RCB-TELEGRAMM

Nr. 2.15/Juni 2015

ROWING CLUB BERN

Unter anderem mit diesen Themen: Erlebnisbericht B-Boot-Prüfung, Rückblick Anrudern, Sportbericht, Spielregeln für die Regattateilnahme, Hochwasser, 2 mal Head in London, Bilac 2015, 5 Fragen an Franziska Abegglen

Schweizermeisterschaft 2015 – unterstütze das Regattateam am 4. und 5. Juli auf dem Rotsee!

Impressionen der SM 2014 von Bernhard Marbach

Langsam aber sicher(er) im Skiff

Von meiner ersten Ausfahrt 2009 bis zur B-Boot-Prüfung letzten Herbst habe ich unzählige Tauchgänge hinter mir, bin rund 3000 km gerudert und sitze nun sicher im Skiff.

Laura hatte mich angefragt, ob ich Interesse am Rudern hätte. Erst seit Kurzem in Bern, schien mir ein Ruderkurs eine gute Möglichkeit, um neue Leute kennenzulernen und einen Ausgleich zur Arbeit zu haben.

Dass ich beim Rudern draussen sein und mich auch noch sportlich betätigen würde, waren positive Nebeneffekte. Aber nicht die Hauptsache. So kämpfte ich am Anfang mit der Koordination, Blasen an den Händen und wackeligen Booten. Die Aussage eines Trainers, dass man erst richtig rudern kann, wenn man 3000 km gerudert hat, löste bei mir keine Euphorie aus. Das Ziel schien mir etwa so weit entfernt wie der Mond.

Meine erste Ausfahrt im Skiff

Es war ein warmer Sommertag, die Wassertemperatur angenehm und ich hatte mich bereits eine Woche mental auf die Ausfahrt im Skiff vorbereitet. In weiser Vorahnung habe ich mich noch kurz informiert, wie ich am besten wieder ins Skiff steige, falls ich kentern sollte. Beim Kandelaber fiel ich das erste Mal ins Wasser. Nach 2 bis 3 Versuchen war ich wieder im Skiff. Auf der Rückfahrt kenterte ich ein weiteres Mal. Ich versuchte mehrfach wieder ins Skiff zu kommen, ohne Erfolg. Mir fehlte die Kraft in den Armen. Kurzentschlossen schwamm ich mit dem Skiff bis zur nahgelegenen Insel und stieg von dort wieder ein. Nicht unbedingt stilgerecht, aber zweckmässig. Die letzten 1500 Meter bis zum Bootshaus schienen mir unendlich, ich hatte keine Kraft mehr und das Gefühl im Skiff war wie auf rohen Eiern zu rudern. Irgendwie habe ich es doch geschafft und war sehr froh, dass helfende Hände das Skiff aus dem Wasser nahmen.

Den ganzen Sommer bin ich abwechselnd in grösseren Booten und im Skiff raus. Bei jeder zweiten Ausfahrt mit dem Skiff landete ich im Wasser. Böse Zungen behaupten, dass ich als Wasserratte zu fest vom Wasser angezogen werde …

Übung macht die Meisterin

Mein Ehrgeiz war geweckt, ich ging weiterhin regelmässig rudern, auch im Winter. So gab es keinen Unterbruch und im zweiten Sommer nahmen die «erfolgreichen» Skiffausfahrten, sprich Rudern ohne Tauchgang, zu. Am Mittwoch ging ich wenn möglich ins Clubtraining. Dort habe ich von den erfahreneren Ruderinnen und Rudern mit Technikübungen viel gelernt. Die Ergometertrainings in den letzten zwei Wintersaisons haben sich ebenfalls positiv auf meine Rudertechnik ausgewirkt.

Silvia B. und ich haben uns die B-Boot-Prüfung zum Ziel gesetzt. Da noch keine Meisterin vom Bootshaus gefallen ist, haben wir an einem Skiffkurs teilgenommen und unter Aufsicht das Einsteigen geübt. Denn Kentern will gelernt sein! Ausserdem sind wir die letzten zwei Jahre oft mit Christina in den Skiffs aufs Wasser und haben vorwärtsrudern, wenden an Ort und bremsen geübt. Nun hat sich meine «Skiffblockade» gelöst und ich fühle mich sicher im Skiff.

Daniela Carrera

Zusammen trainieren macht Spass und motiviert. Silvia B. sitzt im gleichen Boot und Xenia fotografiert.

Der «Eisvogel» kommt feierlich zu seinem Namen. Foto: Bernhard Marbach

Jetzt hab' ich doch 'nen Eisvogel gesehen ...

Das Anrudern 2015 war eine Saisoneröffnung mit Stil: Rekordverdächtig viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer, 2 Bootstaufen und ein Spitzenapéro.

Ostern 2015 in Berner Landen: Petrus hat sich nicht gerade mit Ruhm bekleckert. Das war natürlich nicht abzuschätzen, als das Anrudern des RCB auf den Samstag nach Ostern festgesetzt wurde. Aber Petrus hat sich denn auch mächtig ins Zeug gelegt und die Scharte mit einer Prachtwoche ausgewetzt: Nach einer traumhaften Frühlingswoche traf sich die Gemeinde des Rowing Club am 11. April zum «Season's Opening». Zugegeben: viele haben das Ende der Saison verschlafen und sich fleissig auf die Ausfahrt vorbereitet. Und all jenen, deren Haut sich noch nicht an die neue Sonnenintensität gewöhnt hatte, sprang eine Samstagswolke zur Seite. Doch das Ziel war erreicht: Club voll – Bootshalle leer. Losbestimmte Teams aus allen Alters- und Leistungskategorien genossen den Frühling auf dem Wohlensee.

Eigentlich ist die Ausfahrt ja der Höhepunkt – doch kein Anrudern ohne Rahmenprogramm:

• Michele legte sich mit engagierter Küchencrew kräftig ins Zeug, um den Apéro köstlich riche zu gestalten.

• Dank engagierter Gönnerschaft liegt seit dem Winter ein weisses Prunkstück in der Halle: sehr zur Freude der Berner Riemeler wurde der Eisvogel standesgemäss getauft, auf dass er allzeit eine Handbreit Wasser unter dem Kiel habe. Nach der Jungfernfahrt vernahm man den Co-Präsidenten mit dem titelgebenden Ausspruch.

• Zum Ausklang des Rudertages verfolgten Themsekenner noch gebannt den Oxforder Doppelsieg gegen Cambridge: alle Augen auf ein Tablet.

Das Anrudern bildet den alljährlichen Auftakt zu wöchentlichem Clubtraining und RCB-Bistro:

• mittwochs um 18 Uhr trifft sich die RCB-Gemeinde zur gemeinsamen Ausfahrt in ausgewogen gemischten Teams. Ein Zückerli für alte Hasen wie frischgebackene Ruderaspiranten. Da wir die Bootseinteilung ad hoc vornehmen, ist keine Anmeldung notwendig.

• Nach der Ausfahrt ab ca. 20 Uhr (für Spätaufsteher wie den Schreiberling auch 'mal ohne vorherigen «Verdienst») verwöhnt uns Madlen dann kulinarisch. Das Menü des Dreigängers wird jeweils ab dem Wochenende auf Facebook veröffentlicht, eine Anmeldung via rowing.ch empfiehlt sich.

Georg Klein

Anrudern für Statistiker:

Mit 38 Rudernden respektive Steuernden war beinahe jedes vierte Aktivmitglied in einem von acht Clubbooten auf dem Wasser. Es wurden geleistet:

26 Steuerkilometer

118 Bootskilometer

528 Rollsitzkilometer

? zufriedene Gesichter

Mitten in …

… der Saison herrscht Hochbetrieb in allen Bereichen. Der Bericht aus dem Ressort Sport.

Das kleine aber feine Regattateam ist gut in die neue Saison gestartet. Raphael Eichenberger hat es ins U23 Kader geschafft und war im Doppelvierer an der Internationalen Hügelregatta in Essen. Inwzischen ist klar, dass er sich für die U23 WM (Plovdiv, BUL) im Skiff und als Ersatzmann für den Vierer qualifizieren konnte.

Um in einem Mannschaftsboot fahren zu können, hat sich Christian Stüssi dem Seeclub Biel angeschlossen und fährt diese Saison Doppelvierer und Achter. Auch er hat dieses Jahr internationale Ambitionen und konnte sich für den Coupe de la Jeunesse in Szeged, Ungarn, qualifizieren. Er wird im 8er starten.

Alexander Schorno fährt in einer Renngemeinschaft mit Richterswil Doppelzweier und Doppelvierer. Sein Saisonhöhepunkt werden die Schweizermeisterschaften sein.

Larssyn Rüegg und Stefanie Feuz sind beide momentan sowohl im Einer, als auch zusammen im Doppelzweier unterwegs.

Unterstützen könnt Ihr das Regattateam sehr gerne am Wochenende vom 20./21.Juni in Greifensee und aber noch viel lieber, an den Schweizermeisterschaften, die am 4./5.Juli am Rotsee stattfinden!

Variable Tempi

Die Mitglieder des Regattateams sind jedoch bei weitem nicht die einzigen, die ihre Runden auf dem Wohlensee drehen. Viele Breitensportlerinnen und Breitensportler treffen sich (manche mehr, andere etwas weniger) regelmässig im Club, um mit den verschiedensten Booten, mit den unterschiedlichsten Motiven und den entsprechenden Tempi Richtung Kraftwerk und zurück zu rudern. Insbesondere der Mittwochtreffpunkt ist sehr beliebt und wird ab dem 6.Juli noch durch einen weiteren Treffpunkt am Montagabend (18 Uhr) ergänzt.

Routine für Frischlinge

Auch dieses Jahr hat wieder ein dreiteiliger Refresher stattgefunden, welcher den neueren Mitgliedern sowie den Wiedereinsteigern hoffentlich viel Motivation und Sicherheit mit auf den Weg gegeben hat, um nun wieder öfters aufs Wasser zu gehen.

Die Anfängerkurse sind in vollem Gange und gut besucht – sei es bei den Juniorinnen und Junioren aber auch bei den Erwachsenen. An dieser Stelle vielen herzlichen Dank an alle, die Trainings und Kurse leiten! Auch die Juniorinnen und Junioren der vergangenen Kurse sind auf dem See anzutreffen, wobei einige von ihnen mit dem Regattateam in München im Trainingslager waren und nun dementsprechend gut über das heimische Gewässer gleiten.

Zu guter Letzt bleibt noch der bemerkenswerte Besuch der rudernden Studierenden aus Holland zu erwähnen, die wahrscheinlich mehr Kilometer Bier getrunken haben als sie gerudert sind, jedoch mit Sicherheit mit diversen RCBlern tolle Pfingsten erleben durften.

Wir hoffen, dass die Saison so gut weiter geht, wie sie begonnen hat und wünschen Euch allen weiterhin viel Spass und gute Trainings auf dem Wohlensee.

Steffi Feuz

Steffi (L.) und Christian, hier in Bieler Farben, in Lauerz in Aktion. Fotos: Bernhard Marbach.

Kräftemessen an der Regatta in Lauerz. Foto: Bernhard Marbach

Teilnahme an Regatten

Der Vorstand hat neu geregelt, unter welchen Bedingungen auch Mitglieder, die nicht dem Regatta-Team angehören an Ruderwettkämpfen teilnehmen können.

Masterruderinnen/Masterruderer und Seniorinnen und Senioren

• Bewilligung:
Für die Teilnahme an einer Regatta ist die Bewilligung der Sportchefin einzuholen.
• Kosten:
Alle anfallenden Kosten werden von der Ruderinnen und Ruderern übernommen: Lizenzgebühren, Startgelder, Kosten für Transport (Zugfahrzeug), Verpflegung und Unterkunft.
• Boote:
Es können Boote der Kategorie B (Rennboote) benutzt werden. Über die Zuteilung entscheidet die Sportchefin.
• Transport:
Der Anhänger kann gebraucht werden, sofern er nicht anderweitig verwendet wird. Fährt das Regattateam an die gleiche Regatta, entfallen die Transportkosten.
• Meldungen:
Durch die Leitung des Regattateams (wenn auch das Regattateam teilnimmt); andernfalls durch die Ruderinnen und Ruderer selber.
• Anforderungen:
Für die Teilnahme an den offiziellen SRV-Regatten* inkl. Schweizer Meisterschaft in den Kategorien U 17, U 19, Senioren U 23 und Senioren (jeweils Frauen und Männer; Normal- und Leichtgewicht) müssen bestimmte Anforderungskriterien erfüllt werden, die von der Sportchefin und vom Trainer des Regattateams festgelegt werden. (*z. Z. Lauerz, Schmerikon, Cham, Sarnen, Greifensee)

Juniorinnen und Junioren (U 13, U 15, U 17)

• Bewilligung:
Die Sportchefin entscheidet in Absprache mit der Leitung des J+S-Training über die Teilnahme und die zu fahrenden Rennen.
• Kosten:
Für die Teilnahme an Herbstregatten werden vom Club folgende Kosten übernommen: Lizenzgebühren, Startgelder, Transportkosten (sofern das Regattateam auch teilnimmt).
• Boote:
Boote der Kategorie A (offene Boote) und B (Rennboote); keine feste Zuteilung. Über die Zuteilung entscheidet die Sportchefin.
• Meldungen:
Durch die Leitung des Regattateams (wenn auch das Regattateam teilnimmt); andernfalls durch die Leitung des J+S-Trainings.

Hanspeter Glauser

Wie die 1 zum Steuer kam

Seit einiger Zeit, quasi von heute auf morgen, hat sich eine Neuerung in der Bootssteuerung «eingeschlichen». Das Fusssteuer in den Vierern ist vom Platz 4 auf Platz 1 gerückt.

Aus einer sicheren Quelle habe ich folgendes zur Entstehungsgeschichte der Steuerrochade vernommen: Eine, aus wenigen verschworenen Mitgliedern bestehende, Gruppe habe mal über den «richtigen» Ort für den Steuerplatz gefachsimpelt. Dabei kamen folgende Argumente zur Sprache:
• Es geht in erster Linie um das Steuer im Vierer.
• In verschiedenen Clubs ist das Steuer seit langem auf Platz 1.
• Die Person auf Platz 1 hat den Überblick über die zu fahrende Fahrlinie und kann sofort reagieren, wenn Richtungskorrekturen oder -wechsel nötig sind.
• Wird auf Platz 4 gesteuert, müssen Richtungsänderungen über das ganze Boot hinweg kommuniziert werden, mit entsprechend langer Leitung und eventuellen Missverständnissen.
• Die gleichzeitige Übernahme von Schlag, Steuer und teilweise noch Programmansage überfordert viele.
• Insgesamt gibt es so eine bessere Aufgabenverteilung im Vierer. Die 1 steuert, die 2 ist für die Programmansage verantwortlich, die 3 ist als Motor für den Vortrieb zuständig und die 4 gibt die Schlagzahl und -länge vor.

Ja, und nun ist es jedem und jeder selber überlassen zu beurteilen, ob diese Änderung positiv, neutral oder negativ ausfällt. Es scheint mir eine der klassischen Philosophiefragen zu sein; sprich, entweder man ist davon begeistert oder eben nicht.

Fazit: Trotzdem oder gerade deswegen viele schöne Ausfahrten!

Silvia Baumberger

Hochwasser auf und an der Aare

Ist die Wahrscheinlichkeit auf einen Lottogewinn grösser, wenn ich schon einmal gewann? Es gibt Leute, für die sind Wahrscheinlichkeitsrechnung und Statistik ein Buch mit sieben Siegeln.

Wenn es um die Frage geht, ob ich im Anblick der wärmenden Sonne, die sich nach Tagen des Regens durch die Wolken kämpft, endlich rudern gehen kann, lohnt sich dennoch beizeiten der Blick auf die Hydrodaten der Aare, die auf rowing.ch verlinkt sind. Kommt zu viel Wasser die Aare runter? Gegen den Strom zu rudern kann ein gutes Krafttraining sein und für seelischen Ausgleich sorgen. Manchmal ist es jedoch so wenig sinnvoll, wie gegen den Strom zu schwimmen: Treibholz kann böse Schäden am Material hinterlassen, und Verwirbelungen lassen die Ausfahrt deutlich kippliger verlaufen. Wie der aktuelle Schaden am 8er beweist, können unerwartete Wirbel im Wasser ein astrein eingeleitetes Anlegemanöver in Sekundenschnelle in einen Crashkurs verwandeln. Es ist also Vorsicht geboten.

Des langen Vorspanns kurzer Sinn: wenn ich nun lese, dass bei Bern 300 Kubikmeter jede Sekunde die Aare hinabfliessen, bedeutet das also was konkret?

Die Nutzwassermenge des Wasserkraftwerks Mühleberg, in Betrieb seit 1920 und in etwa ausreichend, die stadtbernischen Privathaushalte mit Strom zu versorgen, beträgt 301 m3/s.

Ein Hochwasser, wie es alle zwei Jahre einmal (für wenige Stunden) zu erwarten ist, liefert 350 m3/s. Die durchschnittliche Jahreshöchstmenge der letzten 95 Jahre betrug aber immerhin 358 m3/s.

Alle 30 Jahre ist mit einem Hochwasser mit Abflussmengen von mehr als 492 m3/s zu rechnen. Seit 1999 geschah dies beinahe vier Mal.

Unsere «Badewanne» Wohlensee verfügt über einen «Stöpsel»: der Grundablassstollen, welcher 1917 während der Bauarbeiten die Aare über 140 Meter durch den Fels am Wasserbau vorbeileitete, ist noch heute Teil des denkmalgeschützten Sicherheitsdispositivs und fasst 200 000 Liter (also 200 Kubikmeter) die Sekunde.

Quizfrage: wie lange ist ein Wassertropfen bis zum Wohlensee unterwegs, wenn er sich am Jungfraujoch für die Nordroute entscheidet?

Georg Klein

Quellen:
www.bafu.admin.ch, www.bkw.ch

Das Hochwasser vom Mai vor dem Clubhaus. Foto: Nelly Jaggi

Ampelsystem

Sei mit der RCB-Webseite stets auf dem Laufenden, was die Hochwassersituation auf dem Wohlensee betrifft. Ist weiter nichts vermerkt, herrscht normaler Ruderbetrieb. Doch Vorsicht bei unsicherer Wetterlage, ein Gewitter kann plötzlich kommen und unerwartet schnell Schwemmholz anschwemmen.

Herrscht eingeschränkter Ruderbetrieb, erscheint auf der Webseite eine gelbe Ampel.

eingeschränkter Ruderbetrieb!

individuelle Ausfahrten sind untersagt!

Wer auf ein ruderspezifisches Training nicht verzichten will, dem stehen **ausserhalb** der Trainings- und Kurszeiten der Kraftraum und die Ergometer zur Verfügung.

Ist der Ruderbetrieb gesperrt, erscheint auf der Webseite eine rote Ampel.

Ruderbetrieb ist eingestellt!

Wer auf ein ruderspezifisches Training nicht verzichten will, dem stehen **ausserhalb** der Trainings- und Kurszeiten der Kraftraum und die Ergometer zur Verfügung.

Der Vorstand

Der RCB an der Bilac 2015

Am 19. September 2015 findet die Bilac statt. Erreicht der Rowing Club Bern heuer eine Rekordbeteiligung?

Neuenburger und Bielersee bilden die wunderbare Kulisse der Bilac. Der Anlass ist eine Mischung aus Plauschanlass und sportlichem Wettkampf. Vom Vierer bis zum Achter sind unterschiedliche Boote am Start. Obwohl die schnellsten einen Preis erhalten, gibt es keine Rangliste, denn im Vordergrund steht das Teamerlebnis auf der rund 32 Kilometer langen Strecke.

Traditionell ist der RCB mit mehreren Booten vertreten, wobei mindestens eines vorne mitmischt. Übrigens: genau so wichtig - oder für einige sogar noch mehr - ist das Aprés-Rowing im Bootshaus des Seeclub Biel. (Bei schlechten Wasserverhältnissen findet der Anlass auf der Aare in Solothurn statt.)

Erreichen wir dieses Jahr eine Rekordbeteiligung? Mit einer guten Vorbereitung macht der Anlass noch mehr Spass. Daher empfehlen wir, schon frühzeitig mit dem Training zu beginnen. Informationen zum Anlass gibt es bei Felix, Georg oder auf der Webseite des Veranstalters www.bilac.ch. Ausschreibung und Anmeldung werden im August auf www.rowing.ch aufgeschaltet.

Felix Weibel

Massenstart an der Bilac in Solothurn.

RCB-Bistro

Ab sofort kocht Madlen Nicolaisen wieder jeden Mittwoch nach dem Clubtraining Köstlichkeiten für RCB-Mitglieder. Anmeldung erwünscht unter www.rowing.ch (Doodlelink)

Sommerfest

Am 22. August findet das RCB-Sommerfest statt. Soll es dank deiner Hilfe unvergessen bleiben? Dann melde dich beim Vorstand, wir freuen uns auf deine Mithilfe!

Acht RCB-lerinnen auf der Themse

Eigentlich schon fast Pflichtprogramm für die RCB-Frauen: die Teilnahme am Wehorr in London.

Wie bereits in den letzten Jahren reiste der Frauenachter auch in diesem Jahr nach London, um am Women's Eights Head of the River Race teilzunehmen. Es waren dies Bea Schwarzwälder, Franziska Abegglen, Lucia Mathis, Claudia Berlin, Nora Müller, Rebecca Hiller (Polytechniker RC), Lea Allemann und Regula Schild (SC Thun). Die Aufgabe der Steuerfrau übernahm Nelly Jaggi.

Den gesamten Winter hindurch wurde fleissig gerudert, Kraft und Ausdauer trainiert. Dieses Jahr hatten wir das Glück, den Trainer David Koller für unser Projekt begeistern zu können. Er begleitete viele unserer Trainings im Motorboot und unterstützte uns auf und neben dem Wasser.

Endspurt für die Ersatzfrauen

Für das Rennen reservierte Bea Schwarzwälder in weiser Voraussicht bei unserem Stammclub in London frühzeitig einen Achter, von dem wir ziemlich sicher waren, dass er in einem fahrbaren Zustand ist. Glücklicherweise bewahrheitete sich dies und nach verhältnismässig kleinen Einstellarbeiten konnten wir am Freitag das Abschlusstraining absolvieren. Als Ersatzsteuermann manövrierte Reto Schwarzwälder uns gekonnt über die Themse und stimmte uns auf das bevorstehende Rennen ein.

Das Rennen fand bei trockenen, aber relativ frischen Verhältnissen statt, sodass die ausländischen Boote problemlos an der wärmeren Kleidung der Crews zu erkennen waren. Gleich zu Beginn des Rennens konnten wir zwei Boote überholen, was uns natürlich zusätzlich motivierte. Das gesamte Rennen verlief sehr gut und nicht einmal ein zeitweise starker Wind konnte uns etwas anhaben. Nelly steuerte uns gekonnt auf der Ideallinie über die Themse und feuerte uns unablässig an. Mit einem Endspurt, der speziell unserem Trainer David und unseren beiden Ersatzfrauen Irina Straubhaar und Tanja Rietmann gewidmet war (und ein bisschen auch dem Fulham FC), konnten wir uns nach 22min im Ziel über ein gelungenes Rennen freuen. Der 51. Schlussrang bestätigte unser gutes Gefühl.

Der 75. WEHORR in London war für den Frauenachter ein voller Erfolg.

Lucia Mathis

Ein Start in London geht jeweils mit kalten Füssen einher.

RCB-Webshop

Ja, der RCB hat einen Webshop. Auf rowing.ch/club/clubartikel gibt es nicht nur Einteiler, Aufkleber, Zipper und das wunderschöne Plakat von Armin Bieber käuflich zu erwerben, sondern neu auch einen bedruckten Bidon oder eine RCB-Tasse.
Die Artikel können online bestellt und im Bootshaus abgeholt werden.

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: Stefan Hauke
Sport: Stefanie Feuz, sportchef@rowing.ch
Nächste Ausgabe: September 2015

Ein RCB-ler an der Themse

Das Rudermatch Oxford-Cambrige gehört zu den wichtigsten Ereignissen in der Ruderwelt. Der Bericht eines alten RCB-Hasen.

In Barnes, auf der Aussenseite der Flusskrümmung habe ich mich positioniert, kurz nach Mittag. Die Themse, ein kleines Rinnsal. Hier also auf diesem mickerigen Gewässer soll der legendäre Achtermatch Oxford-Cambridge stattfinden? Ich gehe noch etwas ins Dorf. Die Pubs sind gestossen voll, das Bier fliesst. Draussen im lauschigen Garten setze ich mich für eine Grillade hinzu.

Jung und gross

Zurück an der Themse traue ich meinen Augen nicht. Der Wasserstand ist enorm gestiegen, nahe am Höchststand. Im Abendlicht die helle Häuserfront von Barnes, auf den Dachterrassen die VIP's mit Jacket, Tie und Champagnerglas, die Uferstrasse gesäumt mit Zuschauerinnen und Zuschauern, 250 000 sollen es auf der ganzen Strecke sein. Ich schaue ins Programm, welches überall lautstark angepriesen wird. 24 Seiten festes Glanzpapier Format A4. Die Rudergladiatoren sind einzeln porträtiert: Alter 19 bis 29 Jahre, Gewicht 76 bis 99 kg, Grösse 177 bis 198 cm.

Das Rennen ist gestartet, am Himmel hängen zwei Armeehelikopter für Filmaufnahmen oder für die Luftüberwachung, ich weiss es nicht. Und da, da kommen sie aus der Flusskrümmung heraus, gefolgt vom Umpire mit der weissen Fahne und einer Grosszahl von langen schlanken Zuschauerbooten. Mit kräftigem Streckenschlag, einer vorbildlichen Wasserarbeit und einem harmonischen Backswing des Oberkörpers rauschen sie tideway vorüber. Der Steuermann still kozentriert mit Mikrofon, dahinter das Stativ mit der Fernsehkamera. Noch sehe ich sie im goldenen Licht der Abendsonne, das Rennen jedoch ist längst entschieden.

Hoher Stellenwert

Die Hellblauen und die Dunkelblauen, sie haben alle gewonnen und Ehre für ihre Universität eingelegt. Ich fahre zurück an die Cam nach Cambridge, da wo unzählige Bootshäuser wie eine Perlenkette das Ufer säumen und bin stark beeindruckt von dem hohen Stellenwert welcher der Rudersport in England geniesst. Das nächste mal bin ich wieder dabei, zu Hause im Easychair bei BBC.

Gerhard Zingg

Bin ich eigentlich versichert?

Unsachgemässes Handling an Land, ein übersehenes Stück Schwemmholz oder eine Kollision auf dem Wasser: Ein Bootsschaden ist manchmal schneller passiert, als man denkt. Ärgerlich ist es allemal, vor allem auch, weil dadurch ein Boot über längere Zeit ausfallen kann.

Vorlagebrief auf Webseite

Teuer wird es, wenn der Unfallverursacher oder die Unfallverursacherin nicht richtig versichert ist.

Denn nicht jede Haftpflichtversicherung kommt für Schäden an Sportbooten auf.

Wenn du wissen möchtest, ob du ausreichend gegen Schäden am Clubmaterial versichert bist, hilft dir folgendes Formular auf unserer Webseite: rowing.ch/dokumente-formulare/

Nichtdestotrotz steht das Vermeiden von Schäden an erster Stelle. Darum Vorsicht bei Bootshandling und regelmässiger Kontrollblick nach hinten auf dem Wasser.

Landcamp in Magglingen

Regattateammitglied Raphel Eichenberger schnuppert Profilust.

Vom 16. bis 20. Dezember 2014 durfte Raphael Eichenberger aus dem Regattateam am Landcamp vom Schweizerischen Ruderverband in Magglingen teilnehmen. Ein Ziel der Woche war, die Grundlagenausdauer auf dem Ergometer zu verbessern. Zum Tagesablauf gehörten täglich drei Trainingseinheiten, darin ein 120 Minuten langes Ergometertraining, ein Alternativtraining und zum Abschluss des Tages noch hartes Krafttraining.

Zwischen Weltmeistern und Olympiasiegern zu rudern bereitete mächtig Spass und ich profitierte viel von den Eliteruderern. Als krönenden Abschluss stemmten wir im Team den vollgeladenen Verbandsbus ein Strässchen hoch. Das kurze Trainingslager stellte für mich eine harte, intensive und erfolgreiche Woche dar, welche mich zum weiteren Trainieren vollumfänglich motiviert.

Raphael Eichenberger

Anmerkung aus aktuellem Anlass: Raphael Eichenberger hat sich für die U23 Weltmeisterschaften qualifizert, der RCB gratuliert ihm ganz herzlich zu dieser tollen Leistung!

Training pausenlos. Foto: zvg

5 Fragen an Franziska Abegglen

Franziska am Armadacup.

Franziska Abegglens Stammclub liegt zwar am Brienzersse, aber mit Wohnort Bern ist sie inzwischen regelmässig auf dem Wohlensee anzutreffen. Franziska ist zudem neu Fachbereichsverantwortliche Jugend+Sport fürs Rudern.

Warum Rudern?
Weil man dabei sitzen kann und über dem Wasser ist. Und mir gefällt die Kombination aus Technik, Rhythmus und Athletik.

Dein Lieblingsboot?
Spirit of Armadacup als 2-. Und 8+.

Dein ultimatives Rudererlebnis?
Rudern im Hamburger Hafen, WEHORR und ein Juniorenlager in Ratzeburg.

Was machst du, wenn du nicht ruderst?
Wenn ich nicht gerade esse, schlafe oder arbeite: Motorboot fahren oder Boote verstellen. Und ausserhalb der Reichweite von Bootshäusern: Velofahren, Velobasteln, Langlaufen, (Telemark-)Skifahren und Musik machen.

Wovon träumst du?
Von tollen Ausfahrten und je nach dem ein paar Rennen. Hauptsache es macht Spass!

Skiffkurse für RCB-lerinnen und RCB-ler

Schon lange mal davon geträumt - oder schon zu oft im Wasser gelandet? Dann packe jetzt die Gelegenheit, in einen Skiff zu steigen, abzulegen und alleine auf dem Wasser zurecht zu kommen. Die Samstagskurse vermitteln Tipps und Tricks für den sicheren Umgang mit dem Boot an Land und auf dem Wasser. Das Programm richtet sich nach den Kenntnissen der Teilnehmenden und den Wasserverhältnissen (d.h. der Kurs kann auch ins Wasser fallen). Damit möglichst viele Mitglieder profitieren können, bitten wir Dich, nur ein Datum zu reservieren.

Samstag 6., 13. Juni, 18. oder 25. Juli; 11.30h bis 13.30h; Anmeldung im Doodle http://doodle.com/pape6zvqhaqxkf4y

Der Fortgeschrittenenkurs ist bereits ausgebucht.

Montagstreffpunkt

Ab Montag, 6. Juli findet bis zu den Herbstferien zusätzlich zum Mittwochstreff ein Training für Probemitglieder statt. Dieses Training steht allen Clubmitgliedern offen. Ob im gleichen Boot mit den Kursabsolventinnen oder mit einem eigenen Team, kannst Du von der Anwesenheit kompetenter Kursleiter profitieren.

Die Bootseinteilung erfolgt um 18.15h, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Sei auch du ein «Bambino»

Mit der Sommerzeit nimmt auch die Benutzung des Bootshauses zu.

Unser Putzinstitut kommt 1-mal die Woche (Freitag/Samstag): Sie putzen die Böden und die Toiletten. Für die Ordnung in den Garderoben, das Leeren des Abfalls, das Nachfüllen der Seifenspender und Handtuchhalter, das Ersetzen der WC-Rollen sind sie nicht zuständig. Das machen wir selber. Doch klappts leider nicht immer.

Darum gehen wir einen neuen Weg: **«Bambino – selber gross»**

In der Küche, an der Westwand, 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. So einfach. Eine stets aktualisierte Liste findet sich auch auf www.rowing.ch

Vielleicht klappts?

Der Vorstand

Leseecke

Michele Galizia stellt in der Leseecke in loser Folge Bücher zum Thema Rudern vor. Den Auftakt macht ein Trainingshandbuch für Masters.

Kompensationsstrategien helfen, wenn man daran gehindert ist, Sport zu betreiben. Man kann sich teure Ausrüstungs- und Kleidungsstücke kaufen, man kann lesen. Die mentale Einstellung ist wichtig – es ist bekannt, dass konzentrierte und plastische Visualisierung einzelner Bewegungsabläufe hilft, diese anschliessend auch in der Realität verbessert auszuführen. Bewegungstherapien wie Feldenkrais bauen auf solchen Erkenntnissen auf – schon lange, bevor sie Teil des Trainings von Spitzensportlern wurden. Lesen also hilft übers Nichtrudern hinwegzukommen, hilft aber auch näher ans Rudern heranzukommen.

In loser Folge stelle ich in dieser neuen Leseecke Bücher und Texte (auch elektronische) – neue und alte – vor, die sich mit Rudern aber auch weiterführenden Sportwelten befassen. Zum Einstieg ein Trainingsbuch für Masters:

Wolfgang Fritsch & Volker Nolte: Masterrudern. Das Training ab 40. Meyer & Meyer Verlag, 2010 (978-3-89899-341-8)

Wolfgang Fritsch und Volker Nolte lehren Sport an der Uni und waren beide erfolgreiche Wettkampfruderer. (Nolte gewann 1980 an den Deutschen Meisterschaften eine Silbermedaille mit einem der später von der FISA verbotenen Rollauslegerboote.) Beide sind als Rudertrainer aktiv und Fritsch ist ein bekannter Autor zahlreicher Ruderanleitungen (knapp und gut ist das 2014 aufdatiert:

Rudern Basics, Meyer & Meyer Verlag – 978-3-89899-860-42014).

Regattarudern und Schontechnik

Während sich Fritschs frühere Werke vorwiegend an Regattierenden orientierten, ist er nun wohl auch aufgrund des eigenen, fortschreitenden Alters altersweiser geworden und wendet sich den Masterruderern ab ca. 30 Jahren zu. Damit eignet sich sein Buch gut für eine Mehrheit der Mitglieder des RCB, ob mit oder ohne Regattaambitionen aber mit der Absicht, kontinuierlich an der eigenen Technik zu feilen und den Rudersport ein Leben lang zu pflegen.

Das Werk führt in alle wesentlichen Aspekte des Ruderns ein: Rudern lernen, Technikübung, Rennvorbereitung, Gestaltung der Trainings auf dem Wasser und am Land – und alles mit einem Blick auf den sich mit dem Alter verändernden Körper. So geht es ausdrücklich auf die Frage ein, wie sich die Technik des Masterruderers von jener des Eliteruderers unterscheidet – wo doch für beide dieselben Technikprinzipien gelten. Und es behandelt nicht nur, welche Schontechnik einzusetzen, welche Regerationszeit zu berücksichtigen sind, sondern bespricht auch die Auswahl des Bootsmaterials und die Einstellung der Boote für Masters und widmet sich im Trainingsteil insbesondere auch der Entwicklung jener Fertigkeiten, die Rudern lebenslang wertvoll machen: Kraft und Kondition, Koordination und Beweglichkeit.

Motivationsspritze

Das Buch ist anschaulich und übersichtlich mit zahlreichen Tabellen, Illustrationen, Fotos und Graphiken gestaltet, lässt sich kapitelweise lesen, eignet sich aber auch fürs schnelle Nachschlagen. Und die zahlreichen Fotos praktizierender Ruderinnen und Rudern vermitteln einem den angenehmen Eindruck, nicht zu den ältesten zu gehören …

Michele Galizia

Die RCB-Termine im Überblick

Schweizermeisterschaftsapero
Am 4. und 5. Juli findet auf dem Rotsee bei Luzern die Schweizermeisterschaft statt. Am Sonntagabend wird der Saisonabschluss dann gebührend gefeiert. Alle Clubmitglieder sind herzlich eingeladen, ab 18 Uhr im Bootshaus mit dem Regattateam auf die Erfolge anzustossen.

Sommerfest
Das Sommerfest findet am Samstag, 22. August, statt. Auf dem Programm stehen Sport, Spass und Essen und Trinken. Wir freuen uns schon jetzt über eine rege Teilnahme. Gesucht sind auch Helferinnen und Helfer, Interssierte dürfen sich sehr gerne beim Vorstand melden.

Bilac 2015
Schafft es der RCB, mit Rekordbeteiligung an der Bilac 2015 teilzunehmen? Mehr Infos dazu auf Seite 7.

Abrudern
Das Abrudern findet am 7. November statt.

Bootshaustag
Der nächste Bootshaustag findet am 14. November statt.

GV 2015 – Reberhaus Uettligen
Wegen einer Terminkollision findet die GV 2015 nicht wie gewohnt im Kipferhaus in Hinterkappelen statt, sondern im Reberhaus Uettligen.

Silvester 2015
Wiederaufnahme wegen des grossen Erfolgs: Der RCB feiert wiederum den Jahreswechsel im Bootshaus. Termin vormerken, denn wo weiss man sonst schon so früh, was man an Silvester los hat.

Das Redaktionsteam wünscht allen einen schönen Sommer!