

Der Weg des Weltmeisters

Rudern. Finn Wolter hat vor fünf Jahren beim RC Witten mit dem Rudern angefangen. In der Corona-Zeit ist es für ihn steil nach oben gegangen, bis zum WM-Gold im leichten Doppelvierer – trotz Hürden

Von Hendrik Steimann

Witten. Auch ein paar Tage nach seinem Riesenerfolg hat der Ruderer Finn Wolter es noch nicht ganz realisiert. Er ist nun ein Weltmeister. Er hatte am vergangenen Wochenende die Goldmedaille bei der U23-WM im leichten Doppelvierer gewonnen (wir berichteten). Nun ist der Athlet, der für den RC Witten startet, glücklich und stolz. Und bereit für die nächsten Schritte in seiner Sportart.

„Als die Flaggen bei der Siegerehrung gehisst wurden und die Hymne für uns ertönte, war das überwältigend.“

Finn Wolter, Ruder-Weltmeister

Mit 15 Jahren begann Wolter mit dem Rudern. Zuvor hatte er Aikido betrieben und Tischtennis gespielt, außerdem war er gerne laufen. Bei der Ausdauer blieb er dann durch das Rudern, fing klein an in Witten. Er hatte Talent, es lief gut. Damals reifte der Gedanke im Kopf des Jugendlichen, irgendwann zumindest einmal für Deutschland zu rudern. Aber da war die große Bühne noch weit entfernt. Zumal es im Leichtgewicht bei den Junioren keine internationalen Vergleiche gibt, erst ab der U20. „Das höchste Ziel war also erst mal



Finn Wolter (l.) hat im Jugendalter mit dem Rudern begonnen und sich innerhalb kurzer Zeit bis ganz nach oben gearbeitet. FOTOS: DETLEV SEYB / MEINRUDERBILD.DE

die Deutsche Meisterschaft, und dort zu gewinnen“, erinnert sich Wolter.

Er schaffte es, wurde im zweiten A-Junioren-Jahr Deutscher Meister im Leichtgewichts-Einer und wechselte recht selbstbewusst in den U23-Bereich. „Ich wusste aber, dass es ein ganz anderes Level ist“, so der Ruderer. Doch es lief gut für ihn, in einem Vergleichsrennen für die Nominierung des deutschen Kaders wurde er Vierter und plötzlich war er im Nationalteam. „Ich konnte es selbst kaum glauben“, gibt er zu. Zumal dies im vergangenen Jahr war, als sich das Coronavirus ausbreitete und den ersten

Lockdown mit Einschränkungen mit sich zog.

Auch während der Pandemie-Zeit ging es für den Sprockhöveler sportlich bergauf. „Ich musste trotzdem komplett von vorne anfangen, hatte mir ausgemalt, dass ich die ersten Jahre im U23-Bereich noch hinterherfahre und später mein Zeitpunkt kommt“, sagt Wolter. Doch er nahm die Motivation mit und begann, alles etwas professioneller anzugehen. Er trainierte weiter in Witten, wo ihn bis heute sein Trainer Joachim Erik sehr unterstützt. Wolter trainierte nach speziellen Plänen, stellte auch seine Ernährung auf die Bedürfnisse im Rudern um.

Belohnung für große Bemühungen

Und er wurde dafür belohnt, bei der U23-Europameisterschaft saß er im leichten Doppelvierer. Das war im Herbst 2020, der damals 19-Jährige gewann mit dem Boot Bronze und bekam den nächsten Schub – bis es im vergangenen November durch den zweiten Lockdown einen Dämpfer gab. Es war kein Training möglich. „Ich dachte, es dauert nun vielleicht etwas länger, bis ich wieder rudern kann“, so Wolter.

Doch dadurch, dass er durch die guten Leistungen zuvor in den Perspektivkader der U23 gerutscht war, den besten Kader in diesem Bereich, bekam er die Möglichkeit, am

Stützpunkt am Baldeneysee in Essen zu trainieren. Erst alleine, dann nach und nach mit Trainern und weiteren Sportlern. „Da habe ich gemerkt, dass die Professionalität steigt, ich habe mein Training um sieben Stunden auf knapp 20 Stunden pro Woche erhöht“, erzählt der Student der Uni Witten-Herdecke.

Durch seinen Status im Perspektivkader bekam er alle Möglichkeiten, sich weiter zu verbessern. Wolter ist auch Teil der Sportfördergruppe der Deutschen Sporthilfe, wodurch er finanzielle Unterstützung erhält.

Dort hinein kommen aus dem U23-Rudern nur die besten sechs Sportler. Mit der Gruppe folgte ein Trainingslager im Frühjahr in Breisach. Der Lockdown näherte sich zwar dem Ende, doch die ersten Regatten wurden zu Wolters Bedauern abgesagt.

Und dann gab es die Schrecksekunde bei einer routinemäßigen Sportuntersuchung: Beim Ruderer wurde eine Herzrhythmusstörung diagnostiziert. Bei seinen Belastungen könne sie lebensgefährlich sein, hieß es. Wolter war verunsichert, er startete trotz Warnung noch bei einem Rennen, das zur Nominierung für den deutschen Kader getragen wurde. Dort wurde er Vierter. „Das war wichtig, sonst hätte es mit dem Weg wohl nicht so ge-

klappt“, schätzt der Sportler. Er entschied sich dann für eine OP, die erfolgreich verlief, und nach zwei Wochen Pause konnte er wieder loslegen.

Es stand noch eine Regatta zum nationalen Vergleich an, wobei es erst gar nicht gut für ihn lief. „Ich habe im Vorlauf soeben das Halbfinale erreicht. Ab da lief es, im Finale hatte ich noch kurz die OP im Kopf, wurde dann aber Zweiter und merkte, es funktioniert alles“, berichtet er überglücklich.

Und ab da lief es noch mal besser. Es ging in ein Trainingslager, Wolter war im leichten Doppelvierer gesetzt, der von Jonas Schützeberg trainiert wird, selbst U23-Weltmeister in der gleichen Bootsklasse. Alles wurde erneut professioneller. Bei der Deutschen Meisterschaft gewann der Vierer dann mal eben, um auf dem Weg zur U23-Weltmeisterschaft in Tschechien die Basis zu legen und dort noch das letzte Potenzial aus der Technik herauszuholen.

„Dort hatte ich im Finale mein bestes und anstrengendstes Rennen bislang. Aber als wir nach der Ziellinie von unseren Sportlern aus dem Nationalteam mit Deutschlandflaggen jubelnd begrüßt wurden und bei der Siegerehrung zum ersten Mal die Nationalhymne für mich gespielt wurde, das war echt überwältigend“, sagt Wolter.



Finn Wolter (l.) hat mit dem deutschen leichten Doppelvierer bei der U23-WM im tschechischen Racice die Goldmedaille gewonnen.