

P.P.
3000 Bern 9



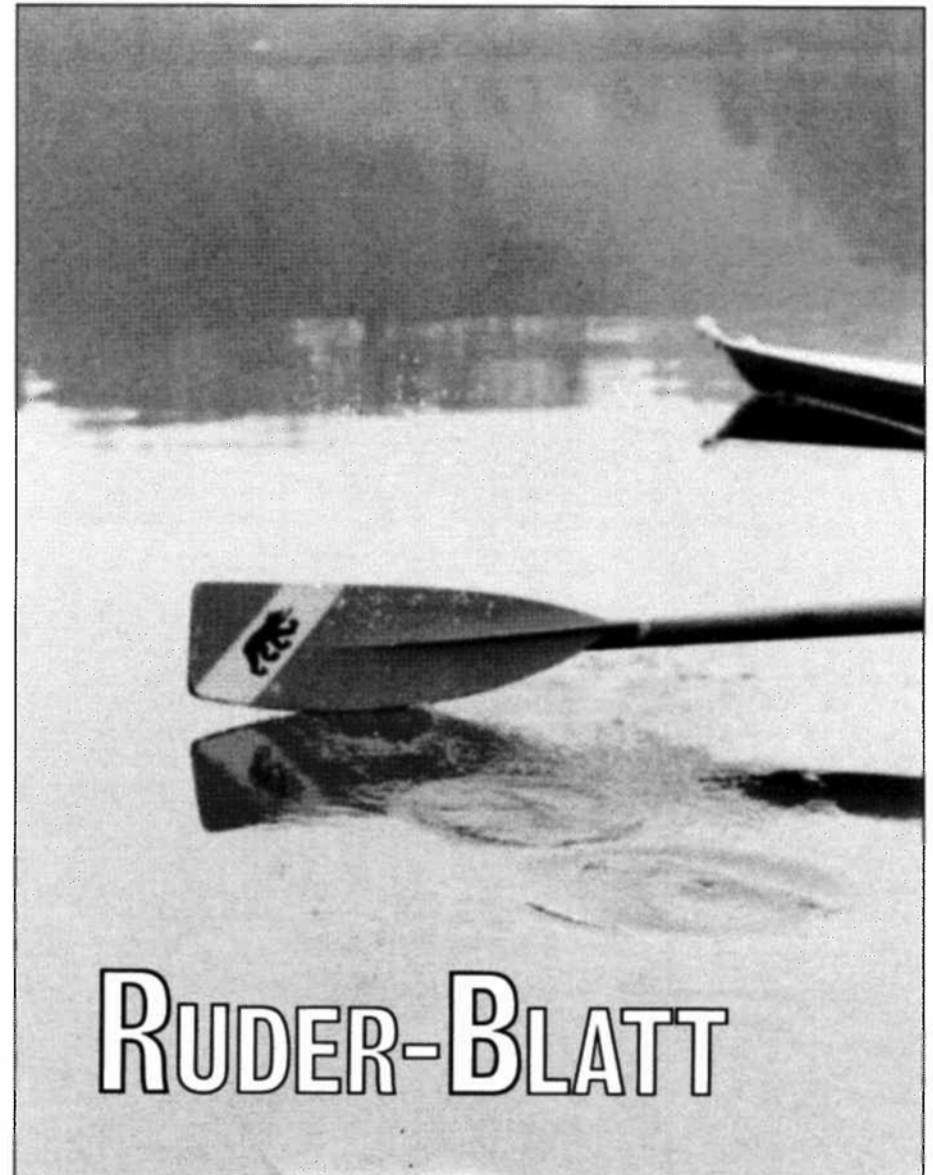
Das Fachgeschäft für:

- Reifen der führenden Marken
- Neugummierte Pneus BANDAG aus eigener Produktion
- Stahl- und Aluminiumfelgen
- Modernste Lenkgeometrie-Anlage
- Montage- und Auswuchtsservice
- Selbstwaschanlage

**Pneu
Fahrni**

Freiburgstrasse 580
3172 Niederwangen-Bern
Telefon 031 981 32 22
Telefax 031 981 32 38

1101
ROWING-CLUB BERN



RUDER-BLATT

PN 3221:41

Hans Lerch AG

Holzbaugeschäft
3032 Hinterkappelen
Tel. 031/829 04 06

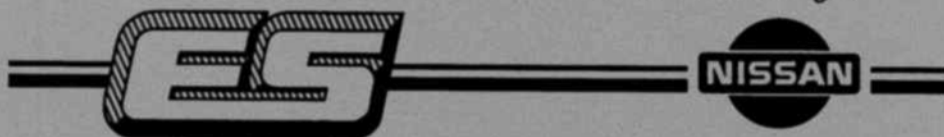


VSCI Carrosserie

Fritz Sturzenegger
Carrosseriebau Autospritzwerk
Wikartswil, 3512 Walkringen
Tel. 031 701 13 20 Natel 079 687 13 89
Neuanfertigung
Reparaturen
Abschleppdienst Tag und Nacht

Autogarage
ERNST STURZENEGGER

Offizielle Vertretungen



3512 Wikartswil / Walkringen
Tel. 031/701 15 65



Jeder ist Sieger
Schutz und Sicherheit bei der

ELVIA
VERSICHERUNGEN

Generalagentur Maurer + Pizzimenti Telefon 031/326 14 44



Vorhänge · Bettwaren
Spannteppiche · Polstermöbel
Eigene Ateliers

PAUL SCHWERZMANN, MONBIJOUSTRASSE 99, 3007 BERN
Eidg. dipl. Innendekorateur Telefon 031/371 57 34

Editorial



Am 30. Januar 2001 wurden die ersten Leistungstests auf dem Ergometer an den Swiss Indoors gemacht. Von allen Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden gute Leistungen gezeigt. Miriam Schenk "ruderte" in ihrer Kategorie 13 / 14 - Frauen auf den 1. Rang. Herzliche Gratulation!

Im Vorstand hat es 2 neue Gesichter, die sich in diesem Ruderblatt gleich selber vorstellen werden: Sigrid Beer, verantwortlich für den Breitensport, und Michael Wieser, zuständig für das Material.

Der Rowingclub Bern bietet auch dieses Jahr wieder zahlreiche Kurse und Veranstaltungen sowohl für Clubmitglieder wie auch für Externe. Sicher findet ihr auf dem aktuellen Terminkalender ein Ereignis, das euch zusagt.

Der "Runde Tisch Aare" wurde von 22 interessierten Organisationen besucht. Nach einer breiten Auslegeordnung und Diskussion sind erste Ziele gesteckt worden:

- Sofortmassnahmen bezüglich Hochwasserschutz des Aarebettes im Bereich Matte - Altenberg bei den Behörden zu fordern.
- Bezüglich Befahrbarkeit des Aarelaufs sind einzelne Problemstellen zu bearbeiten und zu verbessern.
- Im Wohlensee sind einzelne "Felder" mit Seegras zu mähen damit immer eine minimale Fahrfläche zur Verfügung steht.

Noch ein Hinweis: Dem Wohlensee werden jährlich zwischen 150'000 und 300'000 m³ Geschiebe zugeführt.

Die Ausführungskosten von Fr. 100'179.- für den Landungssteg wurden zu 100% von der Einwohnergemeinde Wohlen übernommen. Der Rowing-Club Bern dankt der Gemeinde Wohlen!

Allen Ruderinnen und Ruderern wünsche ich eine gute Saison 2001, glattes Wasser und kein Seegras. Bis zum Anrudern am 31. März 2001 verbleibe ich mit sportlichen Grüssen.

Euer Präsident
Robert Meyer

ROWING-CLUB BERN - Ruderblatt Nr. 41 - 1-2001 März 2001

Redaktion	Bea Schwarzwälder, Hochfeldstrasse 6, 3012 Bern Tel. 031 302 78 03 Fax 031 302 56 03 E-Mail: schwarzwaelder.linz@bluewin.ch
Druck	RICCIARDI - Satz und Druck AG, 4708 Luterbach

Die neue Chefin Breitensport

Steckbrief

- ✓ Sigrid Beer
- ✓ Deutsche, 36 Jahre alt, verheiratet mit Michael
- ✓ Beruf: Diplom Oecotrophologin; selbständig tätig
- ✓ Seit 1995 leidenschaftliche Ruderin ohne Ambitionen
 - '95-'97 Bytown Boatclub Ottawa/Canada
 - '97-'98 Club d'Aviron Vésenaz/Genf
 - '99 Rowing Club Bern (J+S 1)
- ✓ Für mich wichtig: Michael und unsere gemeinsame freie Zeit, die wir wenn immer möglich sportlich verbringen; Familie und Freunde; konstruktives Miteinander, Gesundheit und Zufriedenheit.
- ✓ In Sachen Breitensport am besten zu erreichen unter
 - Tel (g) 031-974'1963, (p) 031-974'1960
 - Email srnbeer@datacomm.ch



Liebe Mitglieder des RCB

Das Ressort Breitensport ist in unserem Club ein anerkanntes und hinsichtlich Mitgliederzahl und Aktivitäten auch tragendes Element. Wir sollten uns alle bewusst sein, dass dies etwas Besonderes ist, denn in anderen Ruderclubs ist der Breiten- oder Fitnesssport eher ein Stiefkind. Auch in Sachen Bootspark sollten wir der Ruderleitung auf die Schultern klopfen – uns steht Material zur Verfügung, von dem in anderen Clubs ein „purer Breitensportler“ nur zu träumen wagt.

Aber kommen wir zu jener Person, die den Breitensport im RCB stark geprägt hat: Felix, mein Vorgänger im Amt des Breitensportchefs. Unsere zahlreichen Diskussionen rund um das Thema/ die Problematik Breitensport haben mich dazu bewegt, den Schritt in den Vorstand zu wagen. Nur wer sich aktiv beteiligt, kann auch wirklich etwas ändern. Ich möchte Felix an dieser Stelle herzlich danken, für die langjährige Arbeit, die er in diesem Ressort und für uns alle geleistet hat, aber auch für die Unterstützung, die er mir als Anfängerin in diesem Amt gewährt. Etwas weniger Arbeit als Felix habe ich sicherlich, denn neu haben wir im Vorstand auch Verantwortliche für den Universitäts- und Schulsport (Jürgen van den Berg) und für den Bereich Jugendbreitensport (Nik Schaerer und Andrea Biaggi).

Mein Ziel ist es nicht, alles über den Haufen zu schmeissen. In der Saison 2000 wurden viele neue Dinge „ausprobiert“, z.B. neues Kurskonzept, Spezialkurse, etc. – wir haben erste Erfahrungen gesammelt und jetzt kommen Schritte der Optimierung. Nicht zu vergessen, das Projekt Nautilus, welches in dieser Hinsicht auch neue Ansätze liefern wird. Eine ganz wesentliche Änderung haben wir im Kurswesen für Anfänger. Wie die Ruderclubs Luzern, Basel, Winterthur und Schaffhausen, haben auch wir uns bereit erklärt, mit der ÖKK im Rahmen ihres Präventionsprogrammes, zur Gesundheitsförderung in der Bevölkerung beizutragen. So wird neu der Anfängerkurs am Donnerstag Abend für Versicherte der ÖKK durchgeführt.

Bei den bereits aktiven RCB Kursleiter(inne)n möchte ich mich schon heute für ihre erneute Mithilfe in der Saison 2001 recht herzlich bedanken. Ohne euch ging es nicht! Neue motivierte Helfer werden benötigt, sowohl im Bereich Anfängerausbildung, als auch für Spezialkurse – meldet euch bei mir!!

Bevor ich schliesse, habe ich noch eine Bitte: wenn ihr neue Ideen für den Breitensport habt, euch über etwas freut oder ärgert – sagt es nicht nur euren Ruderpartnern, sondern *gestaltet aktiv den RCB-Breitensport* mit. Gerne nehme ich eure Anregungen und konstruktive Kritik entgegen.

Ich wünsche allen eine schöne Rudersaison 2001 und hoffe natürlich, euch zahlreich an den ausgeschriebenen Veranstaltungen zu sehen.

Sigrid Beer

Der neue Materialverwalter

Von Michael Wieser

Es stimmt, dass ich besser schwimmen kann als rudern und Ruderboote lieber benutze, als repariere. Materialchef des RCB bin ich trotzdem, denn Handwerk und Sportgeräte faszinieren mich als gelernten Mechaniker. Beruflich bin ich im Finanzmanagement der SBB tätig. Daneben engagiere ich mich für Amnesty International und Oikocredit.



Weil ich keinen Fernseher habe, bleibt auch noch Zeit für Bergsport, Fahrradtouren, Musik und viele andere schöne Dinge. Und jetzt noch die ganz wichtigen Informationen: Ich bin 32 Jahre alt, habe Schuhgrösse 43, bin 82 kg schwer und esse alles gerne - zumindest, wenn ich eingeladen werde. Noch mehr geheime Daten gibt es ein andermal -- bis bald im RCB!

Bootsmaterial

von Sigrid Beer

Wieder neue Boote für den Breitensport

Auch in dieser Saison können wir zahlreiche neue Boote taufen, allerdings werden auch einige zu Grabe getragen.

Der Bug der Kappelenbrügg hatte seinen letzten Auftritt an der Hochzeit von Stefan. Weiterhin werden die Doppelzweier Albatros und Flamingo durch 2 neue Trainingsempacher ersetzt. Der Empi 1 ist bereits seit einiger Zeit im Einsatz. Wer noch keine Gelegenheit hatte den Trainingsempacher auszuprobieren, sollte dies bald tun; das Boot rudert sich sehr angenehm. Der Twin rutscht von der B-Klasse in die A-Klasse. Als Ersatz kommt hier ein Stämpfli-2x in Einsatz. Neu steht der Skiff Bier in der B-Klasse zur Verfügung und auch Heaven can wait und Tsches können nun unbeschränkt in der B-Klasse gerudert werden. Bitte beachtet, dass der See you later (4x) mit Rückkehr des Alligator aus der Reparatur wieder ein Boot in der B-Klasse ist.

Für jedes Boot stehen entsprechend gekennzeichnete Ruder zur Verfügung. Der Austausch von Rudern ist nicht gestattet. Mit Ausnahme von Hasli und Pomodoro haben nun alle Boote Big Blades.

Aufgrund des Bootszuwachses (die neuen Boote werden im März/April erwartet) wurden einige Bootsplätze umverteilt und auch die Ruder neu geordnet. Die Ruderrechen sind alle angeschrieben. Links neben der Schiebetür zum Treppenaufgang sind nur noch Skiff-Ruder. Rechts neben dem Eingangstor (Blickrichtung Wasser) befinden sich die Ruder der 2x. Alle anderen Ruder sind links neben der Eingangstüre. Nehmt euch bei eurer ersten Ausfahrt in dieser Saison etwas Zeit, um euch mit der neuen Ordnung im Bootshaus vertraut zu machen und haltet sie auch ein.

Informationen zur Bootsordnung

Die nachstehende Bootsordnung tritt mit dem Anrudern in Kraft und ist im Bootshaus ausgehängt. Allfällige Änderungen werden jeweils schriftlich bekannt gegeben. Für die Benutzung von Booten des RCB ausserhalb des Wohlensees ist der Ruderchef anzufragen. Bitte beachtet, ausser der für eine Ausfahrt üblichen Einstellung des Stemmbrettes, sind von euch keine Änderungen notwendig. Die Boote werden von Ruder- und Materialchef korrekt eingestellt und betreut. Treten Probleme oder Schäden auf, meldet diese bitte sofort beim Materialchef Michael Wieser !

Fahrtenbuch RCB

Bitte

- schreibt leserlich (Charakterunterschriften sind für einmal fehl am Platz)
- gebt euren Vor- und Nachnamen an
- macht kein Durcheinander mit den Tourenzahlen

Es danken euch

- all jene, die Ende der Saison ihre Wochenenden mit km-Zählen und Bootsstatistik verbringen
- die Ruderleitung

BOOTSORDNUNG 2001

A OFFENE BOOTE	B RENNBOOTE	C REGATTABOOTE
Freie Benutzung für alle RCB-Mitglieder	Benutzung nur mit Erlaubnis der Ruderleitung	Ausschliessliche Benutzung durch die Regattierenden
4x C Funi Schwan Wohlensee	8+ Aranea	4x/- Post-it
4x Alligator	4x/- Heaven can wait See you later	2x/- Empacher neu Hale Bopp WM neu
3x C Triangel	2x Stämpfli neu Tsches	1x Prägel Taxi
2x Trainingsempi 1 Trainingsempi 2 Twin	2- Tandem	White Fang WM neu Zürich Zürich West
1x Atlantis Hasli Luna Pomodoro	1x Bier dr' Kipfer Follow me Marabu	

Privatboote dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Eigentümer benutzt werden.

>> BITTE TRAGT SORGE ZU ALLEM MATERIAL <<



Ideen zum Materialwesen

Von Michael Wieser

Über die **Grundsätze und Ziele** des Materialwesens braucht man wohl nicht viel zu schreiben, trotzdem seien zwei Punkte kurz erwähnt:

1. Vorbeugung und laufender Unterhalt sind besser als gesperrte Boote
2. Materialpflege und einfache Reparaturen gehören zum Rudersport, sind also nicht Sache des Materialchefs, sondern jedes Klubmitgliedes

Hier nun ein Vorschlag, wie sich diese Punkte umsetzen lassen. Er basiert auf den drei Schwerpunkten Infrastruktur, Wissen und Motivation, denn schon für kleine Arbeiten braucht es Werkzeug (Infrastruktur), Grundkenntnisse (Wissen) und die Bereitschaft, sich zu engagieren (Motivation).

Infrastruktur

- Sorge wird nur getragen, wenn auch Ordnung herrscht. Dank dem Einsatz verschiedener RCB-Mitglieder liegen seit dem letzten Materialtag deshalb keine Gegenstände mehr in der Bootshalle herum. Bald werden auf die Bootsgestelle neue, stabile Halter montiert und andere Verbesserungen vorgenommen.
- Ein kleines Sortiment an Werkzeug wird an einer Werkzeugwand zur Verfügung gestellt.
- Trainingsleiter und engagierte RCB-Mitglieder erhalten einen Schlüssel zu einem erweiterten Werkzeug- und Materialsortiment.

Wissen

- In Auffrischungs- und Fortsetzungskursen werden in Zukunft auch Materialfragen behandelt.
- Bei Problemen ist oft jemand anderes im Bootshaus, der über das nötige Wissen verfügt. Es geht in diesem Fall darum, andere Klubmitglieder um Rat und Hilfe zu bitten.

Motivation

- Pro Jahr werden ein bis zwei Materialtage angeboten. An diesen kann man zusammen mit anderen Mitgliedern Materialdefekte beheben, etwas über Boote lernen, exklusiv zu Mittag essen und vieles mehr. Am Anschlagbrett wird über die jeweiligen Aktivitäten informiert.
- Für die Erlaubnis zur Benutzung der Rennboote ist der Nachweis der Kenntnis des verwendeten Materials und der korrekte Umgang damit Bedingung.

Fazit

Mit diesem kleinen Materialkonzept sollen Verantwortungsgefühl und Eigeninitiative gefördert werden, damit fortgeschrittene Ruderer kleine Unterhaltsarbeiten selbst erledigen und den Anfängern bei Problemen beistehen. Fixe Einstellungen (z.B. Stembrettwinkel, Manschettenposition, etc.) dürfen dabei nicht verändert werden.

Für Schadenmeldungen und Verbesserungsvorschläge steht natürlich immer noch der Briefkasten neben dem Office zur Verfügung. Noch praktischer ist ein entsprechendes Email an mw@smile.ch.

Abschliessend möchte ich mich noch einmal für den Einsatz am Materialtag vom 13. Januar bedanken und allen eine schöne Saison 2001 wünschen.

Der Materialchef (oder Verantwortliche für Materialpflegeanimation?)

EVENTS 2001 – Breitensport Erwachsene

von Sigrid Beer

Auch in dieser Saison sind wieder einige Kurse und Anlässe im Breitensport geplant. Die Termine sind noch nicht alle fix, Details folgen. **Die aktuellen Angaben findet ihr immer auf unserer Homepage (www.rowing.ch) und am schwarzen Brett.** Bitte beachtet neben diesem Angebot auch noch das Breitensportprogramm des SRV, das im Clubhaus aushängt.

März

Samstag 17. März, Auffrischkurs für Anfänger/Neumitglieder und Wiedereinsteiger. Kommt zu einem Update rund um Bootshaus, Material und Rudertechnik. Lernt Gleichgesinnte für Ausfahrten in der neuen Saison kennen. Treffpunkt 13:30 Uhr im Clubhaus. Maximal 19 Teilnehmer. Anmeldung bis Mittwoch 14. März 2001, bei Sigrid Beer, Tel. (p) 031-974'19'60; (g) 031-974'19'63, Email smbear@datacomm.ch

Samstag 31. März, Anrudern mit Bootstauen, gemeinsamer Ausfahrt und Apéro. Nehmt diese einmalige Gelegenheit wahr, um alte und neue Ruderkollegen zu treffen, das neue Bootsmaterial zu bestaunen, zu begiessen und zu rudern. Für genaue Startzeit und Programm beachtet bitte die gesonderte Einladung.

April

Dienstag 3. April, Start des "Dienstag-Treffpunkt". Wir treffen uns zum gemeinsamen Rudern am Dienstag Abend um 18:15. Bitte kommt pünktlich, damit wir flott Mannschaften bilden können und schnell auf dem Wasser sind. Steigt auch mal mit anderen Clubmitgliedern als gewöhnlich ins Boot!

Montag 23. April und Donnerstag 26. April, Start der Anfängerkurse für Erwachsene. Die Kurse finden 10 mal statt, jeweils von 18:15 bis 19:45. Bitte achtet darauf, dass die Boote der Kategorie A rechtzeitig verfügbar sind.

Mai

Samstag 5. Mai, Mondscheinfahrt, die Gelegenheit zu einer romantischen Ausfahrt auf dem Wohlensee, mit vorausgehendem Grillieren. Kommt zahlreich, nichts schöner als bei Vollmond, schlafenden Schwänen und heulenden Wölfen bis ins Werk zu gleiten....

Juni

Samstag 30. Juni, Plauschtag mit Familie und Freunden, die mal Ruderluft schnuppern wollen. Kommt zur 1. Ruder-Ralley auf dem Wohlensee. Neben Ausdauer sind auch gute Augen und Phantasie gefragt. Wie letztes Jahr soll auch heuer wieder die Gemütlichkeit im Mittelpunkt stehen.

August

Samstag 18.- Sonntag 26. August – Der Rotsee/Luzern steht ganz im Zeichen der **FISA World Rowing Championships**. Warum nicht mal internationale Rudersportatmosphäre schnuppern und einen gemeinsamen Ausflug nach Luzern planen? Der Skiff-Final ist am Sa. 25. August. Billets sind bereits erhältlich über www.rowing2001.ch

Wochenende im August, Ausflug an den Genfersee (Club Aviron Vésénaz). Geplant ist eine Ruderfahrt an französische Ufer, um dort die nouvelle cuisine und den guten Wein zu geniessen.

September

Samstag oder Sonntag, Workshops. Geplant sind ein Skiff und ein Mannschaftsbootkurs zur Verbesserung der Rudertechnik. Kursgebühren werden erhoben.

Samstag oder Sonntag Mitte Monat, Thunersee Rundfahrt. Trainiert jetzt schon, denn die 40km rund um den Thunersee können je nach Wind und Wetter anstrengend werden – aber schön ist's !

November

Samstag 3. November, morgendliches Rudern zum Saisonabschluss. Als Pendant zum Anrudern auch mal ein Abrudern mit Mittags-Spaghettiplausch. Verzaubert uns mit euren Saucen-Kreationen: Bocuse ist der Steuermann.

Mittwoch 14. November, Generalversammlung im Gasthof Kreuz in Wohlen. Tragt diesen Termin schon heute in eure Agenda ein.

Allgemeines Angebot

Es besteht die Möglichkeit mit unserem Regattateam an die Regattaplätze zu reisen und selber neue Gewässer zu erkunden. Klärt mit den Ruderchefs ab, ob Platz auf dem Anhänger ist und welche Boote verfügbar sind. Mannschaften (2x, 3x, 4x) zu bilden liegt bei euch und ihr seid dann vollumfänglich zuständig für den Verlad des zur Verfügung gestellten Bootes und für die Organisation eures Ruderausflugs auf dem jeweiligen Gewässer.

Ausblick Regattarudern 2001

von Christian Heierli

Mit dem Trainingswochenende vom 20. und 21. Oktober 2000 in Bönigen haben unsere Juniorinnen und Junioren das Wintertraining begonnen. Erstmals haben wir nun unseren Clubnachwuchs in ein Breitensport- bzw. Regattateam aufgeteilt. Andrea Biaggi, Suzanne Baumann und Nik Schaefer haben freundlicherweise die Betreuung des Breitensports übernommen, während ich und Nik uns um die Regattierenden kümmern.

Ende Dezember ging's wie gewohnt ins Goms ins Langlauflager. Wiederum konnten wir in Glurigen von besten Verhältnissen und einer idealen Infrastruktur profitieren (siehe spezieller Bericht in diesem Heft). So erstaunte es nicht, dass an den Swiss Indoors zum grössten Teil hervorragende Ergebnisse gerudert wurden. Nur die Erkrankten (Madlen und Stefan) mussten einen kleinen Trainingsrückschlag hinnehmen.

Am 4. März 2001 findet der Langstreckentest in Sarnen statt, wo unsere Junioren auch auf dem Wasser ein Trainingsfeedback erhalten werden. Das Frühlingsostertrainingslager findet dieses Jahr vom 7. – 14. April 2001 wiederum im Leistungszentrum München/Oberschleissheim statt. Unser Regattateam wird sich dort ideal auf die kommenden Regatten vorbereiten können. Bereits am 28./29. April 2001 findet dann in Küssnacht a. R. die Saisonöffnungsregatta statt.

Bei den Senioren wird **Pippo (Philipp Imboden)** an den Start gehen. Nik Schaefer hat auf dieses Jahr hin die Trainerarbeit für Pippo übernommen. Pippo hat ein umfangreiches Wintertraining hinter sich, musste aber Anfang Februar zum Militärdienst antreten. Bleibt nur zu hoffen, dass Pippo - trotz Militär - einigermassen gute Resultate aufs Wasser bringt.

Bei den 17/18-jährigen Junioren werden **Flippi/Floppi (Philip Gasser/Florian Mathez)** im Zweier ohne Steuermann und evtl. als Zweitboot im Doppelzweier starten. Flippi hat wegen seines Auslandjahres in Australien noch einen kleinen Trainingsrückstand, bis zum Sommer wird er aber diesen bestimmt aufgeholt haben. Die Ziele der beiden sind wegen den Trainingsrückständen noch etwas ungewiss, eine Medaille an der SM wird aber als realistisches, ambitioniertes Ziel angestrebt werden.

Unsere Hoffnungen liegen auch bei den beiden 15/16-jährigen Doppelzweiern. In der Mädchenkategorie haben **Olivia Wyss und Madlen Hasler** bereits an den Swiss Indoors gezeigt, dass mit ihnen zu rechnen sein wird. Da aber Olivia erst seit letztem Sommer rudert, hat sich dieser Doppelzweier an der SM vorerst einen Finalplatz zum Ziel gesetzt. Eine ganz ähnliche Ausgangslage hat der andere Doppelzweier, wo **Manuel Schenk** erst seit letztem Sommer rudert. Er wird zusammen mit **Stefan Hauke** in der Kategorie bzw. Bootsklasse starten, wo überhaupt am meisten Boote an den Start gehen. Sie wollen an der SM im 30-40 Boote Feld den Einzugs ins Finale schaffen. Wir werden sehen, ob sie dies erreichen werden.

In der jüngsten Juniorinnenkategorie wurde **Mirjam Schenk** Ende Januar mit einer ausgezeichneten Zeit inoffizielle Ergometerschweizermeisterin. Sie wird wohl im Skiff versuchen, möglichst gute Rennen zu fahren. Resultate, wie an den Swiss Indoors dürfen wir aber (noch) nicht erwarten, zumal Mirjam in diesem Jahr erst 13 Jahre alt wird und somit nächstes Jahr nochmals in der jüngsten Kategorie startberechtigt ist.

So zuversichtlich wie für diese Regattasaison war ich schon lange nicht mehr. Ich bin überzeugt, dass unser wirklich motiviertes Regattateam mit guten Resultaten von den Regatten zurückkehren wird.

Ich möchte alle RCB-Mitglieder dazu auffordern, eine Regatta (Daten in diesem Heft) als Anlass zu einem Sonntagsausflug zu nehmen und unsere Juniorinnen und Junioren tatkräftig zu unterstützen. Aktuelle Resultate und Programme für die Regatten können auf unserer Homepage (www.rowing.ch) ca. eine Woche vor den Rennen jeweils abgerufen werden.

Bleibt mir noch allen – auch nicht Regattierenden - ein erfolgreiches und trainingsfleissiges Ruderjahr zu wünschen!

Bericht des Langlaufagers

von Olivia Wyss und Philip Gasser

Wie jeden Winter verbrachte auch dieses Jahr das Regattakader des RC Bern die Altjahrswoche vom 26. bis 31. Dezember 2000 auf den Lauglaufskis im Goms. Mit 24 Teilnehmern waren wir zwar eine deutlich grössere Gruppe als letztes Jahr, aber noch viel stärker als die Zahl der Teilnehmer hat die Zahl der Natels im Lager zugenommen...

Am Nachmittag des 26. konnten dann auch alle Anfänger auf den langen, schmalen Brettern ihre Polysportivität unter Beweis stellen, und sie haben das auch extrem erfolgreich getan, denn die meisten neuen Mitglieder des Regattakaders wollten es gleich wissen und liefen (schämpfelten teilweise...) bis nach Ulrichen. Am Abend wurden die frischbezogenen Betten mit den traditionellen Kissenschlachten und Machtkämpfen eingeweiht, bis alle einschliefen.

Am zweiten Tag war erbarmungslos um 8 Uhr Tagwacht. Die Natels erledigten das mit einem schier unausstehlichen Piepkonzert. Nach den beiden Trainingseinheiten war dann Zeit für ein Dehnen der Spitzenklasse mit unserem Bewegungstalent Jürgen, dem wir es verdanken, dass jetzt 83.3% der Teilnehmer ihre Zehen berühren können, merci Jürgen. Adi, gib die Hoffnung nicht auf... In den Abendstunden wurde das Natelvergleichen als neue Tradition in den Club eingeführt und langsam nahmen die ersten Gerüchte und Verkupplungsaktionen Gestalt an.

Der Donnerstag war der Tag des seriösen Trainings (gäu Mische u Irisli) wo wir teilweise bis zu 40 km liefen nachdem unsere Langlauftechnik auf Video aufgenommen worden war, um dann am Abend vor dem Fernseher beim (schön süssen) Tee trinken (wo isch der Zucker?), von unseren Profilingläufern Jürgen, Christian und Michael demontiert zu werden.

Nachdem es einige von uns nur noch sehr knapp oder gar nicht zum Morgenessen schafften (die durchschnittliche Ankunftszeit eines Berners am Zmorge verspätete sich von Mittwoch bis Freitag um etwa 20 Minuten) war am Freitag Morgen der Kampf gegen die Elemente angesagt. Die Motivation sank als die Schneedecke stieg, und jeder mühte sich mit dem klebrigen Schnee ab. Bei einigen könnte die Klebrigkeit auch daran gelegen haben, dass sie ihre Skis noch nie gewachst hatten, oder dass sie Steigwachs mit Gleitwachs verwechselten. Den Nachmittag verbrachten wir mit Spielen und einer Staffette, deren Schlusssentscheid sehr umstritten blieb, obwohl es eigentlich klar war, dass das Team mit den RCB Jacken deutlich gewann...

Der letzte ganze Tag im Goms war sehr ereignisreich. Am Morgen kämpfte sich unser Regattakader durch eine 5cm Schneedecke über die Marathondistanz und wurde auf der Strecke von einem beinahe professionellen Betreuersteam gepflegt. Den Nachmittag verbrachte der Grossteil der Lagerteilnehmer mit Schneebararchitektur während 3 Mitglieder des Regattakaders sich durch einen Schneesturm nach Oberwald kämpften... Nach einer taktikgefüllten Schlittelabfahrt auf der Furkastrasse verbrachten wir dann den Abend an unserer Schneebar mit Glühwein und gefrorenem Heineken und verbrannten uns teilweise die Hände an der Heizung, während die Diskussion über den Musikstil auf Hochtouren lief. (So itz chunnt de öppe Everlast dra, gäu Pippo...)

Den letzten Tag verbrachten die Ordnungsliebenden mit Putzen und die Sportsüchtigen mit Extremitäten-Abfrier-Versuchen auf der Loipe, bis wir dann schlussendlich abreisten um unsere Fastfood-Entzugserscheinungen zu pflegen...

Termine 2001

RCB-Anlässe			
Samstag	17.3.01	9:30-13:00	Materialpflege- und Bootshaustag Nr.2
Samstag	31.3.01	Ab 13:30	Anrudern
Ab Dienstag	3.4.01	18:15	Treffpunkt zum gemeinsamen Rudern
Samstag	5.5.01	19:00	Mondscheinfahrt
Samstag	30.6.01		Plauschtag / Ruder-Ralley
August, Datum offen			Ausflug an den Genfersee
September, Datum offen			Thunersee-Rundfahrt
Samstag	3.11.01		Abrudern
Mittwoch	14.11.01		GV Gasthof Kreuz Wohlen
Kurse			
Samstag	17.3.01	Ab 13:30	Auffrischkurs RCB (Workshop)
Ab Montag	23.4.01	18:15-19:45	Anfängerkurs für Erwachsene RCB
Ab Donnerstag	26.4.01	18:15-19:45	Anfängerkurs für Erwachsene (ÖKK)
Sa oder So	8/9.01		½ Tages Workshops RCB
Ab Mittwoch	25.4.01	Ab 18:00	J+S Anfängerkurs (RCB)
Ab Montag	23.4.01	Ab 16:30	Anfängerkurs Unisport
Ab Dienstag	24.4.01	12:15-14:15	Unirudern in Grossbooten
Ab Mittwoch	25.4.01	Ab 16:30	Anfängerkurs Unisport
Ab Freitag	27.4.01	Ab 16:30	Anfänger-/Fortgeschrittenkurs Unisport
Nach Absprache		Vormittags	Schulrudern
Regatten/Trainingslager			
7.-14.April 2001			Trainingslager München
28./29.April 2001			Nationale Regatta Küsnacht a.R.
12./13.Mai 2001			Internationale Ruderregatta Lauerz
12./13.Mai 2001			Internationale Junioren-Regatta München
25.-27.Mai 2001			Trainingslager Junioren-Breitensport
26./27.Mai 2001			Nationale Junioren Regatta Cham
9./10.Juni 2001			Nationale Regatta Sarnen
23./24.Juni 2001			Internationale Regatta Zürich Greifensee
7./8.Juli 2001			SM (Ort noch nicht bekannt)
September 2001			RAR Herbstregatta
30.September 2001			Herbstregatta Sursee
27.Oktober 2001			Armada Cup Bern

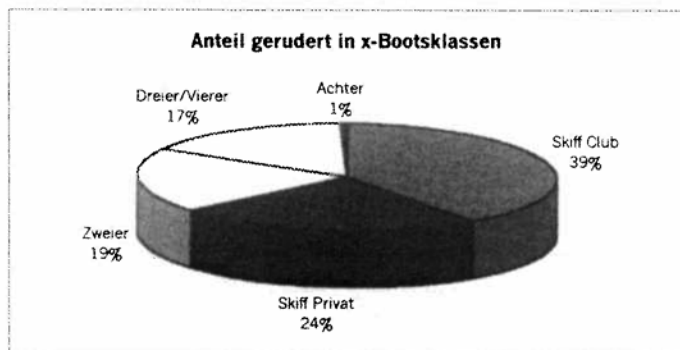
Kilometerstatistik 2000

Rang	Name	Vorname	Kategorie	Kilometer 2000	Kilometer 1999	Kilometer 1998	Kilometer 1997
Kategorienrangliste Masters Saison 2000							
1	Arn	Christoph	Mas	3'396	(1'544)		
2	Laesser	Jürg	Mas	2'063	(1'767)	(1'559)	(1'411)
3	Mathez	Andreas	Mas	2'014	(1'284)	(676)	
4	Fahmi	André	Mas	1'610	(1'740)	(1'242)	(1'162)
5	Lerch	Andreas	Mas	1'305	(1'329)	(1'047)	(1'082)
6	Curty	Olivier	Mas	1'246	(159)		
7	Renfer	Urs	Mas	939	(843)	(190)	
8	Stucki	Adrian	Mas	893			

Rang	Name	Vorname	Kategorie	Kilometer 2000	Kilometer 1999	Kilometer 1998	Kilometer 1997
Kategorienrangliste Frauen Saison 2000							
1	Beer	Sigrid	F	1'379	(470)		
2	Imboden	Kathryn	F	1'316	(1'641)	(967)	(761)
3	Rihs	Silvya	F	889			
4	Fierz	Martina	F	818			
5	Burgener	Antoinette	F	634	(785)	(443)	(604)
6	Mäusli	Gertrud	F	554	(238)	(91)	(163)
7	Mathez	Iris	F	541	(769)	(1'437)	(219)

Rang	Name	Vorname	Kategorie	Kilometer 2000	Kilometer 1999	Kilometer 1998	Kilometer 1997
Kategorienrangliste Senioren Saison 2000							
1	Imboden	Philipp	Sen	1'563	(2'104)	(2'552)	(1'733)
2	Heierli	Christian	Sen	802	(442)	(620)	(428)
3	van den Berg	Jürgen	Sen	607	(222)		
4	Schafer	Andreas	Sen	416	(735)	(598)	(654)
5	Fahmi	Oliver	Sen	309	(315)	(645)	(186)
6	Imhof	Markus	Sen	236	(502)	(365)	(261)

Rang	Name	Vorname	Kategorie	Kilometer 2000	Kilometer 1999	Kilometer 1998	Kilometer 1997
Kategorienrangliste Junioren Saison 2000							
1	Hauke	Stefan	Jun	1'987	(376)		
2	Mathez	Florian	Jun	1'760	(1'787)	(1'792)	(941)
3	Baumann	Suzanne	F Jun	1'650	(1'425)	(219)	
4	Biaggi	Andrea	F Jun	1'354	(1'188)	(221)	
5	Hasler	Madlen	F Jun	1'274	(94)		
6	Bianchi	Michèle	F Jun	931	(1'123)	(142)	
7	Schenk	Manuel	Jun	543			



laufend neue Kurse
an Samstagen

Baby-Schwimmen

Für Kinder ab
4 Monaten bis ca. 6 Jahre
(in altershomogenen Gruppen)
Wo?
Im Therapiebad des Burgerheim
Bern
Kurspreis
Fr. 120.-- inkl. Eintritt
(7 Lek. à 30 Minuten)
Kursleitung
Guido Schüttel
Schwimminstruktor IVSCH
Tel. 031 / 372 42 70



Boote Motoren Fahrschule
Beat Wegmüller

Dorfstrasse 35 Telefon 031 901 07 00
CH-3032 Hinterkappelen Telefax 031 901 17 94

MARINER

Reparaturen + Service sämtlicher Bootsmotoren
Schlauchboot-Service



Verkauf von Bootsanhängern
Boote - Motoren - Fahrschule - Winterlager
Vertretung von diversen Marken

Bootsfahrschule und Theorie



Weissenstein 3045 Meikirch

ZIMMEREI
SCHREINEREI
SÄGEREI

Telefon 031 829 03 81

Altbausanierung
Landwirtschaftliche Bauten
Hallenbau für Gewerbe
Industrie und Sport
Holzrahmenbau
Bauschreinerarbeiten
Um- und Neubauten

Treppenbau
Parkettböden
Holzfenster
Holz- und Metallfenster
Kombi-EV / IV-Fenster
Küchen
Festtische und Festbänke