

BORN TO ROW

**Wir wissen wie es geht -
du musst wollen !**

Die Teilnahme an den Olympischen Spielen ist der Traum jedes Leistungssportlers / jeder Leistungssportlerin. Der Erste Wiener Ruderclub **LIA** bietet dir die Möglichkeiten. Mit Unterstützung des Bundeskanzleramtes bauen wir eine Mannschaft auf, die es in den nächsten Jahren schafft, sich eine Qualifikation für OLYMPIA 2016 zu errudern.

**Deine Chance ist da ...
Nutze sie !**

Nicht alle werden es schaffen, vielleicht nur einer oder eine von denen, die heuer oder nächstes Jahr in dieses Projekt einsteigen, vielleicht gar keine/r ...?

INFO & BEWERBUNG UNTER

www.lia.at
office@lia.at

OLYMPIA 2016

Ein Projekt des
ERSTEN WIENER RUDERCLUBS LIA
unterstützt durch das Staatssekretariat für Sport des BKA

BUNDESKANZLERAMT  SPORT



DAS TRAINER/INNEN TEAM

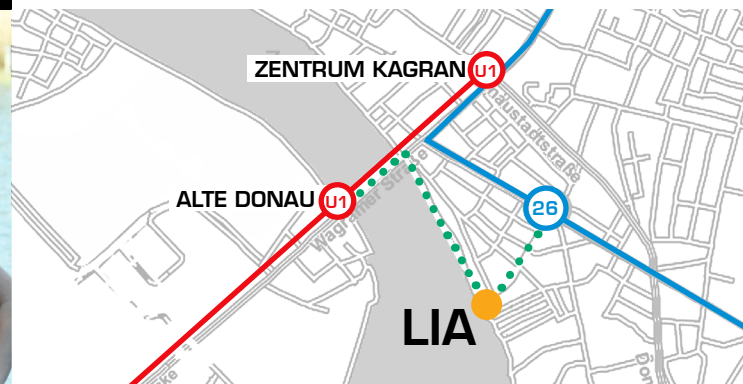
Cheftrainerin Mag. Ileana Pavel
Sportwissenschaftlerin, Trainerin des Jahres 1999

Martin Knopf, Martin „Spider“ Maier, Elisabeth Meidl
Thomas Peter, Andrea Sandhäugl

KONTAKT

Erster Wiener Ruderclub LIA
Untere Alte Donau 49 / Arminenstrasse 2
A 1220 Wien
Mag. Ileana Pavel +43 [0] 676 844 21 98 04
Dr. Doris Sandhäugl +43 [0] 664 21 44 952

Öffentlich erreichbar mit : **U1** Station Alte Donau
oder Zentrum Kagran, Linie **26** bis Arminenstraße



2016
OLYMPIA

Jahrgänge 1993-1998
für OLYMPIA 2016
Auf dem Weg zum Berg der Götter und Göttinnen





Faszination Rudern

Rudern ist Sport mit Tradition, schon bei der ersten Austragung der neuzeitlichen Olympischen Spiele 1896 war Rudern im Programm und ist Teil der Olympischen Bewegung. Noch heute zählt das Rennen der Universitäten Oxford gegen Cambridge oder die Royal Regatta in Henley zu den populärsten Sportereignissen in England und weltweit.

Der Rudersport zählt zu den gesündesten Sportarten da nahezu alle Muskelgruppen trainiert und geformt werden. Kraft und Ausdauer werden kombiniert.

Rudern fördert Teamfähigkeit - alle sitzen in EINEM Boot und siegen gemeinsam.

Rudern sollte der Lieblingssport unserer jungen Leute werden, da keine andere Sportart ihnen die psychischen und moralischen Qualitäten vermittelt, die sie brauchen:

Energie, Initiative, Kraft und Gesundheit."

Pierre de Coubertin, Gründer der modernen Olympischen Spiele



Wir bilden ein neues Team

Der Weg zu den Olympischen Spielen ist ein langer, steiler, steiniger - das weiß man so vom Hörensagen. Viele Jahre hartes Training braucht es angeblich, um an den bedeutendsten Wettkämpfen unserer Zeit teilnehmen zu können. Doch wenn man ihn kennt, den Weg zu den Olympischen Spielen, dann weiß man: er ist zu lang, zu steil, zu steinig, als dass man ihn sich auch nur im Geringsten vorstellen könnte, wenn man nur davon gehört hat...

Man/frau muss ihn erleben.

Ein absolutes Novum!

Genau diesen Weg haben die jungen RuderInnen des Projektes mit dem Arbeitstitel "Olympia 2016" vor sich. Diese Mädchen und Jungen, alle AnfängerInnen zwischen 12 und 16 Jahren, die über die Talentsuche in den Ersten Wiener Ruderclub LIA gelangt, bilden ein neues Team, und werden diesen harten Weg zu den Olympischen Spielen im Jahr 2016 gemeinsam beschreiten. Damit sind die jungen SportlerInnen Teil eines Projektes, das es in der Geschichte des österreichischen Vereinsrudersports so noch nicht gegeben hat, denn zum ersten Mal gibt es eine professionelle, Vereinstrainerin, die über mehrere Jahre all ihre Energien ausschließlich dem Projekt "Olympia 2016" widmen kann.

Auf der Alten Donau beginnt das Training und wird viel Zeit und Kraft in Anspruch nehmen. Es wird härter und härter werden, aber für einige wird es sich vielleicht lohnen, denn sie könnten sich 2015 für die Olympischen Spiele im darauf folgenden Jahr qualifizieren.

Dann stehen sie am Fuße des Olymps, bereit zu versuchen, auch den Gipfel zu erklimmen.

DIE LIA, DEIN CLUB!

Der Erster Wiener Ruder-Club LIA wurde 1863 gegründet, und ist somit der älteste Sportverein Österreichs. Die LIA ist der erfolgreichste Ruderclub Österreichs mit **8 WM-Titeln** **9 Medaillen** bei Olympischen Spielen und **WM 202 Österreichischen Staatsmeistertiteln**

DIE LIA BIETET

- Professionelle Trainingsbetreuung
- Regatten, Wettkämpfe
- Modernstes Bootsmaterial
- Kraftkammer, Sauna
- Clubleben – an der Alten Donau
- Clubfeste
- Zusammenarbeit mit dem **BORG für Leistungssport** Wien 20, Karajangasse

Rudern ist ein Sport für jede/n !

Welche Voraussetzungen sollst du mitbringen ?

- Auch wenn du noch nie Sport betrieben hast, ist das Erreichen höchster sportlicher Ziele möglich.
- Im Gegensatz zu anderen Sportarten liegt das „Alterslimit“ für den Einstieg sehr hoch.
- Für den Spitzensport sind bestimmte körperliche und mentale Voraussetzungen von Vorteil – unsere TrainerInnen sagen dir, was du erreichen kannst.

