

# Boote Trimmen beim RV Bille

## Am Ende zählt die Wahrheit

**W**enn Lingolf von Lingelsheim mit Winkel und Wasserwaage anrückt, dann geht es jedes Mal um Millimeter. Ausleger, Ruderanlage, Dollenhöhe und -abstände, alles am Boot wird genau vermessen und eingestellt, um gutes Rudern zu ermöglichen. Anfang Februar trafen sich knapp 20 Interessierte zum Workshop „Bootsmaterial und Einstellen von Booten“ bei der Ruder-Vereinigung Bille in Hamburg. Lingolf von Lingelsheim, Trainer und 42 Jahre Bootsmeister in der Ruderakademie Ratzeburg, brachte seine ganze Erfahrung mit, um nicht nur die Boote einzustellen, sondern auch, um von seinen Erfahrungen aus dem Hochleistungssport und neun Olympischen Spielen zu berichten. In den Vereinen wird das Trimmen der Boote oft vernachlässigt. Wenn die Rudertechnik dann nicht stimmt, liegt es oft gar nicht am Ruderer, sondern am falsch oder fehlerhaft eingestellten Boot. Zu Übungszwecken wurden zwei Boote in die Waagerechte gebracht und dann gemeinsam mit den Teilnehmern vermessen und neu justiert. Ausleger wurden parallel ausgerichtet, Dollen-



Lehrer und Schüler: Bootswart Lingolf von Lingelsheim beim Vermessen.

stift in die Senkrechte gebracht und die Anlage auf den vorgeschriebenen Neigungswinkel eingestellt. Wenn am Ende mit Schraubendreher und Spezial-Messgeräten der gewünschte Erfolg sich nicht auf filigrane Weise einstellte, kam als letzte Maßnahme „die Wahrheit“ zum Einsatz: ein massiver

Vierkant aus Metall, mit dem der Ausleger dank purer Kraft gerichtet wurde. Infos: Lingolf von Lingelsheim bietet Rudervereinen im norddeutschen Raum an, Boote einzustellen oder Videoanalysen von der Rudertechnik vorzunehmen. Mail: [l.v.lingelsheim@gmx.de](mailto:l.v.lingelsheim@gmx.de).

## Efa-Seminare

### Webmaster beim Workshop

Der Landesruderverband Hamburg (AAC/NRB) lud zum Jahresbeginn zum „Efa-Workshop“, Gabriela Brahm, im DRV im Fachressort Wanderrudern und Breitensport zuständig für die Auswertung des Fahrtenwettbewerbs, stand den Teilnehmern als Referentin und Anleiterin zur Verfügung. Wenig Theorie, dafür aber umso mehr Praxis standen auf dem Programm der eintägigen Veranstaltung in Hamburg. Fragestellungen zur Einrichtung des elektronischen Fahrtenbuches, des Umzugs von Efa1 zu Efa2 und die Feinheiten des aktuellen Fahrtenerfassungsprogramms bildeten die Schwerpunkte. Rund 20 Teilnehmer arbeiteten im Bootshaus des ARV Alania am Laptop und werkten am Anlegen von Fahrtenabzeichen, Remotenzugriff oder dem

Hinterlegen von Gewässerkarten. Einmal mehr wurde deutlich, wie wichtig ein gut geführtes Fahrtenbuch für jeden Club, aber auch für den Verband ist. Eine zentrale Erfassung aller Ruderkilometer und Rudergewässer ist nicht nur wichtig für die damit verbundenen Fahrtenabzeichen der Ruderer und Ruderinnen. Der Verband kann damit gegenüber den politischen Gremien vor allem die Nutzung der Gewässer durch die Rudervereine dokumentieren. Dies hat momentan hohe Priorität, da nach der neuen Bundeswasserstraßenverordnung viele Ruderreviere in ihrer Nutzbarkeit für die Ruderer gefährdet sind. Informationen zum Elektronischen Fahrtensystem für Ruderer sind auf der DRV-Homepage verfügbar oder unter: [www.nmichael.de](http://www.nmichael.de).

Weitere Efa-Seminare mit Gabriela Brahm führen die Verbände Baden-Württemberg am 25. März und Sachsen-Anhalt im September (Termin noch offen) durch. Der Bayerische Ruderverband veranstaltet am Samstag 8. April eine Efa-Fortbildung. Anmeldungen unter: [lehnmacher@ruderverband.de](mailto:lehnmacher@ruderverband.de).

