

RUDER·REPORT

03 · 2020



Foto: Richard Malousek

EUROW- REGATTEN

Nach dem Erfolg der Internationalen Ruderregatta findet nun auch eine Masters-Regatta statt
Seite 4-5

AUF TRAININGS- LAGER

Intensive Trainings-Wochen standen in Hallstatt (Foto) und am Weissensee am Programm..
Seite 8-9

ADIEU & AHOI

Nationaltrainer Carsten Hassing und Ruderer Bernhard Sieber beenden ihre Tätigkeiten
Seite 10



AUS DER REDAKTION

REDAKTIONS-
ADRESSE
runderreport@rudern.at

REDAKTIONSSCHLUSS
für die Ausgabe 04 · 2020
6. September 2020

TERMINVORSCHAU AUGUST-NOVEMBER 2020

VOR-
BEHALTLICH
CORONA-
SITUATION

27.-30.08. – Tokyo (JPN)
Paralympische Spiele

29.08. · Linz
Achtersprint Wikinger Horn

02.-06.09. – Linz
World Rowing Masters Regatta
(verschoben auf 2021)

04.-06.09. · Duisburg
U23 Europameisterschaft

12.09. · Wien
Sternfahrt Donauhort

12.-13.09. · Villach
Villacher Ruderregatta

19.09. · Velden-Klagenfurt
Blaues Band vom Wörthersee

19.09. · Ottensheim
**Landesmeisterschaften Ober-
österreich**

20.09. · Wallersee
Landesmeisterschaften Salzburg

20.09. · Klagenfurt
Landesmeisterschaften Kärnten

26.-27.09. · Ottensheim
EUROW Int. Masters Regatta

26.-27.09. · Belgrad (SRB)
Junioren Europameisterschaft

03.10. · Velden-Klagenfurt
Rose vom Wörthersee

03.-04.10. · Wien / Alte Donau
**Landesmeisterschaften
Wien + Niederösterreich**

09.-11.10. · Posen (POL)
**Europameisterschaften
allg. Klasse**

10.-11.10. · Wien / Alte Donau
**Vereins-Mannschafts-
Meisterschaften**

16.-18.10. · Wien / Neue Donau
**Staatsmeisterschaften,
Juniorenmeisterschaften,
Schülermeisterschaften und
Mastersmeisterschaften**

16.-18.10. · München
Euro Masters Regatta

17.10. · Wien / Nussdorf-
Greifenstein
Stromstaffel

17.10. · Wels
OÖ Langstrecken Cup

24.10. · Zagreb
Eights on Sava

24.10. · Waging (DEU)
**Langstreckenregatta
„Rupert-Pokal“**

25.10. · Gmunden
Traunsee Langstreckenregatta

26.10. · Graz
Abrudern des ÖRV

07.11. · Prag
Head of Prague

Stand: 03.08.2020

ÖSTERREICHISCHE MEISTERSCHAFTEN

Seite 7



RUDER-WIKI: AUF IN DEN 1X

Seite 16-17

HIGHLIGHTS IN DIESEM RUDER-REPORT



BLICK IN DIE VEREINE

Seite 20-23

VILLACHER RUDERREGATTA

Seite 6



LIEBE LESERINNEN UND LESER, LIEBE RUDERFREUNDE!

Ich wünsche euch einen schönen Sommer und hoffe, ihr könnt viele schöne Stunden im Ruderverein und im Ruderboot genießen. Das öffentliche Leben ist ja noch immer von diversen Maßnahmen um das Thema COVID-19 geprägt, aber ich habe das Gefühl, dass wir uns schon sehr gut angepasst haben und gelernt haben, damit umzugehen. Vorsicht und Umsicht ist weiterhin angesagt.

Unsere Rennmannschaften können sehr gut trainieren und es ist dem sehr erfahrenen Ottensheimer Organisationskomitee sogar gelungen, die erste internationale Regatta dieses Jahres zu veranstalten. Mit 536 Teilnehmerinnen und Teilnehmer von Schülern bis zur allgemeinen Klasse war das Teilnehmerfeld beeindruckend groß.

Die Zielwettkämpfe der heurigen Saison werden die Europameisterschaften der U19, U23 und der allgemeine Klasse sein. Aufgrund der bekannten Umstände wird die

Austragung der Meisterschaften von den zuständigen Gremien ständig genauen Prüfungen unterzogen. Die Leitung des ÖRV ist im Austausch mit der FISA, dem Europäischen Ruderverband und auch den österreichischen Behörden und wir unternehmen alles, um für die qualifizierten österreichischen Athletinnen und Athleten größte Sicherheit zu gewährleisten. Die Entscheidungen, wo und ob die Wettbewerbe stattfinden werden voraussichtlich (Stand heute) am 15. August veröffentlicht.

Ich gratuliere allen Qualifizierten und ihren Trainerinnen und Trainern und wünsche eine gute Vorbereitung und erfolgreiche Meisterschaften.

Bitte drückt unseren Mannschaften die Daumen!

Herzlichst Euer

Horst Nussbaumer

Präsident des
Österreichischen Ruderverbandes

Eher von seiner regnerischen Seite zeigte sich Linz-Ottensheim Mitte Juli bei der „EUROW - International Rowing Regatta“.

EUROW - DIE ERSTE GROSSE REGATTA EUROPAS NACH DEM CORONA-LOCKDOWN

Horst Anselm

Ausschlaggebend war eigentlich der neue Nationaltrainer – Robert Sens. Bei einem gemeinsamen und gemütlichen Abendessen kam die Idee, die österreichischen Rudererinnen und Ruderer im Kleinboot einmal zu sichten. Und zwar in Ottensheim, da hier die Regattastrecke bereits balloniert ist, die Bedingungen fair und auch die technischen Einrichtungen derzeit die besten in Österreich sind. Die Idee war gleich um eine Facette reicher – machen wir die erste internationale Regatta nach COVID19 in Europa!

Viele Kontakte wurden geknüpft, ein Organisationsteam zusammengestellt, eine Ausschreibung gemacht und von der Technischen Kommission des ÖRV genehmigt – alles in großer Eile. Zeit war Mangelware. Und dann der Gang zu den Behörden. Gerade in Oberösterreich hat sich in einer Freikirche ein COVID19-Cluster gebildet und unser Landeshauptmann musste wieder Maßnahmen ergreifen. In Zusammenarbeit mit Walter Kabas wurde ein COVID19-Konzept erarbeitet und ständig aktualisiert. Die zuständige Gesundheitsbehörde war laufend eingebunden und hat auch wertvolle Tipps und Ideen eingebracht. Am Ende des Tages – und das im wahrsten Sinn des Wortes – konnte am Donnerstag vor der Veranstaltung grünes Licht gegeben werden. Ein fantastisches Meldeergebnis – die bislang größte internationale Regatta in Österreich (abgesehen von FISA-Events) brachte in Summe 30 Juniorinnen-Einer, 45 Junioren-Einer, 20 Frauen-Einer, 51 Männer-Einer und ein noch nie dagewesenes Feld in den Nachwuchsklassen (Schülerinnen / Schüler, Juniorinnen / Junioren B). Insgesamt starteten 534 Rudererinnen und Ruderer in 369 Booten.

Ein ausgeklügelter Anfahrtsplan für die Bootsanhänger wurde von der jungen OK-Truppe in die Tat umgesetzt. Alle Vereine und Trainer haben mitgeholfen, den großen Andrang zu bewältigen. Die Tribüne wurde in eigene „Babyelefanten“-Bereiche eingeteilt – und zum Üben wurde auch gleich am Freitag die Mannschafts-obmännersitzung auf der Tribüne im Freien abgehalten und das Sitzverhalten geprobt. Insgesamt hatten wir je Schicht 6 Securities zusätzlich eingesetzt, welche sich nur um die Abstandsregeln, Hände waschen, Hände desinfizieren, Maskenschutz etc. kümmerten und nicht müde wurden, ständig immer wieder darauf aufmerksam zu machen. An die 30 MitarbeiterInnen hatte der WSV Ottensheim aus seinen Reihen aufgebracht. Erstmals war auch für die Finanzen nicht mehr Wolfgang Sigl der Ältere sondern Nora Zwillink zuständig, Felix Lackner war für das Regattabüro verantwortlich, Theresa Stöbich für die Motorboote, Jochen Deutschbauer für den Rennablauf, Zeitnehmung, EDV, Photofinish, Christian Fuchshuber und Wolfgang Sigl der Ältere machten gemeinsam mit Michaela Hofer die Siegerehrung,

David Neubauer organisierte den Start. Karin Schuster als Jurypräsidentin und viele treue Schiedsrichterkolleginnen und -kollegen - auch aus Deutschland - welche trotz der COVID19-Gefahr uns unterstützten. Herzlichen Dank dafür! Erstmals auch keine Start- und Ergebnislisten – alles online. Und hat eigentlich super funktioniert.

Trotz des teilweise regnerischen Wetters ließen die Rennen an Spannung nichts zu Wünschen übrig. Wenn auch große Teile des Nationalkaders unverständlicher Weise nicht angetreten sind – aber jene die da waren zeigten voll und ganz ihr Können. Für Nationaltrainer Robert Sens brachte die Regatta erste wichtige Erkenntnisse, bevor dann ab der Woche darauf die Ausscheidungsrennen für die Mannschaftsbildung im U23- und Junioren-Bereich stattfinden. „Zuerst ist zu sagen, dass es für viele Athleten schön war, dass wieder ein Rennen stattfinden konnte. Dies hat man auch durch die vielen Meldungen gesehen. Wir haben aber auch gesehen, dass durch die lange Pause bei einigen das Timing über die 2.000 Meter noch nicht da war, das gilt es jetzt zu optimieren“, sagt Sens.

Christoph Engl ÖRV-Junioren-Bereichsleiter ergänzte: „Die Stimmung war unter den Gegebenheiten gut, alle haben sich sehr diszipliniert gehalten, die Athleten waren froh wieder am Wasser ihre Leistung zeigen zu können.“

Durch das große Meldefeld und auch die Teilnahme von deutschen Klasse-athletinnen und -athleten waren in Linz-Ottensheim Rennen auf hohem Niveau zu sehen. „Herausheben kann man, dass die Männer im Skullbereich gut gearbeitet haben und auch Lukas Reim im Einer sich in guter Form befindet. Es stimmt mich optimistisch, dass die Sportlerinnen und Sportler so gut über die Krise gekommen sind. Viele Trainer haben Toparbeit geleistet, um die Athleten über die Zeit zu heben. Hier wurde auf hohem Niveau gearbeitet“, freut sich Sens.

Und wir als Veranstalterteam des WSV Ottensheim freuen uns, dass sich alle sehr genau an alle COVID19-Regeln gehalten haben. Das gibt uns Ansporn auch eine ähnlich große (größere) Regatta für die Masters zu organisieren. Mehr dazu siehe im Artikel daneben.

INTERNATIONALE MASTERS REGATTA IN LINZ-OTTENSHEIM

EUROW MASTERS - AUSTRIA OPEN 2020

Nach dem großen Erfolg der „EUROW International Rowing Regatta“ Anfang Juli 2020, wird der WSV Ottensheim zum Termin 26.-27. September 2020 die „EUROW Masters - Austria Open“ mit internationaler Beteiligung durchführen. Neben der gewohnt perfekten WM 2019-Regattastrecke wird auch wieder eine fixe Startanlage bei der 1000 m-Marke installiert, um den Masters-Rudererinnen und -Ruderern optimale und faire Bedingungen zu garantieren. Infos + Ausschreibung auf www.rudern.at

WORLD ROWING MASTERS REGATTA 2021

Übrigens, die für 2020 in Linz-Ottensheim geplante World Rowing Masters Regatta wurde bereits fix auf 1.-5. September 2021 verschoben! Das Organisationskomitee des ursprünglich für 2021 geplanten Austragungsortes Banyoles/ESP erklärte sich bereit, zurückzutreten und übernimmt die Austragung im Jubiläumsjahr 2025. Somit findet die 2021 World Rowing Masters Regatta auf der Regattastrecke Linz-Ottensheim statt!





RUDERGÄSTE AUS GANZ EUROPA BEI DER VILLACHER RUDER REGATTA

Sandro Vecellio (Obmann-Stv. Ruderverein Villach) im Gespräch mit Birgit Steininger (ÖRV-Vizepräsidentin)



Ruder-Report: Alle Jahre wieder ist diese Regatta die größte österreichische Regatta – was ist das Geheimnis eures Erfolges?

Sandro Vecellio: Das Geheimnis ist eigentlich keines. Von Anfang an war unserer internationale Ruderregatta neben unseren Sportlerinnen und Sportlern DAS Aushängeschild unseres Vereines. Dementsprechend viel Herzblut fließt daher seit Etablierung der Veranstaltung Jahr für Jahr hinein. Außerdem haben wir uns nie auf irgendwelchen Lorbeeren ausgeruht, sondern stetig versucht uns und die Veranstaltung zu verbessern und unseren Rudergästen aus ganz Europa jedes Jahr auf neue eine Regatta und ein Starterfeld zu bieten, die ihresgleichen sucht. Darüber hinaus hatten wir von Anfang an das Wohlwollen der Stadt Villach auf unserer Seite, auch in schwierigen Zeiten. Man kann abschließend sagen: Fleiß, Mut und Liebe zu Verein und Rudersport sind die wichtigsten Aspekte unseres Erfolges und unserer Regatta.

Die Regatta findet heuer bereits zum 59. Mal statt und ist nach der Wiener Internationalen Ruderregatta die älteste Veranstaltung in Österreich.

Wie war der Beginn und wann wurde diese beachtliche Größe erreicht?

Die wenigsten wissen vermutlich, dass die Regatta-Anfänge schon viel länger zurück liegen, nämlich schon 1907. Unterbrochen von den Wirren der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts in Europa wurde dieser traditionelle Veranstaltung erst Anfang der 60er

auch ein derartiges Teilnehmerfeld stemmen. Das Wissen wurde bewahrt und weitergegeben, gleichzeitig wurde aber stets darauf geachtet, Neuerungen und Verbesserungen einzubringen. Bis heute ist kaum eine Regatta derartig vielfältig und stark besucht wie unsere. Das macht natürlich einerseits stolz, ist aber gleichzeitig auch immer wieder aufs Neue ein

Inspiriert wurden wir hierbei von FISA-Veranstaltungen. Dort sind Streckenreportagen Standard. Wir haben uns daraufhin gedacht: das schaffen wir auch!

Sandro Vecellio über die Live-Berichterstattung von der Strecke

Jahre wiederhergestellt. Entscheidend für die Entwicklung der Veranstaltung war aber zweifellos die Abhaltung der FISA Weltmeisterschaften für Junioren und Leichtgewichte 1976. Diese Veranstaltung und die dazugehörige Schaffung von Infrastruktur und Know-How für Großveranstaltungen stellt bis heute den Grundpfeiler unserer Regattaorganisation dar. Ab diesem Zeitpunkt war der Regattaort „Villach-Ossiachersee“ ein Name in der Ruderwelt, der Verein konnte dies geschickt nutzen und aufgrund der Erfahrung

Ansporn, das Niveau hoch zu halten und vielleicht noch zu verbessern.

Die Regatta war die 1. Veranstaltung in Österreich mit Live-Berichterstattung von der Strecke – wie seid ihr auf die Idee gekommen.

Inspiriert wurden wir hierbei von diversen FISA-Veranstaltungen die wir besuchen durften. Dort sind Streckenreportagen ja mittlerweile Standard. Wir haben uns daraufhin gedacht: das schaffen wir auch! Zum Glück

haben wir in unseren Vereinsreihen mit Gerhard Oberrauner einen haus-eigenen Sprecher und Moderator, der bei diversen Veranstaltungen tätig ist. Da lag es natürlich nahe, es einfach einmal zu testen. Mittlerweile gehört die Streckenreportage auch bei uns fix zur Regatta und wir sind jedes Jahr auf neue sehr stolz darauf, dies als vermutlich einziger Veranstalter Österreichs immer bieten zu können.

Wie sind die Pläne für die Zukunft? Leider wurde es ja nichts mit eurer Bewerbung für die FISA World Masters Regatta 2023. Werdet ihr es wieder versuchen?

Auf jeden Fall! Die Vorbereitungs- und Planungsphase für unser Konzept, welches wir im Zuge unserer

Bewerbung zusammengestellt haben, war zwar fordernd und zeitaufwendig, die überaus positive Resonanz von allen Seiten hat dies aber mehr als wettgemacht. Vom Land Kärnten, über sämtliche Grundbesitzer, den Tourismusverband bis hin zur Stadt Villach, unserer ständigen treuen und hilfsbereiten Partnerin, kamen nur Unterstützungsbekundungen, Förderzusagen und motivierender Zuspruch. Unser Konzept ist gut durchdacht, reproduzierbar und steht. Abgesehen davon wurde uns von der FISA bereits mitgeteilt, wie erfreut sie von unserer Bewerbung waren und dass wir es unbedingt wieder versuchen sollen. Die vorher erwähnte Durchführung der WM 1976 hat bekanntlich bis heute unermesslich wichtige und positive Spuren in unserer Vereinsgeschichte

hinterlassen. Unsere Vorgänger haben uns die Möglichkeiten gegeben, die Veranstaltung so zu präsentieren, wie wir sie heute sehen und das ist immer hin fast 50 Jahre her. Wir wollen mit diesem Projekt der nächsten Generation von Regattaveranstaltern des Ruderverein Villach genau die gleichen Möglichkeiten eröffnen und dementsprechend werden wir uns auch weiterhin stark für eine Realisierung einsetzen.

INT. VILLACHER RUDERREGATTA

Sa, 12. - So, 13. Sept. 2020
 Meldeschluss: Mi, 2. Sept. 2020

Infos + Ausschreibung auf
www.rvillach.at



NEUE TERMINE! ÖSTERREICHISCHE MEISTERSCHAFTEN

Vereinsmannschafts-Meisterschaft (ÖVMM)
 Sa, 10. - So, 11. Okt. 2020

**Staatsmeisterschaften,
 Juniorenmeisterschaften,
 Schülermeisterschaften und
 Mastersmeisterschaften**
 Fr, 16. - So, 18. Okt. 2020

Infos + Ausschreibungen auf
www.rudern.at

ÖSTERREICHISCHE MEISTERSCHAFTEN UND DIE CORONA-PANDEMIE

Die Auswirkungen der Corona-Pandemie haben auch vor den Österreichischen Meisterschaften nicht halt gemacht. Bedingt durch die Verschiebung der Europameisterschaften in allen Altersklassen in den Herbst hat sich der Vorstand des ÖRV in Abstimmung mit der sportlichen Leitung und dem Veranstalter WRV entschieden die Österreichische Meisterschaft – erstmalig ALLER Altersklassen – vom 16.-18. Oktober 2020 auf der Regattastrecke Wien / Neue Donau auszutragen. Der Termin wurde gewählt, da dann die kurze internationale Saison schon wieder Geschichte sein wird und somit alle Kaderathletinnen und -athleten für Vereinsboote zur Verfügung stehen können. Da die Mastersmeisterschaft – ursprünglich geplant im Rahmen der Internationalen Wiener Regatta Ende Juni – aufgrund der damals geltenden coronabedingten Einschränkungen nicht ausgetragen werden konnte – wird der Termin diesmal mit der ÖM kombiniert und wir hoffen trotz der zeitgleich stattfindenden Mastersregatta in München auf zahlreiche Teilnahme. Übrigens: Die Österreichische Vereinsmannschafts-Meisterschaft (ÖVMM) findet eine Woche davor auf der Alten Donau statt!



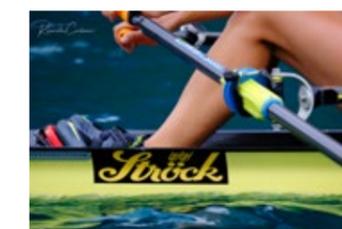
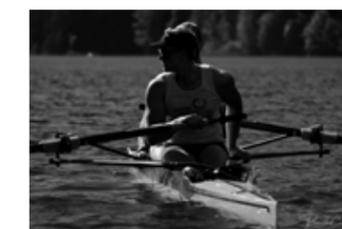
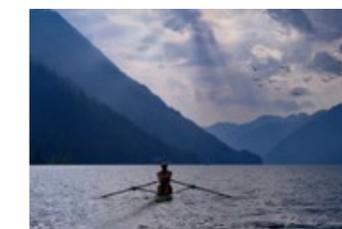
ÖRV-TRAININGSLAGER

Das Rowing Team Austria nutzte den Sommer für zwei Trainingslager am Hallstättersee und am Völkermarkter Draustausee. Richard Malousek (Insta: ricardo_don_corleone) begleitete die Athletinnen und Athleten mit der Fotokamera. Diese und zahlreiche weitere Fotos gibts auch auf der neuen Instagram-Seite des ÖRV!



#AUSTRIANROWING
Der Österreichische Ruder-
verband mit seinem „Rowing
Team Austria“ ist seit Kurzem auf
Instagram vertreten.

Jetzt folgen!
[www.instagram.com/
austrianrowing](https://www.instagram.com/austrianrowing)



ZWEI GRÖSSEN DES ÖSTERREICHISCHEN RUDERSPORTS SAGEN „ADIEU & AHOI!“

2012 nahm Carsten Hassing seine Tätigkeit als Nationaltrainer auf und im gleichen Jahr startete Bernhard Sieber seine Profi-Karriere als Leichtgewichts-Ruderer. Nun beenden beide nach acht erfolgreichen Jahren ihre Tätigkeit für den Österreichischen Ruderverband.

HASSINGS AUFBAU-ARBEIT MACHT SICH BEZAHLT

Gemeinsam mit dem Dänen Carsten Hassing hat der ÖRV in den letzten Jahren Strukturen aufgebaut und sportliche Ziele erreicht. Maßnahmen zu internen Selektionen wurden auf eine neue professionelle, objektive Ebene gehoben. Darüber hinaus kann der Däne mit dem ÖRV auf sportlich erfolgreiche Zeiten zurückblicken.

Mit Carsten Hassing hat der Österreichische Ruderverband 2012 nicht nur einen erfolgreichen Trainer, sondern auch viel Wissen nach Österreich geholt. Vor seiner Tätigkeit in Österreich war Hassing unter anderem als Head Coach in Kanada und Norwegen tätig. Dieses Wissen hat Hassing mit viel Einsatz für den österreichischen Rudersport nach Österreich transferiert.

OLYMPIA-VERSCHIEBUNG ÄNDERT VIELES

Profitiert von Hassings Expertise haben auch Bernhard und Paul Sieber. Noch im November 2019 starteten die Brüder den gemeinsamen Anlauf für die Olympischen Spiele Tokio 2020. Die Corona-bedingte Verschiebung auf 2021 änderte vieles. Bernhard Sieber fasste den Entschluss seine aktive Karriere frei nach dem Motto „Herz, Kopf, jetzt“ zu beenden: Die Rolle des Spitzensportlers soll einer neuen in der Kommunikations- und Organisationsberatung weichen. Seinen Bruder und seine sportliche Karriere beschreibt Paul Sieber mit den knappen Worten „begeistert, leidenschaftlich, motiviert und fordernd zugleich – ich bin unendlich stolz auf all das, was wir sportlich und zwischenmenschlich erreicht haben“.

Carsten Hassing



Bernhard Sieber (am Schlag)

Foto: Julius Hirfberger

ÖRV SAGT „DANKE“

Carsten Hassing wurde für sein großes Know How über internationale Trainingsmethoden, wie Talente hochgezogen werden, wie Mannschaftsboote gebildet werden, wie Selektionen organisiert werden um nur einiges zu nennen sehr geschätzt und hat hohe Anerkennung für seine Arbeit und seine Erfolge genossen. Carsten hat einen hervorragenden Job gemacht. In seiner Trainerära konnte sich neben Paul und Bernhard Sieber auch Magdalena Lobnig für die Olympischen Spiele in Rio 2016 qualifizieren. Der sportliche Fokus des ÖRV lag in den letzten Jahren vor allem im U23-Bereich, wo durch den erfolgreichen Mannschaftsfindungsprozess wieder Großboote Medaillen bei den U23-Weltmeisterschaften gewinnen konnten. Auch die nationalen Regatten wurden durch den Selektionsprozess von Hassing wesentlich unterstützt. Der ÖRV bedankt sich bei Carsten Hassing, der durch sein Engagement und seinen grenzenlosen Arbeitseinsatz den ÖRV in eine neue Ära geführt hat. „Es tut mir wirklich sehr leid, dass sich Bernhard entschlossen hat, seine aktive Karriere zu beenden. Seine sportlichen Erfolge waren wichtige Meilensteine auch meiner Karriere als Präsident“, wünscht ÖRV-Präsident Horst Nussbaumer auch Sieber viel Erfolg auf seinem weiteren Weg. Diesen wird Sieber eigenen Angaben zufolge auch gehen: „Meine Leidenschaft zum Rudern ist größer als je zuvor. Jetzt ändert sich die Form, in der ich diese Begeisterung zum Ausdruck bringe. Für mich beginnt die Zeit des Zurückgebens.“

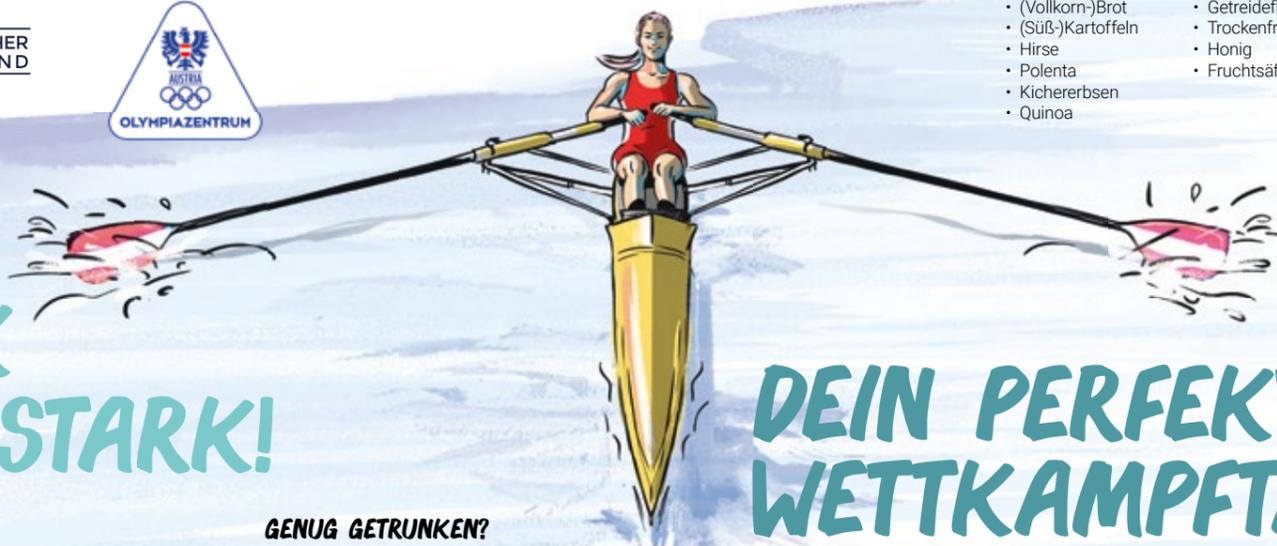


Magdalena Lobnig powered by **Strock**

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. strock.at

POWER UP!

BESTE LEISTUNGEN DURCH OPTIMALE ERNÄHRUNG

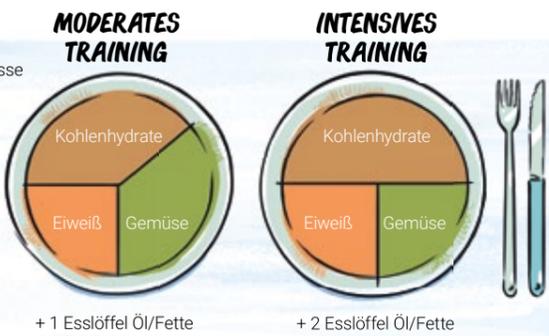


HAU FÜRS TRAINING (RICHTIG!) REIN

Heute eine moderate oder intensive Einheit? Egal, der **richtige Kraftstoff** bringt Dich immer zur Höchstleistung.

KOHLENHYDRAT-QUELLEN LEBENSMITTEL + SNACKS

- Reis
- Nudeln
- (Vollkorn-)Brot
- (Süß-)Kartoffeln
- Hirse
- Polenta
- Kichererbsen
- Quinoa
- Obst
- Müsli
- Getreideflocken
- Trockenfrüchte-Nüsse
- Honig
- Fruchtsäfte



MASSE MIT KLASSE!

1 Um **Muskelmasse** aufzubauen, achte auf eine **leicht positive Energiebilanz!** Dafür musst Du täglich insgesamt etwas mehr essen, als Du verbrennst.

2 Du benötigst **alle 3-4 Stunden rund 20 g Eiweiß*** – insgesamt ca. 110g pro Tag! Vegetarier erhalten mit 30-40g pflanzlichem Eiweiß den gleichen Effekt.

3 Entscheide Dich für Mahlzeiten mit hochwertigem Eiweiß aus natürlichen Lebensmitteln. Neben Fisch und Fleisch gibt es diese „**Power-Kombis**“:

- Ei und Kartoffel – z.B. als Kartoffel-Ei-Gröstl oder Kartoffelauflauf
- Bohnen und Mais – z.B. als Bohnen-Mais-Reis oder Chili con Carne
- Ei und Weizen – z.B. gebratene Nudel mit Ei oder ein belegtes Ei-Brot
- Getreide und Milch – z.B. Käsebrot, Käsnudel, Müsli, Topfenpalatschinken
- Tofu/Hülsenfrüchte und Getreide – z.B. Couscous mit grünen Bohnen

EWEISSHALTIGE LEBENSMITTEL	10G EWEISS
Ei	1 Stk (Größe L)
Fleisch (mager), Fisch, Schinken	50g
Weich-, Schnitt- und Hartkäse	50g
Topfen, Frischkäse (fettarm)	100g (4 Esslöffel)
(Butter/Soja)milch, Joghurt (ungesüßt, fettarm)	200-300ml
Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Erbsen; gekocht)	150-200g

*Berechnet für ein Körpergewicht von 70 kg

TRINK DICH STARK!

TAGSÜBER

Trink ausreichend **Wasser**. Starte gleich **in der Früh** mit einem **großen Glas!** Deine **Urin-Farbe** zeigt, ob Dein Wasserhaushalt passt.



Heller Urin?
Du kannst richtig Gas geben!

Du bist **dehydriert!**
Deine Leistung lässt nach!

GENUG GETRUNKEN?

Trinke während Deines Trainings ausreichend, um Leistungsabfälle zu vermeiden. Überprüfe Deinen Wasserverlust mit dem **Schwitzttest**:



Wiege Dich direkt vor und nach dem Training (trocken und nackt)! Der **Gewichtsverlust zeigt Dein Flüssigkeitsdefizit**. Wenn Du z.B. 0,5kg verloren hast, brauchst Du im Training 0,5l mehr.

DEIN PERFEKTER WETTKAMPFTAG*

Diese Tipps helfen Dir, Deine **maximale Leistung** abzurufen!

Wichtig: Teste im Training oder in Testwettkämpfen, welche Lebensmittel Du gut verträgst. Bitte **keine Experimente** bei Wettkämpfen!



BIS 4 STUNDEN VOR DEM WETTKAMPF

Tanke Kraft mit einer sättigenden **kohlenhydratreichen Mahlzeit**. Vermeide zu viel Fett, Ballaststoffe oder „Blähendes“. Trink ausreichend!

- Ein **Menüvorschlag** gefällig? Ideal sind z.B.:
- Porridge mit Milch und Früchten
 - Spaghetti mit fettarmer Sauce Bolognese
 - Ofenkartoffel mit Cottage Cheese



ZWISCHEN DEN RENNEN

Die Rennpause sinnvoll nutzen? Dann lade Deine Akkus – mit einem **ballaststoffarmen Kohlenhydrat-Snack** und genügend Flüssigkeit!

- Wie wäre es mit diesen **Pausen-Snacks**:
- 3-4 Reiswaffeln mit (Butter)milch
 - ¼l Apfelmus mit fettarmen Kaiserschmarrn
 - Obst wie Melonen oder Datteln
 - Vanille-Trinkjoghurt



NACH DEM RENNEN

Geschafft? Starte gleich mit der idealen Regenerationsnahrung: **Kohlenhydrate UND Eiweiß!** Auch unbedingt die Flüssigkeitsspeicher auffüllen.

- Mit diesen **Erholungssnacks** regenerierst Du schneller:
- ½l Kakao oder Bananen-Beeren-Milch Shake
 - 2 Brote mit Curry-Linsenaufstrich
 - 2 Eier mit 2-3 Stück Kartoffel und Gemüse
 - 2 Brote mit Schinken/Prosciutto/Käse und Gemüse

VOR UND WÄHREND DEM TRAINING

Trinke ab 1 Stunde vor und während Deiner Einheit ein **Kohlenhydrat-Getränk**.



Ideales Trainingsgetränk: **Fruchtsaft halb/halb mit Wasser gemischt** (oder ein isotonisches Sportgetränk)



Bist Du ein „**salziger Schwitzer**“ und hast Du nach dem Training weiße Salzränder am Trainingsoutfit? Dann **mische eine Messerspitze Salz in Dein Getränk** und gleiche so den Salzverlust aus!



BIS 1,5 STUNDEN VOR DEM WETTKAMPF

Jetzt noch einmal mit einem kleinen, ballaststoffarmen **Kohlenhydrat-Snack** die Energiespeicher aufladen! Dabei auch wieder an die Trinkflasche denken.

- Darf's ein **Power-Snack** sein?
- 1 Banane oder 3-4 Datteln
 - 1 Scheibe Weißbrot mit Marmelade
 - 1 Kohlenhydratriegel
 - 1 Stück Marmorkuchen

*Berechnet für ein Körpergewicht von 70 kg

FOOD-FIRST

Natürliche Ernährung enthält alles, was Dein Körper braucht, um die beste Leistung abzurufen. Geh daher **kein Doping-Risiko** ein und verzichte auf Nahrungsergänzungsmittel, da diese mit verbotenen Substanzen verunreinigt sein können, oft zu hoch konzentriert, oder wirkungslos sind.

Achtung: Nahrungsergänzungen (wenn notwendig) nur in Abstimmung mit ExpertInnen einnehmen!

Wichtig: Lass jährlich Deinen **Eisenstatus** und im Herbst Deinen **Vitamin-D-Spiegel** überprüfen!



MEHR INFOS FINDEST DU UNTER:
WWW.OLYMPIAZENTRUM-KAERNTEN.AT/SPORTERNAEHRUNG

Gestaltet im Auftrag des österreichischen Ruderverbands in Zusammenarbeit mit den Olympiazentren Austria, Norbert Lambing (ÖRV), Barbara Pirker-Praschnig (Olympiazentrum Kärnten), Judith Haudum (Olympiazentrum Salzburg), Martin Rinderer (Olympiazentrum Vorarlberg), Rainer Haberl (www.2dream-productions.at)



KIA ORA!

Andrea Ranner (Wanderruderreferat)

Neuseeland klingt besonders vielversprechend und ist auch zum Rudern aufregend. Die World Rowing Tour 2019 „Top Of The South“ war der Auslöser ans andere Ende der Welt zu reisen. Die Tour war die zweite FISA Development Tour. Zur Förderung und Unterstützung des Rudersports auf American Samoa wurden aus dem FISA Development Fund, dem Norbert Krenn Fund den Beiträgen der WRT-Teilnehmer und Rowing New Zealand, 4 Coastal Boats angeschafft. Zusammen mit der Unterstützung des kleinen, aber feinen Ruderclubs in Picton konnten 40 Teilnehmerinnen aus 19 Nationen die Naturbelassenheit und Schönheit im Abel Tasman National Park, Marlborough Sounds und Nelson Lakes National Park kennen lernen.

Was ist anders als bei uns – rudern, begleitet von Delphinen, vorbei an den sich in der Sonne räkelnden Robben und Schildkröten, ein vielmehr stimmiges Konzert der Vögel an den dicht bewaldeten Ufern, sich mit den Stachelrochen einigen, wer unter den Palmen am Sandstrand anlandet.

Das Rudern in den Buchten und auf

dem Meer ist wegen der Wellen oder im strömenden Regen fordernd, aber gerade deshalb ein großes Erlebnis. Die Möglichkeiten für Touren sind unendlich vielfältig. Die Touren, an denen wir nicht zum Ausgangspunkt zurückkehrten, waren für unsere Begleitfahrzeuge wegen der geografischen Verhältnisse mit viel Umweg verbunden.

Unsere Gruppe wurde von der Maorigemeinschaft in Picton mit einem Haka, dem traditionellen Tanz und einem Hangi Festmahl begrüßt. Die außergewöhnliche Gastfreundschaft der Organisatoren aus Picton begleitete uns durch die ganze Woche und wir durften uns als Teil der neuseeländischen Rudercommunity fühlen. Rudern, als Rennsport, hat in Neuseeland große Tradition und ein gutes Ausbildungssystem mit Trainingszentren. Auch das Wanderrudern wird sowohl auf der Nord- als auch auf der Südküste angeboten.

Die geplante WRT 2020 auf American Samoa mit der offiziellen Übergabe der Boote musste wegen einer Masernepidemie und der Coronapandemie abgesagt und verschoben werden.



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 **Sonder Rabatt von 20%**. Der **Rabattcode** lautet: **örv20**

headstart – für geistige und körperliche Leistungssteigerung!

CORONA-BEDINGT ERSTE & LETZTE STERNFAHRT 2020

AM 12. SEPTEMBER ZUM DONAUHORT!

Die letzte geplante Sternfahrt ist wohl auch die einzige im heurigen Jahr - sie führt zum Wiener Ruderverein Donauhort am Sa, 12. September. Die Ausschreibung ist im Ruder-Report # 01 · 2020 oder auf www.rudern.at zu finden.

ABER ACHTUNG! DIE UMTRAGESTELLE ALTENWÖRTH IST GESPERRT!

Am Kraftwerk Altenwörth entsteht derzeit die längste Fischwanderhilfe Niederösterreichs. Die Bauarbeiten bringen die vorübergehende Sperre der Umsetzanlage für Ruderboote mit sich. Um die Staustufe über die Schleuse zu passieren, ist UNBEDINGT eine Rettungsweste zu tragen! Aus Sicherheitsgründen muss bei Nichtvorhandensein einer Rettungsweste die Schleusung verwehrt werden. Bitte auch den Folder „Schleusen & Ruderboote“ der viadonau beachten.

Anmeldung zur Schleusung auch mobil über 05 04 321 6670 (Sichtkontakt zum Schleusenwärter erforderlich) möglich. Alle Angaben ohne Gewähr.

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.



STERNFAHRTZIEL DONAUHORT (1934)

Sa, 12. Sept. 2020 (6 - 16 Uhr)

KREMS / STEIN (2004)

Schleuse Altenwörth (1938)

TULLN (1964)

Schleuse Greifenstein (1949)

WIEN / NUSSDORF (1934)

Schleuse Melk (2038)

MELK (2036)

EINER FAHREN – SEGEN ODER FLUCH?

Veronika Ebert · Teil II

AUS DEM RUDER-WIKI

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



Bei vielen war ein deutliches Aufatmen zu vernehmen – endlich wieder rudern im Mannschaftsboot! Und doch lohnt es sich noch immer, ab und zu in den Einer zu steigen, und auf die direkten Rückmeldungen des Bootes auf die eigenen Bewegungen zu hören. Teil II zeigt auf, wie isolierte Teilbewegungen des Ruderschlags helfen können, den eigenen Schlagablauf zu optimieren und die Schlageffizienz zu verbessern.

TEILSCHLÄGE

Vieles kann deutlicher wahrgenommen werden, wenn nicht der gesamte Ruderschlag, sondern nur ein kleiner Teil, eine Teilschlag, isoliert geübt wird.

Übung 8: Der Klassiker ist zu rudern ohne mit dem Sitz zu rollen, hier kann das Handling des Rudergriffes besonders gut geübt werden – lockere Griffhaltung, sowie Aufdreh- und Abdrehbewegung des Ruderblatts. Was hier auch eingebaut werden kann: das Dehnen des Schulterbereichs vor dem Einsatz, und die nachfolgende Nutzung der Vorspannung für eine dynamische Umkehrbewegung. Der Schlag kann dann Schritt für Schritt verlängert werden.



Kurzes Rudern mit Vordehnung des Schulterbereichs vor dem Einsatz. In der Vordehnung entfernen sich die Schulterblätter voneinander.

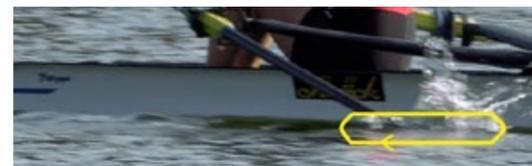
Übung 9: Genauso lässt sich einmal der Mittelzug isoliert probieren – $\frac{3}{4}$ der Rollbahn anrollen, einsetzen, nach 50 cm Durchzug und wieder ausheben – diese Bewegung fördert ebenfalls das geschmeidige Handling des Ruders und das lockere Einsetzen ohne überflüssige Hoch-/Tiefbewegungen.



Teilschlag im Bereich des Mittelzugs

Übung 10: Die lockerere Blattführung beim Einsatz kann auch geübt werden, wenn ruhige, lange Schläge gefahren werden, und man in verschiedenen Positionen des Anrollens plötzlich das Blatt ins Wasser fallen lässt – der Einsatz erfolgt rasch, ohne überflüssige Bewegungen des Blattes nach oben.

Übung 11: Besonders reizvoll ist der Teilschlag im Bereich des Antritts. $\frac{3}{4}$ der Rollbahn anrollen, Schulterbereich Richtung Heck schieben, Einsatz, Antritt, 10 cm Durchzug, Blatt wieder ausheben usw.. Wenn das gut klappt, Frequenz erhöhen, dann Schlaglänge ein wenig steigern. Hier lassen sich nicht nur die Feinheiten des Einsetzens, sondern auch die Koppelung zwischen den Gliedmaßen im Antritt deutlich wahrnehmen. Fehler wie das Hochziehen der Schultern nach dem Einsatz oder ein zu frühes Aufreißen (Aufrichten) des Oberkörpers sind gut wahrnehmbar.

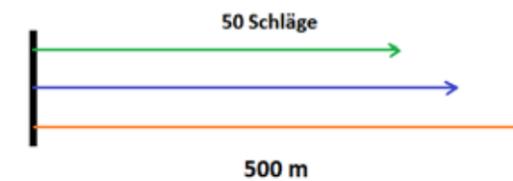


Teilschlag im Bereich des Einsetzens

EFFIZIENZ DES RUDERSCHLAGS

Die Älteren unter uns können sich vielleicht noch an das sogenannte Schlagzahlrudern erinnern. Dabei bekamen die teilnehmenden Nachwuchsmannschaften für eine bestimmte Streckenlänge (z.B. 500m) eine ganz bestimmte Zahl von Schlägen als Vorgabe und zusätzlich wurde die Zeit gestoppt. Wurden mehr Schläge benötigt, kam es zu Zeitabzügen. Diese Disziplin sollte helfen, die Effizienz des Ruderschlags zu erhöhen und, vor allem, dem „Vorschießen“ im Anrollen entgegenzuwirken.

Übung 12: Im Einer lässt sich gut ausprobieren, wie viele Schläge für eine bestimmte Strecke (z.B. 500m) bei definierter Schlagzahl benötigt werden. Dabei wird das Verhältnis von Durchzug zu Anrollen systematisch variiert – zuerst wird der gewohnte Rhythmus gewählt, dann bewusst rascher anrollen („ins Heck schießen“), dann übertrieben langsam anrollen. Dabei sollte der Lauf des Bootes bewusst wahrgenommen werden. So lässt sich auch ausprobieren wie sich z.B. ein beschleunigtes Anrollen kurz vor der Auslage auswirkt.



Bei einer Variation des Rhythmus werden mit je 50 Schlägen verschiedene Streckenlängen zurückgelegt.

Diese Variation der eigenen Technik kann folgende Erkenntnisse liefern:

- Es zeigt sich, dass die Zahl der benötigten Schläge bei niedrigen Schlagzahlen grundsätzlich geringer ist.
- Bei zu schnellem Anrollen werden mehr Schläge benötigt als bei einer passenden Rollgeschwindigkeit, bei der man das Boot „unter dem Körper durchfahren“ lässt.
- Rollt man jedoch zu langsam an, verliert das Boot beim Anrollen zu stark an Geschwindigkeit und kann dabei auch kippen.

LOCKERE GRIFFHALTUNG UND DEN ENTSPANNTEN SCHULTERGÜRTEL

Übung 13: Zu $\frac{3}{4}$ in die Auslageposition rollen, Blätter ins Wasser, mit eingetauchten Blättern weiter Richtung Auslageposition gehen, d.h. ein kleines Stück Streichen, Antreten wie gewohnt. D.h. dass die gesamte Bewegung mit eingetauchtem Blatt gefahren wird. Dabei lässt sich der Widerstand des Wassers ganz besonders gut spüren, man spürt deutlich die „Verankerung des Blattes“ im Wasser. Dabei kann deutlich wahrgenommen werden, ob die Schulterachse locker bleibt und der Griff nicht allzu fest umklammert wird. Schlagzahl systematisch variieren.

Übung 14: Schlagzahländerungen sorgen nicht nur für Abwechslungen, sie erlauben es auch, unterschiedliche Schlagdynamiken zu erleben und das eigene Rudern damit effizienter zu gestalten. So hängt z.B. der Zeitpunkt, bei dem das Boot die höchste Geschwindigkeit innerhalb eines Schlagzyklus erreicht, von der Schlagzahl ab.

RUDERN BEI WECHSELNDEM WIND

Übung 15: Bei windigen Bedingungen das sollte das Einerfahren nicht einfach ausfallen gelassen werden, sondern einmal ganz bewusst zur Wahrnehmung des Einflusses des Windes auf den Bootslauf und den Ruderrhythmus genutzt werden. Ausnahme sind Wellen, die bereits im Ausleger brechen, wo es ins Boot schwappt oder stärkere Seitenwellen, hier ist Training an Land sinnvoller.

So kann man sich im Gegenwind sich – mit ruhiger Schlagzahl – einmal mit aller Kraft gegen den Wind stemmen oder locker und flüssig weiterrudern – Letzteres ist übrigens empfehlenswerter. Bei Mitwind wird eine etwas höhere Schlagzahl gewählt werden, und der Schlag „flüssiger“ werden, das Boot wird dabei weniger stark abgebremst als bei windstillen Verhältnissen und kann daher rascher wieder beschleunigt werden. Seitenwind sowie Wellen von Booten und Schiffen ermöglichen ebenfalls weitere Bewegungserfahrungen, die helfen können, mit suboptimalen Bedingungen besser zurecht zu kommen.



Wellenbildung am Wörthersee, abhängig von der Windrichtung: [A] Bei Westwind bauen sich die Wellen entlang des ganzen Sees auf, sodass sie in Klagenfurt (rechts) am höchsten sind, während das Wasser in Velden (links) relativ ruhig ist. [B] Bei Nordwind kommt es nur zu relativ kleinen Wellen, die aber, wenn sie von der Seite kommen, sehr unangenehm sein können.

Vor einer Windausfahrt lohnt es sich, die örtliche Windprognose einzuholen, z.B. bei Windfinder (de.windfinder.com) oder Windguru (www.windguru.cz), beides online oder als App. Da die Auswirkungen des Windes stark von der Windrichtung und den Gewässerdimensionen abhängen, braucht man etwas Erfahrung, um die Windvorhersage des „Heimatgewässers“ richtig zu interpretieren – so kann in der Wiener Kuchelau noch bei einer Windstärke von 4 Bft gerudert werden, während auf einem großen See bereits 2 Bft zu hoher Wellenbildung führen können. Bei gewittrigen Verhältnissen lohnt sich auch ein Blick auf den Aldis Blitzradar (mobile.aldis.at; Blitzaktivität über einen längeren Zeitraum) oder LightningMaps (lightningmaps.org; augenblickliche Blitzaktivität), um die Wetterentwicklung der nächsten Stunden besser einschätzen zu können.

„WIR WOLLEN SCHÖNES DESIGN INS RUDERBOOT HOLEN“

Tobias Gebetsberger [EVUPRE] im Gespräch mit Georg Mantler [Ruder-Report]

EVUPRE, das ist das simplifizierte Kunstwort abgewandelt von der französischen Phrase „Êtes-vous prêts?“. Es kommt vom früher verwendeten traditionellen Startkommando „Êtes-vous prêts? Partez!“ bei Ruderregatten und wurde heutzutage von „Attention? Go!“ abgelöst. Die Tradition des Ruderns reicht jedoch bis ins Heute - und das möchte das neue österreichische Ruder-Bekleidungs-Unternehmen EVUPRE mit seinen qualitativ hochwertigen Produkten und zeitlosen Designs vermitteln. Im Gespräch mit dem Ruder-Report erklärt Tobias Gebetsberger, der Gründer von EVUPRE und selbst leidenschaftlicher Ruderer, was hinter seinem Unternehmen steckt.

Ruder-Report: Was hat dich inspiriert ein Unternehmen für Ruder-Bekleidung zu gründen?

Tobias Gebetsberger: Ich liebe den Rudersport, die traditionsreichen Bootshäuser, die Ästhetik des Sports - all das möchten wir in schicker Bekleidung für den Sport widerspiegeln. Mein Team und ich wollen erreichen, dass Ruderbekleidung simpel, zeitlos und elegant aussieht. So ähnlich wie es der britische Radtrikot-Hersteller Rapha gemacht hat, der das Schöne am Radsport in seinen Kollektionen hervorstreicht.

Worauf legt ihr neben dem Design das Augenmerk?

Die Ganzkörperbewegung beim Rudern ist für uns eine interessante Herausforderung: Viel Beweglichkeit ist notwendig, dazu Atmungsaktivität und vor Wasser und Wetter sollte die Kleidung auch noch schützen. Da muss man innovativ sein, deshalb stecken wir viel Hirnschmalz in die Produktentwicklung. Außerdem werden ausschließlich hochwertige Stoffe verarbeitet, die in Europa hergestellt wurden. Überhaupt spielt eine hohe Qualität in der Verarbeitung neben dem Design die wichtigste Rolle. Damit wollen wir mit unseren Produkten auch einen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten, denn langlebige

Kleidung, die auch nach vielmaligem Waschen und Tragen noch immer gut sitzt und schön aussieht, ist auch ökologisch sinnvoller, als „Wegwerf-Produkte“. Natürlich sind auch unsere Verpackungen biologisch abbaubar.

Welche Produkte werden angeboten?

Einerseits bieten wir verschiedene Produkte unserer Eigenmarke EVUPRE an - vom simplen Essential T-Shirt, das sich Dank dem Dryarn-Stoff besonders angenehm auf der Haut anfühlt und äußerst atmungsaktiv ist, über unseren Protect Anorak 2.0, der vor Wind und Regen perfekt schützt und mit rot/grünen Details ruderspezifische Designelemente aufweist, bis hin zur ärmellosen hellblauen Weste mit geräumiger Rücken-Tasche. Andererseits bieten wir auch Vereins-Kollektionen an. Dabei sind wir ein Vollsortimenter: Vom klassischen Einteiler, über T-Shirts und Ruderhosen bis hin zur Weste, kann man alles bei uns bestellen. Und das Beste dabei: Wir entwickeln ein Design, das sich durch die gesamte Kollektion erstreckt und damit ein harmonisches Gesamtbild in der Vereinsbekleidung schafft. Unser Design-Team entwickelt unterschiedliche Entwürfe - von traditionell bis grafisch ganz modern, je nach Vorstellung lassen sich wirklich einzigartige Stile verwirklichen.

Welche Vorteile ergeben sich für Vereine, wenn sie sich bei EVUPRE ausstatten lassen?

Zunächst: Wir sind ein österreichisches Unternehmen und damit gut erreichbar und ein Partner auf Augenhöhe. Und wie zuvor angesprochen bieten wir von repräsentativer Casual-Ware bis zum sportiven Einteiler alles, was das Rudererherz begehrt. Die vielen Designmöglichkeiten bei uns sind

Wann und wo kommt man mit EVUPRE in Kontakt?

Wir werden bei allen größeren Regatten dabei sein und unsere Produkte anbieten. Die Eigenprodukte sind im Webshop www.evupre.com jederzeit bestellbar. Gerne besuchen wir auch Vereine mit unserem Stand. Dann gibts die Produkte zum Angreifen und Probieren und bei Interesse beantworten wir gleich alle Fragen!

Ich liebe den Rudersport, die traditionsreichen Bootshäuser, die Ästhetik des Sports - all das möchten wir in schicker Bekleidung für den Sport widerspiegeln.

Tobias Gebetsberger, Gründer von EVUPRE

einzigartig, es gibt von uns keine Kollektion von der Stange sondern eben ein exklusives Design. Und mit 6-8 Wochen Lieferung sind wir relativ schnell. Außerdem kann jederzeit nachbestellt werden. Aktuell stellen wir an die 15 Vereine von Wien bis Hongkong aus. Besonders freuen wir uns über die positive Resonanz und darüber, dass wir gemeinsam mit den Vereinen Schönes produzieren können, das von den Mitgliedern mit Stolz und Freude getragen wird.

Zum Abschluss noch eine Frage zum Logo: Was zeigen denn die beiden geknickten Linien?

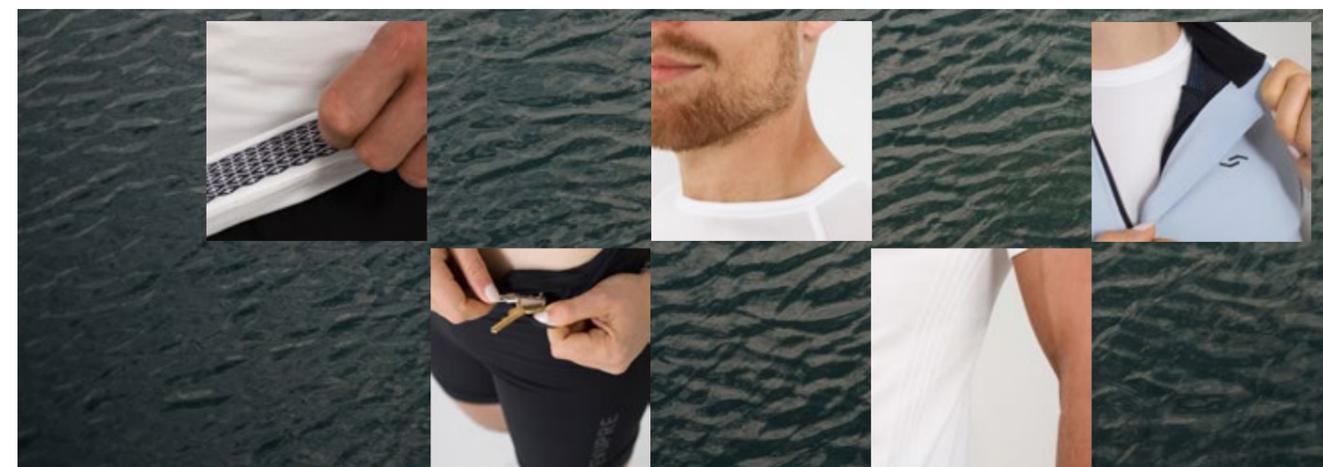
Unser Logo symbolisiert einerseits zwei Ruderboote und andererseits zwei Wellen - mein Team und ich sagen immer „Wave-Logo“ dazu. Auch damit möchten wir Simplität und Eleganz ausstrahlen!

Vielen Dank für den Einblick, Tobias, und viel Erfolg weiterhin!



Laura Arnoldauer

Bernhard Sieber





Das Bootshaus aus 1906 ist heute ein beliebtes Restaurant.

VEREINSPORTRAIT 120 JAHRE WIKING BREGENZ

Ute Denkenberger (RV Wiking Bregenz)

EIN VEREIN MIT GESCHICHTE

1900 wurde mit Wiking Bregenz der zweite Ruderverein – nach Neptun Konstanz 1885 – am Bodensee ins Leben gerufen. Der Bregenzer Ruderverein wurde von den Brüdern Eugen und Viktor Sohm, die schon Rudererfahrung in einem zerlegbaren Zweier gesammelt hatten, sowie Friedrich Eyth, als Mitglied des Rudervereins Hansa aus Triest heimgekehrt, gegründet.

Der Verein zählte im Gründungsjahr acht Mitglieder. Zunächst wurden gebrauchte Boote erworben, als Bootshaus diente ein Holzschuppen auf Höhe des heutigen Casinos. Zum Einsetzen wurde der Gondelhafen genutzt. 1906 errichtete die Stadt Bregenz das „Sporthaus“ (heute Wirtshaus am See) mit integriertem Bootshaus und übergab es gleich mehreren Sportvereinen zur Nutzung.

Nach 1918 boomte der Rudersport, der Bootspark wuchs, das Sporthaus wurde zu klein. Erfindungsreich wurden nahegelegene Schuppen bzw. ein Eisenbahnwaggon für die Bootsunterbringung adaptiert.

Die Aufnahme von Frauen in den Verein wurde vom Vereinsausschuss 1940 genehmigt.

Nach dem Zweiten Weltkrieg okkupierten die französischen Besatzer das Bootshaus. Neben den Besatzern verursachte heimischer Vandalismus großen Schaden an den Ruderbooten, die zum Teil im See treibend und schwer beschädigt geborgen und wieder in Stand gesetzt wurden.

Ab den 1950er Jahren herrschte erneut akute Raumnot. Um einen Achter unterzubringen, wurde gar ein Tunnel unter die Terrasse des Sporthauses gegraben. Gut Ding braucht Weile. 1970 konnte der Ruderverein Wiking das mit Unterstützung von Stadt, Land und Verein neu errichtete Vereinshaus im

Sporthafen beziehen, das nach einem Erweiterungsbau im Jahr 2000, auch heute noch unser Clubheim ist.

Die unterschiedlichen Interessen des Breiten- und des Leistungssports führten 1996 zu einer Spaltung des Vereins. Der RV Lochau wurde gegründet. 2003 wurde der RV Lochau ruhend gestellt und dessen Mitglieder wurden wieder Mitglieder des RV Wiking Bregenz.

Augenwinkernd schwärmen heute noch manche Vereinsmitglieder vom Juli 1999. Ein außergewöhnliches Hochwasser ermöglichte es angeblich, von der überschwemmten Bootshalle direkt in den See zu rudern, wodurch man sich das lästige Boote-Schleppen ersparte.

Die Österreichische Indoor-Meisterschaft war 2010 in Bregenz zu Gast.

Im Juni 2019 blockierte das Schwemmholz in Form eines geschlossenen Holzteppichs den Sporthafen und machte den Trainingsbetrieb fast unmöglich.

Im Frühjahr 2020 brachte Covid 19 den Trainingsbetrieb und das Vereinsleben zum Stillstand. Ab Wiederaufnahme des Ruderbetriebs unter entsprechenden Vorschriften, mussten wir uns auf einmal überlegen, wo die Staatsgrenzen auf dem See verlaufen.

ERFOLGREICH

Neben zahlreichen Teilnahmen und Erfolgen bei sportlichen Großveranstaltungen seien folgende gesondert erwähnt:

1954 EM Amsterdam: Silber für den Frauen 4x+ (Elisabeth Kaibisch-Reitsberger, Lore Kafka-Isbert, Sigrid Freuis-Höfle, Hilde Unterberger-Reif, Stfr. Irma Roth-Peter).

1994 gewinnt Wiking Bregenz die Vereinsmannschafts-Staatsmeisterschaft.



Beim Anrudern 1973 war das neue Bootshaus am Sporthafen noch fast ganz neu.

Monika Felizeter qualifiziert sich nach Silber 1994 bei der Junioren WM, München im 4x und Silber 1995 bei der Junioren WM, Posen im 2x, 1996 für die Olympischen Spiele in Atlanta. Auch heute vertreten unsere jungen Leistungssportlerinnen und -sportler (Schüler, Junioren und U23) unseren Verein bei nationalen und internationalen Regatten sehr erfolgreich. Die zahlreichen bei den Österreichischen Meisterschaften gewonnenen Medaillen und Meistertitel zeigen die sehr gute Arbeit, die im Leistungssport geleistet wird. Ebenso wurde und wird der Masters-Sport aktiv betrieben. Unsere derzeit erfolgreichste Masters-Dame ist Ute Simma, die nicht nur bei den Österreichischen Mastersmeisterschaften und bei den World-Rowing-Mastersmeisterschaften mehrfach siegreich war, sondern auch 2016 und 2019 die „Rose vom Wörthersee“ gewann.

ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

Wir haben in Summe 357 Mitglieder (davon 60 Jugendliche und 206 aktive Erwachsene). Der Großteil der Mitglieder frönt dem Breitensport, der ein sehr weites Spektrum von leistungsorientierten Sportlerinnen und Sportler bis zum Genussrunderer abdeckt.

Neben dem alltäglichen Training werden zahlreiche Wanderfahrten, Tagesausflüge, Mondscheinausfahrten und natürlich Vereinsfeste veranstaltet.

Die im Verein anfallenden Aufgaben werden zur Gänze ehrenamtlich erfüllt.

Die Vereinsfarben sind die Farben der Stadt Bregenz: schwarz-weiß.

Wir sind Mitglied der Sportunion und Mitglied der IRB (Internationale Rudergemeinschaft Bodensee).

EIN BLICK VORAUSS

Was wir uns wünschen? Mehr ruderbegeisterte Jugendliche.

Worum wir uns bemühen? Eine Gemeinschaft zu leben und zu pflegen, in der jedes Mitglied seinen / ihren Rudersport mit Freude ausüben kann.

Was wird immer schwieriger? Mitglieder für die ehrenamtlich auszuführenden Arbeiten zu motivieren.

Was wird leichter? Sich dank WhatsApp u.ä. zu gemeinsamen Ausfahrten zu organisieren.

Wofür sind wir dankbar? Auf einem großen, grenzenlosen See mit Trinkwasserqualität rudern zu dürfen.

Das nächste Großprojekt? Coastal Rowing?



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 runderreport@rudern.at

KORNEUBURGER RUDERVEREIN ALEMANNIA JUGENDCAMP

6 Ruderneulinge, drei Mädchen und 4 Burschen zw. 12 u. 14, nahmen im Rahmen der Aktion „feriencamps“ an einer Ruderwoche im KRV Alemannia teil. Von Bootsleuten, ehemaligen und (vielleicht) zukünftigen Trainern perfekt und mit viel Spaß betreut, waren die Fortschritte enorm, und alle fieberten der großen Abschlussregatta im Einer und 2x entgegen. Als größte Herausforderung dabei stellte sich die Startaufstellung heraus, aber nach 30 Minuten war es dann soweit, und alle kamen stolz und erschöpft ins Ziel. Fazit: Die Alemannia konnte mehr als ein wirkliches Talent entdecken und 6 junge Menschen so richtig fürs Rudern begeistern. Im August folgt Runde 2!



DER RUDERVERBAND IN DEN MEDIEN



Salzburger Nachrichten
<https://www.sn.at/90012841> (10.07.2020)
<https://www.sn.at/90082156> (12.07.2020)

KARRIERE-ENDE Paukenschlag! Olympia- Ruderer Sieber hört auf



<https://www.krone.at/2169951> (10.06.2020)



WIENER RUDERCLUB DONAU WER SEIN BOOT LIEBT, DER RUDERT!

Boote werden bekanntlich auf einem Hänger von A nach B transportiert – FALSCH! Aber wie kommt unser neuer 5er dann von der Bootswerft Schellenbacher in Linz, nach Wien an die Alte Donau? Ich denke die Antwort liegt auf der Hand – ein Boot muss ins Wasser. Und so beschlossen wir unser neues Boot ganz ohne Benzinverbrauch nach Wien zu überstellen - rudern. Das ging zwar nicht ganz ohne Schmerzen und Blasen, war aber mit 134km an Tag 1 und 80km an Tag 2 durchaus erbaulich für die Statistik der Rudernden. Schön wars – fragt sich nur... Wo kaufen wir das nächste Boot?"



PÖCHLARN, MELK Zwei Ruder-Asse fahren nach Belgrad

Die Pöchlarnerin Emma Gutsjahr und die Melkerin Clara Berger haben sich für die U19-Europameisterschaft in Serbien qualifiziert.

Von Michael Bouda. Erneuert am 29. Juli 2020 (00:14)



NÖN Melk
www.noen.at/melk (29.07.2020)



Sport & Talk aus dem Hangar-7
<https://www.servustv.com/videos/aa-24hzb6meh1w12/> (05.08.2020)

WINNERS ARE
MADE OF BLOOD,
SWEAT & DATA

SEBASTIAN KUENZLE
 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

BLICK
IN DIE VEREINE

RUDERVEREIN WIKING LINZ STERNFAHRT - LEIDER NEIN :-)

Covid-19-bedingt mussten wir die geplante Sternfahrt am 4. Juli recht kurzfristig absagen. Trotzdem durften wir bei uns am Vereinsgelände bei herrlichem Sommerwetter eine Reihe von Vereinen begrüßen, die dem RV Wiking Linz auch ohne Veranstaltung mit ihren Booten einen Besuch abstatteten. Auch vier Wiking-Boote haben den Tag für eine Ausfahrt zum Kraftwerk Aschach und zurück genutzt. Unser großer Gastgarten ermöglichte dann ein entspanntes und gemütliches Covid-verordnungskonformes Beisammensein, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kam. Wir bedanken uns herzlich bei den Besuchern fürs Kommen und freuen uns auf die „echte“ Sternfahrt im nächsten Jahr!



STEINER RUDER CLUB TRAININGSLAGER AM HALLSTÄTTERSEE

Dort, wo weniger Wochen vorher die ÖRV-Kaderathletinnen und -athleten ihre Zelte aufgeschlagen hatten, waren auch die Ruderinnen und Ruderer des Steiner Ruder Clubs zu Gast - in Obertraun am herrlichen Hallstättersee. Die Trainingseinheiten im Boot wurden mit Baden, Rennradtouren und Wanderungen auf den Krippenstein ergänzt. Die Unterkunft im Bundessportzentrum Obertraun und das neu errichtete Bootshaus mit modernem Steg boten die optimalen Trainingsbedingungen.



RUDERVEREIN NAUTILUS COSTAL ROWING AM WÖRTHERSEE

Heuer haben wir unser erstes Coastal Boat, einen 2x, angeschafft (Länge: 7,50 m, Breite: 1,00 m, Gewicht: 60kg (+/- 3 kg))

An Land: Mit einem Gewicht von 60 kg ist das Boot relativ schwer, und sollte von kräftigen Armen von der Lagerstätte zum Wasser gebracht werden. Beim Umdrehen des Bootes (Wasserseite <-> Oberseite) sollte man ebenfalls vorsichtig arbeiten, da das Boot am Heck sehr breit ist, am Bug ist es dagegen schmal und hoch, und dadurch kann es schon mal aus der Hand gleiten. Wir haben zur einfacheren Lagerung und Transport zum Wasser einen Bootstrolley gebaut, auf dem das Boot fahrbereit transportiert werden kann, und somit direkt über den Kiel zu Wasser gelassen werden kann.

Am Wasser: Das Boot überrascht mit ausgezeichnetem Feedback der kompletten Ruderbewegung. Es ist trotz seiner Breite erstaunlich labil über die Längsachse. Völlig neu ist die Wendigkeit. Einmal den Anker während voller Fahrt auf Steuer oder Backboard gesetzt, dreht es wie am Teller. Trotz seines Gewichts und Breite wird das Boot, bei entsprechendem Krafteinsatz und Schalgfrequenz, außerordentlich schnell.

Fazit: Ein überaus universelles Boot für Breitensportler und Spezialisten. Als geübte Ruderin / geübter Ruderer kann man mit diesem Boot bei fast allen Bedingungen immer aufs Wasser (hohe schaumgekrönte Wellen, Motorbootwellen sind hier überhaupt kein Problem, ja es macht richtig Spaß bei derartigen Bedingungen zu rudern). Gut geeignet auch für Wanderfahrten, wobei man sich bewusst sein muss, dass eine Finne mit ca. 20 cm Tiefgang montiert ist. Coastal Rowing ist eine wertvolle Bereicherung unseres Rudersports!

ÖSTERREICHISCHER RUDERVERBAND

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



Foto: Richard Malousek

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, runderreport@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