Im Rudern bin ich absoluter Anfänger

Er „müsste wahrscheinlich ein Sabbat-Jahr nehmen, um das zu lernen“, gesteht Michael Hartmann. Dabei ist er auf dem Ruder-Ergometer Vize-Weltmeister…

Von Peter Richter

ROSTOCK „Also, auf dem Ruder-Ergometer bin ich ganz vernünftig dabei. Da kann ich inzwischen auch in der Weltspitze mitfahren. Im richtigen Rudern bin ich aber absoluter Anfänger. Ich müsste wahrscheinlich ein Sabbat-Jahr nehmen, um das zu lernen.“ Sagt Michael Hartmann vom Olympischen Ruder-Club Rostock, als Mitglied des Concept2-Teams Germany Vize-Weltmeister der Masters (Men’s 55-59) auf dem Ergo. Seine Bestzeit von 6:30,0 Minuten für die 2000 Meter war in Long Beach (Kalifornien) Silber wert – nur Johannes Marx (Saarbrücken/6:28,4) war geringfügig schneller.

Hartmann treibt Sport, seit er sechs Jahre alt war: „1967 fing ich mit Turnen an, machte das aber nur ein halbes Jahr. Flickflack und Bodenturnen für Jungs, das war nicht so meins. Danach war ich unter Trainer ‚Manne‘ Sinnhöfer viele Jahre beim Judo, allerdings nur mäßig erfolgreich. Es fehlte mir ein bisschen der Killerinstinkt.“

Ende der 1990er Jahre sei er zum ORC gekommen und „wollte eigentlich nur was für die eigene Fitness tun, ein bisschen Athletiktraining machen. Zu rudern war gar nicht mein Ansinnen“, berichtet der 1,93-Meter-Mann, wie er zum Ergometer fand. Allein in Kessin, wo Michael Hartmann trainiert, gibt es 15 Concept2-Geräte, an denen die Sportler wetterunabhängig an ihrer Kondition arbeiten können. Der Clou: Die Ergometer haben Rollen und lassen sich so rasch unter freien Himmel an die frische Luft transportieren.

Der Vize-Weltmeister aus Brinckmansdorf verblüfft mit der Information, er sei Mitglied des ORC seit über 20 Jahren und in all der Zeit sportlich am Ruder-Traditions-Standort Kessin zu Hause, auf dem Wasser jedoch leidenschaftlicher Paddler – Vorwärtsfahrer!

Dazu der 57-Jährige: „Meine Frau Liane und ich sind zehn Jahre Drachenboot gefahren, holten mit unseren Freunden vom SV Breitling und von den Kanufreunden Rostocker Greif Medaillen bei Deutschen Meisterschaften, nahmen einmal, 2014 im italienischen Ravenna, sogar an WM teil. Und noch heute sind wir oft im Wanderkajak unterwegs.“

Rückwärts geht’s bei Michael Hartmann freilich schon länger: 1999 bestritt er seinen ersten Ergometer-Wettkampf. Als ihm erst mal klar geworden war, dass er Talent hat, „kam ein bisschen der Ehrgeiz durch“. Dennoch liegt die Frage nahe: Was fasziniert ihn so an diesem, wie er es nennt, „seniorengerechten Leistungssport“? „Dass du ganz allein da stehst und für deine Leistung verantwortlich bist. Du kannst dich hinter keinem verstecken, die Bedingungen sind für alle gleich: keine hohen Wellen, kein Wind, kein Eis – nichts davon kann dich daran hindern, zu trainieren, etwas für deine Athletik und Ausdauer zu tun.“

Anzeigetafel bei der WM: Boot Hartmann auf Platz zwei FOTO: SYBILLE MEIER

Dass er „zumindest in meiner Altersklasse Einzelstarter und in MV mittlerweile ziemlich alleine“ sei, macht es dem Prüfingenieur beim TÜV Nord nicht leichter, Weltniveau zu erreichen und zu halten. Aber er hat in Kessin Partner an seiner Seite, die ihn voranbringen.

Da ist zum einen mit René Burmeister der Olympiastützpunkt-MV-Trainer, der ihm die Pläne schreibt. Große Stücke hält Michael Hartmann auch auf Bernd Meerbach (75). Den DDR-Ersatzmann bei den Olympischen Spielen 1968 Mexiko und Vize-Weltmeister im Vierer mit Steuermann 1970 schätzt er als Top-Trainingspartner und Ratgeber von hoher Kompetenz. Bliebe Michael Schürmann: Der Vorsitzende der Rudervereinigung Kappeln coachte Michael Hartmann in Long Beach auf seinem Weg zu WM-Silber.

In der UWV habe er mindestens vier- bis sechsmal die Woche trainiert, neben ein, zwei Stunden Athletik hauptsächlich auf dem Ruder-Ergometer, „in der Regel so 15, 16 Kilometer pro Stunde in unterschiedlicher Intensität“, berichtet der Vater zweier Kinder und Opa von Milo (21 Monate).

Dies alles für den großen Tag, den 24. Februar 2019, in einer 4000-Zuschauer-Mehrzweck-Arena: „In der Walter Pyramid konnten immer bis zu 60 Sportler gleichzeitig ihr Rennen fahren, nicht so wie sonst im Rudern maximal sechs. In meiner Altersklasse waren 27 Leute gemeldet. Auch wenn am Ende vier oder fünf Meter zum Titel gefehlt haben, bin ich stolz, mit persönlicher Bestzeit als Zweiter durchs Ziel gegangen zu sein.“

Der gebürtige Rostocker war zuvor schon einmal Vierter der (damals noch inoffiziellen) WM, bei den C.R.A.S.H.-B-Sprints 2017 in Boston.

Natürlich seien auch die Weltmeisterschaften 2020 in Paris für ihn ein Thema. „Schon allein“, verrät er, „weil es da keine neun Stunden Zeitverschiebung gibt. Die haben in Long Beach bei vielen ziemlich reingeknallt.“

Bis es soweit ist, wird sich Michael Hartmann gewiss auch im „wahren“ Rudern weiterentwickeln. Nicht zuletzt dank des früheren Mitglieds der DDR-Nationalmannschaft Mario Minge, mit dem er „vier-, fünfmal im Jahr im Doppelzweier“ sitze.

Im Moment könne der Ergo-Vize-Weltmeister allerdings „nicht richtig rudern. Micha auf dem Wasser, nee, das wird, glaube ich, nichts“, schätzt René Burmeister ein und begründet: „Er ist der typische Kanu-Fahrer, steif im Oberkörper, und beim Rudern muss man überall beweglich sein. Deshalb konzentrieren wir uns bei ihm nur auf das Ergometer-Fahren und sind schon heute dabei, ihn perfekt auszubilden Richtung WM 2020 in Paris, wo er die Chance hat, auch Weltmeister zu werden.“

UWV = Unmittelbare Wettkampfvorbereitung

Michael Hartmann mit seiner Silbermedaille FOTO: PETER RICHTER

HINTERGRUND

Mit einem alten Fahrrad fing alles an

- **„Väter“ des Ruder-Ergometers** sind die früheren US-Olympia-Kandidaten Dick und Peter Dreißigacker, Gründer der Firma Concept2: Sie schufen 1981 aus einem alten Fahrrad, von dem sie Sattel und Lenker auf dem Boden befestigten, das erste derartige Gerät. Sie entwickelten einst auch aus hölzernen die ersten Ruder-Riemen aus Kohlefaser sowie das asymmetrische Ruderblatt.
- **Aktuelle deutsche Weltmeister** auf dem Ergometer sind u. a. der Outdoor-WM-Sechste im Einer Oliver Zeidler (Ingolstadt), der in Kalifornien in 5:42,6 Minuten für 2000 Meter den gesamten US-Riemen-Kader hinter sich ließ, sowie Jason Osborne (Mainz/6:07,5), „draußen“ Leichtgewichts-Weltmeister ebenfalls im Einer.
- **Die einzige Frau,** die in Long Beach schneller war als Michael Hartmann und mit 6:25,6 Minuten Weltrekord fuhr, ist Olena Burjak von Spartak Kiew. Die 1,94 Meter lange 31-Jährige war bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro mit der Ukraine Vierte im Doppelvierer.
- **Einen C.R.A.S.H.-B-Hammer,** die berühmte Trophäe der Ergometer-Weltmeister, besitzt die Rostockerin Marie-Louise Dräger. Sie hatte sich 2009 in Boston im Leichtgewicht durchgesetzt.

LITERATURTIPP

Arno Boes **„111 Gründe, das Rudern zu lieben“** (darunter auch sechs, Nummer 78 bis 83, in einem eigenen Kapitel zum Thema Ergometer), ISBN 9783942665582