DER „30. NWRV INDOOR“-CUP FEIERT EIN GRANDIOSES JUBILÄUM! DEUTSCHLANDS ERGO-TEMPEL NR.1 IST UND BLEIBT DIE THG-HALLE IN ESSEN-KETTWIG!

Alexandra Föster (Meschede) sichert sich den Titel in der Frauenklasse in 6:33 Minuten. Leonie Menzel (Düsseldorf) und Moritz Wolff (Berlin) setzen sich bei den neu eingeführten Run-Row-Run Wettbewerben durch. Knapp 400 Athletinnen und Athleten stellten sich der Herausforderung auf den dynamischen RP3 Ergometern.

Mit sehr großem Interesse blickte die Ruderwelt am ersten Sonntag im Februar nach Essen-Kettwig. Der Nordrhein- Westfälische Ruder-Verband (NWRV) feierte dort das 30-jähriges Jubiläum seines „NWRV Indoor-Cups“! Als Location dieses Mega-Events diente erneut die THG-Halle, die ihrem Ruf als „Deutschlands Ergo-Tempel Nr1“ mit einer perfekt ausgeleuchteten und beschallten Bühne, zwei Großbildleinwänden und einem enthusiastischen Publikum einmal mehr voll gerecht wurde. Ansonsten hatte der Verband gemeinsam mit dem Ausrichterteam der Kettwiger Rudergesellschaft viel Mut zu Veränderungen, der am Ende belohnt wurde, neue Impulse gab und richtungsweisend für die Zukunft war.

Erstmals kamen die RP3 Ruderergometer aus den Niederlanden, die bei der internationalen Ruderelite längst Einzug gehalten hatten, zum Einsatz. Im Gegensatz zu den statischen Geräten, bei dem das Schwungrad und Stemmbrett feststeht und sich ausschließlich der Rollsitze bewegt, basiert das RP3-System auf einem dynamischen Prinzip, bei dem sowohl Sitz als auch Schwungrad mit dem Stemmbrett beweglich sind. Dieses System kommt dem Rudern im Boot deutlich näher, da sich die gesamte Masse des Athleten ähnlich wie auf dem Wasser relativ zum Boot bewegt.

Es gab aber mit den neu eingeführten Run-Row-Run Wettbewerben noch eine weitere gravierende Neuerung. Hier trug man der rasanten Entwicklung im Beach-Sprint-Rowing Rechnung indem man neben den RP3 Ruderergometern noch 8 Woodway Curve Laufbänder in die Halle stellte und einen Parcours aufbaute, wo man 75 Meter laufen, 750 Meter rudern und nochmal 75 Meter laufen musste.

Um es vorweg zu nehmen, Dank des großartigen Engagements der gesamten Crew um die Mitarbeiter von RP3, Woodway, TimeTeam, des Schiedsrichter-Teams um Obmann André Ströttchen und der Regattaleitung um Sybille Meier ist es gelungen, technische Schwierigkeiten kurzfristig in den Griff zu bekommen, alle Ergebnisse im System zu haben und das letzte Rennen 2 Minuten vor der offiziellen Startzeit starten zu können. Dafür zollten die Athletinnen und Athleten, Trainerinnen und Trainer sowie Zuschauerinnen und Zuschauer großen Respekt und sparten nicht mit Lob und Anerkennung.

RP3 Geschäftsführer Jan Lammers hatte bereits im September 2025 die neue Kooperation mit dem NWRV und dem Kettwiger Orga-Team geschlossen. Die Zusammenarbeit wurde von vorn herein auf mehrere Jahre ausgelegt. Damit sich die Athleten auf dem neuen Gerät optimal auf den Wettkampf vorbereiten konnten, stellte er bereits Mitte Dezember den Vereinen 58 RP3 Rudergeräte zur

Verfügung. Diese Aktion sollte sich auszahlen. Die Bewegungsabläufe wirkten natürlich und flüssig, die Kraftentfaltung gleichmäßig. Zudem reagieren die RP3-Geräte sensibler auf technische Sauberkeit und Rhythmus, was sie besonders für leistungsorientiertes Training und Wettkämpfe attraktiv macht.

Das Teilnehmerfeld der knapp 400 Athletinnen und Athleten, die sich der Herausforderung stellten, war gespickt mit zahlreichen Hochkarätern. Wann immer es der Terminplan von der Meschederin Alexandra Föster und ihrem Trainer Sebastian Kleinsorgen erlaubt, nehmen sie an den Meisterschaften des NWRV, egal ob auf dem Wasser oder auf dem Land, teil. Diesmal passte es in die Saisonvorbereitung der WM 5. im Frauen-Einer des letzten Jahres. Sehr souverän fuhr die 24-jährige mehrfache Junioren- und U23-Weltmeisterin ihr Rennen über die simulierten 2.000 Meter und gewann in grandiosen 6:33 Minuten das Rennen in der Frauenklasse vor den beiden Kettwigerinnen Kim Krüger (6:53 min) und Julia Stoeber (6:55 min). In der Männerklasse gab es ein Herzschlagfinale, welches erst auf dem letzten Schlag mit einem Vorsprung von 5 Hundertsteln! durch den Hannoveraner Lars Hildebrand in 5:58,08 Minuten vor dem Kieler Benjamin Reuter entschieden wurde. Dritter wurde hier der Godesberger Max Thiele (6:09 min). Zwei herausragende Ergebnisse gab es in der Juniorenklasse. Beta van Emmerich vom ETuF Essen gewann bei den 15/16-jährigen in 5:14,25 Minuten. Nachdem der Dortmunder Lars Berkemeyer am Vormittag schon in 1:17,28 Minuten über die 500 Meter überzeugen konnte, setzte er am Nachmittag noch einen drauf und gewann die 2.000m in 5:59,24 Minuten und blieb damit unter der magischen 6-Minutenmarke.

Die Run-Row-Rund Wettbewerbe in der Mittagszeit zogen die Zuschauer in die Halle und an die Bildschirme des Livestreams. Jeder Athlet musste innerhalb kürzester Zeit den Parcours drei Mal bewältigen. Die ersten beiden Läufe wurden als Timetrials ausgetragen und zusammengerechnet. Der dritte Lauf dann als Finale im 1:1 ausgetragen. Die Finals waren an Spannung nicht zu überbieten. Die Halle tobte und machte ihrem Ruf als „Deutschlands Ergo-Tempel Nr.1“ alle Ehren. Am Ende siegte der Berliner Moritz Wolff in der Männerklasse mit einem Vorsprung von 4,91 Sekunden auf den Duisburger Paul Emil Scholz. Dritter wurde der Marburger Lucas Schäfer. Bei den Frauen machte des die Bronzemedaillen-Gewinnerin im Doppelvierer bei den Olympischen Spiele 2024, Leonie Menzel, nicht ganz so spannend. Die Düsseldorferin siegte mit einem Vorsprung von 7,98 Sekunden vor Julia Tertünte (Münster). Dritte wurde Marion Reichardt (Würzburg). Einen Zielfotoentscheid gab es bei den Junioren, wo der Krefelder Jonathan Stöhr 58 Hundertstel schneller war als der Kettwiger Tom Horstmann. Coastal Bundestrainer Adrian Bretting, der fast mit der kompletten Nationalmannschaft angereist war, zeigte sich vom neu geschaffenen Format und der Stimmung in der Halle begeistert. „Das ist die Werbung, die unsere Disziplin braucht!“

Zum Abschluss wurde der Ruderklub am Baldeneysee vom Nordrhein-Westfälischen Ruder-Verband als erfolgreichster Verein mit einem nagelneuen RP3 S Dynamic Black Edition belohnt. Die Sprecher des Vorstandes Tobias Weysters und Wilhelm Hummels überreichten Cheftrainer Thomas Wichelhaus das wertvolle Sportgerät. Allen viel ein Stein vom Herzen, dass das Jubiläum und die Herausforderung so grandios verlaufen ist. Man dankte dem gesamten Team für das Engagement und freut sich schon heute auf den „31. NWRV Indoor Cup“ und die „2. RP3 German Open“ am 31.01.2027 in „Deutschlands Ergo-Tempel Nr.1“ der Sporthalle des Theodor-Heuss-Gymnasiums.