



Auf dem Trockenen: Kay-Svea Gredel rudert in den Sommermonaten fast täglich. Auf dem Wasser. Im Winter aber muss die 15-Jährige, die in diesem Jahr unter anderem den zweiten Platz bei der Deutschen Jahrgangsmehrkampfsportmeisterschaft belegte, Kompromisse eingehen. Foto: Hentschel

Leidenszeit in gemütlicher Umgebung

WÖHRDEN

Der Blick aus dem Wohnzimmerfenster in den Himmel zeichnet ein eher trübes Bild. Eine handelsübliche Herbstkomposition. Dunkle Wolken, wenig Licht. Dazu ist es recht frisch. Kay-Svea Gredel ist dennoch zufrieden.

Von Philip Hentschel

Die Wöhrdenerin ist bei der Beurteilung der Wetterlage nicht sonderlich zimperlich. Und das hat einen Grund. Sie rudert. Das schon lange und auch sehr gut. Um zu trainieren, wird sie fast täglich zur Friedrichstädter Rudergesellschaft gefahren. Allerdings nur, wenn das Wetter mitspielt. Regen sorgt bei Kay-Svea ebenso für

schlechte Laune wie Frost oder Dunkelheit. „Dann lassen uns die Trainer eher nicht auf das Wasser. Weil es zu gefährlich ist.“

Was durchaus nachvollziehbar klingt, bedeutet für die 15-Jährige die Arbeit auf dem Ergometer. Und zwischen Kay-Svea und dem Trainingsgerät, das sich durchaus sperrig im Wohnzimmer breit gemacht hat, besteht nicht gerade die innigste Beziehung. „Nein, ich trainiere viel lieber auf dem Wasser. Das macht mehr Spaß. Man kann das Wasser spüren, ist in Bewegung. Wenn unsere Trainingsgruppe in Friedrichstadt auf das Ergometer muss, dann sitzen wir in einem öden Raum, gucken durch ein kleines Fenster auch noch permanent auf das Wasser vor dem Bootshaus.“ So nah und doch so fern.

Es ist eine schwierige Jahreszeit für Ruderer. Während viele andere Sportler die Möglichkeit haben, sich unter ein Hallendach zu verziehen, gibt es diese Option auf dem Wasser nicht. Und so wird der Trainingsplan zu einem Glücksspiel. Das Wet-

ter hat zahlreiche Möglichkeiten, um Einheiten auf dem Boot zu verlagern. Abwechslung lautet da das Zauberwort. Um nicht täglich in dem kleinen Raum direkt neben dem ersehnten Wasser auf der Stelle rudern zu müssen, schieben sie in Friedrichstadt einiges an. „Die Trainer gehen mit den Kindern laufen, fahren Rad. Oder es geht in die Halle, um Hand- oder Floorball zu spielen. Das Rudern ersetzt es aber natürlich nicht“, verdeutlicht Mutter Nicola Gredel, die zudem auf weitreichende Folgen von schlechtem Wetter hinweist. „Ab einem bestimmten Punkt bist du natürlich Ruderer durch und durch. Dann hörst du nicht schnell mal auf.“

Viele Jugendliche aber hängen den Sport im Herbst und Winter an den Nagel. Gerade für Anfänger ist es nicht leicht, wenn sie plötzlich viel seltener auf das Wasser können.“ Dabei sei diese Phase genauso wichtig wie

die Übungseinheiten bei bestem Wetter. „Im Winter werden die Sieger gemacht. Wer in den kalten Monaten nicht seriös trainiert, der wird bei den Regatten ab dem Frühjahr keine Chance haben.“

Mit einem schwindenden Fokus hat Kay-Svea keinerlei Probleme. Hinter dem Sofa, auf dem sie sitzt, steht ein neues Rennrad. Die rote Schleife, die es als Geburtstagsgeschenk ausweist, hängt noch dran. Eine gern genommene Möglichkeit, um die Ergometer-Einheiten aufzulockern. „80 Minuten dauert eine Übungseinheit. 50 Minuten, dann eine kurze Pause. Und dann noch einmal 30 Minuten. Nicht bei höchster Intensität, es geht um die Ausdauer. Dabei höre ich dann meistens Musik, das lenkt ein wenig ab. Man kann auf dem Gerät zudem Spiele spielen, aber alle habe ich noch nicht verstanden. Darts zumindest nicht“, gibt Kay-Svea einen Einblick in ihren Trainingsalltag bei schlechtem Wetter. Das Ergometer hat Familie Gredel angeschafft, damit man nicht immer nach Friedrichstadt fahren muss, um nicht auf das Wasser zu können. „Wir stimmen uns dann vor den Einheiten telefonisch ab.“

Fahrradfahren aber geht gut, auch mit dem neuen Rennrad war die 15-Jährige bereits unterwegs. Mit Schleife. „Wenn es das Wetter zulässt, fahre ich mit dem Rad auch zur Schule nach Meldorf. Das sind dann zwölf Kilometer hin und zwölf Kilometer zurück.“ Die Bereitschaft, sich zu bewegen, also ist ausreichend vorhanden. Die Wöhrdenerin aber möchte nach Möglichkeit auf das Wasser. Und ist dafür bereit, einiges zu ertragen. „Eine dicke Jacke können wir im Boot natürlich nicht tragen, Handschuhe wollen die Trainer nicht. Sonst hätte man kein Gefühl. Die Hände werden dadurch schon

sehr kalt, ansonsten trage ich, wenn es trotz Herbst oder Winter auf das Wasser geht, mehrere langärmelige T-Shirts übereinander. Das hilft zwar auch nicht wirklich gegen die Kälte, ist aber immer noch besser, als drinnen auf dem Ergometer zu trainieren und an die Wand zu gucken.“

Im schlechtesten Fall geht es jeden Montag rund 80 Minuten auf das Ergometer, am Dienstag steht dann Krafttraining auf dem Programm. Mittwochs will dann wieder das Ergometer für rund 80 Minuten bewegt werden, am Donnerstag geht es in die Halle, der Freitag ist frei. „An den Wochenenden geht es dann auf das Wasser. Oder eben wieder auf das Ergometer. Je nachdem, wie das Wetter aussieht.“ Und dieser Plan kann sich jederzeit und kurzfristig ändern. „Das stimmt. Im Winter kann es sein, dass wir in Wöhrden losfahren, weil es auf das Wasser gehen soll. Wenn wir in Friedrichstadt ankommen, hat sich das Wetter geändert. Und wir bleiben doch wieder auf dem Trockenen.“

Allerdings betont die 15-Jährige, dass ihr diese Zeit nicht wirklich etwas ausmache. Wenn man für eine Sportart brennt, hat Kälte eben keine Chance. „Nein, auf keinen Fall. Und die Trainer machen ja auch viel, um Abwechslung in diese Zeit zu bringen. Es sind eben fünf Monate, die man überstehen muss. Das bekomme ich ganz gut hin.“ Und bis es soweit ist, haben Wetter-Apps im Hause Gredel Hochkonjunktur. „Das stimmt“, lacht Kay-Svea. „Den Wetterbericht kontrolliere ich täglich.“

Bis es endlich wieder wärmer wird.

