RCB-TELEGRAMM

Nr. 1.17/Februar 2017

ROWING CLUB BERN

Unter anderem mit diesen Themen: Der Silberreiher, Motivation im Winter, J+S-Training, Ruderhandschuhe selber machen, Anapolyka, Abend der offenen Tür, Ruderperlen Nr. 1, Wanderfahrt 2016, Neues vom Männerachter, 5 Fragen an Maja Ingold, Bilac 2016, Leseecke

Impressionen vom Silvester-PartyKulinarium 2016. Fotos: Bernhard Marbach.

Der Silberreiher

Von mehreren RCB-Rudercrews beobachtet - der Bestand des eleganten, schneeweissen Silberreihers hat in letzter Zeit zugenommen. Dem wollen wir nun etwas näher auf den Grund gehen.

Ein kurzer Rückblick

Wie beim Seidenreiher war es die Verwendung der bis zu 50 cm langen Schmuckfedern in der Damenmode des 19. Jahrhunderts, die beinahe die Ausrottung des Silberreihers verschuldet hätte. Seit Mitte des 20. Jahrhunderts jedoch haben die Bestände des einst sehr seltenen Silberreihers auffällig zugenommen. Er breitet sich von Osten her nach Mitteleuropa aus. In den letzten Jahren brütete die Art bereits in Frankreich, Deutschland und Holland.

Warum die Silberreiher zunehmend Gefallen an mitteleuropäischen Feuchtgebieten finden und diesen «Reisetipp» offenbar auch fleissig verbreiten, wissen auch Experten nicht sicher. Dass allein der Klimawandel dazu geführt haben könnte, ist unwahrscheinlich. Silberreiher sind nicht kälteempfindlich und auch bei frostigen Temperaturen an eisfreien Fliessgewässern zu beobachten.

Erweiterter Speisezettel

Wahrscheinlicher sind zwei andere Gründe. Zum einen hat der Fische und Amphibien fressende Silberreiher seine Speisekarte um Leckerbissen wie Mäuse und wirbellose Kleintiere erweitert, die er auch auf trockeneren Flächen wie beispielsweise Klee- und Luzernefeldern findet. So konnte er neue Nahrungsquellen und damit Lebensräume erschließen und muss nicht mehr zwangsweise in wärmere Gefilde ziehen, wenn die Gewässer zugefroren sind. In den 70er und 80er Jahren führte dies zu einer generellen Bestandszunahme des Silberreihers.

Silberreiher in der Eibucht, Willi Joss, NVW

Die hauptsächliche Ursache für das vermehrte Auftauchen des Silberreihers hierzulande dürfte jedoch in der Zunahme von Brutpaaren in den weiter nördlichen und kontinentalen Gebieten Osteuropas wie Russland oder der Ukraine liegen. Dort ist es zwar im Sommer warm, im Winter jedoch so kalt, dass die ««Flüchtlinge» lieber im vergleichsweise warmen Mitteleuropa mit wenig Schnee überwintern. Finden sie in besonders harten Wintern auch bei uns keine Nahrung mehr, wandern sie wiederum weiter gen Süden.

Sensation am Neuenburgersee

In einem abgelegenen Winkel des grössten Schilfgebiets der Schweiz, der Grande Cariçaie am Südufer des Neuenburgersees, hat im 2013 ein Pärchen Silberreiher erstmals seine Jungen aufgezogen.

«Der Silberreiher ist die 220. Vogelart, die seit Beginn des 19. Jahrhunderts in der Schweiz gebrütet hat», bestätigt Peter Knaus, der die Arbeiten für den neuen Brutvogelatlas der Schweizerischen Vogelwarte Sempach koordiniert. Entdeckt wurde die Brut bereits im ersten Jahr der bis 2016 dauernden Feldarbeiten.

Der Silberreiher als Ganzjahresbewohner

Heute kann man den Silberreiher bei uns sogar das ganze Jahr über beobachten. Auch im Sommer, wo er in Wiesen vor allem Grossinsekten, Mäuse und Amphibien sucht. Da er ein Kurzstreckenzieher ist, blieb er in den letzten Jahren auch im Winter bei uns, wo er auf schneefreien Flächen gerne Mäusen auflauert. So sieht man ihn meist im Berner Seeland in grösserer Zahl. Aber auch bei uns am Wohlensee ist er in den letzten Jahren regel-

Silber- und Graureiher in der Eibucht, Willi Joss, NVW

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: Sommer 2017

mässig zu beobachten. Da er am Wohlensee sehr von der Verlandung profitiert, ist er oft um die neu entstandenen Inselchen am Fischchen jagen. Wenn sie da aber zu wenig Nahrung findet oder zu oft gestört werden, sind sie meist auf den umliegenden Wiesen und Feldern auf Nahrungssuche. Gegen Abend kehren sie an verschiedene Schlafplätze am Wohlensee zurück. Oft nächtigen sie auf der kleinen Insel oberhalb der Wohleibrücke, wo sie ungestört übernachten können.

Ihre Jagdstrategie
Sie waten am Rand grosser Schilfflächen langsam durch seichtes Wasser oder steht bewegungslos auf der Stelle, bis sie dann blitzschnell mit dem Schnabel zustossen, um kleine Fische oder auf offenem Feld Mäuse zu erbeuten. Idealerweise wird das Tier dabei durchbohrt.

Ähnlich und doch nicht gleich: Silberreiher vs Seidenreiher
Nebst dem Silberreiher kann man am Wohlensee auch den Seidenreiher beobachten. Er ist aber äusserst selten anzutreffen. Was sehr auffallend ist, ist der Grössenunterschied. Der Seidenreiher ist ca. 1/3 kleiner und hat ganzjährig gelbe Füsse und einen schwarzen Schnabel. Der Silberreiher hat nur im Prachtkleid eine schwarze Schnabelspitze und gelbe Schenkel (bei uns meist nicht im Brutkleid zu sehen). So wie wir ihn jetzt beobachten können, im Schlichtkleid, hat der Silberreiher immer schwarze Beine und Füsse und einen gelben Schnabel.

Hier noch einen Link, der den Unterschied deutlich macht: theephotography.wordpress.com/2014/06/20/seidenreiher-vs-silberreiher/

Silvia Baumberger

Für weitere Informationen: nvw.birdlife.ch
www.vogelwarte.ch/de/home
Quellen: Willi Joss (Vizepräsident des Vereins Natur- und Vogelschutz Wohlen BE, NVW), Vogelwarte Sempach, Der Bund (04.11.2013), www.nabu.de

Silberreiher am Neeracherried, Willi Joss, NVW

Rudern im Winterhalbjahr - ein Erlebnis!

Hier ein paar Tipps und Tricks, um den «inneren Schweinehund» gegenüber Kälte, Nässe, Wind und Wetter zu überwinden.

Motivation
- Den Wohlensee hat man in dieser Jahreszeit fast immer für sich alleine - es sind praktisch keine hier und da hin paddelnde und den Weg blockierende Kajaker oder SUP`s unterwegs, ganz zu schweigen von den schwimmenden Zweibeinern und den wellenschlagenden Motorbooten.

- Tolle Naturbeobachtungen sind möglich; Eisvogel, Silberreiher & Co. sind auch in den Wintermonaten am Wohlensee zu sehen.

- Die Vorfreude auf den heissen Tee/Punsch und den feinen Kuchen, Energieriegel oder … danach.

- Die viel gerühmte Bewegung an der frischen Luft - eben gerade auch im Winter.

Ausrüstung
- Nierenwärmer, Mütze, Mittli und bei seeeeehr kalten Temperaturen sogar Handschuhe sind empfehlenswert.

- Spezielle Ruderhandschuhe, die sogenannten Pogies, gibt es auch in unserem Club-Shop zu kaufen (shop.jlsport.de/35-rowing-club-bern). Oder, noch besser, zum Selbermachen: siehe Schnittmuster in diesem Telegramm auf Seite 4.

Sicherheit
- Ein gutes Timing lohnt sich, d.h. vor Dunkelheit zurück am Steg zu sein.

- In grösseren Mannschaftsbooten unterwegs sein, statt im Skiff und im 2er.

- Im Skiff oder im 2er immer mit Schwimmweste

- Ein wasserdicht verpacktes Natel mit an Bord nehmen, für alle Fälle.

- Siehe auch die «Rudern im Winter»-Seite auf unserer Homepage: rowing.ch/ruderbetrieb/rudern-im-winter/

Und einfach ...
... das super Feeling danach («äs het eifach guet ta»!), der Stolz etwas geleistet und den «inneren Schweinehund» besiegt zu haben, entschädigen für die kalten Hände und die tropfende Nase und man und frau freut sich bereits auf die nächste Winterausfahrt!

Silvia Baumberger

J+S bewegt - auch im Winter!

Kälte hindert auch unsere Jüngsten nicht am Training. Die J+S-Gruppe trainiert während der Wintersaison drei Mal pro Woche. Derzeit nehmen 21 Kinder und Jugendliche teil.

Viele von Euch kennen unsere RCB J+S Gruppe vom Sommer, wenn ihr zusammen mit uns den Wohlensee entlangrudert und Gummiboote, Baumstämme und SUP-Paddler gekonnt umschifft. Doch dass wir auch im Winter 3x mal die Woche trainieren, wissen wohl die wenigsten. Dienstags und donnerstags drehen wir zunächst eine Joggingrunde zum Aufwärmen, um danach auf dem Ergo und mit ausgiebigen Rumpfübungen richtig ins Schwitzen zu kommen. Schliesslich werden RudererInnen im Winter gemacht! Samstags trotzen wir der winterlichen Kälte und trainieren in Mannschaftbooten.

Im letzten Jahr haben viele von uns Regattaluft geschnuppert und in diesem Jahr planen wir noch zahlreicher und intensiver auf den Schweizer Gewässern den RCB erfolgreich zu vertreten. Um uns optimal auf die Regattasaison vorzubereiten, fahren wir auch dieses Jahr ins Trainingslager. Diesmal geht es vor Ostern für eine Woche nach Niffer, Frankreich.

Bereits im Januar konnten zwei von uns bei den Swiss Indoors beweisen, dass sich intensives Training auszahlt. Victoria Freiberg ruderte bei ihrer ersten Teilnahme bei den Ergometermeisterschaften auf Platz 24 bei den Juniorinnen U17 und Viviane Zbinden verbesserte ihre Zeit vom Vorjahr um stolze 27 Sekunden und erreichte Platz 14 in der Kategorie Frauen Offen.

Derzeit sind wir 21 Kinder und Jugendliche im Alter von 12 bis 19 Jahren. Das Trainerteam besteht aus Daniel Baehler, Nicole Baehler, Claudia Berlin und Steffi Feuz. Doch die Organisation und Durchführung stemmen wir nicht allein: Wir können uns auf zahlreiche Clubmitglieder und Eltern verlassen, sei es, um Trainings zu leiten, ein Zugfahrzeug für eine Regatta bereitzustellen, Boote zu verladen, AthletInnen zur Regatta zu fahren oder uns bei der Weihnachtsfeier mit kulinarischen Highlights zu versorgen. Vielen Dank Euch allen!

Wir sind gespannt auf die bevorstehende Rudersaison und freuen uns über zahlreiche RCB-Fans an den Regattastrecken.

Claudia Berlin für die J+S-Gruppe

Die RCB-Junioren auf einer winterlichen Ausfahrt.

Ruderhandschuhe, eine Anleitung

Im Winter zu rudern ist herrlich. Mit warmen Hände noch schöner! Deshalb hier eine Anleitung, wie du dir deine Ruderhandschuhe nähen kannst.

Material
4 Fleecestücke à ca. 30 cm x 20 cm, Faden

Anleitung
Schnittmuster gemäss Bild ausschneiden.

Jeweils zwei Stoffstücke aufeinander legen. Die Stoffseiten, die am Schluss auf der Ausseseite des Handschuhes sein sollen, müssen übereinanderliegen.

Anhand vom Schnittmuster auf richtige Grösse zuschneiden.

Ränder mit Zick-Zack Stich umrahmen.

Handschuhe zusammen nähen. Öffnung für Hand und Ruder offen lassen. Gemäss Bild.

Nach Belieben können die Handschuhe noch bestickt werden (z.B. mit Backbord und Steuerbord).

Gutes Gelingen und warme Hände wünsche ich euch!

Daniela Carrera

Gestatten, mein Name ist Anapolyka …

… Nicht, weil ich ein Muskelprotz oder ein Olympiaboot bin. Rudern muss immer noch jeder selbst und den Doppeldreier gibt es eh nicht an den Weltmeisterschaften. Meinen Namen habe ich vom Polytechniker Ruderclub Zürich (PRC) erhalten. Dort heissen fast alle Boote was mit «Poly» - , Polymeer Polytur, Tripolys, Marco Poly, Nordpoly, Roiber und Poly … Da finde ich meinen Namen schon ziemlich pfiffig. Aber dass es klar ist: ich bin noch nie in einer Dopingkontrolle hängen geblieben.

Warum ich nicht mehr am Zürichsee bin? Das ist eine lange Geschichte! Ihr müsst wissen, dass es nicht so einfach ist, einen so schmalen Doppeldreier zu rudern. Auf dem welligen Zürisee ist das noch schwieriger. Und darum gibt es für mich nicht so viele Ausfahrten. Einmal durfte ich mit ins Ruderwochenende an den Wohlensee. Dort wollte mir eine Bernerin den Wohlensee zeigen… und sie hat sich in mich verliebt. Naja – sie kann auch ziemlich gut rudern. Einmal konnte ich mich revanchieren und sie auf den Zürichsee ausführen. Da war es um sie geschehen! Leider stand ich bei den Mitgliedern des PRC nicht so hoch im Kurs. Darum lag ich die meiste Zeit an meinem Platz im wunderschönen Bootshaus des PRC mit Blick auf die Seepolizei. Auf die Dauer ist das ziemlich langweilig. Es kam sogar soweit, dass ich für das nächste Ruderwochenende zwar nochmals auf den Anhänger geladen wurde. In Bern angekommen wurde ich aber einfach ignoriert, so dass ich unverrichteter Dinge wieder nach Zürich zurückfuhr.

Etwa vor einem Jahr wurde ich wieder aus dem Gestell gehoben. Aber nicht für eine Ausfahrt – nein, mir wurden die Ausleger abgeschraubt und dann bekam ich einen neuen Platz zuoberst in Bootshalle, wo nur noch verstaubte 0-km-Boote liegen. Dafür nahm ein neuer Doppeldreier meinen Platz ein. Ab und zu schaute eine grosse Ruderin zu mir hoch und berichtete in bündner Dialekt, dass es noch Hoffnung gäbe und ich vielleicht in ein neues Bootshaus zügeln könnte. Aber es passierte lange nichts.

Als ich schon alle Hoffnung aufgegeben hatte, durfte ich vor ein paar Wochen via Sursee nach Thun reisen. In Thun gab es ein richtiges Wellnessprogramm: Ich wurde von vorne bis hinten gefiedlet und ausgemessen. Meine Dollenstifte schauten in alle Richtungen und wurden zurechtgebogen, die Dollenabstände und -höhen eingestellt und dann hat es auch noch neue Dollen gegeben. Zuletzt wurde der Steuerfuss an den Schlagplatz gezügelt und die Steuerleinen gekürzt. Und dann gab es eine Probe- und Jungfernfahrt auf dem Thunersee. Ich muss schon sagen, dass dort das Panorama einzigartig ist und dass ich selten so schnell unterwegs war.

Seit Ende Oktober bin ich also bei euch im Rowingclub. Ich freue mich, dass ich nicht einfach ein Privatboot bin, sondern auch von Clubmitgliedern gerudert werden darf. Es gelten folgende Regeln:
* Alle drei Mannschaftsmitglieder müssen auf der B-Boot-Liste stehen
* Zusammen dürft ihr nicht mehr als 240 kg wiegen
* Das Steuer bleibt am Schlagplatz

Bitte beachtet beim Herausnehmen und Herumtragen, dass ich schwerer bin als ein Doppelzweier. Als Holzboot vertrage ich Kollisionen deutlich schlechter als die Kunststoffboote – also Vorsicht mit Schwemmholz und Untiefen. Sollte dennoch was passieren, seid ihr – gleich wie bei den Clubbooten – für den Schaden verantwortlich. Meldet diesen an schwarzwaelder.linz@bluewin.ch

Und noch ein Tipp für die Besetzung: das breiteste Füdli sitzt besser nicht am Schlag, denn dort bin ich am schmalsten.
Wir hoffen natürlich, dass nichts passiert und wir bei unseren Ausfahrten immer eine Handbreit Wasser unter dem Kiel haben.

Ahoi!

Rasant unterwegs: Drei RCB-Frauen im Anapolyka.

Abend der offenen Tür

Am Montag, den 6.3.2017, von 18 bis 20 Uhr findet im RCB der Abend der offenen Tür statt. Alle, die sich für einen Ruderkurs interessieren, sind herzlich eingeladen. Der Abend richtet sich sowohl an Erwachsene wie auch an Jugendliche im J+S-Alter.

Impressionen vom Abend der offenen Tür 2016. Fotos: Bernhard Marbach

Micheles Ruderperlen - Nr. 1

Die Kleidung des Ruderers

In den meisten Fällen weiss man schon im voraus, dass man bei einem Ausflug Gelegenheit zu einer Vergnügungsfahrt im Ruderboote, oder wie auch gesagt wird, zu einer Kahnpartie, hat und wird sich dementsprechend einfach kleiden. Eine Fahrt im Vergnügungsboote kann man in gewöhnlichem Strassenkostüm machen, dass man dabei sich seiner Jacketts entledigt und in Hemdärmeln rudert, erlaubt die Freiheit der Ausflugsorte und gebietet häufig die warme Witterung bei kräftiger Bewegung.

Empfindliche und flatternde Kleidungsstücke zu tragen, die Wind und Nässe verderben können, empfiehlt sich natürlich nicht.

Wer im eigenen Boot zu rudern pflegt oder das Wanderrudern sportmässig betreibt, kleide sich auch dementsprechend bequem und zweckmässig.

Das Ruderkostüm wählt man am besten aus glattem marineblauem Stoff mit Kniehose, dazu Sweater und Strümpfe von harmonierenden Farben, Schnürschuhe mit niedrigen Absätzen und eine passende, gut sitzende Sportmütze.

Für kühle Witterung halte man einen Wetterkragen bereit. Damen sollen ebenfalls marineblauen, fussfreien Rock tragen, bequeme einfarbige Wollbluse, Korsett und Gürtel bleibe zu Hause.

Eine adrette Sportmütze, welche eventuell auch das Haar aufnehmen kann, mit dichtem Schleier gegen Sonnenbrand, sowie Sportschuhe mit niedrigen Absätzen vervollständigen das Kostüm. Für Wetterumschlag sei Sweater und Jackett bereit gehalten.

Die Kleidung des Rennruderers wird in erster Linie durch den Sportgrundsatz «leicht und bequem» bestimmt, dann aber auch durch die Absicht, sich von den Konkurrenten zu unterscheiden.

Der Rennfahrer trägt einen dünnen Obertrikot, weiss oder farbig; Hals, Schulterteile und die Arme bleiben nackt. Die weisse Leinenhose lasse die Knie frei, die Füsse sind mit kurzen, dünnen Socken und absatzlosen Leinenschuhen bekleidet.

Die Farben des Kostüms oder der zu tragenden Embleme bestimmt jeder Klub einheitlich. Das Kostüm des Ruderers darf das äusserst leichte Rennboot nicht unnötig belasten und muss beim Kentern des Bootes ungehindertes Schwimmen ermöglichen, wobei noch die Riemen und das Ruder geborgen werden sollen. Festhalten kann man sich an einem gekenterten Sportboote wegen seines geringen Auftriebes nicht.

Aus: Howels, A. (1911)
Der Rudersport - einschliesslich Skullen, Wanderrudern und Rudern im Vergnügungsboote.
Leipzig: Richard Ehlert

Vergleiche dazu die «Ruder-Ordnung» des RCB von 1954, Art. 7: Bei offiziellen Anlässen in Clubbooten soll in der Ruderkleidung gerudert werden. Diese besteht aus:
Weissem Leibchen mit kurzen Ärmeln, gelb-roten Einfassungen;
Weissen, kurzen Sporthosen mit gelb-rotem Spickel;
Weissen Socken mit gelb-roter Borde;
Turnschuhen.

Bei Unterbrechung der Fahrt, an Regatten und Anlässen des Clubs ist der Landanzug zu tragen, bestehend aus:
Weisser Trainingsjacke mit roten Buchstaben RCB;
Grauen Strassenhosen;
Turnschuhen.

Winterstimmung auf dem Wohlensee. Foto: Daniel Stucki

Bem-vindos na região do Douro

Die Wanderfahrt (WaFa) 2016 wurde zusammen mit dem Clube Naval Dom Infante Henrique (Gondomar bei Porto) organisiert und brachte uns in die Wein- und Portoregion des Douros.

Viele Wege führen nach Porto

Egal ob mit dem Nachtzug nach Lissabon oder nach einer Rundreise in Portugal weiter nach Porto oder direkt von Genf nach Porto fliegend: Die 15 RCBler sind alle viel zu früh beim Treffpunkt erschienen, so dass es noch für einen oder «doisch galoisch» reichte. Vor dem Bahnhof Campanha angekommen wartete Paulo Amleida, Vizepräsident des Ruderclubs «Clube Naval Dom Infante Henrique» auf uns. Er und sein Team haben uns während der WaFa begleitet und Boote, Transport, Durchfahrten durch die Schleusen und Übernachtungen organisiert. Der WaFa gingen unzählige Mails und Skypeanrufe zwischen Paulo und mir sowie eine Rekognoszierung vor Ort voraus. So stellte ich Paulo den anderen vor. Auf der touristisch äusserst attraktiven Zugfahrt von Porto nach Pocinho, dem Douro entlang, konnten wir bereits einen Augenschein von dem nehmen, was in den folgenden Tagen auf uns warten würde. In Pocinho begrüssten wir Manuela Nogueira, die uns die ganze Tour mit viel Engagement und Herzblut begleitete und für jedes Problem eine Lösung hatte. Ebenfalls am Bahnhof erwartete uns Albino Silva, der unser Gepäck in Empfang nahm und uns am 1. Tag begleitete. Paulo verabschiedete sich von uns und wünschte uns eine gute Wanderfahrt. Er kehrte mit dem Zug 3 ½ Stunden zurück nach Porto, um am Tag darauf mit einer anderen Schweizer Rudergruppe nach Pocinho zu fahren (und wieder nach Porto zu kehren).

RCB-Bären in Schleuse gefüttert (Sonntag, 25.9.16)

Nach einer Übernachtung im architektonisch interessanten, grosszügig bis überdimensionierten konstruierten Hochleistungszentrum für Ruderer (CAR) in Pocinho, gab es zum Frühstück (8.30) eine 27 m hohe Schleuse. Zum Dessert eine 32 Meter hohe und dazwischen wilder Westen und Weingüter soweit das Auge reicht. Im Douro müssen Boote bei den Schleusenwarten vorgängig die

Durchfahrt reservieren. In der Schleuse von Pocinho durften wir alleine durch. In der Schleuse Valeira war schon ein Kursschiff drin, als wir im letzten Zacken daher gerudert kamen. Danach ging die Schleuse jedoch nicht runter, weil noch auf eine Yacht einer einflussreichen portugiesischen Familie gewartet wurde. Diese kam und wir befürchteten, zerdrückt zu werden. Das wäre das kleinere Übel gewesen, denn dann begann das Schauspiel für alle Anwesenden (Besatzung und Touristen auf dem Kursschiff und Schaulustige auf der Schleuse)! Der Besitzer, der Yacht hatte extrem Freude an uns RCBler und zeigte uns seine Zuneigung indem er zuerst Schokolade, dann Süssgebäck, gefolgt von Champager, der gleich Zugrunde ging, zuwarf. Den guten (und teuren) Portwein, hat er uns dann am Seil runtergereicht. Die gebotoxte Geliebte des Besitzers, hatte zuvor noch gefragt, ob der Portwein nicht zu gut für uns sei... Nun wissen wir wie es sich anfühlt ausgestellt wie Tiere im Bärengraben zu sein und dass der Portwein für uns Geniesser nicht schlecht war. In Pinhão konnten wir das Weingut Quinta do Bomfim besuchen und Weine degustieren. So fand auch unser Tag ein gutes Ende (portugiesisch: bomfim).

Rudern gegen die Schleuse (Montag, 26.9.16)

Heute hatten wir mehr Zeit für das Frühstück, dann warteten wir auf den Chauffeur und gingen nach Tua zu unseren Booten. Obwohl wir eine bessere und einfachere Stelle zum Einwässern gefunden haben, starteten wir bereits mit Verspätung und ruderten gegen die Zeit, Wellen und Wind, um rechtzeitig in die Schleuse zu kommen. Ermüdet, mit teilweise schlechtem Material, ging es länger als gedacht. Die Stimmung war im Keller, wir dachten schon, dass wir ohne Mittagsessen direkt in die Schleuse mussten. Zum Glück

Michele, Felix, Shenja, Pierre-André, Margaretha (vorne von l. nach r.), Nadja Gschwend, Daniela, Christina, Daniel Baehler, Danielle, David, Claudia, Niklaus, Maja, Daniel Stucki (stehend von l. nach r.)

hat uns José Conselho, unser «Teammanager» für den Rest der Reise, einen neuen Slot für die Schleuse besorgt, so dass wir um 16.30 Uhr gemütlich Zmittag essen, uns ein wenig ausruhen und den Koffeinpegel auffüllen konnten. Vor uns ging wie-

der ein Touristenschiff in die Schleuse. Wir wurden gezwungen die Seile um den mobilen Töggel zu tun. Was mir nach dem X-ten Mal unter Applaus gelang. Als das Boot loslegte, gab es recht starke Wellen. Die letzten 12 km ruderten wir in der Abendsonne. Danach ging es mit einem Bus bis nach Lamego ins Sportzentrum, wo es auch Znacht gab. Auf die Tour durch Lamego (Unesco Weltkulturerbe) mit der 613-stufige Doppeltreppe zur Wallfahrts-Kapelle Nossa Senhora, verzichteten wir trotz der Begeisterung von Manuela.

Rudern Deluxe (Dienstag, 27.9.67)

Es herrschten wunderbare Ruderbedingungen. Vorbei an parfümierten Eukalyptuswäldern. Obwohl wir nicht wesentlich weniger Kilometer (38 km vs. 44 km) als an den beiden vorherigen Tagen gerudert sind, war die Streckenauteilung viel besser und wir am Schluss weniger auf den Felgen. Zum Aufwärmen gab es 16.5 km Rudern, dann Mittagspause in Caldas d'Aregos. Manuela hatte uns eine Überraschung organisiert: im Hotel, wo es ein reichhaltiges Mittagsbuffet gab, hatte es auch einen Swimmingpool und Ruhesessel. Die Mittagspause genossen wir in vollen Zügen und danach gab es bis zum Dessert nochmals 11,5 km. Die Carapatelo Schleuse ist mit ihren 35 Metern, die höchste, die wir auf dieser Wanderfahrt durchquerten. Die letzten 10 km des Tages ruderten wir wieder in einer verwunschenen Gegend und waren gespannt auf unsere nächste Herberge: das Kloster von Alpendurada, das hoch über dem Douro tront. Die Zimmer und Räume waren wie eine Zeitreise durch Jahrhunderte von Portugals Geschichte. Wir dinierten wie Königinnen und Könige. Viele portugiesischen Desserts mit Dutzenden von Eiern, wie z.Bsp. Toucinho do céu (Himmelspeck), wurden in Klöster erfunden. Mit Gluten freiem Essen waren sie in Alpendurada (und auch an anderen Orten in Portugal) indessen weniger vertraut, so servierten sie als Alternative zum Menu (Fleisch, Kartoffeln, Gemüse) voller Stolz vegetarische Pasta.

Wiedersehen mit Paulo in Porto (Mittwoch, 28.9.16)

Mit ein bisschen Wehmut verliessen wir das wunderschöne Kloster in schönster Umgebung und nahmen die letzten Kilometer bis (fast) nach Porto unter die Ruder. In Melres konnten wir nach der Mittagspause am Ufer im Schatten des einzigen Baumes ausruhen oder im Douro planschen; so wie wir es von anderen Wanderfahrten kennen. In der letzten Schleuse kannte man uns bereits. Als der Schleusenwart uns wieder zwingen wollte, die Boote mit Seilen an den mobilen Pfeilern zu befestigten, meinte der Kapitän des Touristenschiffes das sei nicht nötig, die machen das immer so... So stabilisierten wir wie gehabt mit den Rudern. Die letzten Kilometer vor dem Clubhaus des Clube Naval Dom Infante Henrique in Gondomar nahmen die

Anzeichen der Urbanisation zu. Vor dem grosszügigen Bau nahmen wir die Boote aus dem Wasser und putzen sie gründlich. So gründlich, dass uns Clubmitglieder fragend zuschauten. So sauber waren die Boote schon lange nicht mehr. Mit dem Bus eines Familienbetriebes (Frau Chauffeuse, ihr blinder Mann ist der Besitzer und Copilot) wurden wir zum Hotel in Porto gebracht und nach einer kurzen Erfrischung nach Vila Nova de Gaia. Das liegt gegenüber Porto und von hier stammen all die Portweine. Dort haben wir mit Paulo und seiner Frau Conçeição mit Sicht auf Porto typische Spezialitäten und Desserts mit viel Eigelb und Zucker genossen.

Zur Krönung: Genussrudern durch Porto (Donnerstag, 29.9.16)

Die 14 Km von Gramido nach Porto und zurück waren nach den vergangene Tagen ein lockeres Ausrudern, dafür mit grossem Genussfaktor. Auf der einen Seite blickte man auf die Altstadt von Porto, auf der anderen Seite reihen sich in Vila Nova de Gaia rund 30 verschiedene Portweinkeller aneinander. Wir ruderten unter dem Ponte Luís I, der von einem Schüler von Gustav Eiffel konstruiert wurde, hindurch. Nach der letzten Ausfahrt durften wir noch eine Runde im Clubhaus machen,

danach gab es das Abschiedsessen im Restaurant, das im Clubhaus integriert ist. Durch die Vermietung des Restaurants hat der Club zusätzliche Einnahmen. Unser Co-Präsident Daniel bedankte sich beim Gastgeberclub für die geleistete Arbeit und den Enthusiasmus von Manuela, Paulo, José und den beiden Busbegleiter. Während Paulo zurück zur Arbeit musste, besuchten wir mit Manuela und José noch den Portweinkeller Ferreira, einen der ältesten und schönsten Keller in Vila Nova de Gaia. Danach hiess es leider Abschied nehmen von der sympathischen Crew und von Portugal. Muito obrigada e até a proxima!

Daniela Carrera

Weitere Bilder hier: rowing.ch/foto-video/2016/anderfahrt-rio-douro-portugal-2016/

Achterrudern: Start in die Saison 2017

Der Berner Männerachter hat sich von einem ambitionierten Mastersgrüppchen zu einer Regattamannschaft gemausert. Mit einem fulminanten Start beim Grossen Preis von Sempach wurde nicht nur Podestluft geschnuppert: ein gutes Rennen entfachte die Lust auf mehr.

Lugano ist immer eine Reise wert, auch wenn die Sonnenstube der Schweiz einmal mehr bewies, dass sie ihrem Namen anfangs Oktober nicht immer gerecht wird. Der Wind blies pünktlich ab der Startzeit pfeilgerade über den Langensee, so dass die Jollensegler foilten und die Ruderer kämpften. Immerhin schafften es die Berner noch aus eigener Kraft und nicht schwimmend zurück an den Steg. Leider mussten wir die Wendeboje auslassen. Zum nächsten Tessinbesuch bringen wir den Wellenbrecher mit.

Solothurn blieb nicht nur eine feste Grösse im Kalender. Die Konkurrenz aus einer Aargauer Kleinstadt war zwar schneller, die Berner Mannen erkannten aber ein erreichbares Ziel. In Basel wurde dies denn wenig später nochmals probiert: auch wenn die Organisatoren als Teilnehmergadget eine stylische Sonnenbrille abgaben und Petrus kurz vor Regattastart die Sonne rausliess, waren die Verhältnisse auf dem Rhein nach Wochen des Regens von starker Strömung geprägt. Wir fuhren zwar auf einer Rennlinie, auf welcher der Schreibende in Vorjahren schon trockenen Fusses spazierte und die Mannschaften anfeuerte. Dennoch kennt man derartige Strömungsverhältnisse auf dem Wohlensee nicht.

Was wird im 2017?

Seither wird regelmässig und auch bei klirrender Kälte trainiert. Jedoch nicht nur die Mastersmänner sind aktiv: Zürich-Thalwil wird wieder ein tolles Achtererlebnis werden. Und wer den Massenstart im Zürcher Seebecken am 19. März mitverfolgt, wird hoffentlich gleich zwei Berner Achter in ein erfolgreiches Rennen über 6,5 Seekilometer schicken können. Die Damen haben den big wig schon frühzeitig reserviert, so dass die Männer sich seit geraumer Zeit schon Gedanken machen, wie und wo sie für diesen Saisonauftakt ein Boot auftreiben. Die Vorsätze sind allseits gut.

Georg Klein

Der Männerachter am Baselhead. Foto: Bernhard Marbach

Zuschauerinfo Zürich-Thalwil

Der Massenstart in zwei Serien findet voraussichtlich vor den Zürcher Bootshäusern am Mythenquai gegen 10:00 am 19. März 2017 statt. Die Breite des Seebeckens respektive des Teilnehmerfeldes betrachtet man vom Bürkliplatz bis Zürich Enge. Von der Landiwiese her lässt sich beobachten, wer den besten Start erwischt hat. Die Regattastrecke folgt dem östlichen Zürichseeufer mit einigem Abstand. Der Zielspurt lässt sich von den Terrassen des Thalwiler Ruderclubs oder des benachbarten Hotels jedoch wieder hautnah mitverfolgen.

President's Cup

Mit dem President's Cup soll das Achterrudern in den Schweizer Clubs gefördert werden. Punkte gewinnen alle an SRV-Regatten startenden Achter, sofern es sich um Schweizer Clubmannschaften handelt (d.h. keine Renngemeinschaften). Die Wertung läuft ab und bis zur Schweizer Meisterschaft. 2016 reüssierte der Rowing Club Bern auf dem elften Platz. Wird in dieser Saison eine bessere Platzierung drinliegen? Viele erfolgreiche Regattateilnahmen verschiedener Berner Clubachter legen den Grundstein.

Rowing Indoors

Ergometerrudern ist eine trockene Angelegenheit. Kein Wind, keine Wellen, kein Kippeln. Zum Auspowern taugt der laute Bock aber dennoch – und nach dem Rennen ist nur noch die Kehle trocken. Der Schweizer Ruderverband organisiert alljährlich Ende Januar die Swiss Indoors: Pflichtveranstaltung für Kaderathleten und eine Herausforderung und Positionsbestimmung für Trainierende.

Für den Rowing Club Bern waren Victoria Freiberg für die Juniorinnen, Viviane Zbinden bei der Elite und Patrick Bonguardo als Master erfolgreich. Das Regattajahr ist gestartet – weiterhin viel Erfolg.

5 Fragen an Maja Ingold

Maja Ingold zog in die Länggasse und entdeckte ihre Liebe zum Rudern. Den Respekt vor dem Riemenrudern hat die Patin des «Eisvogels» überwunden.

Warum Rudern?
Als Spaziergängerin an Gewässern ist mir die Eleganz der Boote auf dem Wasser aufgefallen. Als ich dann Länggässlerin wurde, kam mir die Ausschreibung des Schnupperkurses an der alten Bootshaustüre gerade recht. Der See liegt ja praktisch vor meiner Haustüre. Über die Jahre kam ich häufiger und regelmässiger zum Rudern. Ich konnte an Wanderfahrten teilnehmen und das Riemenrudern wagen. Das Feilen am Bewegungsablauf, die Abstimmung untereinander im Boot und die Naturarena lassen die Ausfahrten zum Erlebnis werden.

Dein Lieblingsboot?
Als Patin ist es unbedingt der Eisvogel. Das Boot musste lange auf seinen Namen warten, da ich nicht zur Taufe kommen konnte und dann musste ich lange auf die erste Ausfahrt warten, weil ich mir den Mut zum Riemenrudern erst im Achter holen wollte. Wäre es ein Leichtgewichtsboot, wäre die Liebe wohl noch inniger.

Dein ultimatives Rudererlebnis?
Auf meiner ersten Wanderfahrt fanden wir uns plötzlich in einer riesigen Wasserlandschaft beim Zusammenfluss von Salzach und Inn. Weit und breit keine anderen Boote, nur die üppig grüne Uferlandschaft, Wasservögel und der breite Wasserlauf der beiden Flüsse aus den Bergen.

Was machst du, wenn du nicht ruderst?
Mein 80-Prozent-Pensum als Pflegefachfrau in einer Langzeitinstitution in Bern lässt mir beispielsweise Raum für Erholung, Pflege des sozialen Netzes, spannende Weiterbildungen, Besuch von kulturellen Veranstaltungen. Im Winter, auch in den schneearmen, finde ich Loipen und Pisten. Im Sommer suche ich in den «Höger» Abwechslung zum Flachland.

Wovon träumst du?
Dass noch oft alle Faktoren stimmen für schöne Ausfahrten.

Auf der letztjährigen Wanderfahrt auf dem Douro in Portugal konnten wir im Clubhaus von Clube Naval Infante D. Henrique diese Indooranlage bestaunen. Foto: Daniel Baehler

Kurzfutter

Webshop
Ein Poloshirt mit RCB-Logo, eine Tasse oder ein neu aufgelegtes RCB-Poster von 1925: das alles gibt es im RCB-Shop zu kaufen. Weitere Infos und Produkte findet ihr unter www.rowing.ch/club/clubartikel/

Bambino
Das Projekt **«Bambino – selber gross»** läuft weiter. Wir freuen uns auf deinen Unterstützung. Gerade wer jetzt wieder öfters im Bootshaus ist, wird gebeten, uns dabei zu helfen, den RCB sauber und ordentlich zu halten. 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. Die Tage werden wieder länger und auf dem Wohlensee herrscht bald wieder mehr Betrieb. Mit dem Beachten der Fahrordnung können Zusammenstösse verhindert werden.

Türen und Fenster
Egal ob Sommer oder Winter, bitte denkt daran, beim Verlassen des Bootshauses immer alle Türen und Fenster zu schliessen.

Achterbahnrudern an der Bilac

Wind und Wellen: Die Bilac 2016 stellte die Ruderinnen und Ruderer des RCB vor eine grosse Herausforderung. Bestanden haben sie sie mit Bravour.

Trotz nicht allzu rosiger Wettervorhersage entschied sich die Wettkampfleitung die Bilac auf der Originalstrecke von Neuenburg nach Biel durchzuführen und nicht auf die Aarestrecke zu verlegen. Als wir um 7.30 Uhr in Neuchâtel unsere Boote aufriggten kam zunehmend Bewegung in den Neuenburger See. Aus kleinen kräuselnden Wellen wurden Wellen mit Schaumkronen. Dies bewegte die Wettkampfleitung dazu eine spontane Informationsrunde zu veranstalten. An dieser waren nicht von allen Booten Teilnehmer vertreten. So wussten nicht alle, dass aus Sicherheitsgründen die geplante Startzeit nicht eingehalten, auf einen Massenstart verzichtet wird und die Boote sofort nach Biel losrudern konnten.

Wir entschieden uns, da wir schon hier und die Boote einsatzbereit waren, die 30 km nach Biel zu rudern. Das Einwassern ging ohne Massenstart ruck zuck. Wir versuchten die Ruderinnen und Ruderer, die in ihren Booten vergeblich auf den Startschuss warteten, gegen den Lärm des Windes und der Wellen ankämpfend, mit Händen und Füssen zu informieren, dass sie losrudern konnten. Wir wählten die direkteste Linie zum Zihlkanal. Je näher wir dem Zihlkanal kamen, desto höher wurden die Wellen, desto mehr gekenterte Boote sahen wir um uns herum, umso mehr Wasser sammelte sich in unserem Boot an und umso tiefer sank das Boot. Es fühlte sich an als wären wir auf einer Achterbahn. Wir entschieden uns so schnell wie möglich bis zum Zihlkanal durchzurudern und dort das Wasser auszuschöpfen.

Der andere RCB-Doppelvierer wählte eine andere Taktik. Sie ruderten nur zu dritt, während abwechselnd eine Person Wasser ausschöpfte. Im Kanal waren wir mindestens fünf Minuten damit beschäftigt Wasser aus dem Boot zu schöpfen. Danach genossen wir das ruhige Wasser im Kanal und freuten uns riesig die beiden anderen RCB-Boote intakt und die Crews in bester Laune anzutreffen. Mit ein bisschen Unbehagen näherten wir uns dem Bielersee, der glücklicherweise ebenso glatt wie der Zihlkanal war.

Die letzten Kilometer bis nach Biel waren danach ein Kinderspiel und fast ein bisschen langweilig. Für alle die dabei waren, wird die Bilac 2016 mit dem starken Wellengang noch lange in Erinnerung bleiben.

Daniela Carrera

An der Bilac 2016 kämpften sich drei RCB-Boote erfolgreich durch den Neuenburgersee. Philipp Wägli, Peter Schürch, David Herren, Fabian, Daniela, Christina, Daniel Baehler, Nadia Jaggi, Nora Geiser, Jörn, Stefan Menzi (v.l.n.r.). Auf dem Bild fehlt Patrick Freiberg.

Die RCB-Termine im Überblick

6. März:
Abend der offenen Tür

7. März:
letzter Fondueabend 2017!

18. März:
Bootshaustag

25. März, 14 Uhr:
Anrudern

29. März:
Start Clubtraining

26. August:
Sommerfest

Leseecke

Warum? Warum tun sich Ruderinnen und Ruderer das an? Wie bereitet man sich auf Olympische Spiele vor? Und hat man gewonnen, auch wenn man nichts gewonnen hat?

Rudern ist heutzutage Amateursport par excellence: Es fehlt Geld fürs Training, Trainer und Trainerinnen, es gibt keine lukrativen Sponsoringverträge und nichts zu gewinnen. Rudern auf Wettkampfebene ist eine der härtesten, schmerzhaftesten Sportarten überhaupt. Warum tut man sich das an?

David Halberstam, kritischer Journalist (er wurde auf Drängen von J. F. Kennedy als Auslandkorrespondent der New York Times entlassen, weil er zu kritisch über den Vietnamkrieg berichtete), Pulitzerpreisgewinner und erfolgreicher Autor zahlreicher (Sport-)Bücher war entsetzt über die Kommerzialisierung der olympischen Spiele. Auf der Suche nach einem Sport, in dem «Amateure» ihren vollen Einsatz gaben, ohne jemals wirtschaftliche Vorteile dafür ernten zu können, entschied er sich fürs Rudern. Rudern sei kein Sport für Bluffer und Angeber: Strömung, Wind, Wetter – jedes Rennen sei anders, es gebe im Rudern keine absoluten Standards, ein Rennen sei immer vor allem ein Rennen gegen sich selber.

Puritanische Obsession

Halberstam hat, wie viele Hochschulabsolventen in den USA, selber gerudert (und er hat, nach der Arbeit an diesem Buch, damit wieder angefangen), trotzdem ist er verblüfft vom «puritanischen» Einsatz, den es braucht, um an Regatten zu gewinnen. Er berichtet fasziniert über die in Ruderkreisen kolportierten Geschichten von Ruderern, die an und über ihre Grenzen gehen, die nie über die Schmerzen sprechen, die am Ende eines Trainings schweigend zusammenbrechen, nur um am nächsten Tag wieder anzutreten.

Im Zentrum seiner Geschichte der Olympiade von 1984 (das Buch erschien erstmals 1985) steht Tiff Woods, US-Meister und Weltmeister-Bronze – eine Legende in den USA. Als Ersatzmann im olympischen Team 1976 konnte er 1980 nicht starten, weil die USA die Spiele in Moskau boykottierten, 1984 wollte er es, nun 31 Jahre alt, noch mal versuchen. Neben ihm beschreibt Halberstam den Werdegang seiner wichtigsten Konkurrenten: Joe Buscaren, John Biglow, der knapp eine Medaille verpasste und Brad Lewis, der mit Paul Enquist die Goldmedaille im Doppelzweier gewann. Aufgrund ausgedehnter Gespräche mit jedem von ihnen, ihrer Trainer und so allen Personen, die mit ihnen zu tun hatten, beschreibt der Autor plastisch (und etwas launisch) ihre Herkunft, körperliche und psychische Verfassung, das Auf und Ab ihrer Trainings und versucht dem Geheimnis ihrer Obsession auf den Grund zu kommen.

Vier Persönlichkeiten

Jeder der vier hat einen anderen Zugang, eine andere Art, herausragende Leistung zu erbringen. Wood, Puritaner, suchte immer neuen Herausforderungen im Rudern; er hatte seine Kraft voll im Griff, am Ende des Rennens hatte er alles was er hatte gegeben, doch wurde er ungeduldig, wenn man an seiner Technik feilen wollte; bis er dann, 1982, endlich auch seine Tendenz zum Kistenschieben in den Griff bekam und Olympiareife erlangte.

Brad Lewis, Aussenseiter aus Kalifornien, im Gegensatz zu den Upper-Middleclass-Jünglingen der Ostküste aus einfachen Verhältnissen, setzte als einer der ersten konsequentes Krafttraining ein, um seine Ruderleistung zu erhöhen. Joe Buscaren, der physiologisch für schnelle, aber nicht anhaltende Leistungen ausgelegt war (damals wurde erstmals systematisch die Zusammensetzung der Muskelfasern getestet), plante seine Rennen entsprechend auf einen Schlussspurt hin. John Biglow war hin und her gerissen, ob er eher auf Technik, wie sie seine frühen Trainer an der Westküste forderten, oder auf Kraft setzen sollte, wie es sich in diesen Jahren dank der Erfolge der Ostküstentrainer aufdrängte. Sein Körper war für langandauernde aber nicht explodierende Krafteinsätze ausgelegt, er musste den Rhythmus seiner Rennen vom ersten bis zum letzten Schlag gleichmässig auslegen – vermurkste er die Startphase, gab er am liebsten grad auf.

Kein Gewinn?

Weniger Athleten als Krieger im Sinne Castanedas, Zenmönche auf der Suche nach Perfektion, so sahen sie sich selber. Die Suche nach Kraft, Harmonie, Rhythmus war Selbstzweck, denn selbst wenn sie gesiegt hätten, wer hätte das schon wahrgenommen... Die Sommerspiele von 1984 stellen zwar den Höhepunkt der Geschichte dar, doch auch ihren Antiklimax: Keiner von Ihnen erreichte das gesetzte Ziel, doch, so Halberstam, jeder von ihnen war stolz und glücklich darüber, bis an die Grenzen des Möglichen gegangen zu sein, alles gegeben und sich selber besiegt zu haben.

«One of the best books ever written about a sport.», so Newsweek, ist noch heute mit Genuss und Gewinn zu lesen, auch für einen Ruderer und insbesondere für einen Breitensportler, der sich immer gewundert hat, was junge Männer und Frauen antreibt, sich die unendlichen Trainingsstunden, die langen Anfahrtswege, das Warten und Bibbern an den Regatten auf sich zu nehmen, um dann in möglichst weniger als 7 Minuten lang 2 km hinter sich zu bringen.

Michele Galizia

David Halberstam (1996)
The Amateurs. The Story of Four Young Men and Their Quest for an Olympic Gold Medal.
New York: Fawcett Books

«Wir brauchen Gönner brauchen uns»

KURSAAL BERN
CONGRESS
EVENT
HOTEL
RESTAURANTS
CASINO

rubmedia
Druckerei I Verlag I Zeitschriften I Medienlogistik

:/MEDIACODING
RELIABLE WEB SOLUTIONS

digiprintcenter.ch
DAS KOMPETENZ-ZENTRUM FÜR GROSSFORMATDRUCK
DPC CONCEPTA AG EY 13 3063 ITTIGEN 031 921 26 64

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Bern

ROSAT RECHTSANWÄLTE

ZAUGG
BAUT + BEWEGT

J. Otto Scherer Sohn AG
Pendulier
3000 Bern 8, Kramgasse 26

croci & du fresne
photography & compositing

Taroni Metallbau AG

RUEDI-SPORT

Der RCB sagt DANKE!