



## Boote, Tempo und Schlagzahl

### Boote

Es gibt 8 Bootsklassen, 5 für Riemenboote (der Ruderer oder die Ruderin verfügt über ein Ruder, das er oder sie mit beiden Händen bedient) und 3 für Scullboote (der Ruderer oder die Ruderin verfügt über 2 Ruder – eins in jeder Hand). Bei einigen Bootsklassen ist ein Steuermann oder eine Steuerfrau mit von Partie, der oder die im Heck sitzt und das Boot steuert. Die Bezeichnungen „mit Steuermann“ und ohne „Steuermann“ können zu Fehlschlüssen führen. Alle Riemenboote werden gesteuert. Boote „ohne Steuermann“ werden von einem Ruderer mit dem Fuss gesteuert. Dabei ergibt sich eine Schwierigkeit: Die Ruderer sitzen mit dem Rücken zum Ziel und Blick zum Start. Sie merken sich deshalb einen festen Punkt und steuern nach diesem. Dagegen verfügen die Skullboote über keinen Steuermechanismus und werden einzig durch die Ruderbewegung auf Kurs gehalten.

### Tempo

In den 8 Bootsklassen wird unterschiedlich schnell gerudert. Am schnellsten sind stets die Achter, die auf 2000-Meter-Strecken gemessenen Zeiten können allerdings je nach Windgeschwindigkeiten und Wassertemperatur sehr stark voneinander abweichen. Von den besten Achtern werden unter günstigen Bedingungen Zeiten unter 5½ Minuten oder Durchschnittsgeschwindigkeiten von knapp 22km/h erreicht. Zum Vergleich: Die besten 3000-Meter-Läufer – auch sie sind weniger als 8 Minuten unterwegs – erzielen Geschwindigkeiten von gegen 24km/h.

### Schlagzahl

Mit Schlagzahl bezeichnet man die Anzahl Ruderschläge pro Minute. Spitzenboote erreichen bei Spurtentscheidungen 38 bis 44 Schläge. Im Ausdauertraining wird während längerer Zeit eine Schlagzahl von 24 bis 30 eingehalten. Was für den Menschen der Puls, ist für das Ruderboot die Schlagzahl. Der trainierte Ruderer hat ein fein entwickeltes Gespür für die Höhe der Schlagzahl, mit welcher er im Kampf um die Sekunden den Gegner besiegen kann. Die Schlagzahl wird vom Schlagmann bestimmt. Schlagmann ist der Mann, der am nächsten beim Heck sitzt und dessen Ruder alle Kameraden ständig sehen.