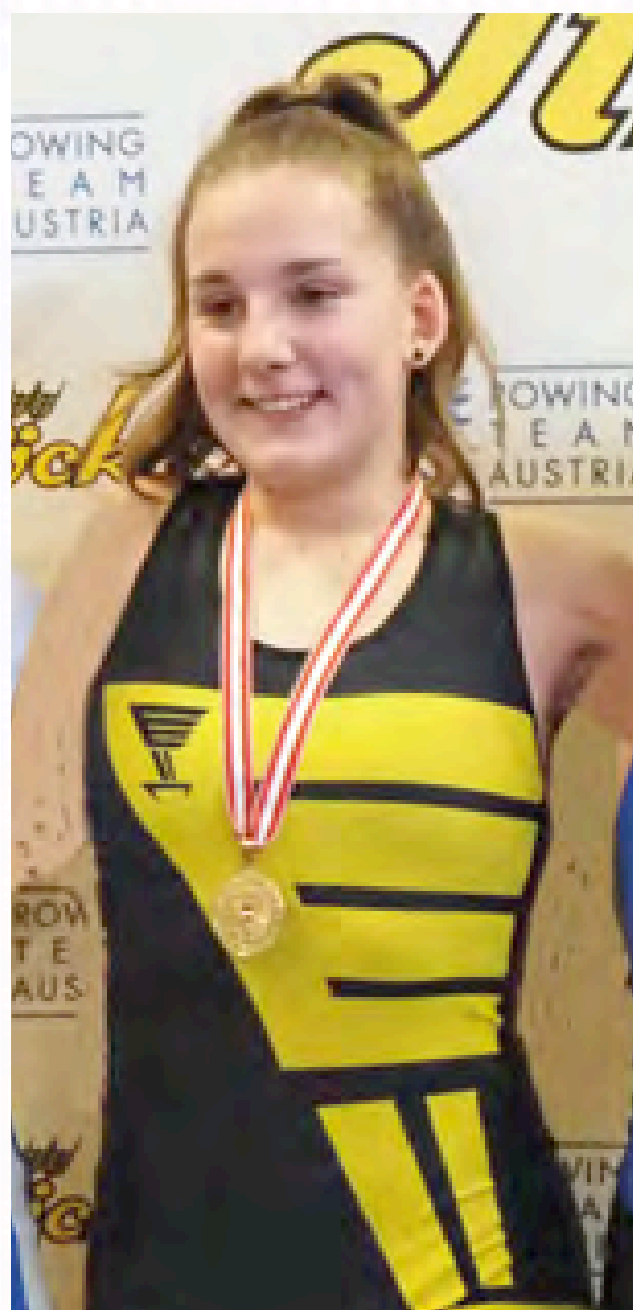


RUDER

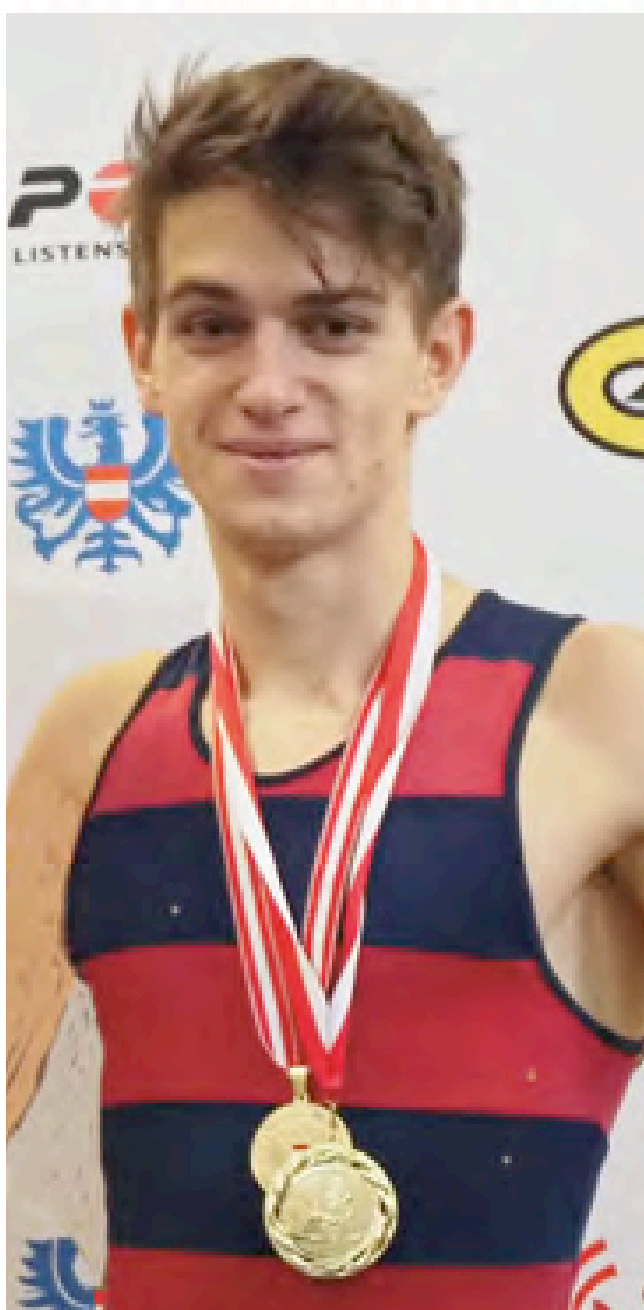
OFFIZIELLE
VERBANDSZEITUNG

Einzelverkaufspreis: € 3,60

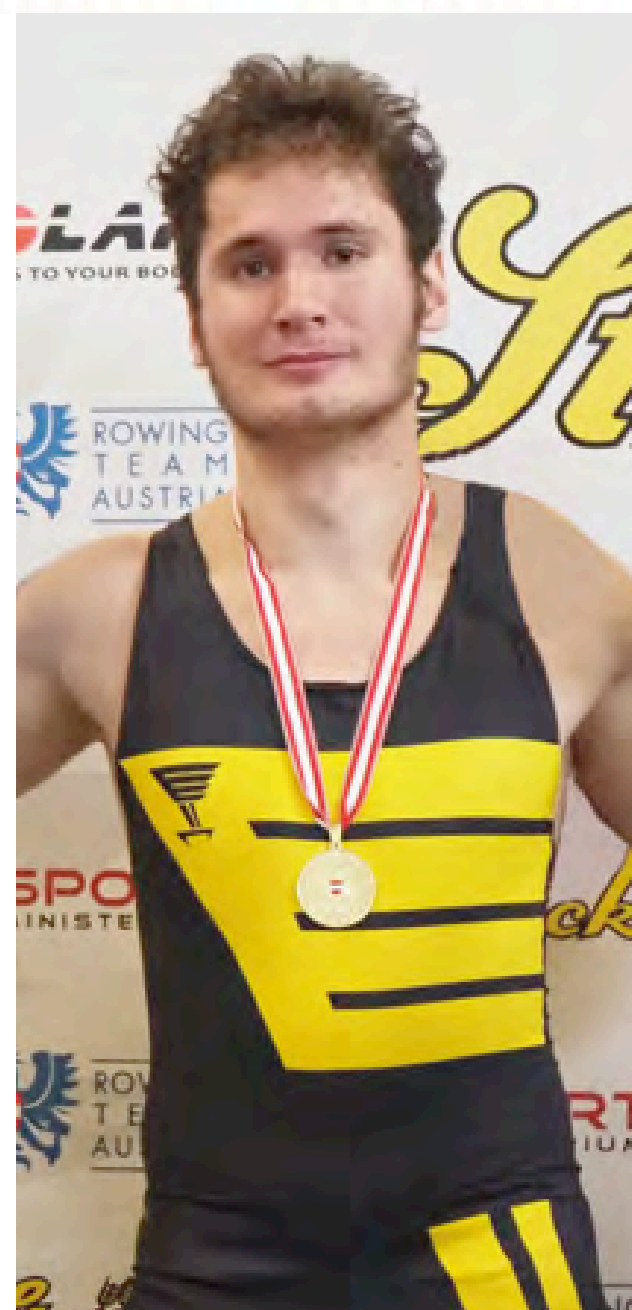


Drei österr. Rekorde bei den Österr. Indoor-Ruder-Meisterschaften

*SchW: Selina Bugelnig
RV Villach*



*LJM-A: Fabian Ortner
WRC Pirat*



*JM-A: Michal Karlovsky
RV Villach*

Int. Österr. Indoor-Ruder-Meisterschaften
WF Hamburg Bille/Elbe/Dove- u. Goose-Elbe
Wind und Wetter – Wellen beim Rudern



FISA FAMILY-TICKETS für die Ruder-WM 2019

In rund 6 Monaten findet die Heim-WM an der Regattastrecke Linz-Ottensheim statt. Der Ticketverkauf ist bereits in vollem Gange. Die limitierten Tickets für die „FISA-Family Tribüne“ sind über den Österreichischen Ruderverband (office@rudern.at) erhältlich.

Die sogenannten „FISA-Family Tickets“ stellen eine Sonderkategorie dar, die ausschließlich über die nationalen Ruderverbände erwerbbar sind. Die Plätze auf der FISA-Family Tribüne bieten eine Exklusivposition im überdachten Bereich und in unmittelbarer Nähe zur Ziellinie und zur Siegerehrung. Das Kontingent ist begrenzt und wird auf „first come, first served“-Basis vergeben.

FISA Family Wochentickets zu € 180,-/Person

- Zutritt zur Veranstaltung an allen Renntagen (So. 25. 8.–So. 1. 9. 2019)
- Freie Platzwahl auf der überdachten FISA Family Tribüne – mit Sicht auf die Siegerehrung
- Zutritt zur Meet & Greet Area

FISA Family Finaltickets zu € 140,-/Person

- Zutritt zur Veranstaltung an allen Finaltagen (Do. 29. 8.–So. 1. 9. 2019)
- Freie Platzwahl auf der überdachten FISA Family-Tribüne mit Sicht auf die Siegerehrung
- Zutritt zur Meet & Greet Area

FREIER EINTRITT für Kinder bis 10 Jahre (Jahrg. 2009 oder jünger)

Bestellungen der FISA-Family Tickets unter office@rudern.at

Informationen zu den weiteren Ticketkategorien gibt es unter

<https://www.wrch2019.com/de/tickets/>

Liliane Pretterhofer, Büroleitung



Titelbild

30. Int. Österr. Indoor-Rudermeisterschaften in Ottensheim. Rund 33 Vereine aus Österreich kämpften um die Medaillen. Am erfolgreichsten der RV Villach mit drei Meistertiteln darunter zwei neue österr. Rekorde, den dritten Rekord steuerte der WRC Pirat bei.

4 Int. Österr. Indoor-Ruder-Meisterschaft in Ottensheim
Erwin Fuchs

8 Wanderfahrt Hamburg
Friedrich Stowasser

10 RuderWIKI
Veronika Ebert

11 Matthias Taborsky
Indoor-Vizeeuropameister

12 Wind+Wetter beim Rudern
Mag. Klaus Reingruber

14 ERGEBNISSE
30. Int. Österr. Indoor-Rudermeisterschaften

19 In Memoriam
Alois Rester (Tullner RV)
Otto Prehofer
(EK u. RV Donau Linz)

Neuer FISA-Schiedsrichter



Josef (Seppi) Hilber

Der Österreichische Ruderverband hat wieder einen internationalen Schiedsrichter mehr.

In Berlin fand vom 22.-24. November das Schiedsrichterseminar zum internationalen Schiedsrichter mit abschließender Prüfung statt.

Der schriftliche Teil begann am 22. Nov. und der praktische Teil wurde im Bootshaus der Rudergesellschaft Wiking Berlin am 23. Nov. abgehalten.

Wir gratulieren Josef (Seppi) Hilber vom RV Villach, herzlich zur bestandenen FISA-Schiedsrichterprüfung und wünschen ihm für seine internationale Tätigkeit viel Erfolg!

WIR DANKEN
FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG:

STRÖCK
HEADSTART • DROTT
SPORT-MINISTERIUM
TEAM ROT-WEISS-ROT
TOTO • HSZ • ÖOC
SPORTHILFE • BSO
BOOTSWEFT
SCELLENBACHER
DRUCKEREI FUCHS
WEBARTIKEL
CONCEPT2 • POLAR

Nachdruck, auch auszugsweise, nur unter vollständiger Quellenangabe gestattet. Die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichneten Artikel sind nicht unbedingt als Meinung des Herausgebers anzusehen. Bei Zuschriften an die Redaktion wird das Einverständnis zur vollen oder auszugsweisen Veröffentlichung vorausgesetzt, sofern der Einsender nicht ausdrücklich andere Wünsche äußert. Für amtliche Veröffentlichungen übernimmt die Redaktion keine Haftung.

- 6. April**
RUDERTAG des ÖRV, Bad Aussee
Inn-River-Race Passau
- 13. April**
1. Sternfahrt URV Pöchlarn
- 14. April**
Anrudern des ÖRV Wien
- 20. April**
10/20-km vom Wolfgangsee
- 27. bis 28. April**
Int. Kärntner RR Klagenfurt (ÖVM)
- 3. bis 5. Mai**
Int. DRV Junioren-R. München
- 4. Mai**
16. Vienna Rowing Challenge
- 10. bis 12. Mai**
FISA World Rowing Cup I Plovdiv (BUL)
- 11. Mai**
Wienerachter – Donaukanal
40. Salzburger Sprint-R. Urstein
- 18. bis 19. Mai**
FISA International Para Gavirate (ITA)
FISA Junioren-EM Essen (GER)
- 24. bis 26. Mai**
EUROW Jun.–U23 Linz-Ottensheim
- 25. Mai**
2. Sternfahrt KRV Alemannia
- 31. Mai bis 2. Juni**
FISA-EM Luzern (SUI)
- 2. Juni**
Ellida Sprintregatta, Wien

Redaktionsschluss RR 2/2019:
2. Mai 2019

Impressum (Medieninhaber, Herausgeber)

Österreichischer Ruderverband,
1030 Wien, Blattgasse 6
Tel. +43/1/712 08 78, Fax +43/1/712 08 7899
www.rudern.at E-Mail: office@rudern.at

Satz und Druck: Fuchs GesmbH,
2100 Korneuburg, Kreuzensteiner Str. 51
Redaktion: Erwin Fuchs, Korneuburg,
Tel. +43/664/154 58 17

Tel. u. Fax +43/2266/80650
E-Mail: erwin.fuchs@aon.at

Fotos: Fuchs, ÖRV, Ebert, Stowasser,
Widholm, VIL

Verlagsort: Wien **P. b. b.**

Verlagspostamt: 1030 Wien

Offenlegung

Medieninhaber: Österreichischer Ruderverband, 1030 Wien, Blattgasse 6.
(Präsidium: Helmar Hasenöhr, Mag. Horst Nussbaumer, Erwin Fuchs, Mag. Walter Kabas, Dr. Werner Russek, Horst Anselm, Mag. Klaus Königer, Andreas Kral, Heinrich Neuberger, Mag. Helmut Nocker).

Der RUDERREPORT ist eine unabhängige, unpolitische Druckschrift und dient der gegenseitigen Information der Mitglieder und Vereine des Österreichischen Ruderverbandes. Näherbringung des Sports der Öffentlichkeit.

Erscheint 6mal jährlich – Auflage 7.600

VERBAND OFFIZIELL

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Ruderfreunde, herzlich willkommen im Ruderjahr 2019 !



Nach einem eher kurzen und schneereichen Winter hat die Rudersaison schon wieder begonnen. Für unsere Leistungssportler war der Beginn bereits im November des Vorjahres, als sie nach einer kurzen Pause das Training wieder aufgenommen haben. Neben unzähligen Stunden am Ruderergometer und in den Kraftkammern konnten sie auch mit Skilanglauf ihre Kondition für die wichtige Saison 2019 aufbauen. Mit dem offiziellen Anrudern beim WRK Donau wird die Rudersaison am 14. April offiziell eröffnet.

Bereits eine Woche vorher findet der alljährliche Rudertag statt. Zum ersten Mal in Bad Aussee anlässlich des 25 Jahr-Jubiläum des Ruderclub Ausseerland.

Ich habe an mehreren Sitzungen des internationalen und des europäischen Ruderverbandes teilgenommen bei denen die aktuellsten Entwicklungen des Rudersports präsentiert und diskutiert wurden. Ich werde die Delegierten beim Rudertag darüber informieren und darlegen, wie der Vorstand und das Präsidium des Österreichischen Ruderverbandes darauf reagieren werden.

Die Organisatoren der heurigen Ruder WM in Linz-Ottensheim arbeiten auf Hochtouren. Bitte nehmt die Gelegenheit wahr, eine Weltmeisterschaft im eigenen Land zu erleben; dies ist eine großartige Chance, die ich jedem Ruderinteressierten ans Herz legen möchte.

Ich wünsche allen Ruderinnen und Ruderern sowie allen Vereinen alles Gute für das Ruderjahr 2019.

Herzlichst Euer Horst Nussbaumer, Präsident

KILOMETER-PREISTRÄGER 2018

MÄNNER:

WALTER JELINEK (WRV DONAUHORT) 6.053 km

FRAUEN:

GERLINDE BÜTTNER (RV STAW) 3.970 km

JUNIOREN:

KONRAD HULTSCH (RV WIKING LINZ) 3.700 km

JUNIORINNEN:

KARIN BRANDNER (WSV OTTENSHEIM) 3.501 km

SCHÜLER:

SAMUEL FRAISS (WSV OTTENSHEIM) 1.300 km

SCHÜLERINNEN:

GRETA HAIDER (RV WIKING LINZ) 1.477 km

27. Jänner 2019 • Ottensheim

30. Int. Österr. Indoor-Rudermeisterschaften

VIL mit drei Siegen am erfolgreichsten, je zwei für LIA und OTT, je ein Sieg für FRI, GMU, IST, PIR und WEL – drei österr. Rekorde – Selina Bugelnig (VIL – SchW), Fabian Ortner (PIR – LJM-A) und Michal Karlovsky (VIL – JM-A)

33 Vereine aus Österreich und einige ausländische Vereine bildeten das Starterfeld zu den 30. Int. Österr. Indoor-Rudermeisterschaften, die nach 2007 zum zweiten Mal in Ottensheim stattfand.

Insgesamt weniger Beteiligung als 2018, so starteten 300 Einzeleruderer (2018 rund 388) und nur 188 Ruderer in Mannschaften – 2018 waren es immerhin noch 320.

ERWIN FUCHS

Masters

Bei den Frauen-Masters 9 Teilnehmerinnen, die in drei Kategorien eingeteilt waren. Verena Schenzinger (PIR) in „A“, wie im Vorjahr Ute Simma (WIB) in „B“ und Ursula Märzendorfer (RCG) in „C“ waren die Abteilungsiegerinnen (Bilder unten).



MW-A

MW-B



MW-C

Bei den Männern ein ähnliches Bild, 14 Starter in vier Kategorien ruderten jeweils um den Sieg. „A“ Bernhard Pfaller (OTT), „B“ Markus Schützelhofer (WSP), „C“ wie 2018 Günther Wetschnig (WIB) und in „E“ Thomas Berkes (ARG), waren die jeweiligen Sieger (Bilder rechts).

Einzelbewerbe ÖM

Schülerinnen (19): Überlegener Sieg für die Titelverteidigerin Selina Bugelnig/VIL – noch dazu mit neuem Rekord – dahinter, wie im Vorjahr Greta Haider/WLI und am 3. Platz Maria Penk (MÖV).



MM-A



MM-B

MM-E



MM-C

Schüler (32): Knappe Entscheidung, die ersten drei innerhalb von 1,9 Sek., Sieg an Lorenz Reitzinger (WEL) vor Jakob Krause (WLI) und nur 0,1 Sek. dahinter auf dem 3. Platz der Villacher David Kaiserauer.

Juniorinnen-B (27): An der Spitze zwei Mädchen vom WSV Ottensheim, Hannah Kepplinger siegte klar vor ihrer Vereinskollegin Iris Mühringer, die Bronzemedaille holte sich Elena Lehrer vom 1. WRC LIA.

Junioren-B (43): Das stärkste Starterfeld und der erste Meistertitel in der JM-B-Kategorie für den Gmundner RV durch Sebastian Gruber, rund 5 Sek. dahinter Hannes Gietler vom Villacher RV und den 3. Platz erkämpfte sich Philipp Zunzer von Möve Salzburg.

LGW-Juniorinnen-A (11): Die Titelverteidigerin Valentina Cavallar vom RV Friesen siegte klar vor der Vorjahrsdritten Maya Elbaranes (DOW), Bronze ging an Clara Berger vom Steiner RC.

Juniorinnen-A (17): Ungefährdeter Sieg für die Villacherin Larissa Melinc, 5 Sek. vor Karin Brandner vom WSV Ottensheim, mit Rückstand von weiteren 5 Sek. am 3. Platz Marika Rodinger vom RV Wiking Linz.

LGW-Junioren-A (11): Klare Angelegenheit für den Vorjahrsieger Fabian Ortner (WRC Pirat), um rund 4 Sek. verbesserte er seinen Rekord vom Vorjahr auf 6.34,5, Platz zwei an Bernd Gutschi (VIL) und die Bronzemedaille ging an den Gmundner RV durch Jonathan Ortner.

Junioren-A (31):

Michal Karlovsky (RV Villach), im Vorjahr noch guter Zweiter, ruderte in einer eigenen Kategorie und in der Zeit von 6.03,9 verbesserte er den alten Rekord um fast 5 Sek. am 2. Platz sein Vereinskollege Philip Barta, Rückstand rund 12 Sek. und am 3. Platz mit weiteren 3 Sek. Abstand Fabian Gillhofer vom RV Wiking Linz.

LGW-Frauen mit nur 6 Starterinnen. Auch hier konnte Louisa Altenhuber (LIA) ihren Titel erfolgreich verteidigen. Hart umkämpft der 2. Platz, den sich schließlich Laura Arndorfer (LIA) und Alexandra Breschan (RV Albatros) redlich teilten.

Im Rennen der Frauen waren 15 Starterinnen, krankheitsbedingt nicht am Start Österreichs Paraderuderin und Rekordinhaberin Magdalena Lobnig (VST). Spannendes Rennen, um die Plätze wurde erbittert gerungen, wobei Birgit Pühringer (IST) das bessere Ende hatte und ihren ersten Indoortitel holte, die Plätze zwei und drei an den VST Völkermarkt durch Johanna Kristof und Katharina Lobnig.

23 Starter beim LGW-Männer-Rennen mit allen bekannten und erfolgreichen Leichtgewichtsrundern des letzten Jahres – nicht am Start der Titelverteidiger Matthias Taborsky (PIR). Rainer Kepplinger (WSV Ottensheim), gejagt von den Sieber-Brüdern konnte einen Vorsprung von 6 Sek. ins Ziel bringen, Platz 2 an Bernhard Sieber vor Paul Sieber mit einem Rückstand von 1,9 Sek. – beide RV STAW.

In der Männer-Kategorie 27 Starter, wobei einige Dominatoren der letzten Jahre fehlten. Trotzdem ein äußerst spannendes Rennen. Rudolph Querfeld (1. WRC LIA) griff den Uraltrekord von Norbert Lambing an und verfehlte diesen nur knapp in 5.56,9 um 2,3 Sek. Auf dem 2. Platz landete Maximilian Kohlmayr (RV Albatros) und den 3. Platz holte sich Gabriel Stekl (Linzer RV Ister).

Parabewerbe

Am Start sechs Pararuderer über die 2.000 m-Strecke. Als erster im Ziel David Erkingen/PR3/VI (WRC Pirat) in 7.01,8, Platz zwei an Benjamin Strasser/PR3 (Gmundner RV), Platz drei Maria Dorn/PR3 (URV Pöchlarn), weiters Moana Glade/PR3 (WRC Pirst, Maurice Biwole Nkodo/PR1 (WRC Pirat) und Alexander Suppan/PR1 (WRV Donauhört).

Teambewerbe

Schulbewerb männlich, fünf Mannschaften am Start und der Sieg blieb in Ottensheim NMS), 2. Platz an Wallsee und Platz drei an BRG Wagrain/Traunsee.

Schulbewerb weiblich – nur zwei Mannschaften am Start und beide wurden vom Linzer RV Ister betreut.

Schülerinnen: Fünf Mannschaften kämpften um die Medaillen – Zieleinlauf Platz eins für den Villacher RV vor dem RV Albatros und RV Wiking Linz.

Masters Frauen, in A Linzer RV Ister vor dem WRK Argonauten und in B die RGM STE/ELL/RCG vor dem 1. WRC LIA.

Masters Männer, in C vier Mannschaften am Start, Zieleinlauf Linzer RV Ister, RGM LIA/DBU, Steiner RC und 1. WRC LIA. In B nur eine Mannschaft am Start, vertreten durch den WRK Argonauten.

Juniorinnen: Drei Mannschaften am Start und den Sieg holten sich die Mädchen vom WSV Ottensheim, Platz zwei für LIA vor dem RV Wiking Linz.

Junioren: Sieben Mannschaften und eine klare Angelegenheit für den Villacher RV, Platz zwei für den Gmundner RV, gefolgt vom WSV Ottensheim.

Frauen: WLI siegte unangefochten vor den Gmunder RV und dem WRC Pirat.

Männer: Vier Mannschaften und am schnellsten im Ziel die RGM IST/OTT (Siegerzeit 1.22,2), Platz zwei an OTT, vor der RGM PIR/GMU und ARG.

Masters Mixed, in C siegte die RGM STE/ELL vor zwei LIA-Mannschaften, in B zwei Mannschaften von ARG.

Mixed: Drei Mannschaften am Start, die Plätze eins und zwei an Ister, der dritte Platz blieb für die Piraten.

Siegerehrungen für die Pararowing-Bewerbe

mit dem Präs. des OÖ-LRV Horst Anselm, Florian Kremslehner, Ref. für Pararowing im ÖRV und Sportdirektor Norbert Lambing





e-mail: office@webasport.at
www.weba-sport.com

Der OarPowerMeter (OPM) ist ein Gerät für das Ruderboot, welches Messungen in Echtzeit von Kraft, Winkel, Leistung, Geschwindigkeit, Distanz, Herzfrequenz und Schlagzahl durchführt. Das Gerät kann für alle Arten von Ruder verwendet werden, egal ob Skull oder Riemen. Der Lieferumfang beinhaltet den OarPowerMeter, ein Ladegerät, ein Gerät mit einem androiden Betriebssystem, eine spritzwasserfeste Hülle, einen Magnet zum Auf/Abdrehen des Gerätes, einen Inbus-Schlüssel, sowie Fingerschellen.



Egal welche Bedingungen am Wasser herrschen (Wind, Wasserströmung, Temperatur) der OPM misst präzise die Leistung in Watt mit einer Abweichung von +/- 1%.

Der OarPowerMeter bietet viele Vorteile durch Genauigkeit und Objektivität. Alle Messinformationen sind zuverlässig und können mit den gemessenen Daten auf dem Ruderergometer gleichgesetzt werden. Die einfache Montage, die geringe Vorbereitungszeit vor dem täglichen Training, die Zuverlässigkeit der Sensoren, das geringe Gewicht und die einfache Bedienung sind weitere Vorteile, die für das Gerät sprechen.



Das Androidgerät ist im Boot befestigt und folgende Daten werden angezeigt und gespeichert:

- ✓ Zeit
- ✓ Schlagzahl
- ✓ Bootsgeschwindigkeit (vom Mobiltelefon GPS)
- ✓ Distanz (vom Mobiltelefon GPS)
- ✓ Leistung in Watt/Schlag
- ✓ Durchschnittliche Leistung
- ✓ Graphische Anzeige – Kraft gegen Zugwinkel
- ✓ Speicherung der Daten für eine spätere Analyse
- ✓ Winkel, Schlupf und Rauwaschen beim Endzug werden gemessen
- ✓ Messdaten können mit anderen, die das App geladen haben, geteilt werden.



www.weba-sport.com

Oar Power Meter



ÖM Schülerinnen:
 1. Selina Bugelnig (VIL)
 2. Greta Haider (WLI)
 3. Maria Penk (MÖV)



ÖM Schüler:
 1. Lorenz Xafer Reitzinger (WEL)
 2. Jakob Krause (WLI)
 3. David Kaiserauer (VIL)



ÖM Juniorinnen-B:
 1. Hannah Kepplinger (OTT)
 2. Iris Mühringer (OTT)
 3. Elena Lehrer (LIA)



ÖM Junioren-B:
 1. Peter Sebastian Gruber (GMU)
 2. Hannes Gietler (VIL)
 3. Philipp Zunzer (MÖV)



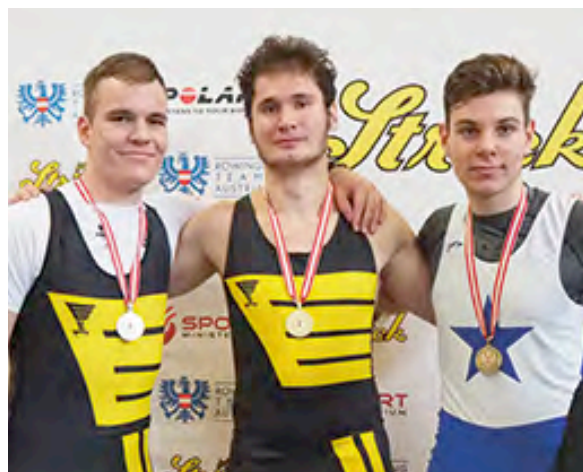
ÖM Leichtgewicht Juniorinnen-A:
 1. Valentina Cavallar (FRI)
 3. Clara Berger (STE)



ÖM Juniorinnen-A:
 1. Larissa Melinc (VIL)
 2. Karin Brandner (OTT)
 3. Marika Rodinger (WLI)



ÖM Leichtgewicht Junioren-A:
 1. Fabian Ortner (PIR)
 2. Bernd Gutschi (VIL)



ÖM Junioren-A:
 1. Michal Karlovsky (VIL)
 2. Philip Barta (VIL)
 3. Fabian Gillhofer (WLI)



ÖM Leichtgewicht Frauen:
 1. Louisa Altenhuber (LIA)
 2. Laura Arndorfer (LIA) und
 Alexandra Breschan (ALB)



ÖM Frauen:
 1. Birgit Pühringer (IST)
 2. Johanna Viktoria Kristof (VST)
 3. Katharina Lobnig (VST)



ÖM Leichtgewicht Männer:
 1. Rainer Kepplinger (OTT)
 2. Bernhard Sieber (STA)
 3. Paul Sieber (STA)



ÖM Männer:
 1. Rudolph Querfeld (LIA)
 2. Maximilian Kohlmayr (ALB)
 3. Gabriel Stekl (IST)



Magdalena Lobnig powered by *Ströck*

Gewinnerin Croatia Open 2018, Gesamtweltcup Damen Einer 2017, Österreichische Staatsmeisterin im Damen-Einer, Doppel-Zweier, Zweier und Vierer, Indoor-Staatsmeisterin, Europameisterin 2016 und Olympia-Sechste in Rio 2016. stroeck.at

Normannen/Wallsee-Wanderfahrt Hamburg: Urbane Gewässer, gastfreundliches Ruderrevier

Fritz Stowasser, Bilder: Stowasser, Widholm



Bei der RG Hansa an der Alster

Nachdem die eifrigsten unter den normannischen Wanderruderern 2017 mit dem Oberländischen Kanal ein weiteres Mosaik-„Steinchen“ entlang des anscheinend unendlichen Ruderreviers entlang der Ostsee-Küstenlandschaft befahren hatten, stellte sich natürlich sofort die Frage ‚was soll als nächstes drankommen?‘. Sie war zugegebenermaßen nicht zufällig mit dem Blick in Richtung Hans-Heinrich Busse gestellt worden. Er und seine Frau Vida leben selbst in Hamburg – zu unserer Freude sagten sie zu, für die Wallseer und Normannen für 2018 ein interessantes Tourenprogramm in und um Hamburg zu organisieren.

Die Wasserwege in Hamburg ...

... sind vielfältig. Quer durch die Stadt geht es dabei nur bedingt, weil es dort keine diagonalen Strecken gibt, sondern Flussläufe und Kanäle, die miteinander verknüpft werden können. Dieses Netz ist zusammen mit der Anbindung an die internationalen Schifffahrtswege der Weltmeere ein wesentlicher Faktor für den wirtschaftlichen Aufstieg Hamburgs. Natürlich wurde es immer wieder an die technische Entwicklung des Handels, der Industrie und der Transportwirtschaft angepasst. Durch den Rückgang der Bedeutung der Binnenwasserstraßen und des lokalen Schiffsverkehrs stehen diese in der Gegenwart fast ausschließlich dem Wassersport zur Verfügung.

Ein Standort und „Tagesfahrten“

Hans-Heinrich wählte als Startorte für die unterschiedlichen Tagesfahrten Ruderclubs aus, die uns nicht nur die ausreichende Zahl von Bootsplätzen, sondern auch erfahrene Bootsführer zur Verfügung stellen konnten. Im Programm waren 7 Tagesfahrten auf Kanälen und Flüssen (Bille, Elbe, Dove Elbe, Goose Elbe) in und um Hamburg und Lübeck laut Vorschlag der Fahrtenleiter.

Unter Berücksichtigung des Programmvorschlages wählten wir als Standort ein Hotel im Ortsteil Bergedorf – östlich des Stadtzentrums gelegen. Bergedorf liegt an der Bahnstrecke Hamburg – Lübeck; der Bahnhof ist außerdem ein Zentrum des regionalen Busverkehrs. So konnten wir jeden Startort mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in weniger als 40 Minuten erreichen. Die Tagesfahrten waren so geführt, dass wir ein umfassendes Bild der Wasserwege in und um Hamburg

ohne zeitaufwendige Schleusungen erhielten.

Elbe: „Ein Fluss – drei Gesichter“

Die Elbe verändert vor Hamburg ihr Gesicht total. Bis zur Schleuse Geesthach ist sie ein eher träger Fluss („Oberelbe“), der ab Schreckenstein (CZ) über mehr als 600 km frei ohne Schleuse fließt. Die Großschifffahrt hält sich in Grenzen, da sie Richtung Nordsee ab dem Wasserstraßenkreuz Magdeburg eher den Mittelland-Kanal und den Elbe-Seiten-Kanal benützt.

Ab Geesthach ist die Tide zu berücksichtigen. Die Elbe tritt ins eigentlich Stadtgebiet Hamburgs ein; nach ca. 25 km teilt sie sich in die „Norder“- und „Süderelbe“, die das weitläufige Hafengebiet umschließen. Eine Besichtigung der Hafenbecken mit dem Ruderboot und das Rudern auf der „Mittel-elbe“ ab der Hafengrenze bei einem oftmals starken Schiffsverkehr (Seeschiffe!) sind natürlich möglich, wenn die Voraussetzungen (Berücksichtigung der Tide, Wetter, geeignete Boote, kundiger Bootsführung) stimmen.

Unser Programm enthielt zwei Tagesfahrten auf der Elbe: Geesthach – Lauenburg (ab Rudergruppe Geesthacht, ca. 26 km); halbtägige Rundfahrt im Hamburger Hafen (ab Wikinger RG, ca. 27 km).

Alster: „Rudern in der Stadt“

Nach der Elbe ist in Hamburg wohl die Alster das eindrucksvollste Gewässer; Innen- und Außenalster prägen das Stadtbild wesentlich. Die Alster hat viele Nebengewässer („Alsterfleets“). Sie dienten früher vor allem wirtschaftlichen Zwecken, heute ist dieser Stadtteil ein attraktives Wohngebiet mit hohem Freizeitwert. Es versteht sich, dass an der Alster viele Rudervereine liegen. Leider ist die Alster nur bis zur Fuhlsbütteler Schleuse befahrbar, da diese nicht (mehr) bedient wird (Stand 2018). Die zwei Tagesfahrten (ab RG Hansa, ca. 52 km) unter kundiger Führung waren eigentlich der Höhepunkt der Ruderwoche.

Bille, Dove Elbe: „Vom Zentrum an die Peripherie“

An zwei Rudertagen waren diese Reviere unser Ziel. Gastgeber waren die RV Bille (ca. 27 km) und der RC Bergedorf an der „Dove Elbe“ (ca. 30 km).

Im Mündungsgebiet der Bille wurden zur Versorgung zahlreicher Betriebe, die zum

Teil noch immer bestehen, viele Kanäle errichtet. Dementsprechend unterschiedlich ist die Uferlandschaft. Sie reicht von Industriegebäuden aus verschiedenen Perioden über Wohngebiete bis Aulandschaften.

Die beiden Seitenarme „Goose Elbe“ und „Dove Elbe“ haben im Oberwasser heute keine Verbindung mehr mit der Elbe. Nachdem sie im Bereich der Regattastrecke Allermöhe die „Goose Elbe“ aufgenommen hat, ist die „Dove Elbe“ über die Tatenberger Schleuse aber nach wie vor mit dem Hauptstrom verbunden. Die Ufer sind landschaftlich reizvoll, naturbelassen und immer wieder mit oft sehr stillvollen Bauern- und Ein-/Mehrfamilienhäuser besiedelt. Ein schönes Ruderrevier.



An der „Dove Elb“



An der Trave in Lübeck

Auf Lübecker Gewässern

Ausgehend vom Lübecker RK (ca. 25 km) bildete die Erkundung von Trave und Untertrave in und um die malerische Altstadt einen Kontrapunkt. Es war ein schöner Abschluss der Hamburger Ruderwoche. Alle Teilnehmer waren sich auch in Lübeck einig: Schade, dass nicht noch Zeit war, dieses Ruderrevier weiter zu erkunden (z.B. Rudern nach Travemünde und am Ratzeburger See).

Perfekte Organisation und vorbildliche Gastfreundschaft

Hans-Heinrich und Vida Busse hatten in ihrem Heimatrevier ein Programm für 19 Ruderinnen und Ruderern aus Österreich (DHO, LIA, NOR und WAL) mit sechs örtlichen Rudervereinen perfekt abgestimmt sowie die notwendigen Bootsplätze und kundigen Steuerleute organisiert. Ein herzliches Dankeschön an die beiden und an alle „Hamburger“, die uns während dieser Woche betreut hatten.

WERDE EINE HELDIN AUS ÖSTERREICH

und unterstütze die Sportlegenden von morgen



ANNA GASSER
Olympiasiegerin | Snowboard
Sportlerin des Jahres 2017, 2018

Hol dir jetzt deinen Hoodie auf
held-aus-oesterreich.at
oder exklusiv in allen ZGONC Filialen



Mit freundlicher Unterstützung von





RuderWIKI – Das digitale Nachschlagewerk zum Rudern

www.rudern.at/RUDERWIKI

Veronika Ebert

In der Ruhe liegt die Kraft – Genuss durch effizientes Gleiten

Sich beim Rudern „auszupowern“, ist relativ leicht, selbst Anfänger/innen schaffen es nach kurzer Ausbildung, sich im Boot muskulär zu fordern.

Die gleiche Bootsgeschwindigkeit zu erreichen, ohne sich dabei sonderlich anzustrengen kann auf einen besseren Trainingszustand hinweisen....oder.....richtig erraten: auf eine bessere, und damit effizientere Rudertechnik.

Mit wenig Aufwand schnell durchs Wasser zu gleiten, ist nicht nur etwas für Rennruderer/innen, sondern steigert auch den Genuss an der Bewegung bei allen Rudersportler/innen. Der rhythmische Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung macht Rudern zu dem was es ist, eine zyklische Bewegung. Sie erfordert, wie in jeder anderen Sportart eine sehr feine Koordination der Aktivitäten verschiedener Muskelgruppen.

Konzentrieren wir uns also einmal nicht auf den kraftvollen Durchzug, sondern auf das Andere: die Entspannung. Sie ist die Basis für einen effizienteren Schlag bei gleichem körperlichen Einsatz.

Ab dem Ausheben der Blätter im Endzug ist maximale Entspannung angesagt.



Neutralstellung

Ab hier ist der Körper maximal entspannt. Nur wenige Muskelgruppen wirken am dosierten Anrollen mit. Hier fällt auf, dass kein Gelenk absolut durchgestreckt ist – weder die Arme, noch die Beine.

In der Neutralstellung sind die Arme locker vom Körper weggestreckt, die Spannung des Oberkörpers ist gelöst, die Schultern locker, das Körpergewicht ruht ruhig über dem Sitzbein – der Körper ist in Richtung der Bootslängsachse genau

im Gleichgewicht. Eine Position, in der man – rein theoretisch – unendlich lange verharren könnte.

Beim Anrollen ändert sich die entspannte Position des Oberkörpers vorerst nicht. Nur die Beine dosieren das Anrollen.

(Anzumerken ist, dass der Begriff „Anrollen“ nicht unbedingt die richtige Bewegungsvorstellung vermittelt. Es klingt nach einem aktiven Anrollvorgang, nach einer Bewegung des Körpers in Richtung Heck, und gerade das sollte es nicht sein.)

Besser klappt es, wenn man sich vorstellt, ganz locker und ruhig sitzen zu bleiben, und das Boot unter dem Körper durchfahren zu lassen. Dieses Gefühl für den Bootslauf ermöglicht es, ganz automatisch die richtige Anrollgeschwindigkeit auszuwählen zu können.



Das Boot fährt „unter dem Körper durch“.

Bewegungserfahrungen aus anderen Sportarten können hilfreich sein, um eine lockere Anrollposition zu finden: Wer gut Ski oder Snowboard fährt, weiß: kleine Hügel können von den Beinen „geschluckt“ werden. Das Becken bleibt auf gleicher Höhe, und die Beine werden je nach Gelände kürzer oder länger.



„Schlucken“ der Hügel beim Snowboard-fahren

Fährt eine gute Snowboarderin oder ein Skifahrer auf einen Hügel zu, werden die Beine (rot) stärker gebeugt (grün), das Becken bleibt dabei auf gleicher Höhe. Dieses Nachgeben gleicht dem Nachgeben der Beine beim Anrollen.

Gleiches gilt fürs Rudern: Das Becken bleibt ruhig sitzen, das Boot fährt weiter und die Beine geben nach, sie werden kürzer, abhängig von der Geschwindigkeit des Bootes.

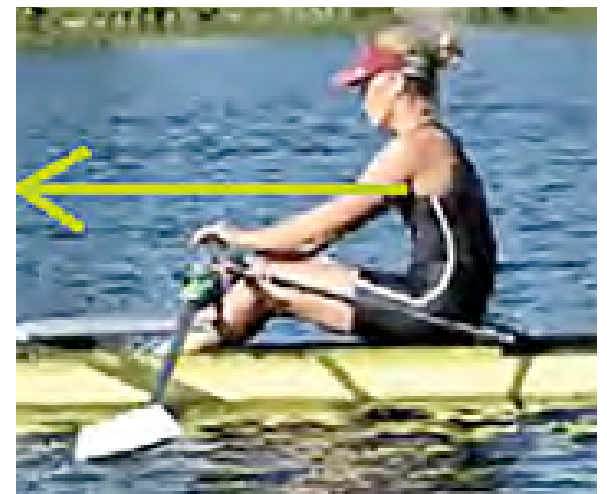
Eine andere Vorstellung kann ebenfalls helfen, eine lockere Anrollposition zu finden, und dadurch dosiert anzurollen: Ich ziehe meinen Körper mit meinen Zehen, die sich im Oberstoff der Schuhe verhaken, langsam in Richtung Stemmbrett.



Verhaken der Zehen im Oberstoff

Viele Ruderer/innen spüren, wie sich beim Anrollen die Zehen im Oberstoff der Schuhe verhaken, und über diesen Kontaktpunkt das Stemmbrett in Richtung Körper gezogen wird.

Wieder andere stellen sich vor, dass der Körper locker sitzen bleibt, und ein am Brustbein fixiertes Seil den Körper langsam Richtung Heck zieht.



Ein am Brustbein fixiertes Seil zieht den Oberkörper langsam in Richtung Heck

Beliebt ist die Faustregel, dass bei ruhigen Schlägen die Dauer des Durchzugs (bei dem das Blatt im Wasser ist) halb so lang ist wie die Dauer der Schlagvorbereitung (bei der das Blatt nicht im Wasser ist) – es gilt in etwa das Verhältnis 1:2. Dies ändert sich jedoch bei höheren Schlagzahlen in Richtung eines 1:1-Verhältnisses.

Doch wenn es das ruhige Anrollen nicht klappt, hunderte Male jemand den Hinweis gibt: Rolle nicht so schnell an, oder: stürze nicht ins Heck, und es lässt sich doch nicht ändern?

Sehr häufig liegt die Ursache für überstürztes Anrollen in der vorangegangenen Schlagphase: der bugwärtigen Umkehrbewegung. Wenn hier der Oberkörper gleich stark Richtung Heck gelegt wird, ist das Körpergewicht nicht mehr zentral über dem Sitzbein, es wird unmöglich, kontrolliert und ruhig anzurollen. Verstärkt werden kann diese „Hecklage“, wenn die Arme nicht locker, sondern komplett durchgestreckt werden.



Korrekte Oberkörperposition (grün) versus zu weite Vorlage Richtung Heck (rot)

Bei zu weiter Oberkörperpervorlage liegt der Körperschwerpunkt nicht mehr über dem Sitzbein, sondern ist in Richtung Heck verlagert. Infolgedessen lässt sich die Anrollbewegung nicht gut dosieren.



Lockere Armstreckung (grün) versus komplett durchgestreckte Arme (rot)

Lockerheit und komplette Streckung passen nicht zusammen, lockeres Strecken ist korrekt.

Ach ja, was ist eigentlich von den berühmten Stoppschlägen zu halten? (Bei Stoppschlägen hält der Körper in der Neutralstellung inne, bevor mit dem langsamen Anrollen begonnen wird). Stoppschläge zeigen auf jeden Fall auf, ob ein Ruderer/eine Ruderin Probleme hat, die Anrollgeschwindigkeit zu dosieren. Sie sind geeignet, die Körperposition in der Neutralstellung dahingehend zu optimieren, dass der Körperschwerpunkt tatsächlich über dem Sitzbein ruht. Was Stoppschläge nicht so gut können, ist, dem Ruderer bzw. der Ruderin ein Gefühl für den Bootslauf zu vermitteln, da die Körperbewegung genau dort unterbrochen wird, wo sich das Boot unter dem Körper durchbewegt und der fast ruhende Körper spüren könnte, wie sich das Boot bewegt.

Apropos Entspannung: Die Schultern sind da auch ein heißer Tipp: viele Ruderer/innen ziehen ihre Schultern, vor allem im Endzug nach oben – eine muskuläre Aktivität, die es beim Rudern überhaupt nicht geben sollte – alle Bewegungen der Schulter sind in horizontaler Ebene – eine Streckung Richtung Heck in der Auslageposition (bei der sich die Schulterblätter voneinander entfernen), das Öffnen der Schultern im Endzug (Annäherung der Schulterblätter, Herausdrücken der Brust), mit der ein Teil der Horizontalbewegung der Ruderblätter bewerkstelligt wird.

WINNERS ARE MADE OF BLOOD, SWEAT & DATA

SEBASTIAN KIENLE
Professioneller Triathlet
Ironman World Champion

POLAR VANTAGE V
PROFI-MULTISPORTUHR

Trainiere smarter und entdecke den Gewinner in dir – mit der Polar Vantage V, der Profi-Multisportuhr. Entwickelt von Profis für Profis und alle, die wie ein Profi trainieren.

#BLOODSWEATANDDATA

POLAR



Matthias Taborsky ist Indoor-Vize-Europameister

Matthias Taborsky hat bei den Indoor-Europameisterschaften in Kopenhagen (Dänemark) die Silbermedaille gewonnen.

Nach Schwierigkeiten einen guten Rhythmus zu finden, erkämpfte sich Taborsky, der als Titelverteidiger ins Rennen startete, nach einem harten Kampf in einer Zeit von 6,12 Min. die Silbermedaille. Den Sieg holte sich Martino Goretti aus Italien.

Wind + Wetter beim Rudern

Das faszinierende am Rudersport ist die sportliche Aktivität in einer schönen Umgebung in der man sich bewegt. Im Falle des Rudersports eben auf einer Wasseroberfläche auf welcher man den Elementen der Natur mehr oder weniger stark ausgesetzt ist. Wir können uns in Österreich über zahlreiche Seen, Flüsse und Regattastrecken freuen, welche aufgrund ihrer Länge und Größe und den unterschiedlichen Reliefs der umgebenden Landschaft auch unterschiedliche meteorologische Bedingungen aufweisen.

Bestimmende Faktoren für den Rudersport sind dabei vor allem **Wind und Wellen**, in geringerem Maße auch **Temperatur** und **Sonneneinstrahlung**.

Der Wind alleine ist beim Rudern vor allem als Kraft spürbar der auf den Körper und das Boot drückt und somit vor allem ab einer gewissen Stärke auch dessen Lauf beeinflusst. Geschieht dies gleichmäßig so kann man sich darauf einstellen, wechselhafte Windverhältnisse sind bei Regatten erschwerend, weil es ja auch die Bahnen unterschiedlich betreffen kann. Bei Ausfahrten auf Seen oder bei Wanderfahrten kann man ungünstigen Windverhältnissen durch Änderung der Fahrtrichtung oder Uferseite ausweichen.

So wie in der Wintersaison vom Wind als Baumeister der Lawinen gesprochen wird kann man den Spruch auf den Wassersport umlegen, der Hauptverursacher von Wellen ist der Wind, neben der Schifffahrt und der Strömung die ebenso Wellen produzieren. Wind und Wellen bergen für sich alleine ab einer gewissen Stärke/Höhe auch ein nicht unerhebliches Gefahrenpotenzial.

Ich bin gebeten worden die Verhältnisse in Österreich überblicksmäßig zu beschreiben also solches sollten die folgenden Zeilen auch gesehen werden. Die Verhältnisse sind von Region zu Region und von Ruderverein zu Ruderverein unterschiedlich die Ursachen für Wind und Wellen sind aber überall gleich.

Der Wind als Ausgleichsströmung zwischen hohem und tiefem Luftdruck kann großräumig auftreten, so wird die Situation meist in den klassischen Wetterberichten beschrieben. In Österreich herrschen im überwiegenden Fall Westströmungen vor die oft auch „Schlechtwetter“ bringen in zunehmenden Maße sind es aber auch Störungen aus dem Mittelmeerraum welche die Alpen erreichen.

Diese Lagen sind an uns für sich leicht einzuschätzen und vorherzusagen, die Schwierigkeit liegt aber dann im Detail, da durchziehende Fronten sehr lokal Starkwind, Stürme und auch Gewitter auslösen und die örtlichen Windsysteme überlagern.

Diese örtlichen Windsysteme sind jene die den Ruderer am häufigsten beschäftigen, aber auch systematisch auftreten

d.h. mit einer gewissen Erfahrung gut einzuschätzen sind. Diese örtlich auftretenden Windsysteme entstehen durch Druckausgleich in einer kleineren Skala ähnlich den Hoch- und Tiefdruckgebieten, oft auch als Thermik bezeichnet welche ein Teil des Berg- und Talwindsystems ist. Der Ablauf ist in allen Regionen am Alpenrand ähnlich, es erfolgt bei Sonneneinstrahlung ein Druckausgleich zwischen dem „Flachland“ und den höher gelegenen Tälern, markant ist dies spürbar an den Salzkammergutseen, den Kärntner Seen, dem Achensee einem typischen Nord-Süd Tal und auch am Bodensee. Wenn man über die Grenzen blickt auch an den Oberbayerischen Seen und dem Gardasee. Der Ablauf ist ähnlich, aufgrund der stärkeren Abkühlung in den Tälern strömt die kalte Luft in der Nacht „bergab“ ins Flachland. So beginnt der Tag an den Seen oft windig, die Richtung hängt von der Talrichtung ab. Ist der Ausgleich geschafft ist es für einige Stunden windstill ehe sich die Situation bis Mittag umdreht und mit steigender Erwärmung in den engen Tälern der Wind in die andere Richtung, in das Tal hineinweht.

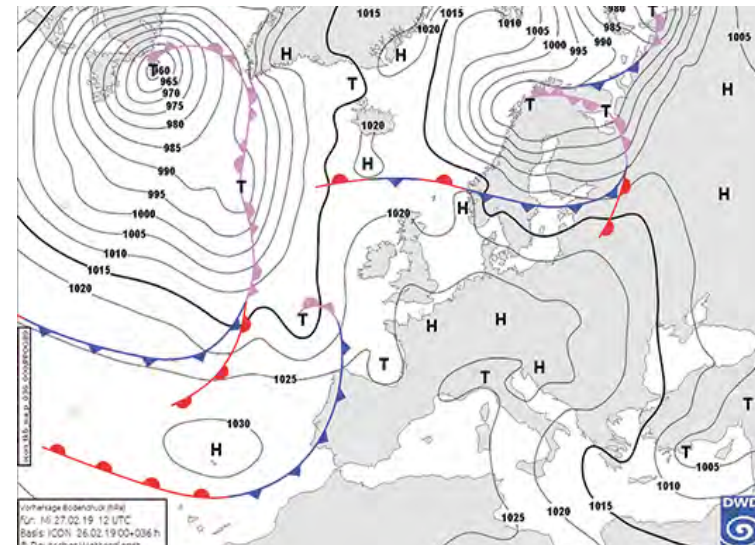
Diese ruhigere Phase ist je nach Jahreszeit und Sonnenscheindauer kurz oder länger und wird zum Rudern genützt.

Stabile langanhaltende Schönwetterphasen wie im letzten Jahr bewirken einen allmählichen Ausgleich und so sind auch perfekte Ruderbedingungen über mehrere Wochen möglich meist ab Mitte August bis weit in den Herbst hinein.

Was vor der Ausfahrt zu beachten ist

Wenn grundsätzlich eine windige Wetterlage herrscht sollte man den allgemeinen Wetterbericht beachten und vor allem den See beobachten, in solchen Fällen weht am Traunsee häufig Südwest- bis Westwind. Windwerte von Wetterstationen

nen rund um den See und Webcams sind bei der Abschätzung hilfreich wenn man noch nicht im RV ist und den Momentan-zustand nicht kennt. Sind Fronten zu erwarten werden diese zumeist gut vorhergesagt und man weiß ab wann mit stärkerem Wind zu rechnen ist. Dementsprechend kann man die Länge der Ausfahrt einplanen um auch wieder rechtzeitig im RV anzukommen.



Was während der Ausfahrt zu beachten ist

Befindet man sich bereits auf dem See hilft es die Zugrichtung der Wolken und die Änderung Windstärke zu beobachten, rasche Änderungen sind immer ein Zeichen dafür, dass sich was zusammenbraut. Die Vorgangsweise bei Sturmwarnung ist in der Fahrordnung vorgegeben, im Grunde lautet diese „so schnell wie möglich zurück zum Ruderverein“ keine Seequerung mehr.

Diesem ersten Teil wird ein zweiter Teil folgen, der folgende Themen behandeln wird:

- Wie kann man die Wetterlage einschätzen?
- Welche Hilfsmittel gibt es?
- Was tun wenn sich beim Rudern, ein Sturm oder Gewitter nähert?

**Mag. Klaus Reingruber, Meteorologe
Obmann des Gmundner RV**

Das thermische Windsystem



Wettkampfvorbereitung mit INDIBA® Activ!



Wettkampfvorbereitung, was ist das und wann beginnt sie? Manche sagen „Nach dem Wettkampf ist vor dem Wettkampf“ und das stimmt auch. Die Vorbereitung auf den nächsten Wettkampf beginnt mit der Erholung nach dem Letzten. Kommt der Wettkampf immer näher und werden die Trainingseinheiten immer intensiver, so ist eine entsprechende Regeneration zwischen den Trainingseinheiten ebenso wichtig, wie eine

Vorbereitung auf die Nächste.

Bessere Erholung für eine bessere Leistung!

INDIBA® activ ist im Spitzensport, im Rahmen der Therapie und Rehabilitation bestens bekannt. Auch in der Wettkampfvorbereitung wird diese Radiofrequenztherapie, manualtherapeutisch eingesetzt.

Durch die mit INDIBA® activ verwendeten, immer konstant bleibenden 448Khz, den verwendeten kapazitiven und resistiven Elektroden in Verbindung mit manuellen Behandlungstechniken, haben wir eine Wirkung auf die verschiedenen, entscheidenden Systeme unseres Körpers: durch die Entzündungskontrolle auf das biologische System, durch die Verbesserung der Beweglichkeit auf das Muskulo-Skelettale System,

durch die Kräftigung auf das metabolische System, durch die Steigerung der Koordinationsfähigkeit auf das neurologische System und durch die Erholung nach sportlicher Belastung auf das energetische System.

Wir erreichen eine Verbesserung der Sauerstoffversorgung im Gewebe nach intensivem Training und eine Kontrolle der metabolischen Aktivitäten. Außerdem eine schnellere Erholung nach Muskelermüdung, Muskeldrainage und Abtransport von Stoffwechselprodukten. Die Einnahme von schmerz- und entzündungshemmenden Medikamenten wird deutlich reduziert.



Zur Anwendung kommen vor einem Wettkampf oder als Vorbereitung auf die nächste Trainingseinheit, spezielle Behandlungsprotokolle für die Füße, den Lendenwirbelbereich und entlang der myofaszialen Linien.



Nach einem Wettkampf oder einer intensiven Trainingseinheit kommt ein Behandlungsprotokoll zur Entspannung kontrakturer Wirbelsäulenmuskulatur, sowie ein Protokoll zur Drainage der unteren Extremität und allgemeiner Entgiftung, zum Einsatz.

INDIBA® Activ hilft Ihnen also Ihre maximale Leistungsfähigkeit abrufen zu können und zwar zum richtigen Zeitpunkt: dem Wettkampf!

Drott Medizintechnik GmbH ■ Ricoweg 32D ■ 2351 Wiener Neudorf
Tel.: +43 (0) 2236 660 880 ■ Fax: +43 (0) 2236 660 880 - 10 ■ www.drott.at ■ office@drott.at

Drott

**ÖSTERREICHISCHER
RUDERVERBAND**

In Zusammenarbeit mit unserem Partner **headstart** bieten wir dir ein attraktives Kennlern-Angebot an.

Du willst Alltag, Wettkampf- und Trainingseinheiten **vitaler, konzentrierter** (Reduzierung der Fehler/Unfall- und Verletzungsgefahr) und mit **vermindertem Stress** bewältigen?

Dann nütze headstart!

Wir bieten dir als ÖRV-Mitglied ab sofort auf alle **headstart Produkte einen Sonderrabatt von 20% an!**

Empfohlen von Apotheken!



headstart wurde bei den **Olympischen Spielen 2008** in Beijing erstmals sehr **erfolgreich eingesetzt** und ist seit Jahren **Poolpartner des Österreichischen Leichtathletik- und Ruderverbandes, sowie Partner der Österr. Berg- und Skiführer.**

Auch gut zu wissen: **headstart** ist koffeinfrei, Laktose frei – und vegan.

headstart kann von Kindern ab einem Jahr getrunken werden. Von **Apotheken empfohlen!**

Ob beim **Sport**, in der **Schule** oder **Beruf**, **headstart** ist das ideale Mehrwertgetränk für **verbesserte Konzentration und körperliche Leistungssteigerung** mit gleichzeitigem **Stressabbau**.

headstart bringt auch für dich **Vorteile** – **nütze headstart** – es ermöglicht dir und deiner Familie, die alltäglichen **Aufgaben konzentrierter und vitaler zu erledigen**.

Auf alle Bestellungen, die **bis zum 19. 12. 2018** über den Onlineshop (<https://www.headstart.at/shop/>) getätigt werden, erhältst du einen **Rabatt von 20%**. Der **Rabattcode** lautet: **örv2018v**

headstart – für geistige und körperliche Vitalitätssteigerung!

www.druckerei-fuchs.at

DRUCKEREI FUCHS

GESELLSCHAFT MBH

2100 KORNEUBURG

Kreuzensteiner Straße 51
Tel. + Fax +43/2262/72451
E-Mail: fuchsdruck@aon.at

2105 LEOBENDORF

Teichtelgasse 2 • Tel. +43/664/1545817
Tel. + Fax +43/2266/80650
E-Mail: erwin.fuchs@aon.at

Satz + Grafik
Offsetdruck
4farb-Digitaldruck
Kopierservice
Buchbinderei
**GROSS-
FORMATDRUCK**

30. Internationale Österr. Indoor-Ruder-Meisterschaften

Sonntag, 27. Jänner 2019, Ottensheim

R1: Masters-Frauen

A: 1. Verena Schenzinger PIR 3:43.7, 2. Nicole Reiskopf FRI 3:45.1, 3. Tanja Pfleger ARG 3:54.0.

B: 1. Ute Simma WIB 3:56.5, 2. Hasmik Baronian-Haftvani ARG 4:19.6.

C: 1. Ursula Märzendorfer RCG 3:54.8, 2. Bettina Siess WIB 3:57.5, 2. Renate Zechmeister STE 3:57.5.

R2: Masters-Männer

A: 1. Bernhard Pfaller OTT 3:00.8, 2. Paul Manstetten ARG 3:11.7, 3. Mattia Peterle DOW 3:19.0, 4. Roman Klikovits ARG 3:49.1.

B: 1. Markus Schützelhofer WSP 3:02.6, 2. Michael Stangl LIA 3:27.0.

C: 1. Günther Wetschnig WIB 3:09.1, 2. Oliver Lehrer LIA 3:18.1, 3. Andreas Kral DBU 3:19.4, 4. Josef Bertagnoli DOW 3:19.7, 5. Norbert Sollinger DOW 3:30.3, 6. Rainer Kalliany LIA 3:32.8.

E: 1. Thomas Berkes ARG 3:54.9.

R3: Schülerinnen

1. Selina Bugelnig VIL 3:36.0 – neuer Rekord, 2. Greta Haider WLI 3:49.3, 3. Maria Penk MÖV 3:52.9, 4. Alexandra Handl IST 3:55.8, 5. Klara Kohoutova TRE 3:58.4, 6. Katharina Nagler WLI 4:02.9, 7. Carmen Ginterseder OTT 4:05.1, 8. Theresa Berger OTT 4:11.4, 9. Emma Rainer MÖV 4:11.7, 10. Lena Schwabegger OTT 4:12.5, 11. Elizaveta Mazets LIA 4:13.4, 12. Elena Marisa Carcamo IST 4:14.6, 13. Ines Wagner LIA 4:15.7, 14. Julia Berthold DOW 4:23.6, 15. Helene Schumacher OTT 4:23.6, 16. Alina Paroubek WLI 4:23.9, 17. Abdulai Besare IST 4:26.5, 18. Jana Buchegger WEL 4:36.0, 19. Hanna Maier PIR 4:42.7.

R4: Schüler

1. Lorenz Xaver Reitzinger WEL 3:25.0, 2. Jakob Krause WLI 3:26.8, 3. David Kaiserauer VIL 3:26.9, 4. Nicolas Zwanziger ALB 3:32.0, 5. Nikolaus Strauss ALB 3:35.5, 6. Bernd Pfurtscheller VIL 3:35.6, 7. Noah Roidmayer MÖV 3:37.2, 8. Cilian Zwanziger ALB 3:37.8, 9. Mark Schreiber DOW 3:40.5, 10. Felix Schiller WLI 3:48.5, 11. Clemens Barta VIL 3:48.5, 12. Maximilian Mairitsch ALB 3:48.7, 13. Julian Wienert



IN MEMORIAM ALOIS RESTER

1932 – 2018

Ehrenmitglied des Tullner RV



Nach langer Krankheit ist unser Gründungsmitglied, langjähriger Obmann und Ehrenmitglied, Alois Rester im vorigen Jahr von uns gegangen.

Alois war einer der engagierten Mitbegründer des Tullner Rudervereins im Jahre 1971. Zunächst war er drei Jahre

Schrittführer, um dann im Jahr 1974 zum Obmann gewählt zu werden. Unter seiner Leitung wurde der Verein in dieser Zeit aufgebaut. Aus einem alten Bootsschuppen wurde das erste Bootshaus nördlich von Tulln errichtet und erstmals neue Boote angeschafft.

Die Funktion des Obmanns hatte er bis Ende 1978 – seiner berufsbedingten Übersiedlung nach Linz – inne. Dort ruderte er auch beim Linzer RV Ister einige Jahre.

1990 übernahm er wieder die Obmannschaft bei unserem Verein und führte diesen dann neun Jahre. In dieser Zeit konnte er sich dem eigentlichen Zweck des Vereins, der geordneten Ausübung des Rudersports widmen.

Daneben war Alois auch noch im NÖ Ruderverband ab 1996 als Schrittführerstellvertreter bzw. dann als Schrittführer (bis Ende 2005) im Einsatz.

In seiner aktiven Ruderzeit ist Alois immer wieder mit uns im Boot gesessen und nahm an Wander- oder Sternfahrten mit Begeisterung teil.

Sein selbstloser Einsatz für den Verein, sein Engagement und seine Herzlichkeit werden uns immer in guter Erinnerung bleiben. Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Herbert Hiesinger, Tullner RV

IN MEMORIAM OTTO PREHOFER



Das älteste Mitglied unseres Vereins EK u. RV DONAU LINZ, Otto Prehofer, ist nach kurzer, schwerer Krankheit im 95. Lebensjahr verstorben. Er begann im Jahr 1949 mit rudern. Da er sehr

am Bootsbau interessiert war, begann er mit seinem Freund Hermann die Grundbegriffe für den Bau bei der Firma Max Schellenbacher zu erlernen. Im Jahr 1954 setzte er seine Ausbildung bei der Firma Pirsch in Berlin fort. Die beiden bauten circa 20 Boote für unseren Verein. Einige dieser Boote sind noch heute auf der Donau unterwegs.

Bis vor zwei Jahren war Otto noch im Verein tätig. Boote und Skull waren immer tiptop in Schuss. Er nahm an unzähligen Wanderfahrten teil.

Otto ruderte sogar in jungen Jahren im Einer bis nach Vilshofen. Desweiteren war er mehrmaliger Meister im Vierer und Achter.

Otto war ein angenehmer, umgänglicher Mensch, Kamerad und Freund für alle Vereinsmitglieder.

Wir werden ihn vermissen.

EK u. RV Donau Linz

LIA 3:49.6, 14. Daniel Reiter STA 3:50.8, 15. Valentin Ableidinger PIR 3:53.9, 16. Aleks Svetina LIA 3:54.2, 17. Tobias Lutz TUL 3:55.5, 18. Max Schmid STA 3:55.9, 19. Zachary White DOW 4:00.6, 20. Alexander Stoyanov TUL 4:02.4, 21. Timo Mittermayr WLI 4:05.4, 22. Joe Koch Daubrawa LIA 4:09.1, 23. Yanik Kendler WEL 4:12.1, 24. Maximilian Obrecht WLI 4:13.3, 25. Maximilian Krailler STA 4:13.6, 26. Peter Horauer LIA 4:15.8, 27. Benjamin Smetana DOW 4:17.0, 28. Felix Gauch WLI 4:27.3, 29. Loris Zehetmair WEL 4:38.9, 30. Thaddaeus Tirone DOW 4:40.7, 31. Tobias Trauner WLI 4:52.1, 32. Clemens Gugerbauer WLI 4:52.3.

R5: Juniorinnen-B

1. Hannah Kepplinger OTT 5:31.9, 2. Iris Mühringer OTT 5:37.1, 3. Elena Lehrer LIA 5:40.2, 4. Philine Hölzl WLI 5:44.0, 5. Valentina Blechinger OTT 5:45.2, 6. Franziska Bitsche WIB 5:47.0, 7. Emma Damberger WEL 5:47.9, 8. Marlene Lehdorfer LIA 5:51.9, 9. Ina Gönner LIA 5:52.3, 10. Hanna Wiesinger STA 5:52.5, 11. Julia Silbersberger WLI 5:53.4, 12. Laura Milenkovic DOW 5:57.5, 13. Chiara Dueller WIB 5:58.3, 14. Emma Gutsjahr PÖC 5:58.6, 15. Isabella Loh LIA 5:59.6, 16. Julia Feichtmair SYR 6:03.9, 17. Valerie Paula Felhofer WLI 6:08.3, 18. Saskia Dueller WIB 6:09.6, 19. Lisa Maria Strauß SYR 6:11.3, 20. Nina Bartl LIA 6:11.4, 21. Lucie Maskova TRE 6:16.7, 22. Corinna Gangl MÖV 6:19.1, 23. Sophie Hackl STE 6:23.9, 24. Lea Ovcina LIA 6:28.8, 25. Elisa Beer LIA 6:31.7, 26. Rita Grill PIR 6:34.9, 27. Katharina Reiser GMU 6:40.8.

R6: Junioren-B

1. Peter Sebastian Gruber GMU 4:48.9, 2. Hannes Gietler VIL 4:54.9, 3. Philipp Zunzer MÖV 4:59.3, 4. Thomas Bauernfeind WLI 5:00.4, 5. Jonas Lohninger SEE 5:01.1, 6. Alexander Meßner WIB 5:07.9, 7. Daniel Wagner LIA 5:09.8, 8. Karel Hofbauer TRE 5:14.5, 9. Paul Knoglinger MÖV 5:16.2, 10. Florian Lassnik NAU 5:16.4, 11. Johannes Feldscher LIA 5:16.5, 12. Teodor Tan Nguyen Tien LIA 5:16.7, 13. Leon Lindorfer OTT 5:16.7, 14. Niklas Ressler WLI 5:17.8, 15. Mathias Mair SEE 5:20.6, 16. Nils Reda LIA 5:21.3, 17. Philipp Bogdnov LIA 5:22.3, 18. Tunc Mehmet Gürkan LIA 5:23.1, 19. Mario Minichberger WLI 5:23.9, 20. Michal Haloda VIL 5:24.6, 21. Maximilian Schinnerl WLI 5:24.7, 22. Gabriel Priller IST 5:24.8, 23. Klaus Hofmayr WLI 5:28.2, 24. Dominik Reimann WIB 5:28.2, 25. Jonas Farfeleder MÖV 5:30.4, 26. Ivo Bouchal TRE 5:31.1, 27. Kristjan Korenjak ALB 5:32.3, 28. Jakob Marcheva WLI 5:33.3, 29. Luca Saubolle WLI 5:36.0, 30. Michal Korda TRE 5:36.6, 31. Paul Mikosch ALB 5:39.8, 32. Luca Darnhofer Demar ALB 5:42.4, 33. Niklas Brandner GMU 5:42.9, 34. Leo Oswald ALB 5:48.1, 35. David Müllner IST 5:48.1, 36. Uli Oswald ALB 5:50.4, 37. Philip Schmaranz ALB 4:55.9, 38. Daniel Berthold DOW 5:57.8, 39. Noah Wittendorfer WLI 5:58.5, 40. Paul Grieshofer IST 6:03.9, 41. Vinzenz Öhlinger GMU 6:14.9, 42. Matei Kadrev DOW 6:17.2, 43. Felix Elias Ernst DOW 6:23.2.

R7: LGW-Juniorinnen-A

1. Valentina Cavallar FRI 7:39.8, 2. Maya Elbaranes DOW 7:48.0, 3. Clara Berger STE 7:54.2, 4. Anna Lynn Schreiber RRV 7:54.5, 5. Pia Seyringer WLI 7:57.6, 6. Teresa Pellegrini WLI 8:07.3, 7. Anna Schäfer DOW 8:13.4, 8. Hana Klimova TRE 8:14.1, 9. Laura Boyer LIA 8:17.5, 10. Katrin Dengg MOE 8:22.6, 11. Clara Kummerer PIR 8:28.0.

R8: Juniorinnen-A

1. Bettina Siska GYÖ 7:15.4, 2. Larissa Melinc VIL 7:26.8, 3. Karin Brandner OTT 7:31.7, 4. Marika Rödinger WLI 7:36.7, 5. Simona Kohoutova TRE 7:38.4, 6. Juliana Holler LIA 7:39.4, 7. Annika Schildberger VST 7:42.0, 8. Meri Bosnic LIA 7:47.7, 9. Maria Selic DOW 7:51.9, 10. Nicole Rogler PIR 7:52.1, 11. Sophie Damberger WEL 7:54.7, 12. Julie Praeg WIB 7:56.3, 13. Carolin Arndorfer LIA 8:07.9, 14. Franziska Öhlinger GMU 8:14.4, 15. Judith Alkhofer RRV 8:15.2, 16. Patricia Nowak STA 8:39.6, 17. Lena Fürjesi MÖV 8:42.8.

R9: LGW-Junioren-A

1. Fabian Ortner PIR 6:34.5 – neuer Rekord, 2. Bernd Gutschi VIL 6:48.5, 3. Jonathan Ortner GMU 6:51.2, 4. Christoph Kicker DOW 7:00.0, 5. Friedrich Velik NAU 7:05.9, 6. Karl Georg Wagemann DOW 7:08.0, 7. Philipp Zimmermann RRV 7:09.2, 8. Samuel Mahringer OTT 7:22.6, 9. Lukas Palisek TUL 7:25.0, 10. Max Knauseder DOL 7:28.7, 11. Felix Mayr WEL 7:31.9.

R10: Junioren-A

1. Michal Karlovsky VIL 6:03.9 – neuer Rekord, 2. Philip Barta VIL 6:16.3, 3. Fabian Gillhofer WLI 6:19.4, 4. Tim Weinem RRV 6:20.5, 5. Martin Riedel NAU 6:25.0, 6. Eduard Mensdorf Pully WLI 6:27.1, 7. Paul Türke DOW 6:29.5, 8. Konrad Hultsch WLI 6:31.7, 9. David Suckert OTT 6:31.7, 10. Paul Drucker ARG 6:38.0, 11. Luca Sauerbier VIL 6:39.3, 12. Thomas Alexander Gruber GMU 6:42.0, 13. Stephan Ber-

ger OTT 6:42.0, 14. Vitus Haider WLI 6:42.4, 15. Paul Hauser WLI 6:43.3, 16. Philip Schmidhuber VIL 6:44.7, 17. Elias Auernig VIL 6:44.9, 18. Andreas Penk MÖV 6:45.0, 19. Robert Heseltine GMU 6:45.1, 20. Jan Trost PIR 6:45.4, 21. Benjamin Svetina LIA 6:46.3, 22. Peter Drienko SEE 6:50.1, 23. Maxwell Spiegel LIA 6:54.8, 24. Gergö Török GYÖ 6:57.5, 25. Tamas Huszar GYÖ 6:58.3, 26. Muslim Sultanbekow DOW 6:58.6, 27. Geogijs Matuls RRV 7:10.5, 28. Adam Burkus GYÖ 7:12.6, 29. Viktor Szolga WLI 7:25.5, 30. Patrick Pesti MÖV 7:27.7, 31. Wolfgang Pointner TUL 7:29.3.

R11: LGW-Frauen

1. Louisa Altenhuber LIA 7:17.0, 2. Laura Arndorfer LIA 7:23.5, 2. Alexandra Breschan ALB 7:23.5, 4. Petra Kaudelka LIA 7:34.3, 5. Valentina Tollinger MÖV 7:38.8, 6. Katrina Mang MON 8:14.3.

R12: Frauen

1. Birgit Pühringer IST 7:00.5, 2. Johanna Viktoria Kristof VST 7:03.6, 3. Katharina Lobnig VST 7:04.3, 4. Miriam Kranzlmüller WLI 7:09.6, 5. Chiara Halama ALE 7:16.0, 6. Ute Simma WIB 7:16.1, 7. Tabea Minichmayr MÖV 7:21.5, 8. Katja Brabec WLI 7:28.8, 9. Jovana Stanivuk STA 7:32.2, 10. Selma Köhler PIR 7:45.8, 11. Klara Gmeinbauer MON 7:50.3, 12. Tanja Pfleger ARG 8:07.3, 13. Marlis Schmidt PIR 8:07.7, 14. Sylvia Kleimann PIR 8:20.0, 15. Marlene Haslinger Fenzl PIR 8:33.3.

R13: LGW-Männer

1. Rainer Kepplinger OTT 6:10.5, 2. Bernhard Sieber STA 6:16.1, 3. Paul Sieber STA 6:18.0, 4. Julian Schöberl OTT 6:19.4, 5. Michael Saller MÖV 6:20.9, 6. Markus Lemp WLI 6:22.1, 7. Lorenz Lindorfer OTT 6:24.9, 8. Daniel Krobath RCG 6:25.7, 9. Philipp Kellner PIR 6:32.6, 10. Lukas Hömstein STA 6:33.3, 11. Sebastian Kabas FRI 6:33.5, 12. Anton Siegl WLI 6:33.9, 13. Severin Erlmoser MÖV 6:34.0, 14. Lukas Kreitmeier PIR 6:39.0, 15. Johannes Elias Weberndorfer LIA 6:39.7, 16. Jakob Lindner VIL 6:41.3, 17. Robert Gessendorfer RRV 6:42.8, 18. Felix Scheiblauser STA 6:43.3, 19. Matteo Nussbaumer WIB 6:45.3, 20. Maximilian Riedel NAU 6:46.1, 21. Florian Mortier WAG 6:55.7, 22. Leonid Menz RRV 6:59.3, 23. Dimitri Efremov OTT 6:59.4.

R14: Männer

1. Rudolph Quersfeld LIA 5:56.9, 2. Maximilian Kohlmayr ALB 6:03.6, 3. Gabriel Stekl IST 6:05.3, 4. Jörg Auerbach ERA 6:09.2, 5. David Neubauer OTT 6:09.8, 6. Bruno Bachmair LIA 6:14.1, 7. Leopold Wiesinger STA 6:14.7, 8. Jakob Stadler OTT 6:15.1, 9. Bernhard Öllinger IST 6:16.1, 10. Armin Auerbach ERA 6:16.4, 11. Alexander Chernikov LIA 6:17.2, 12. Peter Klemens Pfahnl WLI 6:18.5, 12. Martin Animashaun DOW 6:18.5, 14. Julian Brabec ERA 6:19.4, 15. Lukas Prandl PIR 6:21.6, 16. Lukas Reim MÖV 6:22.7, 17. Thomas Lehner AUS 6:23.2, 18. Iurii Suchak LIA 6:24.4, 19. Adrian Reininger IST 6:27.8, 20. Paul Heindl ERA 6:29.3, 21. Maximilian Hornacek STA 6:29.5, 22. Richard Malousek WAG 6:31.9, 23. Harald Steininger ALE 6:39.2, 24. Alexander Farkas PIR 6:44.5, 25. Paul Manstetten ARG 6:46.8, 26. Thomas Einberger PIR 7:01.3, 27. Rainer Kalliany LIA 7:25.1.

R15: Para 1, 2 oder 3

1. David Erkingen PIR PR3/VI 7:01.8, 2. Benjamin Strasser GMU PR3 7:29.6, 3. Maria Dorn PÖC PR3 8:39.4, 4. Moana Glade PIR PR3 9:06.4, 5. Maurice Biwole Nkodo PIR PR1 9:14.6, 6. Alexander Suppan DHO PR1 11:34.2.

R17: Team Schulbewerb A männl.

1. NMS OTT (Erik Aschauer, Justus Gschaidner, Philip Penz, Tobias Gerhartlinger) 1:46.7, 2. WAL (Paul Kastner, Leonhard Schmid, Paul Schinnerl, Elias Eder) 1:58.4, 3. BRG Wagrain/Traunsee (Matthias Kosch, Paul Schlichter, David Prehofer, Johannes Kosch) 2:01.1, 4. NMS OTT (Jakob Spachinger, Kilian Kepplinger, Lukas Weixelbaumer, Robin Weiß) 2:02.9, 5. WAL (Nikolai Sallinger, Jonas Schmid, Laurence Gruber, Benjamin Raindl) 2:15.7.

R18: Team Schulbewerb B weibl.

1. IST (Alexandra Handl, Sina Stamenkovski, Besare Abdulai, Elena Marisa Carcamo) 1:58.8, 2. IST (Lilly Maria Hobelsberger, Emilia Hochreiter, Elisa Antelmann, Nina Müllner) 2:11.7.

R20: Team Schülerinnen

1. VIL (Davis Kaiserauer, Bernd Pfurtscheller, Clemens Barta, Selina Bugelnig) 1:41.8, 2. ALB (Maximilian Mairitsch, Nikolaus Strauss, Cillian Zwanziger, Nicolas Zwanziger) 1:43.5, 3. WLI (Katharina Nagler, Max Obrecht, Felix Schiller, Jakob Krause) 1:48.8, 4. DOW (Benjamin Smetana, Mark Schreiber, Zachary White, Thaddaeus Tirone) 1:55.1, 5. OTT (Lena Schwabegger, Helene Schumacher, Theresa Berger, Carmen Ginterseder) 2:18.8.

R21: Team Masters Frauen

B: 1. IST (Birgit Pühringer, Elke Nigl Eder, Dagmar Kuttelwascher, Ingrid Stekl) 1:43.1, 2. ARG (Tanja Pfleger, Hasmik Baroian Haftvani, Daniela Poinstecker, Wera Szlavich) 1:58.9.

C: 1. RGM STE/ELL/RCG (Renate Zechmeister, Ursula Märzendorfer, Maria Pfneiszl, Barbara Peutz) 1:49.9, 2. LIA (Heidi Goldfarb, Michaela Maderthaner, Ellena Büll, Karina Zehetner) 1:55.2.

R22: Team Masters Männer

C: 1. IST (Markus Schneeberger, Volker Kuttelwascher, Christian Schramm, Robert Grieshofer) 1:29.2, 2. RGM LIA/DBU (Günther Wetschnig, Oliver Lehrer, Hans Jörg Küng, Andreas Kral) 1:31.3, 3. STE (Walter Aigner, Heinrich Gaube, Nicolae Höllerer, Harald Martin) 1:36.0, 4. LIA (Martin Horauer, Michael Stangl, Rainer Kalliany, Michael Nandori) 1:41.7.

B: 1. ARG (Olaf Tebbe, Martin Strubreiter, Edgar Rührlinger, Paul Manstetten) 1:37.6.

R23: Team Juniorinnen

1. OTT (Karin Brandner, Valentina Blechinger, Hannah Kepplinger, Iris Mühringer) 1:43.7, 2. LIA (Juliana Hol-

ler, Meri Bosnic, Ellena Lehrer, Marlene Lehdorfer) 1:45.3, 3. WLI (Marika Rodinger, Teresa Pellegrini, Philine Hölzl, Pia Seyringer) 1:46.8.

R24: Team Junioren

1. VIL (Philip Barta, Michal Karlovsky, Luca Sauerbier, Philip Schmidhuber) 1:25.2, 2. GMU (Thomas Alexander Gruber, Peter Sebastian Gruber, Robert Heseltine, Jonathan Ortner) 1:29.9, 3. OTT (David Suckert, Stephan Berger, Samuel Mahringer, Leon Lindorfer) 1:30.4, 4. LIA (Maxwell Spiegel, Benjamin Svetina, Julius Knolle, Xaver Lüftenegger) 1:31.6, 5. VIL (Bernd Gutschi, Hannes Gietler, David Kaiserauer, Elias Auernig) 1:33.3, 6. LIA (Daniel Wagner, Johannes Feldscher, Philip Bogdanov, Nils Reda) 1:36.6, 7. TUL (Wolfgang Pointner, Jakob Fuchs, Lukas Palisek, Alexander Neuwirth) 1:43.4.

R25: Team Frauen

1. WLI (Miriam Kranzlmüller, Katja Brabec, Klara Hultsch, Carmen Fink) 1:40.3, 2. GMU (Franziska Öhlinger, Caroline Haginger, Klara Gmeinbauer, Lara Schaffler) 1:48.6, 3. PIR (Marlies Schmidt, Sylvia Kleimann, Verena Schenzinger, Maria Dorn) 1:50.6.

R26: Team-Männer

1. RGM IST/OTT (Florian Nimmervoll, Wolfgang Kiesel, Martin Wolf, Bernhard Pfaller) 1:22.2, 2. OTT (Nikolaus Brandner, David Neubauer, Julian Schöberl, Rainer Kepplinger) 1:24.2, 3. RGM PIR/GMU (David Erkingen, Thomas Einberger, Alex Farkas, Luki Kreitmeier) 1:32.5, 4. ARG (Paul Drucker, Paul Manstetten, Olaf Tebbe, Roman Klikovits) 1:35.3.



GZ02Z032370M · 1030 Wien, Blattgasse 6

Nicht retournieren · P.b.b.