

Die Frauen übernehmen das Ruder

[X](#)



Der Achter aus dem Seeclub Stansstad mit verschworener Renngemeinschaft: Natalie Felder (RC Sarnen), Sara Muff (SC Sempach), Ursina Minder (SC Stansstad), Dominique Meister (SC Zug), Johanna Gerum (SC Zug), Irina Aeschlimann (SC Stansstad), Martina Ruch (SC Zug), Jeannine Gmelin (RC Uster), Steuermann/Coach Jürgen Träger vom SC Stansstad (v. l.). (Bild André Häfliger/Neue LZ)

Rudern, das ist ein attraktiver, anspruchsvoller und gesunder Sport. Lange Zeit war es eine Männerbastion. Aber jetzt übernehmen die Frauen das Ruder.

Beim Schweizer Verband ist die Hälfte der Mitglieder inzwischen weiblich, Tendenz steigend. In vielen Clubs, etwa beim Seeclub Stansstad oder beim Ruderclub Sarnen, haben die Ruderinnen bereits die Mehrheit übernommen. Auch im Freizeit-Rudersport sind die Ruderinnen schwer im Vormarsch. Auffallend zeigt sich der hohe Frauenanteil auch am Wochenende in Sarnen, an der grossen Sarnensee-Regatta mit weit über 1000 Booten am Start.

Gut für Körper und Seele

Was macht Rudern für Frauen denn so attraktiv? «Rudern ist ein idealer Frauensport», sagt OK-Präsidentin **Dorothy Rosenberger** aus Cham, einst erste Frauen-Chefin beim

Schweizer Ruderverband. «Das Wasser, die Luft, die Natur beleben die Seele. Wettkampf und Technik führen zu mentaler Stärke. Und die Beanspruchung aller Muskelpartien führt zu einer ausgeglichenen körperlichen Fitness», begründet die Tochter des ehemaligen Spitzenruderers **Franz Zumbühl** (Vize-Europameister 1949). «Ich habe schon mit 11 Jahren im Ruderport begonnen», erzählt **Irina Aeschlimann** vom eben gegründeten Ruder-Frauenachters des Seeclub Stansstad, der am Samstag übrigens hinter Belvoir-Zürich toller Zweiter wurde. «Ich war als Fischerin schon immer gerne am Wasser – und beim Baden brachte mich man nur schwer aus meinem Lieblingselement. Zudem wählte ich diesen Sport, weil er speziell ist und er nicht gerade von allen betrieben wird», so die 18-jährige Gymnasiastin aus Stans, die letztes Jahr Schweizer Juniorinnen-Meisterin im Skiff (Einerboot) wurde, weiter.

Top-Erholungswert

Eine Wasserratte ist auch **Eliane Waser**: Die 23-jährige Spitzenruderin (mehrfache Schweizer Meisterin) begann mit 10 Jahren im Rudersport. «Das Wasser bietet auch neben dem Wettkampf, beim sanften gleiten über das Element, den besten Erholungswert», ist die Stanserin überzeugt. «Mich wundert es gar nicht, dass immer mehr Frauen diesen für Körper und Seele so gesunden Sport für sich entdecken.» Rudern sei wie Meditation – das sagt **Gabrielle Isenschmid Weber**. Als Chefin über 15 Männer in der Jury ist sie am Sarnersee ein weiteres, schillerndes Beispiel für Frauenpower im Rudersport. «Und es ist ein Sport, der von Frauen zunehmend auch deshalb gewählt wird, weil er neben dem Wettkampf auch in der Freizeit und bis mit 50 Jahren und mehr betrieben werden kann», sagt die Luzerner Rechtsanwältin.

Feine Haut, Topfigur

«Rudern ist megacool. Dieser Sport sorgt für eine schöne, feine Haut und eine Topfigur», gibt **Anita Bissig** (19) aus Luzern zu Protokoll. «Mir gefällt vor allem die grosse Kameradschaft, die in der ganzen Ruderfamilie herrscht», beteuert **Kira Zemp** (18) aus Ebikon. «Dass man sich auf den Regattaplätzen unter vielen attraktiven Jungs bewegt, ist sicher auch kein Nachteil», fügt **Julia Steiner** (18) aus Buochs augenzwinkernd hinzu. «Fit zu sein – das macht einfach Spass», freut sich **Simone Näpflin** (21) aus Ennetbürgen. «Und im Wettkampf wird dank Taktik und Technik beim Rudern gleich auch noch das Gehirn mitrainiert.»

Heute salonfähig

Frauenpower im Rudersport – das war indes lange Zeit nicht so. Sarnersee-Speakerin **Dora Steinemann-Muff** etwa musste 13 Jahre warten, bis in ihrem Schaffhauser Ruderclub Thaynigen 1990 endlich auch Frauen aufgenommen wurden. «Seitdem aber boomt der Sport unter den Frauen definitiv und immer mehr», erinnert sich die 58-jährige Stanserin. «Als ich aktiv war, gab es nur acht Männer-Kategorien im damals für Frauen nicht salonfähigen Rudersport», weiss der ehemalige Nidwaldner Spitzenruderer **Urs Fankhauser**. «Frauen aus der ehemaligen DDR begannen dann, die Männerbastion zu knacken. Heute ist der Rudersport zum Glück auch bei Frauen total gefragt und hat dadurch viel, sehr viel gewonnen.»

André Häfliger