RCB-TELEGRAMM

Nr. 2.16/August 2016

ROWING CLUB BERN

Unter anderem mit diesen Themen: Sommerfest, Regatta Schiffenen, Bericht Ressort Sport, Biber im Wohlensee, neues Bootshaus Ruderclub Wohlensee, Bootsbau, neue Skiffs im RCB, 5 Fragen an Daniel Stucki, Internationale Bodenseewoche, Leseecke, Schwanenbraten

RCB-Sommerfest

14 Uhr: Ruderfahrt - 16.30 Uhr: Burgers & more
20. August 2016
Anmeldung via Doodle auf www.rowing.ch

Eindrücke der ersten Jahreshälfte

Beat Johner und Raphael Eichenberger (r.) an den Eusa Games in Zagreb im Juli. Foto: Peter Fritsch

Alljährliches Ritual: die Boote fürs Anrudern werden ausgelost. Foto: Bernhard Marbach

Arbeiten und Zuschauen am Anrudern 2016. Foto: Bernhard Marbach

Auch Ergometer wollen gepflegt sein: Bootshaustag Frühling 2016. Foto: Bernhard Marbach

Hochwasser auf Flüssen – Ebbe im See

Trotz Hudelwetter waren die Juniorinnen und Junioren motiviert, schliesslich stand endlich eine Regatta an. Doch das Wetter machte ihnen einen Strich durch die Rechnung. Wenn auch anders als erwartet.

Auf dem Schiffenensee bei Fribourg findet traditionell gegen Ende der Regattasaison eine kleine, aber feine Junioren- und Mastersregatta statt. Welch grandiose Gelegenheit für den Nachwuchs des Rowing Club Bern, möglicherweise erstmals Regattaluft zu schnuppern. Hier kann die Jungmannschaft sich und die eigenen Ruderkünste gegen befreundete Ruderclubs messen. Falls es denn Wasser hat ...

Zugegeben: Die letzte Maiwoche 2016 war kein Paradebeispiel für den sogenannten Wonnemonat. Der Himmel hielt seine Schleusen geöffnet, es regnete tagelang ohne Unterbruch. Training im Regen, Abriggern und Verladen im Regen, Wettervorhersage im Regen – doch die Stimmung ist geprägt von gespannter Vorfreude.

An diesem letzten Maiwochenende wurde am RCB erstmals für die laufende Saison ein Ruderverbot wegen Aarehochwassers ausgesprochen. Wer hätte bei diesen Wetterverhältnissen erwartet, dass im Schiffenensee Ebbe herrscht? Die Absage der Regatta wurde kaum 12 Stunden vor dem ersten Rennen bekanntgegeben, wobei es eines Fotos zur Erklärung bedurfte.

Die Aare wie auch andere Flüsse waren übervoll – doch der Stausee war leer. In Erwartung der weiteren Niederschläge waren die Schweizer Stauseen im Rahmen der Möglichkeiten abgesenkt worden, um Rückhaltebecken für die weiteren Niederschläge zu schaffen. Aus dem See wurde Strom, doch der Bootssteg wie auch alle am Seeufer verankerten Motorboote lagen auf dem schlammigen Seeboden.

Da hilft kein Lamentieren. Die Jung-Regattierenden versammelten sich an einem verregneten Sonntag Mittag vollzählig im Clubhaus, der Anhänger mit den Booten wurde im zweiten Anlauf sicher zurück nach Bern gezogen, und nachdem die Boote geriggert in der Halle und der Anhänger versorgt waren, hatte auch Petrus ein Einsehen und gebot ein paar trockene Stunden.

Und übrigens

Warum wird im Bassin de Barbarêche – so heisst die Rennstrecke auf dem Schiffenensee – denn keine «echte» Regatta ausgetragen? Nun, die Rennstrecke ist schlicht zu kurz. 2000 Meter zuzüglich Auslaufstrecke müssten für Eliterennen in ausreichender Breite zur Verfügung stehen. Doch der enge Stausee mit seinen steilen Ufern bietet ein windgeschütztes und attraktives Becken für die kürzeren Junioren- oder Mastersrennen. Ein Vorgeschmack auf die Topographie des Schweizer «Göttersees» - dem Rotsee als traditionsreichem Austragungsort der Schweizer Meisterschaften und der Internationalen Rotseeregatta.

Georg Klein

Ende Gelände einmal anders: Der Steg verschwindet im Sumpf. Foto: zVg

Rückblick und Ausblick aus dem Ressort Sport

Nach einem nassen und kalten Frühling hat sich der Sommer doch noch entschieden, sich in ruderbarer Form zu zeigen. Damit konnte zum Glück auch die Lust, aufs Wasser zu gehen, geweckt werden.

Das Regattateam ist leider dieses Jahr sehr geschrumpft und einzig Raphael Eichenberger fuhr konstant in den Farben des RCBs. Da der Seeclub Biel einige U23-Ruderer hat, konnte er diese Saison, inklusive der Schweizer Meisterschaften, mit ihnen in einer Renngemeinschaft den leichten 2x sowie den 4x fahren. Mit guten Ergebnissen an den nationalen Regatten ist es den Athleten dann aber leider nicht ganz gelungen, an den Schweizer Meisterschaften dort anzuknüpfen und ganz nach vorne zu rudern. Beat Johner, auch Mitglied beim RCB, trainierte zwar oft in Bern, fuhr aber mit den Kollegen aus seinem Stammclub SA Fribourg. Raphael und Beat konnten sich im Frühling zusammen für die Uni Bern im leichten 2x für die EUSA Games (Studenten-EM) im Juli in Zagreb qualifizieren und fuhren dort nach einem harten und spannenden Finalrennen auf den 5. Schlussrang. Herzliche Gratulation und vielen Dank an Peter Fritsch fürs Coachen und für die Betreuung!

Christian Stüssi reiste für ein Zwischenjahr nach Amsterdam, wo er sich exzessiv dem Rudern widmete und mit den Holländern eine gute Saison fahren konnte. «Leider» hat es ihm so gut gefallen, dass er nun dort sein Studium in Geschichte beginnen wird – viel Erfolg sowohl beim Rudern als auch dem Studieren!

Auch das J+S-Team hat diese Saison viele Kilometer gerudert; zuerst mit den Thunern und Interlakner im Trainingslager in München, später auf dem heimischen Gewässer. In Cham und Sarnen konnten einige erste «richtige» Regatta-Luft schnuppern und mussten teils auch merken, dass es sich lohnen würde, regelmässig ins Training zu kommen. Die Regatta Schiffenen wurde leider wegen des abgelassenen Sees abgesagt.
Nach der Sommerpause steht nun die Regatta Schwarzsee an, bevor dann am letzten Oktoberwochenende der Auftritt vor heimischem Publikum am Armadacup erfolgt.

Bei den Breitensportlerinnen und Breitensportlern war ebenfalls viel los. Während die einen den optimalen Durchgang bei der Wohleibrücke gesucht haben, haben die anderen im Skiffkurs ihre Kenterfertigkeiten ausgebaut resp. gemerkt, dass das Wiedereinsteigen oft mit recht grossen, blauen Flecken am nächsten Tag verbunden ist, oder im Probemitgliedertraining das soeben Erlernte gefestigt. Auch dieses Jahr wird wieder eine Club-Wanderfahrt stattfinden, diesmal jedoch erst Ende September in Portugal. Natürlich dürfen auch im Breitensport Regatten nicht fehlen, es wird sicher wieder eine grosse Delegation an der Bilac teilnehmen und der Masters-Männerachter liebäugelt mit den kommenden Langstreckenrennen in Sempach, Solothurn & Co.

An dieser Stelle vielen herzlichen Dank an alle, die bei den verschiedenen Trainings und Kursen geleitet oder anderweitig mitgeholfen haben!

Ob mit oder ohne Regatten wünsche ich euch allen viele schöne Ausfahrten und Trainings in der zweiten Saisonhälfte!

Stefanie Feuz

Impressum

Herausgeber:
Rowing Club Bern
www.rowing.ch

Redaktion:
Silvia Baumberger, Daniela Carrera, Nelly Jaggi, Georg Klein, redaktion@rowing.ch
Präsidium: Nelly Jaggi und Daniel Stucki, praesidium@rowing.ch
Mitgliederwesen:
Regula Petersen
Sport: Stefanie Feuz, sportchef@rowing.ch
Nächste Ausgabe: November 2016

BISTRO

Das Bistro geht nach dem Sommerferien am **17. August** weiter. Jeweils mittwochs, 20 Uhr, im RCB.

Sei auch dabei, wenn Madlen Nicolaisen die hungerigen Ruderinnen und Ruderer mit ihren Köstlichkeiten verwöhnt!

Am liebsten mit Anmeldung via Doodle auf www.rowing.ch

Die Biber sind los

Totgeglaubte leben länger. Nachdem der Biber vor 200 Jahren in der Schweiz ausgerottet war, leben hier heute rund 2600 Exemplare. Auch am Wohlensee ist der europäische Biber (Castor fiber) anzutreffen.

Die Spuren der Biber – Bauten, Dämme, abgeknabberte Stämme und Äste, Biberrutschen – sieht man das ganze Jahr rund um den Wohlensee. Der persönliche Kontakt mit dem nachtaktiven Tier ist in den Sommermonaten bei den Abendausfahrten jedoch am wahrscheinlichsten.

Erfolgreiche Wiederansiedlung

Naturfreunde haben 1958 damit angefangen, Biber wieder anzusiedeln. Zuerst in den Kantonen Aargau, Genf und Thurgau. Bis 1977 wurden an über 30 Stellen insgesamt 141 Tiere freigelassen. 1993 wurde der Bestand auf 350 Tiere geschätzt. 2008 waren es bereits 1600 Exemplare und heute hat es schätzungsweise 2800 Biber in der ganzen Schweiz.

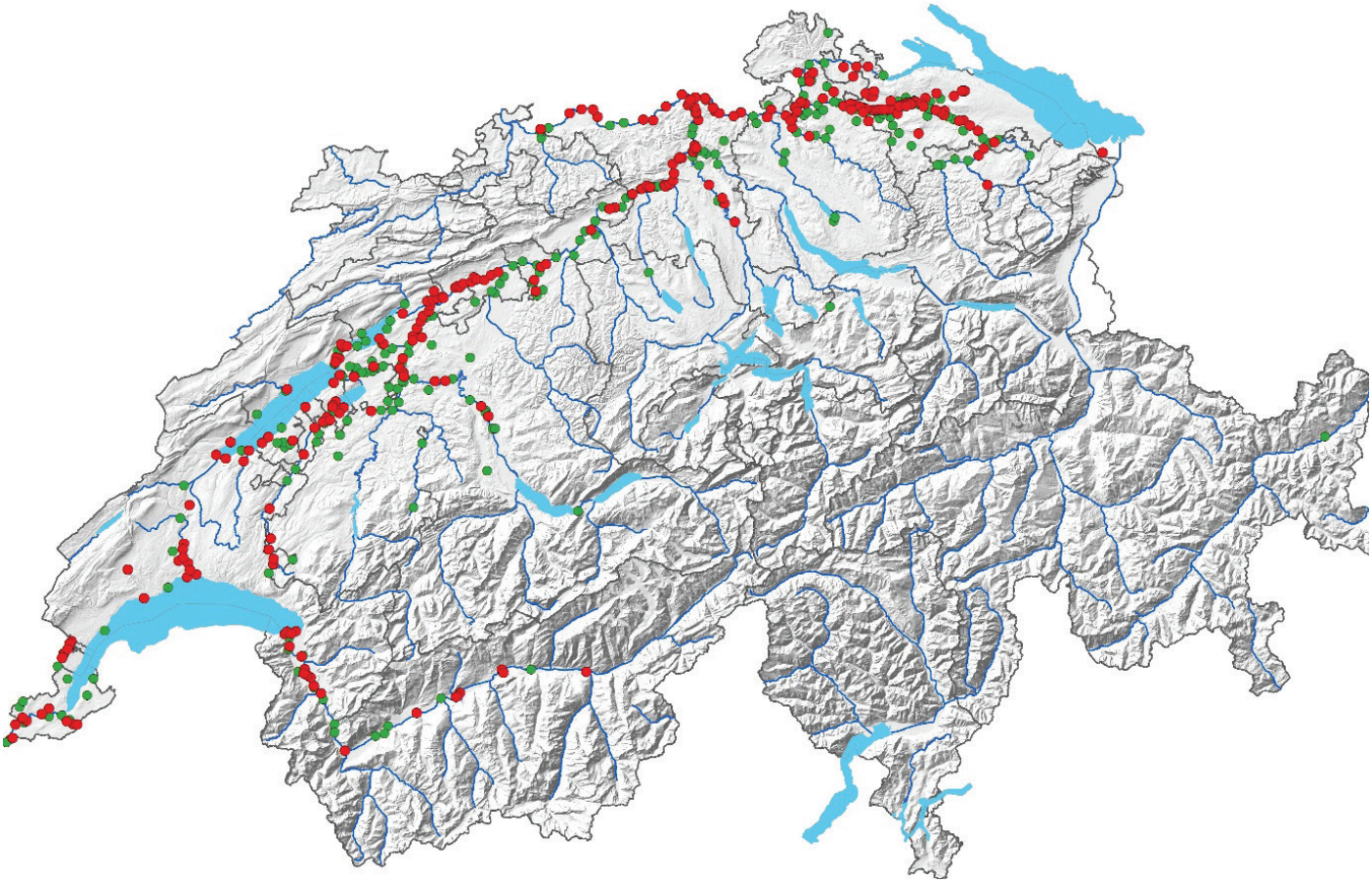
Die Berner Biber

Im Kanton Bern wurden keine Tiere ausgesetzt. Den Weg hierher haben sie trotzdem gefunden, denn heute leben 765 Tiere im Kanton. Vielleicht weil man ihnen hier so wohlgesinnt ist. In der Stadt Bern erhalten Biber sogar Polizeischutz. So geschehen am 27. Mai (Siehe Videobeitrag): www.bernerzeitung.ch/region/bern/marzilibiber-erhaelt-polizeischutz/story/23785646.

Entwicklung des Bestandes: 1993 gab es 25 bis 30 Biber in fünf Revieren im Seeland. 2008 waren es 292 Biber in 99 Revieren, inklusive Wohlensee. 2015 wurde ein Bestand von 765 Bibern gezählt, die 202 Reviere besiedelten. Im Durchschnitt leben 3.8 Tiere in einem Revier, was auf einen hohen Anteil der Familienreviere, im Gegensatz zu Einzeltier- respektive Paarreviere, zurückzuführen ist. Ein

Facts & Figures

Name: Castor fiber
Gewicht: 18 bis 30 kg
Grösse: Köperlänge 80 bis 100 cm plus 30 cm Schwanz
Lebensraum: Flüsse und Bäche in Auwäldern, seltener auch in Seen
Lebensweise: dämmerungs- und nachtaktiv
Nahrung: im Winter Rinde von Weiden und dünne Zweige, im Sommer Kräuter, Löwenzahn, Brennnessel, Wasserpflanzen und Baumtriebe
Nachwuchs: im Mai 2 bis 4 Junge
Geschlechtsreife: 1 bis 2 Jahre
Zähne: Wachsen ein Leben lang und sind orange, wegen Eisenablagerung
Fell: wasserabweisend und sehr dicht. 23'000 Haare/cm2 (Mensch: 300 Haare/cm2)



Biberreviere in der Schweiz 2008. rot: Familienreviere; grün: Einzel-/Paarreviere.
Quelle: Biberfachstelle

Revier erstreckt sich einen bis drei Kilometer.

Augen auf

Wenn ihr in nächster Zeit abends mit dem Ruderboot unterwegs seid, lohnt es sich die Augen in der Kurve vom Tennisplatz bis zum neuen Bootshaus ganz weit zu öffnen. Dort wurden von uns schon mehrfach drei bis vier Tiere beim Fressen, Schwimmen oder Tauchen beobachtet. Da Biber bis zu 20 Minuten tauchen können, kann es zu überraschenden Begegnungen kommen. So tauchte vor zwei Jahren ein Exemplar einen halben Meter neben meinem Skiff auf und gab mit dem Schwanz zur Warnung einen Klatsch aufs Wasser. Die Wellen oder der Schreck – ich weiss es nicht mehr – haben Bewegung ins Boot gebracht, so dass es fast einen Tauchgang gegeben hätte… Auch Flussaufwärts wurden schon mehrere Biber gesichtet. Anstatt Schwimmen mit Delfinen ist hier zur Abkühlung nach dem Rudern Schwimmen mit Bibern angesagt.

Daniela Carrera

Quellen:
Biberfachstelle: www.cscf.ch/cscf/page-20337_de_CH.html
BZ: 27. Mai 2016
Gerke, D. und C. Angst (2015): Der Biber im Kanton Bern: Bestand und Verbreitung im Winter 2015 und Bestandesentwicklung seit 2008. Bericht im Auftrag des Jagdinspektorates des Kantons Bern.
Spick Nr. 403 (Juni 2016)

Mistral zum zweiten

Jetzt hat auch der Ruderclub Wohlensee ein neues Bootshaus. Mit der Umnutzung des Restaurantpavillons Mistral der Expo 02 lässt unser Nachbarclub ein Stück Geschichte weiterleben.

Am 25. Juni 2016 war es endlich so weit: das neue Bootshaus des Ruderclub Wohlensee wurde offiziell eingeweiht. Clubpräsident Edi Künzler konnte bei seiner Ansprache einige Tränen nicht zurückhalten. Kein Wunder, schliesslich blickt er auf eine lange Entstehungsgeschichte zurück. 2003 erwarb er, in Einzelstücken, versteht sich, einen ehemaligen der Expo 02. Genauer den Holzbau, welcher das Migros-Restaurant Mistral auf der Arteplage Biel beherbergt hatte. Es sollten aber über zehn Jahre vergehen, bis der Holzbau am Wohlensee neu errichtet werden und fortan als Zuhause für die Ruderinnen und Ruderer des RC Wohlensee dienen sollte.
Mit dem neuen Bootshaus hat zugleich ein fast 20-jähriges Provisorium ein Ende gefunden: Das kleine Holzhaus neben der Wohleibrücke, welches den Ruderclub Wohlensee seit seiner Gründung 1997 beherbergt hatte. Und welches längst nicht mehr allen Booten genügend Platz bieten konnte.
Noch vor der offiziellen Eröffnung hatte der RCB-Vorstand die Ehre, das Bootshaus erstmals von innen zu sehen. Nach einer Führung, bei der alle neugierigen Fragen beantwortet wurden, gab es ein gemütliches gemeinsames Nachtessen.
Wir gratulieren dem RCW ganz herzlich zum neuen Haus und wünschen viele schöne Stunden darin- und natürlich draussen auf dem See.

Nelly Jaggi

Der RCB-Vorstand zu Besuch beim RCW-Vorstand. Foto: zVg

Bootstechnik - ein Einblick

Welche Bootstypen gibt es, welche Materialen werden verwendet? In welchen Kategorien werden Rennen gefahren und wie stellt man ein Boot eigentlich ein? Silvia Baumberger hat für das Telegramm einige spannende Fakten zusammengestellt.

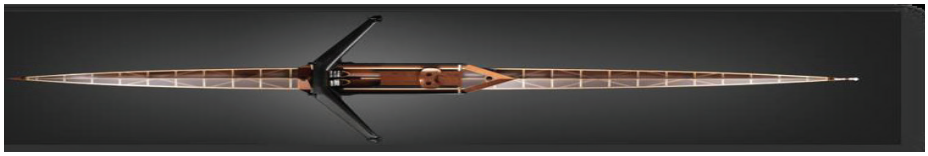
Bootstypen

Name	Bezeichnung 1)	Preis	Länge ca.	Gewicht ca.
Skiff (Einer)	1x	12’000 - 19’000	8 m	14 kg
Doppelzweier (Skull)	2x	17’000 - 23’000	9.5 m	27 kg
Zweier ohne (Riemen)	2-	17’000 - 23’000	9.5 m	27 kg
Doppelvierer (Skull)	4x	25’000 - 36’000	13 m	52 kg
Vierer ohne (Riemen)	4-	25’000 - 36’000	13 m	52 kg
Achter (Riemen)	8+	ca. 46’000	17.5 m	96 kg
nicht mehr gebräuchlich:				
Zweier mit Steuermann	2+			
Vierer mit Steuermann	4+			

1) Bei Wettbewerben wird die Altersgruppe und das Geschlecht der Ruderinnen, respektive der Ruderer mit einem Buchstaben vorangestellt.
J = Junior; W = Frau; M = Mann; M = Master (ab 27); Bsp: JW8+ für den Achter der Juniorinnen

Bauweisen

Holz ist etwas für Liebhaber. Führender Hersteller in der Schweiz: Stämpfli Bootsbau

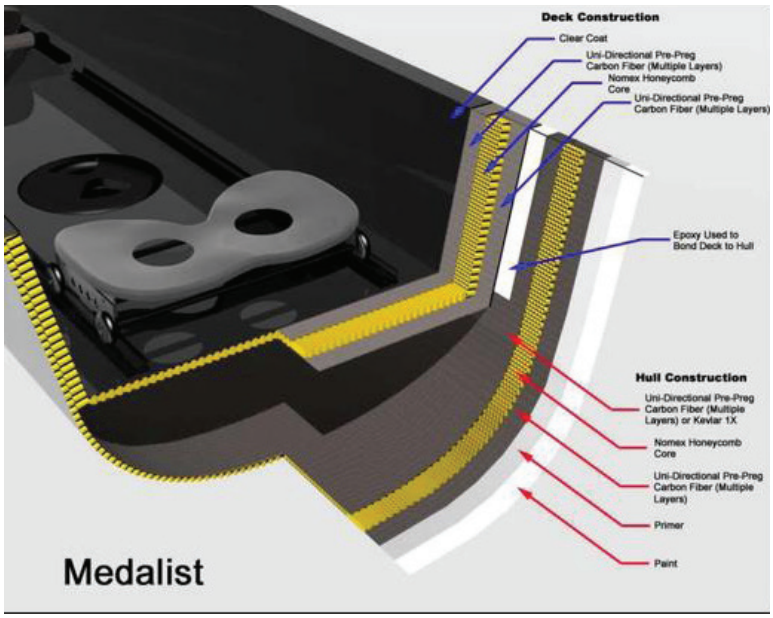


Polyesterboote bestehen aus mehreren Kunststoffschichten, sind eher schwer (z.B. Lindy), die Schale ist aber robuster als alle anderen Bauweisen.

Carbonboote
(z.B Schwanenstüpfer):

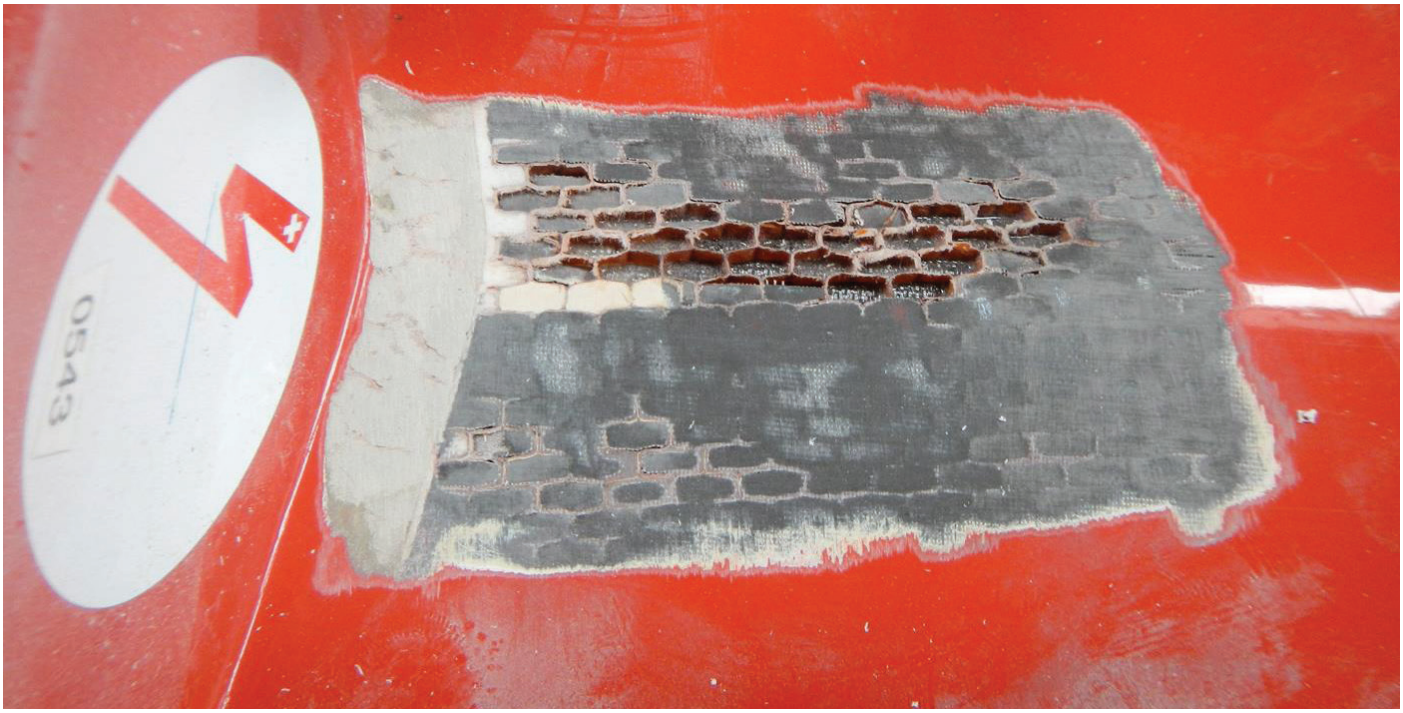
Die leichteste und steifste Bauweise. Die Aussenschicht ist relativ dünn, deshalb auch empfindlich auf Schläge.

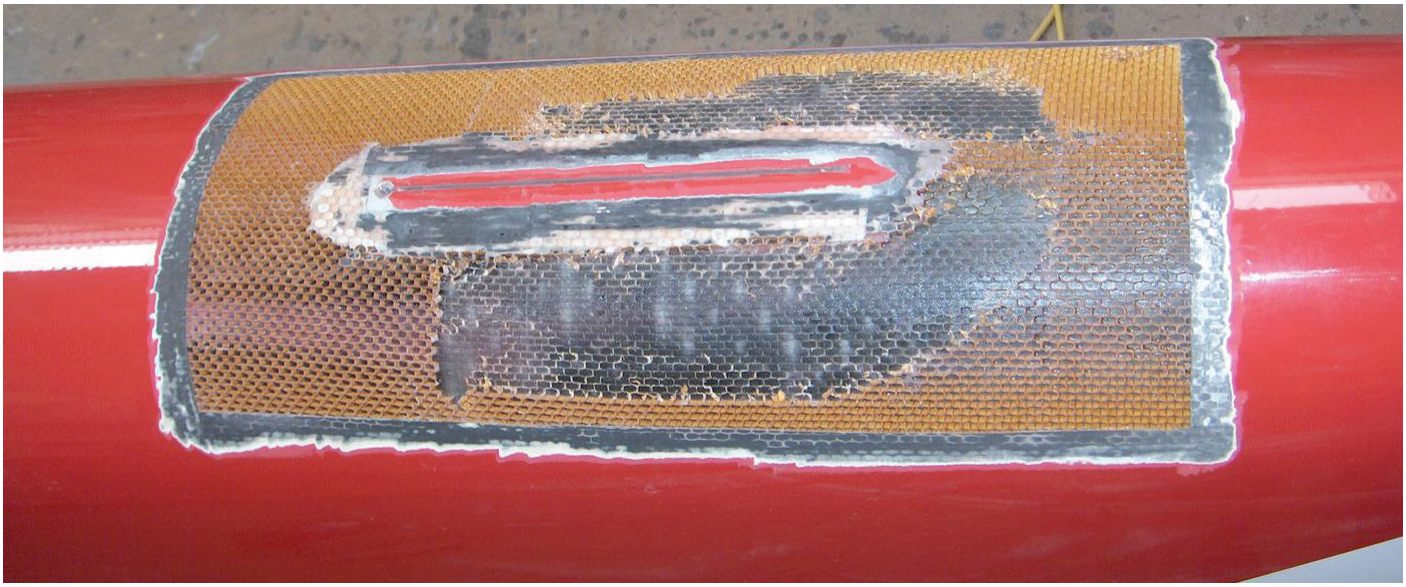
Ruder
Skull, ein Paar: 700-900 sFr
Riemen, ein Paar: 800-1200 sFr



Reparatur

Die aufwendige Konstruktion verlangt bei Schäden eine kostspielige und mitunter schwierige Reparatur. Hier ein Defekt der Struktur (Waben oder Honeycomb).





Bootseinstellungen

Alle Ruderboote können getrimmt werden, dabei wird versucht, dem Breitensportler ein optimales Bewegungsgefühl zu geben.

Auf den B-Booten können durch die Benutzer verstellt werden:
- Stemmbrett, Rollschienen, teilweise Ruderhöhe mit Clips (-> nach der Ausfahrt immer Grundstellung wiederherstellen!), Schuhstellung auf dem Stemmbrett (Neigung) (-> nach der Ausfahrt immer Grundstellung wiederherstellen!)

Die folgenden Angaben sind Werte, die beim Trimmen der Boote eingestellt werden. Wir wählen Masse, die dem durchschnittlichen Benutzer entsprechen. Diese Einstellungen werden nur durch die autorisierten Personen vorgenommen.

RUDERLÄNGEN, INNENHEBEL UND DOLLENABSTAND

	Dollenabstand	Innenhebel	Skull-, resp. Riemenlängen
Skull	158-160 cm	88-88,5 cm	289-294 cm
Riemen	83-86 cm	113-116 cm	370-377 cm

BOOTSMASSE IM ÜBERBLICK

Dollenhöhe Skullboot	16-19 cm (Steuerbord 0 bis 1,5 cm höher)
Dollenhöhe Riemenboot	15-18 cm
Anlage gesamt	2-8 Grad
Rollbahnende vor Dollenanlage	4-12 cm
vertikaler Abstand, tiefste Stelle Rollsitz-Ferse	15-20 cm (je nach Unterschenkellänge)
Stemmbrettneigung zur Bootslängsachse	40-45 Grad

Neue Skiffs für den Breitensport

Der Vorstand hat im Frühjahr entschieden, für den Breitensport zwei neue Skiffs zu beschaffen.

Dabei wurden erstmals nicht Boote der klassischen Marken Stämpfli, Filippi, Empacher oder Weitnauer berücksichtigt, sondern Boote der Firmen Wintech und Swift. Boote dieser beiden Marken haben sich in den letzten Jahren in mehreren Clubs der Schweiz bestens bewährt. Die beiden Boote wurden in den letzten Wochen geliefert und gebrauchsbereit gemacht.

Der Skiff der Marke Swift ist ein offenes Boot und steht allen Ruderinnen und Ruderern zur Verfügung («C-Boot»). Das Boot ist gleich schwer wie ein Regattaboot und ist für 75-85kg schwere Personen gebaut. Das Boot verfügt über einen traditionellen Ausleger ohne Druckstrebe, was das Wiedereinsteigen nach einer Kenterung erleichtert.

Der Skiff von Wintech steht Ruderinnen und Ruderern mit einer B-Boot-Bewilligung zur Verfügung. Er ist ebenfalls gleich schwer wie ein Regattaboot und für 85-100kg schwere Personen gebaut.

Die Sculls für die beiden Boote sind mit «Wintech» resp. «Swift» angeschrieben.

Die Boote werden beim Abrudern getauft werden.

Mit diesen Booten stehen dem Breitensport zwei neue Top-Boote zur Verfügung.

Der Vorstand wünscht allen Ruderinnen und Ruderern viel Spass beim Rudern in diesen Booten.

Hanspeter Glauser

5 Fragen an Daniel Stucki

Als langjähriger Bootsverantwortlicher und Co-Präsident des RCBs ist Daniel Stucki allen bekannt. Nebst dem Engagement für den Club ist er oft auf dem Wasser in verschiedenen Booten und Bootszusammensetzung anzutreffen.

Warum Rudern?
Vor vielen Jahren war ich mal zu Fuss von Frauenkappelen gen Wohlensee unterwegs. Ein schöner Herbsttag, leichter Nebel. Plötzlich tauchten in der Ferne zwei Ruderboote aus dem Nebel auf. Still und harmonisch fuhren sie vorüber, nichts als ein paar Kringel im Wasser zurücklassend. Da wusste ich es: das will ich auch! Der Rest ist bekannt: Suche nach dem Ruderclub in Bern, Anmeldung für Anfängerkurs, erste Versuche mit dem Surfskiff, kleine Erfolge, Rückschläge, langsames Herantasten an die noch fremden Bewegungsabläufe. Warum immer noch Rudern? Weil es für mich immer noch die schönste Sportart ist.

Dein Lieblingsboot?
Darf ich auch zwei Lieblingsboote haben? Dann wäre dies das «bier», das sich standhaft geweigert hat, nach einem Totalschaden durch mich entsorgt zu werden. Ich habe es danach repariert und seither habe ich viele schöne – und anstrengende! – Kilometer mit dem Skiff gerudert. Weiter wäre da noch der 2-, kingfisher: Wenn die Zusammensetzung passt: jede Menge Spass; wenn es nicht passt: Blasen an den Händen und viel Frust. In der Regel erlebe ich Option 1 …

Dein ultimatives Rudererlebnis?
Schöne Rudererlebnisse gibt es viele: das erste Mal auf dem Skiff; Rudern im Schneetreiben, mit zugefrorener Bucht beim Werk; im kingfisher mit Mark. Doch halt: DAS Rudererlebnis hatte ich in unserem Achter: Vor ein paar Jahren bereiteten sich unsere Frauencrew auf das Woman's Eights Head of the River Race in London vor. Weil die Steuerfrau fehlte, durfte ich das Boot steuern. Welch ein Erlebnis: diese Präzision, die Konzentration, die Beschleunigung … das Boot lief wie auf Schienen …

Was machst du, wenn du nicht ruderst?
In meiner Freizeit verbringe ich möglichst viel Zeit auf dem Wasser: den Sommer über auf meinem Segelboot auf dem Neuenburgersee, nach Möglichkeit mehrmals pro Woche rudernd auf unserem schönen Wohlensee. Und ich gestehe es: Seit ich mein Seekajak selber gebaut habe, sieht man mich ab und zu auch vorwärts auf dem See paddelnd.

Wovon träumst du?
Dass ich noch viele schöne Stunden auf unserem wunderschönen Trainings- und Erholungsgebiet verbringen darf. Sei es vorwärts oder rückwärts fahrend …

Kurzfutter

Rudern für alle
Neu findet jeweils am Montagabend ein Rudertraining für Probemitglieder statt. Das Training steht auch allen anderen Clubmitgliedern offen.

RCB-Polo im Webshop
Neu gibt es im RCB-Webshop ein schönes, schwarzes Poloshirt mit rotem RCB-Logo zu kaufen. Das Stück kostet 49 Franken, Bestellungen gehen jeweils Ende Monat in Produktion.

Bambino
Das Projekt **«Bambino – selber gross»** läuft weiter. In der Küche hängt eine kurze Anleitung. Darunter eine Liste mit leeren Namensfeldern: Jede Woche trägt sich jemand ein, der oder die dann für die Ordnung verantwortlich zeichnet.

Fahrordnung
Wir bitten alle RCB-Mitglieder, sich gut mit der Fahrordnung und den geltenden Regeln auf dem See vertraut zu machen. Gerade im Sommer herrscht auf dem Wohlensee viel Betrieb. Mit dem Beachten der Fahrordnung können Zusammenstösse verhindert werden.

Türen und Fenster
Bitte denkt daran, auch in der warmen Jahreszeit beim Verlasen des Bootshauses immer alle Türen und Fenster zu schliessen.

Bier auf dem Wasser gehört zu Daniels Lieblingen. Foto: zVg

Bodenseewoche – Berner Masters im Rennmodus

Eine junge Langstrecke für die RCB-Masters: die «Three Miles of Constance» auf dem Bodensee. Und das Volksfest gibt es zum Muskelkater inklusive.

Die «Three Miles of Constance» sind eine vergleichsweise junge und aussergewöhnliche Langstrecke im hiesigen Regattakalender. Jeweils am dritten Wochenende im Mai findet im unteren Bodenseebecken vor Kreuzlingen und Konstanz ein grosses Wassersportereignis statt. Aussergewöhnlich ist diese Langstrecke einerseits, weil sie mit ihren drei Meilen oder 5,4 km Renndistanz für den Regattaruderer in den Herbst oder Winter gehörte: im Frühsommer ist nach spätestens 2000 m das Ziel erreicht (älteren Semestern reicht die Puste eh nur noch für den ersten Kilometer). Darüber hinaus ist die Ruderregatta aussergewöhnlich, weil sie in ein grenzüberschreitendes Volksfest eingebettet ist. Mit der familiären Beschaulichkeit selbst internationaler Ruderwettkämpfe (vielleicht mit Ausnahme der olympischen Spiele) hat es hier ein Ende. Obendrein sind die „Three Miles of Constance" aussergewöhnlich, weil sie mit dem «Kreuzlinger Prolog» im Doppelpack im Rahmen einer Woche von Seglerwettkämpfen stattfindet. Nicht, dass sich Ruderer und Segler nicht verstünden. Jedoch möchte kaum ein Ruderer auf dem Wasser weilen, wenn die Segler Wind für ein schönes Rennen haben. Und «ideale Ruderbedingungen» sind ein Graus für jeden Segler.

Kurzum: das Ereignis war genau das Richtige für den Berner Mastersachter. Nach der Mannschaftsreise mit Regattaabsage Zürich-Thalwil im März wurde wieder fleissig trainiert, über Rudertechnik und Mannschaftsgefühl kulinarisch wie auch gesellig diskutiert und ein Wochenendtrip geplant. Samstag Abend ist das Warm-up zum Kreuzlinger Prolog. Im Hafenbecken findet ein 300 m Sprint gegen die Uhr statt, mit Zuschauertribüne, Speaker und Alphornbläsern. 300 Meter können lang und Schlagzahlen hoch sein. Erst nach Verlassen des Hafenbeckens ertönt die erlösende Zielfanfare. Wir jappsen nach Luft und wissen, warum im Englischen die Masters Veteranen genannt werden.

Zwischentitel

Nach dem Prolog begeben sich die Mannschaften zum Massenstart vor dem benachbarten Konstanzer Hafen. Knapp zwanzig Achter sind am Start, so dass in zwei Serien gestartet wird. Es geht auf einen Dreieckskurs – auch dies ein Hinweis auf die Segeltradition der Bodenseewoche, welche erstmals 1909 ausgetragen wurde. Der Wind, der noch während des Prologs im geschützten Hafen blies, hat nachgelassen, und das Wasser glättet sich hinreichend (Steuerleute mögen hier anderer Meinung sein). Wir erkämpfen uns eine gute Position im Feld, welche es auszubauen und zu verteidigen gilt. Der Cox manövriert uns auf bester kämpferischer Linie um die Wendebojen, durch die Wellen und vorbei an jenen, die das Tempo nicht zu halten vermögen. Keine leichte Aufgabe, und man erkennt, warum Steuerleute einen bedeutenden Anteil am Mannschaftserfolg haben. Die Mannschaft hält den Schlag, die Schonzeit ist vorbei. Die Konstanzer Hafenmole passierend, geben wir alles für einen passablen Endspurt. Vor dem Riesenrad warten die Achter der ersten Serie, und der Stadionsprecher heizt die Volksmassen am Kai ein zu tosendem Beifall.

Bei spätabendlicher Pasta versammeln sich alle Mannschaften im Festzelt auf der Hafenmole. Die Rangverkündung findet kurz vor Mitternacht statt: wir haben Grund zur Zufriedenheit und noch Raum zur sportlichen Entwicklung.

Georg Klein

Die Berner Teilnehmer:
Pierre-André Briod (Cox), Christian Heierli (Schlag), Florian Mathez, Felix Bollenbeck, Mark Witschi, Georg Klein, Patrick Freiberg, Mark Kräuchi, Thorsten Koppelmann (Bug)

Der RCB-Mastersachter im Einsatz an der internationalen Bodenseewoche. Fotos: zVg

Leseecke

Michele Galizia stellt in der Leseecke in loser Folge Bücher zum Thema Rudern vor. «Über den Wassern. Rudern – eine Lebenskunst» von Craig Lambert handelt vom Ziel, einmal im Leben am «Head of the Charles» in Boston teilzunehmen.

Einmal im Leben am «Head of the Charles» in Boston teilnehmen, das ist das Ziel des 47-jährigen Sportjournalisten Craig Lambert. Während des Studiums hatte er sich als Cox versucht, mit 38 begann er selber zu rudern, im neu gegründeten Club Boston Community Rowing, der als erster auch Breitensportler zu, wie er schwärmt, äusserst günstigen Konditionen aufnahm (25$/Monat – 1985 stand der Kurs 1:2,5 – bitte rechnen…). Mit der Vorbereitung auf das Rennen beginnt und mit der Teilnahme daran schliesst das mit biographischen Erinnerungen angereicherte Buch.

An den Ufern des Charles River in Boston reihen sich die Bootshäuser, in der kleinen und überschaubaren Welt der Ruderer kennt man sich. Ob Weltmeister, Olympionike oder Trainer: Lambert kann aus dem Vollen schöpfen, wenn er von Rudergrössen wie Tiff Woods (siehe die nächste Rezension zu «The Amateurs») oder deren Trainer berichtet. Im ersten Kapitel behandelt er die Jahre als Steuermann und dem Führen einer Freshmen-Mannschaft, im zweiten setzt er sich mit dem Gleichgewicht – beim Rudern wie im Leben – auseinander. Im letzten Teil trainiert er, baut Kraft auf, überwindet innere und äussere Grenzen – «never taking no for an answer».

Eine vergnügliche Lektüre

Lambert liefert anschauliche und genaue Beschreibungen des Ruderns, des Trainings und des Wettkampfs (liest man das Buch auf Englisch, dient es auch als anschauliche Einführung in die englischsprachige Fachterminologie). Lange, einsame Trainings zwischen Kampf gegen den inneren Schweinehund und der Wollust der Bewegung und der Natur, es gibt Sportarten, die sich für mystisch-mythische Reflexionen besonders anbieten (der Titel des Buches auf Englisch lautet: mind over water). Doch oft strapaziert er seine Metaphern: «Das Boot bewegt sich gleichermassen durch das Wasser wie durch die Zeit. Wir können den Fluss bis zu seinem Ursprung zurückverfolgen, aber an der Quelle der Zeit treiben wir auf einen Fluss ohne Ufer, wo ein anderer Steuermann das Ruder führt.»

Lambert unterlegt seine Reflexionen mit (pseudo-)anthropologischen und sozialphilosophischen Erkenntnisse und zitiert bis zum Überdruss Aussprüche der Grossen und weniger Grossen des Geistes, um die tiefere Dimension des Rudersports zu veranschaulichen: Heraklit, Pindar, Kierkegaard, Wittgenstein, Einstein, Hemingway, Castanedas Don Juan, das Delphische Orakel, das Rad des Dharma ... Eher erheiternd fallen dabei die Hinweise auf die Verwendbarkeit des beim Rudern Gelernten für das Leben in Wirtschaft und Politik aus (der Untertitel des Buches auf Englisch: lessons on life from the art of rowing). Andererseits verdankt das Buch diesem Aspekt wohl die deutsche Übersetzung. Der Klappentext zumindest preist das Buch als «anregende Lektüre für Manager, Ruderer und Lebenskünstler» an.

Für Rudernde ist das Buch aber doch eine vergnügliche und lehreiche Lektüre. Für Breitensportler ist es Anregung und Motivation: Lambert nimmt am Head teil – bei einer Bestzeit auf dem Ergo von 10:45/2500m = 2:09/500m!

Michele Galizia

Craig Lambert (1999)
Über den Wassern. Rudern – eine Lebenskunst.
Kreuzlingen: Ariston Verlag

Die RCB-Termine im Überblick

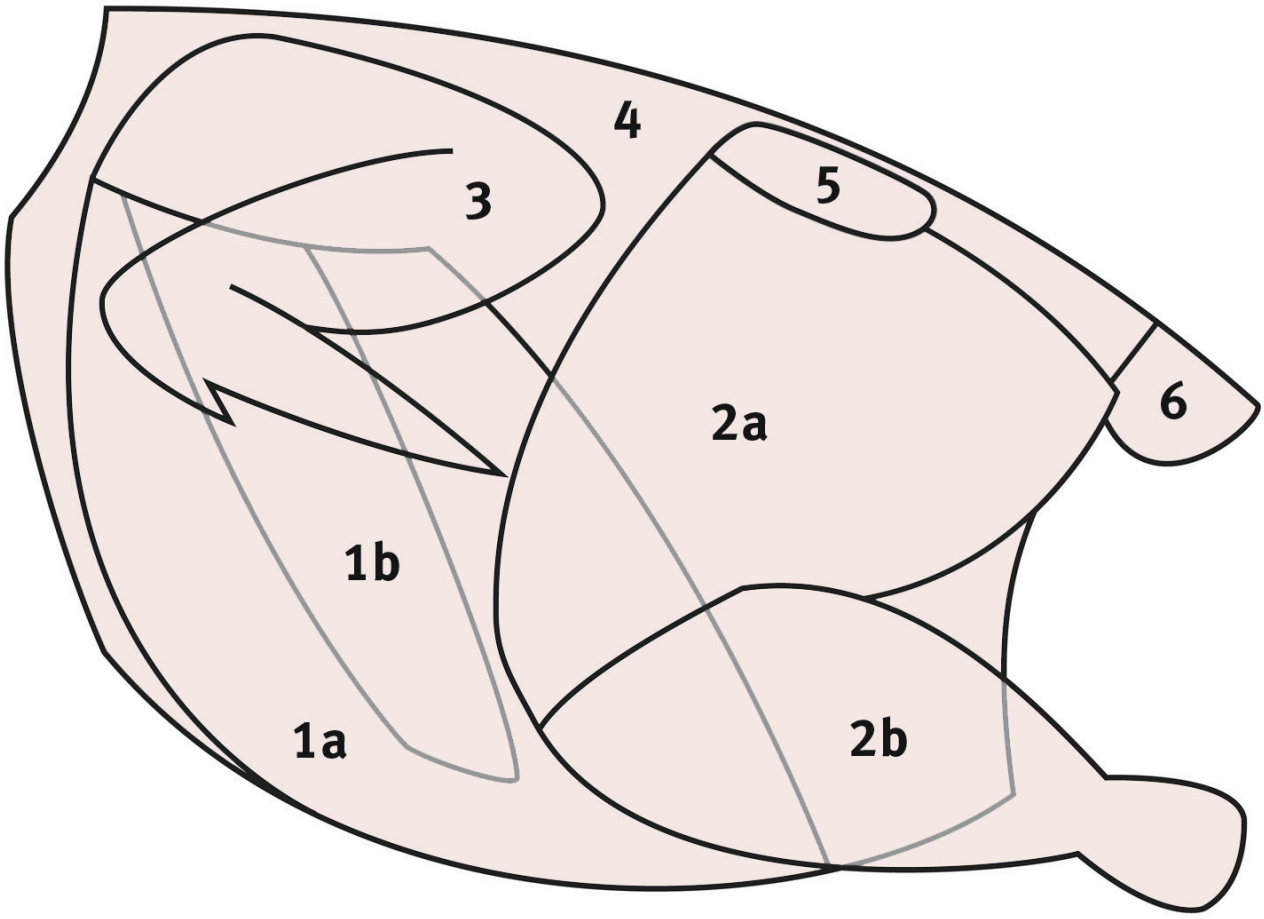
Sommerfest - «Burgers & more»:
20. August mit Ruderfahrt (14 Uhr) und Apero und Znacht (ab 16.30 Uhr). Anmeldungen via Doodle auf www.rowing.ch. Helfende Hände melden sich bei Christoph Lippuner.

Bistro:
Jeweils Mittwochabend, 20 Uhr, ab **17. August**

Abrudern:
5. November

Generalversammlung:
10. November im Kipferhaus in Hinterkappelen

Bootshaustag:
12. November



Schwan auf dem Teller statt auf dem See: ein gewöhnungsbedürftiger Gedanke?

Schwanenbraten

Gemäss neustem Parlamentsbeschluss können die Bestände der Schwäne reguliert werden - endlich! Künftig soll die Schwanenpopulation durch Anstechen, Schütteln oder Ersetzen der Eier durch Gipsattrappen oder aber durch Abschuss reguliert werden. Wir schlagen vor, das Nützliche mit dem Leckeren zu verbinden.

Zutaten

- Junger Schwan (reicht für eine Grossfamilie, beziehungsweise viele Gäste)
- Äpfel, Orangen, Zitronen, getrocknete Aprikosen, Rosinen
- 4 Zwiebeln
- Salz, Pfeffer
- Beifuss, Rosmarin, Majoran

Zubereitung

- Schwan häuten, säubern, alles sichtbare Fett und das Rückenblut entfernen(wichtig, sonst schmeckt er tranig); auswaschen und gut abtrocknen.
- Den Hals und Flügel bis zum ersten Gelenk entfernen.
- Zitronen- und Orangenschale fein abreiben und mit Salz und Pfeffer mischen. Mit dieser Paste den Schwan von innen einreiben.
- Die Äpfel vierteln, entkernen und mit den Aprikosen und Rosinen vermischen. Zusammen mit Beifuss, Majoran und Rosmarin in den Schwan geben. Die Öffnungen zunähen oder zustecken.
- Den Schwan mit der Mischung aus Zitrone, Orange, Salz und Pfeffer aussen einreiben.
- In einem grossen Bräter Wasser mit Beifuss, Rosmarin und Zwiebeln erhitzen
- Den Schwan mit der Brust ins Wasser legen, im Backofen bei 220° garen lassen.
- Gesamtbratzeit mindestens 4 Stunden (je nach Gewicht).
- Zwischendurch das Fett abschöpfen und das Fleisch mit dem Sud begiessen. Den Schwan stündlich umdrehen.
- Nach Ende der Bratzeit den Schwan auf ein Blech setzen und wieder in den Backofen schieben. Den Saucenfonds durch ein Sieb giessen, gut entfetten, abschmecken und mit etwas Maizena binden.
- Mit glasierten Maroni, Rüben und Topinamburpüree (mit viel Petersilie) oder Kartoffelklössen und den Früchten der Füllung servieren.

Adaptiert aus «Windhund, das Jagdmagazin seit 1894»

Michele Galizia