

RUDER Report

OFFIZIELLE
VERBANDSZEITUNG
Einzelverkaufspreis: € 2,20



**21. Int. Österr. Ruder-Indoormeisterschaften
Wanderfahrt Masurische Seen
Beilage – Ausschreibungen 2010**

Michaela Taupe-Traer wurde Kärntner Sportlerin des Jahres

„Diese Auszeichnung macht Freude und gibt Ansporn“



Bei der vom Sportpresseklub Kärnten durchgeführten Wahl zu den besten SportlerInnen des südlichsten Bundeslandes Österreichs wurde Michaela Taupe-Traer zur „Kärntner Sportlerin des Jahres“ gewählt. Die 34-jährige von Nautilus Klagenfurt wurde beim Gala-Abend im Casino Velden von höchsten

Kärntner Sportfunktionären, an der Spitze Landeshauptmann und Sportreferent Gerhard Dörfler, ausgezeichnet.

Unter den Gratulanten natürlich Ehegatte Kurt, aber auch die (knapp) geschlagene Billard-Artistin Jasmin Ouschan, die im Vorjahr gewonnen hatte. Auch Kärntens Ruder-Präsident Kurt Peterle und Michis Teamkollege Florian Berg waren gekommen.

„Das ist eine tolle Auszeichnung, die mir viel Freude bereitet und mir zusätzlichen Ansporn für meine Ziele bis zu den OS London 2012 gibt“, freute sich Michaela, für deren Sieg wohl die Bronzemedaille bei der EM im weißbrussischen Brest im LG-Doppelzweier mit Stefanie Borzacchini ausschlaggebend war.

Bei den Herren fiel die Wahl auf Snowboard-Weltcupsieger Sigi Grabner, Kärntner Mannschaft des Jahres wurde der KAC, der im 100. Jahr seines Bestehens den Eishockey-Titel nach Klagenfurt geholt hatte.

Joe Langer

ÖSTM – Nachträgliche Siegerehrung für den WRC Pirat im M 8+



Präsident Helmar Hasenöhrl überreichte am 17. Dezember 2009 im Bootshaus des WRC Pirat die Staatsmeisterschafts-Medaillen für den Männer-Achter an die Mannschaft vom WRC Pirat

Bestellung der Schiedsrichter- und Technischen Kommission bis zum Jahre 2012

Schiedsrichterkommission

Günter Müller (Vorsitz), Horst Anselm, Martin Bandera, Trude Haselroida, Klaus Köninger, Bernd Matschedolnig, Elisabeth Smetana, Birgit Steininger

Technische Kommission

Günter Müller (Vorsitz), Horst Anselm, Martin Bandera, Trude Haselroida, Klaus Köninger, Bernd Matschedolnig, Elisabeth Smetana, Birgit Steininger, Robert Becker (WRV), Joachim Deutschbauer (OÖLRV), Manfred Hafner (KRV), Erwin Fuchs (ÖRV)

Titelbilder

21. Int. Österr. Ruder-Indoormeisterschaften in Bregenz – im Bild die Rennen der Schülerinnen und Schüler. Vom RV Wiking Bregenz bestens organisiert, gab es neben einem neuen Rekord – Ferdinand Querfeld (LIA) SchM – durchwegs Favoritensiege:
L-Frauen – Michaela Taupe-Traer (NAU)
L-Männer – Florian Berg (NAU)
Frauen – Lisa Farthofer (SEE)
Männer – Alexander Leichter (WLI).

3 Ausblick des Präsidenten

4 Langstrecke am Wolfgangsee Anrudern beim RV Wiking Linz

5 21. Int. Österr. Ruder-Indoor-Meisterschaften in Bregenz

Thomas Böhler

8 Wanderfahrt Masurische Seen

Karl Böhm

9 Fahrtenabzeichen 2009

10 Eiskalt erwischt

Dr. med. Frank Praetorius

11 Kilometerpreisträger 2009

12 ERGEBNISSE

21. Int. Österr. Ruder-Indoormeisterschaften in Bregenz

ACHTUNG BEILAGE!

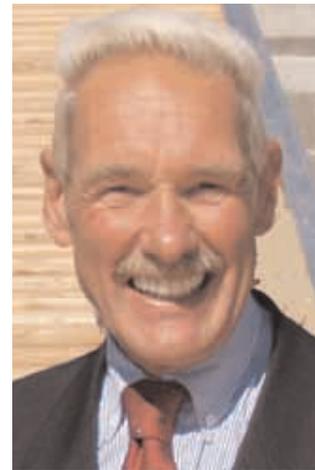
Bitte beachten Sie in diesem RUDERREPORT die Beilage AUSSCHREIBUNGEN 2010

WIR DANKEN UNSEREN SPONSOREN FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG:

**SPORT-MINISTERIUM
TEAM ROT-WEISS-ROT
TOTO • HSZ • ÖOC
SPORTHILFE • BSO • IMSB
BOOTS WERFT
SCHELLENBACHER
DRUCKEREI FUCHS • RICOH
WEBBA SPORTARTIKEL**

Nachdruck, auch auszugsweise, nur unter vollständiger Quellenangabe gestattet. Die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichneten Artikel sind nicht unbedingt als Meinung des Herausgebers anzusehen. Bei Zuschriften an die Redaktion wird das Einverständnis zur vollen oder auszugsweisen Veröffentlichung vorausgesetzt, sofern der Einsender nicht ausdrücklich andere Wünsche äußert. Für amtliche Veröffentlichungen übernimmt die Redaktion keine Haftung.

Liebe Leserinnen und Leser!



- 27. März**
RUDERTAG DES ÖRV – Linz
- 9. bis 11. April**
Croatia Open Regatta – Zagreb
- 10. April**
34. Korneuburger Alemannia-Frühjahrslauf
- 17. April**
Inn River Race – Passau
- 18. April**
Offizielles ANRUDERN des ÖRV
RV Wiking Linz
- 24. April**
1. Sternfahrt – URV Pöchlarn
- 24. bis 25. April**
Einerprüfung u. Ausscheidungswettrennen des ÖRV – Linz-Ottensheim
- 1. Mai**
Vienna Rowing Challenge (ÖVM)
- 8. bis 9. Mai**
Int. Juniorenregatta München
- 13. Mai**
31. Salzburger Sprintregatta
- 15. bis 16. Mai**
Int. Ruderregatta Duisburg
- 15. Mai**
10. Kuchelauer Powerskulling
- 16. Mai**
17. Kuchelauer Ruderregatta

**Redaktionsschluss RR 3/2010:
28. April 2010**

Impressum

(Medieninhaber, Herausgeber)

Österreichischer Ruderverband,
1030 Wien, Blattgasse 6
Tel. +43/1/712 08 78, Fax +43/1/712 08 78 15
www.rudern.at e-mail: office@rudern.at

Satz und Druck: Fuchs GesmbH,
2100 Korneuburg, Kreuzensteiner Str. 51
Redaktion: Erwin Fuchs, Korneuburg,
Tel. +43/664/154 58 17

Tel. u. Fax +43/2266/80650
e-mail: erwin.fuchs@aon.at

Fotos: Fuchs, Becker, Böhler, Böhm,
Hotel Kolbitsch

Verlagsort: Wien

P. b. b.

Verlagspostamt: 1030 Wien

Offenlegung

Medieninhaber: Österreichischer Ruderverband, 1030 Wien, Blattgasse 6.
(Präsidium: Helmar Hasenöhr, Erwin Fuchs, Dr. Werner Russek, Gerhard Wolfsberger, Kurt Peterle, Alfons Breitmeyer, DI Dr. Josef Heizinger, Mag. Helmut Nocker, Ing. Günter Woch).
Der RUDERREPORT ist eine unabhängige, unpolitische Druckschrift und dient der gegenseitigen Information der Mitglieder und Vereine des Österreichischen Ruderverbandes. Näherbringung des Sports der Öffentlichkeit.

Erscheint 8mal jährlich – Auflage 7.600

Die Saison 2010 läuft längst. Unsere Aktiven und deren Trainer haben schon mit großem Einsatz Trainingslager sowohl auf dem Wasser, als auch auf den Langlaufpisten absolviert. Ich konnte mich selbst bei einem Besuch in der BBS Obertraun davon überzeugen. Der erste Bewerb der Saison die ÖM Indoor wurde von den Bregenzern mit Bravour organisiert und sportlich einwandfrei durchgeführt. Dank an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die den weiten Weg auf sich genommen haben. Erfreulich die Leistungen im Bereich der schweren Frauen und der Leichtgewichte.

Was erwartet unsere Aktiven nun in der Saison 2010, deren Höhepunkt die WM in Neuseeland ist:

Juniorinnen/Junioren: Erstmals werden in Singapur 2010 Olympische Spiele für Jugendliche ausgetragen. L. Farthofer hat einen Quotenplatz im Juniorinnen-Einer errudert. Diesen gilt es, da Lisa nicht mehr startberechtigt ist, mit guten Ergebnissen einer Juniorin an der Regatta in München zu bestätigen.

Die anderen Höhepunkte sind traditionell die Junioren WM, sowie der Coupe de la Jeunesse. Wir erwarten heuer eine große und schlagkräftige Mannschaft zum Coupe, der ja 2011 in Ottensheim stattfinden wird. Für die JWM in Racice werden sich voraussichtlich nicht mehr als zwei Boote qualifizieren.

Im **U23-Bereich** setzen wir alles daran, die Erfolge aus dem letzten Jahr zu wiederholen. Vor Allem der schwere Frauen- sowie der leichte Männerbereich sind gut aufgestellt. Zielsetzung muss nach 2007 wieder einmal eine Medaille sein.

Der **A-Bereich** hat sich gut entwickelt und wir sehen vor allem in den drei olympischen Leichtgewichtsklassen großes Potential. Verschiedene Varianten wurden bereits getestet, und das Wintertraining hat gute Fortschritte, vor allem im körperlichen und rudertechnischen Bereich gebracht. Das Ziel aller Bemühungen muss London 2012 sein. Bereits bei der WM 2011 werden die Quotenplätze für die OS 2012 in London vergeben.

Der erste Schwerpunkt der Saison wird auf die Welt-Cup-Serie gelegt. In der zweiten Saisonhälfte wird über die EM in Portugal, für die WM im November aufgebaut.

Die Zielsetzung ist klar formuliert: In olympischen Bootsklassen visieren wir ein Quotenplatzniveau an, in nichtolympischen Bootsklassen werden nur Boote mit Medaillen Chancen zur WM fahren.

Die ersten Maßnahmen der Saison 2010 sind die Regatta in Zagreb für alle Männer und Frauen, sowie der Kleinboottest für Junioren.

Erstmals wird heuer anstatt des Kleinboottests für die Männer/Frauen ein Mannschaftsbildungs-Wochenende für die Zielbootklassen angesetzt.

Allen Aktiven und ihren Trainern wünschen wir viel Erfolg bei ihrem Bemühen optimal Leistungen zu bringen.

Erfreulich auch die Entwicklung des Schiedsrichterwesens. Fast alle Rudervereine haben nun zumindest einen einsatzbereiten Schiedsrichter oder Schiedsrichterin. Das Regattawesen ist nun mit den hoch motivierten Schiedsrichterinnen und Schiedsrichtern voll abgedeckt. Dank an den technischen Referenten Günter Müller und Elisabeth Smetana die diesen ausgezeichnet ergänzt und unterstützt.

Aber es gibt nicht nur Erfreuliches ...

Erstmals in der Geschichte des österreichischen Rudersports versucht ein Aktiver – Juliusz Madecki – über Rechtsanwälte die Einbindung in den Mannschaftsbildungsprozess für die OS 2012 zu erstreiten. Besonders schlimm ist zusätzlich seine, im Schreiben der Rechtsanwälte angeführte Behauptung, dass in meiner Präsidentschaft, also nach dem Dezember 2004 im österreichischen Rudersport nachweislich Blutdoping betrieben wurde. Er verdächtigt damit global alle Aktiven und deren Trainer sowie die Verbandsführung des Blut dopings zwischen 2005 und 2009. Dieser Unterstellung muss im Interesse des Rudersports und seiner Trainer und Aktiven entschieden entgegen getreten werden. Ich bin mir sicher und ich habe dies mit allen Verbandstrainern, dem Verbandsarzt sowie der sportlichen Leitung intensiv untersucht, dass es unter meiner Präsidentschaft im Rudersport kein Blutdoping gegeben hat. Daher wird der ÖRV und ich, der hier schwerstens beschuldigt wird, alle rechtlichen Schritte gegen die Behauptung von J. Madecki unternehmen. Darüber hinaus hat der ÖRV die NADA von der Behauptung informiert und die Rechtsanwälte aufgefordert, umgehend die Beweise (Madecki behauptet ja, dass nachweislich Blutdoping betrieben wurde) der NADA zur Verfügung zu stellen, da der ÖRV entschieden gegen jedweden Dopingvorwurf und sei er noch so abstrus, vorgehen wird und muss. Darüber hinaus hat J. Madecki über seine Rechtsanwälte drohen lassen, dass

er, wenn seine Forderungen, umgehend in die Mannschaftsbildung einbezogen zu werden, nicht erfüllt wird, über die Medien die Öffentlichkeit informieren wird. Soll sich der ÖRV einschüchtern lassen?

Noch immer bestimmen die dafür eingesetzten Gremien und die dafür zuständigen Trainer über Mannschaftszusammensetzungen und nicht Aktive und deren Rechtsanwälte. Bei einer Mannschaftszusammenführung ist ja nicht nur die Leistungsstärke entscheidend, sondern insbesondere rudertechnische Anpassungsfähigkeit, Mannschaftstauglichkeit, Teamgeist, Charakterstärke und Motivation für ein gemeinsames Ziel. In der Vergangenheit sind bereits drei Projekte, an denen J. Madecki beteiligt war, gescheitert

Mich hat dieser unqualifizierte Angriff und die Vorgangsweise eines Sportler, der jahrelang trotz aller Querelen, von uns unterstützt wurde und durch das Heer alle Möglichkeiten hat, tief getroffen, hoffe aber, dass der Großteil unserer Aktiven die sportlichen Entscheidungen auf dem Wasser und nicht auf dem grünen Tisch durch Rechtsanwälte anstreben.

**Herzliche Grüße Euer
Helmar Hasenöhr, Präsident**

Samstag, 24. April 2010, ab 11 Uhr

Einladung zur 1. Langstrecken- wettfahrt im Rudern am Wolfgangsee

Ruderclub Wolfgangsee

Meldeschluss: Sonntag, 11. April 2010, 18 Uhr, keine Nachmeldungen.

Meldeadresse: Ruder Club Wolfgangsee, Mondseestraße 14, 5340 St.Gilgen, Email: helge.grafinger@inode.at

Wettfahrtstrecke: Start unmittelbar vor dem RCW

10 km Wende vor der Enge St. Wolfgang
20 km Wende vor dem Schiffsanleger in Strobl (Boje),

Ziel im Bereich Brunnwinkel (Boje – Landmarke).

Bootsklassen: 2x, 2-, 2+

Kategorien: Juniorinnen, Junioren
Frauen, Männer
Masters (W/M)
Mixed-Mannschaften

Meldegeld: Kein Meldegeld.

Mannschaftsbesprechung: Zur Erläuterung des Ablaufes findet um 10 Uhr eine Mannschaftsbesprechung statt.

Ergebnisse: Im Anschluss an die Wettfahrt findet eine gemütliche Zusammenkunft im Clubhaus des RCW statt, für Essen und Getränke wird vorgesorgt (bitte um Bekanntgabe der Teilnahme bei der Meldung). Im Zuge der Zusammenkunft werden die Ergebnisse bekanntgegeben.

Für die Durchführung: Helge Grafinger



Mirna Jukić, 22
Bronze-Medaillengewinnerin
Olympische Spiele Heaving 2008, Schwimmen

**Ich bin erfolgreich für Österreich.
Die Österreichische Sporthilfe
unterstützt mich dabei!**



www.sporthilfe.at

Warum?
Weil nur die wenigsten Spitzensportler Spitzenverdiener sind und sorgenfrei Spitzensport betreiben können. Deshalb unterstützt die Österreichische Sporthilfe 381 förderungswürdige Nachwuchs- und Spitzensportler auf ihrem harten Weg an die Weltspitze – und das ohne staatliche Mittel, nur mit Unterstützung der Wirtschaft und der sportbegeisterten Bevölkerung.
Auch Ihre Unterstützung hilft!

Wir danken den Sponsoren:




**Bootswerft
Max Schellenbacher**

OFFIZIELLER PARTNER DES ÖRV

**Der RV WIKING LINZ lädt herzlich ein zur 110 Jährigen Jubiläumsfeier
im Rahmen des Offiziellen Anrudern des ÖRV**



Sonntag, 18. April,
Vereinsgelände RV Wiking Linz
9:30 Festakt, 11:00 Anrudern, 12:30 Mittagessen und gemütlicher Ausklang;
Nähere Informationen auf www.wikinglinz.at

23. Jänner 2010 • Bregenz • RV Wiking Bregenz

21. Int. Österr. Ruder-Indoormeisterschaften

Neuer Rekord durch Ferdinand Querfeld (SchM – LIA) in 3:12,0
LIA gewinnt die Mannschaftswertung vor Ottensheim und Wiking Linz

Am 23. Jänner 2010 fand sich der Großteil des österreichischen Rudersports und auch einige Sportler aus dem benachbarten Deutschland in Bregenz zu den 21. Internationalen Österreichischen Ruder-Indoormeisterschaften ein. Die Anwesenden wurden dabei für die zum Teil weite Anreise mit spannenden Rennen unter der Aufsicht von ÖRV-Präsident Helmar Hasenöhr und der Jury unter Obfrau Elisabeth Smetana belohnt. Bei der vom RV Wiking Bregenz ausgerichteten Veranstaltung war für das leibliche Wohl von Aktiven, Betreuern und Zusehern mit Pasta, Spinatknödeln, Würsten und diversen Getränken in der Kantine gesorgt und einen Stock höher vor dem Eingang zur Tribüne konnten man sich an einem Buffet an Kaffee und Kuchen laben.

THOMAS BÖHLER

Nun aber gleich zum Sportlichen. Es nahmen etwa 200 Sportler an den diversen Bewerbungen teil. In der Mittagspause zwischen den Einzel- und Teambewerben gab es zusätzlich mehrere Showrennen, bei denen unter zahlreichem Applaus zunächst diverse Firmenmannschaften ihre Kräfte messen konnten, danach gab es noch ein Rennen zwischen Bregenzer Sportvereinen und schließlich einen Wettkampf der verschiedenen Parteien der Bregenzer Stadtpolitik.

Ich beginne mit den Ergebnissen der Einzelrennen der „echten“ Ruderer:

Masters

MW: Pünktlich um 9 Uhr erfolgte der Start zum Mastersbewerb der Frauen. Hier siegte in der Klasse A Isolde Franz vor Katja Endl (beide LIA) und Barbara Kellner (DBU), in der Klasse B gab es einen Sieg für Ingrid Natter (WIB) vor Daniela Thonhofer (ARG) und Bettina Siess (WIB). Maria Meidl vertrat die LIA als leider einzige Teilnehmerin in der Klasse C gut.

MM: Hier gab es bei den Masters A durch Lukas Rathke einen Sieg für SEE vor Stefan Größ (LIA). In der Klasse B sah das Publikum eine Heimsieg von Hubert Höfle (WIB) vor Kurt Schmied und Hans Küng (beide LIA). Bei den Masters C siegte Heini Gaube (STE) vor Helge Grafinger (VIL) und Gilbert Bretterbauer (LIA). Eine Einzelmeldung gab es in der Klasse D, wo sich Thomas Berkes (ARG) jedoch beachtlich schlug.

Einzelbewerbe ÖM

Schülerinnen: Eine der vielen knappen Entscheidungen gab es bei den jüngsten Mädchen, wo sich unter 15 Starterinnen Nadine Christ (DBU) mit 1 Sekunde Vorsprung gegen Sarah Taschwer (NAU) durchsetzen konnte. 3. wurde Pia Pammer (LIA).

Schüler: Starke Leistungen auch im Schülerbewerb. Ferdinand Querfeld (Bild unten) legte die 1000 m in 3:12.0 (neuer österr. Rekord) zurück und gewann diesen Bewerb mit 21 Teilnehmern klar. Silber holte sich Maximilian Unterauer (GMU), Bronze ging an Lukas Asanovic (LIA).



Juniorinnen-B: In einem der spannendsten Rennen des Tages siegte unter 18 Teilnehmerinnen Julia Faller (NAU) mit 7:40.3 um 1,6 Sek. vor der im Finish stark aufkommenden Reingard Köb (WIB), nur weitere 1,7 Sek. dahinter Helena Redlinger (OTT). Bemerkenswert ist sicherlich, dass die ersten beiden schneller, als die Siegerin im JW-A-Bewerb waren.

Junioren-B: Dieser Bewerb mit 30 Teilnehmern war eine klare Sache für Maximilian Reindl (WLI) in beachtlichen 6:29.1, über 10 Sek. vor Dominik Pototschnig (VST) und Mark Richter (ALB).

LGW-Juniorinnen-A: Bei leider nur 2 Teilnehmerinnen setzte sich Caroline Pöchlauer (IST) klar gegen Melanie Zach (DBU) durch.

Juniorinnen-A: Hier siegte in einem Rennen mit 10 Starterinnen Caroline Haginger (GMU) 5,1 Sek. bzw. 11 Sek. vor den beiden Nautilanerinnen Ines Motschiung und Jana Hausberger, die den 3. Platz knapp gegen Pamina Pammer (LIA) und Katrin Stögmüller (GMU) verteidigen konnte.

LGW-Junioren-A: Bei 4 Teilnehmern holte sich Michael Mandlbauer (WLI) klar den Sieg, dahinter eine äußerst knappe Entscheidung um Silber, in der sich Lorenz Schmoly (ALB) 0,6 Sek. vor Lukas Lindner (MÖV) durchsetzen konnte.

Junioren-A: 19 Teilnehmer. Der Vorjahrszweite Mathias Luschnig (VST) konnte sich gegenüber 2009 um 4 Sek. steigern und gewann trotz krankheitsbedingter Trainingspause im Vorfeld in tollen 6:17.4 Gold. Silber ging an Christoph Krofitch (LIA), den Kampf um Bronze gewann Matthias Taborsky (PIR) 1,3 Sek. vor Severin Bittner (MÖV). Spannung pur gab es im Kampf um die weiteren Positionen mit den Rängen 5 bis 8 innerhalb von 1,5 Sek.

LGW-Frauen: Nicht ganz zufrieden zeigte sich die klare Favoritin Michaela Taupe-Traer (NAU) über ihre Leistung. Mit 7:13.3 blieb sie 6,7 Sek. über ihrer letztjährigen Siegerzeit, eine erst kürzlich durchgemachte Verköhlung dürfte doch mehr Substanz gekostet haben als erwartet. Trotzdem wurde sie ihrer Favoritenrolle in diesem Rennen mit 9 Teilnehmerinnen gerecht und holte sich Gold deutlich vor Manuela Laimböck (ELL), Bronze ging an Christina Sperrer (SEE).



LGW-Frauen: Gold für Michaela Taupe-Traer (NAU)

Frauen: In diesem 7-Starter-Feld sah das Publikum einen packenden Dreikampf an der Spitze. Schließlich hatte Lisa Farthofer (SEE) im Endspurt das bessere Ende für sich und holte sich Gold und den Österreichischen Indoor-Titel in 7:02.0 und blieb damit 2,4 Sek. hinter ihrer Siegerzeit vom Vorjahr. Auch sie hatte jedoch im Vorfeld an einer Verköhlung laboriert. Nur 2,3 Sek. hinter der Siegerin gewann Magdalena Lobnig (VST) Silber, wiederum nur 1 Sek. vor Birgit Pühringer (IST).



Frauen: Meistertitel für Lisa Farthofer (SEE)

LGW-Männer: In diesem packenden Rennen mit 16 Startern verbesserte der Vorjahrszweite Florian Berg (NAU) seine letztjährige Zeit um 5,4 Sek. und siegte schlussendlich klar in guten 6:11.3. 4,7 Sek. dahinter sicherte sich Bernhard Sieber (STA) die Silbermedaille 1,6 Sek. vor dem heuer für Wiking Linz startenden Paul Ruttmann. Um die Plätze 4 bis 8 gab es spannende Positionskämpfe mit sechs Athleten innerhalb von 4,7 Sek.



LGW-Männer: 1. Platz mit persönlicher Bestzeit Florian Berg (NAU)

Männer: Wie auch von ÖRV-Präsident Helmar Hasenöhl angesprochen, besteht im schweren Männerbereich derzeit eine Lücke im österreichischen Rudersport, was sich im kleinen Starterfeld mit nur 6 Teilnehmern in diesem traditionell doch stärker besetzten Bewerb widerspiegelt. Nichtsdestotrotz herzliche Gratulation an Alexander Leichter (WLI), der sich nach spannendem Zweikampf mit Camillo Franek (OTT) den Sieg und damit den Österreichischen Indoor-Titel in 6:10.0 sicherte. Der zweitplatzierte Ottensheimer benötigte für die 2000 m nur 1,4 Sek. länger. 10,1 Sek. hinter dem Sieger Florian Hangweyrer (SEE) auf Platz drei.

Nach den Showrennen zu Mittag fanden am Nachmittag die Teambewerbe statt. Bei den Schulruderbewerben gab es bei den 13/14jährigen Mädchen Gold für Wallsee1 (Luftensteiner, Pilsel, Pallinger, Baumschlager) vor Friedrichshafen (D) und Wallsee2. Bei den Burschen dieser Altersklasse siegte Ottensheim2 (Autzinger, Jagersberger, Affenzeller, Krenmair) vor Wiking Bregenz1 und Friedrichshafen. Bei den 15/16jährigen Mädchen ging der Sieg an Wiking Bregenz (Huba-

cher, Werle, Häfele, Kierspel) vor Friedrichshafen und Wallsee, bei den gleichaltrigen Burschen siegte Ottensheim (Leonhardsberger, Hummer, Greilinger, Azesberger) vor Friedrichshafen.

Beim Teambewerb SchW&SchM holte sich LIA (Asanovic, Vago, Seifriedsberger, Querfeld) den Sieg vor FRI und VIL, bei den Juniorinnen war ebenfalls LIA (Pammer, Jakobowski, Sladky, Pammer) vor WIB1 und WIB2 erfolgreich und auch bei den Junioren siegte LIA (Krofitsch, Kramer, Lehrer, Tesarik), dieses Mal vor MÖV und SEE2. Der Teambewerb der Frauen entfiel mangels Meldungen, im Teambewerb der Männer sicherte sich SEE (Hangweyrer, Hörschläger, Rathke, Lemp) den Sieg vor ARG. Im Masters-Teambewerb der Frauen gab es wiederum einen LIA-Sieg (Franz, Endl, Fraunschiel, Meidl) vor WIB2 und WIB1, ein ähnliches Ergebnis gab es bei den Männern, wo LIA1 (Popovic, Küng, Schmied, Zwillink) vor der RGM LIA/VIL und WIB3 den Sieg einfuhr. Fünf von sechs Teambewerben sahen also LIA-Mannschaften als Sieger!



Die Verbandsspitze mit Präs. Hasenöhl, Vizepräs. Wolfsberger u. Sportkoordinator Weißböck

Schlussendlich kann ich als Mitglied des Veranstalterteams sagen, dass wir uns über die vielen positiven Rückmeldungen über die Indoor 2010 in Bregenz sehr gefreut haben und hoffe, dass die Veranstaltung allen, die hier waren, trotz der für die meisten doch etwas längeren Anreise gut in Erinnerung bleiben wird.



Die erfolgreichen LIA-Mannschaften – fünf von sechs Teambewerben sahen LIA-Mannschaften als Sieger

Vereinserfolge ÖIRM seit 1990 bis 2010

Lfd. Nr.	Verein	LW	W	LM	M	SchW	SchM	JW-B	LJW-A	JW-A	JM-B	LJM-A	JM-A	Summe der Siege
1.	LIA	3	4	2	3		1							13
2	MÖV	1		3	5							1		10
3.	PIR	2	5	2										9
4.	OTT			6	2									8
5.	IST		2		2				1	1				6
	NAU	4		1				1						6
7.	RAC				5									5
	WLI			1	1						1	1	1	5
9.	LOC	4												4
	SEE	2	2											4
11.	DLI			3										3
	NOR		1	2										3
	GMU		1		1					1				3
	VST						1				1		1	3
15.	ALE					1		1						2
	DOW		2											2
	HSV		1		1									2
	WIB	1			1									2
	WSW	2												2
	DBU		1			1								2
21.	ALB		1											1
	AUS		1											1
	FRI	1												1
	STA								1					1



ÖM Schülerinnen:
 1. Nadine Christ, DBU 3.47,9
 2. Sarah Taschwer, NAU 3.48,9
 3. Pia Pammer, LIA 3.56,2



ÖM Schüler:
 1. Ferdinand Querfeld, LIA 3.12,0
 2. Maximilian Unterauer, GMU 3.17,3
 3. Lukas Asanovic, LIA 3.20,2



ÖM Juniorinnen-B:
 1. Julia Faller, NAU 7.40,3
 2. Reingard Köb, WIB 7.41,9
 3. Helena Redlinger, OTT 7.43,6



ÖM Junioren-B:
 1. Maximilian Reindl, WLI 6.29,1
 2. Dominik Pototschnig, VST 6.40,9
 3. Mark Richter, ALB 6.42,3



ÖM Leichtgewicht Juniorinnen-A:
 1. Caroline Pöchlauer, IST 8.28,3
 2. Melanie Zach, DBU 8.56,1



ÖM Juniorinnen-A:
 1. Caroline Hagingner, GMU 7.42,7
 2. Ines Motschiunig, NAU 7.47,8
 3. Jana Hausberger, NAU 7.53,7



ÖM Leichtgewicht Junioren-A:
 1. Michael Mandlbauer, WLI 6.50,6
 2. Lorenz Schmoly, ALB 6.59,1
 3. Lukas Lindner, MOV 6.59,7



ÖM Junioren-A:
 1. Mathias Luschnig, VST 6.17,4
 3. Christoph Krofitsch, LIA 6.21,8
 3. Matthias Taborsky, PIR 6.29,4



ÖM Leichtgewicht Frauen:
 1. Michaela Taupe-Traer NAU 7.13,3
 2. Manuela Laimböck, ELL 7.24,5
 3. Christina Sperrer, SEE 7.27,5



ÖM Frauen:
 1. Lisa Farthofer, SEE 7.02,0
 2. Magdalena Lobnig, VST 7.04,3
 3. Birgit Pühringer, IST 7.05,3



ÖM Leichtgewicht Männer:
 1. Florian Berg, NAU, 6.11,3
 2. Bernhard Sieber, STA 6.16,0
 3. Paul Ruttmann, WLI 6.17,6



ÖM Männer:
 1. Alexander Leichter, WLI 6.10,0
 2. Camillo Franek, OTT 6.11,4
 3. Florian Hangweyrer, SEE 6.20,1

Bei der Erwähnung der „Masuren“ beginnt der Teil der Gesprächspartner, der schon dort gewesen ist, zu schwärmen, der andere Teil, der sie nur aus Erzählungen kennt, seufzt „dort möchte ich rudern“.

Infiziert von den Schwärmern und selbst noch nicht dort gewesen, begann ich mich mit dem Gebiet und den Rudermöglichkeiten zu beschäftigen. Mir war bekannt, dass der Deutsche Ruderverband an diesen Seen Boote liegen hat und sie vermietet.

Am 23. August holte uns 10 Ruderer aus Canada, Australien, Deutschland und Österreich der gemietete polnische Bus in Birstonas an der Memel ab. Über leicht hügelige Landschaft auf engen Alleen ging es in vier Stunden nach Gzyzcko. Am Straßenrand wurden aus den umliegenden Wäldern Heidelbeeren und Eierschwammerl angeboten.

Unser Hotel, das AZS Wilkasy, ist ein großer Universitäts-sportkomplex. Eine angenehme Atmosphäre herrscht im Hotel. Einziger Nachteil: ein Studentencamp ist

Weggehen sind wir etwas verblüfft, als wir darauf aufmerksam gemacht werden, dass noch die Benützung-Gebühr für die Toiletten zu bezahlen wäre. Später haben wir uns an diese Sitte gewöhnt und halten dann schon das entsprechende Kleingeld bereit.

Nach Durchquerung eines Sees geht die Fahrt weiter durch einen Kanal vor dessen Kurve wir das kräftige Horn eines entgegenkommenden „Weissen“ hören. Mit „Ruder lang“ kommen wir aneinander vorbei. Am Kanalende, am Jez. Kotek, finden wir eine kleine Marina zum Mittagessen. Die dort angebotenen Heidelbeer-Palatschinken munden köstlich!

Etappenziel ist heute Talty am gleichnamigen See. Wir suchen das Ufer nach einem Liegeplatz für die Nacht ab. Wir finden einen Campingplatz und ich frage in der Rezeption, ob wir die Boote liegen lassen können. Für 10 zloty pro Boot ist das möglich und es stellt sich heraus, dass diese Möglichkeit an jeder weiteren Marina bzw. jedem weiteren Campingplatz besteht. Somit hat man jedenfalls die Sorge einer (relativ) sicheren Nachtlagerung der Boote los.

Am zweiten Rudertag hatten wir Gegenwind und nun zeigten uns die Segler die lange Nase. Wir ruderten gegen Süden durch die Enge bei Mikolajki, dem Hauptort der Masuren. Wegen der Windverhältnisse ließen wir den Jez. Sniardwy „links“ liegen und fuhren in den schmäleren und daher geschützteren Jez. Beldany.

Die Ufer sind hier bewaldet und man findet herrliche Bade- und Picknickplätze. Uns knurrte aber schon der Magen, sodass wir „Galindia“ anfuhrten. Es ist dies eine Hotelanlage der etwas anderen Art. Diese ist schwer zu beschreiben. Keltisch, wikingisch, mystisch, ein „Herr der Ringe-Paradies“ ist eine treffende Umschreibung.

Das Personal ist in Leinen eingekleidet. Die Männer tragen langes Haar und Bärte. Das Erdgeschoss ist ohne Tageslicht und wie ein Allerheiligstes gestaltet. In einer Grotte brennt Feuer. Auf Wurzeln geschnitzte Geistergesichter glotzen uns an.

Gleich beim Anlanden eröffnet uns eine hübsche Maid, daß der Eintritt 10 Zloty pro Person koste. Der Hunger lässt uns das bezahlen.

Im Restaurant wird eine Tagungsgruppe bedient und man ist mit ihr sehr beschäftigt. Mit Mühe bekommen wir eine Suppe. Viel Brot stillt unseren Hunger.

Dieser Tag endet bei der Schleuse vor Ruciane Nida. Wir finden wieder eine kleine Marina, bei der wir unsere Boote lassen können. Unseren Mietbus finde ich nach einem Fußmarsch und einer Taxifahrt.

Am dritten Tag fahren wir wieder zurück. Dieses Mal machen wir in Mikolajki halt. Die Damen möchten Bernsteinketten kaufen. Zum Opfer fällt dadurch die Kruytynia, eine der schönsten Kanustrecken der Masuren. Der Beginn, in der Bucht von „Galindia“, ist bei hohem Wasserstand auch mit Ruderbooten zu befahren. Später wird es dann allerdings zu schmal.

Eine Wanderfahrt im Nordosten Polens: Masurische Seen

Bericht von Karl Böhm (IST)

Als nun heuer, „gleich nebenan“, die FISA-Tour in Litauen ausgeschrieben war, begann ich mit der Feinplanung. Im Jänner ließ ich für die Zeit vom 23. – 29. August zwei C-Vierer beim DRV reservieren.

Die Hotelsuche in Gzyzcko, wo auch das Bootsdepot lag, war nicht einfach. Da ich noch nie in diesem Teil Polens war, musste ich es mit „teleworking“ versuchen. Auch musste ich die Transporte von und zu den Booten organisieren, da wir kein eigenes Fahrzeug mithaben würden.

Nachdem ich mich mit polnischen Preislisten herumgeschlagen hatte, Reservierungen hotelseits gestrichen wurden und Kommunikationsprobleme auftauchten, schaltete ich das polnische Fremdenverkehrsamt in Wien ein. Schlussendlich buchte ich aber bei einem österreichischen Reisebüro.

Eine Adresse eines Busunternehmens, das uns von und zu den Etappenzielen bringen sollte, erhielt ich über Empfehlung des DRV.

Neun andere Ruderkameraden aus aller Welt waren schnell gefunden.

Ende April kam dann die Hiobsbotschaft, daß der DRV die Boote nach der Überholung in Berlin nicht mehr an die Masuren legen wird. Über baltische Kontakte von Hans-Heinrich Busse konnte ich aber dann doch noch zwei Boote, die bei der FISA-Tour in Litauen eingesetzt waren, erhalten.

angegliedert. Von dort aus wird man von früh bis spät akustisch vergewaltigt ...

Nach einer Woche rudern in Litauen genossen wir den ruderfreien Tag am Strand und in der Sauna.

Am ersten Tag lernten wir verstehen, warum dieses Gewässer so gelobt wird. Es ist eine riesige, vielgliedrige und daher abwechslungsreiche Wasserfläche, die auf gleichem Niveau (nur eine Schleuse in Ruciane Nida) über Kanäle und Bäche miteinander verbunden ist. Ich denke, man könnte dort zwei Wochen verbringen und hätte dann immer noch nicht alle Möglichkeiten ausgelotet.

Von Wilkasy weg, am Jezioro Niegocin, begleitet uns ein vielfältiges Ufer, zuerst noch Zivilisation mit kleinen Marinas und Campingplätzen. Dann herrscht die Natur vor. Schilf und Kiefernwälder, versteckte Buchten, Reiher, Möwen.

Es herrscht Flaute. Gut für uns, schlecht für die vielen Segler. Wir deuten ihnen frech, ob wir sie schleppen sollen. Als Wind aufkommt, rudern wir allerdings eher in großem Bogen an ihnen vorbei. Es sind meist Charter-Boote und die Vermieter nehmen es mit der Vorlage des Segelscheins nicht so genau. So mancher selbsternannte Segelschiffkapitän setzte manchmal sehr spät zur Wende an ...

Nach der ersten Enge, südlich von Rydzevo, sehen wir einen Campingplatz und legen an, um Kaffee zu trinken. Beim



Fertigmachen der Boote in ein wunderbares Wanderrudergebiet

Dieses Gewässer wird allgemein als „sehr idyllisch“ beschrieben.

Am vierten Tag bummeln wir zurück zu unserem Hotel. Diese Rückfahrt ist keinesfalls langweilig. Es gibt so viel zu sehen. Zum Beispiel finden wir diesmal in Kozin ein italienisches Restaurant, das uns lukullisch verwöhnt.

An einer anderen Stelle gehen wir schwimmen. Wir haben Wetterglück und damit herrlichsten Sonnenschein. Eine Abkühlung tut uns gut.

Am nächsten Tag wollen wir Richtung Norden. Bei Gizycko gibt es einen Verbindungskanal in den Jez. Kisajno. Diesmal ist es ein breiter Kanal, sodass sich auch zwei Ausflugsschiffe begegnen können.

Sämtliche Inseln in diesem See sind Vogelschutzreservate und ein Anlanden ist daher verboten. Wir rudern durch bis Sztynort (Steinort), wo sich eine gut ausgebaut Marina befindet.

Diese Marina liegt auf dem Gelände des Schlosses Steinort. Es ist geschichtlich interessant, da der ehemalige Besitzer bei Stauffenberg's Attentat auf Hitler in der nahe gelegenen Wolfsschanze mitwirkte. Das Gebäude selbst ist in elendem Zustand, wird aber von einem polnisch-deutschen Verein restauriert.

Auf der Heimfahrt umrunden wir noch die Kormoraninsel im Jez. Dobskie.

Sie ist das Brutgebiet hunderter Kormorane und die kahlen Bäume sehen gespenstisch aus.

Am letzten Tag sind wir schon in Abreisestimmung. So überqueren wir nur den See, um Gizycko zu besichtigen, wo wir bislang noch nicht waren. Es ist ein nettes Provinzstädtchen. Aber nach einem Kaffee und einigen Einkäufen fahren wir wieder zurück.

Sowie wir die Boote an Land ziehen, beginnt es zu regnen. Wir riggern die Boote ab und verladen sie auf dem Hänger, mit dem sie nach Lettland zurückgebracht werden.

Alles in allem kann ich die Schwärmereien über die Masuren nur bestätigen. Es ist ein wunderbares Wanderrudergebiet und wir haben die Partie sehr genossen.

Tipps zur Tourenplanung

Boote: Leider hat der DRV seine Boote abgezogen, sodass die eigenen Boote hingeschleppt werden müssen.

Alternative: Bootsmiete bei Hans-Heinrich Busse, Tel. +49/40/734 0447

VIDA.HANS-HEINRICH@T-ONLINE.DE

Hotels: Pension Talty, am gleichnamigen See. Man spricht Deutsch. Sehr erholsam (Buch und Spielkarten für abends mitnehmen), eigener Strand, 4 km nach Mikolajki, Tel. +48/87/4216 398

PENSJONAT_TALTY@WP.PL

oder über TUI buchen: Hotel Golebiewski, außerhalb von Mikolajki, Großhotel (600 Betten), eigener Strand.

Karten: Am Besten vor Ort kaufen. Zwei Teile, nördliche und südliche Masuren, eingeschweißt.

Transport vor Ort:

BIURO@AUTOTOUR

WWW.AUTOTOUR.PL

Tel. +48/608/102297, man spricht Deutsch.

Wasserrettung: WOPR, unbedingt Telefonnummer der örtlich zuständigen Stelle erfragen. Vor zwei Jahren sind fünf Menschen im Sturm ertrunken. Die großen Seen sind, ähnlich wie der Neusiedler See, sehr anfällig für Böen und plötzlich auftauchende Stürme. Rettungswesten und Notproviant sehr empfehlenswert!

FAHRTEN ABZEICHEN 2009

Im Jahre 2009 wurden von 225 Ruderern u. Ruderinnen (2008 = 196) die Bedingungen für das Fahrtenabzeichen erfüllt.

Linzer Ruderverein Ister – 33

RC Wiking Linz – 26

Wiener RV Donauhört – 23

Wiener RC Pirat – 23

Korneuburger RV Alemannia – 21

Ruderverein STAW – 19

RV Normannen Klosterneuburg – 18

ERSTER WRC LIA – 11

Wiener RK Donau – 9

Steiner RC – 9

RV Wiking Bregenz – 9

Tullner Ruderverein – 7

Wiener RV Ellida – 6

URV Pöchlarn – 6

RC Möve Salzburg – 2

1. Steirischer RC Ausseerland – 1

Ruderverein Friesen Wien – 1

WSV Ottensheim – 1



www.druckerei-fuchs.at

DRUCKEREI FUCHS

GESELLSCHAFT MBH

2100 KORNEUBURG

Kreuzensteiner Straße 51
Tel. + Fax +43/2262/72451
mail: fuchsdruck@aon.at

2105 LEOBENDORF

Teichtelgasse 2 • Tel. +43/664/1545817
Tel. + Fax +43/2266/80650
mail: erwin.fuchs@aon.at

Satz + Grafik
Offsetdruck
4farb-Digitaldruck
Kopierservice
Buchbinderei
**GROSS-
FORMATDRUCK**

Eiskalt erwischt – wie Ruderer ihre Überlebenschancen im kalten Wasser verbessern können

Von Dr. med. Frank Praetorius, Kardiologe Offenbach und Carl-Friedrich Ratz, Berlin

Ganz besonders Einer-Ruderer riskieren beim Wasserwintertraining ohne permanente Motorbootbegleitung ihr Leben. Ein Kentern kann, auch mit besten Materialien, jederzeit durch Materialschaden an Dolle/Skull/Riemen sowohl bei Anfängern als auch bei Weltklasseruderern passieren. Im Wasser schwimmende Gegenstände oder einfach die fehlende ruderische Perfektion können in einem Sekundenbruchteil zum Sturz in das eiskalte Nass führen. Der Athlet fällt ohne Vorwarnzeit, bereits mit einer erhöhten Herzfrequenz und entsprechender Sauerstoffschuld (Atemnot), oft mit einer Trainings-Ermüdung (ggf. bereits ca. 90–120 Minuten Trainingsbelastung) in das kalte Wasser. Ein Vollschlagen von Renn- und Gig-Großbooten aufgrund hohen Wellengangs kann Mannschaften bei Booten mit zu gering dimensionierten Bootsauftriebskräften ins kalte Wasser zwingen. Auch Wander- und Freizeitruderer setzen sich in der kalten Jahreszeit auf Flüssen, Seen oder an den Küsten durch Wind, Welle, Strom, Schifffahrt, Termindruck oder Alkohol nicht unerheblichen Risiken aus. Eine Kollision oder ein Vollschlagen bei schlechter Sicht kann den Rudersport zum Überlebenskampf werden lassen.

Selbst Rudertrainer im Begleitmotorboot gehen bei winterlichen Temperaturen einem riskanten Hobby nach: „Herausfallen“ beim Einstieg/Ausstieg, sich unterwegs recken, beim kleinen Geschäft unterwegs, bei der kleinen Montage an Ruderbooten auf dem Wasser, beim manuellen Motorstart, beim Bergen von gekenterten Ruderern.

An Unterkühlung sterben nur gut ein Drittel aller tödlich Verunglückten. Kanadische und britische Studien haben gezeigt, dass 60 % der Ertrinkungsfälle in den ersten 15 Minuten passierten – also lange bevor die ersten Symptome der Unterkühlung zu erwarten wären. Dabei gingen 63 % der Unfallopfer in einem Abstand von weniger als 15 Meter zum Ufer unter. Viele waren nicht imstande, auch nur die letzten zwei Meter zu schwimmen, um sich zu retten. Rund zwei Drittel der Betroffenen galten als gute Schwimmer. Der Grad der Fähigkeit einer Person, im warmen Wasser zu schwimmen, erlaubt keine Voraussage über das Verhalten in eisigem Wasser. Doch welche biologischen Mechanismen machen den Verunglückten unfähig, sich selbst zu helfen?

Stadium 1: Eintauchreflexe und Kälteschock

Mit dem Eintauchen in kaltes Wasser werden Nervenendigungen in der Haut gereizt und lösen unmittelbar eine reflexartige Reaktion aus. Alle

betroffenen Personen beginnen sofort mit einem extrem tiefen Atemzug, der direkt zum Ertrinken führen kann. Häufig folgt ein vom Willen nicht unterdrückbares schnelles Atmen, durch das es zu Krämpfen kommen kann. Schon bei 15° Celsius Wassertemperatur ist die Fähigkeit zum Luftanhalten um 70 % reduziert. Es kommt zu Panik und Willensverlust, schließlich zum Inhalieren der nächsten Welle und zum Ertrinken – manchmal trotz Rettungsweste. Hinzu tritt ein massiver Anstieg von Herzfrequenz und Blutdruck mit der Gefahr eines Herzstillstandes.

Wenn das kalte Wasser in die Ohren eindringt, wird zusätzlich das Gleichgewichtsgefühl beeinträchtigt. Die Folge kann ein fataler Verlust der Orientierung unter Wasser sein – man taucht tiefer statt nach oben.

Stadium 2: Schwimmversagen

Der Kraftverlust der Muskulatur beträgt pro Grad Temperaturabfall im Muskel 3 %: Das wären bei einem Abfall von 37° auf 20° C bereits über 50 %! Zusätzlich wirkt sich die verlangsamte Geschwindigkeit und Intensität der Nervenleitung aus. Diese Mechanismen führen nach 3–30 Minuten im Wasser unter 15° C zum Verlust vor allem des Streckvermögens, aber auch der gesamten Koordination von Schwimmbewegungen, bis zum völligen Schwimmversagen und zum Ertrinken. Gegen die berechenbare Abkühlung der Arm- und Beinmuskeln und -nerven ist auch ein trainierter Sportler nicht gefeit, auch er verliert die Fähigkeit zur Selbstrettung.

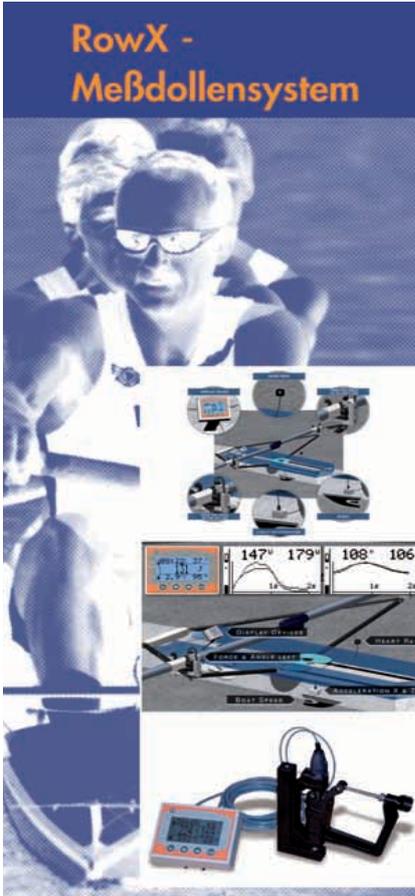
Das durch die Kälte „programmierte“ Schwimmversagen erklärt, warum sich in Großbritannien 55 % der Ertrinkungsfälle innerhalb 3 Meter Entfernung von der Rettungsmöglichkeit (Boot, Ufer) ereigneten. Die Kälte vermindert nicht nur die Kraft der Arme und Beine, sondern auch die Feinarbeit der Handmuskeln und -nerven. Zum Kraftverlust addiert sich eine Reduzierung der Geschicklichkeit.

Der Tod in kaltem oder eisigem Wasser ereignete sich bei vielen Unfällen innerhalb weniger Minuten nach dem Eintauchen, oft obwohl die Opfer gesund und gute Schwimmer waren und häufig in knapper Entfernung zum rettenden Ufer oder Boot. Die Botschaft dieser Fakten ist klar: Plötzliches und ungeschütztes Eintauchen in kaltes Wasser ist weit gefährlicher, als allgemein angenommen wird.

Stadium 3: Unterkühlung bei längerem Aufenthalt im Wasser

Im Gegensatz zu Stadium 1 und 2 ist die langsam eintretende Unterkühlung des Körperkerns den meisten Ruderern bekannt. Die Überlebens-

RowX - Meßdollensystem



RowX ist ein neuartiges Meßgerät, daß dafür entwickelt wurde, die Leistung, Schlaglänge, Kraft, Bootsgeschwindigkeit sowie die –beschleunigung während des Trainings zu messen, zu speichern und über eine optionelle Telemetrie die Daten zum PC zu übertragen.

Row X bietet eine detaillierte Information über das Bootsverhalten und die Leistung des einzelnen Ruderers, unabhängig von den äußeren Bedingungen.

WEBAS
ON BOARD DATA SOLUTION

Tel.: ++43 (1) 272 35 50
Fax: ++43 (1) 272 35 50 4
Mail: office@webasport.at
Web: www.weba-sport.com



RICOH

chancen hängen von vielen Faktoren ab: Von Wassertemperatur und Kleidung, Seegang und Strömung, Produktion von Körperwärme durch Kältezittern und Bewegung, dem Verhältnis von Körpermasse zur Körperoberfläche, der Dicke des Unterhautfettgewebes, von körperlicher Fitness, von vorheriger Nahrungsaufnahme, Körperposition im Wasser sowie der Willensstärke des Verunglückten.

Stadium 4: Kollaps nach der Rettung

Erfahrungsgemäß ereignen sich bis zu 20 Prozent der Todesfälle während der Bergung aus dem Wasser oder innerhalb der folgenden Stunden. Als Ursachen werden der Verlust der Kreislaufstabilisierung durch das Wasser, ein Mangel an Kreislaufvolumen, Bluteindickung, Unterkühlung des Herzmuskels sowie der psychische Stress genannt. Auf jeden Fall muss man bei der Bergung mit dem so genannten „Afterdrop“ rechnen, einem weiteren Absinken der Kerntemperatur durch den Rückfluss kalter Blutflüssigkeit aus den Extremitäten.

Ideen zur Vorbeugung, Rettung und Bergung/Transport

I. Vorbeugung

- Check der eigenen Fähigkeiten und von Wetter/Bootstyp/Material vor jeder Fahrt (Mensch und Material nur im topfiten Zustand) - im Zweifel an Land Ruderergometer rudern.
- Eigene Rettung vor jeder Fahrt mental planen (im Panikmoment werden Sie sich so an eigene Checkliste schneller erinnern).
- Bei Kälte immer mit Automatik-Rettungsweste rudern (ca. 50,- € im Fachhandel).

Fortsetzung folgt

KILOMETER-PREISTRÄGER 2009

MÄNNER:

HELMAR HASENÖHRL (RC WELS) 7.359 km

FRAUEN:

MICHAELA TAUPE-TRAEER (RV NAUTILUS KLAGENFURT) 4.912 km

JUNIOREN:

MAX LIEDAUER (WSV OTTENSHEIM) 3.550 km

JUNIORINNEN:

THERESA STÖBICH (WSV OTTENSHEIM) 3.821 km

SCHÜLER:

MATTHIAS OBRECHT (WSV OTTENSHEIM) 2.142 km

SCHÜLERINNEN:

MIRA STEINBECK (WSV OTTENSHEIM) 1.725 km



Rudertraining in unberührter Natur

Weissensee

Das gibt es im Süden von Kärnten am dem höchstgelegenen Badesee Österreichs. Mit Trinkwasserqualität lädt der See mit Temperaturen bis zu 26 Grad zum Rudern, Schwimmen, Paddeln uvm. ein. Wandern, Biken und Radeln im Naturpark. Herzlich willkommen im „HOTEL KOLBITSCH“, wo Sie besondere Ferientage mit tollen Urlaubsideen erwarten. Eine Mischung aus „aktiv sein“ und Gemütlichkeit mit zeitgemäßen Einrichtungen (Vitalbereich, Massage, Kosmetik).

Wir haben Erfahrung in der Betreuung von Rudernationalmannschaften!

Baldur Preiml (Prof. für Sport und Geschichte, ehemaliger Erfolgstrainer der österr. Skispringer) vermittelt bei uns im Hotel Sportpsychologie und betreut Sie gerne.

Ob Wettkampf- oder Breitensportler – Willkommen sind alle aus der großen „Ruderkategorie“! Wir freuen uns über Ihre Anfrage!



HOTEL KOLBITSCH
Familie Winkler

Oberdorf 6, 9762 Weissensee

Tel. +43/4713-3111-0 • Fax +43/4713-3111-85
www.hotel-kolbitsch.at • info@hotel-kolbitsch.at

21. Internationale Österr. Ruder-Indoormeisterschaften 2010

Samstag, 23. Jänner 2010 – Bregenz

R1: Masters-Frauen

A: 1. Franz Isolde (LIA1) 3:49.4, 2. Endl Katja (LIA2) 3:52.2, 3. Kellner Barbara (DBU2) 3:57.1, 4. Christ Andrea (DBU1) 4:01.4, 5. Fraunschiel Andrea (LIA3) 4:03.8.

B: 1. Natter Ingrid (WIB2) 3:44.3, 2. Thonhofer Daniela (ARG) 3:45.7, 3. Siess Bettina (WIB1) 3:52.4, 4. Zach Susanne (DBU3) 4:25.4.

C: 1. Meidl Maria (LIA4) 4:08.6.

R2: Masters-Männer

A: 1. Rathke Lukas (SEE1) 3:09.1, 2. Größ Stefan (LIA1) 3:21.4.

B: 1. Höfle Hubert (WIB3) 3:11.5, 2. Schmied Kurt (LIA6) 3:13.2, 3. Küng Hans (LIA4) 3:13.9, 4. Örerer Fatih (WIB1) 3:16.3, 5. Zwillink Michael (LIA7) 3:16.8, 6. Sommer Gerald (WIB4) 3:17.1, 7. Popovic Nicola (LIA5) 3:18.7, 8. Arndorfer Roman (LIA3) 3:19.0, 9. Kritzler Philipp (LLI) 3:24.0, 10. Scharax Markus (WIB5) 3:25.6, 11. Wagner Gerold (WIB6) 3:30.3.

C: 1. Gaube Heinrich (STE) 3:18.1, 2. Grafinger Helge (VIL) 3:18.6, 3. Bretterbauer Gilbert (LIA8) 3:36.7.

D: 1. Berkes Thomas (ARG) 3:44.0.

R3: SchülerInnen

1. Christ Nadine (DBU) 3:47.9, 2. Taschwer Sarah (NAU) 3:48.9, 3. Pammer Pia (LIA) 3:56.2, 4. Hultsch Klara (WLI6) 4:00.2, 5. Hofmair Lena-Maria (WLI1) 4:02.3, 6. Lindner Iris (WLI9) 4:03.4, 6. Rieger Cornelia (OTT) 4:03.4, 8. Haider Britta (WLI5) 4:07.5, 9. Danninger Theresa (WLI2) 4:13.0, 10. Rammerstorfer Julia (WLI4) 4:13.6, 11. Oberndorfer Carmen (WEL) 4:23.5, 12. Kierspel Hannah (WIB1) 4:26.4, 13. Spettl Jasmin (WIB2) 4:33.5, 14. Heitzinger Petra (WLI8) 4:33.6, 15. Pugstaller Lara (WLI7) 4:43.1.

R4: Schüler

1. Querfeld Ferdinand (LIA4) 3:12.0, 2. Unterauer Maximilian (GMU) 3:17.3, 3. Asanovic Lukas (LIA1) 3:20.2, 4. Szucsich Nikola (FRI1) 3:25.4, 5. Ofner Daniel (FRI2) 3:25.5, 6. Seifriedsberger Christoph (LIA3) 3:28.2, 7. Vago Bernhard (LIA2) 3:31.1, 8. Kraxberger Jürgen (WEL1) 3:36.5, 9. Autzinger Simon (OTT) 3:38.6, 10. Schrötner Johannes (NAU) 3:38.8, 11. Hohensasser Gabriel (VIL1) 3:40.3, 12. Gefahrt Florian (MÖV) 3:41.2, 13. Bernhart Sebastian (WEL2) 3:46.0, 14. Loy Daniel (VIL2) 3:50.1, 15. Brantegger Georg (VIL3) 3:50.7, 16. Klement Lukas (WIB2) 3:51.2, 17. Salzmann Raphael (WIB1) 3:54.1, 18. Hipp Albert (VIL4) 4:05.0, 19. Natter Florian (WIB3) 4:10.2, 20. Thomann Vincent (LLI) 4:10.2, 21. Fink Daniel (WLI2) 4:45.7.

R5: Juniorinnen-B

1. Faller Julia (NAU1) 7:40.3, 2. Köb Reingard (WIB1) 7:41.9, 3. Redlinger Helena (OTT2) 7:43.6, 4. Wagner Katja (OTT1) 7:47.7, 5. Sladky Sandra (LIA) 7:51.2, 6. Hirtenlehner Lisa (SYR1) 8:03.4, 7. Steinbeck Mira (OTT4) 8:07.9, 8. Wansch Jasmin (OTT3) 8:16.7, 9. Lang Florentina (WIB4) 8:21.0, 10. Majdic Johanna (NAU2) 8:23.1, 11. Hartinger Corinna (OTT6) 8:24.4, 12. Hubacher Celine (WIB) 8:24.5, 13. Wunderli Vanessa (WIB5) 8:24.7, 14. Mersin Lisa (WIB3) 8:34.4, 15. Bauer Milena (LLI2) 8:51.8, 16. Lunardon Lisa (WIB2) 8:57.3, 17. Wiesinger Yvonne (WEL) 9:16.8, 18. Otte Lisa (LLI1) 9:17.6.

R6: Junioren-B

1. Reindl Maximilian (WLI1) 6:29.1, 2. Pototschnig Dominik (VST) 6:40.9, 3. Richter Mark (ALB) 6:42.3, 4. Untersberger Moritz (WLI6) 6:47.8, 5. Natter Daniel (WIB1) 6:47.8, 6. Krammer Marcel (LIA1) 6:49.8, 7. Schramm Christoph (OTT3) 6:52.4, 8. Lehrer Maximilian (LIA3) 6:57.3, 9. Hölbling Christoph (VIL) 6:58.3, 10. Krischan Johannes (SEE2) 7:00.7, 11. Fürst Lukas (WLI2) 7:00.9, 12. Mittermayr Stefan

(WEL2) 7:02.2, 13. Schiffrer Maximilian (NAU) 7:03.9, 14. Pichler Lukas (SEE1) 7:08.8, 15. Held Wolfgang (SYR) 7:14.5, 16. Huber Michael (WLI3) 7:15.8, 17. Huber Jakob (WIB2) 7:16.4, 18. Steinkellner Christian (OTT2) 7:22.2, 19. Obrecht Matthias (OTT1) 7:24.4, 20. Hofmair Johannes (WLI4) 7:24.9, 21. Stöbich Simon (OTT4) 7:26.0, 22. Demmer Gregor (WLI5) 7:30.3, 23. Fink Jonas (OTT5) 7:32.0, 24. Kauffold Tobias (OTT7) 7:34.1, 25. Van Dellen Florian (WIB3) 7:37.6, 26. Paulus Lorenz (DBU) 7:37.7, 27. Fink David (OTT6) 7:40.2, 28. Meindl Stefan (WEL1) 7:52.1, 29. Hermann Michael (SEE3) 8:05.4, 30. Schedina Julian (SEE4) 8:07.8.

R7: LGW-Juniorinnen-A

1. Pöchlauer Caroline (IST) 8:28.3, 2. Zach Melanie (DBU) 8:56.1.

R8: Juniorinnen-A

1. Haginger Caroline (GMU1) 7:42.7, 2. Motschiung Ines (NAU) 7:47.8, 3. Hausberger Jana (NAU) 7:53.7, 4. Pammer Pamina (LIA) 7:54.3, 5. Stögmüller Katrin (GMU3) 7:54.4, 6. Wolfsgruber Vanessa (GMU2) 8:01.7, 7. Wahlmüller Juliane (OTT) 8:02.9, 8. Jakubowski Nicole (LIA) 8:05.0, 9. Freuis Anna (WIB2) 8:21.3, 10. Boss Florin (WIB1) 8:33.1.

R9: LGW-Junioren-A

1. Mandlbauer Michael (WLI) 6:50.6, 2. Schmöly Lorenz (ALB) 6:59.1, 3. Lindner Lukas (MÖV) 6:59.7, 4. Winder Philipp (WIB) 7:13.0.

R10: Junioren-A

1. Luschni Mathias (VST) 6:17.4, 2. Krofitsch Christoph (LIA1) 6:21.8, 3. Taborsky Matthias (PIR) 6:29.4, 4. Bittner Severin (MÖV1) 6:30.7, 5. Flöckner Lukas (MÖV2) 6:33.1, 6. Sieber Paul (STA) 6:33.2, 7. Hechinger Paul (WEL) 6:34.4, 8. Obrecht Clemens (OTT1) 6:34.6, 9. Büchele Simon (WIB1) 6:37.5, 10. Pichler Markus (SEE2) 6:40.9, 11. Strassegger Thomas (VIL) 6:43.4, 12. Karner Georg (ARG2) 6:47.1, 13. Seiringer Simon (SEE1) 6:47.8, 14. Liedauer Georg (OTT2) 6:48.3, 15. Liedauer Max (OTT3) 6:51.5, 16. Affenzeller Maximilian (WLI) 6:56.0, 17. Hinterstoisser Valentin (MÖV3) 6:59.3, 18. Fickl Clemens (ARG1) 7:07.8.

R11: LGW-Frauen

1. Taupe-Traer Michaela (NAU) 7:13.3, 2. Laimböck Manuela (ELL) 7:24.5, 3. Sperrer Christina (SEE) 7:27.5, 4. Borzacchini Stefanie (LIA1) 7:38.9, 5. Stöbich Theresa (OTT) 7:51.0, 6. Roszkowski Adela (LIA4) 7:56.4, 7. Beinhofer Katja (LIA3) 7:58.6, 8. Zwillink Nora (LIA2) 8:00.6, 9. Görig Gerda (DBU) 8:00.7.

R12: Frauen

1. Farthofer Lisa (SEE) 7:02.0, 2. Lobnig Magdalena (VST) 7:04.3, 3. Pühringer Birgit (IST1) 7:05.3, 4. Kroiss Katrin (DLI) 7:19.3, 5. Wolfsberger Sandra (PÖC) 7:20.2, 6. Steinecker Lisa (IST2) 7:30.1, 7. Neunkirchner Alina (LIA) 8:23.1.

R13: LGW-Männer

1. Berg Florian (NAU) 6:11.3, 2. Sieber Bernhard (STA) 6:16.0, 3. Ruttman Paul (WLI2) 6:17.6, 4. Chernikov Alexander (LIA2) 6:19.3, 5. Sigl Dominik (OTT2) 6:19.8, 6. Hellmeier Joschka (PIR1) 6:23.3, 7. Komaromy Oliver (WLI1) 6:23.8, 8. Rabel Christian (NOR) 6:24.0, 8. Hager Michael (GMU) 6:24.0, 10. Menzl Kilian (DLI) 6:26.2, 11. Inmann Thomas (AUS) 6:28.3, 12. Lemp Markus (SEE) 6:29.5, 13. Rath Alexander (PÖC) 6:32.0, 14. Schönthaler Bernhard (ALB) 6:35.9, 15. Bauer Christian (LLI) 6:38.4, 16. Pötscher Michael (LIA3) 7:09.4.

R14: Männer

1. Leichter Alexander (WLI1) 6:10.0, 2. Franek Camillo (OTT) 6:11.4, 3. Hangweyrer Florian (SEE1) 6:20.1, 4. Auersperg Clemens (WLI2) 6:23.3, 5. Stanke Philipp (ARG) 6:39.4, 6. Herrman Fabian (RVF) 6:56.9.

R15: Teambewerb Schulrudern weiblich Jg. 96/97

1. WAL1 (Luftensteiner Sabrina, Pilsel Laura, Pallinger Veronika, Baumschlager Nicola) 1:58.5, 2. RVF (Arff Lea, Schenk Alexandra, Cefki Betül, Kotulla Katrin)

2:02.3, 3. WAL2 (Pilsel Laura, Fürholzer Christina, Aubek Laura, Mautner-Markhof Nadine) 2:04.5, 4. WIB1 (Müllner Larissa, Moosbrugger Melanie, Luschin Martina, Ulbing Elisa) 2:04.8, 5. WIB2 (Zaponig Paula, Spettl Jasmin, Lingg Clara, Mathis Patricia) 2:06.5, 6. OTT (Füsslberger Eva, Hrbara Alena, Pehnerstorfer Anna, Watzinger Ines) 2:13.5.

R16: Teambewerb Schulrudern männlich Jg. 96/97

1. OTT2 (Autzinger Simon, Jagersberger Tobias, Affenzeller Christian, Krenmair David) 1:56.4, 2. WIB1 (Salzmann Raphael, Klement Lukas, Natter Florian, Raschner Nico) 1:57.9, 3. RVF (Härle Raphael, Arnhold Victor, Lewetz Niclas, Ludescher Moritz) 1:58.0, 4. WIB2 (Vögel Gallus, Schwärzler Fritz, Gächtler Johannes, Cubasch Tilo) 2:12.1.

R17: Teambewerb Schulrudern weiblich Jg. 94/95

1. WIB (Hubacher Celine, Werle Scheila, Häfele Marie, Kierspel Hannah) 1:57.4, 2. RVF (Vaupel Nathali, Seubert Julia, Brandau Teresa, Burkhardt Elena) 2:00.0, 3. WAL (Hackl Laura, Luftensteiner Sabrina, Baumschlager Nicola, Auböck Laura) 2:07.5.

R18: Teambewerb Schulrudern männlich Jg. 94/95

1. OTT (Leonhardsberger Patrick, Hummer Manuel, Greilinger Florian, Azesberger Alexander) 1:43.5, 2. RVF (Befeld Julien, Kuschel Daniel, Wegis Mathias, Keller Johannes) 1:47.0.

R19: Teambewerb Schüler, Schülerinnen, Mix

1. LIA (Asanovic Lukas, Vago Bernhard, Seifriedsberger Christoph, Querfeld Ferdinand) 1:37.4, 2. FRI (Szucsich Nikola, Ofner Daniel, Pudgar Fabian, Traxler Fabian) 1:41.9, 3. VIL (Hohensasser Gabriel, Loy Daniel, Brantegger Georg, Hipp Albert) 1:50.5, 4. WLI1 (Hofmair Lena-Maria, Lindner Iris, Ramerstorfer Julia, Hultsch Klara) 1:55.5, 5. MÖV (Kollau Dominik, Scheffenbichler Leonie, Scheffenbichler Ludwig, Gefahrt Florian) 1:58.5, 6. WLI2 (Danninger Theresa, Haider Britta, Heitzinger Petra, Pugstaller Lara) 2:06.5.

R20: Teambewerb Juniorinnen

1. LIA (Pammer Pamina, Jakubowski Nicole, Sladky Sandra, Pammer Pia) 3:54.0, 2. WIB1 (Köb Reingard, Köppel Teresa, Mersin Lisa, Lang Florentina) 3:55.6, 3. WIB2 (Freuis Anna, Boss Florine, Lunardon Lisa, Wunderli Vanessa) 4:05.5.

R21: Teambewerb Junioren

1. LIA (Krofitsch Christoph, Kramer Marcel, Lehrer Maximilian, Tesarik Philipp) 3:13.6, 2. MÖV (Hinterstoisser Valentin, Bittner Severin, Flöckner Lukas, Lindner Lukas) 3:14.0, 3. SEE2 (Seiringer Simon, Pichler Markus, Hufnagl Julian, Kriescher Johannes) 3:18.5, 4. WIB (Winder Philipp, Natter Daniel, Büchele Simon, Huber Jakob) 3:22.0.

R23: Teambewerb Männer

1. SEE (Hangweyrer Florian, Hörschläger Jakob, Rathke Lukas, Lemp Markus) 3:07.5, 2. ARG (Weywoda Marcus, Stanke Philipp, Fickl Clemens, Berkes Thomas) 3:25.5.

R24: Teambewerb Masters-Frauen

1. LIA (Franz Isolde, Endl Katja, Fraunschiel Andrea, Meidl Maria) 3:59.5, 2. WIB2 (Siess Bettina, Natter Ingrid, Denkenberger Ute, Flaig Ingrid) 4:02.0, 3. WIB1 (Länge Claudia, Winder Brigitte, Bender Claudia, Pühringer Regina) 4:35.5.

R25: Teambewerb Masters-Männer

1. LIA1 (Popovic Nicola, Küng Hans, Schmied Kurt, Zwillink Michael) 3:19.5, 2. RGM LIA/VIL (Größ Stefan, Grafinger Helge, Arndorfer Roman, Bretterbauer Gilbert) 3:23.4, 3. WIB3 (Örerer Fatih, Böhler Thomas, Mersin Tevfik, Fürst Karl) 3:24.9, 4. WIB2 (Höfle Hubert, Sommer Gerald, Drexel Martin, Natter Gerhard) 3:25.2, 5. WIB4 (Floriani Klaus, Carotta Manfred, Gilquin Patrik, Präg Peter) 3:38.4, 6. WIB1 (Scharax Markus, Wagner Gerold, Huber Georg, Schneider Arved) 3:39.9.

TOTO
TOTO IST SPORT.
TOTO

Verlagspostamt 1030 Wien · GZ02Z032370M

P.b.b.