unterstützen möchten. Dabei wird auf die unterschiedlichen Perspektiven und Motive, die Erwachsene und ältere Menschen mit der Ausübung des Rudersports verfolgen, Rücksicht genommen.

Die Autoren sind sich darüber im Klaren, dass gerade die Vielfalt der Möglichkeiten den erwachsenen Ruderern nur selten ein Motiv oder eine Perspektive verfolgen lässt. Auch ein Masterruderer, der systematisch trainiert und Rennen fährt, wird Gedanken auf eine gesunde Ausübung seiner Sportart verwenden müssen, gleichwohl wie er Wanderfahrten und Ausflüge mit dem Boot unternehmen wird. Andererseits ist auch dem eingefleischten Wanderruderer an einer Verbesserung und Gesundheit schonenden Ausführung der Rudertechnik gelegen, ebenso wie allen die soziale Anbindung in der Mannschaft oder im Verein wichtig sein sollte.

Zum Aufbau dieses Buches

In diesem Buch wird die Perspektive eines Masterruderers eingenommen, unabhängig davon, ob er noch (oder wieder) als Rennruderer aktiv ist, die Sportart zur Erhaltung oder Verbesserung seiner körperlichen Fitness ausübt, gesundheitliche Motive verfolgt oder ab und zu zur Entspannung und Kompensation Bewegung im Boot und in freier Natur sucht. Grundlage ist die Überlegung, inwieweit Rudern (auch unter verschiedenen Perspektiven) einen Beitrag zum „erfolgreichen" Altern leisten kann. Dazu werden vor allem jene Themen behandelt, die mit dem Erlernen des Ruderns, der Rudertechnik, dem anzupassenden Bootsmaterial und dem sinnvollen Rudertraining zusammenhängen.

Im ersten Teil (Kap. 1-2) wird auf die Besonderheiten der körperlichen Entwicklung im Alter und der Bedingungen im Lebensverlauf im Sinne eines erfolgreichen Alterns eingegangen, um dann verschiedene Adressatengruppen näher zu betrachten. Diese Erkenntnisse und Befunde dienen als Grundlage für die weiteren Kapitel.

Der zweite Teil (Kap. 3-5) beschäftigt sich mit der Frage des Erlernens der Ruderbewegung für Masterruderer. Hier schließen sich dann Überlegungen an, ob und wie sich noch etwas an der Rudertechnik – auch diejenige der Rennruderer – „machen lässt". Eng damit verbunden ist die individuelle Anpassung des Rudergeräts an altersbedingte Einschränkungen und Körperabmessungen. Wie im darauffolgenden Teil werden natürlich Erkenntnisse aus den Erfahrungen im Hochleistungssport in die spezifische Altersentwicklung und in die Ziele der Masterruderer einfließen.

Der dritte Teil (Kap. 6) umfasst das Rudertraining im Alter. Wie soll das Rudertraining für Masters aussehen? Auf welche Aspekte ist besonderer Wert zu legen? Was ist bezüglich der Belastung und Erholung zu beachten? Wie kann der Ruderer seine Rennleistung oder körperliche Fitness mittel- und langfristig erhalten oder auch steigern? Ausführungen zur Planung, Durchführung und Gestaltung der Wettkämpfe, Regatten und Trainingslager beschließen das Buch im Teil IV.

Den Abschluss bilden Literaturhinweise, nützliche (Internet-)Adressen und ein Sachwortregister.

Das vorliegende Buch bezieht sich vornehmlich auf den Rudersport in Deutschland und in deutschen Klubs.

Dank

Masterrudern erscheint nun auf Deutsch in der 3. überarbeiteten Auflage. Die Autoren haben einige Ergänzungen und Kürzungen gegenüber der vorausgegangenen Auflage vorgenommen, sowie Abbildungen und Tabellen auf einen neueren Stand gebracht. Zahlreiche Fotos wurden erneuert und wir hoffen zudem, dass Inhalt und Aufmachung des Buches bei den Lesern, insbesondere bei den angesprochenen Masterruderern ankommt.

November 2024
Wolfgang Fritsch, Volker Nolte und Heike Breitnenbücher

1 MASTERRUDERN

Wer ist Masterruderer?

Lange Zeit ging man davon aus, dass ein Ruderer beim Übergang vom Elite-Ruderer zum Masterruderer relativ schnell an Leistungsfähigkeit verliert. Dies machte man allein am Alter fest – der Leistungsverlust schien unausweichlich und schnell fortschreitend.

In seinem 26. Lebensjahr bekam einer der Autoren vom damaligen Bundestrainer die Information, dass es besser für ihn wäre, mit dem Leistungssport aufzuhören, da sein Leistungshoch schon überschritten sei und sich deshalb der Trainer und das Verbandssystem um die nachrückende Generation kümmern müsse. Dieser wohlgemeinte Rat basierte auf der Erkenntnis, dass das Durchschnittsalter der leistungsstärksten Ruderer auf internationalen Wettkämpfen in jener Zeit kontinuierlich abnahm. Etwa zur gleichen Zeit wurde das offizielle Einstiegsalter für Masterrennen mit 27 Jahren festgesetzt. Damalige Forschungen gingen davon aus, dass Menschen ihre maximale Ruderleistung im Alter um die 25 Jahre erreichen. Heute weiß man, dass auch weit ältere Ruderer und Ruderinnen absolute Spitzenleistungen vollbringen können. Sir Steven Redgrave ist das wohl bekannteste Beispiel, seit er mit 39 Jahren seine fünfte Goldmedaille bei den Olympischen Spielen in Sydney 2000 in ununterbrochener Folge gewann.

Insgesamt ist heute zu beobachten, dass hochtalentierte Athleten das Rennrudern länger auf höchstem Niveau betreiben. So starteten bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen zahlreiche Finalisten und Medaillengewinner mit z. T. weit über 36 Jahren (Ekaterina Karsten, Rumyana Neykova, Duncan Free, Iztok Cop, Olaf Tufte, Greg Searle, Lesley Thompson-Willie, Vaclav Chalupa). Jueri Jaanson (Estland) gewann mit über 42 Jahren die Silbermedaille im Doppelzweier in Peking!

Im Jahre 2019 wurde der dann 46 Jahre alte James Cracknell (GB) der älteste Gewinner des berühmten britischen University Boat Race, als Cambridge Oxford besiegte.

Diese Ausnahmeathleten sind ein Indiz dafür, dass ruderische Top-Leistungen bis ins höhere Alter gehalten werden können, solange ein entsprechendes Training absolviert

wird. Es scheint, dass nachlassende Motivation, höhere Verletzungsanfälligkeit und persönliche Anforderungen (Beruf, Familie) einen größeren Einfluss auf die nachlassende Leistungsfähigkeit eines Menschen haben als ein altersbedingter Rückgang.

In diesem Buch wird ein Masterruderer wie folgt definiert: Sportler, die 30 Jahre und älter sind, keine öffentliche Förderung bekommen, noch eine Kaderzugehörigkeit haben. Masterruderer können in jedem Alter durchaus auf einem sehr hohen Niveau bei Wettkämpfen starten und ein strukturiertes Training durchführen. Das „erfolgreiche Altern" sollte als Ziel über der „Höchstleistung" stehen. Mastertraining soll dieses Ziel altersgemäß und gewinnbringend fördern.

1.1 ZIELGRUPPEN IM MASTERRUDERN

1.1.1 DER MASTERRENNRUDERER

Viele finden nach Jahren leistungssportlicher Unterbrechung den Weg zurück zu „ihrer" Sportart, den sie als Jugendliche mehr oder weniger intensiv ausgeübt haben. Andere „trainieren durch"; für sie gibt es kaum eine Unterbrechung zwischen ihrer Zeit als aktiver Rennruderer und Masterruderer. Nicht selten trifft man auch Sportler an, die erst als Erwachsene das Rennrudern entdeckt haben. Die ständig steigenden Teilnehmerzahlen in den Rennen der Masters und den speziell ausgerichteten Masterregatten zeugen von der großen internationalen Beliebtheit des Ruderns als Wettkampfsport bis ins hohe Alter.

Nicht nur in den Klassen bis zum Erwachsenenalter haben sich verschiedene Altersklasseneinteilungen herausgebildet (vgl. Tab. 1), auch Masterrudern wird in Altersklassen unterteilt, wobei hier durch die Regelung mit dem Mindestdurchschnittsalter eine hohe Durchlässigkeit und Kombinationsmöglichkeit gegeben ist (vgl. Tab. 3).

Die Kategorie „Senior" – oftmals auch als „offene Klasse" bezeichnet – hat keine Altersbeschränkung. In dieser Klasse starten die Hochleistungssportler auf nationaler und internationaler Ebene.

Tab. 1: Alterseinteilungen und Bezeichnungen im Rudern

Alter	Bezeichnungen national und international
Bis 12	Jungen und Mädchen
13-14	Juniorinnen und Junioren C oder U 15
15-16	Juniorinnen und Junioren B oder U 17
17-18*	Juniorinnen und Junioren A oder U 19
19-22*	Seniorinnen und Senioren B oder U 23
Alle Altersgruppen ab U19*	Seniorinnen und Senioren A - Elite
27+**	**Master (div. Altersklassen)**

**Internationale Altersgruppen mit offiziellen Weltmeisterschaften*

*** In einigen Rudernationen werden bereits Altersgruppen ab 24+ für Masters ausgeschrieben, in diesem Buch wird auf diese Altersgruppe kein Bezug genommen*

Neben dem Rennrudern der Masters gibt es weitere Perspektiven und Zielsetzungen für das Rudern im Erwachsenenbereich.

1.1.2 FITNESS UND GESUNDHEIT

Vor allem im mittleren und höheren Alter bietet das Rudern eine hervorragende Möglichkeit, Fitness und körperliche Gesundheit zu erhalten und zu verbessern. Als gelenkschonender Ausdauersport kommt der Rudersport dem Wunsch vieler Menschen nach, Zivilisationskrankheiten und Bewegungsmangelerscheinungen vorzubeugen. Auch für ältere Menschen birgt das Rudern keine großen Verletzungsgefahren, ist in nahezu allen Regionen ganzjährig durchführbar und fördert die Kraft zahlreicher Muskelgruppen sowie die aerobe Ausdauerfähigkeit im besonderen Maße.

Der **fitnessorientierte Masterruderer** versucht durch ein systematisches und methodisch-geplantes Training die Möglichkeiten des Ruderns auszunutzen, um seine Leistungs- und Erholungsfähigkeit zu steigern. Hierbei geht es weniger um die messbare Steigerung der Wettkampfleistung und ein zielgerichtetes Training im Hinblick auf

eine Regattateilnahme; dennoch spielt auch hier der Leistungsgedanke eine Rolle: Das Training dient allerdings vornehmlich dazu, individuelle physiologische Anpassungen zu erzielen (z. B. Gewichtsabnahme, Kräftigung der Muskulatur oder Verbesserung der Ausdauerfähigkeiten). Dabei werden durchaus auch positive psychische Erfahrungen erzielt, z. B. die Steigerung des Selbstwertgefühls, durch Erlernen und Beherrschung der Rudertechnik, die Genugtuung über die Bewältigung einer bestimmten Ruderstrecke oder die Freude über ein gut laufendes Boot und eine harmonierende Mannschaft.

Der **gesundheitsorientierte Masterruderer** hat ähnliche Ziele. Er möchte in den entsprechenden Lebensabschnitten den Anforderungen des Alltags hinreichend gut begegnen können, wobei auch das (Natur-)Erleben, das körperliche und psychische Wohlbefinden und der soziale Kontakt eine bedeutsame Rolle spielt. Rudern bietet über die Bewegung in freier Natur, über Tages- und Wanderfahrten, aber auch über die persönliche und individuelle Dosierung der Belastungen und Anforderungen ein breites Feld für den gesundheitsorientierten Erwachsenen.

1.1.3 RUDERN ALS SOZIAL- UND KOMMUNIKATIONSRAUM

Rudern als Freizeitsport zeichnet sich durch die Möglichkeit aus, in alters-, geschlechts- und leistungsheterogenen Gruppen Sport zu treiben. Somit wird es möglich, dass allein durch die Ausübung der Sportart Spaß, Erholung, Geselligkeit in Freundeskreisen nachgegangen werden kann.

Rudern wird vornehmlich in Vereinen ausgeübt, welche weiteren sozialen Bedürfnissen der erwachsenen Mitglieder (wie z. B. Feste und Veranstaltungen organisieren) nachkommen und jungen wie älteren Ruderern ein zweites Zuhause bieten können.

1.1.4 RUDERN ALS AUSGLEICH UND ERHOLUNG

Rudern wird in freier Natur ausgeübt. Viele erwachsene Ruderer fühlen sich dem Wasser und der Natur in besonderer Weise verbunden. Ob es mehrtägige Wanderfahrten, kleinere Ausflüge oder Erlebnisfahrten mit dem Boot sind: Das Befahren einheimischer und fremder Gewässer bietet gleichermaßen Erholung und Abenteuer. Rudern dient somit auch als Ausgleich vom (Berufs-)Alltag, als Erlebnissport und Erholung in der Bewegung, fördert das Wohlbefinden und kann den Stressabbau unterstützen.