

«An einer WM ist jeder einzelne Ruderschlag entscheidend»



Brenzikofen: Wenn Raphael Eichenberger ins Rudern kommt, hat er alles im Griff. An der U23-WM in Bulgarien konnte das Nachwuchstalent wertvolle Erfahrungen sammeln.

Für die U23-WM in Bulgarien konnte sich Raphael Eichenberger sozusagen in extremis qualifizieren. Sein Vierer war um zwei Sekunden zu langsam, worauf der Schweizerische Ruderverband die vier Teammitglieder im Einer

gegeneinander antreten liess. Bei dieser Ausscheidung hatte Eichenberger die Nase vorn und erhielt ein Ticket für die U23-Weltmeisterschaften im Einer. Wenn er an diese Tage in Bulgarien zurückdenkt, gerät er ins Schwärmen: «Die Atmosphäre mit 900 Athleten aus 51 Nationen war einmalig. Auch das Publikum sorgte für eine grossartige Stimmung.» Die weltbesten Ruderer hautnah miterleben zu können, habe ihn fasziniert. Würden bei einer nationalen Regatta Minuten über Sieg oder Niederlage entscheiden, gehe es an einer WM um Sekunden. «Jeder Ruderschlag ist entscheidend, es wird um jeden Zentimeter gekämpft.» Er habe wertvolle Erfahrung sammeln können, sagt Raphael Eichenberger. Dass er den zweitletzten Schlussrang belegte, vermochte den positiven Gesamteindruck kaum zu schmälern. «Natürlich hätte ich gerne etwas besser abgeschnitten, aber mit meinen knapp 19 Jahren gehörte ich zu den jüngsten und unerfahrensten Athleten.»

Über zehn Stunden Training

Sein Ziel ist es, auch im nächsten Jahr an der U23-WM dabei zu sein. Um dies zu erreichen, ist er bereit, weiterhin einen grossen Teil seiner Freizeit für Trainings einzusetzen. Der Aufwand ist immens. Pro Woche absolviert er allein oder mit dem Team zwischen 10 und 14 Einheiten von je einer Stunde und mehr. «Das Training gestaltet sich zum Glück vielseitig; laufen, velofahren sowie Kraft- und Rumpfttraining.» Im Sommer ist Raphael Eichenberger zudem fast jeden Tag auf dem Wohlensee anzutreffen, wo der Rowing Club Bern seinen Standort hat. Im Winter, wenn dies bei zu tiefen Temperaturen nicht immer möglich ist, betreibt er Langlauf. «Das ist ein ideales Training, wie rudern auf Skiern; man gibt an und gleitet, gibt an und gleitet.» Auch der Ergometer (Rudergerät im Fitnesscenter) ist ein wichtiges Hilfsmittel, um sich fit zu halten. Es dient als offizielles Testgerät.

Einstieg in die Berufswelt

Seit drei Wochen muss Raphael Eichenberger Arbeit und Training unter einen Hut bringen. Im Sommer hat er mit Erfolg die Matura abgeschlossen und nun ein Praktikum als Hochbauzeichner und Bauingenieur begonnen. «Von 8 bis 17 Uhr bin ich im Büro und muss mit dem Kopf voll bei der Sache sein, am Abend und am Wochenende trainiere ich.» Gefällt ihm der Beruf, schwebt ihm vor, an die Fachhochschule zu wechseln. Dort sei es möglich, in Teilzeit zu studieren. «Spätestens wenn ich zu den Aktiven wechsele, bei uns heissen sie Senioren A, wird ein Vollzeitstudium nicht mehr möglich sein.» Dass es herausfordernd ist, dieses Pensum erfüllen zu können, verschweigt Raphael Eichenberger nicht. Schon während der Zeit am Gymnasium sei er zeitweise an seine Grenzen gestossen. «Oft bin ich erst um 22 Uhr nach Hause gekommen und musste dann noch lernen. Wenigstens das fällt nun weg und ich komme zu etwas mehr Schlaf.» Die täglichen Trainings sind nicht die einzigen Strapazen, die Raphael Eichenberger auf sich nimmt. Weil er mit seiner Körpergrösse von 1,84 Zentimeter und dem eher schmalen Körperbau am besten für die Kategorie Leichtgewicht geeignet ist, darf er vor einem Wettkampf nicht schwerer sein als 70 Kilogramm. «Ich muss auf die Ernährung Acht geben und kann nicht gedankenlos schlemmen. Fetthaltige Speisen gehen nicht.» Am schwersten fällt ihm das weitgehende Verzicht auf Schokolade.

Vom Reck ans Ruder

Trotz allen Mühen und Einschränkungen, der Spass am Rudern ist Raphael Eichenberger nicht abhandengekommen. Wenn er über die Faszination spricht, gerät er ins Schwärmen. «An einem schönen Sommerabend über den See zu gleiten, fühlt sich an, als ob man fliegen würde. Die Ruhe und die Schönheit der Natur in sich aufzunehmen, entschädigt für vieles.» Dass er sich ganz dem Rudersport zugewandt hat, ist auch dem Zufall zu verdanken. Bis er zwölfjährig war, betrieb er Kunstturnen. Dann habe es ihm nicht mehr gefallen, Stunden in Hallen und im Magnesiumstaub zu verbringen. Als er 2009 im Rahmen des Thuner Ferienpasses erstmals ans Ruder kam, wusste er, dass er seinen Sport gefunden hatte. Ein Fortsetzungskurs festigte diesen Entschluss. Ihm ist er bis heute treu geblieben und gedenkt, dies auch weiterhin zu tun. An Zielen mangelt es ihm nicht: Nebst der nächsten U23-WM träumt er davon, einmal an den Olympischen Spielen teilnehmen zu können. «Tokio 2020 wäre ein gutes Datum.»