Februar

Ausgabe Nr. 1.11

RCB-Telegramm

mit diesen Themen: Anrudern, Refrescher, President's Corner, Bootshaus 20XX, Swiss Olympic Diplom, Trainingslager Gluringen, Anfängerkurse, Leiterevent 2011, Sicherheit auf dem Wasser, Ergometer brauchen Pflege, neues Anschlagbrett, 5 Fragen an Nelly Jaggi, Indoor-Rowing, RCB-Termine, In eigener Sache, Marktplatz

Anrudern 2011

.....
neue Gesichter sehen, alte Bekannte treffen, über Vergangenes sprechen
.....
erfahren, was in den kommenden Monaten alles im RCB läuft
.....
zusammen den Auftakt in die neue Rudersaison, auch kulinarisch, geniessen
.....

Halte Dir bereits jetzt den Samstag, 09. April 2011 ab 13.00 Uhr frei in Deiner Agenda und sei dabei, wenn wir dieses Jahr etwas anders als sonst in die neue Saison starten!

Bitte melde Dich bis zum 31. März an. praesident@rowing.ch

Refrescher 2011

Bereits die dritte Ausführung des beliebten Refrescher-Weekends findet wieder im April statt./rma

Das Refrescher-Weekend findet am Samstag und Sonntag, 02./03. April 2011 statt. All jene, die für die Saison 2011 von einem professionellen Update in Sachen Rudertechnik profitieren möchten, melden sich jetzt an. Die Teilnehmer-plätze sind beschränkt. Wie immer wird ein attraktives und lehrreiches Programm, unter anderem mit Spezialgast geboten. Ein detaillierter Beschrieb und alle nötigen Infos wie Anmeldung findest du unter:
http://www.rowing.ch/

President's Corner

Liebe RCB'lerinnen und RCB'ler die Rudersaision 2011 ist lanciert!
Nach gut 3 Monaten Präsidium könnte ich hier einen ersten Rückblick vornehmen. Aber ganz im Gegenteil, will ich lieber die Gelegenheit benutzen nach Vorne zu schauen. Viele helfende Hände haben sich bereits gefunden um tatkräftig oder sei es einfach im Hintergrund mitzuhelfen, unseren Club ins nahende Frühjahrserwachen zu führen.

Unser Headcoach Peter Fritsch durfte Ende Januar sein Dipolm als 'Trainer Leistungssport Swiss Olymics' in Empfang nehmen. Herzliche Gratulation!

An den Swiss Indoor Rowing Meisterschaften ist unser Regattateam zahlreich vertreten gestartet. Als Lichtblick sei hier die Leistung von Joel Schweizer erwähnt, der in der Kategorie Junioren U19 gleich die 5.beste Zeit realisieren konnte. Bravo!

Nebst den sportlichen Ereignissen will ich aber ganz bewusst den Blick auf unseren Verein, unser Tun und Lassen lenken. Unser Bootshaus-Projekt benötigt unsere ganze Energie und unseren vollen Einsatz. Das Ziel in diesem Vereinsjahr muss es sein, Euch an der GV im November mitteilen zu können: 'der Baubeginn ist erfolgt'. Damit dieses Ziel erreicht werden kann, benötigt es uns alle!

Um das Wie zu erfahren und noch vieles mehr, merke Dir jetzt schon unseren ersten offiziellen Vereinstermin des Anruderns vom 09. April. Sei dabei!

Euer Presi

Bootshaus 20XX

Nach wie vor schwierige Finanzierung

Die Finanzierung stellt nach wie vor die grosse Herausforderung für unser Bootshausprojekt dar. Von den für den Umbau benötigten CHF 1.7 Millionen sind rund CHF 1.3 Millionen gesichert. Es müssen aber immer noch CHF 400'000.- aufgetrieben werden, bevor wir mit den Umbauarbeiten beginnen können. Bis Mitte Februar konnten wir Spenden in der Höhe von CHF 79'302.77 verbuchen. Eine erfreuliche Summe, aber immer noch weit vom Ziel von CHF 200'000 entfernt. Da Geld ausserhalb des RCB kaum zu finden ist braucht es einen Effort aller Mitglieder. Ansonsten müssen wir das Projekt abbrechen und hoffen, dass das Bootshaus möglichst lange nicht in sich zusammen fällt./mbe

Wir Gratulieren

Peter Fritsch hat den Trainergrundkurs von Swiss Olympic und des Bundesamts für Sport erfolgreich abgeschlossen./rma

In fünf Modulen mit den Themen Nachwuchs, Ausdauer, Coatching, Kraft und Technik hat Peter Fritsch, Headcoatch im RCB, den Trainergrundkurs von Swiss Olympic und dem Bundesamt für Sport absolviert, und erfolgreich abgeschlossen. Ende Januar durfte er das Zertifikat **„Trainer Leistungssport Swiss Olympic"** entgegennehmen.
Der Vorstand Gratuliert und freut sich einen Trainer mit Diplom als Headcoatch zu haben.

Anfängerkurse

Damit die Anfängerkurse auch in diesem Jahr in gewohnter Qualität durchgeführt werden können sind wir auf freiwillige KursleiterInnen angewiesen. /stih

Kurse Anfänger Erwachsene
Die Anmeldungen für die Erwachsenen-Kurse welche ab 03. bzw. 05. Mai 2011 starten, sind auf unserer Homepage aufgeschaltet.
Interessierte, welche Felix Weibel als Leiter/ Leiterin im Anfängerkurs für Erwachsene unterstützen wollen, melden sich direkt bei ihm, felixweibel@gmx.ch, oder bei Nelly Jaggi sportchef@rowing.ch

Kurs J+S-Junioren Anfänger
Auch in diesem Jahr werden wir ab Mai 2011 einen Junioren Anfängerkurs durchführen. Mit diesen Kursen geben wir Jugendlichen ab 13 Jahren die Gelegenheit einen Einblick in eine tolle Sportart zu erhalten. Gleichzeitig sichern wir mit ambitionierten Jugendlichen den Nachwuchs für unser kontinuierlich wachsendes Regattateam.
Interessierte, welche gerne mit JuniorInnen arbeiten, und Madlen Hasler und Malin Niolaisen unterstützen wollen melden sich unter: madlenhasler@hotmail.com

LL-Lager bei schönstem Wetter

Eine kleine aber feine Gruppe hat bei schönstem und teils eiskaltem Wetter die Truppenunterkunft in Gluringen für das Langlauflager in Beschlag genommen./mni

Die RCB-Familie hat im Dezember 2010 zum voraussichtlich letzten Mal die Truppenunterkunft in Gluringen für das Langlauflager in Beschlag genommen. Mit von der Partie waren: *Stefan der Transportspezialist*, Mann des Vertrauens auch für zusätzliche, abgelegene Nicht-RCB-Destinationen und Spezialwünsche. *Harro der Langlaufstilist*, als skatender Beweis dafür, wie locker Langlaufen eigentlich aussehen könnte. *Simon der UNO-Gott*, der mit seinem Eingreifen in die UNO-Partien und mit der umfassenden Auswahl an Filmen die Einheiten zwischen den Trainings mitgeprägt hat. *Madlen & Malin die Exil-Berner M&M's*, die neben ihrer Fitness wie jedes Jahr gewissenhaft.....
http://www.rowing.ch

Leiterevent 2011

Der diesjährige Leiterevent führte die Teilnehmenden zurück an den Ursprung des Wassers im Wohlensee

„Der Berg ruft - zurück an den Ursprung"

Das war das Motto des diesjährigen RCB-Leiter-Events. Am Samstagmorgen, 12. Februar, treffen sich 11 RCB-ler am Bahnhof Bern. „ Zurück an den Ursprung" geht es jetzt also – aber, wo liegt der eigentlich? Auf der Grimsel, natürlich! Da kommt das Aare-Wasser her, da ist unser Ursprung! Bei prächtigem Wetter fahren wir per Bahn über Thun und Brienz nach Innertkirchen. Dort werden wir von der freundlichen Beatrice Wiegenbröcker in breitem Oberlhasli-Dialekt empfangen. Per Auto geht die Reise weiter nach Guttannen, wo wir in die Luftseilbahn umsteigen. Im Winter ist der Grimselpass gesperrt. Damit die Arbeiter der insgesamt neun Kraftwerke trotzdem an ihren Arbeitsplatz kommen, ist ein weitläufiges System von Luftseilbahnen und unterirdischen Stollen eingerichtet worden. Beim Rätrichsbodensee verschwinden wir erstmals in den Untergrund. Frau Wiegenbröcker führt uns durch diverse Treppenhäuser und Gänge in die Tiefe. „Hier sind die beiden Ventile für den Grundablass des Rätrichsbodensees" sagt sie, und zeigt auf zwei blaue Stellräder, jedes einzelne grösser als ein Lastwagen-Steuerrad. Falls der See aus irgendeinem Grund geleert werden müsste, würden diese Ventile geöffnet. Und dann stehen wir in der Staumauer. Bis zu 94 m hoch, 465 m lang und am Grund fast 80 m dick ist die Mauer. Wir stehen irgendwo in der Mitte in einem Schacht. Schwaches Licht flackert an den Wänden, da und dort tropft es gleichmässig aus der Wand. Ein bisschen unheimlich wird mir schon, wenn ich daran denke, welche Wassermassen hinter unserem Rücken liegen. Doch zum Glück wird diese Mauer regelmässig überwacht! Messgeräte zeigen auf, dass sich die Mauer nicht bewegt und kleine Rinnsale an Wasser, die sich in den Gängen bei Regenwetter bilden, werden ständig beobachtet. Die Mauer ist stabil!
Fortsetzung auf Seite 3

Fortsetzung Seite 2
Anschliessend fahren wir mit einem Elektromobil 3 km im Untergrund dem See entlang. Diese Tunnels sind wichtige Zugangsstollen zu den verschiedenen Kraftwerken. Genügend gross, dass LKW's durchfahren können, werden sie für den Unterhalt und Personentransport gebraucht. Über Treppen geht's hinauf ans Tageslicht. Wir steigen in eine kleine Luftseilbahn und schweben hinauf ins Grimselhospiz. Wir geniessen ein köstliches Mittagessen und ein paar Sonnenstrahlen, dann geht es schon wieder runter in den Untergrund. Nach fünfminütiger Fahrt mit dem Elektromobil betreten wir das Kraftwek Grimsel 2. Wir treten in eine Halle, fast so gross wie das Berner Münster, sauber poliert, rechts liegen zweistöckig Büros, links hat es eine grosse Schalterwand und in der Mitte thronen die vier grossen Turbinen. Heute ist es ruhig. Nur eine Turbine läuft, und die produziert keinen Strom, sondern pumpt Wasser hinauf in den See.
Die Zeit hier im Stollen vergeht wie im Flug. Auf dem Rückweg besuchen wir noch kurz die Kristallkluft, eine eindrückliche Höhle voller Kristalle. Dann fährt bereits wieder unsere Luftseilbahn runter ins Tal.

Es war ein eindrücklicher Tag, oben auf der Grimsel! Wir haben gesehen, wo unser Wasser herkommt, einiges über die Stromproduktion gelernt und einen schönen Ausflug genossen. Herzlichen Dank an den Organisator, Bärni Marbach. Danke für diesen Leiter-Event und danke auch, für deine Koordination und Unterstützung bei den vielen Ruderkursen im RCB!/mha

mit grosszügiger Unterstützung von: Marti Generalunternehmung AG

BKW
BKW FMB Energie AG

Sicherheit auf dem Wasser

Oder auch: die Funktion des Bugmanns/ der Bugfrau

Funktion des Bugmanns

Es könnte auch dich treffen. Um genau dies zu vermeiden, sei allen in Erinnergung gerufen, welches die Aufgaben des Bugmannes bzw. der Bugfrau sind: Kontrollblick in Fahrtrichtung um genau eine solche Kollision zu vermeinden.

Sicherheit wenn doch was passiert
Der RCB verfügt über Sicherheitswesten. Alle Mitglieder sind gehalten von diesen Westen, welche sich im Ereignisfall bei Wasserkontakt selbständig aufblasen, Gebrauch zu machen. Ganz besonders ist die Sicherheitsweste zwingend in den Wintermonaten November - April, zur eigenen Sicherheit, zu tragen, getreu dem Motto 'Sicherheit geht vor'. Alle Mitglieder sind gehalten die Weste vor und nach Gebrauch zu kontrollieren und die Gaspatronen auf Defekte zu prüfen. Es sind nur einwandfreie Patronen zu verwenden!

Der Vorstand wird in diesem Zusammenhang eine entsprechende Weisung ausarbeiten welche verbindlichen Charakter für alle haben wird./stih

Allgemein: Telegramm, Anlässe, Bootshaus, Verbände etc.
Breiten-/Fintnesssport: Wanderfahrten, Lager, Regatten Breitensport etc.
Ausbildung/Kurse: Refrescher, Leiterkurse, J+S- Kurse, SRV-Kurse, Ergo-Kurse etc
Regattateam: Regattakalender SRV, Trainingspläne, Belegungsplan etc.
Was ich wissen muss: Organigramm Vorstand, Ruderordnung, Bootsordnung, Sicherheitsweisungen, etc.

Ergometer brauchen Pflege

Damit unsere Ergometer noch lange in einem guten Zustand bleiben erinnern wir wieder einmal daran, dass die Laufschienen nach jedem Gebrauch mit dem vorhandenen Reinigungsmaterial sorgfältig abzuwischen sind. So haben alle BenutzerInnen der Ergometer noch lange Freude an einem guten und ruhigen Rollgefühl./stih

Neues Anschlagbrett

Seit kurzem ist das Anschlagbrett im Bootshaus neu organisiert.

Wer es noch nicht gesehen hat, unser Anschlagbrett wurde neu organisiert. Damit wir auch zukünftig alle Informationen gut erkennbar aufhängen können, und auch Mitgliederbeiträge ihren Platz finden, haben wir das Anschlagbrett mit zum Teil neuen Rubriken versehen. Wo was zu finden ist, kannst du der Tabelle entnehmen./stih
(siehe Kasten links)

5 Fragen an Nelly Jaggi

Sportchefin

Nelly Jaggi hat über einen Unisportkurs zum RCB gefunden, und rudert seit 6 Jahren. Neben ihrem Amt im Vorstand als Sportchefin engagiert sie sich als Leiterin in den Anfängerkursen für JuniorInnen und den Unisportkursen./rma

Warum Rudern?
Am Rudern gefällt mir die Kombination aus Kraft, Ausdauer und Konzentration. Es ist faszinierend, dass einem nur selten der «perfekte» Schlag gelingt und man auch noch nach Jahren Spass daran hat, am gleichen Bewegungsablauf zu arbeiten. Der Wohlensee ist ein wunderbarer Ort, um diesen Sport auszuüben, vor allem im Winter und früh morgens.

Dein Lieblingsboot?
Der 8ter natürlich! Im Moment trainiere ich aber auch sehr viel mit Steffi (Feuz) im Doppelzweier und habe grossen Spass daran, in einem Kleinboot meine Technik zu verbessern.

Dein ultimatives Rudererlebnis?
Da gibt es mehr als ein Erlebnis. Ein Highligt war etwa die Wanderfahrt mit dem Unisport nach Holland, bei der wir durch enge Kanäle und malerische Dörfer gerudert sind. Oder die 3 Teilnahmen am Head-of-the-River-Race in London, denn so viele Frauenachter aufs Mal sieht man sonst kaum. Und die Stimmung während und nach dem Rennen in den Pubs ist kaum zu überbieten.

Was machst du, wenn du nicht ruderst?
Ich arbeite bei der Berner Kulturagenda und als Grafikerin in einem kleinen Unternehmen, daneben studiere ich an der Pädagogischen Hochschule Bern. Wenn mir neben dem Rudern noch Zeit bleibt, fahre ich gerne mit meinem Rennvelo über Hügel.

Wovon träumst du?
Es gibt zwei Dinge, die ich irgendwann unbedingt machen möchte: die Vogalonga in Venedig und die Tour de Lac um den Genfersee.

In eigener Sache

Die Redaktion hat jetzt einen eigenen Link

Ab sofort kannst du deine Beiträge fürs Telegramm über den entsprechenden Link auf der Homepage einreichen. Dabei ist jeweils der Redaktionsschluss zu beachten. Beiträge die nach Redaktionsschluss eingereicht werden, können nicht mehr berücksichtigt werden. Das nächste Telegramm erscheint ende Mai, Redaktionsschluss ist der 1.5.2011/rma

Marktplatz

Hast du etwas zum Tauschen, Verschenken oder Verkaufen? Dann ist das hier dein Platz

Indoor-Rowing

Mit Ergometer Training fit werden für die Saison auf dem Wasser.

Jeweils am Mittwoch Abend, noch bis zum 16. März 2011 von 19.00 bis 20.30 läuft bereits das Indoor-Rowing für Clubmitglieder.

Die Trainings finden mit mindestens 4 und max. 7 TeilnehmerInnen statt, die Anmeldung erfolgt nach dem first come - first serve Prinzip im Doodle statt: http://doodle.com/qqc57q2zzicui7ak

Doodle-Info: Die Trainings finden statt, wenn am Vortag 16.00h vier Teilnehmende eingetragen sind. Maximal können 7 Personen teilnehmen./fwe

RCB-Termine 2011

2./ 3. 4.	Refrescher
9.4.	Anrudern
16.4.	Bootshaustag 1
25.6.	Bootshaustag 2
2./ 3.7.	SM Rotsee Luzern
3.7.	SM-Apéro im Bootshaus
3.9.	Sommerfest
15.10.	Boothaustag 3
5.11.	Abrudern
10.11.	GV

Impressum:

Herausgeber
Rowing Club Bern
www.rowing.ch

Redaktion
Ruth Marbach
redaktion@rowing.ch

Präsident:
Stefan Ihlenfeld
praesident@rowing.ch

Mitgliederwesen:
Simon Kunz
Kontakt

Sport:
Nelly Jaggi
sportchef@rowing.ch

Erscheinung:
Februar, Mai, September