

## Schule, Hausaufgaben, Boot, Bett

Aileen Vögeli vom Ruderclub Lindau ist Bayerische Meisterin



*Sechsmal in der Woche trainiert Aileen Vögeli auf dem Bodensee. (Foto: Andreas Schwarzbauer)*

Lindau / andy **Erst vor einem Jahr hat Aileen Vögeli mit dem Rudern angefangen und nun ist sie schon bayerische Meisterin im Einer. Die 15-jährige Lindauerin ist ein Ausnahmetalent. Susi Kainz-Unterkircher, Ruderwartin des Ruderclubs Lindau, sagt: „Wir wussten, dass sie gut ist, aber dass sie so gut ist, hätten wir nicht gedacht.“ Mit mehreren Bootslängen Vorsprung gewann Vögeli souverän das bayerische Finale im Leichtgewichts-Einer-Rennen.**

Ihr Erfolgsgeheimnis: die richtige Technik. Sie sagt: „Man sollte schon Kraft in Oberkörper und Beinen haben, aber die Technik ist fast genauso wichtig.“ Beim Rudern finden viele verschiedene Bewegungen gleichzeitig statt – mit Armen, Händen, Beinen und Oberkörper. Das muss alles im Einklang sein. Vögeli sagt: „Man muss auf sehr viele Dinge achten, deshalb ist die Konzentration auch sehr wichtig.“ Ein weiterer Punkt ist die Balance. Die Boote sind extrem schmal. Vögeli warnt: „Eine falsche Bewegung – dann liegt man drin.“

Außerdem habe Vögeli sehr hart trainiert, ergänzt Kainz-Unterkircher. Mindestens sechsmal in der Woche geht es für eineinhalb Stunden auf den See. Etwas überspitzt ausgedrückt laute ihr Programm: Schule, Hausaufgaben, Boot, Bett, sagt sie lachend.

Ein Programmpunkt ist in der vergangenen Woche dazugekommen: Gespannt hat Vögeli die Ruderwettbewerbe in [Rio](#) vor dem Fernseher verfolgt. Insgesamt werden im Rudern in Rio 14 Goldmedaillen vergeben. Frauen und Männer können jeweils im Einer, Zweier, Vierer oder Achter antreten. Außerdem muss man zwischen Riemen-Booten, bei denen jeder Sportler nur ein Paddel hat, und Skull-Booten, bei denen jeder Teilnehmer zwei Rudern hat, unterscheiden. Vögeli war sich zu Beginn der Woche sicher, dass die Deutschen einige Medaillen abräumen würden.

## Bessere Chancen für größere Boote

Und sie sollte recht behalten. Zwar verliefen die ersten Vorläufe nicht optimal. Mehrere deutsche Boote schieden bereits im Halbfinale aus. „Aber es war immer relativ knapp“, verteidigt Vögeli die Sportler. Sie räumte sowieso den größeren Booten die besten Chancen auf Medaillen ein. Während die beiden Vierer, wie von Vögeli vorhergesagt, bereits am Donnerstag für zweimal Edelmetall sorgten, steht für den Männer-Achter erst heute das Finale an. Bei den vergangenen Spielen waren sie der Gold-Garant der deutschen Mannschaft.

Wie erfolgreich Vögeli einmal sein wird, hängt auch davon ab, wie gut sie gefördert werden kann. Kainz-Unterkircher räumt ein, dass die Lage Lindaus am Rande von Bayern nicht optimal sei. Die besten bayerischen Ruderer trainierten in München. Dadurch sei das Niveau dort auch abseits der Wettkämpfe relativ hoch.

## Sie trainiert auch gern mit Jungs

Aber Vögeli wird in Lindau ebenfalls stark gefordert. Sie übt häufig gemeinsam mit Benedikt Rapp und Valentin Fink, die bei den bayerischen Meisterschaften bei den Junioren im Zweier auf dem dritten Platz landeten. Vögeli sagt: „Es ist gut, dass ich nicht nur mit Mädchen trainiere. Die Jungs sind zwar älter und haben mehr Kraft, aber man versucht trotzdem dranzubleiben.“

Und von den älteren Ruderern im Club kann sich Vögeli auch den ein oder anderen Tipp abholen. Denn einige Mitglieder fahren bei Regatten regelmäßig um Siege mit. Im September beispielsweise werden sieben Lindauer zu einem internationalen Wettkampf nach Kopenhagen fliegen. Sie rechnen sich durchaus Chancen aus. Kainz-Unterkircher sagt: „Wir sind ehemalige Rennrunderer, die schon als Kind angefangen haben und die entsprechende Technik haben. Deshalb wollen wir schon vorne dabei sein.“

Aber nicht nur Leistungssport betreiben die rund 220 Mitglieder des Lindauer Ruderclubs. Viele paddelten auch ganz entspannt über den Bodensee, sagt Kainz-Unterkircher. Es sei ein Sport für die ganze Familie, den man bis ins hohe Alter machen könne, da er gelenkschonend sei. Sie sagt: „Unser ältestes Mitglied ist mehr als 80 Jahre alt.“

Heute ist der letzte Tag der Ruderwettbewerbe in Rio. Medaillen werden noch in der kleinsten und größten Bootsklasse, den Einern und den Achtern, vergeben. Interessant aus deutscher Sicht wird es gegen 16 Uhr, wenn der Männer-Achter an den Start geht.