

# Enormer Aufwand für große Ziele

**Rudern/RC Witten.** Top-Talent Annika Steinau hat fast ein perfektes Jahr 2017 hinter sich. Die Abiturientin ist Deutsche Meisterin, will 2018 zur WM. Dafür nimmt sie viel auf sich

Von Philipp Ziser

**Hattingen/Witten.** Leicht zu erreichen ist Annika Steinau nicht. Das Handy hat sie meistens auf lautlos, wenn sie in der Uni ist, danach (und manchmal auch zwischendurch) trainiert sie. „Mein ganzes Leben ist fast nur auf das Rudern abgestimmt“, sagt Steinau. Die 17-Jährige hat in diesem Jahr ihr Abitur am Gymnasium Holthausen gemacht, seitdem noch mehr und immer mehr trainiert – und hat zuletzt den Lohn für ihre harte Arbeit geerntet.

**„Der Baltic Cup in Weißrussland war schon eine besondere Erfahrung.“**

**Annika Steinau** (17), Deutsche Sprintmeisterin vom RC Witten, über den spannenden Trip nach Brest

Der Saisonabschluss auf der Ruhr in Kettwig vor wenigen Tagen war ein Spiegelbild ihrer Saison. „Vier von vier gewonnen“, berichtet Steinau strahlend. Sie relativiert aber schnell: „Das war mehr eine Regatta für den Spaß, mit ein paar ungewöhnlichen Streckenlängen.“ Doch auch in den Wochen davor: ein Sieg nach dem anderen.

Beim Baltic-Cup in Weißrussland holte sie Gold im Sprint im Doppelzweier mit der Hamburgerin Franca Versace, Deutschland gewann die Gesamtwertung. Bei der Sprint-DM zuletzt auf dem Salzgittersee: Wieder Gold, dort mit Clubkollegin Marie Treppke vom RC Witten.



Zum Titel gerudert: Bei der Deutschen Sprintmeisterschaft in Salzgitter gewannen Annika Steinau (re.) und Marie Treppke im Doppelzweier.

FOTO: DETLEV SEYB

„Die Deutsche Meisterschaft war schon etwas überraschend“, findet Steinau im Rückblick. „Wir hatten den Zweier nicht so oft trainiert. Aber es ist der gerechte Lohn dafür, dass ich so viel trainiere.“

Abi-Urlaub? Steinau sparte sich den Trip, trainierte den kompletten Sommer durch. „Da wusste ich ja schon, dass ich zur Nationalmannschaft fahren würde“, sagt Steinau, die sich dann im Nationaldress

auch perfekt präsentierte. „Der Baltic Cup war schon eine besondere Erfahrung“, sagt sie im Rückblick. „Ich war schon öfter gegen internationale Gegnerinnen gefahren, aber vorher erst einmal im Ausland, in Belgien.“ Und kürzlich in Weißrussland. Mit dem nächsten Sieg.

Ob 2017 ihr bestes Jahr war? Ja. Zwar sei sie schon 2016 Deutsche Meisterin gewesen. Allerdings als B-Juniorin, im Vierer. „Bei den A-Ju-

niorinnen ist die Konkurrenz höher, und der Zweier ist noch einmal eine bessere Bootsklasse.“ Im kommenden Jahr gehört sie zum älteren A-Jahrgang. Die Chancen stehen also gut, dass sie weiter so erfolgreich ist.

Die Basis dafür: Training. Zweibis dreimal pro Woche Fitnessstudio, eine Einheit davon ist meist Ergo-Rudern. Dazu kommt Krafttraining. „Und vier- bis fünfmal pro Woche bin ich auf dem Wasser“, sagt

Steinau. Auch jetzt im Winter? „Den ganzen Winter durch.“

Vor einigen Wochen hat sie angefangen, Grundschullehramt und Sport an der TU Dortmund zu studieren. „Das will ich in Regelstudienzeit schaffen“, sagt Steinau. Dabei bekommt sie auch Unterstützung von ihrem Verein. „Wenn wir von der Uni oder Schule mal länger weg sind, können wir auch später trainieren. Wir haben drei nette Trainer, die individuell auf uns eingehen und uns eigene Trainingspläne erstellen. Dazu haben wir gute Boote und gutes Material“, weiß sie, was sie am RC Witten hat.

Für die kommenden Monate und Jahre wird Steinau deshalb hauptsächlich zwischen der Uni und dem Ruderclub unterwegs sein. Nur zum Lernen ist der Teenager mal zu Hause. Denn die 17-Jährige hat Ziele.

Wie wär's mal mit Olympia? „Na klar wäre das ein Traum. Aber ich weiß gar nicht aus dem Kopf, wann oder wo die nächsten sind, in wie vielen Jahren. Ich setze mir lieber Ziele, die ich bald erreichen kann.“ Der ganz große Fokus liegt auf der Junioren-WM in Tschechien. „Was in fünf Jahren oder so ist, das weiß ich nicht. Ich will aber noch ein paar Jahre weitermachen.“

## Mixed-Doppelvierer nicht zu bremsen

**Rudern/RC Witten.** Paradeboot der Junioren gewinnt in Kettwig vierfach

**Essen.** Für einige Aktive vom Ruderclub Witten ging es zum Abschluss der Saison zum „Herbst-Cup“ auf der Ruhr in Essen-Kettwig. Auf dem Programm standen dort jeweils im gleichen Boot Rennen über 2500 und 700 Meter am Samstag, sowie über 4000 und 250 Meter am Sonntag.

Besonders erfolgreich war der Wittener Mixed-Doppelvierer der Junioren mit Lukas Tewes, Marie Treppke, Annika Steinau und Finn Wolter. Auf allen vier Distanzen wa-

ren die Wittener Talente nicht zu schlagen und kamen jeweils vor den vier Konkurrenten ins Ziel. Folglich stand das Wittener Quartett auch in der Gesamtwertung ganz oben.

Im Frauen-Achter ruderte Melanie Hummitzsch in einer Renngemeinschaft mit Castrop-Rauxel und Waltrop. Auch das Großboot ließ auf keiner der Strecken etwas anbrennen und sicherte sich einen souveränen Gesamtsieg.

Im Gig-Doppelvierer der Senioren ging Jonas Eichholz in einer

Renngemeinschaft mit Krefeld und Hürth ins Rennen. Nach zwei Siegen auf den Kurzstrecken und zwei zweiten Plätzen auf den langen Distanzen kam das Boot auf Rang zwei der Gesamtwertung.

Ebenfalls in einem Renngemeinschafts-Achter startete Patrick Landefeld. In einem starken Feld mit neun Booten landete das Team um den Wittener, der gemeinsam mit Ruderern aus Essen, Dortmund und Siegburg ins Boot stieg, am Ende auf Platz acht.



**Annika Steinau bei der Wahl zum EN-Sportler des Jahres.** FOTO: JENS POMMERENKE