Das Rudern zählt neben dem Turnen zu den ältesten Sportarten, die sich Deutschland durchsetzen konnten – und es stammt natürlich aus Großbritannien. Weitgereiste Männer aus dem frisch gegründeten Kaiserreich sahen bei ihren Besuchen in London, wie fitte Kerle in schmalen Booten mit hoher Geschwindigkeit durch die Themse pflügten. Diese Ruderboote hatten nur entfernte Ähnlichkeit mit den Nachen, die den Menschen am Rhein dazu dienten, sich auf dem Fluss ohne Segel fortzubewegen. Man saß entgegen der Fahrtrichtung, die Ruder, Skulls genannt, lagerten in Dollen, die Enden wurden vor dem Körper überkreuz geführt und bei jedem Schlag um 90 Grad gedreht. An dieser Technik hat sich im Rudersport bis heute wenig geändert.

Das Vereinshaus des WSVD in Düsseldorf-Golzheim

Technisch ist das Rudern ausgesprochen anspruchsvoll, weil gleich eine ganze Menge sehr unterschiedlicher Bewegungen miteinander synchronisiert werden müssen – zumal, wenn man in einem Boot mit mehreren sitzt. Auch die verschiedenen Bootsklassen haben sich bereits im letzten Drittel des 19. Jahrhunderts herausgebildet. Grundsätzlich unterscheidet man bis heute zwischen Booten, bei denen jeder Ruderer einen Riemen führt, und denjenigen, bei der jeder Person zwei Skulls zu bedienen hat. Bei internationalen Wettbewerben und olympischen Spielen treten die Ruderer meist im Einer (Skiff), Zweier ohne Steuermann (Riemen), Doppelzweier (Skulls), Vierer ohne Steuermann (Riemen), Doppelvierer (Skulls) und im Achter an.

Achter in der Ruder-Bundesliga (Foto: Siegburger Ruderverein)

Wobei die im Hochleistungssport verwendeten Boote sich doch stark von den sogenannten Gigs unterscheiden, die im Breitensport gefahren werden. Während die Rennboote extrem schmal sind und so gut wie keinen Tiefgang haben, sehen Gigs, die es in verschiedenen Breiten gibt, eher „richtigen“ Booten. Auf dem Rhein mit seinen Strömungen und seinem Wellengang sieht man in aller Regel also Gigs. Wobei auch diese überwiegend mit Rollsitzen ausgerüstet sind. Das heißt: Die Dollen sind an ihren Auslegern fest mit dem Boot verbunden, der Ruderer bewegt sich bei jedem Schlag mit seinem Sitz in Längsrichtung und setzt so die Kraft seiner Körperstreckung ein. Hier liegt auch der Schlüssel dafür, dass Rudern nicht nur anstrengend ist, sondern auch fast alle Muskelpartien beansprucht.

Das ehemalige Haus des RC Germania im Düsseldorfer Hafen

Als der Düsseldorfer Fabrikantensohn Carl Hugo Erbslöh Ende der Siebzigerjahre des 19. Jahrhunderts von seinen Reisen zurückkehrte, hatte er das Rudern in London auf der Themse und in der Schweiz auf dem Zürichsee kennengelernt. Ganz begeistert berichtete er seinen Kumpels von den Uelenbrüdern, die sich regelmäßig in der Gaststätte „Zur Uel“ auf der Ratinger Straße davon, aber die bezweifelten, dass man diesen Sport auf dem Rhein würde ausüben können. Versuche mit einem der üblichen Nachen endeten frustrierend, also beschaffte man einen gebrauchten Dollenvierer und gründete am 7. Mai 1880 den Düsseldorfer Ruderverein. So ähnlich hören sich viele Gründungsgeschichten der Rudervereine entlang des Rheins in jenen Jahren an. Bald waren es zwischen Köln und Duisburg Hunderte (zunächst ausschließlich) Männer, die sich für diesen Sport begeisterten und ihn mit großem Elan ausübten. Zumal er ganz im Sinne des damals üblichen militärischen Denkens als wertvolle Körperertüchtigung angesehen wurde,

Rudern auf dem Rhein (Foto: Kölner Unisport)

An den großen Vereinen in unserer Region kann man gut die Zweigleisigkeit des Ruderns in unserer Zeit ablesen, denn der Regattasport und das Wanderrudern haben sich in den vergangenen 80 Jahren deutlich auseinander entwickelt. Für Rennen werden – wie erwähnt – andere Boote gebraucht und auch andere Übungsgewässer. Beim Breitensport geht es weniger um den Wettbewerb als um das – vorwiegend gemeinsame – Fahren und die Fitness, die das Rudern wie kaum ein anderer Sport erzeugt und erhält. Weil die Technik des Ruderns wesentlich komplexer ist als es zunächst den Anschein hat, verfügen die allermeisten Vereine über Ruderbecken oder -keller, in denen Neulinge in Rudergeräten mit ein wenig Wasser drumherum lernen können, Skulls und Riemen richtig zu bewegen und die Bewegungen von Körper und Armen zu koordinieren.
Wer sich für diesen herrlichen Freiluftsport auf dem Rhein interessiert, findet zwischen Duisburg-Ruhrort und Köln-Rodenkirchen mehr als zwanzig Vereine, bei denen man in das Rudern hineinschnuppern oder gleich richtig einsteigen kann – hier eine Auswahl der bekanntesten (sortiert von Nord nach Süd):

Homberger Ruderklub „Germania“ von 1893 e.V.
Ruderclub „Borussia“ Rheinhausen 1913 e.V.

Crefelder Ruder-Club 1883 e.V.
Uerdinger Ruderclub e.V.
Wasser-Sport-Verein-Düsseldorf Rudergesellschaft von 1893 e.V.
Düsseldorfer Ruder-Verein 1880 e.V.
Ruderclub Germania Düsseldorf 1904 e.V.
Ruder-Gesellschaft Benrath e.V.
Neusser Ruderverein e.V.
Dormagener Ruder-Gesellschaft ‚Bayer' e.V.
Mülheimer Wassersport e.V. Köln
Kölner Rudergesellschaft 1891 e.V.
Kölner Ruderverein von 1877 e.V.
Kölner-Ruder-Club Köln 71 e.V.
Ruder-Club Preußen e.V.
Auch die Sporteinrichtungen der Hochschulen und einige Betriebssportgemeinschaften bieten das Rudern an.

Bericht der Lokalzeit Köln aus dem Jahr 2017 zum Trendsport Rudern: