

Sportkolumne | 07. Juni 2011

Rudern ein meditativer Akt



Rudern hat in meinen Augen einen stark meditativen Charakter. Verschiedene Faktoren bringen mich zu diesem Schluss: Die meist glatte, stille Wasseroberfläche, auf der sich das schmale Boot nahezu lautlos und elegant vorwärts bewegt. Diese offensichtliche Ruhe wird einzig durch den regelmässigen Aufprall des ins Wasser schlagenden Ruders gestört. Ein monotones Geräusch, das gleichsam beruhigend wirkt, wie auch die eleganten und rhythmischen Bewegungen der Athleten, deren immenser Kraftaufwand nur aus allernächster Nähe sichtbar wird. Potenziert werde der meditative Charakter dieser sportlichen Aktivität auf dem Wasser, wenn man frühmorgens **Rudern** gehe. Das sagen mir einige Kolleginnen und Kollegen, für die eine solche Ausfahrt mit dem Ruderboot der perfekte Einstieg in den Tag darstellt.

Ruderer, die am Samstag- und Sonntagmorgen, 4. und 5. Juni, auf dem Sarnersee Ruhe und Abgeschiedenheit gesucht haben, waren für einmal jedoch fehl am Platz. Es sei denn, sie sind mitten in der Nacht beim noch schwachen Schein des Mondes ins Boot gestiegen. Denn tagsüber herrschte auf dem Sarnersee richtig viel Verkehr. Über 1200 Boote aus der Schweiz, Deutschland und Neuseeland starteten zur 27. Austragung der Ruderregatta auf dem Sarnersee. Damit zählt die Regatta im Obwaldner Hauptort zu den grössten Wettkämpfen dieser Art in ganz Europa.

Die über 1200 Boote boten den Zuschauern entlang der bis zu zwei Kilometer langen Strecke von Sachseln nach Sarnen ein eindrückliches Bild. Immer wieder überrascht bin ich vom Umstand, wie gut organisiert die Regatta über die Bühne geht. Nichts vom erwarteten Wespennest auf dem See. Alles läuft in geordneten Bahnen – wenig Hektik, dafür viel Einsatz und wahrer Sportsgeist.

In Sarnen wird seit Anfang der 1980er-Jahre wettkampfmässig gerudert. Die erste Regatta auf dem Sarnersee fand im Oktober 1983 statt. Ich kam in der Kantonsschule mit dem **Rudern** in Kontakt, sass einige wenige Male in einem solchen Boot. **Rudern** wirkt sich positiv auf nahezu alle wichtigen Muskelgruppen sowie den Kreislauf aus. Vielleicht sollte ich auch wieder einmal **rudern** gehen. Doch sicher nicht am frühen Morgen. Das ist definitiv nichts für mich – lieber drehe ich mich nochmals 100-mal im Bett und ziehe mir die Decke über den Kopf.

Patrick Pons, ehemaliger Leichtathlet, Unihockey-NLA-Spieler/-Trainer, Luzern/Alpnach