

Wochenende

0ÖNachrichten

Weinwissen: Unsere Sommeliers empfehlen zehn Weine für ein gelungenes Picknick »Seite 4

Napoleon: Der große Korse im kleinen Oberösterreich »Seite 5



SAMSTAG, 10. AUGUST 2019



Ruderst du schon, oder wackelst du noch?

Am 25. August beginnt die Ruder-Weltmeisterschaft in Ottensheim. Das ist ein guter Grund, einen Selbstversuch zu wagen. Dieser endete zwar mit einem Reinfall, war aber sicher kein Schlag ins Wasser.

VON CHRISTOPH ZÖPFL (TEXT)
UND VOLKER WEIHBOLD (FOTOS)

Zuerst machen die Oberschenkel Schub, dann die Rückenmuskeln, erst zum Schluss kommen die Arme dran. Meine Bewegungen sind flüssig, der Blick ist geradeaus gerichtet, die Atmung hat einen guten Rhythmus. In dieser Ruhe liegt viel Kraft.

„Gut, sehr gut machst du das“, lobt Matthias Lindorfer. Der 20-jährige JKU-Student hat heute gemeinsam mit seinem WSV-Ottensheim-Vereinskollegen Johannes Grantl (22) die nicht besonders dankbare Aufgabe, mich in der Kunst des Ruderns zu unterweisen. Mein Einstieg in den Crash-Kurs war zweifellos vielversprechend. Der Schönheitsfehler: Gut und halbwegs geschmeidig habe ich nur auf

dem Ergometer ausgeschaut, der vor dem Bootshaus stabil auf dem Boden stand. Im Wasser der Regattastrecke Ottensheim wurde dann das offenkundig, was ich vor meinem Selbstversuch befürchtet hatte – ich machte mich zum Affen.

Kraftakt im Grenzbereich

Ruderer sind interessante Sportler. Sie schauen nicht dem Ziel entgegen, son-

dern auf die Strecke, die sie zurückgelegt haben. Wenn ein Ruderer seine Konkurrenten beobachten will, sollte er also in Führung liegen. Um diese Position zu erobern, muss er sehr viel Kraft investieren. Wer am Beginn des Rennens zu viele Körner verbrennt, wird die nötige Schlagzahl bis ins Ziel nicht halten können und „geht

➔ Fortsetzung auf Seite 2