

## RUDERBLATT

das interne Informationsblatt für die Mitglieder des RC-Wels  
Sonderausgabe 3-2023

### CHRISTOPH STADLBAUER fährt zur Ruder-WM 2023 nach Belgrad



Manchen Mitgliedern wird er schon bekannt sein, viele werden ihn aber erst jetzt zum ersten mal sehen und kennenlernen.

**Christoph Stadlbauer**, noch nicht lange Mitglied bei uns, wurde vom ÖRV als einziger Österreichischer Pararuderer für die Ruder-WM 2023 in Belgrad nominiert.

Christoph wird von Beginn an von Christian Tumeltshammer mit Unterstützung von Julian Endlicher, der beim ÖRV für die Para-Ruderer zuständig ist, trainiert. Drei mal pro Woche kommt er mit seinem PKW von Aigen Schlägl nach Wels zum Training. Dazwischen gibt es auch Einheiten auf der Regattastrecke in Ottensheim. In den letzten Monaten standen sechs Trainings pro Woche auf dem Programm!



Hier ein Bericht von Christoph mit dem Titel „**Vom Handbiken zum Rudern**“

Nach einer mehrjährigen Sportkarriere beim Handbiken, habe ich vor einigen Monaten nach reiflicher Überlegung beschlossen, zum Rudersport zu wechseln.

Bei dem vom RC Wels organisierten Inklusionstag für Paraportler letztes Jahr hatte ich Gelegenheit, beim Indoor-Rudern erstmals diese Sportart auszuüben. Prompt wurde ich eingeladen, kurze Zeit später an den ÖSTM im Rudern teilzunehmen. Dabei konnte ich gleich mit einer akzeptablen Zeit auf mich aufmerksam machen und die verantwortlichen Trainer vom Ruderverband überzeugen.

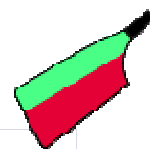
Der Wechsel zum Rudern war kein einfacher Schritt. Rudern erfordert nicht nur eine völlig andere Technik, sondern auch eine andere körperliche Ausdauer und Muskelstärke. Während das Handbiken hauptsächlich die Armmuskulatur beansprucht, erfordert das Rudern auch ein intensives Training der Rumpfmuskulatur, um die Bewegungen präzise ausführen zu können.

Die Technik des Ruderns ist komplexer als ich erwartet hatte, und es dauerte einige Zeit, bis ich mich an den Bewegungsablauf gewöhnt hatte. Mit intensivem Training unter Christian Tumeltshammer konnte ich die Technik verfeinern und gewann an Geschwindigkeit und Effizienz.

Vom 3.9. – 10.9.2023 werde ich erstmals bei der Weltmeisterschaft im Rudern in Belgrad (Serbien) für Österreich am Start sein. Ich werde über meine Erfahrungen berichten.

Ein kurzer Rückblick auf meine Zeit beim Handbiken:

Schon als Handbiker war ich bei diversen Großveranstaltungen für Österreich am Start.



2018 ging ich bei der Weltmeisterschaft in Maniago (Italien) an den Start. Ein Jahr später, also 2019, durfte ich Österreich bei der Weltmeisterschaft in Emmen (Niederlande) vertreten und konnte mich dort im Mittelfeld behaupten.

2022 wurde ich im Zuge der Oberösterreichischen Paracycling Tour auf 4 Etappen österreichischer Staatsmeister in meiner Klasse MH3.

Ende des Berichts von Christoph.



Die Ruderweltmeisterschaft 2023 in Belgrad (3.-10. September), wird auf einem Altarm der Save, dem Savsko Jezero, im Westen von Belgrad gelegen, durchgeführt. Eine schöne Anlage. Ein Blick darauf mittels Google Maps lohnt sich.

Österreich entsendet insgesamt 19 Ruderer, unter ihnen auch Christoph als einzigen Para-Ruderer.

Christoph startet in der Klasse PR1 M1x. Das ist jene Klasse, in der die Athleten mit einer Querschnittlähmung gegeneinander antreten.

Diese Einschränkung wird im Zuge der sogenannten Klassifizierung am 1. September vom einem Arzt in Belgrad attestiert.

Zur allgemeinen Information betreffend die Para-Ruderer:

Es gibt drei Klassen. Jene in der Christoph startet, dann die Klasse der Sportler die bei den Gliedmaßen eingeschränkt sind und zuletzt die Klasse der Sehbehinderten.

Christoph bestreitet sein erstes Rennen am 5. September um 09:30 Uhr. Insgesamt starten in seiner Klasse 23 Ruderer aus 23 Nationen.



**Nominierung  
Weltmeisterschaft  
Belgrad/SRB, 3.-10.9.2023**

PR1x	Christoph Stadlbauer (WEL)		Trainer:	Christian Tumeltshammer (WEL)
LM1x	Lukas Reim (MÖV)		Trainer:	Mario Reim (MÖV)
W2x	Magdalena Lobnig (VST) Katharina Lobnig (VST)		Trainer:	Kurt Traer (ÖRV)
LW2x	Louisa Altenhuber (LIA) Lara Tiefenthaler (STA)		Trainer:	Christoph Engl (ÖRV)
LM 2x	Paul Ruttmann (GMU) Julian Schöberl (OTT)		Trainer:	Christoph Engl (ÖRV)
M8+	Alexander Chernikov (LIA) Harald Steininger (ALE) Lorenz Lindorfer (OTT) Jakob Stadler (OTT) Michal Karlovsky (VIL) Bruno Bachmair (LIA) Xaver Haider (WLI) Gabriel Stekl (IST) Vitus Haider (WLI) Fabian Gillhofer (IST) Stfr. Teresa Pellegrini (WLI)		Trainerin:	Rita Hendes (ÖRV) Herbert Dieplinger (DLI)
	Team Leitung: Norbert Lambing Nationaltrainer: Robert Sens			
	Physio: Theresa Stöbich/Othmar Haag R&S: Andrea Engleder Support: Ursula Kabas Para-Betreuung: Julian Endlicher			

Walter Kabas  
Vizepräsident Sport

Robert Sens  
Nationaltrainer

Norbert Lambing  
Sportdirektor

Mitglied des Österreichischen Olympischen Comités und des Österreichischen Paralympischen Committees





Neben Christian steht Christoph in Belgrad ein Betreuerstab von insgesamt 6 Personen, allesamt vom ÖRV zur Seite. Natürlich nicht alleine für ihn. Darunter sind auch der Nationaltrainer Robert Sens und Norbert Lambing.



Christoph fliegt am 31. August von Wien nach Belgrad zur bereits erwähnten Klassifizierung.



Nicht unerwähnt lassen möchte ich noch den Umstand, demzufolge Christoph querschnittgelähmt wurde.

Er hat im Jahr 2004 in der Kaserne in Hörsching seinen Präsenzdienst abgeleistet. Als er wieder einmal von Aigen-Schlägl mit dem PKW in die Kaserne fahren wollte, erlitt er bei einem Unfall die folgenschwere Verletzung.

Christoph, ursprünglich gelernter Maurer, ließ sich daraufhin umschulen und ist jetzt Bürokaufmann.



Wir wünschen ihm alles Gute für seine Rennen und hoffen, dass er mit vielen schönen Eindrücken wieder nach Hause kommt.

Mit rudersportlichen Grüßen

Sekretärstellvertreter

Wels, am 27. August 2023