

129. Zürcher Ruderregatta auf dem Greifensee – Nachgefragt bei Ruderer Jonas Frei aus Binz

«Gewinnen ist Kopfsache»

Letztes Wochenende fand die Zürcher Ruderregatta auf dem Greifensee statt. 696 Boote und Mannschaften aus der Schweiz, Deutschland, Österreich und sogar aus Australien waren mit dabei. Auch der Binzmer Jonas Frei (14) vom Seeclub Zürich startete am Rennen, im 4er- und 8er-Boot. Wir fragten nach, wie es ihm ergangen ist.

Heute Samstag hattest du ja zwei Rennen – wie muss man sich einen solchen Renntag vorstellen?

Vor einem Rennen sind wir immer eine halbe Stunde am Einrudern,



Hundertstelsekunden entschieden über Sieg oder Niederlage. Bilder: Stephanie Kamm



Jonas Frei.

das heisst, wir müssen sprintrudern, damit wir uns richtig einwärmen und schwitzen. Dann folgt das effektive Rennen über 1,5 km, wo jeder von uns einfach alles gibt. Nach dem Rennen folgt ein halbstündiges Ausrudern – das ist sehr wichtig, um den Körper wieder zu regenerieren, damit ich nochmals eine Leistung für das zweite Rennen erbringen kann. Heute hatte ich genau fünf Minuten Pause, um kurz etwas Kleines zu essen und trinken, das nasse Tenü

zu wechseln und dann ging es schon wieder los mit Einrudern für das zweite Rennen...

Heute regnete es ja in Strömen – war das ein Problem für dich?

Nein, gar nicht – tiefere Temperaturen und Nässe sind eher gut für mich und ich fand es mega schön, wie es geregnet hat, auf dem See war eine super Stimmung und das Gefühl dabei – das ist mein Ding – hier bin ich zu Hause.

Hast du normalerweise Angst vor einem Rennen?

Nicht direkt Angst, es ist eher ein bedrückendes Gefühl, denn ich gehe ja immer an meine körperliche Grenze und das Gewinnen ist für mich eine Kopfsache.

Im 4er-Boot habt ihr gewonnen, im 8er seid ihr gerade mal 57 Hundertstel langsamer gewesen als das erstplatzierte Boot – bist du enttäuscht, dass ihr so knapp Zweite geworden seid?

Nein, im Gegenteil! Für uns ist es ein riesiger Erfolg! Im 8er rudern die besten Leute aus unserem Verein. Wir fuhren gegen die Favoriten und wissen, dass unser Gegner sehr stark ist; sie sind ein Team, bestehend aus den Besten der drei Clubs Solothurn/Basel/Aargau; wir hingegen sind alle aus dem Seeclub Zürich. Wir sind heute aber den Favoriten so richtig «an den Karren gefahren»! Wir haben ihnen gezeigt, dass wir eine ernsthafte Konkurrenz sind!

Text: Stephanie Kamm