



ÖSTERREICHISCHER  
RUDERVERBAND

# RUDER·REPORT

# 01 · FRÜHJAHR 2020



foto: Julius Hitzberger

## ALLES RUND UMS ERGO!

Schwerpunkt-Thema inkl. Bericht von der  
Indoor-Meisterschaft und Ruder-Wiki  
Seite 5 - 8

## HOME OFFICE FÜR LOBNIG

Die Vorbereitungen für die Ruder-Saison  
laufen trotz Corona auf Hochtouren  
Seite 11

## DER ZWEIER VOM MONDSEE

In 10 oder 20 km über den Mondsee bei  
der „familiensportlichen Regatta“  
Seite 15





**VOR-  
BEHALTLICH  
CORONA-  
SITUATION**  
(zu Drucklegung nicht  
einschätzbar)

## TERMIN- VORSCHAU

- 28.03. - Linz  
Rudertag des ÖRV
- 04.04. - Budapest  
Budapest Cup Regatta
- 04.04. - Passau  
Inn River Race
- 10.-12.04. - Sabaudia (ITA)  
FISA World Rowing Cup I
- 18.04. - Klosterneuburg  
1. Sternfahrt Normannen
- 18.-19.04. - Klagenfurt  
Int. Kärntner Ruderregatta
- 19.04. - Graz  
Anrudern des ÖRV
- 25.04. - Mondsee  
10/20 km vom Mondsee
- 01.-03.05. - Varese (ITA)  
FISA World Rowing Cup II
- 02.05. - Wien  
Vienna Rowing Challenge
- 16.05. - Wien  
wienerachter
- 16.05. - Urstein  
Salzburger Sprintregatta
- 22.-24.05. - Luzern (SUI)  
FISA World Rowing Cup III
- 23.05. - Melk  
2. Sternfahrt Ruderunion Melk
- 24.-30.05. - Irland (IRL)  
ÖRV Wanderfahrt River Barrow
- 29.-31.05. - Ottensheim  
EUROW Juniors - U23

## HIGHLIGHTS IN DIESEM RUDER-REPORT



**WORLD ROWING MASTERS**  
Seite 14



**WINTERLICHE WACHAU**  
Seite 18



**BILD-POSTER  
ZUM HERAUSNEHMEN**  
Seite 12 + 13



**RUDER-WIKI: ERGO**  
Seite 7 + 8



**VIVE LA FRANCE**  
Seite 19



**STERNFAHRTEN 2020**  
Seite 16 + 17



## LIEBE LESERINNEN UND LESER, LIEBE RUDERFREUNDE,

herzlich willkommen im Ruderjahr 2020!

Unser Ruder-Report erstrahlt in neuem Glanz. Ich hoffe, euch gefällt das neue Layout unserer Verbandszeitschrift genauso gut wie mir und ich danke allen, die daran mitgearbeitet haben, den Ruder-Report neu zu gestalten.

Ich wende mich in dieser schwierigen Zeit an euch, um euch mitzuteilen, dass der Vorstand des Österreichischen Ruderverbandes seine Verantwortung für die österreichischen Ruderinnen und Ruderer sehr ernst nimmt und alle dabei unterstützt, sämtliche Maßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit umzusetzen.

Diese Verantwortung tragen wir alle: Jeder einzelne, jeder Verein, jeder Landesverband und der Vorstand des Österreichischen Ruderverbandes. Wir arbeiten hervorragend zusammen und setzen die richtigen Maßnahmen. Stündlich werden wir mit neuen Informationen konfrontiert und ich appelliere an alle, sich an die Gesetze, Verordnungen und Erlasse zu halten und diese umzusetzen. Gesundheit hat die höchste Priorität und ich bin sehr froh, dass wir unsere Mannschaften und Trainer wieder zurück nach Österreich holen konnten.

Die FISA hat bekannt gegeben, dass bis auf weiteres keine internationalen Meisterschaften ausgetragen werden. Dies hat unmittelbare Auswirkungen auf die Qualifikationsmöglichkeiten für die Olympischen Spiele in Tokyo. Als betroffener Verband sind wir mit der FISA und dem ÖOC in direktem Kontakt, um unsere Interessen zu vertreten.

Die Welt wird sich weiter drehen und nach Abklingen der Pandemie wird ein normales Leben wieder möglich sein. Bis dahin erfordern die bekannten Maßnahmen allerdings Disziplin und Vorsicht.

Ich wünsche euch alles Gute und Gesundheit!

Herzlichst Euer **Horst Nussbaumer**  
Präsident des Österreichischen Ruderverbandes





## EIN NEUER RUDER-REPORT ENTSTEHT

Birgit Steininger & Georg Mantler

Der Ruder-Report hat ein neues Erscheinungsbild. Er präsentiert sich nicht nur in einem neuen Look, sondern soll sich auch inhaltlich Schritt für Schritt zu einem spannenden Verbandsmagazin entwickeln. Maßgeblich an dieser Weiterentwicklung ist Birgit Steininger, die dem wohlverdienten, aber viel zu früh von uns gegangen Erwin Fuchs, als ÖRV-Vize-Präsidentin nachgefolgt ist und ihr Team. Mit Andreas Fuchs von der Druckerei und Georg Mantler, der sich mit vielen Ideen und dem neuen Layout eingebracht hat, wurde ein Fundament für die behutsame Weiterentwicklung des Ruder-Reports geschaffen. Die wichtigsten Neuerungen haben wir hier zusammengefasst:

### KLARES KONZEPT

Der Ruder-Report dient der Information aller Mitglieder und sportinteressierten Menschen in Österreich. Er ist die Visitenkarte des Ruderverbands und soll mit einem klaren Konzept punkten. Jeweils ein Schwerpunktthema, Neuigkeiten aus dem Nationalkader, Informationen vom Verband, Berichte und Ankündigungen zu Regatten- und Breitensportveranstaltungen sowie neu ein „Blick in die Vereine“ sind fixe Bestandteile der neuen Gliederung.

### DESIGN - OFFEN, LUFTIG, SPORTLICH

Die wohl markanteste Veränderung hat das Design vollzogen. Der Ruder-Report präsentiert sich von nun an in den klassischen ÖRV-Farben blau und rot, auch die markante Schriftart aus Logo und Homepage setzt sich bei den Überschriften im Ruder-Report fort.

### MEHR QUALITÄT BEI TEXT & BILD

Unterschiedliche Textsorten - vom klassischen Bericht, über das Interview, eine Zahlen- oder Begriffswolke, ein A-B-C oder eine Kurz-Notiz - sollen den Ruder-Report einladender zum Lesen machen. Da sind wir vor allem auf die Kreativität der Redakteurinnen und

Redakteure angewiesen und freuen uns sehr darüber, wenn vielfältige Texte aus den Vereinen zu Verfügung gestellt werden.

Darüberhinaus ersuchen wir die Texte noch bevor sie verfasst werden mit uns abzustimmen - hinsichtlich Zeichenzahl (Länge), Fokus des Inhalts und Textsorte. So stellen wir gemeinsam sicher, dass der Artikel in einer Ausgabe Platz findet und gelesen wird.

Und auch beim Bildmaterial soll künftig darauf mehr Wert gelegt werden, dass aussagekräftige Motive in wenigen großen Bildern (statt vieler kleiner „Briefmarken“) ausreichend Platz finden. Fotos werden auch nur mehr in Druckqualität akzeptiert - bitte bei Zusendungen darauf achten, dass Bilder stets als Anhang (und nicht in einer Datei eingefügt) und in unreduzierter Größe übermittelt werden. Gerne könne diese Bilder auch einfach und kostenlos über [www.wetransfer.com](http://www.wetransfer.com) zugeschickt werden.

### NEUE KATEGORIE: BLICK IN DIE VEREINE

Mit dem „Blick in die Vereine“ gibt es erstmals die Möglichkeit über das bunte Geschehen in unseren Rudervereinen kurz & prägnant zu berichten. Wir freuen uns laufend über Beiträge mit ca. 300 bis max. 500 Zeichen inkl. Leerzeichen und aussagekräftigem Bild.

### ONLINE & PRINT - EINE GUTE KOMBI

Nicht alle Artikel, Fotostrecken und Detail-Ergebnisse können im Ruder-Report aus Platz- und Aktualitätsgründen abgedruckt werden - umso wichtiger ist es, die Informationen in Kombination mit der Homepage [www.rudern.at](http://www.rudern.at) zu sehen, wo stets beispielsweise die aktuellen Regatta-Ergebnisse abrufbar sind.

### FEEDBACK ERWÜNSCHT!

Wir freuen uns über Rückmeldung zum „neuen“ Ruder-Report. Wir haben ein Konzept, wie sich der Ruder-Report weiterentwickeln soll, freuen uns aber auch sehr über Feedback, um noch besser zu werden!

### BIST AUCH DU MIT DABEI?!

Der Ruder-Report lebt durch vielfältige Berichterstattung. Daher zählen wir auf zusätzliche Unterstützerinnen und Unterstützer, die sich mit ihren Ideen und Beiträgen in die Redaktion einbringen wollen. Melde dich bei Birgit Steininger (0699 18 78 88 00, [b.steininger@rudern.at](mailto:b.steininger@rudern.at)), auch für nur punktuelle Mitarbeit - wir freuen uns auf dich!

### REDAKTIONSSCHLUSS

für die Ausgabe „#02 - Sommer 2020“  
15. Mai 2020



## INDOOR-MEISTER IN SALZBURG GEKÜRT

Valentin Hinterstoisser

Nach einer kurzen weihnachtlichen Verschnaufpause starteten Österreichs Elite-, ambitionierte Hobby- und talentierte Nachwuchsruderer am 26. Jänner bei den Indoor Meisterschaften im Universitäts- und Landessportzentrum Rif in Salzburg in die neue Rudersaison 2020. Mehrere hundert Athletinnen und Athleten von über 20 Vereinen nahmen heuer den Kampf „Mensch gegen Rudermaschine“ an. Auch wenn dieser Kampf für uns Ruderer nicht zu gewinnen ist, so zeigt sich am Ende doch immer wieder, wie aufregend, emotionsgeladen und bereichernd er sein kann.

So verwöhnten uns die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum Einstieg in die nächste Ruder-Dekade mit zahlreichen spannenden Entscheidungen und ganz großen Leistungen, egal ob jung oder alt. Einer der Höhepunkte des Tages war der Bewerb der (schweren) Männer, der

heuer vom Duell zweier Brüder geprägt war: Ferdinand und Rudolph Querfeld (LIA). Bei prickelnder Atmosphäre konnten sich die beiden bereits nach wenigen hundert Metern vom Rest des Feldes absetzen. Dann übernahm der jüngere Rudolph das Kommando. Lange Zeit schien er als der wahrscheinliche Sieger des Rennens, ehe sich Ferdinand gegen Ende hin immer näher heranschoob und mit einem fulminanten Schlusssprint auf den letzten Metern schließlich den Sieg einfuhr. Die Siegerzeit von 05:55.5 Minuten lag nicht einmal eine Sekunde über dem österreichischen Rekord bei den Männern, den immer noch Norbert Lambing aus dem Jahr 2006 hält. Platz drei ging an Christoph Seifriedsberger (LIA), der somit einen Dreifachsieg für den Ersten Wiener Ruderclub Lia besiegelte.

Hervorzuheben ist auch die Leistung von

Para-Ruderer David Erkingler (PIR), der im Männer-Bewerb startete und in einer bemerkenswerten Zeit von 07:02.3 Minuten die 2.000 Meter zurücklegte.

Mit Matthias Taborsky (PIR) gab es bei den Leichtgewichts Männern einen Favoritensieg in einer Zeit von 06:08.3 Minuten, wengleich auch dieser nicht ohne Gegenwehr zu Stande kam. Nur knapp eineinhalb Sekunden dahinter sicherte sich Rainer Kepplinger (OTT) den 2. Platz, unmittelbar vor Bernhard Sieber (STA). Zu einer klaren Angelegenheit wurde die Entscheidung bei den Frauen. Chiara Halama (ALE) setzte sich in einer Zeit von 07:08.6 mit großem Vorsprung gegen die Verfolgerinnen Jovana Stanivuk (STA) und Miriam Kranzlmüller (WLI) durch. Bei den Leichtgewichts Frauen war Louisa Altenhuber (LIA) siegreich.

Aber nicht nur unsere Ruder-Elite lieferte uns an dem Tag magische Momente. Es waren vor allem auch die bis in die Haarspitzen motivierten Nachwuchsruderer aus dem Schüler- und Juniorenbereich, die für Begeisterung sorgten. Bei den Schülern etwa setzte sich Erik Aschauer (OTT) in 03:20.2 Minuten klar vor Paul Schinnerl (WLI) und Christoph Glantschnig (VIL) durch und krönte sich damit zum Schülermeister. Ein bisschen enger ging es dafür bei den Schülerinnen zu. Während sich Antonia Gigacher (VIL) in 03:52.4 mit über vier Sekunden Vorsprung den Indoor-Meistertitel schnappte, lagen zwischen der Zweitplatzierten Elizaveta Mazets (LIA) und der Drittplatzierten Franziska Stögerer (ARG) nur zwei Zehntelsekunden.

Das mit Abstand größte Teilnehmerfeld war bei den Junioren-B zu finden. Insgesamt 41 junge Ruderer nahmen die 1.500 Meter lange und „digitale“ Strecke auf dem Ergometer in Angriff. In einem bis



ALLE  
ERGEBNISSE  
[www.rudern.at](http://www.rudern.at)







zum Ende hin spannenden Rennen siegte Hannes Gietler (VIL) in einer Zeit von 04:52.9. Die Plätze zwei und drei gingen an Teodor-Tan Nguyen-Tien (LIA) und Lorenz Xaver Reitzinger (WEL). Auch bei den Juniorinnen herrschte mit insgesamt 35 Starterinnen große Konkurrenz. Selina Bugelnig (VIL) siegte in 05:37.9 Minuten mit fast fünf Sekunden Vorsprung auf die Zweitplatzierte Emma Gutsjahr (PÖC). Rang drei ging an Greta Haider (WLI). Als nicht ganz so groß, aber trotzdem sehr kompetitiv entpuppte sich das Ruderfeld in der Klasse der Junioren-A. Von insgesamt 26 Startern legte Paul Türke (DOW) die 2.000 Meter in einer Zeit von 06:18.2 Minuten als schnellster zurück. Dahinter reihten sich Phillip Barta (VIL) und David Suchert (OTT) auf den Plätzen zwei und drei ein. Bei den Leichtgewichts Junioren-A siegte Bernd Gutschli (VIL) in 06:42.9 Minuten vor Friedrich Velik (NAU) und Jakob Stronig (VST). In einem etwas kleineren Feld von 13 Ruderinnen

gab es bei den Juniorinnen-A einen Dreifacherfolg für den WSV Ottensheim zu verbuchen. Hannah Keplinger gewann in 07:28.7 Minuten vor Iris Mühringer und Laura Swoboda. Bei den Leichtgewichts Juniorinnen-A ging an Clara Berger (RUM) in einer Zeit von 07:40.2, unmittelbar vor Theresa Pellegrini (WLI) und Pia Seyringer (WLI).

Last, aber definitiv not least, präsentierten sich unsere Masters Ruderer, die dem Rudersport großteils über Jahre und Jahrzehnte treu geblieben sind, ihn leben und prägen. Stolze 15 Ruderer aus verschiedenen Altersklassen (A bis E) nahmen die Herausforderung auf dem Ergometer an und zeigten dabei starke Leistungen. In der Klasse A siegte Georg Mantler (STE) in 03:08.1 Minuten. In der Klasse B fuhr Marko Milodanovic den 1. Platz in 03:04.0 Minuten ein. In der Kategorie C war Hannes Amon (MON) in 03:10.8 Minuten siegreich. Klasse D ging

in 03:24.7 Minuten an Heinrich Gaube (STE) und Klasse E in 03:41.7 Minuten an Lytton Coomer (VIL).

Auch bei den Masters Frauen motivierten sich insgesamt 12 Starterinnen für die Challenge am Ergo. In der Klasse A sicherte sich Nina Hoheneder (RCG) den Sieg in einer Zeit von 03:38.8 Minuten. In der Klasse B ging der Sieg in 04:06.0 Minuten an Hasmik Baroian-Haftvani (ARG). Und Kategorie C entschied Maria Pfneiszl (ELL) in 03:41.0 Minuten für sich.

Ob jung oder alt, Elite- oder Breitensportler – sie alle brachten den sportlichen Funken bei der diesjährigen Ausgabe der Indoor Meisterschaften 2020 zum Überspringen. Ein lautstarkes, aber stets faires Publikum war dafür der beste Beweis. Der Beweis für eine ausgezeichnete, sportlich sehr wertvolle und reibungslos abgelaufene Veranstaltung, die im nächsten Jahr ihre Fortsetzung in einem anderen Bundesland finden wird.

## TRAINING AM RUDERERGOMETER – EIN „MUSS“ FÜR ALLE RUDERINNEN UND RUDERER?

Veronika Ebert

### AUS DEM RUDER-WIKI

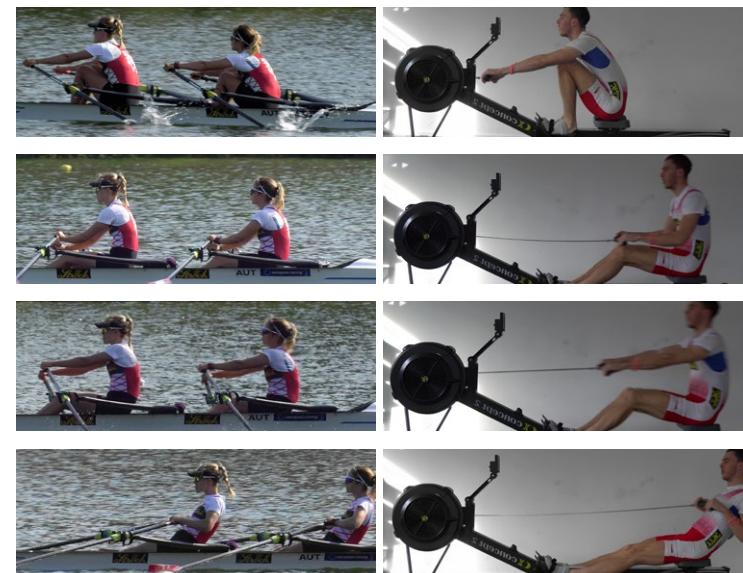
... dem digitalen Nachschlagewerk rund ums Rudern  
[www.rudern.at/ruderwiki](http://www.rudern.at/ruderwiki)



Kein Zweifel, der Ruderergometer ist das Fitnessgerät, das eine Bewegung ermöglicht, die dem Rudern am Ähnlichsten ist. Aber bedeutet das, dass jemand, der/die am Ruderergometer gut ist, auch im Boot schnell ist?

Eine differenziertere Betrachtung zeigt, dass Vieles, das für das Rudern wichtig ist, am Ergometer trainiert werden kann:

- Bei einem Ergometerzug werden im Großen und Ganzen die gleichen Muskelgruppen beansprucht wie im Ruderboot.
- Der Bewegungsablauf ähnelt jenem im Ruderboot: Dazu gehört die Koordination der Bein-, Rumpf- und Armarbeit.



Vergleich des Bewegungsablaufs im Boot und am Ergometer

Biomechanische Untersuchungen zeigen, dass körperliche Leistungsfähigkeit von Ruderer/innen anhand von Ergometerleistungen gut abgeschätzt werden kann. Erleichtert wird die Abschätzung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch am Ergometer angebrachte Kontrolleinheiten, die Kennziffern wie die fiktive Laufzeit auf 500m, die Wattleistung, ev. auch Kraftverlaufskurven etc. in Echtzeit anzeigen – unbeeinflusst von Wind und Wetter.

Es gibt aber auch Unterschiede zwischen dem Rudern im Boot und dem Training am Ruderergometer: Ein Ruderboot ist ein sich – gegenüber der Wasseroberfläche – bewegendes System, ein Ergometer steht an Ort und Stelle und bewegt sich nicht.

- Auch die gefühlvolle Anroll- und Umkehrbewegung, die das gleichmäßige Weitergleiten des Bootes im Anrollen ermöglichen soll, spielt keine Rolle – im Klartext: der Rhythmus spielt nur insofern eine Rolle, als es der Athletin / dem Athleten erlaubt, sich bis zum nächsten Ruderschlag zu regenerieren.
- Eine schlecht koordinierte Einsatzbewegung führt nicht zum Abbremsen des Bootes.
- Am Ergometer spielt das Balancieren keine Rolle.
- Der zeitlich genau koordinierte Wechsel zwischen einem kraftvollen Durchzug und einem gefühlvollen Anrollen ist weniger bedeutsam.

Geübte Rudererinnen und Ruderer merken auch rasch, dass der Ergometerschlag eine andere Dynamik hat als der Schlag im Ruderboot:

- Zu Beginn des Durchzugs ist der Widerstand im Ruderboot geringer, der Rudergriff ist rascher, die Beinstreckungsgeschwindigkeit höher.
- Unterschiede gibt es auch im Bereich des Endzugs: Der Endzug am Ruderergometer erfordert mehr Kraft als im Boot, da das Boot eine hohe Eigengeschwindigkeit gegenüber dem Wasser aufweist.

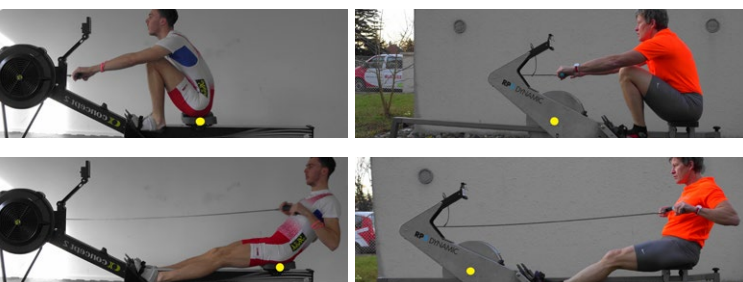
### FAKTENBOX „ERGO VS. BOOT“

Biomechanische Befunde (Kleshnew 2016)

- Der Ruderschlag am Ergometer ist etwas kürzer als auf dem Wasser. Viele Geräte haben zu Beginn des Durchzugs etwas „Schlupf“ bevor der eigentliche Zug beginnt.
- Der maximale Kräfteinsatz war am Ergometer um etwa 20% höher als am Wasser höher als im Boot.
- Bei klassischen Ruderergometern war der Anteil des Beinzugs an der gesamten Schlaglänge höher als jener des Armzugs.
- Die Beschleunigung des Griffes – gegenüber dem Körper – war am Ergometer geringer als im Skiff.
- Auch die Kraftkurven unterscheiden sich.
- Schwere Ruderer/innen erzielen am Ergometer deutlich bessere Resultate – schwer zu sein ist somit ein Vorteil.



Wie stark die Dynamik am Ruderergometer vom Rudern am Wasser divergiert, hängt auch von der Bauform des Ruderergometers ab: statische Geräte wie die klassischen Concept II-Geräte, die auch bei der österreichischen Ruderergometermeisterschaft verwendet werden, weisen eine deutlich andere Schlagdynamik auf als dynamische Ergometer, bei denen der Sitz fixiert ist, und sich das Stembrett entlang einer Schiene bewegt.



#### Klassischer (stationärer) vs. dynamischer Ruderergometer

Klassisch: Es bewegt sich der Sitz (gelb), die Füße sind auf einer Art Stembrett fixiert.

Dynamisch: Der Sitz ist fixiert, das Stembrett (gelb) bewegt sich entlang der Schiene. Im Bild ein Row Perfect-Gerät.



#### Biorower

Der Biorower (links) ist eine andere Form des dynamischen Ruderergometers. Bei ihm bewegen sich die „Ruder“schäfte, der Sitz bleibt ebenfalls ruhig. Der Biorower hat eine dem Rudern vergleichbare Führung der Arme in Auslage und Endzug, andere Geräte (rechts) mit Zugstangen nicht.

Stellt sich die finale Frage, ob es für Ruderinnen und Ruderer sinnvoll ist, am Ergometer zu fahren, oder nicht? Als relativ spezifisches Kraft- und Ausdauertraining ganz sicher, es sollte einem aber bewusst sein, dass viele Komponenten des Ruderns nicht 100%ig simuliert werden können – Rudern am Wasser ist viel mehr als nur an einer Kette zu ziehen.

Literatur: The Biomechanics of Rowing, Kleshnew V. The Crowood Press, 2016. ISBN 9781785001338

## 13.315.251 METER BEI DER 30K- CHALLENGE 2019/20!

Christian Schramm (Ruderverein ISTER)

#### Ergo-Challenge – Die Vielfalt der Schmerzen leichter gemacht

Jeder kennt ihn, niemand liebt ihn und doch sitzen wir alle mehr oder weniger oft auf dem Ruderergometer, und es spielt keine Rolle um welche Marke oder Type es sich handelt. Im Rennsport ist er nicht wegzudenken und große Rudersportnationen haben die Ergos 365 Tage in Betrieb, denn die Leitungsüberprüfung auf der Maschine ist untrüglich.

Der Aufschwung des Mastersrudern und eine neue Gruppe von jungen Athletinnen und Athleten haben im Herbst 2015 über eine vereinsintere Winterchallenge nachgedacht, um das Training am Ergo interessanter und herausfordernder zu gestalten. Die Wahl fiel auf eine 30 Minuten Cupwertung über die Wintersaison, bei dem auch zwei Streichresultate möglich waren. Eine einfache EXCEL-Tabelle zur Auswertung sollte dazu reichen. Auf der Homepage wurde eine Challenge-Seite eingerichtet, sodass jeder die Ergebnisse auch mitverfolgen konnte. Eine Recherche auf der Concept2 Ergebnisseite ergab, dass der Durchschnitt der gefahrenen Meter bei Männern ca. 7.500 Meter und bei Frauen 6.500 Meter ausmacht. Es sollte also die Herausforderung sein, bei vier gültigen Durchgängen zusammengerechnet 30.000 Meter (Frauen 26.000 Meter) zu erreichen. Der Titel der Challenge als „30K Ergo-Challenge“ drängte sich damit auf. Ein erster Test mit Ruderfreunden zeigte uns die körperlichen Grenzen dieser 30 Minuten auf, ein Spitzname „Dirty Thirty“ und unser Motto waren gefunden: Pain is temporary – Glory lasts forever!

Kurz vor Start des ersten Durchganges im Oktober 2015 waren die Rückmeldungen zur Teilnahme im eigenen Verein sehr vage. Seit Challenge-Beginn nehmen bereits 54 Vereine, unter anderem auch aus dem Ausland, mit insgesamt über 1400 Athletinnen und Athleten teil. Das Interesse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den Ergebnissen wurde durch mehrere Erweiterungen der klein begonnen EXCEL-Tabelle befriedigt: Heute gibt es in jeder Runde eine Einzelwertung inklusive Klassenergebnissen, und dazu ab der vierten Runde auch eine 30K Wertung der Klassen.

Noch ein paar eindrucksvolle Zahlen zum Abschluss:

**15.752.729**  
METER BEI DER  
CHALLENGE 2018/19  
(REKORD!)

**JG. 1931 / 2016**  
ÄLTESTER UND JÜNGSTE  
TEILNEHMER(IN)

**677**  
TEILNEHMER/  
-INNEN IM  
JAHR 2019/20

**50.115.568**  
METER GESAMT SEIT  
CHALLENGE-BEGINN



## 24 RUDERNATIONEN TREFFEN SICH IN WIEN

Dass Rudern ein länderverbindender Sport ist, drückte sich auch beim jährlichen Treffen der Präsidentinnen und Präsidenten der Europäischen Ruderverbände aus. Heuer durfte Österreich in die Gastgeberrolle schlüpfen und die Delegation empfangen - darunter FISA-Präsident und Internationales Olympisches Komitee-Mitglied Jean-Christophe Rolland (re. im Bild). Bei den Beratungen ging es u.a. um die Etablierung des Europäischen Ruderverbandes, um die Zusammenarbeit mit der FISA, um eine gemeinsame Jugend- und Nachwuchsförderung und um die Nachfolge von Coastal Rowing anstatt Leichtgewichts-Wettbewerben bei den Olympischen Spielen. Dank zahlreicher Unterstützer - wie Ströck, der Gastwirtschaft Huth und dem Café Landtmann von Familie Querfeld - konnte die österreichische Gastfreundschaft unterstrichen werden.



VOR-  
BEHALTLICH  
CORONA-  
SITUATION  
(zu Drucklegung nicht  
einschätzbar)

## EINLADUNG ZUM ANRUDERN DES ÖRV

Sonntag, 19. April 2020, 11 Uhr (Eintreffen ab 10 Uhr)

Graz (Bootshaus ruder club graz, Murfelder Straße 260, 8041 Graz)

Der ruder club graz lädt alle Ruderfreundinnen und -freunde sehr herzlich zum Anrudern des ÖRV nach Graz ein, bei dem Präsident Horst Nussbaumer das offizielle Startkommando für die Rudersaison 2020 geben wird. Gerudert wird auf der Mur mit Blick auf den Grazer Schlossberg - bitte eigene Boote mitnehmen (auf Anfrage gibt es ggf. aber auch freie Bootsplätze).

Nach der Ausfahrt lädt der ruder club graz zu einem gemütlichen Beisammensein bei Speis und Trank ein.

Infos + Anmeldung (bis 12. April): office@ruderclub-graz.at

Rainer – ein Ruderer aus Passion – begann seine Ruderkarriere in den 1950ern-Jahren beim Donauhort – Fahrten- und Wanderrudern waren sein Metier. Erst später, in der 1980ern lockte ihn der Rennsport – er trat dem WRV Austria bei, um eine Karriere als Mastersruderer zu starten. Viele Jahre lang war er regelmäßig beim Training anzutreffen – von seinem geliebten Einer bis zum Achter. Aber das Stromrudern ließ ihn nie ganz los, und so ruderte er bei seinem Zweitverein, den Normannen und bei der Austria auch oft am Strom in der Renn-Gig. Bis zu seinem Ableben im 86. Lebensjahr trainierte Rainer regelmäßig in der Kraftkammer und überwand mit seiner Konsequenz so manche medizinische Hürde.

Rainer engagierte sich im Verein im Vereinsvorstand als Schriftführer und als stellvertretender Obmann. Er entwickelte immer wieder neue Projekte und pflegte den – für einen Verein so

## NACHRUF

Dkfm. Rainer Rigele

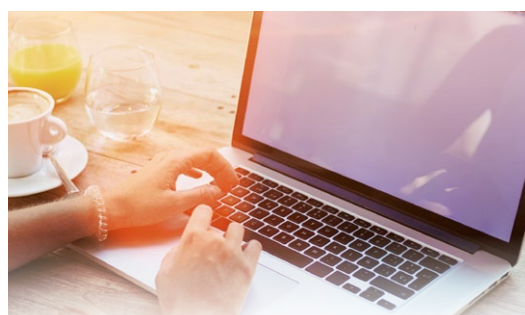
\* 1933

† 2019



wichtigen - Kontakt zum politischen Umfeld. Viele Jahre betreute er engagiert Anfänger/innen und Breitensportler/innen und setzte sich vereinsintern für die Anschaffung von Strombooten ein. Im persönlichen Umgang war Rainer immer ein Sir, nie ausfallend, auch wenn ihn einmal etwas wirklich ärgerte. Schön, dass Rainer am Ende seines Lebens sagte: „Ich habe ein wunderschönes Leben gelebt“. Wir werden ihn vermissen.





## NEUE MITARBEITERIN IM VERBANDSBÜRO

Wir freuen uns, seit 7. Jänner Andrea Anselm als neue Mitarbeiterin im Verbandsbüro begrüßen zu dürfen. Andrea kennt seit Jahrzehnten den österreichischen Rudersport aus verschiedenen Perspektiven und wird ihre Arbeitskraft Teilzeit von Montag bis Donnerstag nun dem Österreichischen Ruderverband zur Verfügung stellen. Gemeinsam mit Romana Cermak ist sie für den Schriftverkehr, Protokollierung von Sitzungen, Aktualisierung und Verwaltung von Statistiken, Vorbereitung des Rudertages und Servicing der Vereine zuständig.

### Kontaktmöglichkeit

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

## CORONA VIRUS SETZT RUDERBETRIEB AUS

Die Ereignisse haben sich Mitte März überschlagen – abgesehen davon, dass die österreichische Bundesregierung klare Regelungen vorgibt, hat mittlerweile die FISA (Weltverband) alle Weltcupveranstaltungen sowie die olympische Qualifikationsregatten kurzfristig abgesagt. Gleichzeitig wurden zahlreiche nationale wie internationale Ruderveranstaltungen im mitteleuropäischen Raum abgesagt. Auch der Österreichische Ruderverband hat Maßnahmen ergriffen und alle überregionalen Zusammenzüge des gesamten Sichtungskader (z.B. Langstreckenregatta Ottensheim, Sichtungregatta Zagreb, Oster-Trainingslehrgang Völkermarkt) abgesagt. Durch die gesetzlich verordnete Schließung von Sportstätten sind auch alle Rudervereine betroffen, die ihren Betrieb einstellen mussten.



## WILLKOMMEN IM SCHIEDSRICHTER-TEAM

Der Österreichische Ruderverband hat wieder einen nationalen Schiedsrichter mehr! Alexander Pazour (Bildmitte) vom Ruderverein Alemannia Korneuburg hat sich am 19. Jänner 2020 der Prüfung zum nationalen Schiedsrichter gestellt. Nach seiner sehr aktiven Zeit als Schiedsrichter-Azubi in der vergangenen Saison, hat er sowohl die schriftliche als auch die praktische Prüfung mit Bravour bestanden. Wir gratulieren Alexander herzlich zur bestandenen Schiedsrichterprüfung und wünschen ihm für seine künftige Tätigkeit viel Erfolg!

Solltest auch du dich für das Schiedsrichterwesen interessieren und alle spannenden Rennen aus erster Reihe mitverfolgen wollen, dann melde dich bei uns und werde Teil unseres Teams!

(lisa.wimmer\_rowing@hotmail.com)

## IM NEUEN KRAFTRAUM IN OTTENSHEIM

... mit 175 m<sup>2</sup> ist jederfrau/ -mann aus einem österreichischen Verein herzlich willkommen. Infos: [regattaverein@ottensheim.at](mailto:regattaverein@ottensheim.at)



## VOM TRAININGSLAGER INS HOME OFFICE

Stephan Schwabl

Sonne, Strand und Zimmer mit Meerblick – aber von Urlaub keine Spur für Magdalena Lobnig im italienischen Sabaudia. Die Kärntnerin absolvierte Anfang Februar bereits das dritte Trainingslager seit Dezember. Und dann kam Corona. Nun wird daheim trainiert - „Home Office“ für die Athletin.

Voller Fokus auf die Olympischen Sommerspiele in Tokio mit mehr als 30 Trainingsstunden pro Woche. Waren Pisa (ITA) und Le Grau-du-Roi (FRA) Neuland für die 29-jährige, kennt sie rund um Sabaudia praktisch alles und jeden. „Ich habe hier mein allererstes Trainingslager im Ausland absolviert und war seither insgesamt sicher zehn Mal da“, ist es für Lobnig nach so vielen Jahren bereits „ein bisschen wie heim kommen“.

Vor allem die Einheiten im neuen Boot, das in Südfrankreich erstmals getestet wurde, machten Lobnig richtig viel Spaß. „Ich verbessere mich von Woche zu Woche, werde stärker und schneller – im Boot und am Rad“, läuft der Grundlagenaufbau für die Olympia-Saison nach Plan – und mit so vielen Open-Air-Einheiten und Kilometern am Wasser wie nie zuvor in der kalten Jahreszeit.

### Was sehr motiviert am Wasser begann, musste jetzt ins „Home Office“ umdisponiert werden

Magdalena Lobnig hat sich mit der Corona-Krise und dem damit verbundenen Stillstand - sämtliche Weltcups wurden abgesagt - arrangiert: „Ich liebe meinen Sport, ich liebe es Rennen zu fahren, aber aktuell gibt es wichtigere Dinge als die Frage, wann die nächste Regatta stattfindet. Es gibt auch keine Alternative, weil jetzt müssen wir alles dafür tun, um die Ausbreitung des Virus zu stoppen und das wieder in Griff zu kriegen.“

Kurz vor den von der Bundesregierung ausgerufenen Maßnahmen trainierte sie noch am Völkermarkter Stausee, mittlerweile ist das Ruder-Trainingszentrum aber gesperrt. Für Lobnig kein Problem. Dank Sponsor Technogym kann die Kärntnerin im Home Office den Großteil ihrer Trainingseinheiten absolvieren und in erster Linie am Ruder-, aber auch am Rad-Ergometer Kilometer sammeln.

„Ich war über die Wintermonate so viel am Wasser wie in keiner Vorbereitung zuvor, deshalb macht es mir nichts aus, auf Grund der neuen Situation etwas mehr indoor zu trainieren. Es gab schon Winter, da bin ich fast nur auf dem Ergometer gesessen“, erinnert sich Lobnig und sieht auch die Vorteile.

### Gute Basis, noch viel zu tun

Mitverantwortlich für ihren guten allgemeinen Trainingszustand ist die deutsche Trainingsgruppe von Robert Sens, der sich Lobnig nach der geschafften Olympia-Qualifikation im Herbst angeschlossen hat. Eine Win-Win-Situation für alle Seiten. „Es geht alles in die richtige Richtung! Ich fühle mich sehr wohl, wurde von der Gruppe super aufgenommen und kriege einerseits neue Inputs und andererseits Sicherheit. In Kombination mit dem Training daheim ist es die perfekte Mischung! Ein großes Dankeschön auch an den Österreichischen Ruderverband, der mich optimal unterstützt.“

Sens sieht sich vor allem als Beobachter und steht in ständigem Austausch mit Heimtrainer Kurt Traer, schickt Videos und Zeiten durch. Von den Fortschritten des ÖRV-Aushängeschildes zeigt er sich angetan: „Magdi hat in den letzten Monaten sehr, sehr gut trainiert und sich eine gute Basis erarbeitet. Jetzt geht es darum, dass sie gemeinsam mit Kurt die Intensitäten erhöht, um dann bei den Olympischen Spielen wirklich in die Situation zu kommen, bis zum Schluss ganz vorne mitzukämpfen.“

Eine Einschätzung, die Kurt Traer teilt: „Der Trainingsaufbau verläuft planmäßig und vielversprechend. Magdalena hat konsequent und hart trainiert. Sie will in Tokio abliefern, das spürt man in jedem Training.“

Momentan ist die Lage unklar, die 29-Jährige stellt sich die Frage, wie es nach der Pandemie weitergeht. „Derzeit gehe ich davon aus, dass die Olympischen Spiele und damit mein Rennen am 31. Juli in Tokio stattfinden, dafür trainiere ich. Aber es ist auch wichtig, dass es irgendwann eine endgültige Entscheidung gibt, um ein Ziel zu haben.“







ÖSTERREICHISCHER  
RUDERVERBAND

Foto: Julius Hirtzbeiger







## HELFENDE HÄNDE GESUCHT!

150 Volunteers werden bei der World Rowing Masters Regatta benötigt, um diese Veranstaltung zu einem Erfolg zu machen. Wenn du event- bzw. sportbegeistert bist, erwartet dich ein unvergessliches Erlebnis. Die Volunteers decken eine Vielzahl von Aufgaben ab: Von der Unterstützung im Info Center, über Startnummernausgabe, Registrierung, bis hin zur Zeitnehmung warten interessante und abwechslungsreiche Tätigkeiten. Erlebe die Emotionen der Athletinnen und Athleten beim Halten der Ruderboote am Start oder während der Siegerehrung hautnah mit. Als Dankeschön erhältst du zwei T-Shirts, ein Kapperl und täglich Essensgutscheine. Infos + Anmeldung: [www.wrmr2020.com/volunteers/](http://www.wrmr2020.com/volunteers/)

Auch für den Coupe de la Jeunesse benötigen wir Unterstützung! Melde dich dazu unter [volunteer@rudern-ooe.at](mailto:volunteer@rudern-ooe.at)

## MASTER-RUDERER IM PORTRAIT: TINA REISKOPF

Sie ist zwar nur 160 Zentimeter groß, aber dafür mit umso mehr Begeisterung beim Rudersport. Tina Reiskopf (38) rudert seit ihrem 12. Lebensjahr – und das nur zufällig. „Mit einer Schulfreundin ging ich ein paar Mal Proberudern. Da sind wir hängen geblieben“, sagt Tina. „Diese Freundin ist heute noch meine beste Freundin. Wir rudern gemeinsam und ich bin Patentante von ihrem vierjährigen Sohn Florian.“

Ein Team, ein Ziel möchte man meinen. Bei den Masters Rudern ist es anders. Die Leistung steht nicht im Vordergrund, sondern die sportliche Betätigung. „Ich rudere zum Ausgleich und es ist mir egal ob ich im Einer, Zweier oder Vierer fahre – ich fühle mich überall wohl. Wer Zeit für ein gemeinsames Training hat, ist

dabei“, erklärt Tina, die 3-6 Mal pro Woche Kraft- oder Ruderttraining macht. Für die Wienerin stand Schule und Ausbildung immer an erster Stelle, darum fährt sie alle Wettkämpfe „zum Spaß“. Nie war eine (olympische) Qualifikation ihr Ziel. Der selbstständigen Physiotherapeutin gefällt beim Masters-Rudern der Teamgedanke: „Wir genießen die Harmonie im Boot und freuen uns, wenn das Rennen ein Erfolg ist. Wenn wir nicht gewinnen, geht die Welt nicht unter.“

Tina Reiskopf ist das Gesicht auf allen Werbemitteln für die Masters WM in Ottensheim und sie freut sich schon auf die Regattastrecke: „Ich war schon so oft da. Hier sind die Bedingungen fair, die Infrastruktur gut und ich verstehe mich mit dem gesamten Team Österreich gut.“



Foto: Naraschka Kral

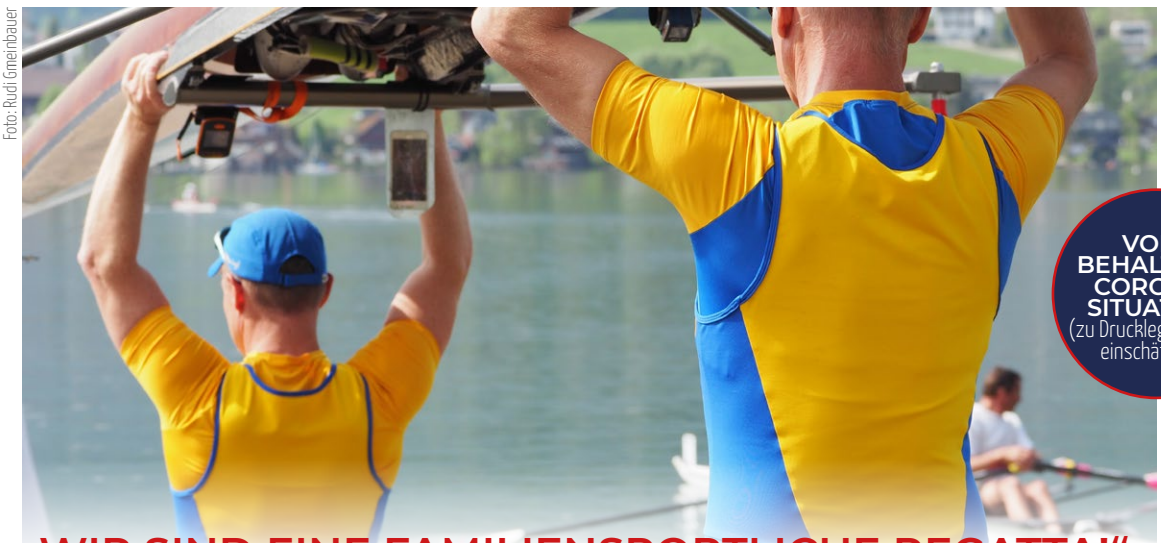
## EIN HEISSER SOMMER IN OTTENSHEIM

### COUPE & MASTERS-WM IN ÖSTERREICH JETZT ANMELDEN!

Gleich zwei internationale Veranstaltungen stehen 2020 am Regattakalender des Oberösterreichischen Ruderverbandes. Mit 16 teilnehmenden europäischen Ländern gilt der „Coupe de la Jeunesse“ als die „kleine Junioren-EM“. Gegründet 1985, fand er das letzte Mal 2011 auf der Regattastrecke Linz-Ottensheim statt. 9 Jahre später kommt die Veranstaltung von 7.-9. August 2020 zurück nach Oberösterreich.

Ein Monat später wird die internationale Masters-Szene auf die Regattastrecke geladen. Die 2020 „World Rowing Masters Regatta“ ist die größte FISA-Ruderregatta: Rund 4000 Athletinnen und Athleten aus 40 Nationen absolvieren in einem Intervall von 3-4 Minuten ca. 800 Rennen. Das sportliche Großereignis findet von 2.-6. September statt! Die Registrierung dazu ist seit Mitte März geöffnet. Alle Infos auf [www.wrmr2020.com](http://www.wrmr2020.com).

Foto: Rudi Gmeinhauer



## „WIR SIND EINE FAMILIENSPORTLICHE REGATTA!“

Martin Wandl (Ruderclub Mondsee) im Gespräch mit Georg Mantler (Ruder-Report)

**Am Samstag, 25. April 2020 pflügen wieder zahlreiche Zweier über den Mondsee, wenn der ansässige Ruderclub zur „Zweier-Langstreckenregatta“ einlädt. Wir haben mit Martin Wandl, dem Organisator der Regatta, über die Besonderheiten des Formats geplaudert.**

**Waren es im Anfangsjahr 2010 gerade einmal fünf Boote, die an den Start gingen, konntet ihr letztes Jahr schon rund 50 Starts verzeichnen. Was ist das Erfolgsgeheimnis der Regatta?**

Das schöne bei diesem Regatta-Format ist die Abwechslung: Abwechselnd starten wir am Wolfgangsee und Mondsee, und jedes Jahr aufs Neue stellt sich die Frage, ob man den 10 km-Kurs wählt oder sich doch die ganze Seerunde mit 20 km zutraut. Und wir sind eine Regatta für jedermann und jederfrau - das ist uns wichtig.

**Wie meinst du das konkret? Wer darf denn bei Euch starten?**

Wir sehen uns als „familiensportliche Regatta“, wo ein Spitzensportlerinnen-Duo genauso gerne gesehen ist, wie

zwei Jugendliche, die gerade am Start ihrer Ruderkarriere sind. Jedes Boot, egal ob Breitensport- oder Rennboot, egal ob Riemen oder Skull, egal ob mit oder ohne Steuerperson - jedes Boot darf mitfahren. Mit einer Ausnahme: Es muss ein Zweier sein (lacht).

**Gibt es dieses Jahr auch Neuerungen bei der Regatta?**

Das Format hat sich bewährt, dennoch optimieren wir Jahr für Jahr. So wird der Zielpunkt genauer definiert und nicht mehr ein so breiter Korridor wie bisher sein. Auch die Sicherheit wird erhöht, indem wir nach der Ziellinie den Auslauf zum Ufer hin vergrößern. Und wir werden uns bemühen, dass jede Kategorie gemeinsam in jeweils einer Abteilungen startet, sodass die Rennen noch spannender werden und der Zeileinlauf gleich der Platzierung ist.

**Eure Regatta ist Teil der „OÖ Langstrecken-Challenge“. Was hat es damit auf sich?**

Genau, seit letztem Jahr vermarkten wir unsere Regatta, die neue Langstrecke am Traunsee (12. Juli, 12 km) und den

Langstrecken-Cup in Wels (17. Oktober, 5 km) gemeinsam - und es gibt einen Gesamtsieger der Challenge.

**Letztes Mal gab es Medaillien aus Holz. Auch heuer wieder?**

Oh ja, ganz bestimmt! Jede Finisherin und jeder Finisher erhält unsere Medaille aus Holz - einzigartig, schön und nachhaltig. Überhaupt wollen wir, dass die Regatta einen nachhaltigen Charakter hat: Wir vermeiden Müll, indem unser leckeres Buffet auf Einweg-Geschirr verzichtet und wir so zur Müllvermeidung beitragen. Und der regionale Mondseer Käse darf als Preis natürlich auch nicht fehlen!

**Vielen Dank für das Gespräch. Wir freuen uns, wenn wir uns am Mondsee sehen!**

**10/20 KM VOM MONDSEE**

Zweier-Langstreckenregatta

Sa, 25. April 2020 · 11 Uhr

Meldeschluss: Mi, 15. April 2020

Infos auf [www.rcmo.at](http://www.rcmo.at)







## STERNFAHRTEN 2020

Ausschreibung vom NÖ und Wiener Ruderverband

Titelverteidiger: WRC Pirat

Teilnahmeberechtigt sind alle in- und ausländischen, bei ihren Vereinen gemeldeten ausübenden Mitglieder. Pro Verein und Veranstaltung werden maximal zwei Gäste gewertet, die keinem Ruderverein angehören (müssen im Formblatt gekennzeichnet werden). Bei Doppelmitgliedschaft entscheidet der Ruderer/in, für welchen Verein er/sie bei der jeweiligen Sternfahrt startet. Meldungen sind nicht erforderlich, es wird kein Meldegeld eingehoben.

Alle am Veranstaltungstag auf der Donau und deren Nebenarmen und Zuflüssen – soweit diese kilometriert sind – geruderten Kilometer, aber jede Strecke nur je einmal stromauf und/oder stromab. Für die Strecke von der Donau zum Floß des Tullner RV wird ein Kilometer gerechnet. Pro Ruderer/Steuermann werden gerechnet: 1 km stromauf 3 P., 1 km stromab 2 P.

Ein Boot ist dann rechtzeitig angekommen, wenn es sich spätestens zur offiziellen Endzeit im Floßbereich in der „Warteschleife“ befindet. Falls Boote nach der offiziellen Endzeit eintreffen (Verspätung), werden ihnen – ungeachtet der Gründe – folgende Punkte in Abzug gebracht:

1 bis 15 Min. – 1 P. je Bootsinsasse u. Min.; 16 bis 30 Min. – 2 P. je Bootsinsasse u. Min.; ab 31 Min. – keine Wertung des Bootes.

Der Maximalabzug beträgt 45 P. Jedenfalls werden aber nicht mehr P. abgezogen, als das zu spät gekommene Boot errudert hat.

Alle teilnehmenden Vereine haben dafür Sorge zu tragen, dass jedes Boot mit einem Bootsmann oder Bootsverantwortlichen besetzt ist. Die Veranstalter übernehmen keine wie immer geartete Haftung für Schäden an Mannschaft und Bootsmaterial. Der Veranstalter stellt

PASSAU (2226)

keinen Wasserrrettungsdienst zur Verfügung!

Die Eintragung in die Formblätter hat der jeweilige Mannschaftsführer des Vereines durchzuführen: Namen der beteiligten Ruderer/Innen und deren geruderte Kilometer, kaufmännisch auf- oder abgerundet. Dabei ist zwischen stromauf und stromab zu unterscheiden. Der meldende Verein bestätigt, dass die gemeldeten Ruderer mit der im Rahmen der Datenschutzbestimmungen

erfolgenden Verarbeitung ihrer personenbezogenen Daten durch den Veranstalter und den ÖRV zum Zweck der Information der Öffentlichkeit über Teilnahme und Ergebnisse einverstanden sind; diese Zustimmung gilt auch für die Veröffentlichung von Fotos und Filmaufnahmen.

Die Umrechnung der Kilometer in Punkte, ein eventueller Abzug für verspätetes Eintreffen, die Summierung pro Verein, die Reihung der Vereine etc. wird von der Jury vorgenommen. Genannte Jury besteht aus je einem Vertreter des veranstaltenden Vereines (Obmann), des NÖ und des Wiener Ruderverbandes (Beisitzer).

Das vorläufige Ergebnis wird von der Jury bei der Siegerehrung verkündet. Sollten nachträglich offensichtliche Rechenfehler bemerkt werden, so sind diese beim Ergebnis entsprechend zu berücksichtigen. Das Ergebnis ist jedem teilnehmenden Verein zu übergeben.

a) Bei jeder Sternfahrt werden folgende Leistungen ausgezeichnet: Tagessieg: Verein mit der höchsten Punktezahl; Einzelleistung: Ruderer mit der höchsten Punktezahl; Alter: Älteste(r) Teilnehmer/Teilnehmerin; Beteiligung: Verein mit der größten Teilnehmerzahl Für obige Auszeichnungen sollen möglichst keine Pokale gegeben werden.

b) Anlässlich der letzten Sternfahrt wird noch zusätzlich ausgezeichnet: Jahressieger – ist jener Verein, der bei den fünf Sternfahrten die meisten Punkte erreicht. Für die nächste Saison (2021) hat der Jahressieger – sollte er Zielort sein – Vorrang bei der Terminwahl. Für diese Auszeichnung ist ein Herausforderungspreis vorgesehen, der vom siegreichen Verein aufbewahrt und zeitgerecht dem Veranstalter der letzten Sternfahrt des folgenden Jahres übergeben wird.

Dieser Preis geht nach drei Siegen in ununterbrochener oder nach fünf Siegen in unterbrochener Reihenfolge in den Besitz des siegreichen Vereines über.

## RÜCKBLICK AUF DAS WANDERFAHRTEN-JAHR 2019

Fritz Stowasser & Andrea Ranner (Wanderruderreferat)

Die Wanderfahrten für das Jahr 2020 sind geplant und zum Teil schon ausgebucht. Die Wanderuderszene war 2019 sehr aktiv und kreativ, was die Destinationen zeigen. Neben den Dauerbrennern wie Donau, die österreichischen Seen, die Lagunen von Venedig und Grado gab es exotische Ziele (1.900 km auf dem Atlantik, kurze Tagesfahrt am Victoriasee

in Namibia, Tour im Abel Tasman Park in Neuseeland, „Expedition“ auf Piva und Drina), aber auch eine interessante Neufassung der Moldaufahrt (ab dem Lipno-Stausee und mit Stichfahrten auf den Seitenflüssen Otava und Lainsitz); „Neuentdeckungen“ gab es z.B. in Ungarn

(Plattensee - Velencesee, Rackeve Duna). Diese Vielfalt zeigt die Kreativität und Neugier unserer Wanderruderer. Bei Betrachtung der Detailzahlen fällt auf, dass 2019 die Zahl der gemeldeten Fahrten und der Teilnehmer signifikant gestiegen ist. Wanderfahrten werden im klassischen Gig Vierer mit Steuerfrau / -mann, im Coastal Rowing Boat, im Kirchboot oder in speziellen Ozeanbooten durchgeführt. Abenteuer, Spaß, aber auch die körperliche Herausforderung werden gesucht und angenommen.



135  
WANDER-  
FAHRTEN

17  
LÄNDER  
BEREIST

1.106  
TEILNEHERINNEN  
UND TEILNEHMER

101.506  
GERUDERTE  
KILOMETER

VOR-  
BEHALTLICH  
CORONA-  
SITUATION  
(zu Drucklegung nicht  
einschätzbar)

DONAUHORT (1934)  
Samstag, 12. Sept. 2020 (6 - 16 Uhr)

NORMANNEN (1938)  
Samstag, 18. April 2020 (6 - 16 Uhr)

WRC PIRAT (1941)  
Samstag, 13. Juni 2020 (6 - 16 Uhr)

TULLN (1964)  
TIPP „Passau > Wien in 3 Etappen“  
Melk > Wien (ca. 100 km)

RUDERUNION MELK (2036)  
Samstag, 23. Mai 2020 (6 - 18 Uhr)  
TIPP „Passau > Wien in 3 Etappen“  
Linz > Melk (ca. 100 km)

KREMS (2004)

MELK (2036)

WIEN (1934)

SCHLÖGENER SCHLINGE (2180,5-2186,5)

WIKING LINZ (2139)  
Samstag, 4. Juli 2020 (6 - 17 Uhr)  
TIPP „Passau > Wien in 3 Etappen“  
Passau > Linz (ca. 90 km)

LINZ (2135)

DIE STERNFAHRT-ZIELE 2020  
IM ÜBERBLICK

WALLSEE (2094)



## WINTERSTERNFAHRT DURCH DIE WACHAU

Helmar Hasenöhr (Ruderclub Wels)

Wanderrudern ist nicht so unser Ding, stoßen wir doch schon nach wenigen ruderbaren Kilometern auf der Welscher Traun auf unüberwindbare Hindernisse. Trotzdem, unsere kleine Wandertruppe reizte die Ausschreibung zur 7. Wintersternfahrt. Da lockten die Wachau, der Christkindelmarkt, der Wellnessbereich im Schlosshotel und ein erhofftes Achterl im Küfferkeller.

Wir machen mit, aber was braucht man bei einer Wintersternfahrt bei Eis, Dezemberstürmen, tiefen Temperaturen? Also ein absolutes Trainingsprogramm: Ausrudern bei Minustemperaturen, gab es genügend in den Tagen davor, Kleiderproben, wie viele Lagen welcher Textilien schützen vor eisiger Wachau-Kälte? Das Ergebnis waren vier Lagen zumindest!

Was hält den Hintern warm? Ergebnis: zumindest 5 cm Schaumstoff! Was hält die Zehen und die Finger warm? Ergebnis: alte Socken

oder Fäustlinge wurden mit Löchern für die Ruder versehen und mit positiven Erfolg getestet. Für den Kopf sollten Hauben und Schal wohl reichen – aber, kann man mit dieser Ausrüstung auch noch rudern? Also ausprobiert: es geht!

Den Vorbereitungen gerecht wurde am Sternfahrttag die Anfahrt zum Bootshaus – Glatteis pur – eine Rutschpartie, na bravo dies fängt ja gut an. Allein das Bootsaufladen war eine Herausforderung. Die Anreise nach Melk klaglos, auch das Abladen und Aufriggern. Aber dann, die große Überraschung, man kann wohl sagen Enttäuschung: Keine Erprobung unserer Widerstandsfähigkeit, keine Kälte, keine Schaumkronen. 8° C plus, milder Westwind, glattes Wasser – perfektes Frühlingrudern angesagt – so eine Enttäuschung! Einpacken aller Winterutensilien, keine Handschuhe, keine Hauben, keine Spritzdecken, ALLES für die „Jetti Tante“, wie der Wiener sagt. Es war einfach prachtvoll durch eine schifffreie Wachau, sonnenbeschiedenen, vom Wind unterstützt, die 30 km nach Dürnstein zu rudern.

Der Empfang mit flüssiger Marille, Glühwein und Würstel hätte kältere Temperaturen verdient, wurde aber trotzdem mit Dank angenommen. Gut, dass die Sauna im Wellnessbereich des Schlosshotels nicht im Betrieb war, das wäre zu viel der Wärme gewesen. Trotzdem „Danke“ an Christian.

Das Achterl im Küfferkeller mauserte sich zu einer Flasche und die Siegerehrung setzte noch einen Glanzpunkt drauf: Zweiter Platz hinter dem Ausrichter PIRAT und mir blieb es nicht erspart als ältester Teilnehmer geehrt zu werden.

Eine tolle Veranstaltung, Danke an die Organisatoren und das nächste Mal wieder, das Training für eine Winterwanderfahrt heben wir uns auf und stählen uns weiter für den nächsten Winter, der kommt bestimmt, im März!



8:00 Vannes – das Zentrum mit seinen schiefen, verschiedenfarbigen Fachwerkhäusern ist noch von einem leichten Morgennebel zugedeckt. Die Touristen schlafen noch. Die Stadt gehört den Möwen. Doch da, zehn Gestalten mit bunten Seesäcken schlendern – wie jeden Tag diese Woche – durch die enge Gasse an der Cathédrale Saint Pierre vorbei, machen einen Stopp in der Pâtisserie und gehen die Rue Saint Vincent hinunter zum Hafen. Vannes lässt sich dadurch nicht in seiner Morgenruhe stören, sind ja keine Römer, nur Wikingerinnen und Wikinger aus Bregenz und die sind harmlos.

Im Club d'aviron werden wir freudig von Patrick und Marie begrüßt. Zwei ehemalige Bregenzer Ruderkollegen, die nach Frankreich ausgewandert bzw. heimgekehrt sind. Patrick hat für uns täglich eine Route zwischen 12 und 35 km geplant und jeweils vier französische Kolleginnen und Kollegen begeistert, mit uns zu rudern, sodass in jedem der drei Boote – wellengängige 4x+ - immer mindestens ein Ortskundiger mitruderte. Zuerst folgten wir der Marle - dem Küstenfluss, der Vannes mit dem Golf verbindet. In der Stadt wie ein Kanal reguliert, verzweigt sie sich danach im Becken von Conleau, nimmt kleinere Flüsse auf und bietet vielen Häfen Platz. Hochmoderne Werften, riesengroße Katamarane, nostalgische Fischerboote, Industriehallen, Villen, Segler, die uns mit ihrem Morgenkaffee zuprosten, die salzige Luft in der Nase – der Tag kann beginnen. La Maison Rose markiert den Übergang der Marle in den Golfe du Morbihan. Dort hat man theoretisch viele Möglichkeiten, die ca. 50 Inseln zu umrunden. Praktisch muss man die Route dem Verlauf der Gezeiten und den damit einhergehenden mitunter starken Strömungen (bis zu 16,85 km/h) anpassen.



## A L'ATTAQUE – „AUSLAGE LOS“ IM GOLF VON MORBIHAN

Ute Denkenberger (Ruderverein Wiking Bregenz)

Der Golfe du Morbihan ist zwar „nur“ das „kleine Meer“, durch einen schmalen Durchlass mit dem Atlantik verbunden und somit geschützt, aber trotzdem ein Meer. Die Steuerleute wie die Ruderer müssen mit Wellen umgehen und den Kurs der unzähligen Segler abschätzen können sowie die Linienschifffahrt und für uns ganz neu, die Austernzuchten beachten. Letztere tauchen allorts im seichteren Wasser auf und sind durch aus dem Wasser ragende mehr oder weniger gut sichtbare Stecken zu erahnen. Die Inseln sind dünn bis gar nicht besiedelt, sehr grün, teilweise bewaldet, mit steinig oder sandigen Küsten und wegen Privatbesitz oder Naturschutz nicht alle für die Öffentlichkeit zugänglich.

Patrick wusste immer, welche Insel es sich für die Pause anzusteuern lohnte. Wollte man baden, so musste man schnell sein. Die Jause war noch nicht gegessen, da lag das Boot schon längst auf dem Trockenen – die Ebbe verändert die Landschaft und erschwert auch die

Rückkehr, da der Ruderverein hinter dem Tor, das die Marle bei Ebbe abspermt, liegt. Die Differenz zwischen Hochwasser und Niedrigwasser betrug ca. 2,65 m. Die Zeit bis zum Einsetzen der Flut nutzten wir mit Inselfährgängen, Schwimmen und „Sünna“.

Am späteren Nachmittag bot Vannes auf unserem Heimweg ein ganz anderes Bild. Es hatte sich in eine pulsierende Hafenstadt verwandelt. Die Sommerabende sind dank der westlichen Lage lang in der Bretagne: Galette flambée, Meerespezialitäten, Grillen und ein Picknick am Meer mit frischen Austern und von Marie zubereiteten Köstlichkeiten.

Mit „Jazz en Ville“ - Live Jazz Musik in der ganzen Altstadt - ließen wir unseren letzten Abend im Schlosspark ausklingen. Wir stellten augenzwinkernd fest: Das war eine Wanderfahrt „wie Urlaub“. Vielen Dank an Marie und Patrick für die Organisation, die Umsorge und die Möglichkeit, uns an Eurem Vannes teilhaben zu lassen! Auf Wiedersehen in Bregenz!

WINNERS ARE  
MADE OF BLOOD,  
SWEAT & DATA

SEBASTIAN KIENLE  
Professioneller Triathlet  
Ironman World Champion



#BLOODSWEATANDDATA

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

POLAR

POLAR VANTAGE V  
PROFI-MULTISPORTUHR





## Magdalena Lobnig powered by **Strock**

Gewinnerin Croatia Open 2018, Gesamtweltcup Damen Einer 2017, Österreichische Staatsmeisterin im Damen-Einer, Doppel-Zweier, Zweier und Vierer, Indoor-Staatsmeisterin, Europameisterin 2016 und Olympia-Sechste in Rio 2016. [strock.at](http://strock.at)



Immer 18 Stunden wurden am Stück rudern, dann 6 Stunden schlafen. „Nach 14 Stunden kannst du nicht mehr sitzen, hast Blasen am Hintern“, kann Frankhauser mittlerweile drüber lachen. Die Motivation für die Höllen-Tour „Atlantic Challenge“ ist ein sozialer Gedanken: Er möchte mit den Spendengeldern und den Verkaufserlösen des Bootes die Salzburger Kinderkrebshilfe unterstützen – dafür sollen an die 20.000 – 30.000 Euro übrig bleiben. Und er möchte Leute motivieren und vorzeigen, dass man all seine Ziele erreichen kann, wenn man auch wirklich will. „Ich habe mir das alles echt nicht so schwierig vorgestellt. Jeden Tag aufs Neue muss ich mich neu motivieren, um aufzustehen. Aber mir geht es mental ganz gut, auch wenn mir die Nässe und die genannten Herausforderungen kleine Probleme bereiten. Mit den Gedanken nach einem Abbruch habe ich nur zu Beginn des Rennens gespielt. Da ist ein Kabel beim Solarpanel defekt gewesen und ich hatte für die elektrischen Systeme wie GPS und Wasseraufbereitung keine Stromzufuhr“, erzählt Frankhauser von den nicht zu unterschätzenden Strapazen, die er allesamt überwunden hat.

Dabei war der Rudersport Neuland für den 39-Jährigen. Lediglich sein Opa war

Bootsbauer – vielleicht kommt daher seine Verbundenheit zum Wasser. Zumindest mit dem Segelboot war er schon zuvor auf den Ozeanen unterwegs. Auf einem Segelturn begleitete er die Ruderer der Atlantic Challenge und entschloss kurzerhand selbst daran teilnehmen zu wollen. Rudern lernte der Salzburger erst vor zwei Jahren, meldete sich zur Challenge an und absolvierte sie schlussendlich als erster Österreicher überhaupt. „Anfangs nahm mich in der Ruderszene kaum jemand ernst“, erinnert sich Frankhauser. Trotzdem bleibt er hartnäckig. „Mein Trainer und mittlerweile guter Freund Pete Spivey stand mir zur Seite. Der gebürtige Engländer trainierte mit mir im Ruderclub Wolfgangsee Sommer wie Winter“, erzählt Frankhauser über die Vorbereitung.

Der Extrem-Sportler, der grundsätzlich in der Gastronomie beim Latschenwirt arbeitet, sehnte sich nach richtigem Essen. „Ein geiles Leberkäsemmel,

57 Tage, 13 Stunden und 49 Minuten – solange brauchte Wolfgang „Dewey“ Frankhauser für die 2864 Seemeilen, umgerechnet über 5000 km, von der spanischen Kanareninsel La Gomera über den Atlantik in die Karibik. Eine unglaubliche Leistung, die der Salzburger von Mitte Dezember bis Anfang Februar, erbrachte.

Schnitzel oder einfach nur Würstel wären richtig fein“, schildert Frankhauser während der Challenge. Er musste sich auf der Tour von Gefriergetrocknetem ernähren, das mit entsalztem Meerwasser zubereitet wurde. Eine entsprechende Wasseraufbereitungs-Anlage, die manuell oder dank Sonnen-Energie betrieben wurde, war dabei die Lebensgrundlage.

Neben der körperlichen Belastung spielte auch die mentale Stärke eine wesentliche Rolle. „Das tägliche Telefonat mit meiner Freundin übers Satelliten-Telefon gab mir Kraft, um nicht aufzuhören“, schildert er, „Ganz alleine auf Tour zu sein, ist schon richtig hart.“ Auf der Atlantik-Überquerung hatte Frankhauser auch viel Zeit zum Nachdenken.

Dabei hat er auch den Entschluss gefasst: Gleich nach der Ankunft hat er seiner Freundin einen Heiratsantrag gemacht – jetzt sind die beiden verlobt!





**MEHR VITALITÄT  
FOR BODY AND  
SOUL!**



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

headstart – für geistige und körperliche Leistungssteigerung!

**OÖ RUDERVERBAND  
RUDERER-GISLAUF**

Bei sommerlichen und sonnigen 10 Grad starteten 75 Athletinnen und Athleten Mitte November zum Ruderer Gislauf, einem Berglauf über rund 7 km mit ca. 700 Höhenmetern oder in die verkürzte Version von knapp 3 km mit rund 300 Höhenmetern. Besonders das Team des Rudervereins Wiking Linz ist mit vier Kategorie-Siegen hervorstechend. Die Tagesbestzeit und der Sieg in der Männerklasse ging an Markus Lemp (WIL, im Bild) mit der absoluten Top-Zeit von 32:37. Markus nutzt die Zwischensaison für seine heimliche Laufleidenschaft und beeindruckte in den letzten Wochen auch bei großen Laufevents mit Spitzenzeiten und -plätzen. Einmal mehr gilt: Gratulation an alle, die sich der Herausforderung gestellt haben, egal ob Sieg, Stockerlplatz oder einfach im Ziel am höchsten Punkt der Gis angekommen. Die Gesichter beim Zieleinlauf waren ein deutliches Zeichen. Auch bei besten Bedingungen verlangt die Strecke den Sportlerinnen und Sportlern alles ab.



**RUDERVEREIN WIKING LINZ  
SILVESTERRUDERN**

Der letzte Tag des Jahres begrüßte die motivierten Ruderinnen und Ruderer mit etwas frischen Temperaturen. Die Donau präsentierte sich ideal: Das Wasser war absolut spiegelglatt und kein Schiff oder Motorboot störte den Bootslauf der Wiking-Boote... Auf der Höhe des „Schwarzen Hauses“ herrschte eine regelrechte Silvester-Hauptverkehrszeit, denn dort trafen die Wiking-Boote auf die Donau-Ruderer, die in Linz bereits um 10 Uhr gestartet waren. Der Rhythmus des Ruderschlages bekam schon fast einen meditativen Charakter und man vergaß beinahe, dass es Ende Dezember war. Auf der Fähre in Ottensheim herrschte Betrieb wie im Hochsommer und beim Donauhof saßen bzw. standen alle gemütlich mit einem Glaser! im Freien. In der Nähe des Zielturmes in Ottensheim stießen dann alle Ruderer und Silvesterruderfreunde (auch von Donau Linz und WSV Ottensheim) bei einem gemütlichen Lagerfeuer auf das Neue Jahr 2020 an.

**RUDERCLUB WELS  
LANGSTRECKEN CUP**

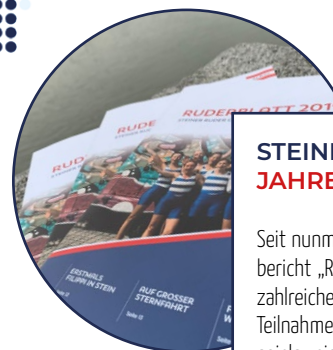
Im Oktober fand bei herbstlichem, aber schönen Wetter das Finale der OÖ Langstrecken-Challenge statt. 14 Vereine und 94 Teilnehmer nahmen die 5 km lange Strecke am Welser Traunstausee im Zweier und Vierer in Angriff. Leider ist bei der Zeitnehmung ein Fehler passiert, für den sich der RC Wels nochmals offiziell entschuldigen möchte. Ein neues Zeitsystem wurde bereits angeschafft. Die Gesamtwertung des Cups ging 2019 an den RC Wels, welcher bei allen Regatten mit einem großen Team, bestehend aus Jung und Alt, an den Start ging. Bei Live Musik von der Band „Die 3 Herren“ mit Wels Ruderer Stephan Rechberger am Mikrophon, wurde das eine oder andere Rennen in gemütlicher Atmosphäre analysiert.



**WIENER RUDERVEREIN AUSTRIA  
WEIHNACHTSAUSFAHRT**

Vom Wetterbericht nicht abschrecken ließen sich die Austrianerinnen und Austrianer bei ihrer Weihnachtsausfahrt von Klosterneuburg nach Greifenstein (21.12.19) – der Doppelfünfer beging das nahe Fest mit (falsch klingenden) Weihnachtsliedern knapp vor Greifenstein, und „interessanter“ Kopfdekor. Pünktlich mit dem Anlegen begann es strömend zu regnen... Der Glühwein im Vereinshaus schmeckte dann besonders gut.

**BLICK  
IN DIE VEREINE**



**STEINER RUDER CLUB  
JAHRESBERICHT PRÄSENTIERT**

Seit nunmehr drei Jahren gibt der Steiner Ruder Club seinen Jahresbericht „Ruderblatt“ heraus. Heuer umfasst das 40-seitige Magazin zahlreiche Fotos und Berichte von den Veranstaltungen, Regatta-Teilnahmen und Besonderheiten im Verein. Im Ruderblatt wird beispielsweise über die Anfänger-Ausbildung, die Budapest-Baja-Regatta und das traditionelle Sommerfest berichtet. Wer Interesse an dem Magazin hat, kann es online unter [www.steiner-ruder-club.at](http://www.steiner-ruder-club.at) lesen oder auch bestellen.

**HIER KÖNNTE DEIN  
BERICHT STEHEN!**

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

**RUDERCLUB GRAZ  
WEIHNACHTSRUDERN**

Am 15. 12.2019 fand das Weihnachtsrudern des ruder club graz statt. Bei sonnigen, aber doch recht frischen Temperaturen wagten sich die Mitglieder auf die wunderschöne Mur. Gerudert wurde, wie immer, mit Blick auf den Grazer Schloßberg. Der gemütliche Ausklang fand im Bootshaus des RCG statt.



**RUDERVEREIN WIKING BREGENZ  
FASCHINGSKRÄNZLE**

Dank der Initiative von Ursula Koller wurde das Faschingskränzle im Wiking Bregenz wiederbelebt. Roswitha Malzer sorgte für's leibliche Wohl. Da das Coastal Rowing einen Stützpunkt sucht und wie wir hörten eine ziemlich sturmsichere Sportart ist, mussten wir natürlich die Leuchttürme auch zum Tanz bitten. Wikinger, Pinguine und andere Faschingsnarren vervollständigten das bunte Treiben.



**LINZER RUDERVEREIN ISTER  
PIRATEN BALL**

Bunt, schrill und volles Haus: Der Posthof war wieder in der Hand der Piraten. Bei der Party der Ruderer des RV ISTER Linz stiepte einmal mehr der Bär - 1700 Gäste feierten beim Piraten Ball ab! Fotos auf [www.piratenball.at](http://www.piratenball.at)



**WIENER RUDERKLUB ARGONAUTEN  
80 JAHRE IM VEREIN**

Robert (Bobby) Ziller betrat im Jahre 1940, mit fünfzehn Jahren das Deck unserer „Argo“ und ist noch heute an Bord. Mit ihr durchpflügte er die Kriegs- und Nachkriegsjahre und trat in die große Gemeinschaft der Sportunion Wien ein. Deutscher Jugendmeister und Österreichischer Staatsmeister - jeweils in Renngemeinschaft - waren seine schönsten Erfolge als Ruderer. Vor allem jedoch hat er durch Jahrzehnte das Sportgeschehen der Argonautinnen und Argonauten als Trainer geprägt. Unter seiner Betreuung wuchs eine zahlreiche und erfolgreiche Argonautenjugend heran, die neben sauberer Technik und Bootsführung auch sportliche Haltung und Kameradschaft lernten. Aufmerksam verfolgte er die Entwicklung neuer Trainingsmethoden und die Änderungen bei der Gestaltung des Boots- und Rudermaterials und bemühte sich, sie auch bei uns umzusetzen. Die Erinnerung an sommerliche Wanderfahrten runden das Bild von Bobby Ziller ab, der sein Wirken in den Dienst des Rudersports gestellt hat, und den wir noch viele Jahre auf der Argo sehen wollen.





# ÖSTERREICHISCHER RUDERVERBAND

Blattgasse 6 · 1030 Wien  
+43 1 7120878 · office@rudern.at  
www.rudern.at



Foto: Julius Hirnbeger

## IMPRESSUM

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

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

**Redaktion:** Birgit Steininger, 0699 18 78 88 00, b.steininger@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

**Auflage:** 7.600 Stück

## WEITERE PARTNER



GZ02Z032370M · Nicht retournieren · Postgebühr bar bezahlt