



Bringt man als Anfänger endlich einmal zwei, drei Schläge in Folge so halbwegs zusammen, dann kommt leichte Euphorie auf. Übermut wird natürlich sofort bestraft.

Fortsetzung von Seite 1

blau“. Was nicht heißt, dass er sich einer bestimmten Partei zuwendet, sondern dass er dem bösen „Mann mit dem Hammer“ begegnet.

Die olympische Distanz von zweitausend Metern – sie wird auch bei der WM gerudert – ist gnadenlos. Mutet man Tieren so eine Tortur zu, würden höchstwahrscheinlich Greenpeace-Aktivisten aufmarschieren und Unterschriften beziehungsweise Abbuchungsaufträge sammeln, um derartige Quälereien zu verhindern. Wettkampfruderer schätzen (wie andere Ausdauersportler) jedoch dieses Spiel mit den Kräften im Grenzgebiet. In dieses Gebiet zwischen „ich kann nicht mehr“ und „es geht grad noch“ bin ich bei meinem Selbstversuch allerdings nicht vorgestoßen. Zweitausend Meter halbwegs gerade zu rudern, das ist für einen Neueinsteiger mit Schlauchboot-Ruder-Erfahrung ungefähr so machbar wie ein zweieinhalbfacher Rückwärtssalto mit gestreckter Schraube für jemanden, der zuvor höchstens einen Köpfler zusammgebracht hat.

**Rudern formt nicht nur Muskeln**

Matthias und Johannes sind so „gestrickt“ wie fast alle Ruderer, die ich bisher in meiner Funktion als Sportjournalist kennengelernt habe: freundlich, hilfsbereit und eloquent. Dieser Sport formt und definiert offenbar nicht nur Muskeln, sondern auch die soziale Kompetenz. Geduldig erklären mir die beiden das kleine Einmaleins des Ruderns. Geskullt wird, wenn jede Hand ein Ruder führt. Die Riemenboote sind einseitig ausgelegt, da hält man ein Ruder in beiden Händen, es braucht also mindestens zwei Leute, sonst dreht sich das Schifferl im Kreis.

Im Bootshaus sind gut sortiert verschiedene Boote aufgebockt. Sie schauen aus wie große, lange Pfeile. Der Bogen, der sie durchs Wasser schießen lässt, sind die Ruderblätter. Der breite Vierer für Wanderruderer, in dem „Frischgefangene“ wie ich als Passagier in Begleitung von drei erfahrenen InstruktorInnen in der Regel behutsam an den koordinativ anspruchsvollen Sport herangeführt werden, bleibt in der „Garage“. Matthias und Johannes haben beschlossen, mich gleich in einen verdammt schmalen Renneiner, auch Skiff genannt, zu setzen. Das ist lustiger. Vor allem für die Zuschauer.

**Ich bin Treibgut**

Das Einhängen der beiden Ruder und Einsteigen klappt dank freundlicher Unterstützung der beiden ehemaligen Nachwuchs-WM-Teilnehmer so halbwegs sicher, aber sobald das Boot und ich den Kontakt zum Floß verlieren, beginnt ein ver-

„Wenn man einmal gefangen ist, dann lässt einen das Rudern nicht mehr aus. Dieser Sport ist auch eine gute Lebensschule.“

Matthias Lindorfer

„Bei der WM helfen wir alle natürlich mit. Die Ruderer sind eine große Familie.“

Johannes Grantl



Matthias (re.) und Johannes (M.) erklären das Einmaleins des Ruderns.



Auf dem Ergometer geht es leicht.

sener Kampf um das Gleichgewicht. Die seitlich ausgelegten Ruder wirken recht verlässlich wie Stabilisatoren, wenn sie auf dem Wasser liegen. Das ist die gute Nachricht. Die schlechte: Ruder, die auf dem Wasser liegen, machen kein Tempo. Im Stabilitätsmodus sind mein Boot und ich also nur Treibgut, das Wind und Wellen ausgesetzt ist.

**Hilfloser Wackelkandidat**

Beim Versuch, irgendwie doch ins Rudern zu kommen, muss ich als Wackelkandidat ziemlich hilflos ausgesehen haben. Während Matthias und Johannes pädagogisches Gespür beweisen und mich mit positiven Inputs zu motivieren versuchen („Du machst das gut.“/„Andere wären bei diesen Wellen schon gekentert.“/„Versuche einfach nur ganz kurz zu verbünden, als es mir gelingt, etwas Tempo aufzunehmen.“ Mit der Geschwindigkeit kommen bessere Stabilität, leichte Euphorie und blöderweise auch etwas Übermut. Platsch. Das war das Ende des Selbstversuchs. Badeschluss. Der totale Reifall war der Crash-Kurs aber ganz sicher nicht.

„Ist dir kalt oder willst du es noch einmal probieren?“, fragt Matthias. Ich nicke trotzig. Meine beiden Ruderlehrer verbergen ihre Enttäuschung darüber, dass sie mich und das Boot heute wohl noch ein zweites Mal aus dem Wasser bergen werden müssen und helfen wieder beim Einsteigen. Erneut beginnt das Ringen um das Gleichgewicht, das von der Frage „Ruderst du schon oder wackelst du noch?“ beherrscht wird. Allerdings gelingt es mir jetzt, doch ein paar Bewegungen auszuführen, die entfernt ans Rudern erinnern. Das Boot läuft zwar alles andere als gerade, aber das ist mir herzlich egal. Es gibt wenig Verkehr auf der Regattastrecke und die Fische werden schon ausweichen.

**Mehr Tempo = mehr Stabilität**

Einmal habe ich sogar das Gefühl, mich mit dem Element Wasser ruhig zu verbünden, als es mir gelingt, etwas Tempo aufzunehmen. Der totale Reifall war der Crash-Kurs aber ganz sicher nicht.

Die Tür zur Rudererlebniswelt ist für mich zumindest einen Spalt weit aufgegangen. Mein Respekt vor allen, die sich in diesem Metier geschmeidig bewegen können, hat einen ordentlichen Wachstumsschub erfahren.

Die kommende Ruder-Weltmeisterschaft in Ottensheim werde ich nicht nur als Wettkampf, sondern auch als ein Fest der athletischen Körperbeherrschung wahrnehmen. Und Medaillen werden ganz sicher nicht die einzige Währung sein, wenn es darum geht, Leistungen zu bewerten.

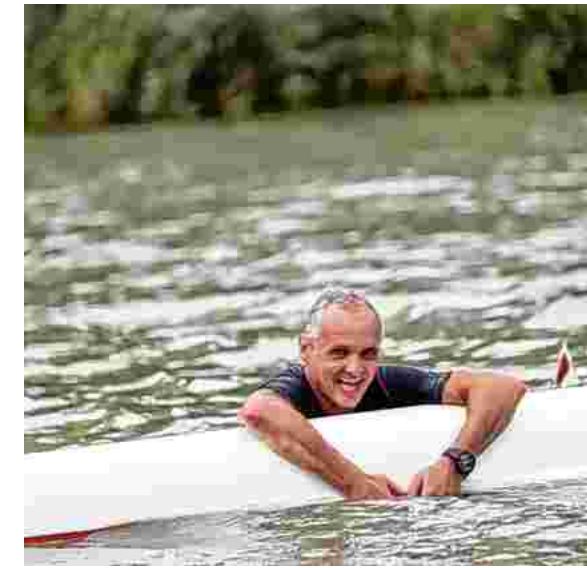
**Mein Titel: „Bademeister“**

Übrigens: Jener Ruderer, der beim WSV Ottensheim in einem Jahr am häufigsten unfreiwillig ins Wasser plumpst, wird am Saisonende als „Bademeister“ ausgezeichnet. Würde ich meine „Karriere“ fortsetzen, wäre mir dieser Titel wohl kaum zu nehmen.

**Ruder-Anfänger**, auch ältere, sind beim WSV Ottensheim herzlich willkommen. Nähere Infos gibt es online unter [www.wsv-ottensheim.at](http://www.wsv-ottensheim.at). Keine Angst: Mehr als ins Wasser fallen kann ja eh nicht passieren.



Vom Wackelkandidaten zum „Bademeister“ – das geht schnell.



Ein Reifall war der Selbstversuch trotzdem nicht.

**Die Medaillen hängen hoch**

Der österreichische Ruderverband ist in Ottensheim mit elf Booten dabei

**OTTENSHEIM.** „Eine WM-Medaille wäre natürlich eine schöne Draufgabe, aber um realistisch zu bleiben, es wird ein enorm schwieriges Vorhaben.“ Carsten Hassing, Österreichs Ruder-Nationaltrainer aus Dänemark, spricht vor der Heim-Weltmeisterschaft Klartext. Wohl auch, damit die Erwartungshaltung nicht aus dem Ruder läuft. Realistisch betrachtet ist Magdalena Lobnig die einzige Medaillenkandidatin im 28-köpfigen Aufgebot, das sich auf elf Bootsklassen verteilt. Die 29-jährige Kärntnerin hat zuletzt mit einem zweiten Platz beim Weltcup in Poznan auf gezeigt und gilt auch als heißes Eisen im olympischen Feuer, das in einem Jahr in Tokio entfacht werden wird. Apropos Olympia: In Ottensheim werden die ersten Tickets für die Sommerspiele 2020 vergeben, diese sind fast genauso wertvoll wie Gold, Silber oder Bronze. Lobnig bräuchte im Einer eine Platzierung unter den Top-



Powerfrau: Magdalena Lobnig (gepa)

Neun, um sich einen Startplatz in Tokio zu angeln. „Die Qualifikation für Tokio ist mein Ziel, aber natürlich will ich auch eine Medaille“, sagt die Modellathletin, die bei Olympia in Rio 2016 einen sechsten Platz ins Trockene brachte.

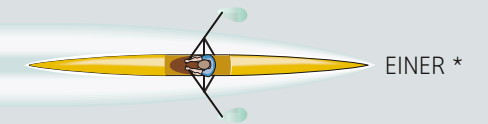
Eine starke Leistung traut man bei der WM auch einem Lokalmatador zu. Julian Schöberl vom WSV Ottensheim, der mit dem Wiener Matthias Taborsky im

leichten Doppelzweier sitzt, könnte einen Finalplatz erobern, obwohl das Gedränge in dieser Bootsklasse, die auch bei Olympia gerudert wird, enorm ist. Mit Rainer Kepplinger, der im leichten Einer sitzt, ist ein zweiter Ottensheimer bei der WM dabei. Der 21-Jährige hat gerade Bronze bei der Unter-23-WM gewonnen – das sollte ihm einen ordentlichen Motivationsschub geben. Im leichten Zweier ohne sitzen mit Anton Sigl und Markus Lemp von Wiking Linz zwei weiterer Aushängeschilder des heimischen Rudersports. Die Oberösterreicher Julian Brabec, Thomas Lehner, Jörg und Armin Auerbach bilden den schweren Doppel-Vierer. In den Para-Bewerben rudert der Gmundner Benjamin Strasser gemeinsam mit Thomas Ebner (Wiener Ruderklub Pirat) in einem Zweier ohne.

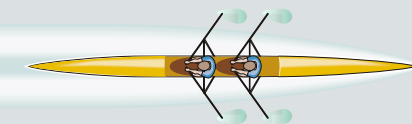
Mehr Infos über die WM findet man unter [www.wrch2019.com](http://www.wrch2019.com)

**DIE BOOTSKLASSEN DER WM**

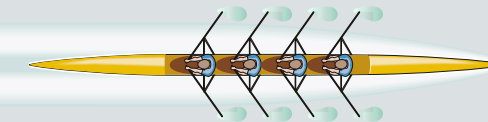
**Die Skull-Klassen** (Der Athlet bedient zwei Ruder)



EINER \*

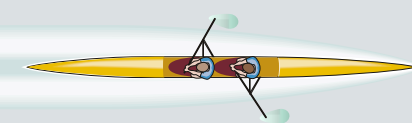


DOPPELZWEIER \*

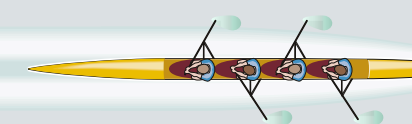


DOPPELVIERER \*

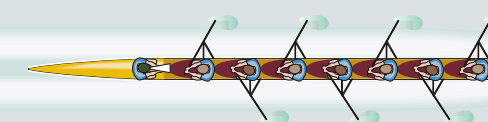
**Die Riemen-Klassen** (Der Athlet bedient beidhändig ein Ruder)



ZWEIER OHNE (STEUERMANN) \*



VIERER OHNE



ACHTER

Achter = mit Steuermann

\* jeweils Schwer- und Leichtgewicht

OÖGrafik, GraphicNews

**7 Jahre** dauert es, bis man das Rudern wirklich gelernt hat. Zumindest ist der Ruderlehrplan des Verbandes auf diese Dauer ausgerichtet. Natürlich kann man sich aber schon im ersten Jahr gut und halbwegs elegant über Wasser halten.

**85 Jahre** beträgt das Mindestdurchschnittsalter einer Bootsbesetzung in der Altersklasse Masters K. Ein Hinweis darauf, wie gesund der Rudersport ist und wie lange man als Aktiver fit bleibt. In einem Jahr findet in Ottensheim übrigens die Masters-WM statt.

**9 WM-Goldmedaillen** hat Österreichs Rudersport bisher gewinnen können. Den letzten Titel gab es 2001 durch den leichten Vierer ohne mit den drei Oberösterreichern Sebastian Sageder, Bernd Wolklinger, Wolfgang Sigl und dem Kärntner Martin Kobau.

**100 Kilo** Zugkraft kann ein Athlet, der im Flaggschiff des deutschen Verbandes den Achter rudert, auf das Blatt übertragen. Das entspricht einer Leistung von 500 bis 550 Watt. Rund 80 Prozent der Kraft holt ein Ruderer aus seinen Beinen, 20 Prozent aus den Armen beziehungsweise der Rückenmuskulatur. Ein Top-Radprofi bringt beim Zeitfahren 400 bis 450 Watt auf das Pedal.

**10 Bootsklassen** werden bei der WM in Ottensheim jeweils bei den Frauen und Männern am Start sein. Es werden also 20 Weltmeistertitel vergeben. Dazu kommen neun Bewerbe im Para-Rudern. Bei Olympia wird von Männern und Frauen in jeweils sieben Bootsklassen gerudert.

**142 nationale Verbände** hat der Welt-Ruderverband FISA. Bei der WM in Ottensheim werden rund 2000 Aktive aus mehr als 80 Nationen starten.

**59 Kilo** beträgt das Höchstgewicht für eine Frau, die in einem Boot der leichten Kategorie rudern möchte. Sitzen mehrere Sportlerinnen in einem leichten Boot, ist das Durchschnittsgewicht mit 57 Kilo limitiert. Bei den Männern liegen die Grenzen bei 72,5 Kilo (Einer) und 70 Kilo (Durchschnitt). Die Athleten sind im Training schwerer, für die Abwaage zwei Stunden vor den Rennen müssen sie in der Regel ein bis zwei Kilo „rausschwitzen“.

**2000 Meter** beträgt die Streckenlänge bei einer WM. Ottensheim gilt als faire Regattabahn ohne Strömungs- oder Windlotterie. Die Bestzeit von 5:19,85 Minuten hat der US-Achter 2004 bei Olympia in Athen aufgestellt.

**4515 Einwohner** zählt der WM-Gastgeber Ottensheim. Bei der Bewerbung für die Weltmeisterschaft hat man mit Hamburg eine Millionenmetropole ausgestochen.

