



ÖSTERREICHISCHER
RUDERVERBAND

COME ON BOARD!

Du bist im Leistungssport erprobt, hast Kampfgeist und Biss – dann nimm das Ruder in die Hand!
Auch wenn du noch keine Rudererfahrung hast –
durch die 1:1 Betreuung unserer Bundestrainer findest du schnell Anschluss im Team!



Olympische Spiele:
Sichere dir einen
Platz für Paris oder
Los Angeles!

DEIN WEG AN DIE SPITZE

1 PROBETRaining

1. Tag | Komm zu einem ersten Kennenlernen und zeige uns, was in dir steckt. Termine unter: www.talent-ruderteam.at

2 TEST-PHASE



Erste Monate im Training | High-Level-Coaching durch Weltmeister: Lerne das Handling im Boot und verbessere dein Leistungsvermögen.

3 UNIVERSITY-TEAM

Im 1. Jahr | Entwickle deinen Team-Spirit in hochprofessionellem Umfeld; internationale Rennen wie Uni-EM oder -WM als Ziel.

4 NATIONALTEAM



Im 2. Jahr | Lerne täglich von und mit den Besten und hebe deine Leistung auf ein Top-Level!

5 OLYMPIA



2024/28 | Die Olympischen Spiele sind nur mehr einen Ruderschlag für dich entfernt.



© Alexander Pischke

EXKLUSIVES ANGEBOT

- Sportwissenschaftliche Begleitung
 - Top-Coaching durch Verbandstrainer
 - Unterstützung des Verbandes
- Plus:** Du brauchst mit keinen Kosten für Trainer, Material oder Boote rechnen.

Voraussetzungen für das Frauen-Team

Größe mind. 178 cm
Alter 16 – 22 Jahre

KONTAKT

Verbandstrainer

Mag. Wolfgang Sigl (4-facher Weltmeister)
+43 676 844 219 803 • w.sigl@rudern.at