



RUDER·REPORT

02 · 2020



NEUER TRAINER

Mit Robert Sens (im Bild) übernimmt ein neuer Trainer das Ruder im Nationalkader.
Seite 4-6

AUF RUDER- EXPEDITION

Bei einer Wanderfahrt der etwas anderen Art wurden die Flüsse Piva und Drina errudert.
Seite 12-15

120 JAHRE WIKING LINZ

Ein Verein mit Geschichte - heuer wird mit einer Sternfahrt gefeiert.
Seite 17 + 20-21





BLICK IN DIE VEREINE
Seite 20-22



**WANDERFAHRT
MARTINIQUE**
Seite 16



TAG DES RUDERSPORTS
Seite 17

AUS DER REDAKTION

<p>NEUE REDAKTIONS- ADRESSE runderreport@rudern.at</p>	<p>REDAKTIONSSCHLUSS für die Ausgabe 03 · 2020 15. Juli 2020</p>
---	---

**HIGHLIGHTS
IN DIESEM
RUDER-REPORT**

**VOR-
BEHALTLICH
CORONA-
SITUATION**

**TERMIN-
VORSCHAU
JUNI-AUGUST 2020**

<p>Bis Ende Juni 2020 alle Veranstaltungen ABGESAGT!</p> <p>04.07. · Linz 4. Sternfahrt Wiking Linz</p> <p>11.07. · Gmunden 50. Traunsee-Jugendregatta & 31. Masters-Meeting</p> <p>12.07. · Gmunden Traunseelangstrecke</p> <p>17.-19.07. · München (DEU) Euro-Masters-Regatta [verschoben: 16.-18.10.]</p> <p>24.07.-01.08. · Tokyo (JPN) Olympische Spiele</p>	<p>07.-09.08. · Linz Coupe de la Jeunesse</p> <p>15.08. [neu] · österreichweit Tag des österr. Rudersports</p> <p>15.-23.08. · Bled (SLO) FISA U23-WM, FISA Jun-WM, FISA non-olympics-WM</p> <p>16.08. · Völkermarkt Völkermarkter Sprintregatta</p> <p>23.-26.08. · ab Krems/Stein ÖRV Jugendwanderfahrt</p> <p>27.-30.08. · Tokyo (JPN) Paraolympische Spiele</p> <p>29.08. · Linz Achtersprint Wikinger Horn</p>
---	--



RUDER-WIKI: AUF IN DEN 1X
Seite 18-19



**BUNDESMINISTERIN
TANNER ZU GAST**
Seite 11

**LIEBE LESERINNEN UND LESER,
LIEBE RUDERFREUNDE!**

Nach Wochen des Lock-Downs und schrittweisen Erleichterungen können wir unseren Rudersport wieder in vollem Umfang ausüben. Die Leitung des Österreichischen Ruderverbandes war sehr aktiv, um bei den Behörden für unsere Situation Verständnis zu erlangen, was dazu führte, dass unsere Spitzensportler sehr früh wieder das Training am Wasser aufnehmen konnten. Wir erstellten Handlungsempfehlungen an unsere Mitglieder, um die Öffnung der Rudervereine ab 1. Mai wieder möglich zu machen. Um die Situation in Österreich stabil zu halten, ist es unser aller Pflicht die bestehenden Abstands- und Hygiene-regelungen einzuhalten und damit zu einem gesunden Österreich beizutragen.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich mich bei allen Ruderinnen und Ruderern, bei allen Vereinen und Landesruderverbänden bedanken, dass sie sich so gut an die Verordnungen gehalten haben. Dies ist aus zwei Gründen besonders wichtig: einerseits natürlich aus gesundheitlichen Aspekten, um sich und andere vor Ansteckungen zu schützen und andererseits weil der Rudersport gut

sichtbar in der Öffentlichkeit ausgeübt wird und wir uns in der öffentlichen Darstellung nicht dem Vorwurf aussetzen möchten, dass wir uns nicht an die Gesetze halten würden.

Leider mussten bereits sehr viele Regatten abgesagt werden – sowohl in Österreich als auch international. Die drei Europameisterschaften (U19, U23 und allgemeine Klasse) wurden auf Termine im September bzw. Oktober verschoben und daher werden wir auch unsere nationalen Regatten im Herbst an diese internationalen Meisterschaften anpassen müssen, weil für unsere Kader diese Europameisterschaften die Höhepunkte der heurigen Wettkampfsaison sein werden. Auch hier vielen Dank für das Verständnis und die gute Zusammenarbeit auf allen Ebenen.

Die beste Nachricht der letzten Wochen ist, dass es uns gelungen ist, einen neuen Nationaltrainer für den ÖRV zu engagieren. Nach einem sehr interessanten Auswahlprozess mit vielen hervorragenden Kandidaten entschieden wir uns für Robert Sens, der durch herausragende Kompetenz, Einsatzbereitschaft und



bereits erreichte Erfolge als Trainer das Rennen für sich entscheiden konnte. Robert Sens hat am 4. Mai seinen neuen Job angetreten und konnte bereits viele Vereine, Trainer und Athleten besuchen und erste Akzente setzen. Wir heißen Robert und seine Familie herzlich in Österreich willkommen und freuen uns auf die gute Zusammenarbeit.

Der Tag des Rudersports wird heuer am 15. August stattfinden und ich lade alle Vereine ein, an diesem Tag ein Fest im Verein zu veranstalten, möglichst viele Kilometer zu rudern und den Verein im besten Licht zu präsentieren.

Ich wünsche Euch viel Gesundheit und Freude am Rudersport, eine gute Zeit in den Vereinen und freue mich, wenn wir uns am Wasser und einer der zahlreichen Ruderveranstaltungen wieder sehen.

Herzlichst Euer

Horst Nussbaumer
Präsident des
Österreichischen Ruderverbandes

ROBERT SENS NEUER NATIONALTRAINER

Interview von Julia Fuchs

Der Österreichische Ruderverband (ÖRV) hat mit Robert Sens einen neuen Nationaltrainer gefunden. Der 42-jährige Deutsche hat mit Anfang Mai seine neue Tätigkeit aufgenommen. Das erste große Interview gibt Robert Sens dem Ruder-Report.

Ruder-Report: Der ÖRV freut sich, dich als neuen Trainer zu haben. Was hat aus deiner Sicht für den ÖRV und Österreich gesprochen?

Sens: Der Österreichische Ruderverband ist ein international aufstrebender Verband, der durch eine stetige und positive Entwicklung auffällt. Mit einigen Athleten und Trainern habe ich bereits in der Vergangenheit zusammengearbeitet und das hat mir viel Freude gemacht. Jetzt hoffe ich, dass wir gemeinsam die nächsten weiteren Schritte auf dem Weg zu einem internationalen Top-Verband schaffen.

Österreich als solches ist für Deutsche das Urlaubsland „Nummer eins“ in der Welt. Warum nicht leben, wo andere Urlaub machen? Aber ohne Witz, Österreich ist ein tolles Land mit einer großen Kultur und einzigartigen Ruderrevieren.

Wie schnell ist die Entscheidung gefallen?

Schlussendlich ging es aufgrund der Corona-Krise und den verbundenen Auswirkungen auf den Wettkampfkalendar 2020 ganz schnell. Mit dem Wegfall der Weltcups und der Verschiebung der Olympischen Spiele tat sich für die ÖRV-Projekte - mit der Hoffnung auf einen Olympiastartplatz - die Chance einer längeren zielgerichteten Vorbereitung auf die verschobene Nachqualifikation auf. Die spannende Phase wollte ich unbedingt von Anfang an begleiten.

Gab es eine Pro- und Contra-Liste?

Natürlich gab es die. Die Entscheidung war keine leichte, aber die richtige. Ausschlaggebend war am Ende, dass es im ÖRV bereits ein gutes Funktionsteam gibt.

Du bist seit Anfang Mai im Amt, wie waren die ersten Tage? Wie ist der erste Eindruck?

Die ersten Tage waren intensiv. Ich habe mit vielen motivierten Athletinnen und Athleten und Trainern gesprochen. Die ersten Tage haben mich bestärkt und motiviert. Es wurden

Was sind die kurzfristigen Ziele?

Zusammenführung der kompletten Mannschaft im ersten Trainingslager, Einstieg in eine professionelle Vorbereitung auf die Europameisterschaften 2020.

Und wie geht das Projekt Tokio weiter?

Mit Volldampf! Wir begreifen die [richtige] Verschiebung als Chance und werden die richtigen methodischen Schlüsse für jeden einzelnen Athleten ziehen. Individuelle Leistungssteigerungen und qualitativ

Mit der Verschiebung der olympischen Spiele tat sich die Chance einer längeren Vorbereitung auf die Nachqualifikation auf. Die spannende Phase wollte ich unbedingt von Anfang an begleiten.

Robert Sens über den raschen Wechsel nach Österreich.



in der Vergangenheit hier bereits tolle Strukturen aufgebaut. Ich freue mich auf die gemeinsame Arbeit mit den Trainerkollegen.

Was hat dich besonders beeindruckt?

Die positive Offenheit mit der mir die Trainerkollegen begegnet sind und die professionelle Arbeitsweise des Vorstandes und Präsidiums.

hochwertiges Mannschaftstraining werden wir in einer höheren Anzahl von Trainingslagertagen anstreben.

Und was sind die langfristigen Ziele mit dem ÖRV?

Olympische Medaillen, erfolgreiche Welt- und Europameisterschaften in allen Altersklassen, funktionierende Vereine mit Zukunft, Stärkung der

Fortsetzung auf Seite 6



Robert Sens (42) ist seit Mai der neue Nationaltrainer der ÖRV-Kader-Athletinnen und -Athleten.

Foto: Julius Hirtzberger

Fortsetzung von Seite 4

Sportart Rudern in der Gesellschaft. Aber Achtung: Rom wurde nicht an einem Tag erbaut. Ein langer Atem und viel Kraft wird von Nöten sein.

Wie ist dein persönlicher Zugang zum Training? Wie lautet deine Trainingsphilosophie?

Wichtig ist zumindest der „persönliche Zugang“ zum Training. Menotti hat mal gesagt: „Wer den Fußball verstehen will, muss den Menschen verstehen.“

Das ist für mich so ein Grundsatz. Freilich geht es mir um das Rudern.

Du bist auch gerade nach Wien übersiedelt.

Wie waren die ersten Tage in Wien privat?

Nun ja, die Gastronomie war noch geschlossen. Trotzdem gefällt mir und meiner Familie Wien schon sehr. Wenn jetzt die Heurigen noch öffnen, wird es sicher nicht unangenehm hier.



WILLKOMMEN AN BORD, ROBERT SENS!

Kommentar von Horst Nussbaumer

Der Österreichische Ruderverband hat die Gunst der Stunde genutzt und das Window of Opportunity, das durch die Verschiebung der Olympischen Spiele aufgegangen ist, sofort genutzt und einen neuen Nationaltrainer unter Vertrag genommen.

Ich bin sehr stolz, dass wir international durch unsere Erfolge und unsere gute Verbandsarbeit als sehr attraktiver Arbeitgeber gelten und daher sehr viele, sehr gute Bewerber aus aller Welt für diese Position hatten, die es sich hätten vorstellen können, ihre Karriere in Österreich fortzuführen. Das Trainerkarussell hat sehr rasch zu drehen begonnen und wir waren darauf vorbereitet, den mutigen Schritt zeitnah zu setzen.

Mit Robert Sens werden wir die Olympiavorbereitung für die Olympischen Spiele in Tokio in Angriff nehmen und die Zeit effektiv nutzen, um den Olympiakader optimal auf die bevorstehenden Wettkämpfe vorzubereiten. Ich kenne Robert schon seit meiner Zeit als aktiver Athlet und habe größtes Vertrauen, dass wir eine sehr erfolgreiche Zeit gemeinsam gehen werden, worauf ich mich sehr freue. Mit unserem raschen Handeln geben wir unseren Athleten Sicherheit und neue Entwicklungschancen.

ROBERT SENS IM PORTRAIT

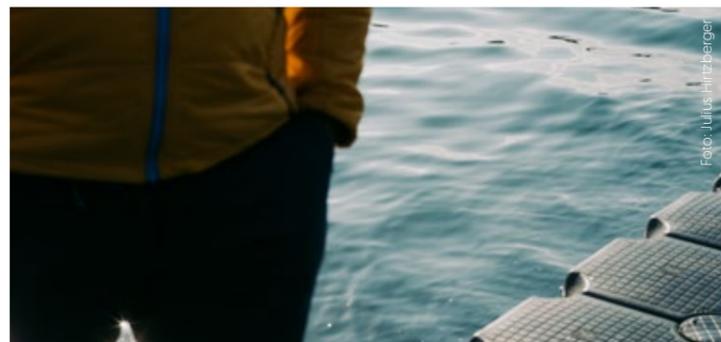
* 29. Oktober 1977

Wichtigste Erfolge als Athlet (Auszug):

- 📌 Olympiateilnahme: 2004 Athen [Doppelvierer] und 2000 Sydney [Zweier ohne]
- 📌 Dreifacher Weltmeister: 2003 Mailand [Doppelvierer], 2002 Sevilla [Doppelvierer], 1998 Köln [Zweier ohne]

Highlights der beruflichen Laufbahn (Auszug):

- 📌 Verantwortlicher Trainer „U23 Männer Skull leicht“ des Deutschen Ruderverbandes [LM2x Gold 2013/14/15 bei U23 WM]
- 📌 Gründung „Rowing in Mainz“ – Ruderschule/Consultancy
- 📌 „Trainer des Jahres“ in Rheinland-Pfalz - 2015
- 📌 Qualifikation mit Athleten des Mainzer Rudervereins für die Olympischen Spiele [Sebastian Schmidt 2012; Moritz Moos, Jason Osborne 2016]
- 📌 28 nationale Meisterschaften für MRV-Athleten zwischen 2009 und 2019



FRISCHER WIND FÜR MAGDALENA LOBNIG

Stephan Schwabl

Magdalena Lobnig weiß ganz genau, was sie am 20. April dieses Jahres gemacht hat. Am Vormittag fuhr die Einer-Ruderin für eine Testung ins Olympiazentrum in Klagenfurt, am Nachmittag stieg die Kärntnerin im Ruderzentrum Völkermarkt nach fünf langen Wochen in Heim-Quarantäne erstmals wieder ins Boot.

„Die ersten Kilometer waren richtig hart und gleichzeitig ein echter Befreiungsschlag. Ich war mir nicht sicher, wie sich das improvisierte Garagentraining auf meine Leistung auswirken wird, aber die Werte und Zeiten stimmen mich sehr positiv und mittlerweile ist der Speed auch wieder zurück“, möchte das ÖRV-Aushängeschild in Bälde eine neue persönliche Bestmarke am Ergometer aufstellen und also die 6:40 Minuten knacken. Trainiert wird alternierend in Völkermarkt und auf den WM-Strecken in Wien und Linz, geplant ist außerdem ein Trainingslager am Weißensee. „Ich brauche den Tapetenwechsel, vor allem aber kann ich mich mit meinen Nationalteam-Kollegen matchen, die

Corona-bedingt derzeit auch im Einer unterwegs sind.“

Meist unter den strengen Augen von Robert Sens. Im vergangenen Herbst schloss sich die Europameisterin von 2016 der Trainingsgruppe des Deutschen an, seit April ist er ÖRV-Nationaltrainer und damit noch näher

Kontakt gibt es auch nach Deutschland und zu anderen Nationen. „Als Sportlerin brauche ich den direkten Vergleich, im Bestfall unter Wettkampfbedingungen. Das versuchen wir für die nächsten Wochen und Monate zu organisieren. Da ist es sicher ein Vorteil, dass wir in Österreich exzellente Trainingsbedingungen haben.“

Jetzt habe ich ein Jahr mehr Zeit, um in Tokio in der besten Form meines Lebens an den Start zu gehen!

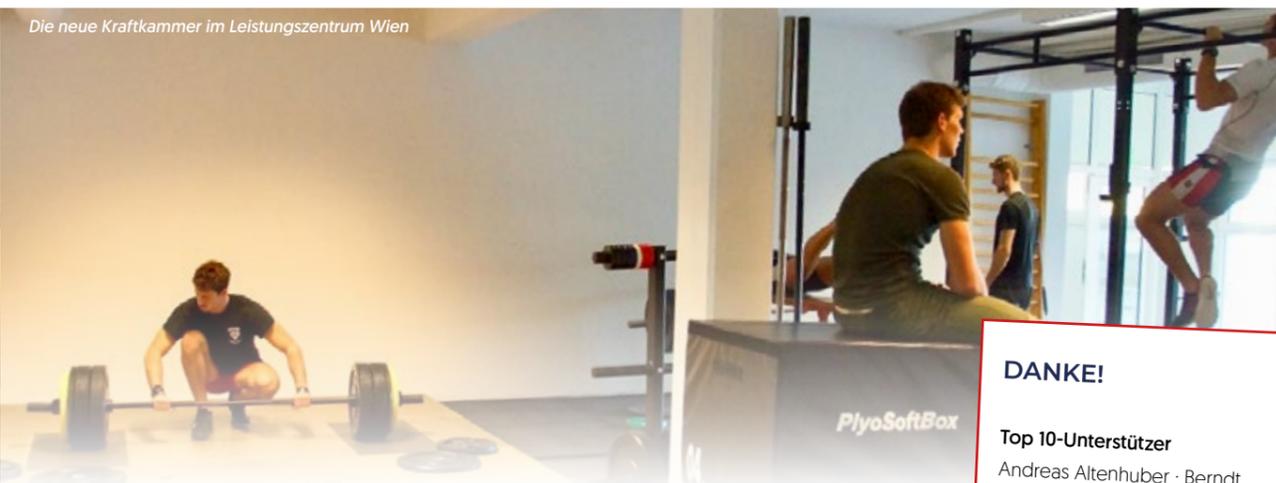
Magdalena Lobnig über die Verschiebung der Olympischen Spiele

am Team Lobnig dran. „Er bringt frischen Wind ins System und ist die perfekte Ergänzung zu meinem Heim-Trainer Kurt Traer. Vier Augen sehen mehr als zwei, so kriege ich immer neue Inputs.“ Die erhofft sich Lobnig auch von den geplanten Wettkampfsimulationen mit hochkarätigen Einer-Ruderinnen aus dem Ausland. Die irische Weltmeisterin Sanita Pušpure würde gerne in Österreich trainieren,

Für den Herbst hofft die Heeres-sportlerin, dass im polnischen Posen um EM-Medaillen gerudert wird. „Das wäre die perfekte Lösung für heuer.“ Und nächstes Jahr möchte sie bei den Olympischen Spielen angreifen: „Ich bin über die Verschiebung nicht traurig, so habe ich ein Jahr mehr Zeit, um in Tokio in der besten Form meines Lebens an den Start zu gehen!“



DAS ‚NEUE‘ LEISTUNGSZENTRUM AN DER NEUEN DONAU



Ergometer-Raum und Kraftkammer sind extra untergebracht, das heißt, es kann bei unterschiedlichen Temperaturen trainiert werden - das ist wichtig, weil beim Ergo-Fahren mehr geschwitzt wird als beim Kraft-Training.



Nach einer langen Vorgeschichte, konnte federführend WRV-Präsident Andreas Altenhuber die Projekt-Realisierung vorantreiben. Entscheidend war das hergestellte Einvernehmen mit der Vienna City Wildwasser GmbH.



An der Neuen Donau bei der Stein-spornbrücke ist das erweiterte Ruder- und Wassersportzentrum - ursprünglich zur Ruderweltmeisterschaft 1991 errichtet - seit Ende 2019 in Betrieb. Stadt Wien und Sportministerium teilen sich die Kosten.



DANK CROWDFUNDING KRAFTKAMMER FINANZIERT

Bernhard Sieber

In einem Boot gemeinsam in Richtung Ziel fahren: Alltag für uns Leistung-sportler. Wie wir alle wissen, kann ein guter Ruderer jedes Boot schnell machen. Wir wissen aber auch, dass sich zu motivieren in einem neuen Boot weitaus leichter fällt, als in der alten kaputten „Holzschüssel“. Genau mit diesem Umstand waren wir als Athleten am Stützpunkt Wien jahre-lang konfrontiert. Der Zustand des Leistungszentrums, als das sprich-wörtliche Boot des Nationalkaders, war miserabel. Nachdem es Jammern im Rudern aber selten weit geschafft hat, haben wir das Beste aus den Um-ständen gemacht und gehofft, dass der Umbau doch noch irgendwann stattfindet.

initiiieren, welches wenig später nicht nur unsere Stärke als Rudercommunity unter Beweis stellen, sondern auch die Anbieter der Crowdfunding-Plattform „I Believe in You“ schwer beeindruckten sollte. Selten haben sie erlebt, dass ein Projekt mit einer so hohen Summe derartig schnell finanziert wurde. Innerhalb von nur wenigen Tagen war die Summe von 15.000 Euro zu-sammengetragen.

Möglich gemacht hat das die ein-zigartige Unterstützung, die wir als Athleten von euch allen erfahren haben. Es entstand das Gefühl, dass da noch viel mehr Menschen mit uns im Boot sitzen mit denen wir gemeinsam in Richtung unserer Träume und Ziele rudern. So war es möglich schon im Winter 2018/19 erstes Equipment für die Kraftkammer anzuschaffen.

Gemeinsam mit dem wenig später tatsächlich realisierten Umbau des Leistungszentrums, konnte durch die Planung unserer Trainer vergangenen Winter eine hochmoderne Kraft-kammer eingerichtet werden. Seither bietet der Stützpunkt nun auch für das Krafttraining beste Bedingungen.

Wir haben als Rudercommunity ge-zeigt, was möglich wird, wenn alle

DANKE!

Top 10-Unterstützer

- Andreas Altenhuber · Berndt Querfeld · Landtmann - Das Bootshaus · Markus Brenninger · Christian Lang · Irmgard Querfeld · Günter Kohlmayr · Elisabeth Micro · Josef Bertagnoli · A. Hirschvogel & Martin Bandera

... und zahlreiche weitere!

zusammenhalten und jeder seinen Teil zum Ziel beiträgt. Erstaunlich war, wie schnell dann jahrelange für unmachbar geglaubte Veränderungen möglich wurden.

Großer Dank an Carsten Hassing. Seine Initiative war es, die uns motiviert hat, das Crowdfunding überhaupt erst ins Leben zu rufen. Carsten war der „Drahtzieher“ und dafür möchte ich ihm an dieser Stelle ein großes Dankeschön sagen.

Bernhard Sieber bei der Eröffnung des Ruderleistungszentrums im Oktober 2019





Magdalena Lobnig powered by **Stroock**

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



BUNDESMINISTERIN KLAUDIA TANNER AUF TRAININGSBESUCH

Anfang Mai stattete Verteidigungsministerin Claudia Tanner den Wassersportlern des Bundesheeres einen Besuch bei der Wiederaufnahme ihres Trainings in der Wiener Wassersport-Arena ab. Dort bereiten sich derzeit qualifizierte Athletinnen und Athleten des Heeressportzentrums für Olympia 2021 vor. „Wir unterstützen unsere Heeressportler, damit sie sich voll und ganz auf das Training und ihre Wettkämpfe konzentrieren können. Über 50 Prozent der Qualifizierten für die Olympischen Spiele sind Angehörige des Bundesheeres [...]. Ich wünsche den Kanuten und Ruderern [...] **viel Erfolg bei ihrem Training in den kommenden Monaten**“, so Tanner bei ihrem Besuch.

Vor Ort, im Ruderzentrum Neue Donau, ließ sich die Bundesministerin in die Technik des Ruderns von den Bundesheerleistungssportlern persönlich einweisen. Derzeit sind 30 Soldaten und Soldatinnen des Heeressportzentrums im Bereich Kanu und Rudern im Training. Dazu zählt unter anderem die Ruder-Europameisterin Zugsführer Magdalena Lobnig.

Den gesamten Artikel inkl. Videoclip vom Trainingsbesuch kann man sich auf www.bundesheer.at ansehen [QR-Code scannen].



NACHWUCHSTRAINERIN DES JAHRES

Seit 2016 ist **Theresa Danninger als Trainerin und Rennsportwartin im Ruderverein Wiking Linz** engagiert. Jetzt wurde sie für ihre erfolgreiche Trainerleistung als „Nachwuchstrainerin des Jahres“ mit einer Prämie und einer schicken Trainerjacke ausgezeichnet. Die 24-Jährige studiert an der Uni Wien Mathematik und Bewegung und Sport auf Lehramt und kann einerseits selbst auf sportliche Erfolge (z.B. 5x Juniorenstaatsmeisterin) verweisen und andererseits als Trainerin stolz sein, dass sie mehrfach Schülerinnen-Boote zur Goldmedaille bei den Österreichischen Meisterschaften führte.



DANKEFÜREUERFEEDBACK!

Uns erreichten viele Rückmeldungen zur Neugestaltung des Ruder-Report. Vielen Dank für das stets konstruktive Feedback - einige Anregungen z.B. die Schriftart und -größe - haben wir gleich in dieser Ausgabe umgesetzt. Damit der Ruder-Report weiter verbessert wird, freuen wir uns über viele Beiträge, um die Verbandszeitung noch vielfältiger zu machen - bitte kontaktiert uns vorab, damit wir die Ideen gemeinsam entwickeln können und damit auch sicherstellen, dass sie im Ruder-Report Platz finden.

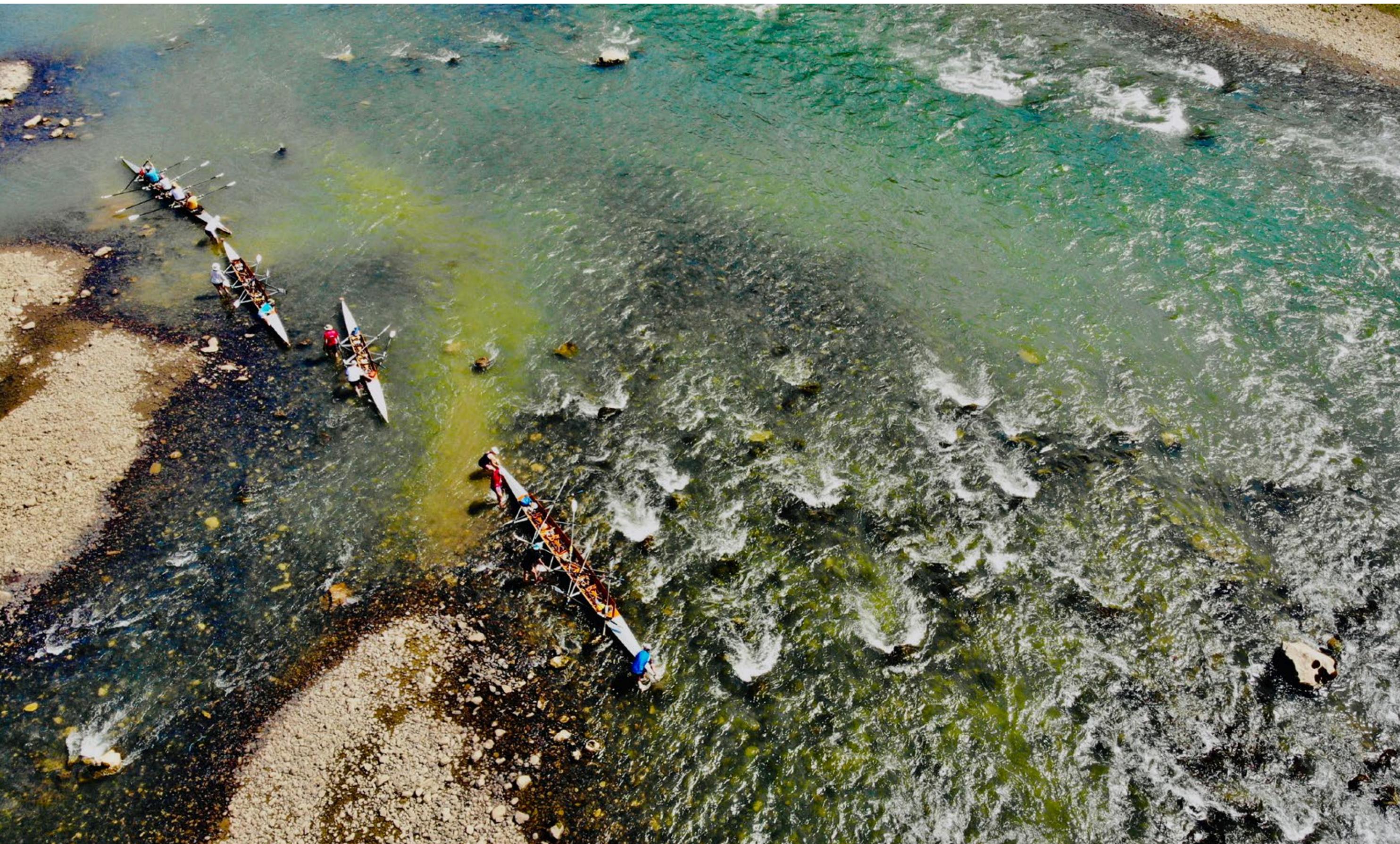
NEUE REDAKTIONS-ADRESSE

rudereport@rudern.at





ÖSTERREICHISCHER
RUDERVERBAND



RUDERN - DORT, WO NOCH KEINER WAR

Daniel Drobil (Wiener Ruderklub Pirat)

Folgende Zeilen beinhalten sicherlich getrübte Erinnerungen an die Rudere Expedition 2019. Eine Reise, die auf den Flüssen Piva und Drina durch Montenegro, Bosnien-Herzegowina und Serbien führte.

Der Name „Rudere Expedition“ deutet ein wenig an, dass im Vergleich zu „üblichen“ Wanderfahrten gewisse Unterschiede zu erwarten sind, wenn man diesen Urlaub wählt (wobei Urlaub auch ein bissl eine falsche Wortwahl ist).

Meistens merkt man diese nach den ersten paar hundert Rudern am ersten Rudertag, oder schon vorher, wenn man auf den detaillierten Tourplan wartet, er aber nie kommt - auch nicht undetailliert.

Rudere Expeditionen gibt es seit 2007, damals hieß es „Next Generation Wanderfahrt des ÖRV“. Bei dieser Art des mehrtägigen Ruderns ist das erste Quartier bei der Ankunft reserviert, sonst aber nichts. Die Gruppe, bestehend aus jungen bis mittelalten, sehr schönen, intelligenten und rudertechnisch hochbegabten Menschen verschiedener Vereine, begibt sich stets auf Gewässer, die noch niemand mit Ruderbooten befahren hat. War schon wer dort, gibt's dort keine Rudere Expedition.

Informationen zum Fluss geben Satellitenbilder, Einheimische, die wir dort zufällig treffen, und wenn's ein glücklicher Zufall ist, Kanuführer. Aufgrund der oftmals auftretenden Hindernisse im Wasser oder sonst wo ist es zumeist unklar, ob am Tag bei gleicher Aktivitätsdauer 15 oder 80 km geschafft werden. Wir wissen in der Früh nicht, wo wir am Abend schlafen werden - wir schätzen. Jeden

Tag macht wer anderer Landdienst. Am Anfang der Tour will niemand Landdienst machen, ab Tag drei ist es dann zumeist logisch, wer Landdienst machen muss. Er schiebt aber zumeist keine ruhige Kugel, der Landdienst. Er muss sich um viel kümmern - um die lebenserhaltenden Maßnahmen nämlich. Im Detail bedeutet das Schlafplatz finden und beim Aussteigen nach dem Wahnsinn des Tages sofort Bier und Chips in die Ruderer einwerfen - sonst würden sich die angestrenzten Bootsinsassen des Öfteren mal gegenseitig eine in die Goschn hauen.

Da wir immer alle sehr brav Landdienst gemacht haben, verlief auch die Tour 2019 ohne durch Menschenhand verursachte Verletzungen - zumindest ist das die offizielle Version. Die Highlights der Expedition sind schwerlich in lesegerechte kleine Portionen zu packen. Das Gefühl ob der Fülle an besonderen Erlebnissen lässt sich vielleicht

dadurch beschreiben, dass uns allen am Ende von Tag 3 vorkam, wir seien sicher mindestens schon zwei Wochen unterwegs.

Also in aller Kompaktheit: Der Spaß

begann in Pluzine in Montenegro. Ein Teil der Crew flog, ein anderer Teil fuhr mit dem Clubbus und dem Hänger hinten dran - knapp doppelt so lang, wie es Google Maps prognostiziert hatte.

Der Ort Pluzine ist erst ein paar Jahrzehnte alt, über das alte Pluzine sind wir drüber gerudert - ein Stausee macht es möglich. Das Ende des Stausees bildet der Mratinje Staudamm, für viele Jahre der höchste Europas. Spektakulär ist ein Hilfsausdruck, um das Bauwerk inklusive seiner Umgebung zu beschreiben.

Da in der Nähe auch der höchste Berg Bosniens steht, war es nach einer durchwegs ausreichenden Stausee-etappe umgeben von unglaublichen Steilwänden mit bis zu 1.000 m Höhe klar, den Maglic zu besteigen. Ein Hatscher von knapp 30 km mit 1.700 hm degradierte die vermeintlichen Strapazen des Ruderns am Vortag zu einem Scherz.

Der vierte Tag war der erste, an dem die Steuerleute gefordert wurden - sehr. Das Wasser der Drina (der Fluss heißt mittlerweile so, weil Piva und Tara zusammengeflossen sind) war anders als am Vorabend eher weg, und dafür mehr Ufer da. Der Etappenauftritt verlief geschmeidig, nach 500 m wurde die Idylle jäh zerstört. Der Herr Präsident Klaus musste erstmals eines seiner wichtigen und alles erklärenden Kommandos „Geh leck“ aussprechen, weil sein Boot - sicher mit Absicht zum späteren Rausbeschleunigen - an einem Felsen in einer Außenkurve

klebte. Aber es wären nicht die besten der besten Steuerleute, wenn sie nicht diese, und an dem Tag rund 80 weitere „Sonderprüfungen“ souverän gemeistert hätten, auch wenn sie oft nicht wussten, warum.

21 km haben wir geschafft in acht Stunden - damit haben wir das Olympiaticket wahrscheinlich nicht gelöst, aber es ist uns auch egal, weil Olympia abgesagt ist.

Kurz ein Wort zur Umgebung: gewaltig.

Das Wasser: nicht nur an diesem Tag, sondern bis zum letzten Ruderschlag der Tour glasklar.

Der nächste Tag beinhaltete teilweise aufgestautes, also einfach ruderebares Wasser, weswegen unsere Tagesleistung auf wahnwitzige 32 km nach oben schnalzte. Die meisten Steuer der Boote waren da schon durch „optimierte“ Versionen ersetzt, weil sich die ursprünglichen - ich muss sagen - Fehlkonstruktionen - bereits verabschiedet hatten. Bei entsprechender Intelligenz und schwierigen Stellen im Fluss fährt man nämlich Heck voran den Fluss runter, und ein starres Alufallsteuer harmoniert nicht unbedingt mit sehr seichten Stellen. Es scheppert eher kurz, und dann ist es weg, das Steuer.

Unser Mann für besondere Stunden, Thomas Burtscher, ging an diesem Tag in Serienproduktion, um aus Bierkisten und anderem Hartplastikzeug nicht nur praktische, sondern

auch optisch sehr ansprechende neue Steuer zu kreieren. Thomas überlegt bereits, die Boote gänzlich aus Bierkisten zu bauen. Max Schellenbacher, da hättest du mal früher draufkommen sollen, jetzt wird der Thomas Milliardär. Was sonst noch passiert ist: Es war sehr heiß, im Boot über 50° C, die Luft ist gestanden in den Schluchten Bosniens - völliger Wahnsinn.

Kurz vor dem Erreichen der bekanntesten Ansiedlung auf der Strecke, der Stadt Visegrad, mündet der Fluss Lim in die Drina, den bei Antritt der Tagesetappe noch alle berudern wollten, weil es eh nur 32 km waren. Wir haben den Lim nicht berudert.

Visegrad hat eine schöne alte Brücke, die alle unfallfrei durchrudert haben, was auch nicht schwierig ist. Die 50 km lange Tagesetappe am gefühlten Tag 34 führte durch eine wieder mal äußerst imposante Schlucht. Das Eiserne Tor an der Donau wirkt dagegen so aufregend wie (wer die Gegend kennt) der Altenwörther Stau. Die Schlucht ist wirklich sehr schön, aber nach 20-30 km hatten wir uns dann auch ein bissl sattgesehen. In den Köpfen entwickelten sich regelrechte Aggressionen gegen die nie enden wollenden Felswände. Die Schlucht heißt jetzt bei uns Scheißschlucht. Das ist nicht elegant, aber trotzdem so.

Mittlerweile hatten wir schon längst registriert, dass der Wasserstand der Drina abhängig vom Stromverbrauch der Bevölkerung ist, dementsprechend die Kraftwerke mehr oder weniger Wasser durch ihre Turbinen spülen. Wir hätten gerne mehr Wasser gehabt, um zumindest

ein paar Gefahrenstellen zu sparen. Einheimische erklärten uns, dass in der Gegend, wo wir gerade waren, quasi immer am Nachmittag die Flut komme und der Wasserstand innerhalb einer Stunde um einen Meter steige. G'scheit wie wir sind, haben wir uns an diesem Tag bis zu einem Gasthaus durchgekämpft, um dort dann routiniert auf die Welle zu warten.

Gestiegen ist an dem Nachmittag bis auf unseren Alkoholpegel überhaupt nichts - keiner weiß mehr, wie wir trotzdem noch kurz vor Dunkelheit ans Ziel gekommen sind.

Die restlichen Tage verliefen nicht minder fordernd und besonders - in positiver Auslegungsmöglichkeit. Es wurde nicht einfacher, es wurde nicht langweiliger, das Land nicht mehr so zerklüftet, dennoch urlaubswert. Die Einheimischen waren wie in den Jahren zuvor sowieso nahezu überall hilfsbereit und freundlich. Nicht mal die Fischer haben uns beschimpft - es war fast unheimlich.

Duschen im Fluss, Essen zwischen den Äckern, schlafen im Garten von irgendwem, dazwischen Luxus in einem Viersternehotel. Man kann diese Art des Ruderns mögen, man muss aber zum Glück auch nicht mitfahren.

Über 300 km sind's dann eh geworden. Von 18 Mitruderinnen und Mitrudern haben es 17 auf das Schlussgruppenbild geschafft, eine hat sich leider gerade übergeben. Die uns stets beobachtende, höchst freundliche Grenzpolizei hat sich an einem Ort westlich von Belgrad, den keiner von euch je kennenlernen wird, von uns verabschiedet. Das mache ich jetzt auch.

diese Seite: Zusammenfluss von Drina und Lim bei Visegrad [Bosnien-Herzegowina]

Vorderseite: Drina im Unterlauf bei Janja [Bosnien-Herzegowina]

Fotos: Daniel Drobil



ÜBER MARTINIQUE

Martinique ist eine karibische Insel von rauer landschaftlicher Schönheit, die zu den Kleinen Antillen gehört. Dieses französische Überseedépartement besitzt eine charakteristische Kultur mit einer Mischung aus französischen und westindischen Einflüssen. In der Sprache der Ureinwohner wurde die Insel Madinina [Blumeninsel] genannt, diese Bezeichnung wird auch heute noch oft von den Einheimischen verwendet. Martinique ist ein vollintegrierter Teil des französischen Staates und damit Teil der Europäischen Union.



RUDERN IM PARADIES

Andrea Ranner [Wanderruderreferat]

„Rando Bivouac entre Ilets et Fonds blancs“ lautete die Einladung des Ruderclubs Robert auf Martinique (<https://ffaviron.fr>) Erkundung von Ruderwegen im Karibischen Meer und dem wilden Atlantik mit Ruth Marr von „rowing the world“ und Thérèse vom Club d’Aviron Robert standen auf dem Plan.

In den Medien waren bereits die Meldungen über die Ausbreitung des Coronavirus sehr präsent. Sollten wir dennoch die geplante Reise nach Martinique antreten? Die Entscheidung war gut und sicher.

In Fort-de-France, der Hauptstadt von Martinique, gelandet, war der Unterschied zum feuchtkalten Europa im Februar klar – Sonne, Wärme und Lebensfreude.

Der Ruderclub Robert war Veranstalter des Wochenendausfluges zu mythischen Orten an der Atlantikküste von Martinique. Zwischen den Inseln mit ihren weißen Stränden, den Mangroven, den tropisch bewaldeten Buchten, ruderten wir mit 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus mehreren Vereinen der Insel. Die französische Staatsmeisterinnen im Coastal-Zweier waren ebenso dabei, wie viele Jugendliche. Eine Insel mit den letzten heimischen Leguanen, Mangrovennaturschutzgebiete mit ihren vielfältigen Bewohnern und die bunte Flora waren unsere Stationen von Robert nach Francois. Ebenso erkundeten wir einen Unterwasserpfad mit Korallen, weiße Strände, Sandinseln

mitten im Meer und haben das Baden im türkisfarbenen Wasser bei 28 Grad genossen. Am Abend wurde das Zeltlager in Francois aufgeschlagen. Der funkelnde Sternhimmel war das Open-Air-Zelt zum Singen und Tanzen zu karibischen Rhythmen. Tagsüber kämpften wir in wechselnder Besetzung mit Wellen und Gegenwind. Zur Belohnung gab es immer einen Traumstrand mit kühlen Getränken, köstlichen heimischen Spezialitäten und natürlich Zeit zum Schwimmen und Schnorcheln.

An den weiteren Tagen erkundeten wir mit Ruth, Thérèse und einigen Mitgliedern des Ruderclubs Robert die Küste an der alten Hauptstadt St. Pierre im Norden der Insel. Vorbei an steilen Vulkanfelsen, kleinen Fischerdörfern, schwarzen Sandstränden und Aussicht auf den fast immer wolkenverhangenen Mont Pelée ruderten wir auf einer Strecke, die bisher nur mit den traditionellen Booten – 3 Riemen und ein Steuerpaddel – gefahren wurde.

Als Kontrastprogramm wechselten wir danach in den Süden an die goldenen Sandstrände von Sainte-Luce mit Palmen und türkisblauem Wasser. Das Wahrzeichen Le Diamant begleitete uns von Weitem in diesem paradiesischen Teil des Landes. Trotz starker Strömung, Gegenwind und Wellen ruderten wir vorbei an mondänen Jachthäfen, Fischerdörfern, immer mit dem Ziel an einem Sandstrand mit karibischer Lebensfreude anzulanden!

TAG DES ÖSTERREICHISCHEN RUDERSPORTS AM 15. AUGUST

WIR RUDERN VON 0-24 UHR

Egal welches Gewässer. Egal zu welcher Uhrzeit. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener. Am Samstag, 15. August 2020 ist die gesamte Ruder-Community in Österreich aufgerufen aufs Wasser zu gehen und fleißig Kilometer zu sammeln. Es wartet ein toller Preis!

WAS GIBT'S ZU GEWINNEN?

Ehrenpräsident Helmar Hasenöhr hat eine Kilometerprämie in der Höhe von max. € 2000 ausgesetzt. Der Verein mit den meisten geruderten Kilometern erhält pro Kilometer € 1 [maximal € 2000]. Sollten mehrere Vereine mehr als 2000 Kilometer rudern, erfolgt die Verlosung beim Rudertag 2021. Weiters erhalten die Ruderer des Bootes mit den meisten geruderten Kilometern je ein schickes Poloshirt.



WIE KANN ICH MITMACHEN?

Einfach am 15. August ins Boot setzen und rudern! Alle Vereine, die ihre Ergebnisse bis zum 31. August 2020 an office@rudern.at senden, nehmen an der Wertung teil!

Also: An die Ruder, los!

STERNFAHRT-ZIEL ERSTMALS IN OBERÖSTERREICH

AM 4. JULI ZU WIKING LINZ

Erstmals führt eine Sternfahrt zum Ruderverein Wiking Linz! Schöne Tagesfahrten ins Obere Donautal Richtung Schlägener Schlinge oder durch das Stadtgebiet von Linz sind „neue“ Routen für die „alten Hasen“ unter den Sternfahrerinnen und -fahrern. Wer in der 3-Flüsse-Stadt Passau startet, hat eine rund 90 km lange Etappe mit drei Schleusen vor sich.

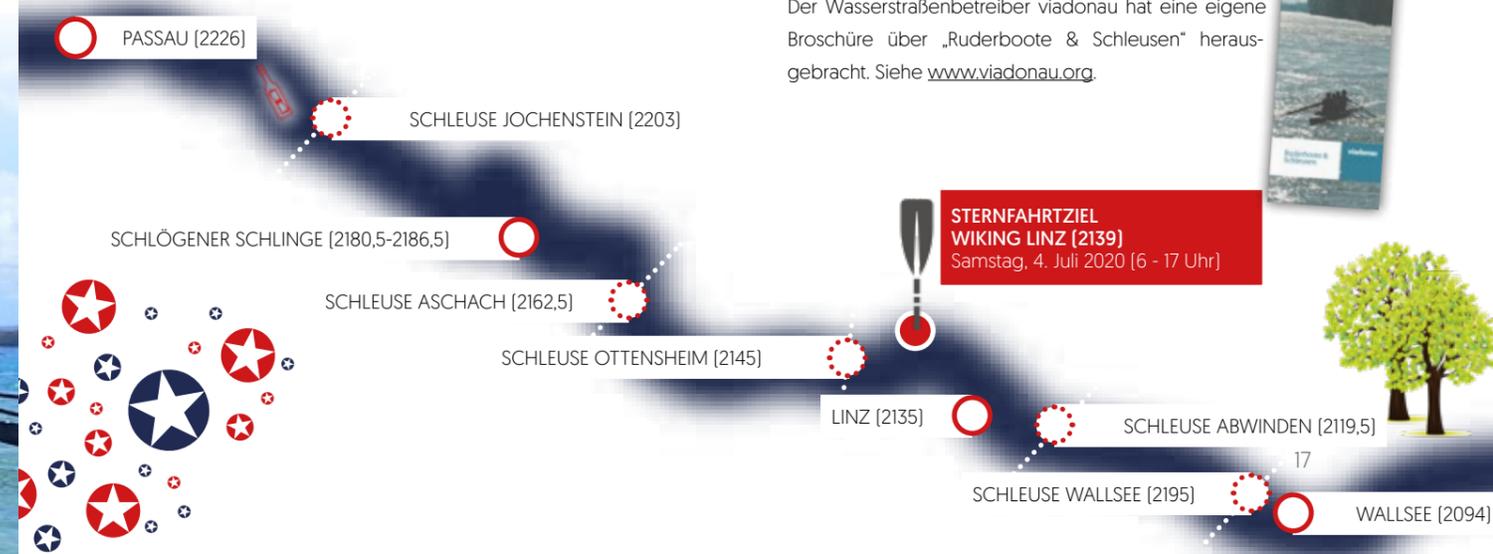
Genauere Infos zur Ausschreibung im letzten Ruder-Report oder auf www.rudern.at!

WAS SIND STERNFAHRTEN?

Sternfahrten sind Wettbewerbe des Wiener und NÖ Ruderverbandes, bestehend aus fünf Tagesfahrten zu verschiedenen Vereinen. Gewertet wird die zurückgelegte Strecke auf der Donau und den kilometrierten Nebenflüssen mit zwei Punkten pro km Talfahrt bzw. drei Punkten pro km Bergfahrt und Bootsplatz. Sachpreise erhalten der erstplatzierte Verein, die / der älteste Teilnehmerin / Teilnehmer, der Verein mit der größten Mannschaft und die Mannschaft mit der höchsten Punktezahl pro Bootsplatz.

SCHLEUSEN MIT DEM RUDERBOOT

Der Wasserstraßenbetreiber viadonau hat eine eigene Broschüre über „Ruderboote & Schleusen“ herausgebracht. Siehe www.viadonau.org.



EINER FAHREN – SEGEN ODER FLUCH?

Veronika Ebert

AUS DEM RUDER-WIKI

... dem digitalen Nachschlagewerk rund ums Rudern www.rudern.at/ruderiwiki



„Rudern ist ein Mannschaftssport“...

... so lautet die traditionelle Maxime manch eingefleischter Rudererinnen und Ruderer. Cambridge gegen Oxford, DAS Achterrennen als Inbegriff des Rudersports. Aber daneben gibt es noch diese seltsamen Individualistinnen und Individualisten, die sich doch glatt freiwillig (!) für den Einer entscheiden. Sei es, weil das mit ihren Dienstzeiten besser vereinbar ist oder sie nicht erst abends, sondern schon tagsüber bei idealen Bedingungen ihrem Sport nachgehen wollen, sei es, weil sie ganz einfach die Ruhe beim Rudern im Einer bevorzugen und die Natur über alle ihre Sinne wahrnehmen wollen.

In Zeiten wie diesen stellt sich diese Frage nicht – wer rudern will, muss aktuell in den Einer steigen. Rudern im Einer bietet ganz besondere Chancen, die das Mannschaftsboot nur sehr eingeschränkt bieten kann: Das Gerät reagiert DIREKT auf die Bewegungen des einzelnen Ruderers/der einzelnen Ruderin. So spürt man z.B. GANZ genau, welchen Einfluss ein zu später oder ein zu tiefer Einsatz hat. Auch Umweltbedingungen wie Wind oder Wellen machen sich im Einer deutlicher bemerkbar.

Das Fahren im Einer fördert die eigene Sensibilität für die Bewegung, für die Reaktion des Geräts (Boot und Ruder) und für die äußeren Einflüsse – Erfahrungen, die auch das Rudern im Mannschaftsboot deutlich verbessern können.

Das bedeutet natürlich nicht, dass jede Einerfahrerin und jeder Einerfahrer perfekt rudert. Auch da braucht es viel Übung und die Bereitschaft, sich auf einen längerdauernden Lernprozess einzulassen. So kann es durchaus ein paar Monate brauchen, bis man sich einzelne automatisierte Fehlbewegungen, wie das Hochziehen der Schultern nach dem Einsatz abgewöhnt hat.

Auf jeden Fall können im Einer eine ganze Menge Bewegungserfahrungen gewonnen werden, aus denen gelernt werden kann. Die Abwesenheit der – vielleicht ungeduldigen – Mannschaftsmitglieder ermöglicht es, eine Übung wirklich so lang zu wiederholen, bis die neue, korrigierte Bewegung sitzt, und jene Übungen zu machen, die im Augenblick am meisten zur eigenen technischen Weiterentwicklung beitragen.

Zudem ist es bei weitem interessanter beim Einerrudern nicht ewig gleichförmig dahin zu fahren, sondern die Fahrt durch Übungen immer etwas zu variieren.

Hier ein paar Anregungen, wie das Einerrudern zur Verbesserung der eigenen Rudertechnik genutzt werden kann, beginnend mit ganz Grundlegendem.

Wichtig dabei ist, die Übungen – zumindest zu Beginn – langsam und ohne Krafteinsatz durchzuführen, um genügend Zeit zu haben, alle Rückmeldungen des Bootes mit allen Sinnen wahrzunehmen.

ÜBUNG ZUR BALANCE IN RUHE

Im Einer lohnt es sich, ein paar Gewöhnungsübungen an das labile Gefährt zu absolvieren.

Übung 1: Die klassische Anfängerübung ist im Einer besonders eindrucksvoll. Beide Blätter flach aufs Wasser legen (Blatt legen) und einmal kräftig durch Heben und Senken der Innenhebel wackeln – kein Problem.

Übung 2: Spannender wird es schon, wenn Übung 1 mit Anrollen ausprobiert wird: ein kleines Stück mit dem Sitz Richtung Heck rollen, und wieder wackeln. Fortsetzen, bis die Auslageposition fast erreicht ist [3/4 des Anrollens].



Wackeln in der Nähe der Auslageposition – im Einer schon ganz schön anspruchsvoll

ÜBUNGEN ZUR BALANCE BEIM FAHREN

Für das Ausbalancieren des Bootes in Bewegung eignen sich zwei Übungen.

Übung 3: Die altbekannten Stoppschläge – Beim Anrollen in der Neutralposition kurz innehalten, bevor das Anrollen in Richtung Heck fortgesetzt wird

Übung 4: „Blätter hoch“ – Rudern, und beim letzten Schlag die Anrollbewegung in der Neutralstellung unterbrechen – dann warten, bis das Boot wieder kippt



Blätter hoch – eine Balanceübung, die im Einer anspruchsvoller ist als im Mannschaftsboot

LOCKERES EINSETZEN IN FIXER SITZPOSITION

Ein Kernelement eines guten Ruderschlags ist die hintere [heckwärtige] Umkehrbewegung [d.h. die Bewegung rund um die Auslageposition]. Wer hier verkrampft den Griff umklammert, den Oberkörper weit heckwärts neigt und sein Gewicht auf die Griffe legt, kann die Umkehrbewegung nicht flüssig und locker durchführen.

Übung 5: Beginn wieder im Endzug – Blätter im Wasser senkrecht stellen, Blätter aus dem Wasser drücken und wieder hineinfallen lassen. Hier kann auch gleich einmal getestet werden, ob das Ausheben beider Hände koordiniert erfolgt oder ob vielleicht die eine Hand früher daran ist und das Boot heftig kippt. Das Ganze dann wieder mit ein bisschen Anrollen wiederholen, und weiter bis fast zur Auslageposition. Hier zeigt sich, dass manche Rudererinnen und Ruderer schon ganz schön ins Schwitzen kommen. So ruhig im Bereich der hinteren Umkehrbewegung zu sitzen, ist ziemlich anspruchsvoll.



Blätter auf und ab im Bereich der Auslageposition

Übung 6: Und dann einmal, als Kontrastübung, den Oberkörper weit Richtung Heck legen, und versuchen, jetzt locker die Blätter auf- und ab zu bewegen. Wenn's schwer fällt, kann die Erfahrung auf das spätere Rudern übertragen werden – das war zu weit, in so eine Position sollte ich gar nicht gehen.



Es macht einen Unterschied, ob der Oberkörper in der Auslageposition in moderater Vorlage (grün, richtig) oder in weiter Vorlage (gelb, nicht empfehlenswert) positioniert ist

Übung 7: Das Spiel lässt sich auch mit mehr oder weniger guter Position der Wirbelsäule wiederholen: Im Bereich der Auslage die Blätter ins Wasser fallen lassen und dabei entweder das Brustbein Richtung Heck drücken, oder die Brust nach innen ziehen [also einen runden Rücken machen] – hier spürt man: Gute Haltung bringt's! Es ist mit einem aufrechteren Oberkörper leichter das Blatt locker auf und ab- zu bewegen.



Gerader Blick, gerader Rücken, Druck des Brustbeins in Richtung Heck in der Auslageposition – also Brust heraus (grün); runder Rücken mit Blick ins Boot (orange) – das Einsetzen fällt hier deutlich schwerer

Fortsetzung des Artikels im nächsten Ruder-Report!

WINNERS ARE MADE OF BLOOD, SWEAT & DATA

SEBASTIAN KIENZ
Professioneller Triathlet
Ironman World Champion

168
4:32 13:42
01:05:27

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
PROFI-MULTISPORTUHR

VEREINSPORTRAIT 120 JAHRE WIKING LINZ

Der Ruderverein WIKING war seit der Vereinsgründung immer besonders leistungsorientiert. Viele Erfolge im Rennrudern sowie außergewöhnliche Aktivitäten im Wanderrudern in den vergangenen 120 Jahren bezeugen dies eindrucksvoll.

Zwei Weltkriege mit Beschlagnahmung und Zerstörung von Bootshäusern, sowie Hochwässer der Donau, welche Bootshäuser schwer beschädigt und sogar weggespült haben, konnten den Wiking nicht zerstören.

120 JAHRE: EINE ERFOLGS-BILANZ

Im Jubiläumjahr kann eine glänzende Bilanz gezogen werden: der Verein besitzt schuldenfrei ein großes Bootshaus in Puchenu, ein ganzjährig bewirtschaftetes Restaurant, eine Tennisanlage mit 3 Freiplätzen und eine Tennishalle mit 2 Plätzen, sowie ein Rennbootshaus im Winterhafen in Linz; vor allem aber einen aktiven Ruderbetrieb mit deutlich mehr als 100.000 Ruderkilometern pro Ruderjahr und eine Rennmannschaft in einer Größe, wie sie der Verein noch nie gehabt hat.

54 ACHTER-SIEGE BEI DEN ÖM

Und die Achtersiege bei den ÖM 2019 im W8+, JM8+ und JW8+ eröffnen beste Perspektiven für die Zukunft. Der RV WIKING versteht sich als Großverein und ist daher besonders stolz auf seine Achtersiege. Mit insgesamt 54 Achtersiegen bei ÖM – 20x M8+, 5x LM8+, 2x W8+, 20x JM8+ und 7x JW8+ – ist der RV WIKING an der Spitze der ÖRV-Statistik!

TOLLE LEISTUNGEN AUF WANDERFAHRT

Auch im Wanderrudern wurden Glanzleistungen erbracht - ein Auszug der Highlights:

- | | |
|------|---|
| 1931 | Flessl/Tautermann erstmals Linz-Passau-Linz an einem Tag |
| 1966 | Längste Wanderfahrt: 1100km von Puchenu nach Essen |
| 1974 | längste Tagesausfahrt 250 km, Puchenu-Hainburg durch Dkfm O.Stöllnberger, EM Dkfm W.Stöllnberger, Dkfm P.Hammerschmied, EM Dr.W.Paroubek. |
| 2006 | höchste Jahreskilometerleistung 9026 km durch Stefan Pecho |



1900

Vereinsgründung am 17. Mai. Erster Vereinspräsident Prim. Dr. Franz Schnopfhagen. Von Anfang an hat das Rennrudern einen besonderen Stellenwert

1939
Mit Kriegsausbruch muss das Bootshaus einer militärischen Anlage weichen, 1942 beginnt der Bootshausbau in Puchenu bei Linz



1944

Das Bootshaus wird durch die Ringbrotwerke zu einer „kriegsnotwendigen Bäckerei“ mit einer Kapazität von 30.000 Laib Brot pro Tag umgebaut



1928

Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen für Leo Losert (Bild) und Victor Flessl im M2X. Losert ist der erfolgreichste Rennrunderer des RV WIKING in der Zwischenkriegszeit - er gewinnt den MIX durchgehend von 1924-1931.



1954-1965

Der RV WIKING gewinnt erneut durchgehend die Staatsmeistertitel im Männer-Einer. Im Bild: Horst Fink und Ferdinand Rabeder



1989

Hermann Bauer – der bisher erfolgreichste Wiking-Rennrunderer - gewinnt mit Karl Sinzinger jun. die erste WM-Bronzemedaille im M2- in Bled, eine weitere WM-Bronzemedaille im M2- gewinnen sie 1991 in Wien



1996

Die Vereinstrainer Johann Wall und Kurt Bodenwinkler führen den RV WIKING erneut in eine Glanzzeit des Rennruderns.

Der Verein feiert Seriensiege in allen Bootsklassen und Altersklassen, zahlreiche Medaillen bei Weltmeisterschaften werden gewonnen. Auch Siege in Henley sind dabei (siehe Bild).



2001

Bernd Wakolbinger (2. v. li) wird Weltmeister im LM4-



2011

Der RV WIKING gewinnt erstmals mit Ruderinnen eine Meisterschaft im Achter: Meister im JW8+. Es folgen 6 weitere Titel und 2018 gewinnt der RV WIKING erstmals den Staatsmeistertitel im Frauen-Achter, ebenso 2019 (Bild).



2019

World Rowing Championships in Ottensheim
6. Platz für Marcus Lemp und Anton Sigl (LM2-)

1922

Erster Meisterschaftssieg im Achter. Der Verein wird ein Linzer „Nobelverein“ und errichtet 1925 ein großes Bootshaus im nordischen Stil



**ERSTER WIENER RUDERCLUB LIA
7 WELTREKORDE BEI „DIRTY DOZEN“-ERGOMETER-CHALLENGE**

Neben der von Christian Schramm [Ister] administrierten 30K-Ergometer-Challenge gab es auch 2019/20 wieder die „Dirty Dozen“-Challenge. Vom November bis zur Indoor Meisterschaft sind dabei in zwölf Folgewochen zwölf unterschiedliche Bewerbe des Concept2 Rankings zu bestreiten. Beginnend mit dem ersten Rennen über die Halbmarathon-Distanz von 21.097 Meter, wird die zu absolvierende Strecke jede Woche kürzer und endet mit einem Sprint über 100 Meter. Die Ergebnisse werden in Prozentpunkten zu den Weltbestmarken gesetzt und dann addiert. Wer die meisten Punkte gesammelt hat, ist Gesamtsieger.

Raimund Haberl rudert am Ergometer sieben offizielle Weltbestzeiten

Einer der es dieses Jahr zu seinem 70. Geburtsjahr wieder einmal ganz genau wissen wollte, ist Raimund Haberl von der LIA. Er demonstrierte eindrücklich, dass er noch lange nicht zum alten Eisen gehört, sondern dass ein gezieltes und solides Training fit hält und unglaublich starke Leistungen hervorbringt. Das Resultat: Sieben neue Weltrekorde in der Kategorie „Leichte Männer, 70-75 Jahre“. Dabei verbesserte Raimund die alten Zeiten zum Teil überaus deutlich, mit Leistungen über die Lang- und Mitteldistanzen, die manchen jungen Ruderer in Verlegenheit bringen wird.

Bewerb	Weltrekord	min / 500 m	Alter Rekord
5.000 m	18:05,3 Min	01:48,5	18:40,7 Min
6.000 m	21:47,7 Min	01:48,9	22:34,6 Min
30 Min	8.131 m	01:50,6	7.844 m
10.000 m	37:11,0 Min	01:51,5	38:47,7 Min
60 Min	15.794 m	01:53,9	15.489 m
21.097 m	1:21:05,1 Std	01:55,3	1:22:19,6 Std
42.195 m	2:49:07,3 Std	02:00,2	1:51:14,8 Std

Daten: Concept 2 World Records



**STEINER RUDER CLUB
AUSWINTERN MIT
DESINFIZIATIONSMITTEL**

Gemäß den Empfehlungen des ÖRV und der Bundesregierung stattete der Steiner Ruder Club - wie quasi alle anderen Vereine auch - sein Gelände mit Desinfektionsmittel aus. Eine Besonderheit liesen sich die Wachauer aber nicht nehmen: Sie verwenden ein Mittel von der örtlichen Marillen-Destilliererei Bailoni - danke für die Spende - und füllten es in kleine Fläschen ab.



**RUDERVEREIN
ALEMANNIA
ERGO IN CORONA-ZEITEN**

Am Home-Ergometer durfte natürlich auch während der Corona-Zeit trainiert werden. Für den RuderReport entstand sogar ein lustiges Foto mit Mund-Nasen-Schutz.

**DER RUDERVERBAND
IN DEN MEDIEN**



Der „Club ORF SPORT +“ widmet sich diesmal dem Thema „Ab ins Wasser. Österreichs Wassersportarten auf Olympiakurs“. Live via Skype zugeschaltet werden unter anderem Magdalena Lobnig und Robert Sens. [25.05.2020]



<https://sport.orf.at/stories/3061498/> (04.04.2020)



www.krone.at/2149420 (06.05.2020)



kurier.at/sport/ruderer-sieber-gibt-wichtigeres-als-die-olympia-verschiebung/400833884 (06.05.2020)

**BLICK
IN DIE VEREINE**

**HIER KÖNNTE DEIN
BERICHT STEHEN!**

Gerne nehmen wir in den kommenden Ausgaben weitere Kurz-Berichte in unserer Rubrik „Blick in die Vereine“ auf!
Sende dazu einen 300-500 Zeichen (inkl. Leerzeichen) langen Text + passendes Bildmaterial in Druckqualität an ruderreport@rudern.at

**RUDERCLUB GRAZ
ANRUDERN MAL ANDERS**

Da das Anrudern heuer Corona-bedingt „ausgefallen“ ist, hat sich der ruder club graz etwas Originelles einfallen lassen: Seht euch das kreative Video auf Facebook www.facebook.com/ruderclubgraz (QR-Code scannen) an!



**GMUNDNER RUDERVEREIN
... GÖNNT SICH NEUES DACH**

Bei bestem Ruderwetter und spiegelglattem See wurden bedingt durch die Corona-Sperre Renovierungsarbeiten durchgeführt. Das Bootshaus hat ein neues Dach erhalten, zumindest der Teil der beim Umbau vor wenigen Jahren nicht erneuert wurde. Und auch im Clubgebäude wurden der Ergometerraum und die Sanitärräume ausgemalt und erstrahlen in neuem Glanz.



**MEHR VITALITÄT
FOR BODY AND
SOUL!**



Auch 2020 dürfen sich unsere Mitglieder über das Angebot des ÖRV-Partners headstart freuen. headstart ist DER Spezialist in Sachen gesunder Energie über Stunden. Jeder kennt den unvermeidlichen Leistungseinbruch, vor allem im Bereich Hobbysport, dem headstart gezielt und effizient entgegenwirkt – überraschend schnell und langanhaltend! headstart ist der optimale Begleiter beim Sport, im Beruf, Schule oder im Alltag! Auf alle Bestellungen die bis zum 30. Oktober 2020 über den Onlineshop (<https://www.headstart.at/shop/>) getätigt werden, erhältst du einen **Sonderrabatt von 20%**. Der **Rabattcode** lautet: **örv20**
headstart – für geistige und körperliche Leistungssteigerung!

ÖSTERREICHISCHER RUDERVERBAND

Blattgasse 6 · 1030 Wien
+43 1 712 08 78 · office@rudern.at
www.rudern.at



Photo: Julius Hirtzberger

IMPRESSUM

Medieninhaber: Österreichischer
Ruderverband, Blattgasse 6,
1030 Wien,
office@rudern.at, www.rudern.at

Präsidium: Horst Nussbaumer, Birgit
Steining, Walter Kabas, Werner
Russek, Helmar Hasenöhr, Horst
Anselm, Klaus Köninger, Andreas Kral,
Heinrich Neuberger, Helmut Nocker

Redaktion: Birgit Steining, 0699 18
78 88 00, ruderreport@rudern.at

Layout, Satz, Konzept: Georg Mantler,
mail@georg-mantler.at

Druck: Fuchs GesmbH, Kreuzensteiner
Str. 51, 2100 Korneuburg

Verlagsort: Wien

Verlagspostamt: 1030 Wien

Blattlinie: Der Ruder-Report ist eine
unabhängige, unpolitische Druck-
schrift und dient der gegenseitigen
Information der Mitglieder und
Vereine des Österreichischen Ruder-
verbandes sowie der Näherbringung
des Sportes an die Öffentlichkeit.

Erscheinungsweise: 4-6x / Jahr

Einzelverkaufspreis: € 3,60

Auflage: 7.600 Stück

WEITERE PARTNER



GZ02Z032370M · Nicht retournieren · Postgebühr bar bezahlt