

## RÜDERN

## Bei Adam gelernt

Der große Trainer des deutschen Rudersports hatte selber das Rezept verteilt, nach dem bei den Olympischen Spielen in Tokio die Vorherrschaft deutscher Ruder-Recken jäh beendet wurde. Der Studienrat Karl Adam, 52, verhalf von Ratzeburg aus dem deutschen Rudersport zu einer sechsjährigen Vormachtstellung in der Welt, verbreitete jedoch seine Lehren auch so wirksam in den Ruder-Zentren der Erde, daß ausländische Adam-Schüler den deutschen Wasserolympioniken in Tokio vermeintlich sichere Medaillen fortschnappten.

Vor vier Jahren auf dem Albaner See bei Rom hatten die nach Adam-Lehren getrimmten Deutschen noch drei goldene und eine silberne Olympia-Medaille gewonnen. Auf dem Toda-Kurs bei Tokio schmolz der deutsche Medaillen-Hort auf eine Gold-, zwei Silber- und eine Bronze-Medaille. Allerdings hatte starker Wind die Ergebnisse teilweise abgefälscht, weil er Boote auf den Innenbahnen stärker behinderte als auf den äußeren Bahnen.

chen. Neue goldene Zeiten brachen in zwischen in Ratzeburg an. Als die besten Adam-Schüler regattareif waren, regte ihr Lehrer 1953 die Gründung des Ratzeburger Ruderclubs an.

Weil die Ruder-Trainingsmethoden impulslos stagnierten, nahm Adam eine Anleihe bei den Leichtathleten auf: Er übertrug das Intervall-System von der Aschenbahn auf das Wasser. Adams



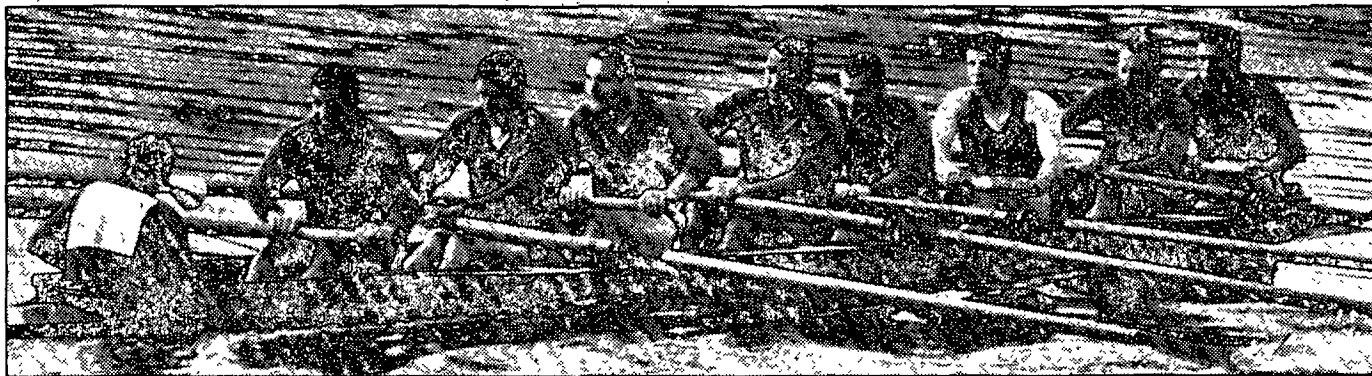
Deutscher Ruder-Trainer Adam.  
Rezepte für Rivalen

Nach den Trainings-Methoden änderte Adam das Boot. Er ließ verstellbare Ausleger anbringen, die beim Rudern je nach Schiebwind oder Windstille wie eine Gangschaltung den günstigsten Ruder-Druck ermöglichen. Nach den Erfahrungen physikalischer Versuche wurden für die Ratzeburger die Ruderblätter zu „Kohlenschaufeln“ vergrößert, die einen rationelleren Kräfteinsatz förderten.

„Rücksichtslose Rationalisierung“ führte Adam für das gesamte, umfangreiche und ganzjährige Ergänzungs-Training ein. Im Winter, während das Training der Ruderer anderwärts praktisch ruhte, trieb er seine Schüler zur Kraftarbeit an zentnerschwere Hanteln, bis sie es in Klubkämpfen mit spezialisierten Gewichthebern aufnahmen.

„Kraft gibt Längen“, lehrte er, „Technik nur Meter.“ Mit Hanteln im Nacken hüpfen die Ratzeburger, beim Tauklettern und Klimmziehen stärkten sie ihre Armmuskeln, im Freien liefen sie bis zu zwanzigmal hintereinander 200-Meter-Strecken. „Jedes wirksame Training ist eine hundsgemeine Schinderei“, warnte Adam trainingswillige Neulinge.

Die Schinderei, „nur durch natürliches Leistungsstreben überwindbar“, zahlte



Ratzeburger Olympia-Achter im Training: Lehren vom Studienrat

Der Olympischen Regatta in Tokio bescheinigte Thomas Keller, Präsident des Internationalen Ruder-Verbandes, die bisher besten Leistungen: „Das danken wir, vor allem, Adam, weil er seine Methoden aller Welt mitgeteilt hat.“ Ratzeburgs Achter-Ruderern bot der Präsident außer Lob beeindruckt das Du an: „Ich heiße Tommy.“

Adam verdankt das Präsidenten-Lob letztlich einem Zufall. Als er 1948 an der Lauenburger Gelehrtenschule den Mathematik- und Physik-Unterricht aufnahm, wurde dem Neuling neben dem Training der Schüler-Boxstaffel zusätzlich die Aufsicht über die Ruder-Schüler aufgebürdet. Er selber hatte nie gerudert.

Boxer (Schwergewicht) und Leichtathlet (Kugelstoßen, Hammerwerfen) Adam entwickelte damals eine folgenreiche Theorie: „Man kann im Rudern aus körperlich wenig über mittelmäßig veranlagten jungen Männern Olympiasieger machen. Das ist in der Leichtathletik völlig unmöglich.“ Anderen Theoretikern hatte Adam die Fähigkeit voraus, seine Entdeckung praktisch zu verwerten.

Die deutschen Ruderer — bis zum Zweiten Weltkrieg zählten sie zur Weltklasse — spielten nach dem Kriege auf internationalen Regatten bis 1955 nur noch die Rolle von Mauerblüm-



Ratzeburger Achter als Werbe-Symbol  
Kraft für Längen

Flotte ruderte im Training nicht mehr, wie zuvor üblich, die volle 2000-Meter-Reinndistanz, sondern statt dessen wiederholt im Intervall Strecken von 500 bis 600 Meter. Neuerdings verordnete Adam ein weiteres leichtathletisches Rezept, nach dem vor allem der neuseeländische Olympiasieger Peter Snell aufsehenerregende Weltrekorde auf den Mittelstrecken gelaufen war: Die Ruderer absolvierten zweimal wöchentlich ein Langstrecken-Training, indem sie ohne Unterbrechung acht bis zwölf Kilometer zurücklegten.

sich zumindest in Medaillen aus. 1955 wurden Adam-Lehrlinge im Einer und Doppelzweier Deutsche Meister, 1958 bestand der Ratzeburger Vierer ohne Steuermann die Meister-Prüfung und 1959 als Krönung der Achter, aus dem ein Jahr später in Rom die halbe Besatzung des „Ratzekieler Golddächters“ kam.

Die im Einer beginnende und erst im Achter vollendete Ausbildung betrieb Adam nach Plan. Im Einer oder Zweier erlernt ein Ruderer Balance und Technik gründlicher als in größeren Booten.

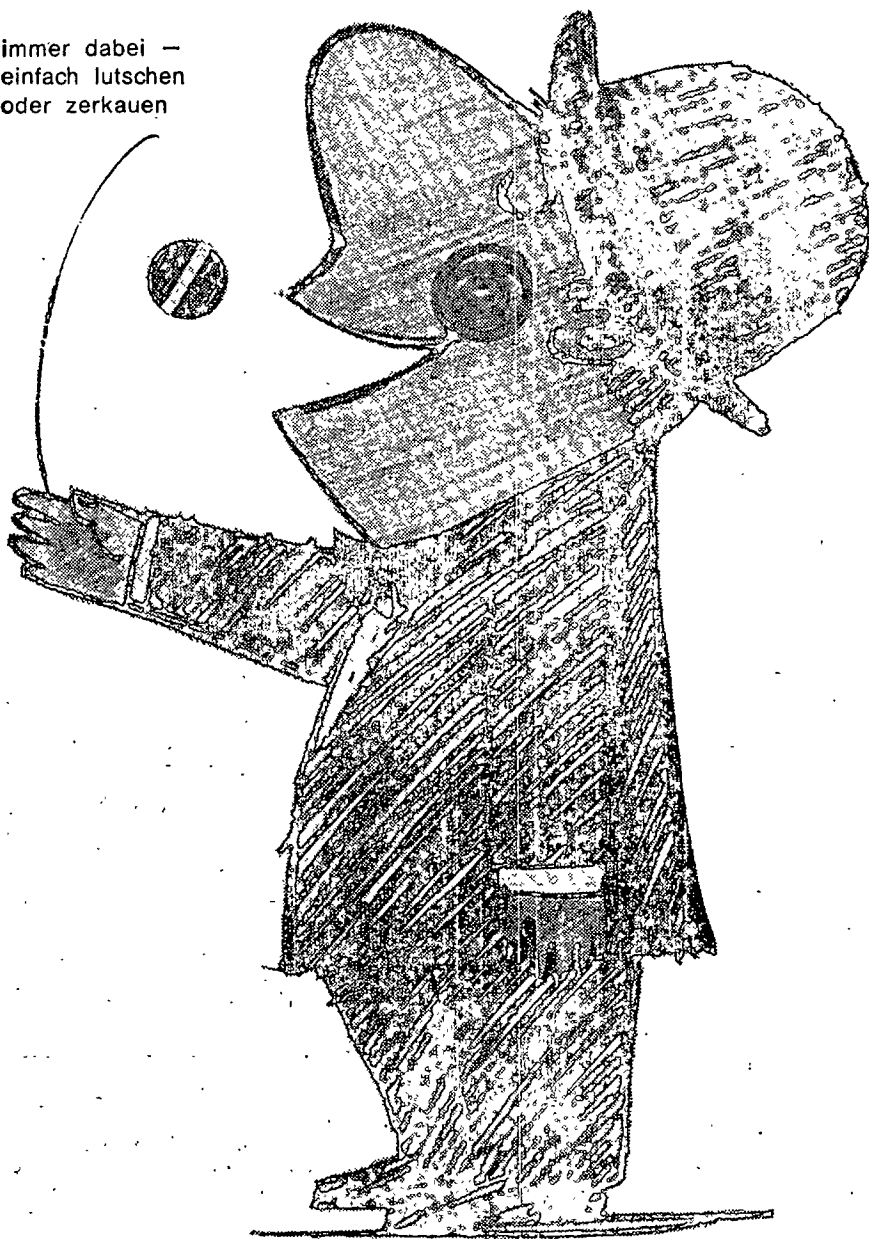
Ratzeburgs anhaltende See-Siege verhalfen Adam zur Ehrenbürgerschaft und inspirierten eine Molkerei in Ratzeburg, ihre Produkte mit einem Achter zu bedrucken. Sie weckten aber auch die Nachbarn. Adams Methoden wurden bald in ganz Deutschland, mehr oder weniger abgewandelt, angewendet.

Innerhalb weniger Jahre klabten deutsche Ruderer bei internationalen Regatten die wertvollsten Preise zusammen. Bei den Europameisterschaften 1957 gewannen sie drei goldene und zwei silberne Medaillen, 1958 zusätzlich noch eine bronzene. 1959 gewannen die Deutschen sogar in vier der sieben Bootsklassen, darunter durch Ratzeburg-Kiel auch im Achter. Ein Neid erweckendes Ausmaß erreichte die Medaillen-Sammlung der deutschen Bootsleute

Gegen Sodbrennen und Magenbeschwerden:

# Neutrilac®

immer dabei —  
einfach lutschen  
oder zerkauen



Neutrilac® enthält neben bewährten Säurebindern ein neuartiges Spezialmilchpulver. Neutrilac hilft rasch und zuverlässig bei Sodbrennen, Völlegefühl und Gastritis. Neutrilac schützt die Magenschleimhaut. Meistens reicht schon eine Tablette.

Neutrilac® mit dem wohltuenden Milchgeschmack.



Erhältlich nur in Apotheken

1962 bei der Weltmeisterschaft — mit fünf Siegen.

Deutschlands neu begründete Seegeltung auf den internationalen Ruderrevieren ließ auch das Ausland nach den Wurzeln des „deutschen Ruderwunders“ (so die französische „L'Equipe“) forschen. Das vermeintliche Geheimnis wurde rasch gelüftet. Bereitwillig teilte Adam allen Wißbegierigen seine durch Erfolge untermauerten Erkenntnisse mit und ließ es zu, daß Ratzeburgs Boote mitsamt Auslegern und Ruderschaukeln sorgfältig nachgemessen und kopiert wurden.

Kritikern seines Freimuts, die Adams erfolgsträchtige Methoden lieber für einige Zeit zu deutschem Medaillennutz konserviert hätten, entgegnete der Ruder-Revolutionär: „Jeder Mensch hat das Recht, an allen Erfindungen, auch im Sport, teilzuhaben.“

Adam hielt Vorträge in den USA, Japan, Uruguay, Argentinien und vielen europäischen Ländern. Trainer und Ruderer aus Amerika, Ägypten, Neuseeland und Israel saugten in Ratzeburg an der Quelle moderner Ruder-Weisheit. Adams Trainingslehren wurden ins Russische, Französische, Italienische, Spanische und Japanische übersetzt.

Praktisch alle Boote, die in Tokio die Endläufe erreichten und Medaillen gewannen, wurden nach Adam-Lehren getrimmt. Prominentestes Opfer der Adam-Schüler aus dem Ausland wurde in Tokio der Ratzeburger Achter. Er wurde im Endlauf vom Vesper Boat Club aus Philadelphia besiegt. Trainer der Amerikaner ist der deutsche Auswanderer Dietrich Rose, der 1961 noch selber im Adam-Achter ruderte.

Der Grund für die Niederlage des Achters und der anderen deutschen Favoriten: Die ausländische Konkurrenz hat den Vorsprung aufgeholt, den die Einführung moderner Trainingsmethoden den Deutschen verschafft hatte. Allerdings war es auch nicht allen deutschen Besatzungen gelungen, das Handicap zweimaliger Ausscheidungen zwischen Ost- und Westdeutschen im August auszugleichen und die Höchstform bis in den Oktober und bis Tokio zu erhalten.

Russen und Amerikanern, die je zwei Goldmedaillen gewannen, half zudem ein anderer Umstand: Sie können ihre Auswahl aus einer wesentlich höheren Anzahl Ruderer treffen als die Deutschen. Allein an der Pennsylvania-Universität in den USA trainieren bis zu 20 Achter unter einem vollbezahlten Trainer und einigen Assistenten. Adam, dessen Methoden den Amerikanern zu Medaillen verhalfen, arbeitet unentgeltlich. Er mußte seinen Achter aus einer Auswahl von etwa 20 Ruderern besetzen.

Russen und Amerikaner können wählerischer sein. Die Folgen beschrieb Ratze-Ruderer Karl-Heinrich von Groddeck: „Die Amerikaner sind eigentlich alle talentierter als wir.“ Wenig über mittelmäßig talentierte junge Männer, die Adam bis 1960 noch zu Olympiasiegern gemacht hatte, erreichen das goldene Medaillen-Ziel nicht mehr.

Die Deutschen waren zwar optimal vorbereitet. Aber die wirksamsten Methoden sind inzwischen allgemein gebräuchlich. „Die größten Chancen sind wieder da, wo die besten Sportler sind“, begründete Adam das Versiegen des Medaillen-Regens. Der amerikani-

sche Achter vermochte seine Leistung im Endlauf zu steigern. Ratzeburgs von Groddeck verkündete schon nach dem knappen Vorlaufsieg mit  $28/100$  Sekunden vor den Amerikanern: „Wir können nicht schneller.“

Das deutsche Ruder-Imperium wankt nicht allein durch Angriffe von außen. Die Besatzungen der Vierer und des Achters wollen sich nach den Olympischen Spielen auflösen. Jahrelange Zusammenarbeit unter härtester Trainings- (bis zu fünf Stunden täglich) und Wettkampf-Belastung, wochenlanges Zusammenleben auf engstem Raum bei Auslandsstarts oder Trainingskursen führen auf die Dauer zwangsläufig zu menschlichen Konflikten. Achter-Ruderer Meyer über die gespannte Atmosphäre im Ratzeburger Boot: „Wenn einer den Mund aufmacht, weiß man schon, was kommt.“

Geringfügige Anlässe, wie das Verschwinden einer Flasche Apfelsaft, führten zu „absoluter Funkstille zwischen Vorder- und Achterschiff“, verriet ein Ratzeburger. Schon der Olympia-Achter von Rom löste sich kurz nach dem Sieg auf. Zwei deutsche Zweier, die schon Welt- und Europameisterschaften gewonnen hatten, brachen auseinander, nachdem sie bei den diesjährigen Deutschen Meisterschaften unterlegen waren.

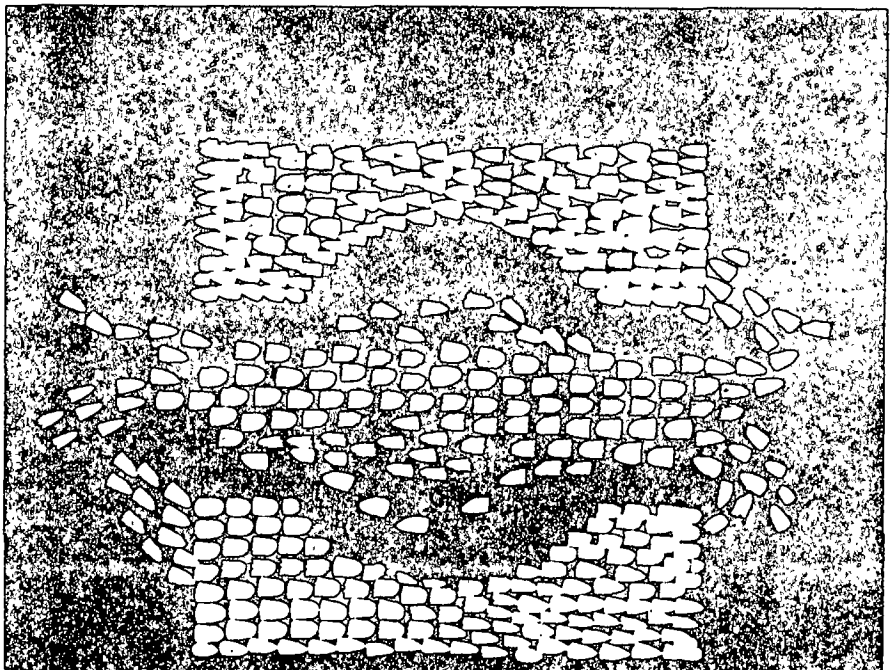


Ratzeburger US-Achter-Trainer Rose  
Acht aus zwanzigmal acht

Um eine neue, erfolgversprechende Flotte auszubilden, wollen Deutschlands Sport-Obere eine Ruder-Akademie einrichten. Zum voraussichtlichen Standort ist Ratzeburg ausersehen, zum Chef Karl Adam.

Ob Adam allerdings weiterhin Ruderer trimmen wird, ist höchst ungewiß. Im Rudern hat er ein Höchstmaß an Wettkampf-Vorbereitung und die Leistungsgrenze praktisch erreicht. Entscheidende Leistungssteigerungen erwarten die Experten fürs erste nicht mehr.

„Ich hätte Lust, Boxer zu trainieren“, äußerte Adam, Studenten-Boxweltmeister von 1937, jüngst. Den deutschen Amateurboxern arbeitete er bereits Trainingspläne aus.



## Zwei Richtungen

weisen den Weg jeder Brücke,  
Auch den Weg der  
ZentRa  
Als Mittler zweier Welten,  
der Welt der Technik, der Gestaltung,  
der Herstellung und  
der Welt der  
Wünsche und Hoffnungen  
vermittelt sie, gibt sie wieder,  
überträgt sie  
Neues aus dem Angebot der Uhr,  
neue Leitbilder und Motive,  
sucht sie zu erkennen,  
zu verwirklichen.  
Die Uhr  
ein Produkt, das heute  
viel Neues bringt,  
viel Neues verlangt -  
von beiden Seiten,  
aus beiden Richtungen -  
steht im Mittelpunkt.  
Wir sind die Brücke.

Es ist gut,  
sich dieses Zeichen zu merken.

**ZentRa**