

Zeitdilatation im Krafraum

Von Albert Einstein stammt die folgende Erkenntnis: die Zeit vergeht umso langsamer, je schneller man sich bewegt. Das hat er mit seinen berühmten Gleichungen in Mathematik gegossen. Aber auch ohne Tensorrechnung verspürten einige mutige Mitglieder des RVW und der Rudertruppe der Lufthansa beim Ergo-Cup 2009/10 am eigenen Leibe, was das bedeutet - und das obendrein noch völlig alters- und konditionsinvariant.

Das 2000m Rennen ist gerade zu Ende gegangen. Unsere Ute springt vor Freude über ihre Superzeit schon mit einem Jubelschrei vom Rollstuhl. Auch ich bin tatsächlich angekommen, falle nun aber doch fast vom Ergometer. Das Herz klopft auf Hochtouren. Bis sich der Puls beruhigt hat, muß ich aber noch ein wenig ohne Kraft weitermachen. Das ist wichtig, um die Muskeln vor dem Versauern zu schützen. Meinen Mitstreitern neben mir geht es nicht viel anders. Alle hängen keuchend und schwitzend, aber glücklich in den Seilen. Der innere Schweinehund ist besiegt!

Für die 2000m hatte ich mir acht Minuten vorgenommen und nun sind es 8:07 geworden. Mein Ziel ist zwar knapp verfehlt, aber immerhin: dieses Mal habe ich alles richtig gemacht und so im Durchgang auch eine Hausnummer. Ob es zu einem Punkt reichen wird, wird sich bald zeigen. Eben vor zwei Minuten wollte ich fast das Handtuch werfen. Ich habe mich gefragt: was verdammt tust du dir da eigentlich an. Als das Tief kam und die Anzeige auf dem Display den Leistungsabfall anzeigte, half nur ein Aufbäumen gegen die Müdigkeit. Dann kam das Ziel näher und mit ihm die zweite Luft. Nun noch einmal alle Reserven zusammengerafft und durch. Na, also ... es geht doch! Die Freunde hinter uns haben uns nach Kräften angefeuert und damit gewaltig den Rücken gestärkt.

Man muß sich seiner Kondition entsprechend einen Plan zurechtlegen und den konsequent durchziehen. Bei den 1000m hatte ich mich überfordert. Zunächst ging es ja auch so schön leicht. Das sollte sich aber rächen, denn bei 700m bin ich derart kläglich versauert, daß ich aufgab. Hinterher habe ich mich natürlich geärgert und gefragt, wieso ich nicht mit halber Lunge durchs Ziel gefahren bin. Beim späteren 4- Minutenrennen hat sich gezeigt, daß auch ich die 1000m deutlich unter vier Minuten fahren kann – aber eben nicht wie die Dreissigjährigen.

Die 500m Sprintstrecke hätte mich warnen müssen. Da kam ich mit der Hau-Ruck Methode gerade noch so durch. Gleich vom Start weg bin ich mit allem Schmackes drauflosgefahren. Zunächst ergab sich für meine Verhältnisse auch ein Superschnitt. Auf den letzten 150 Metern wurden aber die Beine plötzlich ganz schwer und müde und die Zeit fing an, mir davonzulaufen. Es hat gerade noch gereicht, hätte aber auch nicht ein Meter mehr sein dürfen. Mit meinen 1:44 kann ich auch ganz zufrieden sein. Vor zwei Jahren, als ich noch wesentlich besser trainiert war, habe ich einmal 1:41 geschafft.

Der diesjährige Ergo-Cup stieß auf deutlich höheres Interesse, als der vorjährige. Dem Organisator Björn Schulze-Guelich sei an dieser Stelle ganz herzlich für die Ausrichtung gedankt. Wir waren anfangs 18 Mitstreiter. Rainer und ich sind mit unseren 60, bzw. 63 Jahren zwar die Senioren der Truppe, das macht aber nichts, denn die Bewertung erfolgt nach Altersklassen. Als Richtwert gilt der in der entsprechenden Klasse bei Concept2 angegebene Spitzenwert. Hiervon wird die prozentuale Abweichung errechnet und danach werden dann, wie beim Formel-1 Rennen die Punkte verteilt. Nummer eins bekommt 10 Punkte, Nummer zwei 8 und so weiter. Die zu fahrenden Strecken beginnen bei 500m und reichen bis zum Halbmarathon. Dazwischen gibt es noch feste zu fahrende Zeiten, wie 4, 30 oder 60 Minuten, in denen man so weit wie möglich kommen muß. Gewonnen hat am Ende, wer in mindestens sechs Disziplinen die meisten Punkte erworben hat. Hat man an mehr als sechs teilgenommen, kann man die schlechtesten Bewertungen streichen lassen.

Das Auswerteverfahren sollte meiner Meinung nach in Zukunft noch einmal überdacht werden. Es könnte an den bei Concept2 gefahrenen Mittel- und nicht an den Spitzenwerten festgemacht werden. Bei den Letzteren ist die Statistik einfach zu schlecht. Zusätzlich scheint mir die Anwendung der von Concept2 vorgeschlagenen Gewichtskorrektur gerechter zu sein, als 80 und 120kg Ruderer über einen Kamm zu scheren.

Als langjähriges Mitglied im Verein kann ich mich nur darüber freuen, daß wir nicht zuletzt durch diesen Ergo-Cup auch im Winter Leben in der Bude haben.

Jürgen Pfuhl 26.12.2009