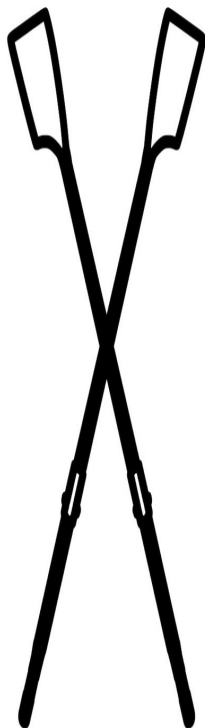


Das kleine Einmaleins der Regattaruderer

Nach zahlreichen Trainingsstunden ist es nun soweit und die Wettkämpfe stehen an. Die Teilnahme an einer Regatta besteht jedoch nicht nur darin, die Strecke zwischen Start und Ziellinie in möglichst kurzer Zeit zu rudern. Da ich nicht alleine bin auf dem Wasser, gilt es einige wichtige Punkte zu beachten.



1. Ich muss die **Fahrordnung auf dem Wasser** gut kennen. Nötigenfalls versuche ich, die verschiedenen Bereiche vom Ufer aus zu identifizieren (Fahrtrichtung, Aufwärmzone, gesperrte Bereiche, usw.).
2. Bei der Vorbereitung meines Bootes überprüfe ich auch gleich, **dass es den Regeln und Sicherheitsvorschriften entspricht** (Bugball, Fersenfixierung an den Schuhen, und neu ein Aufreissmechanismus zum einhändigen Öffnen der Schuhe, usw.).
3. Stolz, die Farben meines Clubs zu vertreten stelle ich sicher, dass **alle im Boot gleich angezogen** sind, und das in allen Details.
4. Es wäre zu ärgerlich, mein Rennen aus Zeitgründen zu verpassen. **Ich kenne die Startzeit** meines Rennens und ich weiss, auf **welcher Bahn** ich rudere. Ich weiss auch wer meine Gegner sind (es gibt oft noch am Renntag selbst Änderungen, deswegen überprüfe ich alles nochmals bevor ich aufs Wasser gehe).
5. Ich bin konzentriert und immer etwas angespannt auf dem Wasser. Um Stress zu vermeiden, **finde ich mich zwischen 10 und 5 Minuten vor meiner Startzeit im Startbereich ein**.
6. Dort **befolge ich strikt und unverzüglich alle Anweisungen der Schiedsrichter (Starter, Aligneur, Schiedsrichter unterwegs)**; wenn ich etwas nicht verstehe, frage ich nach.
Aufgepasst, **die rote Fahne** gibt das Startsignal, nicht das «GO» !
7. Im Rennen ist es einzig meine Leistung, die zählt. **Indem ich geradeaus rudere** vermeide ich es, unnötige Energie in Steuermanöver zu verpuffen, aber...
8. ...weil es manchmal schnell gehen kann, **reagiere ich unverzüglich auf die Anweisungen des Schiedsrichters**. Wenn er mich aufruft, gibt es eine **unmittelbare Gefahr**. Seine Rolle ist es, die Sicherheit aller Mannschaften sicherzustellen und zudem, die Chancen auf den Sieg für alle zu garantieren.
9. **Wenn es keine grundsätzlichen Schwierigkeiten gab und ich die Ziellinie überquert habe weiss ich, dass ich «alles geben» konnte und meine bestmögliche Leistung gezeigt habe**.
10. Falls ich aber den Eindruck habe, dass mein Rennen nicht korrekt abgelaufen ist oder wenn ich mit einer Entscheidung des Schiedsrichters nicht einverstanden bin, kann ich das dem Schiedsrichter signalisieren. Dafür hebe ich unmittelbar nach Passieren der Ziellinie meine Hand in die Höhe. Falls ich später immer noch nicht einverstanden bin mit meinem Rennen, kann ich nach der Rückkehr ans Land meinen Trainer bitten, einen Protest beim Schiedsgericht einzulegen.