

Rostock / Sport

Ich habe mir den Doppelvierer ausgesucht

Ruderer Stephan Krüger: Warum er jetzt einen anderen Renn-Einteiler trägt und trotzdem ein Rostocker Jung bleibt und was er in dieser Saison vorhat

RATZEBURG Die vergangenen anderthalb Jahre hat er für sein Studium „ganz schön durchgeochst“. Im November musste bei ihm noch eine Metallschiene operativ entfernt werden, nachdem er sich bei einem Radsturz im Herbst 2016 das linke Ellenbogengelenk gebrochen hatte. Jetzt aber ist Skuller Stephan Krüger endgültig zurück im Kreise der deutschen Spitzenrunderer, „und wenn ich was anfangen, dann mache ich das auch zu Ende“. Wöchentlich 25 bis 28 Stunden Training nimmt er auf sich, 150 bis 200 Kilometer ist er auf dem Wasser: Kurs Tokio 2020 liegt an. Es wäre seine vierte Olympia-Teilnahme.

„Ich will diese Saison erfolgreich mit einer WM-Medaille im Vierer abschließen, perspektivisch weiter den Einer nicht aus den Augen verlieren und Tokio 2020 sicher erreichen.“

Stephan Krüger

Gar zu gern hätte der 29-Jährige den Platz im Einer gehabt, doch der ging für 2018 an Tim Ole Naske (RG Hansa Hamburg), der bei den Deutschen Kleinboot-Meisterschaften in Essen als Einziger schneller war als Krüger. Der sagt: „Einer, das ist die Elite der Elite. Gegen die wäre ich schon noch mal ganz gern gefahren, und es wäre mir zweitrangig gewesen, ob eine Medaille dabei rauskommt.“

Nun also statt dessen auf eigenen Wunsch Doppelvierer – beim ersten der drei Saison-Weltcups vom 1. bis 3. Juni in Belgrad nach Rangliste in der Besetzung Krüger, Hans Gruhne (RC Potsdam), Philipp-André Syring (SC Magdeburg) und Ruben Steinhardt (Der Hamburger



Zwar hat er den Renn-Einteiler seines ORC gegen den der Frankfurter Rudergesellschaft Germania 1869 eingetauscht, dennoch bleibt Stephan Krüger ein Rostocker Jung. Wenn er als Schlagmann des deutschen Doppelvierers in Aktion tritt, trägt er natürlich Schwarz-Rot-Gold. FOTO: PETER RICHTER

und Germania Ruder Club).

„Zweier ist für mich ausgeschlossen. Das habe ich zehn Jahre lang gemacht. Ich wollte mal was anderes. Aufgrund meiner Leistung konnte ich mir das aussuchen“, so Stephan Krüger. Er und sein Zweier-Partner Gruhne, mit dem er 2011 Vize-Weltmeister war, „sind für die ganze Saison safe. Die anderen zwei

Positionen können noch ausgetauscht werden“, informiert der Rotschopf.

Jede Woche von Mittwoch Abend bis Sonntag trifft sich das Quartett nunmehr an der Ruderakademie Ratzeburg und wächst unter Regie von Marcus Schwarzrock, Disziplintrainer Männer Skull, zu einer hoffentlich international konkurrenzfähigen Ein-

heit zusammen. Jeden Tag wird allein um die drei Stunden Vierer gerudert, zum Beispiel morgens 16 Kilometer und am Nachmittag noch mal so 24, 25. Dazwischen liegen 100 Minuten Kraft oder eine Stunde „Stabi“ (Gymnastik) an.

Üblicherweise trainiert der derzeitige Wahl-Hamburger Stephan Krüger auf der Re-

ZUR PERSON

Als Größter in der 3. Klasse „entdeckt“

Stephan Krüger wurde am 29. November 1988 in Rostock geboren. Er rudert, seit er im Frühjahr 1998 als Größter in seiner 3. Klasse von Trainer Hans-Joachim Lück gesichtet wurde. Der 29-Jährige war u. a. 2009 Weltmeister im Doppelzweier mit Eric Knittel (Berliner RC) und holte 2011 WM-Silber mit dem Potsdamer Hans Gruhne. Krüger nahm an drei Olympischen Spielen teil (Peking 2008 Doppelvierer 6., London 2012 Doppelzweier 9., Rio de Janeiro 2016 Doppelzweier 8.). Wahrscheinlich Anfang nächsten Jahres wird der Stabsunteroffizier der Sportfördergruppe der Bundeswehr sein Masters-Studium der Logistik, Infrastruktur und Mobilität beenden.

gattastrecke Allermöhe, aber weder die noch der Ratzeburger Kückensee haben es dem Mann vom Olympischen Ruder-Club so angetan wie das Revier zu Hause in Kessin: „Die Warnow entlangzufahren macht glücklich, weil es dort so schön ist. Man sieht da jeden Tag was Neues, einen anderen Strauch oder den Horst von einem Adler...“

Und auch wenn er seit kurzem für die Frankfurter RG Germania 1869 startet, er halte, versichert der gebürtige Rostocker, seiner Stadt die Treue: „Ich bin in Warnemünde groß geworden, war immer an der Ostsee, habe im Kinderzimmer das Meer rauschen hören. Und ich war ja, bis ich 2016 wegen des Studiums nach Hamburg zog, nie aus Rostock weg, bin auch weiter ORC-Mitglied.“

Dass sein Renn-Einteiler jetzt eine andere Farbe hat als das mit Weiß und Rot angereicherte leuchtende Blau seines Heimatvereins, liege an den finanziell wie vor allem auch trainingslagerlogistisch deutlich besseren Möglichkeiten, die die Hessen ihm bieten können. „Ich habe natürlich mit dem ORC vorher geredet, das und das steht im Raum. Mir wurde volles Verständnis entgegengebracht. Erst danach habe ich gehandelt. Bei den Frankfurtern profitiere ich u. a. auch von der Arbeit mit Trainer

Ralf Hollmann, der in der Nationalmannschaft für den Leichtgewichtsbereich der Frauen verantwortlich ist (und damit u. a. auch für die Rostockerin Marie-Louise Träger – d. Red.),“ sagt Stephan Krüger. Der gleichwohl schon allein mit dem HRO-Nummernschild an seinem schwarzen Octavia-Kombi bezeugt, dass er nach wie vor ein Rostocker Jung ist.

Stephan Krüger ist ein Wettkampftyp. Ihn wird man im Alltag auf dem Wasser kaum jemals wie einen Irren lospeitschen sehen. „Im Training sind einige schneller als ich. Mir geht es bei minimalem Aufwand um den Fluss. Das darf nicht anstrengend sein, das muss so dahinfließen. Aber ich weiß, was ich im Rennen einsetzen muss. Da schalte ich meine mentalen und körperlichen Reserven dazu und hebe das so auf ein ganz anderes Niveau“, erläutert der Schlagmann des deutschen Doppelvierers 2018. Der Mann, der achtern sitzt mit den andern im Rücken. Der stets als Letzter von ihnen über die Ziellinie gleitet. Und der seine Ziele für die nähere Zukunft so formuliert: „Diese Saison erfolgreich mit einer WM-Medaille im Vierer abschließen, perspektivisch weiter den Einer nicht aus den Augen verlieren und Tokio 2020 sicher erreichen.“ Peter Richter