



Lorenz Grimm gewinnt Gold-Medaille im Doppelzweier

Als sich die Ruderanfänger der Ruder-SAG wieder zu Beginn des Schuljahres auf dem Trainingsgelände des Schweinfurter *Ruder-Club-Franken von 1882* eingefunden haben, war zufällig auch Lorenz Grimm, ein Mitschüler der Q11 des Celtis, vor Ort. Er ist genau an diesem Tag als Sieger der „Open Baltic Cup“ Regatta aus Trakai (Litauen) zurückgekehrt, die am Wochenende stattgefunden hat. Obwohl er erst um 4 Uhr morgens mit dem Flugzeug gelandet ist, war er am Nachmittag schon wieder auf dem Trainingsgelände und wartete mit seinem Teamkollegen darauf, „sein“ Boot in Empfang zu nehmen. Im Gegensatz zu ihm wurde das Boot mit einem Kleintransporter nach Deutschland zurückgebracht. Als kleine Motivation für andere Schülerinnen und Schüler des Celtis, sich vielleicht auch einmal im Rahmen unserer SAG in ein Ruderboot zu setzen bzw. ein Schnuppertraining beim Verein zu besuchen, hier ein Interview mit Lorenz:

Wie bist du zum Rudern gekommen und seit wann ruderst du?

Mein Vater rudert schon sehr lange und konnte mich irgendwann überreden, das auch mal auszuprobieren. Ich habe vor 4 Jahren (in den Sommerferien 2017) angefangen.

Wem würdest du empfehlen zu rudern?

Jedem, der sich gerne bewegt oder gerne viel in der Natur ist. Spaß macht es eigentlich jedem, egal welches Alter er hat oder wie oft man trainiert.

Was hast du in diesem Jahr schon alles gewonnen und hast du dich für weitere Wettkämpfe qualifiziert?

Ende Juni die deutschen Meisterschaften U17 im Einer und im Doppelzweier, wodurch ich mich auch für den Baltic Cup qualifizieren konnte. Mitte Juli waren die bayerischen Meisterschaften, wo ich im Doppelzweier und Doppelvierer gewinnen konnte. Den Abschluss und gleichzeitig die wichtigste Regatta in diesem Jahr war der „Baltic Cup“.

Dieses Jahr stehen nur noch 6000 Meter Langstreckenrennen an, die nötig für die Nationalmannschafts-Qualifikation im nächsten Jahr sind.

Was ist die „Open Baltic Cup“ Regatta? Welche Strecke bist du gerudert?

Die „Open Baltic Cup“ Regatta ist eine Nominierungs-Regatta und dient dazu, erste internationale Erfahrung zu sammeln und möglichst im nächsten oder übernächsten Jahr den Sprung zur Junioren-WM zu schaffen. Deutschland nominiert immer Sportler aus dem U17 Bereich, die dann gegen die ein Jahr ältere Konkurrenz aus den anderen Ostseeanrainerstaaten (Dänemark, Schweden, Finnland, Estland, Lettland, Litauen, Russland, Polen) antreten. Dieses Jahr fand die Regatta in Trakai, Litauen statt. Es wird immer über 2000 Meter und 5000 Meter gerudert, wobei das 2000 Meter Rennen das wichtigere ist.

Du hast dich durch deine beiden Siege bei den Deutschen Meisterschaften sowohl im Einer als auch im Zweier für den Baltic-Cup qualifiziert, durftest aber nur in einer Bootsklasse, also im Einer oder im Zweier antreten. Weshalb hast du dich dafür entschieden, mit deinem Teamkollegen im Zweier zu rudern und dich damit gegen einen Einzelstart entschieden?

In beiden Bootsklassen zu starten ist nicht möglich, da die Belastung viel zu hoch wäre. An beiden Renntagen (Samstag und Sonntag) sind jeweils zwei Rennen über 2000 Meter bzw. 500 Meter zu absolvieren. Bei einem Doppelstart (Einer- und Doppelzweier) wären das acht Rennen an einem Wochenende, was auf diesem Niveau nicht wirklich möglich ist. Da ich das ganze Jahr über mit meinem Partner Julian zusammen trainiert habe und wir uns auch gemeinsam im Doppelzweier qualifiziert hatten, habe ich mich gegen den Start im Einer entschieden, um ihm auch die Möglichkeit zu geben, beim „Baltic Cup“ für Deutschland zu starten. Wir waren uns einig, dass er es durch seinen Sieg auch verdient hatte, und ich hätte mich für den Einer entschieden, hätte er nicht mitfahren können.

Du hast dich sicher auch in den Sommerferien auf die Regatta vorbereitet. Warst du überhaupt im Urlaub?

Die unmittelbare Vorbereitung auf den Baltic Cup startete sieben Wochen vorher, also konnte ich in der ersten Ferienwoche in den Urlaub fahren. Danach standen 6 - 9 Trainingseinheiten pro Woche auf dem Plan.

Du bist am Wochenende bei der Regatta zum ersten Mal im Trikot der Nationalmannschaft gerudert– was bedeutet dir das? War dieser Wettkampf für dich anders als sonst?

Das Gefühl und vor allem auch der Druck waren nicht vergleichbar mit den bisherigen Rennen. Die deutschen Mannschaften schneiden immer am besten beim „Baltic Cup“ ab, deswegen war der Druck zu gewinnen natürlich riesig. Das Gefühl ist ein ganz anderes, wenn man am Start nach links und rechts schaut und statt Gegnern wie Hamburg und Berlin plötzlich anderen Ländern wie Norwegen oder Schweden in ihrer Nationalkleidung sieht, da hat man viel mehr Respekt vor dem anstehenden Rennen und fühlt sich gleichzeitig auch deutlich professioneller. Tatsächlich kam die Freude erst nach der Siegerehrung und dem Anlegen auf. In dem Moment, als wir die Medaillen bekamen, waren wir immer noch voller Adrenalin und haben das Ganze erst nicht richtig realisiert, aber danach waren wir natürlich stolz und vor allem erleichtert, dass alles genau so lief, wie wir es uns erhofft hatten, und sich das viele Training die letzten Monate gelohnt hatte.

Bist du Mitglied in der Nationalmannschaft oder einer anderen Fördergruppe?

Aktuell bin ich in der U19 Nationalmannschaft mit Kaderstatus NK2 (Nationalkader 2). Dieser Kader ist für Sportler, die im nächsten Jahr erst in den U19 Bereich aufsteigen oder die Qualifikation zur Junioren-WM knapp verpasst haben. Ab 2022 kann ich durch entsprechende Leistung in NK1 aufsteigen und um die Qualifikation zur Junioren WM mitfahren.

Wie oft trainierst du und wie sieht eine typische Trainingswoche aus?

Aktuell trainiere ich 6-7-mal in der Woche. Generell machen wir ein- bis zweimal Krafttraining, gehen viermal rudern und nutzen einen Tag für die Grundlagenausdauer (z.B. Laufen oder Rad fahren). Die Häufigkeit und Intensität variieren aber je nach Zeitpunkt in der Saison (Wettkampfvorbereitung etc.).

Was sind deine sportlichen Ziele?

Das nächste große Ziel ist die Qualifikation für die Junioren WM, was aber eher selten im ersten U19 Jahre funktioniert. Spätestens 2023 will ich es aber auf die Junioren WM nach Paris schaffen.

Wenn du noch weiterlesen und mehr über **Trainingszeiten und Schnuppertraining** erfahren möchtest, kannst du auf der Homepage des Ruder-Clubs vorbeischaun: <https://swrc.uber.space/>.