

1000 Meter sind so lang

Rudern: Martje Westphal holt Landesmeistertitel im Einer und Doppelzweier – Nun geht's zur DM



Von Michael Bunk

ELMSHORN Der Name ihres Bootes ist Programm: „Follow me“ steht steuerbords – also rechts in Fahrtrichtung – am Bug des schnittigen gelben Renn-Einers, den Martje Westphal in Training und Wettkampf fährt. Für die Konkurrenz war nun bei der Ruder-Landesmeisterschaft im dänischen Hadersleben tatsächlich nicht mehr drin, als der 15 Jahre alten Elmshornerin in gebührendem Abstand zu folgen. Die Schülerin vom Elmshorner Ruder-Club feierte ihren ersten Landesmeistertitel im Leichtgewichts-Einer der Juniorinnen B (15/16 Jahre). Zudem gewann sie mit ihrer Ratzeburger Partnerin Janne-Marit Börger im Juniorinnen-Doppelzweier (Leichtgewicht) ebenfalls Gold.

Am Dienstagabend gab es dann telefonisch noch eine Zugabe zur Goldmedaille. Die Landestrainer gaben Martje das Okay für den Start im Einer bei den Deutschen Jugendmeisterschaften, die vom 21. bis 24. Juni in Köln ausgetragen werden.

Doppelte Freude also. Unmittelbar nach dem Rennen war das nicht unbedingt in dem Gesicht der Neuntklässlerin von der Elsa-Brändström-Schule abzulesen. „Die Freude war schwer zu zeigen, weil ich Schwierigkeiten mit der Luft hatte“, sagte Westphal über den Moment, als sie nach 1000 Kraft raubenden Metern

die Ziellinie überquerte. Sie hatte anfangs kämpfen müssen. „Ich habe am Start ein bisschen gekrebst“, erzählt sie. Soll heißen: Sie bekam die Skulls beim Rückholen nicht ordentlich aus dem Wasser und bremste so ihren eigenen Schwung. Nach 500 Metern hatte sie die vier Konkurrentinnen auf den Nebenbahnen aber ein- und überholt. Die zweite Hälfte fuhr sie ein (fast) einsames Rennen. „Ich konnte die Führung halten und habe früh den Endspurt angezogen“, so Westphal. Im Ziel hatte sie mehr als fünf Sekunden Vorsprung auf die ihr folgende Dänin Ida Marie Reimer und

sieben Sekunden auf die drittplatzierte Christina Heuer.

Nach dem Bundeswettbewerb vor zwei Jahren werden die Deutschen Meisterschaften in einer Woche der zweite Auftritt im Kreis von Deutschlands besten Ruderern ihres Alters sein. „Der Bundeswettbewerb war eine große Sache, aber ich würde die Landesmeisterschafts-Rennen höher stellen, weil die Gegnerinnen schwerer waren“, so Martje Westphal.

Die sportliche Heimat Westphals ist der Elmshorner Ruder-Club – und das praktisch von der Wiege an. Die ganze Familie rudert, ihr Vater Peter

Westphal ist seit vielen Jahren Vorsitzender des ERC. An drei Tagen der Woche sitzt Martje Westphal normalerweise im Boot auf der Krückau oder trainiert im Klubhaus auf dem Ergometer. Während es für die Landeinheiten feste Zeiten gibt, variieren die auf dem Wasser, da sie sich nach den Gezeiten richten müssen.

Da sind die Bedingungen bei den Trainingswochenenden mit dem Ruderverband in Lü-

.....
„Wenn wir bei Regatten zusammen im Pavillon sitzen wird die Zeit nie lang.“

Martje Westphal
Elmshorner Ruder-Club



Hat die Ruder fest im Griff: Martje Westphal.

FOTO: BUNK

.....
BUNDESWETTBEWERB ERC-DUO QUALIFIZIERT

Für eine weitere Überraschung aus Sicht des Elmshorner Ruder-Clubs sorgten Joris Wulff und Niclas Teichmann bei den 13/14-jährigen Jungen mit dem neuen Boot „Victory“. Im Leichtgewichts-Doppelzweier erreichten sie einen zweiten Platz über 3000-Meter und einem dritten Platz über 1000 Meter. Sie dürfen nun Ende Juni zum 50. Bundeswettbewerb für Mädchen und Jungen nach München fahren. Weitere erste Plätze außerhalb der Landesmeister-Rennen verbuchten Victoria Teichmann im Juniorinnen-Einer B der Edon-Klasse, Phillip Reimers im Junioren-Einer A, Jolina Westphal im Mädchen-Einer 12 Jahre, Joris Wulff im Leichtgewichts-Jungen-Einer 13 Jahre, Niclas Teichmann im Leichtgewichts-Jungen-Einer 14 Jahre für sich. mbu

beck natürlich weitaus besser. „Die bringen mir sehr viel. Ich habe dabei viel in Sachen Technik, aber auch in Sachen Organisation gelernt“, erzählt Martje. Noch intensiver sind die Förderwochen in den Oster- und Herbstferien auf der Ruderakademie Ratzeburg, die zum Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein gehört. Das ist anstrengend, bringt aber auch viel Spaß. „Es ist toll zu sehen, wie man sich entwickelt.“

Zudem zeichne gerade die Jugendgruppe im ERC eine tolle Gemeinschaft aus. Das merkt man bei Regatten, die meist einen ganzen Tag dauern. „Auch wenn man lange warten muss für vielleicht nur ein Rennen von vier bis fünf Minuten macht das Spaß, wenn wir zusammen im Pavillon sitzen“, so Martje Westphal. Ein Erfolg wie die Landesmeisterschaft versüßt die Wartezeit dann noch weiter.