

RUDER·REPORT

01 · 2023

ONLINE-AUSGABE
DEN VOLLSTÄNDIGEN RUDER·REPORT ERHÄLTST DU
PER POST IN DER PRINT-VERSION

Foto: Natascha Kral



RUDERN IST WEIBLICH!

In dieser Ausgabe richten wir
den Blick auf Frauen im Rudersport
Seite 6, 9-10, 11, 12-13, 16-17, 18-19
siehe Bild

50 JAHRE RUDER·REPORT

Zum Jubiläum unserer Verbands-
Zeitschrift gibt es historische
Covers aus den Anfangsjahren!
Seite 4-5

TRAUER UM CHRISTOPH

Die Ruder-Gemeinschaft trauert
nach dem tragischen Unfalltod um
Christoph Seifriedsberger
Seite 23





Foto: Richard Mausek

AUSZUG AUS DEM KALENDER

TT.MM.	Tag	Veranstaltung	Ort
16.-18.06.	Fr-So	World Rowing Cup II	Varese (ITA)
17.06.	Sa	Donaubund Super-Sprintregatta	Wien - Alte Donau
18.06.	So	STAW-Sprintregatta	Wien - Alte Donau
24.06.	Sa	4. Sternfahrt	Ziel: Tuttendörfel (Pirat)
27.06.-02.07.	Di-So	Henley Royal Regatta	Henley/London (GBR)
Juli			
01.+02.07.	Sa+So	Vienna Int. Rowing Regatta	Wien - Neue Donau
07.-09.07.	Fr-So	World Rowing Cup III	Luzern (SUI)
08.07.	Sa	Graz City Race ABGESAGT!	Graz
15.07.	Sa	5. Sternfahrt	Ziel: Puchenau (Wiking Linz)
15.+16.07.	Sa+So	Czech Masters Meisterschaft	Trebon (CZE)
19.-23.07.	Mi-So	World Rowing U19 + U23 Championships	Plovdiv (BUL)
27.-30.07.	Do-So	Euro Masters Regatta	München (GER)
28.-30.08.	Fr-Mo	Coupe de la Jeunesse	Amsterdam (NED)
August			
02.-06.08.	Mi-So	World Rowing Under 19 Championships	Paris (FRA)
20.08.	So	Völkermarkter Sprintregatta	Völkermarkt
26.08.	Sa	Achtersprint ums Wikinger Horn	Linz/Ottensheim
26.+27.08.	Sa+So	European Rowing Under 23 Championships	Krefeld (GER)
31.08.-03.09.	Do-So	European Rowing Coastal and Beach Sprint Championships	La-Seyne-Sur-Mer (FRA)

AUS DER REDAKTION

REDAKTIONSSCHLUSS

für die Ausgabe 02 · 2023:
9. Juli 2023

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!

Nach einem recht stürmischen und wechselhaften Frühling sind wir endlich in der Rudersaison 2023 angekommen. Es haben bereits erste Regatten stattgefunden und somit ist überall der Ruderbetrieb voll angelaufen.

Unsere Jugend- und Nachwuchsruderer bereiteten sich unter hervorragender fachlichen Anleitung in der Osterwoche auf die bevorstehenden Regatten und Ausscheidungen vor und konnten anschließend bei der Kleinbootüberprüfung des ÖRV gemeinsam mit den Kaderathleten auch schon ihr Können unter Beweis stellen.

Am 25. März fand heuer unser Rudertag in Wels statt. Ich danke

dem Ruderclub Wels für die Durchführung. Unsere Hauptversammlung war sehr gut organisiert und der Ruderclub konnte sich in einem glänzenden Bild präsentieren. Sogar der Bürgermeister der Stadt Wels fand Zeit, zu uns zu kommen und wohnte unseren Ehrungen bei. Am darauffolgenden Tag fand die alljährliche Schiedsrichtertagung ebenfalls in Wels statt. Unsere Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter spielen in unserem Gesamtgefüge eine besonders wichtige Rolle und daher ist deren Fort- und Weiterbildung sehr wichtig.

Für unsere Athletinnen und Athleten stehen in den kommenden Wochen bereits wichtige internationale Regatten an: sowohl Weltcups und Europameisterschaften als auch

große internationale Regatten. Das große Ziel für die Elite wird die Weltmeisterschaft in Belgrad sein, wo es um die ersten Startplätze für die Olympischen Spiele 2024 in Paris gehen wird. Ich wünsche allen Aktiven und deren Trainern eine sehr gute erste Saisonhälfte und dass sie alles, was sie sich im langen Wintertraining angeeignet haben auch umsetzen können.

Allen anderen wünsche ich genussvolle Stunden im Ruderverein und schöne Ausfahrten im Ruderboot.

Herzlichst Euer
Horst Nussbaumer
Präsident des
Österreichischen Ruderverbandes



SCHWERPUNKTTHEMA ERFOLGREICHE RUDERINNEN

In dieser Ausgabe dürfen wir einen Schwerpunkt auf erfolgreiche Ruderinnen, Trainerinnen und Frauen, die den Rudersport bewegen, legen. Artikel zu diesem Schwerpunktthema sind mit einem „Button“ (siehe links) gekennzeichnet.

DER RUDER-REPORT WIRD 50!

Im Mai 1972 ist die erste Ausgabe ¹ erschienen, offiziell wurde die Herausgabe der Verbands-Zeitschrift beim Pressebüro der Bundes-Polizeidirektion Wien im März 1973 angezeit. ²
Also: Happy Birthday, Ruder-Report!

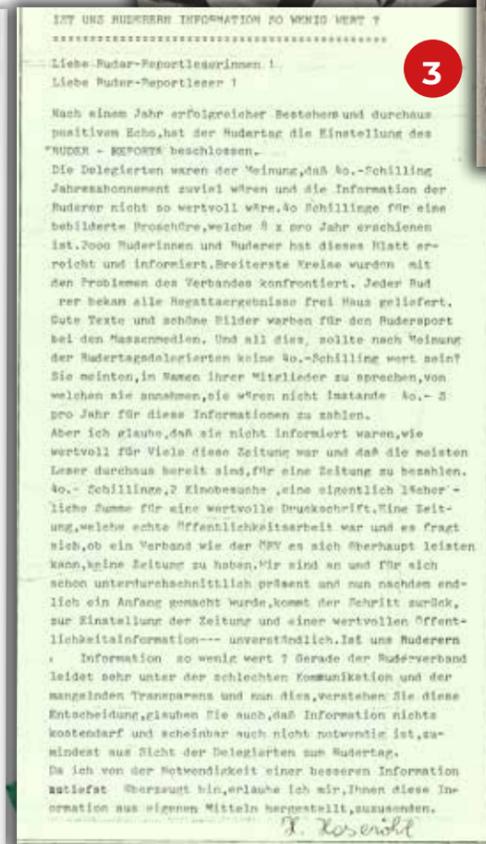
Doch schon ein Jahr danach wurde dem wachsenden Pflänzchen der Garaus gemacht. Die Delegierten beim Rudertag haben die Einstellung der Zeitung beschlossen - 40 Schilling für das Jahresabonnement seien zu viel. ³

Doch Helmar Hasenöhrls Engagement blieb bestehen und so konnte bald darauf dennoch wieder eine Ausgabe entstehen.

Bis heute informiert der Ruder-Report all seine Mitglieder mit allerhand Wissenswertem aus der Ruderer-Community und dient als Plattform zur gegenseitigen Information ⁴, seit 1985 sogar in Farbe! ⁵



**DEN GESAMTEN ARTIKEL
SIEHST DU IN DER PRINT-VERSION!**



Diesem Übel kann abgeholfen werden, dachten sich da einige ambitionierte Funktionäre des ÖRV und ließen sich in ein Experiment ein. Das Ergebnis halten Sie nun in Händen. Und wir, die es inszenierten, sind noch ein wenig aufgeregt. Jedes Experiment birgt ein gewisses Risiko in sich, der Erfolg läßt sich nicht vorhersehen. Aber da wir alle Optimisten sind, bauen wir auf Sie, verehrte Rudersportfreunde. Wenn Ihnen dieses Blättchen, das in kurzer Zeit an Umfang gewinnen soll, einigermaßen gefällt, dann schneiden Sie den Kupon auf der letzten Seite aus und schicken ihn an den Österreichischen Ruderverband, Prinz-Eugen-Strasse 12, 1040 Wien. Einfach auf eine Postkarte kleben und als Drucksache frankieren.

Sie erwerben damit automatisch das Bezugsrecht für die folgenden drei Ausgaben des „Ruder-Reports“. Wir erlauben uns außerdem, Ihnen in den nächsten Tagen einen Erlagschein zuzusenden, mit dem Sie die Gebühr für die ersten drei Nummern erheben werden. Für weitere Details...



„Ruder-Report“ und sein Ziel: Diskussions- forum für alle -

Aber wir werden uns redlich bemühen, dafür eine entsprechende Gegenleistung zu bieten. Leider weiß man derzeit als Mitglied eines Ruderklubs viel zu wenig über die Aktivitäten anderer Vereine, oft genug ist man nicht einmal über interessante Details aus dem eigenen Klub auf dem laufenden.

Dem wollen wir abhelfen. Im „Ruder-Report“ soll jeder Verein mit seinen Plänen, Leistungen, aber auch mit seinen Sorgen und Problemen zu Wort kommen. Unser Ziel ist es, ein aktives Diskussionsforum zu schaffen, damit die Familie der Rudersportfreunde ein wenig näher zusammenrückt. Es soll ein Blatt für den aktiven Leser werden, Sie sollen von unseren und wir von Ihren Ideen profitieren.

Information wird an erster Stelle stehen. Regattaberichte aus dem In- und dem Ausland, gemixt mit den Ergebnissen der Rennen und netten Begebenheiten am Rande.

Der „Ruder-Report“ soll der besseren Kommunikation zwischen Verband, Vereinen und allen Rudern Österreichs dienen. Ein regelmäßig erscheinendes Verbandsporträt soll auch darüber Aufschluß geben, mit welchen Problemen sich die leitenden Funktionäre des ÖRV zu befassen haben, es soll gleichzeitig ein Blick hinter die Kulissen gemacht werden, das die Organisation, der Druck und der Vertrieb einer solchen Zeitschrift nicht immer ganz so einfach ist, wie es scheint. Wir hoffen, dass Sie...



FRAUENSORTSYMPOSIUM „ADVANTAGE LADIES“

Am 10.02.2023 fand unter dem Motto Sichtbar.Gesträcht. Positioniert das 1. Österreichische Frauensportsymposium im Design Center Linz statt. Im Rahmen des Upper Austria Ladies Linz luden die Veranstalter in Kooperation mit Sport Austria und dem Österreichischen Tennisverband zu spannenden Vorträgen und Diskussionen ein. Unter den Speakerinnen und Speakern befanden sich neben Sportminister Werner Kogler und Frauenministerin Susanne Raab auch namhafte Größen aus Wirtschaft und Sport. Lisa Hirtenlehner (RV Steyr) bekam die Möglichkeit ihre Erfahrungen aus dem Gender-Traineeprogramm des Sportministeriums vorzustellen, welches jungen Frauen die Chance gibt, beruflich im Sport Fuß zu fassen.

RUDERTAG 2023 - IN KÜRZE ZUSAMMENGEFASST

Die Jahreshauptversammlung des Österreichischen Ruderbandes fand anlässlich 30 Jahre RC Wels im Herminenhof der Stadt Wels statt. Die Veranstaltung war von Ehrenpräsident Helmar Hasenöhrl besten organisiert und vorbereitet. Präsident Horst Nussbaumer konnte den Rudertag pünktlich eröffnen, nach der Grußadresse vom Welser Bürgermeister Andreas Rabl blickte Präsident Florian Fritsch auf 30 Jahre Vereinsgeschichte zurück. Musikalisch umrahmt wurde diese Eröffnung von Schülerinnen der Musikschule Wels. Anschließend erfolgten die Ehrungen der Kilometerpreisträger, die Auszeichnung für 50 Jahre Vereinszugehörigkeit. Altbürgermeisterin Ulricke Böck aus Ottensheim erhielt die goldene Ehrennadel für ihre Unterstützung bei der Ausrichtung der Weltmeisterschaft in Ottensheim. Elisa Bertagnoli, Donau Wien, wurde als Jugendtrainerin des Jahres 2022 ausgezeichnet – ihr und ihrem Trainerteam ist es erstmals gelungen alle Schülerinnen- und Schülertitel



OFFIZIELLES ANRUDERN DES ÖRV

Am Sonntag, 26. März fand heuer das traditionelle Anrudern vor dem Steg des 1. WRC LIA statt. Bei herrlichem Wetter tummelten sich weit mehr als 30 Boote aller Kategorien am Wasser - eine Szenerie, die es sonst selten zu sehen gibt.

LIA-Präsident Matthias Schreiner und Andreas Kral als Präsident des Wiener Ruderverbands fanden ein paar Worte zur Einstimmung auf die neue Rudersaison 2023 bevor sie das Startkommando gaben. Trotz einiger abenteuerlicher Fahrmanöver gab es keine Kollisionen - fein gemacht. Einer erfolgreichen und unfallfreien Rudersaison steht damit nichts mehr im Wege!

für einen Verein zu gewinnen. Chiara Halma erhielt das Sportehrenzeichen in Bronze für ihren Europameistertitel im Coastal Rowing – um nur einige Ehrenträger auszu zählen.

Nach einer kurzen Kaffeepause haben um 11 Uhr die Beratungen begonnen – nach den Berichten der Vorstandsmitglieder, berichtete Rechnungsprüfer Bernd Wakolbinger für der stichprobenartigen Prüfung der Gebarung und ersuchte um Entlastung des Vorstandes die einstimmig erteilt wurde. Ebenso wurde das Budget 2023 einstimmig genehmigt. Die beiden vorliegenden Anträge [RC Wels - Ausgleichszahlung Schiedsrichter und RV See walchen – Streckenlänge SchülerInnen B] wurden nach kurzen Beratungen zurückgezogen.

Für 2024 wurden folgende Austragungsorte fixiert:

- Rudertag: RV Austria
- Anrudern: RV Nibelungen
- Indoormeisterschaft: Kärntner Ruderverband, Klagenf.
- ÖM/ÖSchM/ÖJM und ÖMM: RV Villach



JUNIORINNEN- UND JUNIORENPROJEKT 2023

Auch 2023 fördert der ÖRV wieder die Entwicklung der Großboote der Juniorinnen B und Junioren B. Ziel des Projektes ist es, Vereine und Landesruderverbände in der Talentsuche und -entwicklung zu motivieren und zu unterstützen. Langfristig sollen dadurch sowohl die Anzahl der Jugendlichen als auch die Leistungsfähigkeit des österreichischen Junioren-Bereiches gesteigert werden. Der ÖRV unterstützt die Vereine deren SportlerInnen an den Zielwettkämpfen (Int. Kärntner Ruderregatta Klagenfurt, EUROW Linz-Ottensheim, Wiener Internationale Ruderregatta, Wikinger Horn und Österreichische

Junioren-Meisterschaft) des JuniorInnen B-Projektes 2023 starten mit insgesamt € 16.000 (€ 8.000 je Bereich). Die Unterstützung besteht aus einer Geldprämie, die je nach errungenen Punkten auf die Vereine aufgeteilt wird.

Punkteschlüssel:

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.-...
8+	48	40	32	24	16	8	8
4x/-	24	20	16	12	8	4	4

STAATLICH GEPRÜFTE TRAINERINNEN & TRAINER

Der Vorstand des Österreichischen Ruderverbandes gratuliert herzlich zur bestandenen Abschlussprüfung als staatlich geprüfter Trainerin bzw. Trainer mit dem Schwerpunkt Rudern. Wir freuen uns, dass der Österreichische Rudersport weitere sechs Trainerinnen und Trainer gewinnen konnten, die mit viel Engagement und Zielstrebigkeit diese Ausbildung absolviert haben.

Wir gratulieren: Hans Küng (LIA), Norbert Sollinger (DBU), Gerald Gruber (OTT), Elisa Bertagnoli (DOW), Lisa Farthofer (OTT/SEE) und Christian Tumeltshammer (WEL).

Wir wünschen ihnen viel Kraft sowie Energie für ihre Tätigkeit und natürlich viele sportliche Highlights und wir freuen uns jetzt schon diese Erfolge gemeinsam feiern zu dürfen.



Immer wieder hört man in den Medien, wie schlimm es in Österreichs Sportvereinen- und Verbänden zugehen kann. Fälle von psychischem Druck, sexuellem Missbrauch, Gewaltandrohungen bis hin zu schwerer Gewaltausübung werden immer häufiger aufgedeckt. Da gilt es auch im Ruderverband und den dazugehörigen Vereinen, hinzuschauen, zu sensibilisieren und für alle Fälle vorbereitet zu sein.

In dem Workshop „Prävention sexualisierter Gewalt im Sport“, durchgeführt von Mentalcoach Martin Pauer im Rahmen der Initiative 100% Sport, wurde besprochen, wie die Grundwerte in der sportorientierten Jugendarbeit besser (vor)gelebt werden können. Respekt & Wertschätzung, Schutz & Sicherheit, Beziehung & Erziehung sowie Entwicklung und Potential wurden mit Bezug auf die Motivation und den Erfolg von Kindern im Sport diskutiert.

HALLO! ICH BINS, DER JUGEND-SCOUT!

Der Österreichische Ruderverband hat 2021, gemeinsam mit den Landesverbänden Wien/NÖ, Oberösterreich, Kärnten und den Dachverbänden ASVÖ, ASKÖ und Sportunion das Nachwuchsprojekt „Schulscout“ ins Leben gerufen, um die Vereine in der Nachwuchsrekrutierung zu unterstützen.

Ruder-Report: Hallo Julian, du bist seit 2021 Jugend-Scout für die Ostregion, seit kurzem bist du sogar für ganz Österreich verantwortlich. Kannst du uns deine Aufgabe beschreiben?

Meine Aufgabe ist die Erarbeitung, Weiterentwicklung und Umsetzung von Konzepten zur Nachwuchsrekrutierung. Kontaktaufnahmen mit Schulen und Organisation der Scoutingtage gemeinsam mit den Vereinen. Ziel ist es, Kinder und Jugendliche für unseren Sport zu motivieren, strukturiert die Vereine bei ihrer Nachwuchsarbeit zu unterstützen und nachhaltig Athletinnen und Athleten aufzubauen.

Welche Erfolge stellen sich durch deine Arbeit im Nachwuchs-Rudersport ein?

Die Zahlen sprechen für sich: Wir konnten bei den relevanten Wettbewerben die Teilnehmerinnen- und Teilnehmerzahl von jungen Sportlerinnen und Sportlern deutlich steigern. Bei den Indoor-Meisterschaften traten 2021 noch 44 U17-Athletinnen und -Athleten an, 2023 waren es 173. Bei den Landesmeisterschaften wuchs die Anzahl der Bootsplätze von 185 im Jahr 2019 auf 319 im Jahr 2023. Und auch der Blick in die Vereinsstatistiken zeigt, dass viele Vereine einen Zulauf von Jugendlichen haben. So sind 2022

185 Jugendliche unter 19 Jahren einem Ruderclub beigetreten.

Welche Aktivitäten sind besonders erfolgreich und warum? Vielleicht kannst du uns ein plakatives Beispiel nennen?

Auf den regionalen Scouting-Homepages des ÖRV werden alle Scouting-Events beschrieben, die wir an Schulen anbieten. Neben den klassischen Scouting-Tagen, [2–3-tägiger Schnupperkurs im Ruderverein], die derzeit sehr erfolgreich angenommen werden, hat sich das Event „schnellste Ruderklasse“ bewährt. Dabei treten Schulklasse jeder Schulstufe bei einem 250 Meter Ruderwettkampf gegeneinander an. Jedes Jahr wird so Österreichs schnellste Ruderklasse gekürt. Die schnellsten Schülerinnen und Schüler jeder Schule treten dann bei den Indoormeisterschaften an, um ihre Schule zu Österreichs schnellster Ruderschule zu küren.

Wie können Vereine von deinem Tun profitieren?

Die Vereinstrainerinnen und -trainer sowie Funktionärinnen und Funktionäre haben in den letzten Jahren tolle Arbeit und viel Einsatz in der Nachwuchsrekrutierung geleistet. Da diese Events aber sehr aufwendig sind, kann ich vor allem in der Planung und Organisation

der Events helfen, um möglichst effiziente Scoutingmaßnahmen in den Vereinen anbieten zu können. Außerdem habe ich in den letzten 2 Jahren einige Erfahrungen zum Thema Scouting gesammelt. Ich freue mich diese Erfahrung an Vereine, die sich dem Jugendsport widmen, weiterzugeben. So wird es möglich sein die passenden Events für jeden Verein zu finden.

Was ist dein Ziel für 2023 und darüber hinaus?

Mein Ziel ist es wieder motivierte Jugendgruppen in den Vereinen zu haben um voll Felder bei den Schülerinnen- und Schüler-Rennen zu haben. Unser aller Ziel sollte es sein, Jugendlichen die Freude und Begeisterung beim Rudern im täglichen Vereinstraining näher zu bringen. Erste Erfolge sind bereits sichtbar, aber vor allem in den Vierern gibt es noch Nachholbedarf. Ein weiteres Ziel ist es, mit jedem Verein ein individuell abgestimmtes Scoutingkonzept zu erarbeiten und jedes Jahr zu evaluieren. Und natürlich freue ich mich wieder über viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer beim U17-Sommerlehrgang im August in Völkermarkt. Das Trainingslager wurde letztes Jahr hervorragend angenommen, deshalb haben wir heuer ein zusätzliches Quartier organisiert.

JULIAN ENDLICHER

Jugend-Scout

0699 10 34 38 80 · jugend@rudern.at



Ruder-Report: Anna-Maria, du warst Ende Februar in Großbritannien zur Residential Week des WISH-Programmes. Was ist WISH, was können wir uns darunter vorstellen?

WISH ist die Abkürzung für Women in Sport High Performance Pathway, ein Mentoren- und Training-Programm, das speziell für Trainerinnen ins Leben gerufen wurde. WISH ist eine gemeinsame Initiative zwischen dem Internationalen Olympischen Komitee (IOC), den Internationalen Fachverbänden (im Rudern FISA/WorldRowing) und den Nationalen Komitees (NOK) und wird von der Olympic Solidarity finanziell gefördert.

Über einen Zeitraum von vier Jahren sollen mehr als 100 Frauen unterstützt werden. Im Fokus steht die Weiterentwicklung der sportartspezifischen Skills, der Führungsqualitäten und Karrierechancen.

Wie wurdest du Teil des Programmes?

Großen Dank möchte ich an dieser Stelle an unseren Sportdirektor Norbert Lambing aussprechen. Norbert sprach mich an, ob ich an WISH interessiert wäre. Ich hatte im Vorfeld bereits auf WorldRowing.com darüber gelesen und fand es von Anhieb sehr spannend. Die Bewerbung läuft so ab, dass der Nationale Fachverband, hier der ÖRV, eine Trainerin dem Internationalen Fachverband, FISA/WorldRowing, vorschlagen darf. Dafür musste ich einen CV einreichen und ein paar Fragen schriftlich beantworten. Die FISA wiederum hat mich ausgewählt und so wurde ich Teilnehmerin der dritten Kohorte von WISH.

Wie läuft das Programm ab, wie können wir uns das vorstellen?



Jugendnationaltrainerin Anna-Maria Götz wurde vom Österreichischen Ruderverband zum „Women in Sport High Performance Pathway“ (WISH)-Programm entsandt.

SPANNENDES NETZWERK FÜR ENGAGIERTE TRAINERINNEN



WISH läuft insgesamt über 21 Monate, mein Abschluss wird im Juli 2024 sein. Während diesen Zeitraumes arbeite ich mit meinen beiden Mentoren, einer Leadership-Mentorin, die ich auswählen durfte, und einer sportartspezifischen Mentorin, die mir noch zugeteilt

Es war sehr spannend, mich mit Rudertrainerinnen aus anderen Verbänden (USA, CAN, RSA), aber auch mit den Trainerinnen aus den anderen Sportarten und Kulturen auszutauschen. Es ist auch eine sehr gute Möglichkeit, ein internationales Netzwerk aufzubauen.

„29 Frauen aus 25 Ländern und 9 Sportarten - es war sehr spannend, mich mit Trainerinnen aus anderen Sportarten und Kulturen auszutauschen.“

Anna-Maria Götz, Teilnehmerin am WISH-Programm

wird, zusammen. Zudem fand im Februar eine 5-tägige Residential Week in Hertfordshire statt, bei der ich die anderen Trainerinnen und die Facilitators von WISH kennen lernen durfte. Diese Tage waren sehr beeindruckend – 29 Frauen aus 25 Ländern und 9 Sportarten.

Wie sah ein typischer Tag während der Residential Week aus?

Der Morgen begann mit einem Walk & Talk. Dabei bekamen wir ein bestimmtes Thema genannt, über das wir mit einer anderen Trainerin auf dem Weg zum Campus sprechen



soßen. Die Themen waren sehr unterschiedlich, von „Was heut euch bislang am besten gefallen?“ bis „Welches unangenehme Gespräch wirst du zu Hause als erstes führen und wie wirst du das hier Erlernte anwenden?“.

Bereits im Vorfeld der Residential Week sollten wir unsere Führungsqualitäten mit Hilfe eines Fragebogens zum einen selbst bewerten und zum anderen Kollegen/Vorgesetzte um Feedback fragen. Auch

sprachlich gut verständlich? Passten Mimik und Gestik zum Thema? Ein Highlight schloss den Tag nach dem Abendessen ab – ein Gastbeitrag von Giselle Mather, eine sehr erfolgreiche britische Rugby-Trainerin, die sich im Laufe ihrer Trainer-Karriere durch viele Vorurteile und Herausforderungen als Frau in einer Männerdomäne durchgesetzt hat.

Wie geht es nun nach der Residential Week für dich weiter?

DEN GESAMTEN ARTIKEL SIEHST DU IN DER PRINT-VERSION!

setzen. Das fand ich sehr gelungen aufgebaut. Der zweite Tag hieß „Realisation“. Da ging es darum, wie wir von Herausforderungen lernen und wie wir am besten unser Handeln selbst reflektieren können. Es wurde thematisiert, wie wichtig Vertrauenspersonen und Coachs bei unserem Reizausmaß und wie wir diesen Background aufbauen können. Zum Abschluss der Sessions präsentierte jede Trainerin in einer Kleingruppe einen kurzen Vortrag über sich selbst, der kritisch und offen besprochen wurde. Wie wirke ich auf andere? Konnte ich

Termin mit ihr zu vereinbaren. Daneben werde ich in absehbarer Zeit auch meine sportartspezifische Mentorin (oder Mentor :)) kennenlernen. Da bin ich auch sehr gespannt. Von anderen, erfahrenen Trainerinnen und Trainern zu lernen, finde ich sehr wertvoll.

A propos andere, erfahrene Trainerinnen und Trainer, du darfst deinen Aufenthalt ein paar Tage verlängern und GB Rowing besuchen – erzähle uns bitte davon.

Daniela Gomes von WorldRowing

gebeten, dass wir im Anschluss der Residential Week nach London fahren und dort an einem Austausch-Programm mit GB Rowing teilnehmen könnten. Die Kollegin aus den USA und ich ergriffen diese einmalige Möglichkeit. Es war spannend, einen Einblick in einen der momentan erfolgreichsten Verband zu bekommen. Wir besuchten Mosley Boat Club, Cambridge University Boat Club, ein Trainingscenter des GB Rowing Start Programmes

Club trainieren 140 Junioren, kaum vorstellbar. Spannend war auch das GB Rowing Start Programm. Dafür werden Frauen und Männer nach festgelegten Kriterien gesucht und ausgewählt mit der klaren Zielstellung, in den nächsten Jahren die Olympischen Spiele zu erreichen. Die Trainerin hat bei GB Rowing besonders sehr motivierend und einander und gleichzeitig herausfordernd.

Vielen Dank für das Gespräch. Wir wünschen dir für die nächsten Monate viel Spaß und Erfolg!



ZWEI SILBERMEDAILLEN FÜR ZWEI WEIBLICHE DUOS BEIM WELTCUP-AUFTAKT

Der ÖRV feierte beim ersten Weltcup der Saison zwei Medaillen: Magdalena und Katharina Lobnig holten sich in Zagreb (CRO) im Doppelzweier Silber und im Leichtgewichts-Doppelzweier sicherten sich Louisa Altenhuber und Lara Tiefenthaler die Silbermedaille.

Der Einstieg in die internationale Saison ist für Magdalena und Katharina Lobnig perfekt gelungen: Mit dem Gewinn der Silbermedaille im Doppelzweier: „Wir sind wirklich sehr zufrieden. Nach schwierigen Wochen gibt der zweite Platz hier viel Motivation. Es war auch eine gute Veränderung gegenüber dem Vorlauf zu sehen. Wir haben auch am Boot einiges umgestellt, so war es wichtig, dass wir hier angetreten sind und auch die Möglichkeit hatten weiter gemeinsam Erfahrung zu sammeln,“ sagt Magdalena Lobnig, die nach Rang vier bei den Weltmeisterschaften im Vorjahr den nächsten gemeinsamen internationalen Erfolg mit ihrer Schwester

Katharina feiert. „Sie sind wieder da. Nach einigen Erkrankungen im Frühjahr sind sie wieder voll da. Es ist noch nicht die Topform, sie haben aber eine tolle Leistung gezeigt. Ein Saisonestieg, wie wir ihn uns erhofft hatten,“ zeigt sich auch ÖRV-Nationaltrainer Robert Sens zufrieden.

Den ersten gemeinsamen Erfolg feierten Louisa Altenhuber und Lara Tiefenthaler mit dem Gewinn der Silbermedaille im Leichtgewichts-Doppelzweier. Nach einer starken Leistung im Vorlauf, konnten die ÖRV-Athletinnen diese im Finale bestätigen und mussten sich im dort den Konkurrentinnen aus der Schweiz um nur 37 Hundertstel geschlagen geben. „Wir wussten, dass es eine enge Kiste wird, aber, wir sind natürlich superhappy mit diesem Ergebnis. Ein Traumergebnis. Es macht generell sehr viel Spaß gemeinsam zu rudern, und, super, dass es dann noch mit so einem Ergebnis belohnt wird“, sagt Louisa Altenhuber.

DIE WEITEREN ÖRV-BOOTE KLASSIERTEN SICH IN DEN TOP-7

Der neu gebildete Leichtgewichts-Doppelzweier mit Konrad Hultsch und Julian Schöberl beendet den ersten gemeinsamen Weltcup-Bewerb auf Rang vier. Auf Rang sechs im Endergebnis des Zweier ohne platzierten sich Lorenz Lindorfer und Bruno Bachmair. Der Vierer mit Harald Steininger, Xaver Haider, Jakob Stadler und Michal Karlovsky beendete den ersten Weltcup auf Rang fünf. Die beiden Leichtgewichts-Ruderer Paul Ruttman und Lukas Reim sicherten sich Platz fünf bzw. sieben im Gesamtklassement.

Nationaltrainer Robert Sens: „Insgesamt waren jetzt nicht so viele Nationen am Start, aber wir haben hier eine angriffslustige österreichische Mannschaft gesehen, die herzerfrischende Rennen gefahren ist. Definitiv ein guter Einstieg in die Saison und jetzt heißt es gut weiterarbeiten, denn einfacher wird es in dieser Saison nicht mehr.“





Katharina und Magdalena Lobnig
auf Trainingslager in Austin am Colorado River (Texas)



LOBNIG SISTERS BEREITEN SICH AUF SAISON VOR

Ein persönlicher Einblick von Kathi Lobnig in die Wintermonate der Erfolgs-Schwestern!

Nach dem überraschenden Erfolg bei der Weltmeisterschaft haben wir in der Woche darauf gleich die Österreichische Meisterschaft (ÖM) mitgenommen. Es war ein sehr schönes Wochenende. Magdi hat mir bevor wir in Linz angekommen sind noch gesagt: wirst sehen, jetzt kommt eigentlich das Schönste vom ganzen Jahr.

Nach dem ÖM-Wochenende wusste ich es: es haben uns so viele Leute gratuliert und es war so wohltuend in der Menge zu baden und all die Glückwünsche entgegen zu nehmen. Da ich sonst eigentlich immer nur Teil der Schlachtenbummler von Magdi bin und selbst eher eine Gratulantin von den

Sportlern, war es dieses Mal ganz anders und es ist wirklich außerordentlich schön zu sehen, wie viele Leute einem gratulieren und sich auch so sehr über den 4. Platz gefreut haben wie wir uns selbst.

Mit diesen „GoodVibes“ sind wir dann mit 1. November 2022 offiziell mit unserer Trainingsgruppe, die von Kurti (Kurt Traer, Anm) geführt wird, in das Training für die kommende Saison gestartet.

Im November und Dezember standen hauptsächlich „C2 und RP3 Sitzen“ am Plan, dazwischen natürlich durfte das Krafttraining nicht fehlen.

Am 27. Dezember 2022 sind wir

dann nach Sabaudia zum Trainingslager angereist. In der ersten Woche war die Stimmung blendend. Alle waren gut drauf, endlich wieder in Sabaudia die geliebten Ruderrunden drehen, das italienische Essen, vista mare und Café. San Silvestro musste natürlich auch gebührend gefeiert werden, schlussendlich wurde das für uns alle doch so wichtige vorolympische Jahr eingeleitet.

Und dann plötzlich und absolut unerwartet der Todesfall von unserem lieben und so sehr von uns allen geschätzten Christoph. Es schmerzt mich jetzt noch so wie vor wenigen Wochen, wenn ich diese Zeilen hier schreiben muss. Unfassbar, welche

Während die anderen der Wettkampftruppe Anfang Februar wieder nach Sabaudia zurückgekehrt sind und sich langsam wieder ob dieses schweren Verlustes in den Ruderaltag eingefunden haben, durften Magdi, Kurti und ich ein

Trotz allem müssen wir vorwärtsblicken, er hätte es so gewollt, er hätte es so getan. Nur scheinbar gehen wir nun alle ohne ihn weiter. Doch er geht mit uns in unseren

ist schwer mit anderen darüber zu reden. Es fällt Magdi und mir selbst auch sehr schwer, ohne Tränen in den Augen darüber zu sprechen. Er ist so ein großer Verlust für die Ruderfamilie. Unersetzbar, unvergesslich.

Wir durften im High Performance Rowing Center Texas am Colorado River rudern. Die Boote dazu haben wir vom Club bereit gestellt bekommen.

Die Mentalität ist eine ganz andere als in Österreich. Ganz im Gegensatz zu dem, was man im Fernsehen sieht,

sucht in 3 Wochen, so viele Bootskilometer wie möglich zu sammeln und in Form für die beginnende Wettkampfsaison zu kommen.

Wir haben in einem Airbnb gewohnt, wo unsere liebe Mama für uns gekocht hat. Anders hätte es nicht funktioniert mit dem vielen Training. Kurti hats natürlich auch gefallen, also nicht nur das Essen von der Gerda, sondern auch die vielen großen PS-starken Autos und die netten Kollegen im Club. In der 2. Woche ist dann auch Robert Sens auf einer Spring quest vorbei

DEN GESAMTEN ARTIKEL SIEHST DU IN DER PRINT-VERSION!

Während die anderen der Wettkampftruppe Anfang Februar wieder nach Sabaudia zurückgekehrt sind und sich langsam wieder ob dieses schweren Verlustes in den Ruderaltag eingefunden haben, durften Magdi, Kurti und ich ein Trainingslager in Texas absolvieren. Im Februar 2023 waren wir im Heeresportzentrum 10 (Waldlager) einquartiert und hatten ein absolut lässiges Trainingslager. Vormittags spulten wir unsere Runden auf der Loipe ab, zu Mittag essen mit den Soldaten (hatten wir auch nichts dagegen mit Männern in Uniform uns das Essen zu teilen ;-)) und am Nachmittag saßen wir entweder am Ergometer oder stemmten in der Kraftkammer die Gewichte.

Nach einer kurzen 2-wöchigen Pause daheim gings dann für uns in das nächste Trainingslager nach

sächlich angefeuert und in dem bestärkt, was wir taten. Magdi und ich sind uns da einig, dass dies mitunter eine der schönsten Erfahrungen war, die wir dort hatten. Keiner ist dem anderen seiner Erfolge oder Leistungen neidig, sondern gönnt es dem anderen schlichtweg. (Aus

einmal recht herzlich beim Österreichischen Ruderverband für die Ermöglichung dieses Trainingslagers bedanken. Vorallem auch für die ausgezeichnete Organisation und den reibungslosen Ablauf der gesamten Reise. Einer erfolgreichen Saison 2023 steht nun nichts mehr im Wege!

Die Lobnig-Schwestern gut gelaunt bei der WM 2022.



Foto: Richard Maloušek





DURCH KÄLTE, WIND UND EIS MIT DEM RUDERBOOT

Lisa Farthofer vom WSV Ottensheim startete als einzige Frau an Bord Anfang des Jahres eine gewagte Expedition durch Kälte, Wind und Eis: Im Ruderboot vorbei an Eisbergen, Pinguinen und 9 Meter hohen Wellen fuhr sie durch die Antarktis.

Nach einer Ankerreise von 7 Tagen auf See, konnte die internationale Mannschaft bei der polnischen Polarstation Arctovski andocken und ihr schon im Vorfeld dorthin transportiertes Ozeanruderboot „Mrs. Chippy“ übernehmen. Nach ein paar Adaptionen der Bootseinstellungen und dem Auffüllen der Essensvorräte, wurde nicht

um weitere körperliche Schäden zu verhindern. Mit dem Verlust eines starken Athleten war die Crew der Mrs. Chippy geschwächt und kämpfte sich noch einen weiteren Tag über die grausamen Wellen und durch die Kälte der Antarktis. Bei Wellen in Höhe von gemessenen 9m war dies mehr als fordernd

DEN GESAMTEN ARTIKEL SIEHST DU IN DER PRINT-VERSION!

Das Ziel war, von der Antarktis zu starten und zu den Süd-Georgischen Inselgruppen zu rudern. Die Route war an Shackeltons Route [1907] angelehnt, als dieser sein Schiff „Endurance“ aufgeben musste, weil es durch das Eis zerbrach und sank.

Mit 4. Januar 2023 wurde in Ushuaia, Argentinien mit dem Segelboot in Richtung Antarktis über die Drake Passage aufgebrochen. Unter Seglerkreisen ist diese Überfahrt überaus gefürchtet aufgrund der wechselhaften und teilweise extremen Wetterbedingungen.

Crew der Mrs. Chippy die ersten zwei Tage sehr viele Seemeilen gut machen. Es wurde dabei in jeweils zwei Gruppen zu je 3 Personen im Abschnitt von 1,5 Stunden und einem durchschnittlichen Speed von 3,2 ktn

Alsbald wurde ersichtlich, dass Mike erhebliche gesundheitliche Schwierigkeiten hatte. Er wurde Opfer der Seekrankheit, die wenn sie einmal zuschlägt leider mehr als gnadenlos sein kann. Mit blutigem Auswurf, Schwindelanfällen, nahe dem Bewusstseinsverlust, war am 4. Tag klar, dass Mike evakuiert werden musste

seitlicher Wellen] entschied der Captain Fiann Paul den letzten sicheren Hafen, die South Orkaney Islands und die argentinische Polarstation Base Orcadas anzulaufen. Dort beendeten die 5 Ruderer ihr Projekt mit 1000 Seemeilen, einem durchschnittlichen Geschwindigkeit von 2,85ktn und 6 Rudertagen.

Sie erhielten dafür insgesamt 8 Weltrekorde als Team. Lisa konnte als einzige Frau an Bord und somit als erste Frau der Welt, als erste Österreicherin, noch 2 weitere Weltrekorde (somit 10 gesamt) für sich beanspruchen.



IM ACHTER DURCH AMSTERDAM MIT EVUPRE AUF DER AMSTEL



„Elisabeth“ ist ihr zu steif, zu förmlich, sie ist halt die Lisa, Lisa Gruber aus Oberösterreich, die jeden Morgen um halb sechs aus dem Bett springt – um noch vor der Arbeit bei einer großen Unternehmensberatung ihre Rudereinheiten auf der Alten Donau in Wien zu absolvieren. Fit wie ein neuer Turnschuh ist die 28-Jährige, der Beweis: der erste Platz im Achter bei der Traditionsregatta Head of the River Amstel – in EVUPRE! Lisa: „Allez, LIA!“ tönte es von den Brücken, unsere Fans fuhren die acht Kilometer Strecke mit dem Rad mit, was uns unheimlich Power gegeben hat! Ja, wir hatten die tollsten

Cheerleader überhaupt! Danke!“ Zum 90. Mal ging's Anfang März über die Amstel, auf die Kultstrecke im Postkartenpanorama. Ruderkraft, Ruderkönnen – aber im eigentlichen Sinne ist die Head of the Amstel eine Steuerleuteregatta, so Lisa: „Unsere Steuerfrau Hannah hat sich die gesamte Strecke ausgedrückt und alle Knackpunkte auswendig gelernt; zwar geht es die vier Kilometer ohne Wende erstmal geradeaus, aber dann: 90-Grad-Kurven, nachlassen im Tempo, dann wieder hoch mit der Schlagzahl, unter Brücken hindurch, back- und steuerbord mit gerade 50 cm Luft.“ Es drohten Strafpunkte für die Boote, die anderen

etwa in die Quere kommen. Superfokussiert spulten die LIA-Mädels ihre Strecke ab, sie konnten es kaum glauben, als die Fans von den Brücken riefen: Ihr habt gewonnen! Ihr seid Platz 1! 16 Boote gingen insgesamt gegeneinander in den fliegenden Start, die Siegerinnen erhielten eine „Goldmünze“, statt der bei uns üblichen Medaillen.



Diese Rubrik entsteht in
Zusammenarbeit mit

EVUPRE 



NACHGEFRAGT ...bei Lisa Gruber

Lisa, du bist Teil der LIA-Ruderinnen, die regelmäßig gemeinsam den Achter trainiert. Wie oft sportelt ihr?

Wir trainiert etwa 10 Stunden in der Woche, am Wasser, im Krafraum, am Ergo oder einfach Mobi und Stabi. Zwei Mal pro Woche steigen wir ins Boot. Mittwochs meist mit einem bisschen „spritzigeren“ Training - z.B. 6x 500 m - und sonntags etwas Längeres - z.B. 2x 2000 m. Zwei Mal im Jahr machen wir einen 2000-Ergotest und gucken, wie sich unser Training nieder schlägt.

Wer aller ist denn so dabei?

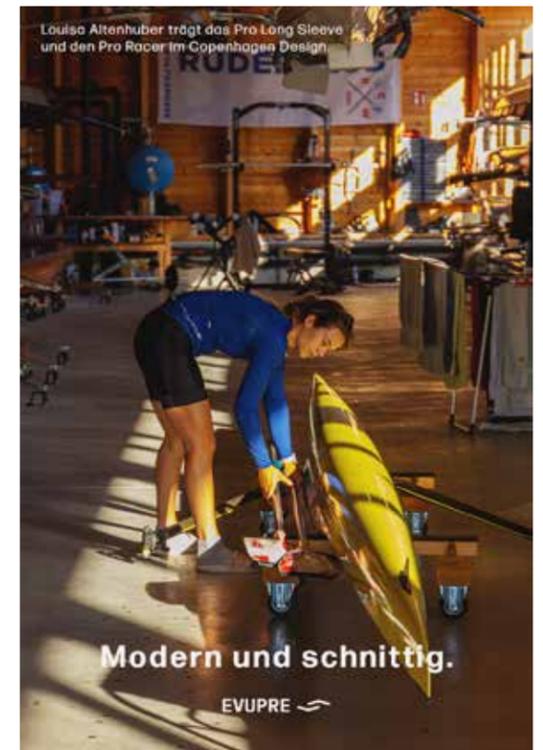
Wir sind eine offene Gruppe für Ruderinnen zwischen 20 und 30 Jahren. Uns eint, dass wir alle sehr ambitioniert und mit Trainingsplan an die Sache ran gehen. Viele von uns haben schon leistungsmäßig trainiert und kommen jetzt wieder auf den Geschmack, vielleicht nicht 30, 40 Stunden, aber doch mit Engagement und sportlichem Fokus zu trainieren.

Was zeichnete eure Gruppe aus?

Wir verstehen uns einfach super! Egal ob im Boot, wenn wir eine Runde mit dem Rad drehen oder wenn wir nach dem Training gemeinsam auf der LIA-Terrasse mit einer Tasse Kaffee und Porridge quatschen (lacht).

Was sind eure nächsten Ziele?

Als nächstes großes Highlight stehen die European Universities Rowing Championship in Bydgoszcz, Polen, an. Natürlich wieder in EVUPRE. Der Einteiler ist einfach super und macht gleich achtfach gute Laune, vom Style her; er fühlt sich sehr gut an, und er trägt sich leicht. Und als Saisonhighlight natürlich die Staatmeisterschaften - da freuen wir uns wieder auf spannende Rennen im Achter. Auch wenn es nur wenige Mitbewerberinnen gibt - da würden wir uns über mehr Konkurrenz durchaus freuen und können Frauenteam nur animieren gemeinsam zu trainieren und zu Regatten zu fahren!





AUS DEM RUDER-WIKI

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

 Gewitterstimmung: Bei so einem Wetter
 sollte man sich nicht mehr allzu weit vom
 Ruderverein entfernen.

DEN GESAMTEN ARTIKEL SIEHST DU IN DER PRINT-VERSION!

SEEN, KÄRNTNER SEEN

SEIT 2020

 verschoben werden musste die ÖRV-
 Wanderfahrt nach
IRLAND, BARROW RIVER
**18
 LÄNDER**
**166
 FAHRTEN**

 TEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMER
 aus Österreich waren bei der World Rowing Tour in
 Kanada dabei

ADRIA & KANADA IM COASTAL BOAT

WAS HAT SICH SONST NOCH GETAN IM WANDERRUDERN 2022?

 Das Ruderwiki von Veronika Ebert,
 hat Themen des Wanderruderns
 aufgenommen. Weitere Inhalte zum
 Thema Sicherheit am Wasser, mit
 dem Schwerpunkt Wanderrudern,
 sind in Vorbereitung.

 In Zusammenarbeit mit Veronika
 Ebert wurden 3 Webinare zu den
 Themen „Vorbereitung auf eine
 Ausfahrt und Sicherheit“, „Fahren
 in der Strömung“ und „Rudern bei
 kaltem Wetter“ abgehalten. Die Teil-
 nehmerzahl war jeweils über 100
 Personen und die anschließenden
 Diskussionen unterstreichen den
 Erfolg.

 runden dreht, ist es sinnvoll, sich
 vor der Ausfahrt über die Wetter-
 lage zu informieren. Bei einem Ge-
 witter drohen dir vor allem folgende
 Gefahren: Blitze, starker böiger Wind
 und Abkühlung durch Regen. Auf-
 grund der guten Leitfähigkeit des
 Wassers fließen auch in mehr als 100
 Kilometer Entfernung vom Gewitter
 noch Ströme.

 Das Einfachste dabei ist es, vor
 Beginn der Ausfahrt rasch über das
 Smartphone Informationen einzu-
 holen:

 Allgemeine Wetterberichte aus
 unterschiedlichen Quellen (z.B.
www.wetter.at oder www.zamg.ac.at) kündigen oft für eine be-
 stimmte Tageszeit die Entstehung
 von Gewittern an. Zusätzlich, kann
 es sehr hilfreich sein, die aktuelle
 Blitzaktivität zu verfolgen. Dazu
 eignen sich z.B.

- Die Blitzaktivität der
 ZAMG, das Aldis Blitzradar (hier

 bei der Beurteilung der Gewitter-
 gefahr solltest du unterscheiden, ob
 eine Gewitterfront aufzieht und an
 der Grenzschicht zwischen warmen
 und kalten Luftmassen Gewitter
 entstehen oder ob sich an ver-
 schiedenen Stellen lokale Wärme-
 gewitter bilden.

 ziehen aus einer definierten
 Richtung über das Land

 Zugrichtung durch Beobachtung der
 Blitzaktivität oft gut vorhersagbar,
 daher ist die Gefahreinschätzung
 relativ einfach

 entstehen lokal an verschiedenen
 Stellen, meist am späteren Nach-
 mittag;
 Zunahme der Bewölkung im Laufe
 des Tages erkennbar

 Es gibt keine Zugrichtung, die
 Entstehung lokaler Gewitter ist
 kaum vorhersagbar, starke Wärme-
 entwicklung und Schwüle, meist
 über walddreichen oder gebirgigen
 Gebieten

 Alt, aber gut ist auch die Be-
 obachtung der Wetterentwicklung:

- Tauchen irgendwo dunkle
 Wolken auf?
- Kommt heftiger Wind auf?
- Beginnt es bei einer gewittrigen
 Wetterlage irgendwo zu blitzen?

VERHALTEN BEI GEWITTERN

 Grundsätzlich solltest du natürlich
 versuchen, überhaupt nicht in ein
 Gewitter hineinzukommen. Hilfreich
 dabei ist - neben des Studiums der
 Wetterprognose - das Aufrufen von

anliegen und die Uferzone verlassen.

 Bei größeren Ausfahrten, vor allem
 wenn keine vernünftigen Anlege-
 möglichkeiten existieren, darf zu
 Zeiten mit Gewittergefahr grund-
 sätzlich nicht gerudert werden:
 Ausfallenlassen einer Etappe,
 Ausweichen auf alternative Ziele,
 Richtung Morgenstunden bei der
 Gefahr lokaler Wärmegewitter
 oder Anpassung der Etappen-
 länge sind mögliche Optionen. Bei
 längeren Ausfahrten sollte auch be-
 rücksichtigt werden, dass die Luft-
 temperatur durch einen Gewitter-
 regen oft deutlich zurückgeht und
 daher wärmere (und wasserdichte)
 Kleidung mitgenommen werden
 sollte.



BACK·KUNST
SEIT 1970

**VOM HANDWERK
ZUM KUNSTWERK.**

Ströck



**NACHRUF
CHRISTOPH SEIFRIEDSBERGER**

* 18. Oktober 1996
† 6. Jänner 2023

Wie eine Bombe schlug die Nachricht vom Unfalltod Christophs ein. Er war mit seiner Trainingsgruppe im Trainingslager in Sabaudia mit dem Rad unterwegs. Eine entgegenkommende Autofahrerin verlor die Herrschaft über ihr Auto, kam ins Schleudern und rammte Christoph, der unmittelbar nach dem Aufprall verstarb. Seine Kameraden im Pulk blieben unversehrt.

Ganz Ruderösterreich ist fassungslos, viele wollten die Nachricht gar nicht wahrhaben. Unser Mitgefühl gilt den Eltern, seinem Bruder und seiner Freundin. Der Verlust eines unserer seit Jahren besten Ruderer und liebenswerten Menschen hinterlässt eine tiefe, nicht wettzumachende Lücke.

Christoph wurde 2008 am Tag des Sports auf dem Heldenplatz mit 12 Jahren gescoutet und fand bald Anschluss in der erfolgreichsten Juniorengruppe des EWRC LIA. Anfangs nicht sehr geschickt, eignete er sich aber dann umso rascher eine Technik an, die für viele Ruderer in Österreich Vorbild war und auch noch ein Weilchen bleiben wird. Sein Trainingswille und Ehrgeiz ließen ihn bald außerordentliche Erfolge in allen Altersklassen feiern. Mit Ferdinand Querfeld hatte er über fast ein Jahrzehnt einen perfekten Partner im Zweier, Vierer und Achter. Neben unzähligen Österreichischen Meisterschaften konnte Christoph mit Ferdi Junioreuropameister und JWM Dritter werden. Sein größter Erfolg war die Goldmedaille bei den U23 Weltmeisterschaften im Vierer. Seine Technik und Fähigkeit einer perfekten Schlagabnahme blieb damals auch dem Regattasprecher nicht verborgen. Hinter Ferdi konnte sich Christoph total ausquetschen und ging bedingungslos jeden Spurt mit. Seinem Partner folgte er dann auch nach Kalifornien wo er zur Stütze der Cal Bears an der Berkeley Universität wurde. Der große Traum einer Olympiateilnahme in Tokio blieb ihm verwehrt. Nach seinem besten Rennen, ein vierter Platz bei den Europameisterschaften, standen die Chancen auf eine erfolgreiche Qualifikation unter Trainer Thompson sehr gut. Alles lief nach Plan – leider fiel knapp vor dem Entscheidungsrennen in Luzern ein Athlet nach dem anderen krankheitsbedingt aus – eine Katastrophe. Christoph erwischte es als Letzten. Typisch für Christoph: trotz Krankheit brachte er seine Topleistung. Der tolle vierte Platz unter 15 Booten reichte leider nicht. Aus den USA mit einem Studienabschluss zurückgekehrt, war dann das Ziel sich für Paris 2024 zu qualifizieren. Mitten in den Vorbereitungen schlug das Schicksal erbarmungslos zu.

Christoph Seifriedsberger bleibt für unsere Jugend und seine Kollegen ein Vorbild in Bezug auf Geradlinigkeit, Trainingseifer, Ehrgeiz und Kameradschaft. Ich hatte ihn in all den vielen Jahren nie mit jemandem streiten sehen. Hilfsbereitschaft stand bei ihm immer groß geschrieben, in seiner zurückgezogenen Art war er nicht der große Sprücheklopfer sondern ein Mann der Tat.

Christoph, du fehlst uns.

von Kurt Sandhäugl

Foto: Richard Malousek

**NACHRUF
DR. WOLFGANG FRIEDL**

*29. August 1950 † 20. Februar 2023



Friedl – wie er von allen immer genannt wurde – begann seine lange Verbindung mit dem Rudersport im Jahr 1965 im Ruderverein STAW, wechselte aber bald zum legendären LIA Trainer Schorsch Huber. Dieser trug ihm auf, aus der Schule, es war das BG19, einen Achter mit möglichst großen Jungs zusammenzutrommeln. Mit seiner mitreißenden Art schaffte er es tatsächlich Leute wie Georg Riha, Kurt Sandhäugl, Peter Preiss, Albert Fortell und andere zur LIA zu bringen um eine erfolgreiche Ruderkarriere zu starten. In seinem letzten Juniorjahr wurde er zu einem der schnellsten Einerfahrer in Österreich und konnte mit seinen Kameraden 1968 für die LIA die allererste Achtermeisterschaft holen. Friedl war immer ein Stimmungsmacher und bei jedem Unsinn in vorderster Reihe zu finden.

Friedl hatte ein goldenes Händchen für Holz und verstand es selbst komplizierteste Reparaturen perfekt durchzuführen. Bald sprach sich in ganz Österreich herum, dass es in Korneuburg einen genialen Bootsbauer und Restaurator gab, egal ob es sich um Ruder-, Segel- oder Motorboote handelte. Sein Sohn Georg stieg in die Firma Wooden Boats ein und lernte vom Vater alle Kniffe und Tricks die man im Umgang mit Holz braucht.

Seine Familie war dem Rudersport ebenfalls verbunden. Erblisch bedingt waren die Tochter und der Sohn auch erfolgreiche Aktive. Seine Frau Bibi begleitete ihren Friedl zu diversen Veranstaltungen wie zur Vogalonga oder zu Langstreckenrennen mit Friedl-Booten. Mit dem erst kürzlich verstorbenen Bootsbauerkollegen Sepp Swoboda verband ihn eine kongeniale Partnerschaft, eine Liebe zur Voga Veneta, mit – natürlich selbst gebauten - Gondeln.

Unser Mitgefühl gilt seiner Frau Bibi und seiner Familie.

Kurt Sandhäugl

**NACHRUF
GERHARD MÜLLNER**

* 2. Juli 1939 † 12. März 2023



Nachruf Gerhard Müllner

Mit Gerhard Müllner hat uns am 12. März 2023 im 84ten Lebensjahr ein großartiger Ruderer und begeistertes RV Normannen und RC Wels Mitglied verlassen. Gerhard war der erste Ruderer auf der Traun, später Gründungsmitglied des RCW, 31 Jahre Mitglied. Gerhard kam 1956 mit vielen anderen zu den Normannen wo gerade eine neue Jugendgruppe aufgebaut wurde. Gerhard feierte schon in seiner Normannen Jugendzeit viele Erfolge, bildete später mit Hermann Demel einen erfolgreichen Riemenzweier. Hervorzuheben ein Rennen gegen Sageder, Kloimstein in Klagenfurt (Bronze Gewinner) Gerhard vertrat Österreich auch bei Länderkämpfen, und bildeten mit Walter Bayr und Willy Bauer einen erfolgreichen Vierer o. Stm. 1969 wurde um diesen Vierer ein Achter gebildet der in Klagenfurt bei den Europameisterschaften an den Start ging.

Obwohl Gerhard später aus beruflichen Gründen nach Wels zog und Gründungsmitglied des RC Wels wurde, blieb er weiter Normannen Mitglied und hielt engen Kontakt zu den Normannen. Als in den 90iger Jahren die Masters Aktivitäten der Normannen starteten war Gerhard bis zuletzt mit von der Partie. Auch beim RCW galt seine besondere Liebe dem Masterrudern. Gerhard nahm sowohl für die Normannen als auch für den RCW an Masterrennen, ÖMM und Master Meisterschaften der FISA mehr als erfolgreich teil. Für den RCW startete Gerhard 2x bei den FISA Masters. Wenn es um Rudern ging, war Gerhard kompromisslos, es musste jede Ausfahrt Trainings Charakter haben und harte Schläge beinhalten. Wanderrudern und gemütliche Ausfahrten waren nicht seins.

Unser Beileid gibt besonders seiner geliebten Frau Resi, seinen Töchtern und Enkeln. Lieber Gerhard, viele schöne Ausfahrten im Ruderhimmel, der RV Normannen und der RC Wels werden dich lange vermissen. Wir haben mit deinem Ableben viel verloren und unser beider Dank gilt dir lieber Gerhard

Für den RC Normannen

Für den RC Wels

Willibald Stuppan

Helmar Hasenöhr

**NACHRUF
IRMGARD BANGELMAIER-EILER**

* 5. Juni 1948 † 27. März 2023



Tief betroffen muss die Ruderwelt, insbesondere die oberösterreichische, von Irmgard (Irm) Abschied nehmen. Durch ihren Vater, selbst ein begeisterter Ruderer kam Irm früh zum Rudersport. Auch ihre Mutter, eine mehr als rührige Seele des Schuhhauses Eiler, war gerne auf Wanderfahrt. Irm erinnerte in Vielem an „Mitzl“. Beim Linzer Ruderverein ISTER fand sie mit der EM Silbermedaillengewinnern Eva Sika-König eine großartige Lehrmeisterin und schon bald konnte sie mit ihrer Partnerin Renate Sika (Sigl) an Österreichischen Staatsmeisterschaften erfolgreich teilnehmen und Staatsmeistertitel im Vierer erringen. Irm startete auch international. Ihre Ruderkameradinnen waren überzeugt, dass man mit ihr Pferde stehen könne. Sie war ein Bewegungstalent und fand nicht nur die Herzen ihrer Betreuer und Partnerinnen, sondern auch das der Funktionäre. Irm war auch Mitglied des RV WIKING, wo sie nach der Aktivenzeit begeistert Wanderrudern betrieb. Aber eines musste bei jeder Wanderfahrt sein, „schwappen“, eine Liegepause im Boot wo Irmis Liegetechnik einzigartig war. Sie war im Ruderboot von der Loire bis zum Nil unterwegs insbesondere auf der von ihr geliebten Donau. Sie ist wohl dutzende Male von Linz in die Wachau und weiter gerudert. Noch vor nicht einmal 4 Wochen hat sie sich zur traditionellen Frühjahrswanderfahrt von Vohburg nach Linz, mehr als 300 Ruderkilometer, angemeldet. Diese Fahrt fand nun ohne Irm statt, aber in tiefen Gedanken an eine unvergessliche Persönlichkeit. Unsere Anteilnahme gilt Gatten Werner und den Söhnen Peter und Hans.

Verfasser: Helmar Hasenöhr

headstart.

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

UNTERSTÜTZT DAS IMMUNSYSTEM

Jetzt mit
Rabattcode **ÖRV20**
20% RABATT
auf [headstart.at](https://www.headstart.at) sichern!

Anwendung & Wirkung

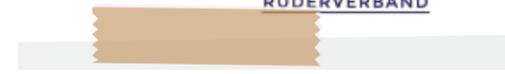
©Ricardo Corleone

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



BLICK IN DIE VEREINE

ANWEISUNG
Ende April konnten wir unseren neu erworbenen Booten endlich einen Namen geben. In der kurzen Regenpause segnete Abt Georg Wilflinger die Boote unter den interessierten Blicken der Vereinsmitglieder und Stadträtin Sabine Jansky und Stadtrat Mario Sattler, die uns die Ehre gaben. Im Anschluss fand der gemütliche Ausklang im Bootshaus statt. Der Dank für die Anschaffung der insgesamt 6 neue Boote gilt den Sponsoren Sport Union Niederösterreich, der Stadt Melk und Sponsoren aus der Wirtschaft wie der Fahrschule Rath. Der Fünfer wird für Ausfahrten auf der Donau im Herbst bereitgestellt.

LIA: SOMMERFEST MIT RESTAURANT

Der Erste Wiener Ruderclub LIA lädt zur Feier seines 160-jährigen Bestehens sowie zum Jubiläum 100 Jahre Bootshaus Alte Donau!

Samstag, 24. Juni 2023, ab 17 Uhr
Bootshaus Alte Donau



**DEN GESAMTEN ARTIKEL
SIEHST DU IN DER PRINT-VERSION!**

wanderfahrten das „Genussrudern“ im Gmundner Ruderverein eingeführt. Dies erfreut sich von Anfang an über guten Zulauf und hat dazu beigetragen, dass eine Reihe von zum Teil weit über 80-jährigen nach wie vor regelmäßig am Wasser anzutreffen ist.

bzw. das Hebegerät.

Wir „Genussruderer“ müssen Kreuz und Rücken nicht mehr durch Heben und Tragen strapazieren. Wir können das Rudern ohne diese ungesunden Belastungen genießen - einfach „Genussrudern“! Dieser weltweit wahrscheinlich einzigartigen Entwicklung.

Es waren zum Großteil die Genussruderinnen und -ruderer selbst, die die Gesamtkosten von € 52.000 stemmten. Aber auch der Verein war sehr spendabel, wurde doch damit die Basis für eine langfristig aktive Seniorengruppe – die aktiven Alten werden immer mehr – gelegt. Großer Dank gilt der Fa. ASMAG – Spezialist für Sondermaschinenbau in Scharnstein – die durch Eigenleistungen einen bedeutenden Sponsorbeitrag geleistet hat.

motorisierten weile 12 lfm x 80 mm DM, 3 Hebeln mit Ausgleichsgetriebe und Endlageschaltern. Die bei der Bewegung geöffneten Stegbereiche schließen in den Endlagen. Es können vom Zweier bis Achter alle Boote bewegt werden. Die Anlage ist TÜV geprüft und darf von allen „Schwarzfahrer“ benutzt werden.

Der nur für den C-Achter konzipierte Bootswagen lagert mit dem Achter auf Schlaufen – mit Gesamthöhe von 58 cm – in der Halle. Nach heraus rollen wird das Boot mit vier Hebeln von Hydraulikzylindern hochgehoben und auf die Transporträder gestellt. Der Bootswagen wird von den Ruderinnen und Ruderern aus dem Bootshaus zur Hebe- / Absenkanlage gebracht, vom Wagen direkt auf dessen Auflager gelegt und ins Wasser abgesenkt. Der Weg ins Bootshaus erfolgt in umgekehrter Reihenfolge.

Das Problem dieser jung gebliebenen Älteren ist nicht das Rudern – das funktioniert nach wie vor – es ist der Transport der Boote vom Bootshaus zum Steg und das zu Wasserbringen. Beides Übungen, die für Kreuz und Rücken nicht das Gesundeste sind. Und hier hat sich unser langjähriges Rudervereinsmitglied, früher auch Leistungssportler, Ehrenmitglied Wolfgang Moro mit kreativen Überlegungen eingebracht und sowohl eine Bootshebe- / Absenkanlage als auch einen Transportwagen für Großboote – speziell für den Doppelachter „Cornelius“ – entwickelt.

Zum zweiten Mal wurde die Österreichs größte Achterregatta, die Alten Donau ausgetragen. Rund 40 Achter und erstmalig auch Drachenboote hatten den 4.800m langen Rundkurs inklusive Wende zu bewältigen. Start und Ziel beim veranstaltenden Verein WRC Pirat, wo abends auch das „Piratfest“ ausgetragen wurde! Der nächste Termin steht bereits fest: 11. Mai



Die Teilnehmerinnen bis U23 Sportler:innen zwei bis vier Einheiten pro Tag, zwei Einheiten auf dem Wasser und ein bis zwei Einheiten an Land. Die Landeinheiten variierten zwischen Ruderergometer, Radergometer, Laufen, Fußball oder Krafttraining. So blieb es abwechslungsreich und auch die allgemeinathletische Ausbildung kam nicht zu kurz. Der Schwerpunkt bei den älteren Ruder:innen, die sich für das ÖRV Nationalteam qualifizieren wollen, lag auf dem Kleinboot-Training. Bei den jüngeren wurde bunt gemischt – Biemen, Skill o.ä.



RV WIKING LINZ: LANGLAUF-TRAININGSLAGER

Trotz milder Temperaturen und häufigem Sonnenschein konnten wir auf optimalen Loipen im Gailtal, im Biathlonzentrum Obertilliach und in Südtirol (Toblach und Sexten) trainieren. Unsere Rennmannschaft absolvierte neben ihren Läufen auf der Loipe mehrere Technikeinheiten, ein anstrengendes Zirkeltraining und einen Ergotest. Auch die Schitourengeher unter uns kamen voll auf ihre Kosten. Im Kloster Maria Luggau wurden wir wieder bestens



AHOI NEUSIEDLERSEE - LAKEMANIA!

„Rudern und paddeln für den Neusiedler See“ – das ist das Motto der Lakemania, einer „Burgenland Extrem Initiative“, die auf die Folgen des Klimawandels auf den Steppensee aufmerksam machen will. Der Ruderclub Breitenbrunn und der Steiner Ruder Club waren mit von der Partie und bewältigten die 37 km lange Strecke von Rust, über Mörbisch und die ungarische Grenze nach Illmitz, weiter nach Podersdorf und zurück nach Rust. Der See zeigte sich von seiner ruhigen Seite und so konnte ein herrlich sommerlicher Tag bei wenig Wellen verbracht werden. Auch das ORF Burgenland hat berichtet und in „Burgenland heute“ die Ruderinnen und Ruderer zu Wort gebeten.

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, 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 Druckschrift und dient der gegenseitigen 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



GZ02Z032370M · Nicht retournieren · P.b.b.