



KÜSTENRUDERN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – unsinkbare Boote, Technik im Wellengang und sicherer Start durch die Brandung.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
C1x	Hoch	Ab 35 kg – mehr als doppelt so schwer wie ein Renneiner, dank Auftriebskammern praktisch unsinkbar.
C2x / C4x+	Mittel	Ab 60 bzw. 130 kg – gleiches Prinzip, mehr Rumpf für mehr Crew.
Steuer	Mittel	Fußpedal oder Steuerperson – entscheidet bei Bojenwenden oft mehr als reine Kraft.
Rettungsweste	Hoch	Durchgehend Pflicht an der Küste – unabhängig von deiner Schwimmfähigkeit.

2. KALTES WASSER & KENTERN

Wichtigkeit: **Hoch**

- Kälte ist der echte Gegner:** Wärmeverlust im Wasser rund 25-mal schneller als an Land – unterschätzt, aber real.
- Am Boot bleiben:** Auftriebskammern halten das Boot auch gekentert an der Oberfläche.
- Bootsführung akzeptieren:** Als Einsteiger: Eine erfahrene Person entscheidet über Route und Abbruch, ohne Diskussion.

3. ZWEI RENNFORMATE, ZWEI WELTEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- Beach Sprint:** 600 m: Lauf, Rudern, Wende, Rudern, Lauf – vorbei in unter fünf Minuten. Ab 2028 olympisch.
- Langstrecke:** 4–6 km im Massenstart – taktisch näher am Straßenrennen als am Zeitfahren.
- Technik bleibt gleich:** Der Ruderschlag bleibt biomechanisch fast identisch – angepasst wird an Wind, Wellen und Strömung.

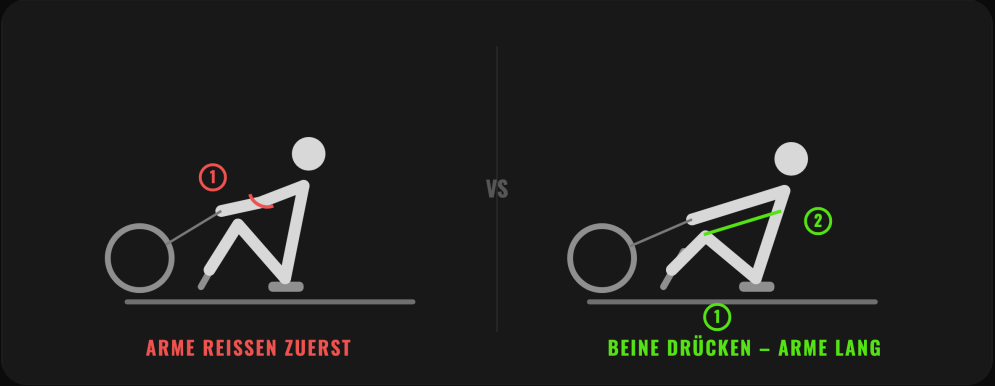
4. SICHER IM SURF

Wichtigkeit: **Hoch**

BEGRIFF	BEDEUTUNG
Broaching	Größtes Kenterrisiko im Surf – Gegenmittel: Tempo raus, Bug zur Welle halten.
Wellen-Sets	Kommen in Gruppen mit ruhigeren Lücken – mindestens eine Minute beobachten, bevor du reingehst.
Peilen	Fixpunkt an Land im Blick behalten schlägt ständiges GPS-Nachlenken an Tempo und Präzision.
Strömungsschatten	Molen, Buhnen und Sandbänke als ruhigere Zonen gegen die Hauptströmung nutzen.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: BEINE ZUERST – AUCH IM WELLENTAL Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Wer bei Welle zuerst mit den Armen reißt statt die Beine zu nutzen, verliert sofort die Balance.

Tipp: Die Grundbewegung bleibt wie auf dem See – Beine zuerst, Rücken leitet, Arme lang – nur Handhöhe und Tempo passen sich der Welle an.

FAKTOR 2: SCHLAGZAHL RAUF GEGEN DIE WELLE Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Bei normalem Tempo verlierst du im Wellengang laufend Vortrieb.

Tipp: Erfahrene Küstenrunderer rudern mit rund 22 statt 18 Schlägen pro Minute, um Vortrieb gegen die Welle zu halten.

FAKTOR 3: STABILITÄT SCHLÄGT MAXIMALE AUSLAGE Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Volle Auslage sieht stark aus, bringt dich aber bei der nächsten Welle aus dem Gleichgewicht.

Tipp: Weich statt hart einsetzen und eine kürzere, sichere Auslage wählen – das bringt in Wellen mehr konstanten Vortrieb.



PRO-TIPP: Notier nach jeder Ausfahrt Wind, Gezeitenstand und Strömungsbesonderheiten. Nach einer Saison hast du eine Revierkarte im Kopf, die dir keine App liefert.