

„Ganz klar das A-Finale als Minimalziel gesteckt“

RUDERN Max John vom ORC Rostock startet im Vierer ohne Steuermann bei den Heim-EM nächste Woche in München

Peter Richter

Die Europameisterschaften nächste Woche in München werden für Max John vom Olympischen Ruder-Club Rostock der bisherige Höhepunkt seiner Laufbahn im A-Bereich. Mit dem Vierer ohne Steuermann will er ins A-Finale. NNN sprachen mit dem 25-Jährigen, der im „Vierer mit“ (2017, 2018) und Achter (2019) dreimal an U23-WM teilnahm.

Max, im derzeitigen „Vierer ohne“ räumt die Besetzung nicht wechselseitig, sondern die „Mittelmänner“ – Sie und Malte Großmann – rudern auf der Steuerbordseite, Theis Hagemeister und Marc Kammann im Bug bzw. Heck auf Backbord. Wieso ist das so?

Wir haben das ausprobiert, es lief dann ein bisschen besser als die normale Verteilung, funktionierte ganz gut, und dann haben wir gesagt, wir würden das verfolgen. Das nennt sich Zwilling, dass man in der Mitte diese „Paarung“ hat.

Was ja durchaus nicht ungewöhnlich ist.



Deutschlands Nummer-eins-„Vierer ohne“ 2022, von rechts: Schlagmann Marc Kammann (Der Hamburger und Germania Ruder Club), Max John (Olympischer RC Rostock), Malte Großmann (RC Favorite Hammonia Hamburg), Theis Hagemeister (Frankfurter RG Germania 1869) Foto: DRV/Seyb

Genau, das Zwilling-Fahren ist im Vierer ein gängiges Verfahren. Das zieht sich ein bisschen anders vom Druck und ermöglicht eine andere Kraftverteilung. Wir sind ja alle bisschen unterschiedlich stark, und dadurch kann man das ein bisschen kompensieren. Der Kraft-Drehpunkt verändert sich. Wer im Bug sitzt, hat dadurch, dass er am weitesten weg ist vom Steuer, vom Heck, am meisten Einfluss darauf, wie sich das Boot hin und her

stellt. Da macht es manchmal Sinn, den „Schwächsten“ in den Bug zu setzen, da er dort mehr Einfluss haben kann, das Boot wieder in die richtige Richtung zu schieben – mit weniger Kraftaufwand als von einer anderen Position.

Sie waren zuletzt durch einen Bänderriss im linken Fuß gehandikapt. Wie steht es um diese Verletzung?

Wir sind auf einem Superweg, ich bin fast ohne Ban-

dagen unterwegs und in einer guten Verfassung. Der schlimmste Teil ist überstanden.

Das hört sich gut an, München kann also kommen. Wie lautet das EM-Ziel?

Wir haben uns ganz klar das A-Finale als Minimalziel gesteckt, das sollte möglich sein. Wir haben uns jetzt immer an die Rumänen gehettet (am 10. Juli beim Weltcup in Luzern Dritter vor Deutschland – d. Red.) und

Trainerurteil

„Ich lernte ihn als einen fleißigen Arbeiter kennen“

„Ich hatte Max nie als Sportler, kenne ihn deshalb nicht sonderlich gut (zumal Max John schon seit 2017 in Dortmund lebt und trainiert – d. Red.), habe das in den letzten Jahren nur so ein bisschen verfolgt“, sagt **Karsten Timm**, Bundestrainer am Stützpunkt Rostock/Kessin. „Ich weiß, dass er als Quereinsteiger vom Kanu kam und dadurch auch erst mal ganz gute Voraussetzungen hatte – physisch, Größe, Was-



Peter Richter

sersport –, dass er aber schon ganz schön Durchhaltevermögen haben musste, um beim Rudern doch noch mal oben anzukommen. Für mich war Max jetzt keiner, der noch mal groß nach oben schießen wird, deswegen hat mich das schon überrascht. Inzwischen haben wir ein bisschen mehr Kontakt. Ich lernte ihn als einen fleißigen Arbeiter kennen, der sich peu à peu weiterentwickelt und jetzt durch die Lücke, die aufging aufgrund der Leute, die aufgehört haben, seine Chance genutzt hat.“

wollen uns weiter an die ran, vielleicht sogar vorbei arbeiten. Eventuell – wir warten das Meldeergebnis ab – kann man mit dem Podium liebäugeln. Aber erst mal wollen wir die Boote hinter uns lassen, die wir schon hinter uns hatten – und dann möglichst noch mal einen Schritt nach vorne machen.

Sie sind ja schon seit fünf Jahren am Bundesstützpunkt Dortmund „stationiert“. Wie oft kann man Sie

noch in Rostock treffen?

Drei-, viermal im Jahr eher nur, denn es gibt keinen richtigen Grund dafür. Wo bei meine jüngere Schwester (Henrike, 21 – d. Red.) hier Sport und Chemie auf Lehramt studiert und ich auch ein paar Kumpels in Rostock habe. Zudem wohnen meine Eltern in der Nähe, und dann verbinde ich das immer mit „Heimurlaub“. Zumal ich ja auch in Kessin nach wie vor immer zum Training willkommen bin.