

RUDER•REPORT

01 • 2022



AN DIE ERGOS, FERTIG, LOS!

Winter-Zeit ist Ergo-Zeit. Und Zeit für die Indoor-Meisterschaften und den Bewerb „Dirty 12“!

Seite 14-15 • siehe Bild

ROBERT SENS IM INTERVIEW

Ein Gespräch mit dem Nationaltrainer über das Olympia-Erfolgsgeschichte und zukünftige Projekte.

Seite 9-10

BIS ANS SCHWARZE MEER

Endlich geschafft! Auf vielen Etappen in mehreren Jahren zum Strom-Kilometer „null“.

Seite 18-19



AUSZUG AUS DEM KALENDER

April			
02.04.	Sa	Rudertag des ÖRV (RV Normannen)	Klosterneuburg
03.04.	So	Anrudern des ÖRV	Klosterneuburg
23.04.	Sa	Zehn/Zwanzig-Kilometer	Mondsee
23.+24.04.	Sa/So	Internationale EUROW Kleinbootregatta	Linz/Ottensheim
30.04.	Sa	1. Sternfahrt	Ziel Pöchlarn
30.04. + 01.05.	Sa+So	Int. Kärntner Ruderregatta	Klagenfurt
Mai			
07.05.	Sa	17. Vienna Rowing Challenge	Wien - Alte Donau
13.-15.05.	Fr-So	International Para-Rowing Regatta	Gavirate (ITA)
14.05.	Sa	Wienerachter	Wien - Alte Donau
21.+22.05.	Sa+So	European Rowing U19 Championships	Sabaudia (ITA)
27.-29.05.	Fr-So	World Rowing Cup I	Belgrade (SRB)
28.+29.05.	Sa+So	EUROW Internationale Ruderregatta	Linz-Ottensheim
28.05.	Sa	2. Sternfahrt	Alemannia

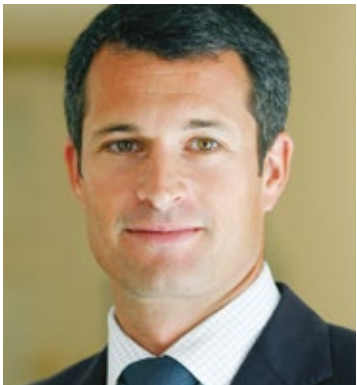
Stand: 10.03.2022

AUS DER REDAKTION

REDAKTIONSSCHLUSS
für die Ausgabe 02 · 2022:
15. Mai 2022

REDAKTIONSADRESSE
runderreport@rudern.at

SCHREIBWERKSTATT
Bitte um Beachtung des
Leitfadens für alle Text- und
Bildeinreichungen für den
Ruder-Report. Dieser kann
nochmals angefordert werden:
runderreport@rudern.at



LIEBE LESERINNEN UND LESER,
LIEBE RUDERFREUNDE!

Willkommen im neuen Jahr. Für viele von uns hat die Rudersaison bereits begonnen, viele konnten bereits die ersten Kilometer im Boot rudern, viele freuen sich schon auf die ersten Kilometer - ein milder, wenn auch stürmischer Winter hat auch etwas Gutes. In drei sehr groß angelegten Trainingslagern konnten sich unsere Nationalmannschaften im Süden bereits auf die Saison vorbereiten. Im Jänner und im Februar in Sabaudia (ITA) und im Februar am Limski Kanal in Kroatien. Ich danke allen, die diese intensiven Wochen der Vorbereitung mit viel Einsatz und Umsicht organisiert und

durchgeführt haben. Ebenso danke ich auch den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, dass sie so hart gearbeitet und sich sehr diszipliniert verhalten haben.

Die nächsten Wochen stehen bei allen im Zeichen der Vorbereitung auf die kommende Rudersaison, von der ich hoffe, dass sie erfolgreich für die Athletinnen und Athleten verlaufen wird und für uns alle eine Rückkehr zur Normalität bringen wird.

Man kann es nicht glauben, dass die Pandemie nahtlos in einen Krieg

in der Ukraine übergegangen ist. Auch die Welt des Sports ist davon betroffen und wir alle hoffen auf ein baldiges Ende dieser Tragödie.

Ich wünsche euch allen einen schönen Ausklang des Winters und einen schönen Frühling. Seid wachsam und bleibt gesund.

Herzlichst Euer

Horst Nussbaumer
Präsident des
Österreichischen Ruderverbandes

HIGHLIGHTS
IN DIESEM
RUDER-REPORT

INDOOR-MEISTERSCHAFT
Rückblick auf die dezentrale Regatta
Seite 14-15



RUDER-WIKI
Rudern ist gesund -
oder doch nicht?
Seite 11



RESPEKT & SICHERHEIT
Interview mit Laura Arndorfer
Seite 8



AN ALLE „INTERNATIONALS“
WIR SÜCHEN DEINE RUDERGESCHICHTE!

Wir möchten in einer der nächsten Ausgaben des Ruder-Reports Ruderinnen und Ruderer vorstellen, **die ursprünglich oder während eines Auslandsaufenthaltes in einem anderen Land gerudert sind**. Schicke uns deine Ruder-Geschichte (max. 500 Zeichen inkl. Leerzeichen) + Foto von dir an runderreport@rudern.at! Inhalt kann z.B. sein, in welchem Verein oder auf welchem Gewässer gerudert wurde oder du stellst vielleicht eine spezielle Regatta vor, an der du teilgenommen hast. Wir freuen uns darauf, unsere **internationale Ruder-Community** kennenzulernen!





NACHRUF
DR. BERNHARD
PRIESS
1932-2021

LIA-Trainerlegende am 20. Dezember 2021 friedlich für immer eingeschlafen.

Bernhard Prieß verbrachte seine Kindheit in Ostpreußen bis seine Familie gegen Kriegsende nach Berlin flüchten musste. Nach dem Krieg kam er mit dem Rudersport beim Ruderverein Wiking Berlin in Berührung, der ihn bis zu seinem Lebensende nicht mehr losließ.

Anfang der Sechziger-Jahre übersiedelte er nach Wien um sein Doktorat auf der Hochschule für Welthandel zu absolvieren. Sportlich zog es ihn zum Ersten Wiener Ruderclub LIA, wo er im damaligen Präsidenten Dr. Wilhelm Fux einen Mentor fand der seine Coaching Fähigkeiten schnell erkannte und

ihn, neben seinem Studium, als Trainer der LIA einsetzte. Innerhalb kürzester Zeit wurde der von Bernhard trainierte Achter in Anlehnung an Karl Adams Intervalltraining der schnellste der damals 3 LIA Männerachter.

Als Protégé des Präsidenten wurde er in der Firma von LIA Präsident Dr. Fux Geschäftsführer.

In seinen LIA Anfängen war Dr. Prieß eine absolute Respektsperson, sein preussischer „Charme“ und seine Korrektheit waren sprichwörtlich. Sinn für ruderische Blöðheiten hatte er wenig Bis, ja bis er die aus der erfolgreichen Juniorentruppe aufsteigenden „Knallköpfe“ in seine Trainingsgruppe übernahm. Nach und nach genoss Bernhard die Infantilität von Martin, Herbert, Sandy und Co. Gleich zu Beginn rief er seine Novizen bei einem Training mit den Worten „Och , ihr seid ja beim Rudern in Ordnung – aber seid bloß nicht so albern“ zusammen. Seinen Berliner Dialekt konnte er bis zu seinem Lebensende nicht ablegen , aber was wäre er ohne seine „Balina Schnauze“ gewesen ? Er wurde immer lockerer – ein bisschen haben wir ihn in dieser Richtung schon beeinflusst, alberner (im positiven Sinn), wurde er auch.

Seine LIA Trainerkarriere begann vielversprechend als er an der Seite des legendären Ister Trainers Dr. Leo Losert als seine rechte Hand, in Wien die zur LIA gekommenen Linzer Weltklasseruderer Dieter Losert/Dieter Ebner und andere Ex Istrianer gemeinsam mit den LIA Aufsteigern trainierte. Eine EM Silbermedaille 1965 im 2- und ein 9 Platz im 4-, sowie der Gewinn aller ÖM Riemmentitel für die LIA waren seine

größten sportlichen Erfolge. Viele Österreichische Meisterschaften machten die LIA zum führenden Club für gute 10 Jahre ab Mitte der Sechziger Jahre. Bernhard führte Vierer und Achter Mannschaften zur Teilnahme an Europa und Weltmeisterschaften, legendär der Hawliczek Vierer und die Truppe um Hinterleitner, Preiss, Sandhäugl und Nitsche. Eine Olympia Qualifikation im Achter für Mexiko 1968 scheiterte knapp. Nach internen Reibereien mit dem Trainer Schorschi Huber bei der LIA zog sich Bernhard zurück, streiten wollte er nicht – das lag nie in seiner Kultur. Mit Uli Wolf (VIL) und Rainer Hinteregger (HSV) hatte er dann noch Erfolge.

Die Freundschaft zwischen seinem „letzten“ Vierer und ihm hielt ein Leben lang – Bernhards Geburtstage wurde viele Jahre lang gemeinsam beim Heurigen gefeiert – das sind sehr schöne Erinnerungen. Nach dem Tod seiner Frau und seiner Pensionierung zog es ihn nach Kärnten.– nach Villach. Seit Emil Hilbers Zeit verband ihn eine enge Freundschaft mit dem RV Villach, dem er , genauso wie dem Wiking Berlin und der LIA, ewig verbunden war. Mit den Jahren vereinsamte aber Bernhard immer mehr, seine Besuche im Ruderverein wurden seltener und seltener. Nach Wien zog es ihn gar nicht mehr, obwohl er am Rudergeschehen immer noch sehr interessiert war. Dr. Bernhard Prieß ist am 20. Dezember ruhig, in aller Stille, von uns gegangen. Ganz bescheiden – so wie er immer in unserer Erinnerung bleiben wird.

Sandy



IN ERINNERUNG
EMMA
KITSCHMER
1940 - 2021

Emma Kitschmer - Trägerin der Goldenen ELLIDA-Nadel - ist für uns alle trotz langer schwerer Krankheit Anfang Oktober 2021 überraschend verstorben.

Vor fast 60 Jahren der Ellida beigetreten, hat sie wesentlich in all den Jahren das Vereinsleben geprägt und im positiven Sinne beeinflusst. Besonders bei Regatten war sie die treibende Kraft, für die Verpflegung und das Wohlfühlen unserer Gäste zu sorgen, die dies auch honorierten. Zuschauer kamen nur zu Regatten um Emmas Essen zu genießen.

Auch für das Vereinsleben war sie von großer Wichtigkeit, hielt sie doch mit Ihrer gewinnenden Art

vielen zusammen und war auch Anlaufstelle bei Problemen für alle Mitglieder. Mit ihrer jahrelangen Erfahrung und ihrem Charme war sie eigentlich aus unserem Verein nicht wegzudenken.

In den letzten Jahren wollte sie ein wenig kürzertreten und Ihre Tätigkeiten in jüngere Hände legen, was ihr auch sehr gut gelang. Trotzdem war sie immer zur Stelle, wenn irgendwo „Not am Mann“ war, um helfend einzugreifen.

Danke, was Du alles für die ELLIDA getan hast, wir werden Dich weiterhin in bester Erinnerung behalten.

Ing. Günter Woch

TAG DES ÖSTERREICHISCHEN RUDERSPORTS

Dieser Aktionstag wird heuer erstmals an zwei Wochenenden (2./3. und 9./10. Juli 2022) stattfinden, damit alle österreichischen Vereine die Möglichkeit zur Teilnahme finden können.

Jeder Verein kann für sich einen dieser Tage definieren und Aktionen von 0-24 Uhr durchführen, die dazu dienen, unseren Sport und unsere Vereine zu präsentieren, populärer zu machen und Mitglieder zu gewinnen.

Wir wollen neben der gewohnten und gewünschten Wertung - Verein mit den meisten geruderten Kilometern und Mannschaft mit der weitesten Ausfahrt - den Tag im heurigen Jahr ganz ins Zeichen der Jugend setzen. Als Anknüpfungspunkt kann insbesondere der Schulschluss / Ferienanfang verwendet werden.

Gesucht wird der Verein, der die meisten Ausfahrten von Jugendlichen unter 16 Jahren (also bis Jahrgang 2007), seien sie Mitglieder oder Nichtmitglieder, die mindestens 10 Kilometer gerudert sind, über eine Auflistung der Namen und des Geburtsjahrganges nachweisen kann, wobei die Anzahl der Ausfahrten und nicht die Gesamtzahl der geruderten Kilometer zählt.

Ehrenpräsident Helmar Hasenöhl hat für diesen Verein eine Prämie in Höhe von € 1.000 ausgesetzt.

Wir würden uns freuen, wenn wir zu den Meldungen Gruppenfotos für die Veröffentlichung auf der Homepage und/oder dem Ruderreport erhalten.

Alle Infos und Details auf www.rudern.at

ÄNDERUNGEN DER RUDERWETTFAHRTBESTIMMUNGEN

Im Folgenden die wichtigsten Neuerungen der Ruderwettfahrtbestimmungen die für österreichische Regatten relevant sind. Darüberhinaus wurden weitere Anpassungen vorgenommen, die in das Regelwerk eingearbeitet wurden und auf www.rudern.at abrufbar sind. Außerdem wurden auch die Bestimmungen für die österreichischen Meisterschaftsbewerbe überarbeitet, die ebenso auf der Homepage des ÖRV zu finden sind.

Generelle Informationen:

- Veranstaltungen können nun auch dezentral und virtuell stattfinden
- Mixed-Rennen sind grundsätzlich möglich
- Renngemeinschaften sind nun in allen Juniorinnen- und Junioren-Rennen zulässig (nicht in Schülerinnen- und Schülerrennen)
- Schüler-A sind mit Junioren-B in Junioren- und Anfängerrennen startberechtigt (Schülerinnen und Schüler B nicht)
- Ruderer von Renngemeinschaften müssen nun in den jeweiligen gemeldeten Vereinsdressen antreten und werden ab der Saison 2022 was das Renndress (Ein-teiler) betrifft unterschiedlich gekleidet sein. Etwaige zusätzliche Kleidung, (Kappen etc.) muss den Regeln von Vereinsmannschaften entsprechen (also einheitlich sein).
- Mannschaftsoberte-Sitzungen können nun auch virtuell stattfinden.

Klarstellungen bei Masters-Rennen:

- Bei Einzelmeldungen kann auch mit einer älteren Klasse zusammen gewertet werden, wenn eine gemeinsame Wertung in einer jüngere Klasse nicht möglich ist; die Handicaptabelle ist in diesem Fall anzuwenden und es gibt nur eine siegreiche Mannschaft.
- Es dürfen maximal 2 direkt benachbarte Altersklassen zusammen gewertet werden
- Läufe verschiedener Altersklassen, die für sich zustande gekommen sind, können auch gemeinsam gefahren werden (volle Felder und kürzere Regatten), werden aber im Ziel getrennt gewertet; daher ist in diesem Fall kein Handicap nötig.
- Das Handicap wird am Start angewendet, wenn es die Bedingungen zulassen (Wetter, Strömung, Ausrichtungsmöglichkeiten, etc), ansonsten im Ziel.
- Bei einem Fehlstart bei einem Handicap-Rennen erhält die schuldige Mannschaft eine Zeitstrafe von 15 Sekunden.
- Wenn die Handicap-Zeiten nicht eingehalten wurden muss der Starter/die Starterin dem/der Jurypräsident. Die tatsächlichen Differenzzeiten mitteilen.
- Die vereinbarte Handicap-Tabelle ist nun in den Ruderwettfahrtbestimmungen festgelegt, Abweichungen davon müssen in den Ausschreibungen begründet und genehmigt werden.

HINWEIS

Der Text des Regelwerks hat immer Vorrang vor dieser Zusammenfassung. Die Ruderwettfahrtbestimmungen und die Bestimmungen für die österreichischen Meisterschaftsbewerbe sind auf www.rudern.at > Downloads > Regelwerk zu finden.

BEILAGE AUSSCHREIBUNGEN 2022

In der Beilage sind alle Ausschreibungen für Regatten 2022 ersichtlich. Darüberhinaus sind diese auch auf der ÖRV-Homepage (www.rudern.at) > Downloads > Ausschreibungen) auffindbar.



EINLADUNG RUDERTAG & ANRUDERN 2022

Die diesjährige Mitgliederversammlung des Österreichischen Rudertages findet anlässlich des 125-Jahr-Jubiläums des RV Normannen in Klosterneuburg statt. Gestartet wird mit einer Präsentation des Vereins und den Ehrungen (Sportlerehrung, Goldene Ehrennadeln, Kilometerpreisträger). Die Berichten der Vorstandsmitglieder und der Rechnungsprüfer sowie das Budget 2022 stehen ebenso auf der Tagesordnung wie ein Impulsvortrag zum Thema Respekt & Sicherheit.

Am Tag darauf wird das offizielle Anrudern ebenfalls in Klosterneuburg beim Floß des RV Normannen stattfinden – alle Sportlerinnen und Sportler sind nach der Saisoneroöffnung am Wasser herzlich eingeladen sich am Buffet zu stärken.

RUDERTAG

Sa, 2. April 2022
9 Uhr · Einlass
10 Uhr · Beginn
Klosterneuburg
(Raiffeisenbank)

ANRUDERN

So, 3. April 2022 · 10 Uhr
Klosterneuburg
(RV Normannen)

10/20 KM VOM MONDSEE

Sa, 23. April 2022
Mondsee

Meldeschluss:
Mi, 13. April 2022

<http://www.rcmo.at>

EINLADUNG IM ZWEIER ÜBER DEN MONDSEE

Erst im Oktober 2021 fand anlässlich des 50-Jahr-Jubiläums des Ruderclubs Mondsee die letzte Zweier-Langstreckenregatta über den Mondsee statt. Und auch im Frühjahr 2022 werden wieder alle Boote mit zwei Röllsitzen über den See gejagt - vom Breitensport- bis zum Rennboot, vom Jugendlichen bis zum Para-Ruderer ist jede und jeder herzlich willkommen! Es gibt wie immer zwei Optionen: Entweder den halben See (10 km) oder die ganze Seerunde (20 km) zu errudern.

EINLADUNG KLAGENFURTER REGATTA

Auf der EM-Strecke von 1969 lädt, nach dem coronabedingten Ausfall der letzten beiden Jahre, der Kärntner Ruderverband wieder ein zur Internationalen Kärntner Ruderregatta in Klagenfurt auf dem Wörthersee. Mit Blick auf die Kärntner Berglandschaft wird die Regatta auf der 2000m-Strecke auf stehendem Gewässer in der Klagenfurter Ostbucht ausgetragen. Der KRV freut sich auf ein volles Meldefeld von den SchülerInnen- bis Frauen/Männer-Klasse und viele spannende Rennen der Österreichischen Spitzen- und Nachwuchsruderer.

INT. KÄRNTNER RUDERREGATTA

Sa, 30. April 2022
So, 1. Mai 2022
Klagenfurt

Meldeschluss:
Mi, 20. April 2022

<http://www.rudern-knt.at>



RESPEKT & SICHERHEIT IM ÖSTERREICHISCHEN RUDERSPORT

Wir alle möchten den Rudersport in einem positiven und sicheren Umfeld ausüben. Der Österreichische Ruderverband bekennt sich daher stärker denn je zu einer Grundhaltung des respektvollen Miteinanders. „Respekt & Sicherheit im österreichischen Rudersport“ steht ab sofort für die Bewusstmachung dieses wichtigen Themas. Personell verankert wurde das Programm durch Laura Arndorfer, die als neues Vorstandsmitglied des ÖRVs ab sofort Beirätin für Respekt und Sicherheit ist. In dieser Rolle haben wir Laura einige wichtige Fragen stellen dürfen:

Ruder-Report: Laura, was genau ist Respekt und Sicherheit im Österreichischen Rudersport?

Laura Arndorfer: Respekt und Sicherheit im Österreichischen Rudersport ist ein langfristig angelegtes Programm für die Förderung eines respektvollen Miteinanders im Rudersport, sowie der Prävention von sexualisierter Gewalt und Machtmissbrauch. Darin enthalten sind eine Vielzahl von Maßnahmen, die in erster Linie, uns alle – Athletinnen und Athleten, Trainerinnen und Trainer, Funktionärinnen und Funktionäre, Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter, Betreuerinnen und Betreuer und Eltern von jungen Ruderinnen und Ruderern – für diese heiklen, aber umso wichtigeren Themen sensibilisieren sollen.

Was war die Motivation, Respekt und Sicherheit zu initiieren?

Wir alle möchten den Rudersport, egal ob Beruf oder Hobby, in einem Umfeld ausüben, in dem Diskriminierung, Belästigung,

Ausgrenzung oder beleidigendes Verhalten keinen Platz hat. Um das langfristig gewährleisten zu können, bedarf es des Einsatzes von jeder und jedem Einzelnen von uns. Wir alle tragen die Verantwortung, ein positives Umfeld zu gestalten und mögliche Probleme frühzeitig zu erkennen. Leider ist der Sport einer der Gesellschaftsbereiche, der durch oben genannte Vergehen besonders gefährdet ist – und leider wird viel zu oft „weggesehen“. Deshalb hat sich der ÖRV jetzt entschlossen bewusst hinzusehen und unverzeihlichen Vergehen im Rudersport proaktiv entgegenzuwirken.

Was bedeutet das für Athletinnen und Athleten, Trainerinnen und Trainer, Funktionärinnen und Funktionäre, Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter, Betreuerinnen und Betreuer und Eltern von jungen Ruderinnen und Ruderern?

Das bedeutet, dass sie alle in den nächsten Monaten und Jahren immer wieder die Chance

bekommen werden, ihren Beitrag zu einem sicheren Umfeld im Rudersport leisten zu können. Neben Informationskampagnen im Ruderreport, in den sozialen Medien und auf der Website rudern.at, werden wir eine Reihe weiterer Präventionsmaßnahmen anbieten. Dazu gehören unter anderem Workshops und die Verankerung von Respekt und Sicherheit im Sportprogramm. Jede dieser Maßnahmen hat den Schutz aller oben genannten Gruppen zum obersten Ziel.

Wie gestaltet sich deine Arbeit in der Rolle als Beirätin für Respekt & Sicherheit?

Zugegebenermaßen, war der Einstieg in dieses schwierige Thema kein einfacher. Als ÖRV nehmen wir aber die professionelle Begleitung durch Expertinnen und Experten von „100prozent-Sport“ (www.100prozent-sport.at) in Anspruch. So entstand auf fundiertem, erfahrungsbasiertem Wissen ein Konzept, welches mir Sicherheit und Zuversicht in dieser verantwortungsvollen Rolle gibt. Neben mir wirken außerdem noch viele andere an der Umsetzung mit. Ich freue mich schon, in den kommenden Monaten mit ihnen gemeinsam in Aktion zu treten.

Vielen Dank!

LAURA ARNDORFER
Beirätin für Respekt & Sicherheit im Österreichischen Rudersport

25 Jahre alt
Mitglied im Erster Wiener Ruderclub LIA



TOKIO - UND NUN? WIE GEHTS WEITER, ROBERT SENS?

Ein Interview mit ÖRV-Nationaltrainer Robert Sens über seine ersten beiden Jahre in Österreich, aktuelle Trainingslager und ein Blick in Richtung Zukunft - konkret die Olympischen Spiele 2024 in Paris.

Ruder-Report: Im Mai werden es zwei Jahre, dass du als Nationaltrainer die österreichischen Ruderinnen und Ruderer betreust. Wie fühlst du dich nach diesen zwei durch Corona stark geprägten Jahren?

Robert Sens: Ich fühle mich hochmotiviert, gemeinsam mit dem ÖRV-Team die Entwicklung der leistungssportlichen Strukturen des Österreichischen Ruderns weiter voranzutreiben, um in Zukunft in allen Altersklassen internationale Erfolge zu erzielen. Trotz der schwierigen Umfeldbedingungen durch die Pandemie haben wir mit den Athletinnen und Athleten, Trainerinnen und Trainern, Vereinen und Landesruderverbänden bereits Vieles umsetzen können. ÖRV-Präsident Horst Nussbaumer, Sportvorstand Walter Kabas und Sportdirektor Norbert Lambing haben mir den Einstieg in das österreichische Rudern leicht gemacht. Dafür bin ich sehr dankbar.

Mitten drin lag Tokio. Die Olympischen Spiele sind für jeden Sportverband ein Meilenstein. Wie zufrieden bist du mit dem, was im Vorfeld geleistet wurde und wie schätzt du - mit deiner internationalen Erfahrung - die Leistung des Österreichischen Ruder-Teams ein?

Nun, zu Magdalenas historischer Bronzemedaille ist schon viel gesagt worden. Diese Leistung war immens und sie bleibt bestehen. Sie ist der Maßstab all unserer jetzigen und zukünftigen Bemühungen. Für die junge Mannschaft im leichten Frauen-Doppelzweier war die Teilnahme ein hohes und schweres Ziel. Die Europa-Qualifikation gelang unter großem Druck und ist ein toller Erfolg. Die leichten Doppelzweier sind ein brutales Geschäft. Auch in Zukunft wird es nicht leichter werden. In den anderen Bootsklassen, die sich leider nicht qualifizieren konnten, wurde im Vorfeld exzellent gearbeitet. Auch hier waren absolute

Topathletinnen und Athleten am Start. Leider waren einige gesundheitliche Probleme zu verzeichnen, so dass es uns nicht gelungen ist, weitere Boote über die finale Qualifikation nach Tokyo zu bringen.

Mit Blick auf die Spiele 2024: Was können wir daraus lernen?

Was wir eigentlich aus der Erfahrung der vergangenen Kampagne lernen müssen, ist möglichst die Direktqualifikation 2023 anzustreben. Das bedeutet für uns, dass wir uns eigentlich schon im direkten Zeithorizont für diese Veranstaltung befinden. Wir dürfen keine Zeit verlieren. Jeder Trainingstag zählt.

Bereits 2024 könnte diese Erfolgsgeschichte bei den Olympischen Spielen in Paris fortgesetzt werden. Wie legst du den Weg bis dorthin an? Was sagst du dazu, dass das Leichtgewichts-Rudern bei diesen Spielen noch einmal Teil des Programmes ist?

Es ist sehr schade, dass das

Leichtgewichtsrudern überhaupt aus dem Olympischen Programm genommen werden soll. In den leichten Doppelzweiern sehen wir unglaubliche Rennen und Leistungen. Insofern freue ich mich, dass das Leichtgewichts-rudern in Paris noch stattfindet. Sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern sehe ich uns gut aufgestellt, es gibt einen Wettbewerb um die ROLLSITZE.

In Richtung 2024 werden von ÖRV-Seite alles tun, um Magdalena und ihren Trainer Kurt Traer zu unterstützen. Ziel ist es, vielleicht noch ein bisschen Tempo zu finden; auf diesem Niveau kein leichtes Unterfangen.

Neben Magdalena und den beiden leichten Zweiern wollen wir möglichst auch noch schwere Boote entwickeln. Bei den Männern sind wir hier schon ein paar Schritte weiter, als bei den Frauen.

Gehen wir wieder ein bisschen zurück in die Gegenwart: Das Jahr 2022 war geprägt von Trainingslagern in Sabaudia [Italien]. Was kannst du uns hiervon berichten? Wie fit sind die Athletinnen und Athleten? Was habt ihr in Sabaudia gemacht?

Wir waren zweimal in Sabaudia, insgesamt fast sechs Wochen. Im ersten Block waren neben den besten A- und U23-Athletinnen und Athleten auch die stärksten Juniorinnen und Junioren des Landes dabei. Hier konnte sich das Trainerteam einen guten Gesamtüberblick über mögliche Kombinationen in allen Altersklassen verschaffen.

Insgesamt waren beide Trainingslagerblöcke dank Norbert Lambing exzellent organisiert und alle Athletinnen und Athleten konnten hohe Loads realisieren. Ich erwarte

mir mittelfristig von diesen Maßnahmen schöne Effekte.

Es wurde viel auf dem Wasser, dem Rennrad und im Krafraum gearbeitet.

Ich hoffe, es gelingt allen Athletinnen und Athleten den Schwung mit in das Heimtraining zu nehmen, denn hier liegt der größte Entwicklungshebel.

Welche Ziele für 2022 steckst du dir und dem ÖRV-Team? Wie geht es mit konkreten Projekten - z.B. einem Österreich-Achter - weiter?

2022 wollen wir fünf Boote zu den Weltmeisterschaften in Racice qualifizieren [W1, LW2x, LM2x, M2-,

Viele Athletinnen und Athleten, Trainerinnen und Trainer unterschätzen das internationale Niveau und die Notwendigkeiten im täglichen Handeln noch. Wer zu Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen möchte, muss sich täglich schinden und immer auf der Suche nach Verbesserungsmöglichkeiten sein. Den Rudersport in der Spitze auszuüben ist eine wunderschöne, aber auch extrem harte Herausforderung.

Und noch ein bisschen etwas Persönliches: Wie gut bist du in Wien „angekommen“? Wie gehts dir und deiner Familie hier?

Wer zu Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen möchte, muss sich täglich schinden und immer auf der Suche nach Verbesserungsmöglichkeiten sein.

Robert Sens [ÖRV-Nationaltrainer]

M4-) und bei den U23- und U19-Weltmeisterschaften wettbewerbsfähige Boote präsentieren.

Der Österreich-Achter wird in dem Moment ein konkretes Thema, sobald wir acht und mehr Athleten mit international wettbewerbsfähiger individueller Leistungsfähigkeit im Team haben. Wir sind auf einem guten Weg, brauchen aber noch etwas Zeit. Einige vielversprechende U23-Athleten müssen noch Entwicklungsschritte machen.

Worauf liegt der Fokus in den nächsten Wochen und Monaten?

Der Fokus in den nächsten Monaten wird weiterhin auf der Vermittlung der leistungs- und spitzensportlichen Realitäten liegen.

Wien ist eine der schönsten Städte weltweit. Wir fühlen uns als Familie hier sehr wohl und haben den großen Schritt hierher nie auch nur annähernd bereut.

Im Antritts-Interview hast du dich schon sehlich auf einen Heurigenbesuch gefreut, der damals der Pandemie geschuldet nicht möglich war - hast du es nachholen können?

Ein paar Heurige und tolle Restaurants konnten wir schon entdecken, aber auch hier ist noch Spiel nach oben und wir bleiben hart am Ball.

Vielen Dank für das Gespräch!

Seite 12+13 (Fotoposter zum Herausnehmen): 2- mit Paul Türke und Adrian Reiningner
Foto: Richard Malousek

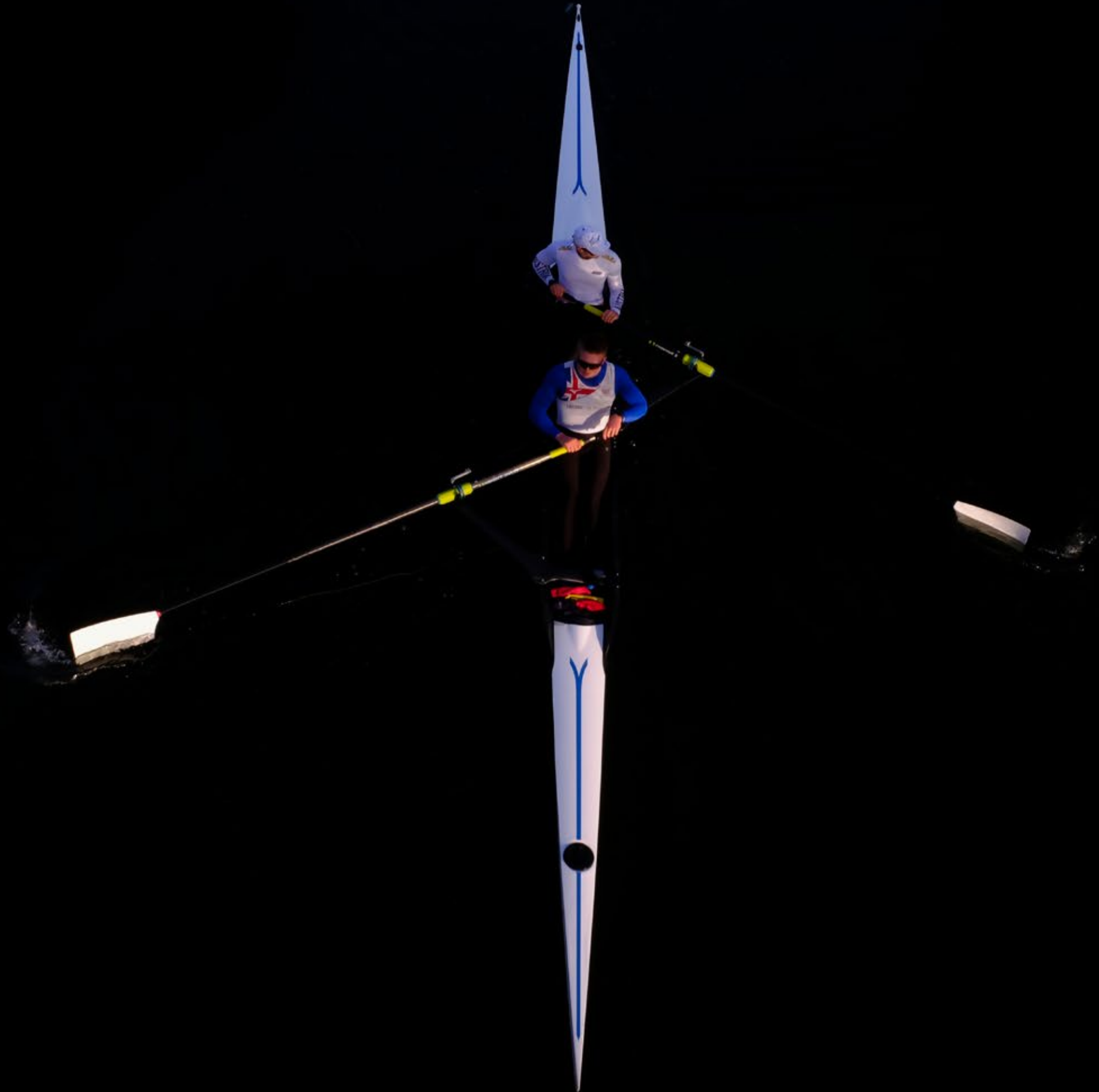


POWERED BY

Ströck

BOAT
HOCH

Mit unseren Backwaren geben die Sportlerinnen und Sportler ihrem Körper nicht nur den notwendigen „Kraftstoff“, sie unterstützen ihn auch beim Aufbau und bei der Regeneration. Ströck wünscht weiterhin viel Gesundheit, gute Trainings und spannende Wettkämpfe.



INDOOR-MEISTER 2022 INTERAKTIV GEKÜRT

Bereits zum zweiten Mal wurden am Samstag bei den 33. Österreichischen Ruder-Indoor-Meisterschaften die Sieger interaktiv ermittelt. Die Teilnehmer traten - wie bereits im Vorjahr – interaktiv am Ergometer gegeneinander an.

Im Leichtgewichts-Bewerb der Frauen sicherte sich Lara Tiefenthaler (RV STAW) in 7:22,7 Min. zum ersten Mal souverän den Titel, ein erfolgreicher Saisonstart für die U23-Europameisterin. Silber ging an Olympia-Teilnehmerin Valentina Cavallar (RV Friesen / 7:34,2) vor Clara Berger (Ruder-Union Melk / 7:34,8). In der offenen Gewichtsklasse war Olympia-Bronzemedallengewinnerin Magdalena Lobnig (VST Völkermarkt) siegreich, mit ihrer Zeit von 6:43,5 Min. blieb sie nur 2,8 Sekunden über ihrer persönlichen Bestleistung. Silber ging an Tabea Minichmayr (RV Möve) in persönlicher Bestleistung von 7:05,4 Min. Im engen virtuellen Kopf-an-Kopf-Rennen um Platz drei setzte sich Hannah Keplinger (WSV Ottensheim / 7:17,3) gegen Chiara Halama (Korneuburger RV Alemannia) durch.

Bei den schweren Männern ruderte Jakob Stadler (WSV Ottensheim) in 5:57,9 Min. zu Gold. Fabian Gillhofer (RV Ister Linz) benötigte für die 2.000 Meter am Indoor Rower 6:01,3 Min., Michal Karlovsky vom RV Villach holte sich die Bronzemedaille (6:06,6 Min.). Im LGW-Bewerb zeigte Lukas Reim vom Ruderklub Möve in Abwesenheit von Titelverteidiger Julian Schöberl eine beachtliche Leistung und holte sich in seiner ersten Saison als Leichtgewichtsrunderer mit einer Zeit von 6:17,2 Minuten den Indoor-Titel. Silber holten sich die beiden letztjährigen U23-WM B-Finalisten im Leichtgewichts-Doppelzweier Lukas Hömstein (WRC Pirat, 6:21,6) vor Konrad Hultsch (RV Wiking Linz,

6:21,8).

Im Para-Bewerb (alle PR3) sicherte sich Thomas Ebner (WRC Pirat / 7:23,9) vor Benjamin Strasser (Gmundner RV, 7:28,6) und Gerald Ziniel (WRC Pirat, 7:43,0) den Titel. Bei den Damen war Johanna Beyer (RV Donauhört) 8:59,2 Min. siegreich.

In der Altersklasse Schülerinnen (Jahrgänge 2008-2010) gingen 25 Starterinnen (neun mehr als 2021) über die Streckenlänge von 1.000 Meter an den Start. Den ersten Platz belegte Linda Merwald (2008) vom RV ISTER Linz in einer Zeit von 3:49,6 Minuten, vor Carolin Krause (2009, RV Wiking Linz, 3:51,2 Min.) und Anna Plautz (2008, RV Villach, 3:52,9 Min.). Insgesamt 27 Burschen (zehn mehr als 2021) starteten in der Altersklasse Schüler über die Renndistanz. Die Goldmedaille sicherte sich Moritz Zenhäusern (2008) vom Wr. Ruderklub Donau

in 03:23,2 Min. Die Silbermedaille ging an Max Stöcklmair (2008) vom Wiener-Ruder-Club Pirat in 3:25,8 Min., knapp vor Nikolas Roidmayer (2008) vom RV Möve in 03:26,5 Min.

Juniorinnen und Junioren A und B
Bei den Juniorinnen B setzte sich Emma Ryba (2006) vom RV Seewalchen in 05:34,4 min über die Renndistanz von 1.500 Meter gegen 25 Starterinnen durch. Silber und Bronze gingen mit Maria Hauser (2007, 05:36,5 min) und Emma Eck-schlager (2006, 05:38,2 min) an Juniorinnen des RV Wiking Linz.

In der Altersklasse der Junioren B ruderten 24 Jungen um die Österreichische Indoormeisterschaft. Die Goldmedaille gewann mit einer sehr starken Leistung und einer Zeit von 4:44,6 Min. Marlon Kasterka (2007) vom WSV Ottensheim. Ebenfalls nach Oberösterreich ging die Silbermedaille, Ruben Griesfelder (2006, RV Ister Linz, 04:50,6 Min.)

WELTREKORD FÜR RAIMUND HABERL

Der Lianese Raimund Haberl konnte bei der dezentral ausgetragenen Indoormeisterschaft 2022 einen neuen Weltrekord über 2000m der leichten Männer in der Altersklasse der 70-74 Jährigen aufstellen. Der 72-jährige Ruderer konnte mit einem 500er Schnitt von 1:43,9 eine Endzeit von 6:55,8 einfahren.

Herzlichen Glückwunsch für diese herausragende Leistung und wer weiß vielleicht gelingt es Raimund die Zeit nächstes Jahr noch einmal zu verbessern. Denn wenn er eines nicht kennt, dann ist es locker lassen.



platzierte sich vor Jonas Campbell (2006, RV Ister Linz, 04:53,1 Min.).

Bei den Juniorinnen A (elf Meldungen) konnte sich Selina Bugelnig (2005) vom RV Villach über die Streckenlänge von 2.000 Meter in einer starken Zeit von 07:16,4 Min. den Titel sichern, wie im Vorjahr in der Altersklasse der Juniorinnen B. Die Silbermedaille ging an Junioren-WM und EM-Starterin Emma Gutsjahr (2004, Union RV Pöchlarn, 07:19,7). Bronze ging an Greta Haider (2005, 7:20,0) vom RV Wiking Linz.

Im Meldefeld von 18 Junioren A setzte sich Vorjahressieger der B-Junioren Nikolaus Strauss (2005) vom RV Albatros in einer Zeit von 06:17,0 Min. gegen seine Konkurrenz durch. Dicht gefolgt wurde er von Daniel Wagner (2004) vom Ersten Wiener Ruderclub LIA in 06:17,4 Min. Auch den Bronzemedallengewinner stellt der Erste Wiener Ruderclub LIA, nämlich an Noe Plotitza (2005, 06:22,1).

Sowohl bei den Juniorinnen als auch bei den Junioren A waren deutlich schnellere Siegzeiten von Gold bis Bronze zu vermelden.

LGW Juniorinnen und Junioren A
Im Leichtgewichtsbereich gewann bei den Juniorinnen A Paula-Maria Bauer (2005) vom RV Ister Linz in 07:51,3 Min vor Theresa Berger (2005) vom WSV Ottensheim (07:55,6 Min.) und Emma Krichbaum (2006) vom RV Seewalchen in 08:48,7 Min. Bei den Leichtgewichts-Junioren A siegte Moritz Schöppl (2005, WSV Ottensheim 06:46,8) vor Nicolas Zwanziger (2005, RV Nautilus, 06:48,5) und Noah Roidmayer (2005, RV Möve Salzburg, 06:50,3).



ALLE INFOS UND
 ERGEBNISSE
<http://ergo-challenge.ister.at>

DAS WAR DIE „DIRTY DOZEN CHALLENGE“ 2021/2022

Christian Schramm

Zum vierten Mal ging die Ergo Challenge „12 Wochen – 12 Bewerbe“ oder kurz „Dirty Dozen“ über die Bühne. Aufgrund der anhaltenden COVID-19-Beschränkungen war in dieser Saison wiederum die Teilnahme mit verschiedenen Ruderergometern erlaubt. Mit einem neuen Rekord von 165 Teilnehmerinnen und Teilnehmern, 57 Damen und 108 Herren, aus 9 Nationen und 34 Vereinen, konnten nicht weniger als 15 Challenge-Rekorde, 53 Österreichische Rekorde sowie 2 Weltbestzeiten am RP3-Ergometer verbucht werden. In jedem der 12 Durchgänge wurden Österreichische Rekorde verbessert.

Einzelne Ergebnisse hervorzuheben ist in diesem Fall schwierig, jedoch verbesserte Jürg Schneider von Pirat Wien (Masters D-LW) elf Österreichische Rekorde und konnte dadurch die Gesamtwertung nach Alter und Gewicht für sich entscheiden.

Im Rudersport wird bei Tests immer das Verhältnis zur Weltbestzeit herangezogen. In diesem Vielseitigkeitsbewerb nimmt Scarlett Gelleszun-Förtig (RG Grünau) mit durchschnittlich 90,37 Prozent zur bestehenden Weltbestzeit eine Top Position ein. Sie startet erfolgreich als Bugfrau des Bundesligaachters „Havelqueen-Achter“ aus Berlin.

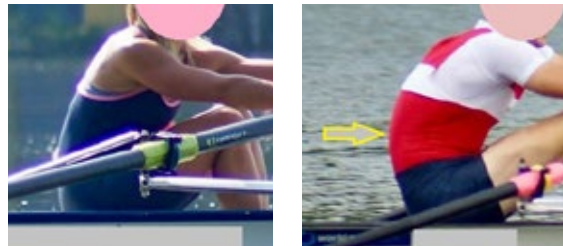
Unsere ungarischen Ruderkollegeninnen und -kollegen mit 45 Teilnehmenden aus sieben Vereinen sind besonders stark vertreten. Wir konnten auch zwei Teilnehmer aus Paraguay willkommen heißen. Besonders erfreulich, dass von Schülerinnen und Schüler bis Masters E, alle Klassen besetzt waren. Somit kann und konnte sich jede und jeder mit anderen Ruderfreundeninnen und -freunden messen.

Die Kooperation mit dem RV Albatros und Aufnahme der Ergo-Rose als Teil der Dirty Dozen Challenge hat sich als sehr gute Werbung zur Challenge erwiesen. Diese Runde über 16.000 Meter verzeichnete mit 112 Athleteninnen und Athleten wieder die größte Teilnehmerzahl. Mit durchschnittlich 90 sportlichen Teilnehmerinnen und Teilnehmern pro Runde war die Challenge wieder ein toller Erfolg und wird im Herbst 2022/23 seine 5. Auflage finden.

RUDERN IST GESUND – ODER DOCH NICHT?

Veronika Ebert

Eines steht außer Zweifel: beim Rudern werden im Durchzug große Kräfte vom Stemmbrett über den menschlichen Körper auf das Ruderblatt übertragen. Erfolgt dies in guter technischer Ausführung, kein Problem. Anders, wenn sich Bewegungsfehler eingeschlichen haben und die Bandscheiben dadurch übermäßig belastet werden. Dabei sind solche suboptimalen Bewegungen gar nicht sonderlich schwer zu erkennen:



Becken- und Rückenposition im Antritt

Während die Ruderin links eine harmonische Krümmung ihres Rückens in Richtung Bug zeigt, weist der Rücken des Ruderers eine sehr starke Krümmung auf. Sein Becken ist nach hinten (Richtung Bug) gekippt, die Bandscheiben im oberen Teil der Lendenwirbelsäule (gelber Pfeil) werden dadurch stark belastet. (Anzumerken ist, dass eine etwas stärkere Krümmung der Brustwirbelsäule im Antritt, d.h. kurz nach dem Einsatz durchaus normal ist.)

Zu tief eingestellte Dollen oder zu hoch gestellte Schuhe können den hier beschriebenen Bewegungsfehler begünstigen, es lohnt sich daher, in Vereinsbooten durch den Einbau von C-Clamps eine rasche Anpassung der Dollenhöhe zu ermöglichen.



C-Clamp zur raschen Anpassung der Dollenhöhe

AUS DEM RUDER-WIKI

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



Lösung:
A) noch ok
B) ist das Becken zu stark gekippt
C) korrekt

Eigentlich ist es einfach, festzustellen, ob man selbst zu dem hier gezeigten Bewegungsfehler neigt: Lass dich einfach von außen fotografieren und vergleiche deine Rückenposition im Antritt mit den hier gezeigten Bildern.

QUIZ

Und hier noch ein paar Bilder – **analysiere, welche Rückenhaltung erstrebenswert ist, und welche weniger:**



Die Lösung „versteckt“ sich rechts oben auf der Seite im Bild!

DANKSAGUNG

Die Erstellung dieses Artikels wurde fachlich von der Physiotherapeutin und Dipl. Osteopathin Renate Wieser, MSc betreut. Alle Fotos mit freundlicher Genehmigung von Natascha Kral.

EVUPRE-RUDERBEKLEIDUNG

FÜR DIE ÖSTERREICHISCHE RUDERNATIONAL-MANNSCHAFT WIE AUCH FÜR DIE PASSIONIERTEN MASTERSRUDERINNEN UND -RUDERER AUS RUDI'S RENNRODERGEMEINSCHAFT, DER RRR.

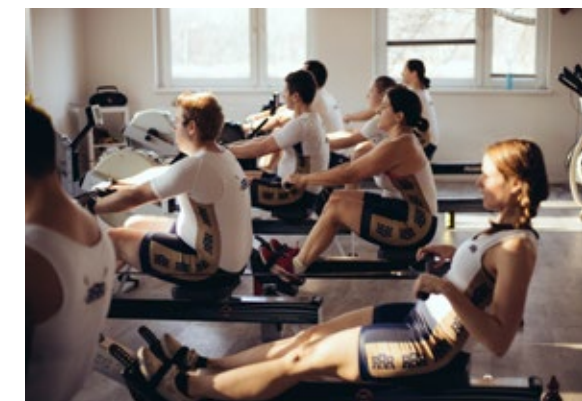
„Der Rudi“ ist ein Spitzname, dahinter steckt ein ehemaliger Rennruderer, der sich und seine Truppe bei den Friesen in Wien fest im Griff hat: Noch einmal beim Blauen Band gut abschneiden, auf der Langstrecke im Mixed Achter, auf dem Wörthersee. Der Erfolg besteht für RRR schon mal darin, acht mixed Friesen-Ruderinnen und -Ruderer für ein Riemenboot aufzustellen und zu trainieren. Ungewöhnlich, dass Mastersruderinnen und -ruderer innerhalb eines so kleinen Vereins wie die Wiener Friesen ihr eigenes Outfit von EVUPRE kreieren lassen: Die drei R wirken wie ein Klassiker, ein bisschen Bling-Bling, und fertig ist der Gucci-Look. Doch das liebste Kleidungsstück bleibt ihnen die EVUPRE-Weste, die Wind und Wetter trotzt. RRR trainiert eisern, aber mit viel Spaß; dafür steht die RRR-Kollektion, für die Mannschaft, für den Zusammenhalt. In erster Linie rudert RRR für die Fitness, sonst klettert der Anzeiger auf der Waage wieder nach oben: Nicht nur Profi-Sportlerinnen und -Sportler profitieren also von EVUPRE, ob im Training oder im Wettkampf, auch die Mastersruderinnen und -ruderer sind einfach glücklich mit ihrer eigenen Kollektion. Bist du noch auf der Suche nach einer motivierenden Trainingsgruppe? RV Friesen: <https://rv-friesen.at/>

EVUPRE. Die Eleganz des Ruderns.

Mehr zu EVUPRE-Vereinsbekleidung unter www.evupre.com

Diese Rubrik entsteht in
Zusammenarbeit mit
EVUPRE

Fotos: Tobias Gebatsberger



GESCHAFFT!

Herbert Hiesinger

Der Tullner Ruderverein begann 2006 die Donau von Bayern weg hinunterzurudern. Nachdem nur mehr die Strecke von Festesti (Rumänien, etwa bei Stromkilometer 290) bis zum Schwarzen Meer fehlte, war im Frühjahr 2021 schnell der Entschluss gefasst, das letzte Teilstück, das durch Rumänien führt, im Juli 2021 zu anzugehen.

Acht Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Tullner Rudervereins (Franz Gratsch als Organisator, Herbert, Johanna und Veronika Hiesinger, Christa und Franz Magerl, Johannes Raschbacher und Leonhard Riemer) brachen also am Samstag, den 3. Juli mit dem etwa 25 Jahre alten Vereinsbus (ohne Klimaanlage) mit einem Fünfer und einem Vierer vom Vereinsbootshaus Richtung Rumänien auf. Nach einer Übernachtung in Hunedoara in Siebenbürgen (zu Deutsch auch Eisenmarkt) auf etwa halber Strecke erreichten wir wohlbehalten unseren Ausgangsort Slobozia nahe der Einsatzstelle Fetesti direkt bei einer Brücke am Borcea Arm (einer von zwei Donauarmen, ca. 150 km lang). Für die nächsten vier Tage standen Tagesetappen von 43 km bis 52 km (Zielorte: Giurgeni – Gropeni – Galati – Isaccea) am Programm. Wir ruderten mal mit stärkerem und mal mit schwächerem Gegenwind, was uns viel Kraft abverlangte und uns auch manchmal schier verzweifeln ließ. Zu Mittag gab es mangels Alternativen bzw. nahe gelegenen Ortschaften jeweils mitgenommene

Speisen (Mannerschnitten, Kabbernossi mit Paprika, Gummibären sowie Melonen) am Abend dafür aber ausgiebige Mahlzeiten.

In Galati (und auch Braila) kamen wir uns in unseren Ruderbooten neben den Hochseeschiffen am Kai wie in Nusschalen vor und waren froh, als wir die Anlegestellen jeweils hinter uns hatten.

Erst am fünften Rudertag stand eine Kurzetappe über 35 km nach Tulcea (bei Stromkilometer 72) am Programm und mit Windstille wurden wir für die anstrengenden Tage vorher entschädigt.

Nun waren wir im Biosphärenpark Donaudelta angelangt, wo ein Autofahrverbot herrscht. Also mussten wir unseren Bus zurücklassen und wir ruderten jetzt zwei Vierer (jeweils mit Gepäck für die nächsten Tage) durch den Sulinakanal weiter. Tagesziel war Sulina, das wir müde, aber glücklich um 18 Uhr erreichten. Wir waren damit fast am Ziel – unser Hotel war nahe bei Stromkilometer zwei.

Der letzte und siebente Rudertag war dann der gemütliche Höhepunkt der Reise. Wir fuhren zunächst zu der „eher unscheinbaren“ Tafel mit der Zahl „Null“. Kilometer Null war vor ca. 100 Jahren am Schwarzen Meer gelegen, ist aber heute durch die vielen Sedimentablagerungen vom Schwarzen Meer entfernt. Knapp nach dem Kilometer Null stiegen wir beim alten Leuchtturm, der mittlerweile dem Verfall preisgegeben ist, aus. Dieser alte Leuchtturm war vor ca. 100 Jahren für die Schifffahrt am Schwarzen Meer in Funktion. Stolz feierten wir nun mit Sekt und Melone

die gelungene Reise. Dann ruderten wir noch den verbliebenen letzten Kilometer durch den Schilfgürtel, bis sich das Schwarze Meer vor uns ausbreitete. Das Schwarze Meer empfing uns mit heftigem Wind und hohen Wellen, sodass mit unseren Booten an ein Rudern auf offenem Meer leider nicht mehr zu denken war. Stattdessen konnten wir später am Strand von Sulina in der Sonne liegen und Cocktails genießen.

Am nächsten Tag gab es eine Schrecksekunde für uns. Obwohl Franz per E-Mail den Rücktransport mit der Fähre ausgemacht hatte, wollte der Kapitän partout uns und die Boote nicht mitnehmen. Erst nach zähem Verhandeln ließ er uns aufs Schiff samt den Booten. Am selben Tag ging es dann wieder heimwärts bis Bukarest bzw. noch weitere zwei Tage bis zu unserem Bootshaus in Tulln.

Damit gelang es unserem Verein in 15 Jahren die Donau von Bayern bis zum Schwarzen Meer zu befahren. Franz Gratsch und Franz Magerl waren immer dabei und erhielten am Rudertag im November die Danubius Auszeichnung überreicht.

Was sonst noch zu erwähnen ist:

- Die Polizei in Rumänien ist sehr freundlich. Sie hängten uns den bei einem Landdienst während der Fahrt verloren gegangenen Anhänger persönlich einfach an, ohne viel zu fragen.

FAHRTENABZEICHEN

Der Österreichische Ruderverband vergibt für besondere Leistungen der Sparte Breitensport und Wanderrudern die Auszeichnungen:

Fahrtenabzeichen, Äquatorpreis und Danubius

Die Bedingungen zur Erlangung des Fahrtenabzeichens sind auf der Homepage des ÖRV unter „Downloads“/ „sonstiges“ zu finden. Je nach Alter sind für die Erlangung des **Fahrtenabzeichens** eine bestimmte Jahreskilometerleistung zu erbringen und zusätzlich eine oder mehrere Wanderfahrten nachzuweisen.

Für die Auszeichnung **Danubius** gibt es drei Varianten: 1) Der Danubius Austriacus richtet sich an die wanderruderbegeisterten Jugendlichen. Zur Erreichung ist die Strecke der österreichischen Donau (Passau-Hainburg), bis zum 18. Geburtstag, notwendig. 2) Der Danubius Ister wird verliehen für die nachgewiesenen Kilometer von einem frei zu wählendem Ort an der Donau in Österreich nach Sulina (Mündung der Donau ins Schwarze Meer). 3) Für den Danubius Rhenus ist die zurückgelegte Strecke auf dem Rhein (Amsterdam oder Mündungsarm IJssel bis Kampen) Main, MD-Kanal, und Donau (bis Sulina) nachzuweisen.

Mitglieder eines österreichischen Vereins, die 40.000 km und mehr gerudert sind erhalten das **Äquatorabzeichen** und eine Ehrenurkunde.

Das Wanderfahrten-Jahr 2021 in Zahlen:

139
FAHRTENABZEICHEN
VERGEBEN

889
TEILNEHMERINNEN
UND TEILNEHMER BEI
WANDERFAHRTEN

14
LÄNDER BEI WANDER-
FAHRTEN ERKUNDET

89.622
KILOMETER BEI
WANDERFAHRTEN
ERRUDERT



- Am Sulinakanal brachen sich bei einer kurzen Pause Wellen eines Hochseeschiffes so stark nahe dem Ufer, dass wir froh waren, dass unsere Boote heil blieben.

- Ein herzliches Dankeschön an den Fahrtenleiter Franz Gratsch für die ausgezeichnete Organisation.

WOW! →



STERNFAHRTEN: WANDERRUDERN FÜR GENIESSERINNEN & GENIESSER UND FÜR LEISTUNGSORIENTIERTE AFICIONADOS

Andrea Ranner (ÖRV-Wanderruderreferat)

Sternfahrten sind ein Wettbewerb des Wiener und NÖ Ruderverbands, bestehend aus fünf Tagesfahrten zu verschiedenen Vereinen. Nach einem erstem Versuch 2020 und der gelungenen Premiere 2021 ist Wiking Linz an der oberösterreichischen Donau ein zusätzliches Ziel.

Ursprünglich waren für die Sternfahrten drei Ziele festgelegt. Zu Donauhört, Normannen und Pirat als Veranstalter- und Zielvereine gesellten sich nach und nach die weiteren Donauvereine in Wien und Niederösterreich dazu.

Das Ziel der ersten Sternfahrt 2022 ist Ende April bei der Ruderunion Pöchlarn. Die ungewissen Temperaturen zu dieser Jahreszeit sind kein Hindernis um sich aufzumachen. Es freuen sich alle auf den Saisonstart und die Gastfreundschaft am Ziel. Ende Mai ist auf Einladung der Alemannia das nächste Ziel Korneuburg. Es gibt viele Gründe hinzurudern, besonders aber die kulinarischen Angebote. Ende Juni geht es stromab zum Strombootshaus des WRC Pirat. Die Piraten zählen zu den Ideengebern der Sternfahrten. Das Ziel der 4. Sternfahrt ist an der oberösterreichischen Donau beim Wiking Linz. Kurz vor dem Ziel kann das

Wanderruderboot auf der Regattastrecke auf Touren gebracht werden. Das Steiner Sommerfest ist legendär und der Steiner Ruder Club lädt mit dem Ziel der 5. Sternfahrt Ende Juli dazu ein.

Die letzte Sternfahrt der Saison hat traditionell als Ziel den Wiener Ruderverein Donauhört. Mit einem Fest werden die großartigen Leistungen, Siege und die erfolgreiche und hoffentlich unfallfreie Sternfahrtsaison gefeiert. Zusätzlich wird der Jahressieger, jener Verein, der bei fünf Sternfahrten die meisten Punkte erreicht hat, geehrt. Für die nächste Saison hat der Jahressieger, sollte er Zielort sein, Vorrang bei der Terminwahl.

Bei jedem Termin gibt es tolle Preise. Die Art der Sachpreise liegen bei dem jeweiligen Verein und es gibt dafür sehr kreative Varianten. Die Teilnahme an einer Sternfahrt kann für Anfängerinnen und Anfänger eine gute Gelegenheit sein, über das Heimatgewässer hinaus zu rudern. Die Erfahrung machen, dass der Rallsitz gar nicht so hart ist, die Blasen an den Händen nicht so schlimm sind und es großen Spaß macht eine längere Fahrt im Teamboot zu rudern.

RÜCKBLICK AUF DAS WANDERFAHRTEN- JAHR 2021



Andrea Ranner
(ÖRV-Wanderruderreferat)

Die Mitglieder des Wanderruderreferates sind **virtuell** miteinander in Kontakt, um Themen des Wanderruderns zu besprechen.

Die Kilometer, Ziele und Teilnehmerinnen und Teilnehmer der **Wanderfahrten 2021** wurden im Jänner 2022 von den Vereinen gemeldet, vom Wanderruderreferat ausgewertet und im Ruder-Report veröffentlicht (siehe S. 19).

Die **ÖRV-Wanderfahrt Irland** 2020, Barrow River, musste weitere Male verschoben werden. Der aussichtsreiche neue Termin ist nun 19. bis 25. Juni 2022.

Die Wahl zum **Breitensportler des Jahres** fiel auf Helge Grafinger, Erfinder der 10/20km Langstrecke Wolfgangsee/Mondsee als Breitensport-2er-Regatta. Die Verleihung fand am Rudertag 2021 in Ottensheim statt.



Die Voraussetzungen für das **Fahrtenabzeichen 2021** wurden nicht abgeändert. Es gab bezüglich Teambootbenutzung deutlich weniger Einschränkungen als das Jahr zuvor.

Das **Ruder-Wiki**, Veronika Ebert, hat verschiedene Themen des Wanderruderns aufgenommen. Weitere Inhalte zum Thema Sicherheit am Wasser, mit dem Schwerpunkt Wanderrudern, sind in Vorbereitung.

INFOBOX: WAS SIND STERNFAHRTEN?

Sternfahrten sind Wettfahrten auf der Donau und werden vom Wiener und Niederösterreichischen Ruderverband organisiert und von fünf verschiedenen Donau-Vereinen ausgerichtet.

Die Tageswertung (Punkte) setzt sich aus 2 Punkten pro talwärts gerudertem Kilometer / Bootsplatz und 3 Punkte pro bergwärts gerudertem Kilometer / Bootsplatz zusammen. Zusätzlich gibt es Sachpreise für den Verein mit der höchsten Punktezahl, die älteste Teilnehmerin, den ältesten Teilnehmer, für den Verein mit der größten Mannschaft und für die Mannschaft mit der höchsten Punkteanzahl pro Bootsplatz (= weiteste Fahrt). Für die Jahres-Gesamtwertung werden alle Punkte der fünf (aus sechs) Sternfahrten zusammengezählt.

PASSAU [2226]

SCHLÖGENER
SCHLINGE
[2180,5-2186,5]

AUSSCHREIBUNG

Die offizielle Ausschreibung mit allen Details ist auf www.rudern.at

DIE STERNFAHRT-ZIELE 2022 IM ÜBERBLICK

Es werden 5 von 6 Sternfahrten gewertet!

WIKING LINZ [2139]
Sa, 16. Juli 2022 (6 - 17 Uhr) 4.

LINZ [2135]

WALLSEE [2094]

PÖCHLARN [2045]

STEIN [2003,5]
Sa, 30. Juli 2022 (6 - 16 Uhr) 5.

MELK [2036]

PÖCHLARN [2045]
Sa, 30. April 2021 (6 - 16 Uhr) 1.

KREMS [2002]

WRC PIRAT [1941]
Sa, 25. Juni 2022 (6 - 16 Uhr) 3.

ALEMANNIA [1943]
Sa, 28. Mai 2022 (6 - 16 Uhr) 2.

KORNEUBURG [1943]

TULLN [1964]

DONAUHÖRT [1934]
Sa, 3. Sept. 2022 (6 - 16 Uhr) 6.

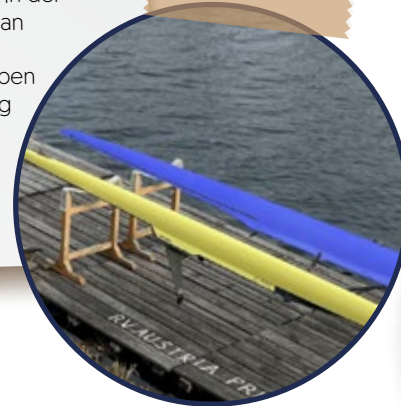
WIEN [1934]

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

RUDERVEREIN AUSTRIA ZEICHEN GEGEN DEN KRIEG

Auch der Ruderverein Austria setzte ein Zeichen gegen den Krieg in der Ukraine. Ein Foto von Maximilian Huemayer auf Instagram von einem blauen und einem gelben Einer symbolisieren, dass Krieg und Hass in unserer heutigen Welt keinen Platz mehr haben. [IG: photography_by_maximilian]
[IG: ruderverein_austria]



WINTER- MÄRCHEN AUF DER ALTEN DONAU

Diese tolle Aufnahme hat Isabella Urban vom Ruderverein Normannen beim morgendlichen Spaziergang an der Alten Donau geknipst: Zwei wackere Ruderer haben ihr Training durch die traumhafte Winterlandschaft absolviert.

STEINER RUDER CLUB NEUE VEREINSBEKLEIDUNG PRÄSENTIERT

Egal ob bei der gemütlichen Sonntagsausfahrt, beim Bootsmannsdienst, beim An- und Abrudern, auf der Regattastrecke oder beim Indoor-Training – mit der neuen Bekleidung des Steiner Ruder Clubs ist man immer gut gekleidet! Die gemeinsame Bekleidung ist identitätsstiftend, drückt die Zugehörigkeit zum Verein und die Stärke unserer Gemeinschaft aus. Mit einem frischen Design bestehend aus klassischem Marineblau, sanften weißen Streifen in Wellenoptik und auffälligen roten Akzenten hat der Steiner Ruder Club ein gefälliges Erscheinungsbild erhalten, das sich nun auch in der Bekleidung widerspiegelt.



KÄRNTNER RUDERJUGEND LANGLAUF-TRAININGSLAGER

Am 27.12 fuhr die Kärntner Ruderjugend mit ein paar Kollegen aus Salzburg auf das alljährliche Wintertrainingslager nach Obertraun/Oberösterreich. Neben vielen Kilometern auf den Langlaufskiern, spulten die Sportler zu ihrer aller Freude auch dutzende Minuten auf dem Ruderergometer herunter. Da sich immer wieder Regenwolken heimlich unter die Sonnentage mischten, nutzten wir dann die Gelegenheit, um in der Halle Beweglichkeit und Koordination mit Spielen und Übungen zu schulen.
Natürlich wurde zu Silvester der Jahreswechsel gebührend gefeiert und gemeinsam sturzfür ins neue Jahr 2022 gerutscht. Den Abschluss machte der allseits bekannte „Fucked Up Danish Joke“ alias „Ergoringen!“ am Ruderergometer. Hierbei wurden die Sportler in drei verschiedene, aber gleich starke Teams eingeteilt und mussten 60 Minuten so schnell wie möglich im Team absolvieren!!!
Alles in allem blicken wir auf 10 anstrengende, aber auch lustige Tage zurück, in denen eine wichtige Grundlage für die kommende Saison 2022 geschaffen wurde!!!!

SALZBURGER RUDERKLUB MÖVE DAS JAHR FING JA GUT AN!

Am 2. Jänner 2022 hat es geklappt! Birgit Steininger, Vizepräsidentin des ÖRV, u. a. für Vereine zuständig, besuchte mit Gatten Robert den Salzburger Ruderklub Möve. Bei strahlendem Wetter und spiegelglattem Wasser wurde der Wallersee mit einem Vierer erkundet und anschließend bei frühlingshaften Temperaturen auf das neue Jahr angestoßen. So kann die Rudersaison 2022 weitergehen, war die einhellige Meinung. Mit von der Ruder-Partie waren neben Birgit Steininger, Möve Anlagenvorstand Sepp Neumayr, sowie Anna Maria und Helmut Nocker.



headstart.

- ⊕ BESSERE KONZENTRATION
- ⊕ LEISTUNGSFÄHIGKEIT
- ⊕ SCHÜTZT VOR OXIDATIVEM STRESS
- ⊕ FREI VON KOFFEIN

Unterstützt das Immunsystem

Jetzt mit
Rabattcode **ÖRV20**
20% RABATT
auf headstart.at sichern!

Anwendung
& Wirkung

©Ricardo Corleone

DIE BESTEN VERTRAUEN AUF DAS BESTE. ENTWICKELT FÜR DEN OLYMPISCHEN SPITZENSPORT.

ÖSTERREICHISCHER RUDERVERBAND

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

IMPRESSUM

Medieninhaber: Österreichischer
Ruderverband, Blattgasse 6,
1030 Wien, +43 1 7120878,
office@rudern.at, www.rudern.at

Vorstand: Horst Nussbaumer, Birgit
Steininger, Walter Kabas, Peter
Riedel, Helmar Hasenöhr, Michael
Unger, Wolfgang Pawlinetz

Redaktion: Birgit Steininger,
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
Druckschrift und dient der gegen-
seitigen Information der Mitglieder
und Vereine des Österreichischen
Ruderverbandes sowie der
Näherbringung des Sportes an die
Öffentlichkeit.

Erscheinungsweise: 4-6x / Jahr

Einzelverkaufspreis: € 3,60

Auflage: 3.000 Stück

WEITERE PARTNER



 **Bundesministerium**
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport



Bundes-Sport GmbH



GZ02Z032370M · Nicht retournieren · P.b.b.