









Lightweight v Open-weight

Current World Record Times

Coxless fours

Lightweights

5.43.16

Open weight

5.37.86

5.30

Double Sculls

Lightweights

6.05.36

Open weight

5.59.72

5.64

Interview: Danish World Champion Eskild Ebbesen

By Chris Milliman

When the Danish lightweight men's four clocked a 5:51.6 during the finals of last summer's FISA World Cup stop in Paris, people in the rowing community started to talk about the Danes as the best lightweight combination ever. While the Italian lightweight eights of the 1980's

fours. The Danes showed that with the right combination of strength and technical ability, a crew's speed is not necessarily limited by height and weight.

In fact, the speed of the Danes has raised the eyebrows of some in the International Olympic Committee (IOC) who reason that lightweight rowing may become unnecessary if lightweights can go as fast as heavyweights.

As a member of the Danish success should he so chose. He doesn't. The affable 25 year-old from Copenhagen has two World Championships to his name, plus an Olympic gold medal, and the world record for 2000 meters on the Concept II Indoor Rower. With such international accolades, one might imagine that Ebbesen takes his success and the success of his crew for granted. Not so.

Ebbesen sat down with The Independent

IRN: One of the guys in the boat last year said you hadn't trained as hard as you had for the Olympics.

EE: That's true.

IRN: But you won the Worlds anyway. Are you going to start bringing the level up as you get closer to 2000?

ing camps,
x between
per periods
lay.

all the time
to smaller

Only when
we not row

le winning
closer race
year.

ting harder
up to this

Continued on page 9



BEST EVER? Eskild Ebbesen (right) says his crew has no plans on slowing down.

BOATHOUSE
4700 Wissahickon Avenue, Philadelphia, PA 19144

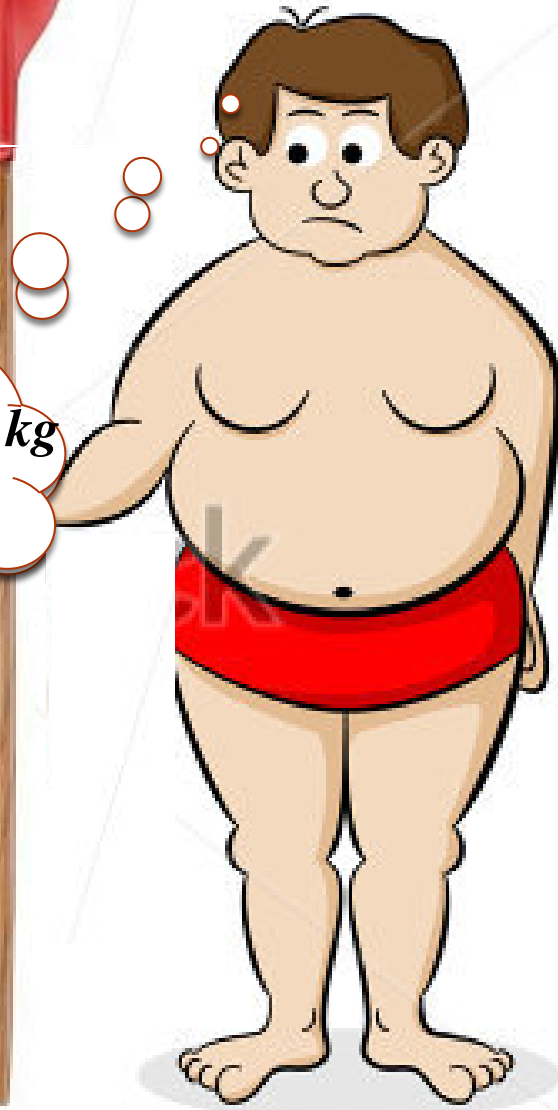
The Journey is the Reward. Make the Most of it.



Increasing muscle increases strength.



*We lost,
The boat was $\frac{1}{2}$ kg
above the limit*



Is excess weight detrimental to boat speed?



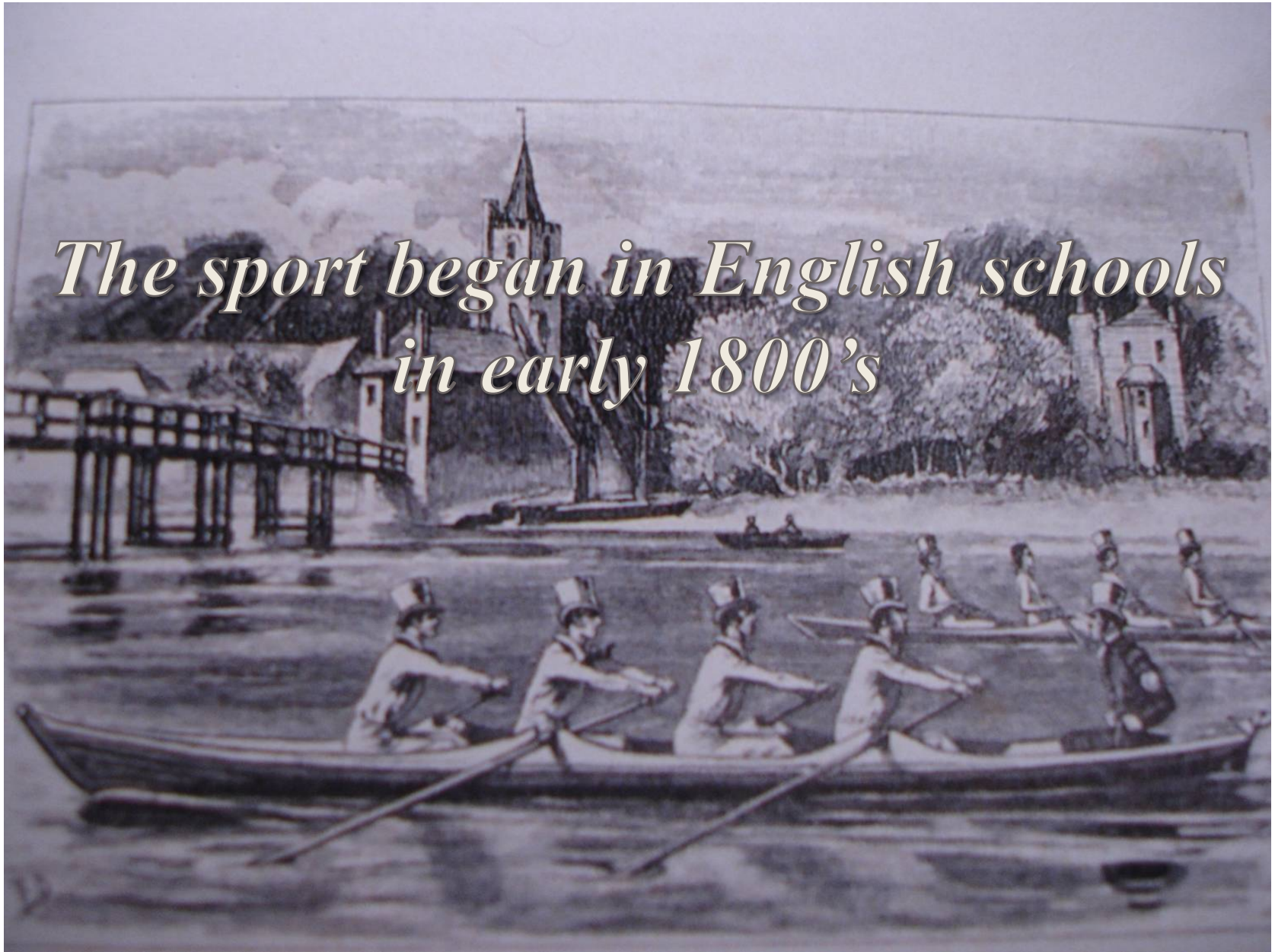
How valuable is bulk muscle?

A scenic view of a town, likely Cambridge, featuring a large church spire (St. Andrew's Church) rising behind a row of colorful houses. A suspension bridge (Silent River Bridge) spans the water to the right. In the foreground, several ducks are swimming in the water. The sky is blue with some clouds.

*We are influenced by
our early experiences*

Technique was priority

*The sport began in English schools
in early 1800's*



*Oxford and Cambridge
boat race 1829*



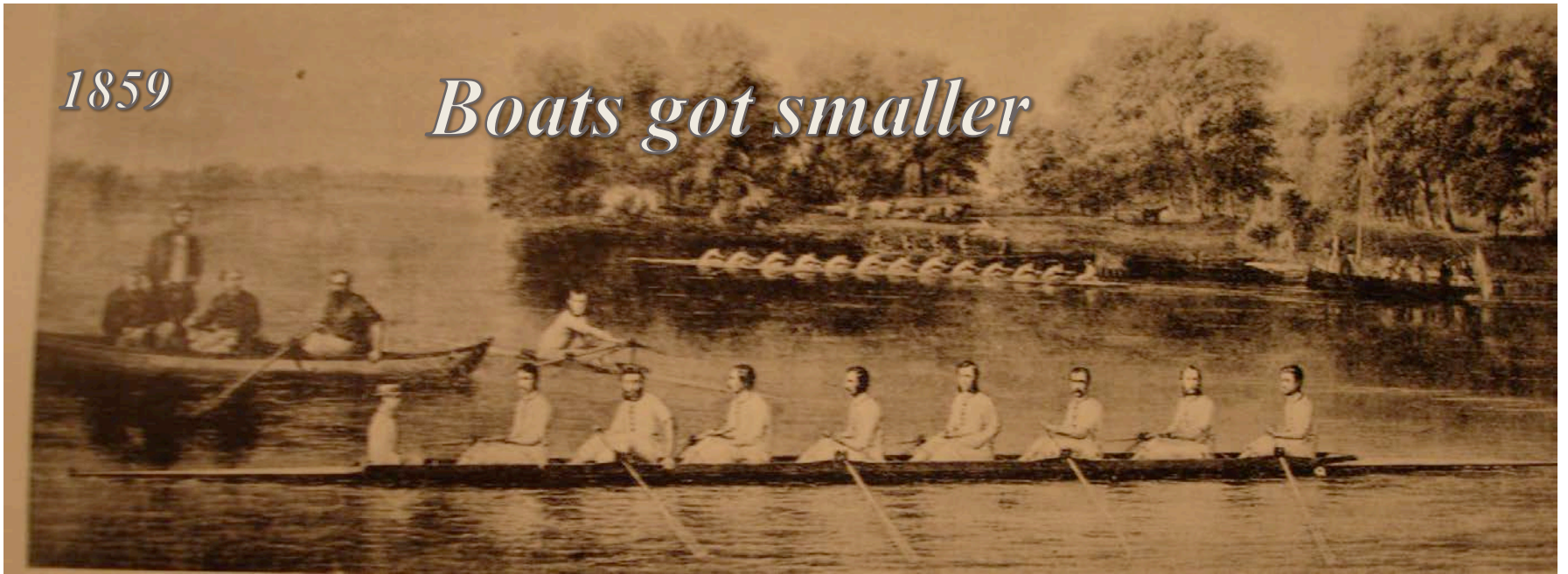
*Competitive Rivalry amongst
schools was intense*



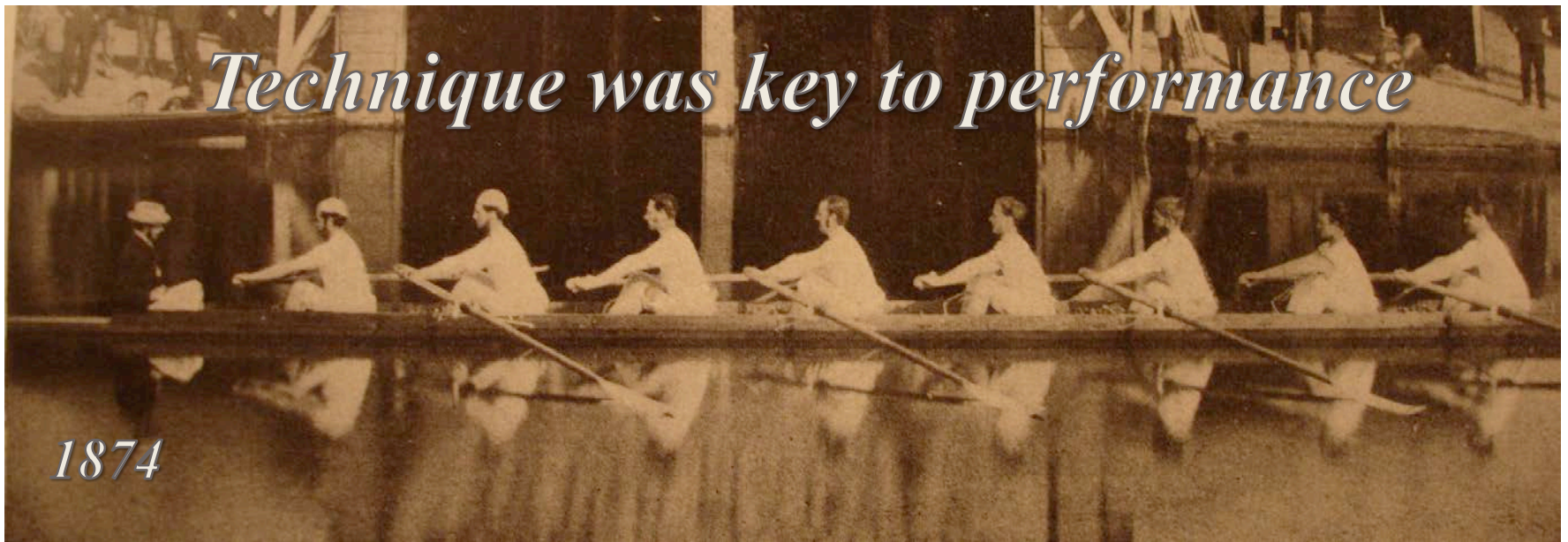
Henley Royal Regatta 1839

1859

Boats got smaller



Technique was key to performance



1874





Steve Fairbairn



comprehension.

Steve Fairbairn and his followers have on innumerable occasions been accused of “ruining English rowing.” At the end of last year’s Boat Race one old Cambridge Blue in the Cambridge launch remarked, “Well, that has put Cambridge rowing back forty years.” Such a remark makes one wonder at prejudice which can reach such depths.

”

tural

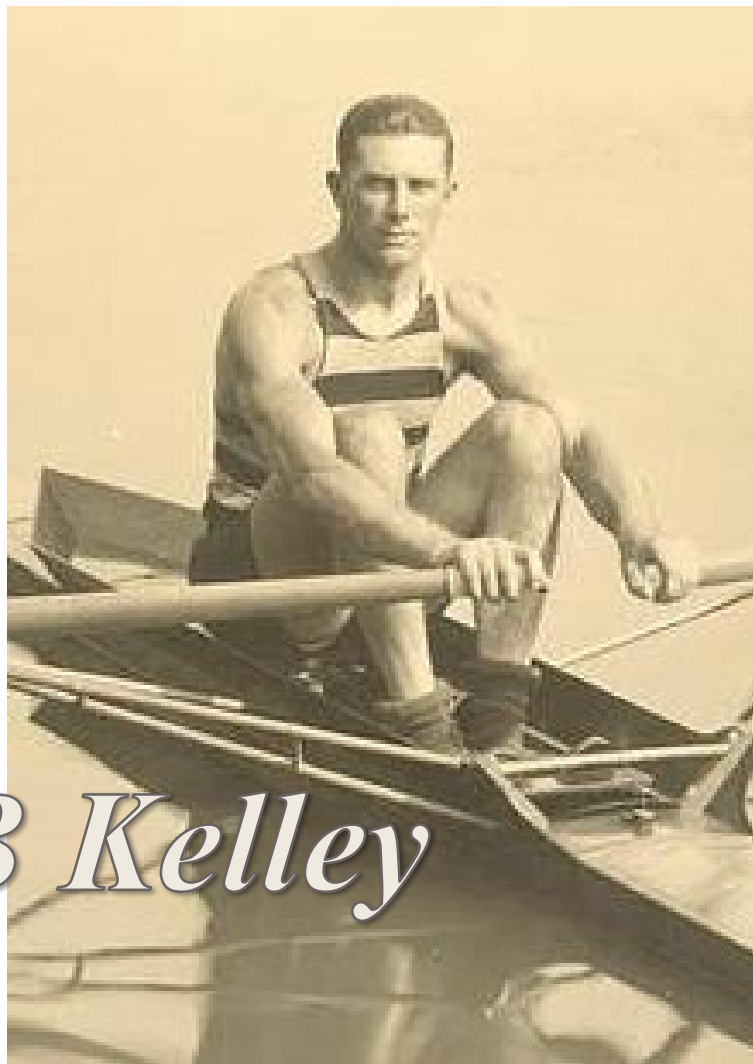
regard the speed at which a man recovers after an outing as an index of his physical fitness; a man who is unduly exhausted after an outing or who appears to recover more slowly than the rest of the crew is not physically fit; there is no other reasonable explanation.

One has sometimes seen foreign crews pitching weights and taking other forms of exercise out of the boat with the object of strengthening their muscles. In my opinion this is not only useless but definitely harmful—the muscles of the members of a crew are being trained to work in harmony to the utmost of their capacity, but they are being trained for one object only, to row. There are, however, occasions

on which it may be desirable to take some other form of exercise other than rowing, with the object, not of developing a certain group of muscles, but as an alternative from rowing for one reason or another.

While it is well recognised that walking will usually provide this exercise it is often desirable that it should also embody some mental relaxation at the same time, as walking alone can, and often does, become extremely

*Some sports had
started weight training
but rowing coaches resisted*



John B Kelley

*Not permitted to race at Henley
because he was a bricklayer*


Cal crew wins 1928 and 1932 Olympic Games



1956: Yale's varsity eight wins gold medal for the USA at Melbourne Olympics







*Rowing is more
Physical than
technical*

Karl Adam

Der Mann, der Ratzeburg weltberühmt machte

Karl Adam gilt als Trainer, der als „Ruder-Professor“ auf dem Küchensee eine Sportart revolutionierte. Morgen würde er 100 Jahre alt werden.

Von Jens Kürbis

Lübeck – Dr. Horst Meyer sieht ihn noch immer am Ufer des Ratzeburger Küchensees stehen. Lederjacke, Schiebermütze, mehrere Stoppuhren um den Hals und die Fäusterteile der Hand, „Saumalige Zeiten“, hat er uns zugeflüstert und gefordert, wir sollten noch drei Strecken dranhängen. Doch wir wollten nicht mehr. Da ging er einfach nach Hause. So war er – Karl Adam, der Vater des „deutschen Ruder-Wunders“. Zu einer Zeit, als Deutschland nach einem schlimmen Kriegswinter aufstand, mit dem „Fußball-Helden von Bern“ erstmals wieder so etwas wie nationalen Stolz misst, war er für junge Burischen Trainer, Lehrer und Vorbild. Und dann einer Sportart, die fast ausschließlich von den Vereinigten Staaten dominiert wurde. Bis 1960, als der „Ratze-Kieker“ Achter in Italien überlegen zum Olympiasieg ruderte. Es war die Geburtsstunde des Deutschland-Achters. Der Vater: Karl Adam. Er machte Ratzeburg, die leistungssportliche Kleinstadt, für Jahrzehnte zum Nabel der Ruder-Welt. Morgen würde er seinen 100. Geburtstag feiern.

Der Ruderprofessor aus Ratzeburg, „der nie nicht richtig rudern konnte“ (Meyer). In Verhale bei Hagen aufgewachsen, machte er 1937 sein Staatsexamen für das Lehramt an höheren Schulen in Mathematik, Physik und Lebensübungen – mit dem höchsten Auszeichnung. Er war deutscher Hochschulmeister im Boxen, auch Schleswig-Holstein-Meister im Hantieren. Im Nor-

Karl Adam - das Buch



Vor vier Jahren sah Dirk Klaus Andersen (56), Sportjournalist aus Ratzeburg, auf dem Schreibtisch von Andreas von Groppner einen Ordner mit Artikeln über Karl Adam liegen. „Und da ich im Internet nicht viel über unseren Ruderprofessor fand, kam ich auf die Idee, ein Buch über ihn zu schreiben.“ Der Titel: „Karl Adam – Der Vater des Deutschland-Achters“. 300 Seiten, für 24,95 Euro, verlegt bei Audiotext Deutschland. Am 9. Juli soll es erscheinen. Kostproben geben Andersen und sein Mit-Autor **Timo Reinke** bereits morgen in der Stadtbucherei Ratzeburg bei **Clemens von Ramke** ab 18.30 Uhr Auszüge vor und präsentieren mit den Autoren das Werk erstmals der Öffentlichkeit.

mal hinterher und er 200 Meter sprinten. „Eine hundsgemeine Schanderei“, erkannte Adam. Und ganz der Physik-Lehrer, tüftelte er am Boot. Ein beliebig verstellbarer Ausleger schwenken, Ruderblätter vergrößern, veränderte den Rhythmus des Bootkörpers. „Er war seiner Zeit voraus. Er hat das Rudern in fast allen Bereichen revolutioniert“, sagt Meyer. Damit Adams Schüler auf offenen Regatten überhaupt starten durften, wurde am 20. März 1953 der Ratzeburger Ruderclub gegründet.

Die Amis

Haus bei Präsident John F. Kennedy stand, „und wie es ihm ein Horror war, Jackett und Schlips anzuziehen“. Er hört sich mit ihm über Kant und Nietzsche diskutieren, „denn er war ein durchgeknallter Menarch“. Er überzeugte ihn, vor einer EM die Riemchen abzugeben. „Als die Amis das sahen, dachten sie wir spazieren. Sie nennen Adam das halb noch heute den Hexenmeister vom Küchensee.“ Und Meyer, ach, „unseren Finkeldoktor, der anhand unseres Adressenwerts ermittelte.“

Er handelte als Mannschaftsprofessor mit ihm Trainingsanforderungen aus. „Er hat uns als mündige Athleten gesehen, selbst auf die Bootschiebung hat er keinen Einfluss genommen.“ Und er hat diese Szene vor Augen: Mexiko, der Morgen des olympischen Achter-Finales. Roland Böse hatte Rieber, zwei Vies-



Offen, herzlich und herzlich: Karl Adam in seinem so typischen Outfit mit Schiebermütze, Lederjacke, „Fäusterteile“ – und mindestens drei Stoppuhren um den Hals gehängt.

Foto: Willem



Der Gold-Achter von 1968 (v.l.): Horst Meyer, Dirk Schreyer, Rüdiger Henning, Lutz Ullrich, Gunter Tiesch (Stm), Wolfgang Rottenrod, Egbert Hise Heider, Jörg Siebert, Roland Böse und Nico Ott. Roland Böse konnte wegen einer Erkrankung nicht am Finale teilnehmen, wurde durch Nico Ott ersetzt. Diese Personelle setzte die Mannschaft gegen Trainer Karl Adam durch.

Foto: WOLFGANG ROTENROD

IN KÜRZE

Fehlstart für Nowitzki und die Mavericks

Oklahoma – NBA-Champion Dallas Mavericks und sein deutscher Superstar Dirk Nowitzki haben zum Auftakt der Play-offs in der nordamerikanischen Basketball-Profiligen eine Niederlage kassiert. Die Texaner mussten sich bei den Oklahoma City Thunder in einer packenden Schlussphase mit 98:99 geschlagen geben.

Cejka sichert sich US-Tour-Karte für 2012

New Orleans – Golfprofi Alexander Cejka hat sich durch seinen 18. Platz beim PGA-Turnier in New Orleans eine beschränkte Spielberechtigung auf der US-Tour 2012 gesichert. Der 41-Jährige darf rund 20 Turniere spielen. Für die volle Spielberechtigung müsste Cejka bei seinem nächsten Turniertart 250.000 Dollar verdienen.

Mercedes feiert DTM-Doppelsieg

Hockenheim – Mercedes-Pilot Gary Paffett ist mit einem Sieg in der neuen Ära der Deutschen Tourenwagen-Meisterschaft gestartet. Vor 71.000 Zuschauern gewann der Briten den Saisonauftakt in Hockenheim vor seinem Markenkollegen und Landmann Jamie Green. Dritter: Matthias Erkertröm (Schweden/Audi).

Dritter Platz für Sandro Cortese

Jerez – Motorrad-Pilot Sandro Cortese hat im spanischen Jerez den dritten Platz belegt. Der 22-Jährige aus Biberbach profitierte in der Moto3 von vielen Stürzen seiner Konkurrenten. Den Sieg holte sich der Italiener Romano Fenati. In der MotoGP wurde Stefan Bradl Siebter.

Siebt Sieg für Rallye-Champion Loeb

Cordoba – Rekordweltmeister Sebastian Loeb hat seinen siebten Sieg bei der Rallye Argentinien eingefahren. Der Franzose siegte vor seinem finnischen Citroën-Kollegen Mikko Hirvonen.

KURZ & BÜNDIG

Wassersport Bundestrainer Hagen Stamm legt sein Amt nach fast zwölf Jahren nieder. Nachfolger soll sein bisheriger Assistent Nebojsa Novoselac werden. Auch Frauen-Bundestrainer Rene Reimann hört auf.

Badminton: Adriane Schenk hat ihren ersten Triumph bei einem Superseries-Turnier verpasst. Die Vize-Europameisterin musste sich im Finale der India Open in Neu Delhi der 18-jährigen chinesischen Li Xuerui nach dem dritten Duell mit 21:14, 17:21, 9:21 geschlagen geben.

Fechten: Der Bonner Florettfechter Marcus Braun hat beim Turnier in japanischen Wakayama überraschend Platz drei belegt.

Ruderakademie Ratzeburg



ninge, „Er schaltete immer über den Teilerand“, sagt Meyer. „Kondition und Kraft gibt Längen“, lehrte Adam. „Technik nur Meter.“ So ließ er seine Jung Haiseln stemmen, Taus hochklettern, zwanzig-

schäftler, Mittschiff Welt- und Europameisterschaften, dem Olympiasieg 1968 sowie Silber 1964 zu erzählendem der heute erfolgreiche deutsche Ruderer. Meyer erinnert sich, wie er mit Adam im Wissen

auch im Sport, teilhaben, „mit-gegnete er seinen Kritikern. Am 16. Juni 1976 verstarb Karl Adam während eines Kur-Aufenthaltes im Bad Schorf. Er knach bei einem 4000-Meter-Lauf tot zusammen.

Rowing

The independent magazine
For enthusiasts everywhere

June 1979

20p

*Coaching
Award Scheme*

*Changes
Were made to
Ratzeburg methods
technique
and rigging.*

Bob Janousek

*Weight training
was introduced
to Britain*

WORLD
ROWING
CHAMPIONSHIPS
NOTTINGHAM 1980



The five basic Lifts.

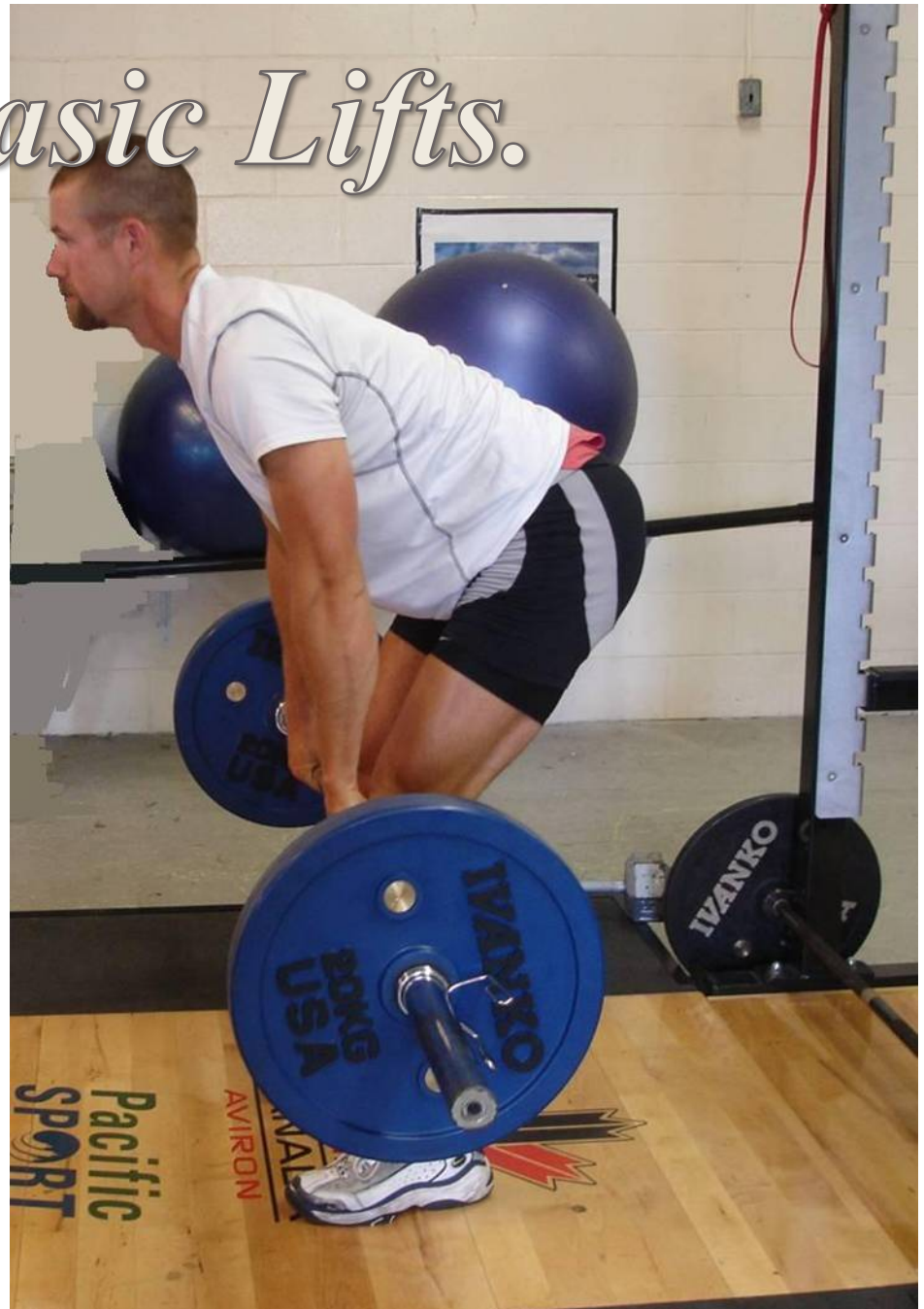
Power clean

Bench pull

Bench press

Squat

Clean & Jerk





*Mileage makes
champions*



Keen to learn



Lightweight eight won both days in Ratzeburg



*weights will now be added
to the programme*





Strength gains can be

made through greater

neurological recruitment

of muscle fibres without

necessarily

experiencing hypertrophy.





*Strength gains can be
made through greater*

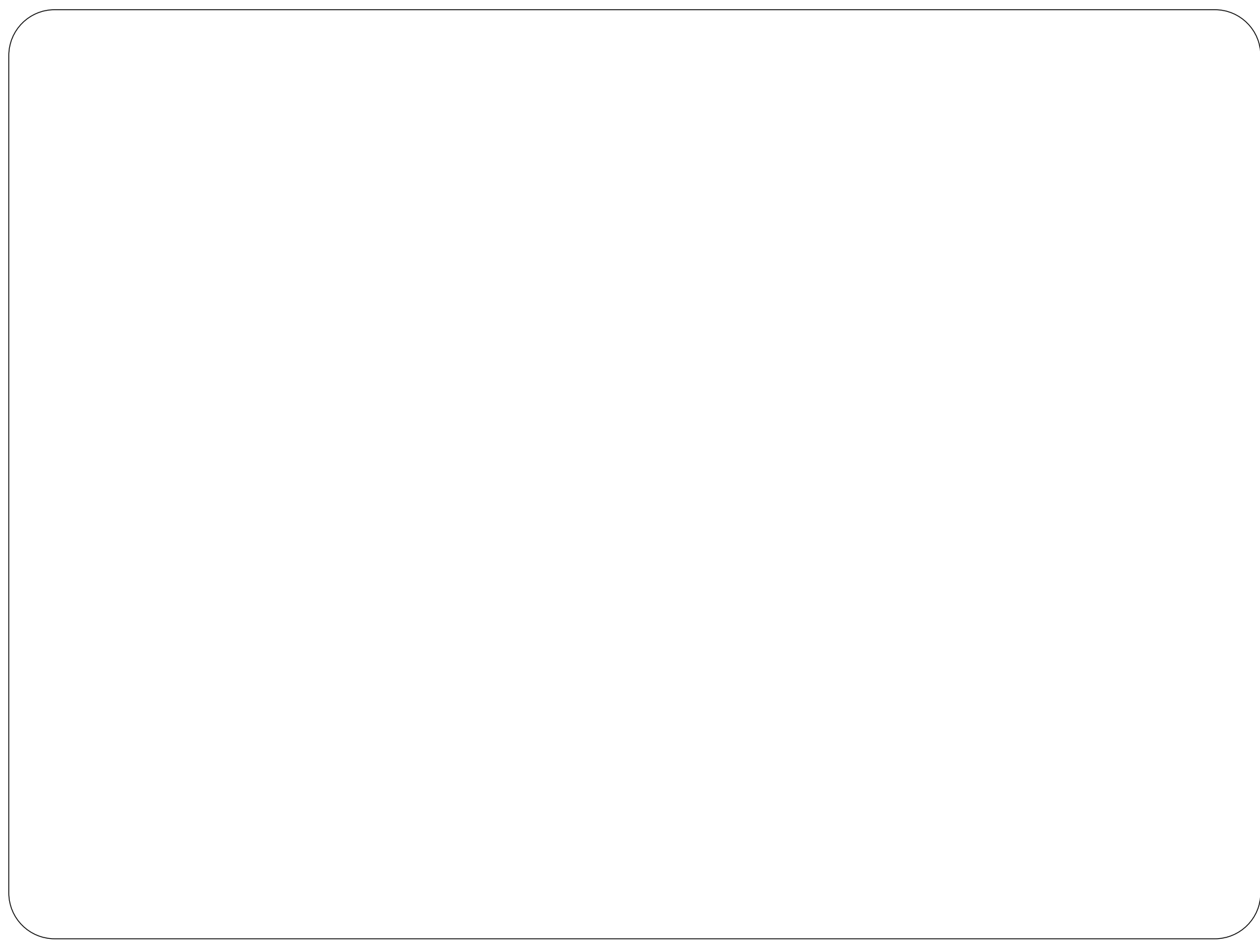


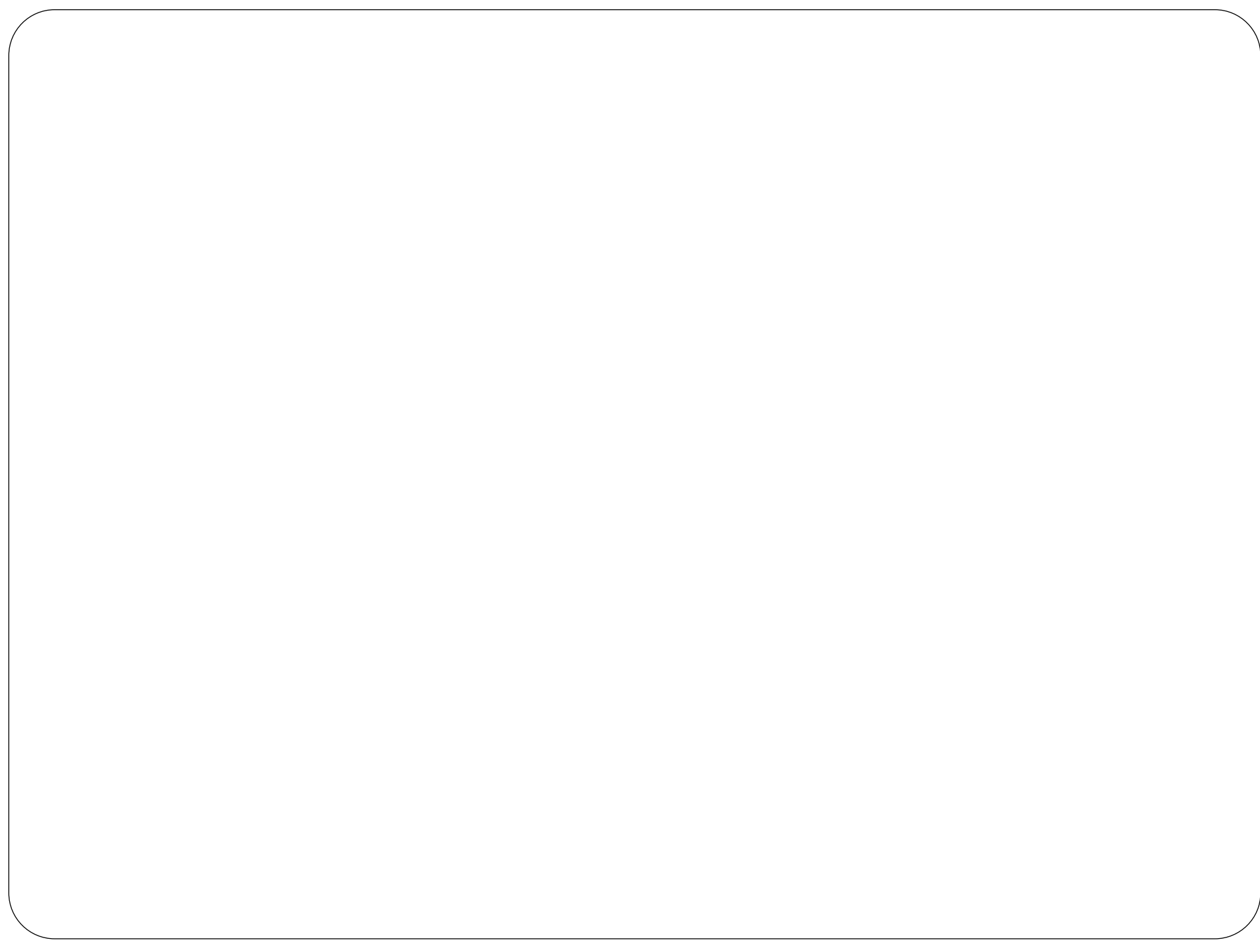
*neurological recruitment
of muscle fibres without
necessarily*



experiencing hypertrophy.

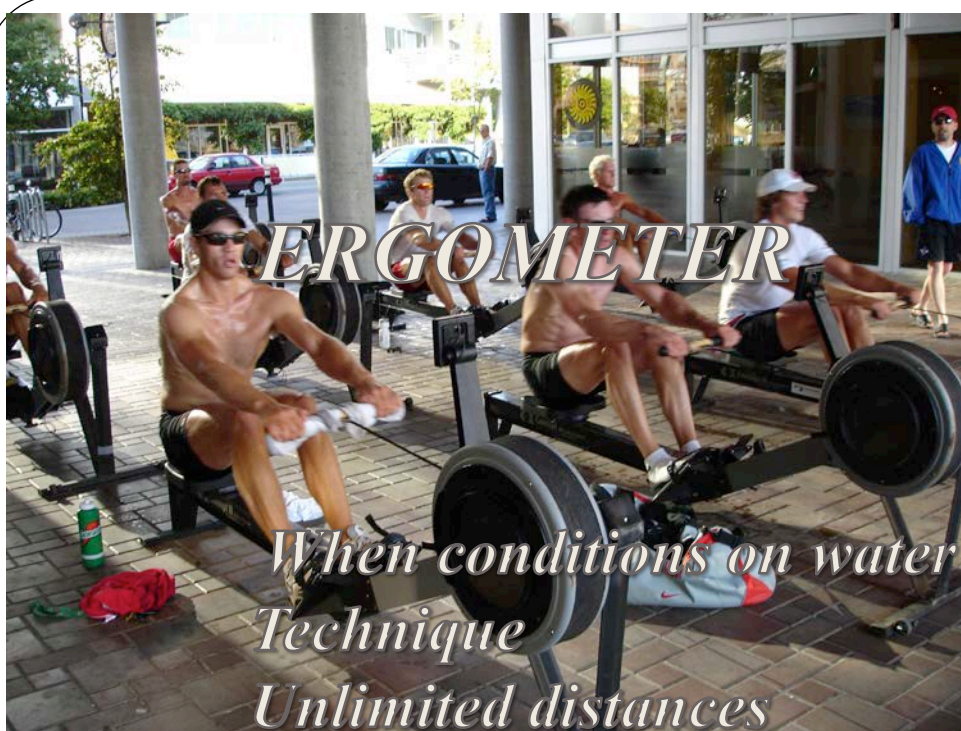












Strength

**OUT OF THE
BOAT TRAINING**

*General overview by
Mike Spracklen*





**HIGH PERFORMANCE
SPORT NEW ZEALAND**

Benefits of weight training for rowers

November 2014





**HIGH PERFORMANCE
SPORT NEW ZEALAND**

Trent Lawton, PhD.

**Regional Manager – HPSNZ S&C (Waikato)
Senior strength and conditioning specialist
(rowing)**



Outline: Strength (weight) training

- Benefits and risks
- Assessing or monitoring
- Methods
- Success indicators

Many differing perspectives!



Tradition

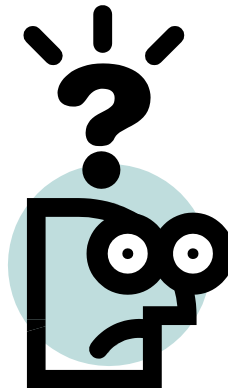


Role
models



Individual
opinions

Branding



Generalisations

PART 1: Benefits for (elite) rowers

- Improved rowing performance
- Non-performance or general adaptations
- Variety

1. Improved rowing performance



REF: <http://hdl.handle.net/10292/4599>

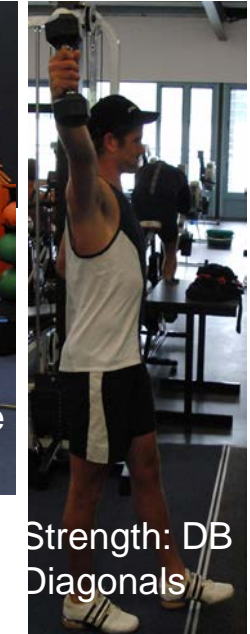
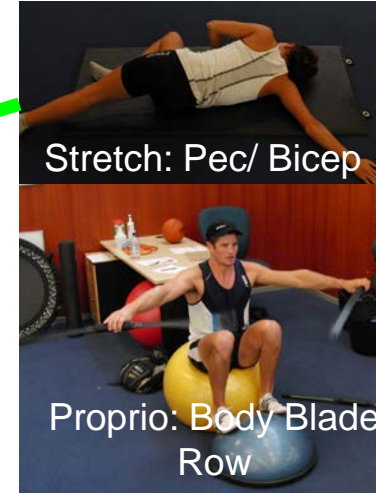
- **Effective total body-mass** recruitment to optimise peak stroke-power
- Absolute **leg-drive** to row the desired boat 2000-m speed
- Absolute **upper-body muscle-endurance** to perform elite rowing endurance-training volumes (cross-training)
- **MECHANISMS:**
 - Economy (MUR)
 - CSA of muscle tissue

2. General adaptations

- **Posture:** Pelvis (anterior tilt) and shoulder (winged scapulae)
“muscle strength and length”
- **Growth:** (reduce) spine flexion cycles and tissue-modelling
“Coordination”
“imbalances”
- **Screen:** rehabilitation (dysfunction), general soft-tissue resilience
“Niggles”



Snatch Squat & Special Conditioning



3. Variety



- **Individualise** training **load** and work distribution to each body-segment
- Individual **needs**, re-shuffle 'pecking-orders'
- **Social**, team building, mentally shift approach
- Fresh strategy

Risks



- Learn **technique!**
- **Effectively integrate** activity into an aerobic-dominant endurance schedule
- **Individualise loads or exercises** according to injury history or experience (Screen)
- **Muscle soreness!**
- Not all rowers like weights!
- **Investment:** Over the longer-term, need a large difference (12%) for smaller performance outcome (~3%)

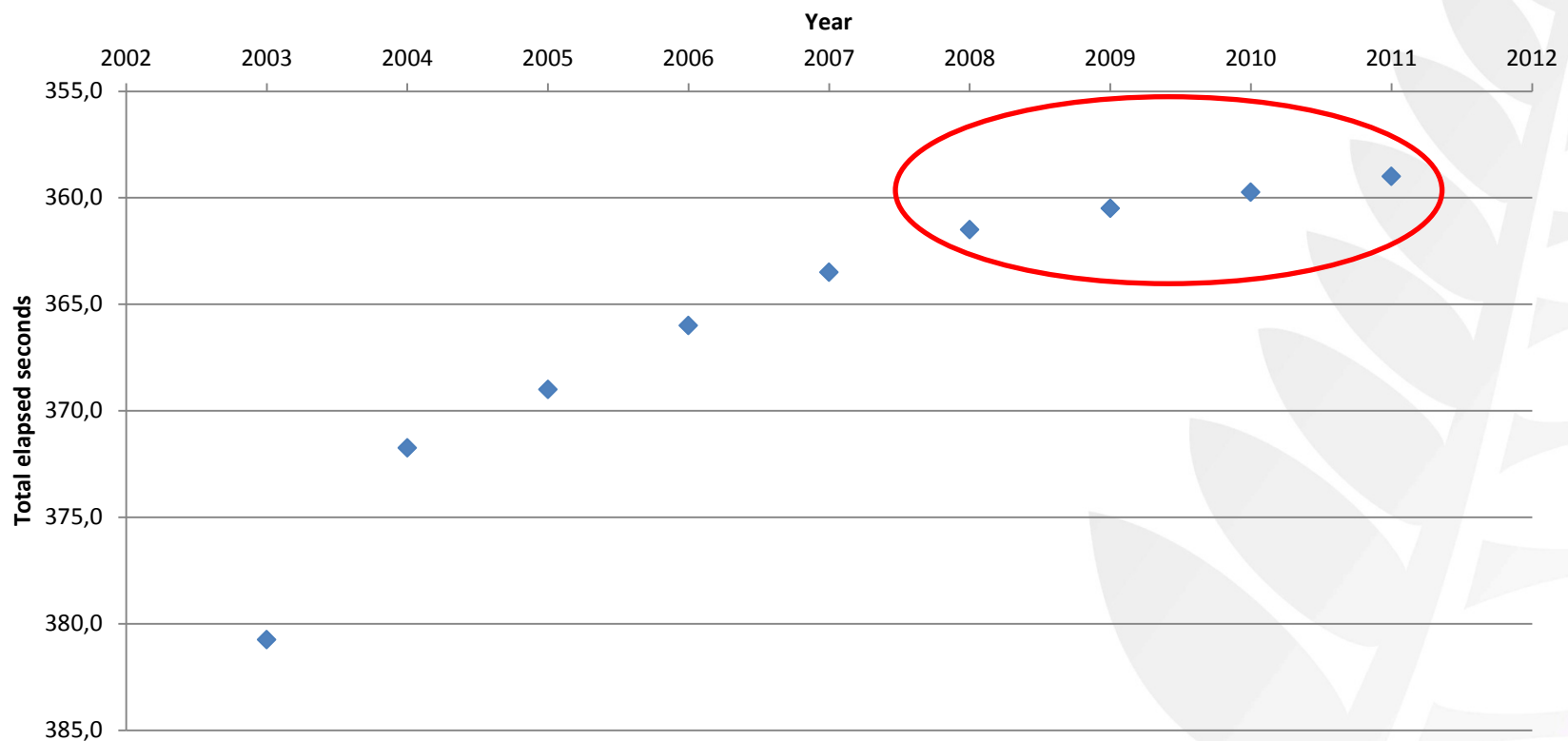
PART 2: Assessing benefits



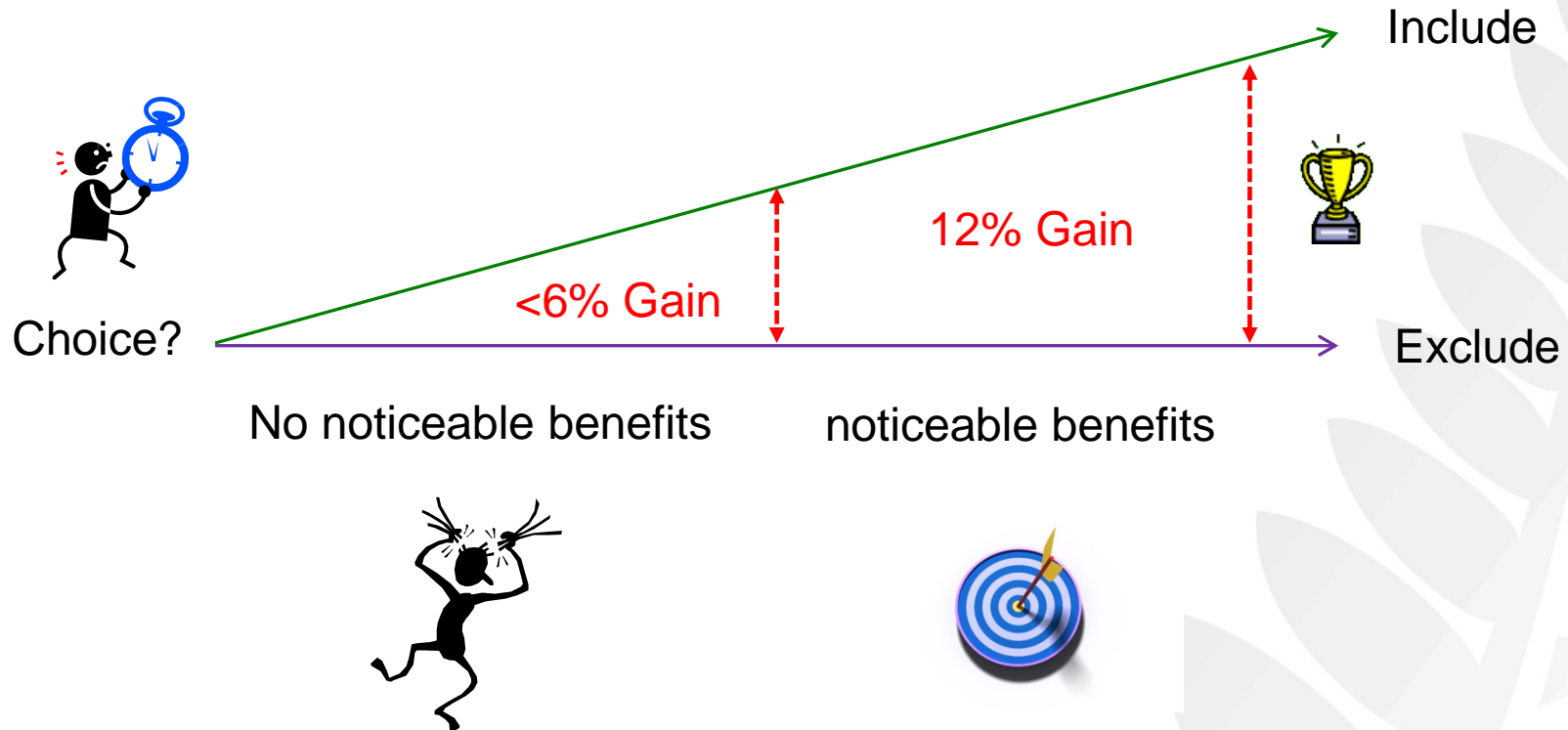
- Controlled design (contrasts)
 - Low-skill tests of strength
 - Match volumes of training
- Window of opportunity (8-12w)
 - Magnitude of change
 - Resources available (gym)
- On- or off-water tests?
- **Individual responses vary!**

Performance changes (< 1 sec a year)

Average 2000-m ergometer times (males = 4)



Short versus longer term benefit





Monitor progress and test, occasionally



- **DYNO Leg press (5RM)**
- **DYNO Seated row (30RM)**
- **Bench Pull (6RM)**
- **1RM Power clean**

Monitor training

			NAME: Nathan Cohen			CREW: M2x									
PHASE: Pre-Competition			START DATE: 17-Apr-12												
CIRCUIT	DATE:		DATE:		DATE:		DATE:		DATE:		DATE:				
TRAINING INTENSITY: ZONE 1 LEVEL: Target	17-Apr INT1		Thus UNLOAD		24-Apr INT2		Thus UNLOAD		1-May INT1		Thus UNLOAD				
	reps	load	Actual	reps	load	Actual	reps	load	Actual	reps	load	Actual	reps	load	Actual
1 Leg press (vary foot pos'n) (every 3rd session: DYNO using 2 Brakes) 260	Set 1	6	182.5		6	207.5		6	207.5		6	182.5		6	207.5
	Set 2	6	207.5		6	207.5		6	207.5		6	207.5		6	207.5
	Set 3	6	235.0		6	207.5		6	260.0		6	235.0		6	207.5
	Set 4	6	260.0		-	-		6	260.0		-	-		6	260.0
2 Hang Cleans (or, Wide Squats - use 1.5 load) 70	Set 1	6	50.0		6	55.0		6	55.0		6	50.0		6	55.0
	Set 2	6	55.0		6	55.0		6	62.5		6	55.0		6	55.0
	Set 3	6	62.5		6	55.0		6	70.0	770	6	62.5		6	55.0
	Set 4	6	70.0		-	-		6	70.0	770	-	-		6	70.0
3 Prone bench row 90	Set 1	6	62.5		6	72.5		6	72.5		6	62.5		6	72.5
	Set 2	6	72.5		6	72.5		6	80.0	730	6	72.5		6	72.5
	Set 3	6	80.0		6	72.5		6	90.0	760	6	80.0		6	72.5
	Set 4	6	90.0		-	-		6	90.0	760	-	-		6	90.0
4 Box Jump Ups (60cm plus), and 30 x seated cord rows	Set 1	-	-		-	-		-	-		-	-		-	-
	Set 2	-	-		-	-		-	-		-	-		-	-
	Set 3	-	-		-	-		-	-	800	-	-		-	-
	Set 4	-	-		-	-		-	-		-	-		-	-
5 Bench press (omit on Thursday) 85	Set 1	6	60.0		6	67.5		6	67.5		6	60.0		6	67.5
	Set 2	6	67.5		6	67.5		6	77.5		6	67.5		6	67.5
	Set 3	6	77.5		6	67.5		6	85.0		6	77.5		6	67.5
	Set 4	6	85.0		-	-		6	85.0		-	-		6	85.0
6 RDL (& Row) (omit on Thursday) 95	Set 1	6	67.5		6	75.0		6	75.0		6	67.5		6	75.0
	Set 2	6	75.0		6	75.0		6	85.0		6	75.0		6	75.0
	Set 3	6	85.0		6	75.0		6	95.0		6	85.0		6	75.0
	Set 4	6	95.0		-	-		6	95.0		-	-		6	95.0
	Set 1	-	-		-	-		-	-		-	-		-	-
	Set 2	-	-		-	-		-	-		-	-		-	-
	Set 3	-	-		-	-		-	-		-	-		-	-
	Set 4	-	-		-	-		-	-		-	-		-	-
	Set 1	-	-		-	-		-	-		-	-		-	-
	Set 2	-	-		-	-		-	-		-	-		-	-
	Set 3	-	-		-	-		-	-		-	-		-	-
	Set 4	-	-		-	-		-	-		-	-		-	-
SESSION RPE (1-10):						7									
NOTES/COMPETITIONS:			Fri - 2km time trial									4-6 May Winter series 1			
SPECIAL CONDITIONING			Notes:												
SNATCH SQUAT (Pre/Post) 2 x 10															
EXT. ROTATOR CUFF (Adduction) 2 x 15															
STAND 1 LEG - 1 ARM PNF SHOULDER 2 x 15															
Body-Blade 2 x 30 sec															
Prone bridge with hand slides 2 x 30 sec															
Leg curls 1 x 30															
Cat/camel 1 x 10															
Additional specific stretches, where required.															