RCB-TELEGRAMM

Nr. 1.15/März 2015

Mit diesen Themen: Der neue Vorstand, Kurt Bertschinger – ein Nachruf, Sportbericht, Infos zu den Schwimmwesten, Ausblick Regattateam, Hallentraining, Fahrordnung, der Eisvogel, Silvester im Rowing Club

Der neue Vorstand stellt sich vor

An der letzten GV wurde der Vorstand gewählt. Die neuen und alten Hasen waren alle bereits in vielen Funktionen für den RCB tätig. Wir präsentieren sie und fragen, wohin die Fahrt geht.

Stefan, mit dem neuen Bootshaus hat der RCB eine Perle am Wohlensee. Dadurch ist der Club aber auch finanzielle Verpflichtungen eingegangen. Wie siehst du die ökonomische Situation des RCBs?
Mit dem neuen Bootshaus hat der RCB den Grundstein für eine erfolgreiche Zukunft gelegt. Ohne die Unterstützung externer Geldgeber wäre dieser Bau jedoch nicht möglich gewesen, Darum liegt unser Augenmerk in den nächsten Jahren auf der Tilgung von Darlehen und Hypothek. Finanziell stehen wir solide da, für Luxus bleibt jedoch kaum Spielraum.

Nelly, das Rudern ist traditionell eher eine männliche Sportart; mit dem Co-Präsidium und einer Frau an der Spitze des RCBs wurden an der letzten GV gleich zwei Neuheiten eingeführt. Gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede bezüglich des Ruderns?
Ich freue mich sehr. Lieber spät als nie!

Michele, als begeisterter Koch verwöhnst du uns regelmässig an den RCB-Anlässen. Wie siehst du die ideale Ernährung für Ruderer?
In der neusten Version des Militärkochbuchs (Reglement 60.006 d) sind Rezepte mit leichtverdaulichen Kohlenhydraten mit einem besonderen Icon gekennzeichnet: Diese eignen sich als Energiespeicher für grosse körperliche Anstrengungen, wie etwa für Piloten vor einem Flug! Die pantagruelischen Gelage auf den Wanderfahrten sind ein gutes Beispiel…

Steffi, welche Ziele hast du dir als Sportchefin gesetzt?
Ich möchte sicherlich, dass der ganze sportliche Bereich gut, d.h. ohne grössere Probleme und Unstimmigkeiten, weiterläuft. Im Bereich Breitensport ist eine sehr gute Basis geschaffen, die es nun aufrechtzuerhalten gilt. Sowohl Jugend- als auch Leistungssport sind momentan etwas wackligere Kandidaten. Da möchte ich mit den entsprechenden Leuten etwas verändern, so dass mehr Junge überhaupt zum Rudern kommen und wir wieder eine grössere Basis im Jugendbreitensport haben. Daraus sollen dann Interessierte auch die Möglichkeit haben, mehr und systematischer zu trainieren, so dass ein Nachrücken ins Regattateam möglich wird und wir dort auch wieder mehr Sportler in den unterschiedlichen Kategorien haben. Sprich, diese Bereiche möchte ich ausbauen und etwas

Der RCB-Vorstand: Stefan Hauke, Nelly Jaggi, Michele Galizia, Steffi Feuz, Regula Petersen, Hanspeter Glauser, Daniel Stucki, Bernhard Marbach (v.l.n.r.). Foto: Bernhard Marbach

nachhaltiger gestaltet, was nicht ganz leicht scheint. Im Unisport ist zwar die Nachfrage da, aber hier wurden die Kursangebote seitens der Uni aufgrund der neuen Semesterdaten wegen des Bologna Systems neu ausgelegt und sind nun recht kurz und verzettelt. Da sind wir mit der Uni im Gespräch, um wieder eine etwas nachhaltigere Form zu finden.
An dieser Stelle möchte ich schon mal ein grosses Merci an alle Leiter und Helfer richten, die einen reibungslosen Ablauf des sportlichen Betriebs, insbesondere der Kurse und Trainings, erst möglich machen. Danke!

Regula, Mami (und Papi) zu werden scheint momentan recht «en Vogue» im RCB. Wie haben sich deine Ruder- und RCB-Aktivitäten als Mami gegenüber früher verändert?
Meine Aktivitäten beim RCB haben hoffentlich bloss eine Pause erlebt. Ich habe im Januar wieder angefangen zu rudern, anscheinend mit Vorliebe bei Schneefall … Meine RCB-Aktivitäten waren nicht immer sehr konstant, Rudern ist zwar der beste aber nicht der einzige Sport! On verra.

Hanspeter, dank deiner langjährigen Clubmitgliedschaft bist du eine Art wandelndes Gedächtnis des Clubs. An welche Erlebnisse erinnerst du dich gerne zurück?
Es gibt so viele, das würde den Rahmen sprengen. Viele Geschichten werden wir in der Clubchronik für das 100-jährige Jubiläum aufnehmen. Für mich persönlich war die Gründung der Jugendsport Fachgruppe anfangs 70er-Jahre sehr wichtig, wo ich als Mitglied dabei war.

Daniel, du hast jahrelang die Boot gehegt, gepflegt und Reparaturen ausgeführt. Nun führen Pierre und Toni dies weiter. Nichtsdestotrotz: Wie sieht das ideale Bootshandling aus? Wie vermeidet man Schäden?
Schäden passieren nun mal. Solange sich niemand verletzt und die Schäden auf dem Wasser passieren (Kollision mit Treibholz, mit anderen Booten, Anlegen am Steg, gebrochene Holme an den Sculls/Riemen, etc.) ist es nicht so schlimm. Was mich vielmehr ärgert, sind Schäden, die beim unvorsichtigen Handling in der Bootshalle passieren, denn diese lassen sich mit ein paar einfachen Regeln vermeiden: Ruhig und überlegt das Boot aus der/in die Halle tragen und vorsichtig in die Böcke legen. Mit «ruhig» meine ich wirklich im Zeitlupentempo! Wenn man auch nur mit normalem Schritttempo den Ausleger in einen Rumpf rammt, ist ein grösserer Schaden vorprogrammiert! Also: Nicht hetzen, überlegt vorgehen, bei Grossbooten gibt eine Person klare Anweisungen und achtet darauf, dass alles ruhig und koordiniert abläuft.

Bernhard, was für eine Kommunikation schwebt dir vor?
Den Ruderinnen und Ruderer die gewünschten Informationen zur Verfügung stellen und zwar so, dass sie auch gefunden werden. Wichtig ist mir auch der Austausch zwischen den Generationen im Clubhaus. Ausserdem möchte ich den RCB via Internet (erste Priorität) und flankierend mit Social Media, Twitter, aber auch mit Artikeln in regionalen Medien als aktiven Club gegen aussen präsentieren.

Welche Visionen haben die Vorstandsmitglieder für den RCB?
Stefan: Ich wünsche mir einen lebendigen Verein, das Bootshaus soll nicht nur Trainingsort sondern auch Treffpunkt von Jung und Alt sein. Zudem hoffe ich, dass der RCB auch zukünftig sportliche Erfolge feiern kann.
Nelly: Ich wünsche mir ein lebendiges Clubleben, in dem alle ihren Platz finden.
Michele: Dass wir als Club so wie unser neues Bootshaus sind: hell und freundlich, einladend und vielfältig nutzbar, haushälterisch und anspruchsvoll.
Steffi: Meine Vision ist die, eines ganzheitlichen Clubs. Damit meine ich, dass wir sportlich breit aufgestellt bleiben und dies auch so leben. Das heisst für mich weiter, dass Breiten-, Leistungs- und Unisport, sowohl im erwachsenen Bereich als auch bei den Jugendlichen, alle ihren Stellenwert und ihre Berechtigung haben und von den jeweilig anderen wertgeschätzt werden. Wir können alle voneinander profitieren und genau das möchte ich noch mehr von jedem einzelnen Clubmitglied spüren. Kurz: Ich wünsche mir noch eine grössere Integration und mehr Wertschätzung aller Mitglieder über die verschiedenen sportlichen Bereiche hinweg.
Regula: Weiter wie bisher, es fägt!
Hanspeter: Der RCB soll das Rudern auf hohem Niveau allen Bereichen ermöglichen: vom Breitensport bis zum Spitzensport. Wichtig ist, dass wir gutes Bootsmaterial zur Verfügung haben und die Technik vermitteln, um auf gutem Niveau rudern zu können.
Daniel: Der Club soll sich weiter öffnen gegenüber anderen Clubs und auch mit anderen „ruderverwandten Sportarten" Aktivitäten organisieren. Am Head of London hatte ich die Gelegenheit in andere Clubs reinzuschauen und mich hat die lebenslange Bindung, die die Mitglieder dort zu ihrem Club pflegen, beeindruckt. Ziel ist es auch bei uns Aktivitäten für ehemalige Ruderer zu entwickeln und anzubieten.
Bernhard: Mit der Realisation des Clubhauses ist eine grosse Vision abgeschlossen und ein wichtiger Meilenstein gelegt. Nun gilt es diese Perle und den dazugehörigen Bootspark zu hegen und pflegen. Der RCB soll im Rudersport und für die Clubmitglieder eine gute Adresse sein. Das hohe Niveau und die gute Qualität sollen beibehalten werden. Im RCB wird alles ehrenamtlich gemacht, deshalb braucht es vielleicht ein bisschen mehr Geduld bis Projekte realisiert werden. Als Vorstandsmitglied möchte ich präsent sein und den Dialog mit den Mitgliedern pflegen, informieren und kommunizieren. Bei Problemen auf die Leute zugehen.
Weiter möchte ich, dass der RCB im Sponsoringbereich aktiv bleibt und kreative Formen der Geldbeschaffung umsetzt; wie z.Bsp. bei der Werkauktion, wo bis anhin CHF 45 000 für das Bootshaus zusammengekommen sind.

Daniela Carrera

Kurt Bertschinger, ein Nachruf

Kurt Bertschinger ist am 28. Dezember 2014 im Alter von 81 Jahren an den Folgen einer schweren Operation gestorben. Er ist 1960 in den Club eingetreten und war unser ältestes Aktivmitglied.

Mit Theo Sidler, Utz Mödinger und Alois von Graffenried regattierte Kurt Bertschinger in den frühen 60er-Jahren erfolgreich als Bugmann in einem starken Vierer. Von seinen mentalen und körperlichen Voraussetzungen her war Kurt der Typ des zähen Ausdauersportlers. Den Armadacup und den «Preis vom Wohlensee» (7 km rudern und 4,5 km Waldlauf) hat er viele Male bestritten. Sehr aktiv war Kurt auch im Skilanglauf oder bei langen Trainingsausfahrten auf dem Rennrad.

Kurt war kein grosser Erzähler; am wenigsten über sich und seine Leistungen. Eine Ausnahme machte er nur einmal: Für die Mitglieder des RCB berichtete er in einem Vortrag über seine Teilnahme an einer Besteigung des Kilimanjaro (5895 m.ü.M). Die wenigsten Ruderer wussten, dass Kurts grosse Zuneigung den Bergen und dem Bergsport auf höchstem Niveau galt. Aus einem Bericht seines Bergkameraden Jürg Mäder fasse ich gekürzt zusammen: Als Tourenleiter und Tourenchef der SAC-Sektion Bern erlebte Kurt die Berge mit seinen Kameraden auf zahlreichen anspruchsvollen Hochtouren.

Erwähnt sei hier eine Wochenendtour der besonderen Art. Freitagabend, 10.7.1970, Treffen im Club und Entschluss, zwei «weisse Flecken» in den Französischen Alpen westlich von Briançon anzugehen. Sofortige Bereitstellung von Proviant und Material (Rucksack, Alpinski und Sommerski) und Start voll ausgerüstet ab Bern um 21.30 Uhr, auf eine lange Reise im Auto durch die Nacht. Ankunft am Ausgangspunkt Ailefroide (1500 m.ü.M.) Samstag 5 Uhr. Kurzes Nickerchen daselbst und bald Aufbruch zum Refuge des Écrins (3170 m.ü.M).

Die Hütte wurde um 10.30 Uhr erreicht; zum Schauen, wo es weiter geht wurde 2 Stunden später das Refuge wieder verlassen. Es ging so gut weiter, dass man sich auf dem Gipfel des Dôme de Neige des Écrins (4015 m.ü.M.) um 17.20 Uhr die Hände reichen konnte. 800 m abendliche Abfahrt zum Refuge. Am nächsten Tag ging es dem Nachbargipfel Barre des Écrins (4102 m.ü.M.) an den Kragen. Noch am gleichen Tag musste die lange Heimfahrt bewältigt werden.

Wenn wir in den letzten Jahren mit unserer Oldies-Gruppe im Mannschaftsboot unterwegs waren und im Prägel oder Teuftal die Frage aktuell wurde, ob wir umkehren oder weiter rudern sollen, wollte Kurt immer weiter. Sein Ziel war stets das maximal Mögliche, also Werk 19 km. So werden wir ihn als anspornenden, aufmunternden und guten Kameraden in Erinnerung behalten.

Hans Braunwalder

5 Fragen an Daniel Baehler

Daniel Baehler ist dank seiner langjährigen Erfahrung schon ein alter Ruderhase. Seit vorletztem Jahr rudert er nicht nur mit viel Begeisterung, sondern vermittelt auch wieder sein Wissen mit grossem Engagement den Junioren.

Warum Rudern?
Weil ich gerne draussen in der Natur bin, manchmal alleine, aber meistens und am liebsten zusammen mit anderen im Boot. Irgendwie bin ich auch etwas zufällig zum Rudern gekommen, weil ich in Hinterkappelen aufgewachsen bin. Aber nach dem Anfängerkurs war ich sicher, dass ich «meinen» Sport gefunden habe.

Dein Lieblingsboot?
Je nach Lust und Laune, am meisten wohl der Doppelvierer.

Dein ultimatives Rudererlebnis?
Mein erster (und bestimmt auch bis an mein Lebensende einziger!) Sieg an einer Regatta: im Achter mit meinen Berliner Freunden vom Richtershorner Ruderverein, vor vier Jahren in Bernburg.

Was machst du, wenn du nicht ruderst?
Dann bin beispielsweise an der Uni in Lausanne, wo ich als Assistent arbeite und eine Doktorarbeit schreibe. Daneben, besonders im Winter, oft in den Bergen oder sonst unterwegs.

Wovon träumst du?
Zum Beispiel davon, im Sommer endlich mal mit auf eine Wanderfahrt zu gehen. Und noch möglichst viele Gewässer rudernd zu erkunden, aber auch weiterhin andern die Freude am Rudern weitergeben zu können.

Daniel Bähler rudert am Armadacup. Foto: zvg

Was, ihr rudert auch im Winter?!

Ja, und wie wir im Winter rudern, und zwar ohne Neopren! - Bericht aus dem Ressort Sport.

Armadacup, Silverskiff Turin, Abrudern, Silvesterrudern, Langstreckentests, Swissindoors – um nur einige der Events zu nennen. Und nicht zu vergessen sind natürlich all die regelmässigen sowie individuellen Trainings, sei es auf dem Wasser in diversen Bootskategorien, auf dem Ergometer oder in der Halle.

Das Regattateam hat nach den Herbstregatten Schwarzsee und Sursee, dem Armadacup und dem Silverskiff in Turin das Wintertraining aufgenommen und ist fast täglich auf den Ergometern, im Kraftraum oder auf dem Wasser anzutreffen. Bereits sind schon diverse Leistungstests absolviert worden, unter anderen zwei Langstreckentests in Mulhouse und die Swissindoors in Zug. Zur Abwechslung hat auch dieses Jahr zwischen Weihnachten und Neujahr ein Langlauflager stattgefunden – die Athleten des RCBs durften sich dem RC Schaffhausen anschliessen und bei mässigen Schneemengen das Engadin (Pontresina) geniessen. Als nächstes steht im März noch der dritte Langstreckentest an und danach werden die Regattierenden mit den JuniorInnen im April nach München ins Trainingslager fahren, so dass einem guten Saisonstart Ende April in Lauerz nichts mehr im Wege steht.

Auch im Bereich des Juniorenbreitensports fanden regelmässige Trainings statt. Nebst dem Dienstagstraining, in dem die jungen Wilden auf manchmal sehr interessante und originelle Art und Weise durchs Bootshaus flitzten, waren sie auch jeden zweiten Samstag auf dem Wasser zu sehen.

Auch bei den erwachsenen Breitensportlern sind zahlreiche Kilometer gerudert worden; sowohl auf dem Wasser wie auf den Ergos. Insbesondere die zwei Ergometertrainings von Montagabend stiessen auf grossen Anklang, die Nachfrage ist nach wie vor riesig und frühes Ergo-Reservieren lohnt sich! Die Samstagsmorgenriemeler liessen sich von Wind und Wetter kein Training nehmen und bewegen Bigwig zusammen mit der Frauenachtercrew, die auch dieses Jahr wieder in London am Head of the River Race am Start sein wird, regelmässig zum Werk und zurück. Erfreulich sind aber natürlich auch die vielen kleineren Gruppen, die unsere 1x, 2x und 4x fleissig durch die Kurven des Wohlensees manövrieren und so für einen regen Winterbetrieb sorgen.

Wie jeden Winter findet auch dieses Jahr seit Ende Oktober vom Unisport jeweils Mittwochabends ein gut besuchter Ergometerkurs statt. So sind teils altbekannte, aber auch viele neue Gesichter anzutreffen, welche dann hoffentlich im Frühling weitermachen, um das Gelernte auf dem Wasser umzusetzen.

Ausblick: Schon bald werden die Tage wieder länger und hoffentlich die Temperaturen wieder höher. Damit rückt der Saisonstart näher, dessen Auftakt auch dieses Jahr das traditionelle Anrudern macht (Samstag, 11.4., 14 Uhr). Weiter gehts dann mit dem Mittwochstreff und den diversen Kursen (siehe www.rowing.ch). Nicht zu vergessen: Auch dieses Jahr wird uns Madlen Nicolaisen im Bistro jeweils am Mittwochabend kulinarisch verwöhnen!

Stefanie Feuz

Der JBS in vollem Einsatz am Armadacup 2014. Foto: B. Marbach.

Im Winter ist es eben doch am Schönsten! Foto: M. Galizia.

Schwimmwesten können retten

Die kalte Jahreszeit birgt Gefahren. Wann hilft das Tragen einer Schwimmweste?

Während der kalten Jahreszeit empfehlen wir allen Ruderinnen und Ruderern in Kleinbooten (1x, 2x, 2-) das Tragen einer Schwimmweste. Im Bootshaus – beim Logbuch – stehen verschiedene Modelle zur Verfügung.

Für Ruderinnen und Ruderer ohne B-Boot-Lizenz ist das Tragen von Schwimmwesten in der Wintersaison zwischen Ab- und Anrudern obligatorisch. Das gilt ebenso für alle unter 18-Jährigen.

Kentern soll man üben

Am Abrudern haben wir die Benutzung einer Schwimmweste demonstriert. Dazu möchten wir einige Erkenntnisse weitergeben. Beim Kentern sollte man sich bewusst sein, dass sich die Schwimmweste nicht von selber aufbläst. Erst wenn die «Leine» gezogen wird, füllt sich die Weste mit Luft. Es ist nahezu unmöglich, mit einer aufgeblasenen Weste wieder zurück ins Boot zu steigen. Die Empfehlung von Seiten des Vorstandes lautet daher, dass man zuerst versuchen sollte, wieder ins Boot zu gelangen und die Weste erst aufzublasen, wenn man a) es nicht schafft oder b) in Not gerät. Es ist zudem ratsam, das Kentern im Sommer zu üben.

Bitte seid vorsichtig, wenn ihr Schwimmwesten im Boot mitführt. Der starke Druck beim Auslösen kann im schlimmsten Fall ein Boot zerbrechen.

Gerade in Kleinbooten ist es sinnvoll, ein gut wasserdicht verpacktes Handy dabei zu haben. Notfallnummer: 144.

Folgende Regel gilt beim Kentern in kaltem Wasser: pro Grad Celsius Wassertemperatur dauert es gleich viele Minuten bis zur Unterkühlung (das heisst 5 Grad = 5 Minuten).

Infos und Merkblätter unter www.rowing.ch

Ausblick und Ziele fürs 2015

Headcoach Hanspeter Glauser über die Zusammensetzung und die Ambitionen des Regattateams.

Zum Regattateam des RCB gehören Steffi Feuz (Frauen Leichtgewicht), Alex Schorno (U 23), Raphael Eichenberger (U 23 Leichtgewicht) und Christian Stüssi (U 19). Sie werden betreut von Hanspeter Glauser und Nik Schärer.

Steffi Feuz wird im Frauen Leichtgewichts Einer fahren und wenn möglich auch in einem Mannschaftsboot, z.B. mit ihrer letztjährigen Partnerin Patricia Holenstein vom RC Schaffhausen im leichten Frauen-Doppelzweier.

Alex Schorno wird sicher den U 23 Einer fahren, wenn möglich aber auch in einem Mannschaftsboot rudern, z.B. in einen Zweier mit Raphael Eichenberger und/oder einem Boot mit Richterswil.

Raphael Eichenberger gehört zum Team der U-23-Leichtgewichte des Schweizerischen Ruderverbandes. Er wird im leichten U 23 Einer an den Start gehen, aber auch in Mannschaftsbooten des SRV.

Christian Stüssi wird den U-19-Einer fahren, wahrscheinlich aber auch in einem Mannschaftsboot des See Club Biel mitrudern.

Im Moment trainiert das Team achtmal pro Woche: 2 Trainings auf dem Wasser, 2 Krafttrainings, 3 Trainings auf dem Ergometer und 1 Lauftraining. Im April ist ein einwöchiges Trainingslager in München auf der Ruderstrecke der Olympischen Spiele 1972 vorgesehen.

Mit den Swiss Indoors (Ergometer-Rennen über 2000m) in Zug hat der erste Wettkampf der Saison bereits stattgefunden.

Ab April nimmt das Team an den Regatten in Lauerz, Schmerikon, Cham, Sarnen und Greifensee teil. Höhepunkt der Saison ist die Schweizer Meisterschaft auf dem Rotsee am 4./5. Juli.

Das Team hat sich folgende Ziele vorgenommen: Steffi Feuz will an der SM wiederum eine Medaille gewinnen [wenn möglich eine Goldmedaille; Bemerkung HpG].

Für Alex Schorno steht die Freude am wettkampfmässigen Rudern im Vordergrund. Er will an der SM in U-23-Einer in den A-Final kommen und in einem Mannschaftsboot eine Medaille gewinnen.

Raphael Eichenberger will sich für die U-23-Weltmeisterschaft in Plovdiv (BUL) Ende Juli qualifizieren.

Christian Stüssi will sich für den Coupe de la Jeunesse von Ende Juli in Szeged (HUN) qualifizieren.

Hanspeter Glauser

Steffi nach dem Medaillengewinn an der SM 2014. Foto: B. Marbach.

Meister, im Winter gemacht

Hallentraining: Über den Sinn und Unsinn eines regelmässigen Wintertrainings lässt sich nicht streiten.

Es ist ein altbekannter Grundsatz jedes Rudercoaches und Regattierenden: nur wer im Winter Kraft und Ausdauer trainiert, kann sich in der Regattasaison beweisen. Doch auch dem Fitnesssportler kann es nicht schaden, nicht nur Guetsli, Glühwein und Weihnachtsbraten der grimmigen Kälte entgegenzuhalten.

Da wir das Mittwochstraining im Dunkeln jedoch nicht durchführen können, bietet uns eine Gruppe Engagierter in der kalten Jahreszeit eine prachtvolle Alternative in der Statthalterhalle zu Bern-Bümpliz. Wer Kraft und Ausdauer für das Skiwochenende, Bewegung für den bürostuhlgeplagten Rücken oder eine Alternative zum ewig gleichen Ergometer- und Hanteltraining sucht, findet Abwechslung und viel Sachverstand beim RCB Hallentraining. Jeden Mittwoch ab 20 Uhr zwischen den Berner Herbstferien und dem Anrudern bieten Daniel Bähler, Jürgen van den Berg und Sebastian Berger ein ausgewogenes Programm für Berner Ruderrecken: ob spielerisches Aufwärmen, Circuit, Kraft, Balance, Koordination und zum Abschluss ein Tschugg-Ball («Handball gegen ein Trampolin-Tor»), nach anderthalb Stunden hat der Körper so viel Endorphine ausgestossen, dass der Rest der Woche ein Leichtes ist.

Vielen Dank den Organisatoren für ihren phantasievollen Einsatz! Langweilige Routine beim Zirkeltraining war gestern. Bleibt noch eine Aufforderung an alle, die bisher nicht dabei waren: ob gross, ob klein, ob leistungs- oder fitnessorientiert, Training macht im Team doppelt Spass. Schaut vorbei - Meister zu werden ist keine Pflicht.

Georg Klein

Einmal um die Welt …

… sind die RCBlerinnen und RCBler in der letzten Saison gerudert, nämlich 41 062 km.

Das entspricht 2281 mal Werk retour oder mehr als 6 Ausfahrten à 18 km pro Tag.

Am meisten Kilometer wurden dabei in dem Skiffs zurückgelegt. Absoluter Spitzenreiter der RCB-eigenen Boote ist Finitor mit 3990 km. Damit hat es das Boot über 220 mal zum Werk und zurück geschafft.

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: Monat 20XX

Die RCB-Termine im Überblick

Anrudern
Das Anrudern findet am Samstag, 11. April statt. Infos und Anmeldung auf der Webseite.

Clubtraining
Das Clubtraining startet am Mittwoch, 15. April um 18 Uhr. Alle Clubmitglieder sind herzlich willkommen. Die Boote werden jeweils am Abend zusammengestellt. Wichtig: um 18 Uhr müssen alle Boote zurück in der Bootshalle sein. Auf individuelle Ausfahrten ist während des Clubtrainings zu verzichten.

Bistrot
Mit dem Clubtraining startet auch das RCB-Bistrot unter der Leitung von Madlen Nicolaisen wieder.

Bootshaustage
Die Bootshaustage 2015 finden am 28.3. und am 14.11. statt.

Refrehser
Der Refresherkurs findet an folgenden Samstagen statt: 18.4., 25.2. und 2.5. Mehr Infos dazu auf Seite 9.

Sommerfest
Das Sommerfest findet am Samstag, 22.8. statt. Wir freuen uns schon jetzt über eine rege Teilnahme. Wer Lust hat, mitzuhelfen, meldet sich beim Vorstand.

Im Zweifel nach Steuerbord!

Auf dem Wohlensee ist man sich einig: die neue Fahrordnung gilt für alle Ruderinnen und Ruderer.

A: Fahrordnung
Viel Gerede gibt es auf und um dem Wohlensee betreffend der neuen und allgemein verbindlichen Fahrordnung. Im Grunde ist sie jedoch üblicher Usus und intuitiv (zumindest für jene, welche ausserhalb des Commonwealth die Grundzüge des Strassenverkehrs kennenlernten): **Auf dem Wohlensee herrscht Rechtsverkehr.**
Wir fahren als Ruderer auf der Steuerbordseite. Wenn ich also rudere und das Ufer auf Steuerbord (also über die linke Schulter gesehen) weiter entfernt ist als auf meiner Backbordseite, so sollte mir ein guter Grund einfallen, weshalb ich mich als Geisterfahrer betätige. Kommt mir jemand entgegen, weiche ich nach Steuerbord (also auf die Seite, auf der ich fahren sollte) aus.

B: Ausnahmen
Wie für jede vernünftige Regel gibt es auch für das Rechtsrudergebot Ausnahmen:
• zwischen der Kappelenbrücke und der Wohleibrücke haben wir uns wegen der Strömung und des Stegs vom RC Wohlensee auf Linksverkehr geeinigt: mit der Strömung rudern wir bernseitig von der Kappelenbrücke in Richtung Wohleibrücke. Nach beendeter Wohlenseeausfahrt passieren wir den Steg des RC Wohlensee und halten uns bis zur Kappelenbrücke am Wohlener Ufer. Wegen der bekannten Sandbänke haben sich beide Clubs auf fixe Ruderbahnen geeinigt:
• Sandbänke und Seegras definieren teils die Fahrrinne, was auf dem Satellitenbild besser sichtbar ist als auf dem Wasser. Zwischen Wohleibrücke und Hofe verläuft die Fahrrinne tendenziell näher am Wohlener Ufer, während wir alle geneigt und teils gezwungen sind, zwischen Hofe und Ziel den Kandelaber auf Berner Seite zu umschiffen. Hier gilt erhöhte Vorsicht, bei Gegenverkehr nach Steuerbord ausweichen! Tipp: zwischen Kandelaber und wohlenseitigem Ufer gibt es eine Passage, welche aareabwärts meistens passiert werden kann.

C: Verhaltensregeln
Ein Ausweichen ist jeder Havarie vorzuziehen! An diesen Grundsatz kann ich mich nur halten, wenn mir die folgenden Regeln immer gegenwärtig sind:
• Ich schaue mich ausreichend häufig um, so dass ich feste und bewegliche Hindernisse rechtzeitig erkenne.
• Erkenne ich eine Notsituation, so rufe ich deutlich «Stopp!» und bremse. Sobald ich ein «Stopp!» höre, bremse ich ohne Verzug und ohne mich umzudrehen! Unter Ruderern bedeutet «Stopp!» die Aufforderung zur sofortigen Vollbremsung. Es ist keine Einladung zur Diskussion, ob Gefahr im Verzug oder der Biber beim Bade ist.
• Entgegenkommenden Ruderern weiche ich immer und grundsätzlich nach Steuerbord aus. Sich auf der falschen Seite durchzumogeln, weil der See ja so gross ist, ist wie verkehrt durch die Einbahnstrasse zu fahren, weil ja gerade keiner guckt. (Vgl. Regeln des Deutschen Ruderverbandes auf www.rudern.de)
• Ein grosszügiger Abstand beim Ausweichen hat noch keinem geschadet. Wenn ich so wenig wie möglich von meinem Kurs abweiche, riskiere ich eine Fehlreaktion des Entgegenkommenden oder ein rhythmusbrechendes «Stopp!».
• Das Befahren des Schilfgürtels ist einerseits verboten, andererseits auch unpraktisch. Sensitive Gebiete sind in unserer Karte zur Fahrordnung rot markiert. Vögel, Ornithologen und unsere Bootswarte danken, wenn wir die Schutzzonen respektieren.
• An Brückendurchfahrten hat das mit der Strömung flussab in Richtung Wohlensee fahrende Boot Vorfahrt. So muss niemand gegen die Strömung bremsen oder rückwärts paddeln.
• Fischer und Motorbötler weichen uns nur aus, solange sie unter Motor fahren. Anderenfalls sind sie stehende Hindernisse, ich mache also einen grosszügigen Bogen: Petri heil! Schlauchbootkapitäne, Standup und Freizeitpaddler kennen diese Regeln nicht immer. Hier hilft kein böses Wort – aber stört es den Ruderer, wenn der Paddler auf der «falschen» Seite fährt und ausweicht? In dichter befahrenen Revieren als dem unseren werden so «Aufruderunfälle» vermieden, da der Ruderer den vor seinem Bugball in gleicher Richtung fahrenden Paddler nicht sieht, der Paddler den Ruderer nicht hört, und das Ruderboot bauartbedingt schneller unterwegs ist.

D: Fazit
• Schön, dass wir uns mit den Kollegen vom Wohlensee auf eine gemeinsame Fahrordnung haben einigen können, und schön, dass wir uns ALLE daran halten. Da ich mir diesen langen Artikel jedoch nicht auswendig merken kann, präge ich mir vor jeder Ausfahrt die Karte zur Fahrordnung ein. Das geht spätestens bei der dritten Ausfahrt automatisch.
• Jede Ruderin, jeder Ruderer, der behauptet, es gäbe auf dem Wohlensee keine Fahrordnung (mehr), möge diesen Artikel dreimal in Schönschrift abschreiben!

Georg Klein

Der Eisvogel, unser treuer Begleiter auf dem Wohlensee

Angeblich kam er durch die Sonne zu seiner roten Brust: der Eisvogel. Wann und warum er auch rund um den Wohlensee heimisch ist.

Nach einer französischen Sage kam der Eisvogel zu seiner Farbenpracht, weil Noah ihn mit dem Auftrag, nach Festland Ausschau zu halten, fliegen liess. Wegen eines heftigen Sturms musste er so hoch fliegen, dass die Sonne unter ihm lag. Dabei nahm die Oberseite die Farbe des blauen Himmels an, die Unterseite färbte sich durch die Glut der Sonne rot.

Nun, er ist auf seinem Flug wohl sogar bis an den Wohlensee geflogen, denn bei genauem Hinsehen kann er auf den Ruderfahrten regelmässig beobachtet werden. Aber dazu später.

Der Eisvogel aus der Sicht vom Verein Natur- und Vogelschutz Wohlen BE

Laut Willi Joss, Vizepräsident vom NVW, soll es jährlich ungefähr 4 bis 5 Paare geben, die am Wohlensee brüten. Weiter meint er, dass im Winterhalbjahr oft mehr Eisvögel am Wohlensee zum Überwintern anwesend sind. Die häufigsten Gefahren sind kalte Winter, wo sämtliche Uferpartien zufrieren und die Eisvögel nicht mehr an ihre Nahrung (kleine Fische und Wasserinsekten) kommen und so innert weniger Wochen verhungern. Dazu können sie auch verunfallen, wenn sie die Nahrungssuche nach offenen Gewässern ausdehnen müssen. So verunglücken sie oft an Fensterscheiben oder fallen dem Strassenverkehr zum Opfer.

Auch der Uferweg wird leider vielerorts zu nahe am Wasser geführt, so dass Eisvögel oft durch Spaziergänger beim Ansitz gestört werden. Zudem sollten die seichten Ruhebuchten, die der Wohlensee dem Eisvogel als Nahrungsplatz bietet, möglichst nicht von Booten aller Art befahren werden. Davon würden auch viele andere Wasservögel sowie der Biber von den Ruhezonen profitieren und von Störungen verschont bleiben. Diesbezüglich haben sich vor Kurzem die Wassersportorganisationen zum «Verhaltenskodex zum Schutz der Wasservögel am Wohlensee» bekannt (siehe auch www.rowing.ch).

Wasserläufer sichtet Eisvogel

Der weissrote Doppel-4er gleitet ruhig in die grosse Kurve beim Sportplatz, als es wie aus dem Nichts geschieht … Die 1 hört plötzlich auf zu rudern und der Ausruf: «da ist einer» folgt wie der Blitz. Die 3 unterbricht das Rudern auch, die 2 macht noch halbherzig weiter und die 4 rudert schön regelmässig weiter. Ein mittleres Chaos bricht aus und schlussendlich gibt es dann doch ein «und ab».

«Wo ist er?» «Dort, er fliegt ganz nah übers Wasser; auf 3 Uhr», «Hm, wo?!», «Jetzt sitzt er auf dem Ästchen am Ufer, dort beim umgekippten Baum, auf dem moosigen Ast».

Und so geht es bunt und munter weiter … bis der kleine Eisvogel sich genug hat bewundern lassen und zu seinem Weiterflug aufbricht.

Und zum Schluss noch dies

Wem es noch nicht aufgefallen ist; sogar der Rowing Club Bern hat seinen eigenen Eisvogel, und zwar den eleganten, blauen Riemenzweier «Kingfisher», der seine «Bruthöhle» in unserer Bootshalle hat. (Artname engl.: Common Kingfisher)

Silvia Baumberger

Fortsetzung auf Seite 9

Dem farbenprächtigen Eisvogel begegnet man auch auf dem Wohlensse. Bild: Vogelwarte Sempach

Der Eisvogel stellt sich vor

• Der Eisvogel (Alcedo atthis) ist die einzige in Mitteleuropa vorkommende Art aus der Familie der Eisvögel (Alcedinidae).
• Die schillernde Färbung, die heimliche Lebensweise und die Seltenheit haben den Eisvogel berühmt gemacht.
• Er lebt an mässig schnell fliessenden oder stehenden, klaren Gewässern mit Kleinfischbestand und Sitzwarten. Seine Nahrung setzt sich aus Fischen, Wasserinsekten, Kleinkrebsen und Kaulquappen zusammen.
• Als Brutplätze dienen Steilufer oder grosse Wurzelteller umgestürzter Bäume mit dicker Erdschicht. -> Der Eisvogel hat einen kurzen und gedrungenen Körper mit kurzen Beinen, kurzen Schwanzfedern und breiten Flügeln. Die Oberseite wirkt je nach Lichteinfall kobaltblau bis türkisfarben; auf dem Rücken befindet sich ein leuchtend blauer Streifen, der besonders beim Abflug auffällt.
• Eisvögel haben eine Körperlänge von etwa 16 bis 18 cm und wiegen 35 bis 40g. Die Flügelspannweite beträgt etwa 25 cm. Das Höchstalter beträgt 21 Jahre.
• Der kurze, scharfe Ruf des Eisvogels klingt wie «tiht» oder «ti-it», das bei Erregung zu «tih-tih» oder «tit-tit-tit» abgewandelt wird.
• Der Eisvogel ist ein territorialer Einzelgänger. Er ist standorttreu und tagaktiv. Oft sitzt er lange Zeit still auf einem niedrig über dem Wasser hängenden Ast.
• Die Jagdmethode des Eisvogels ist das Stosstauchen. Von einer passenden Sitzwarte über dem oder nahe am Wasser wird der Stoss angesetzt.
• Die meisten Eisvögel leben in einer monogamen Brutehe. Vor allem in Jahren mit hoher Dichte leben einige Männchen in Bigamie mit zwei Weibchen, die gleichzeitig bis zu mehrere Kilometer entfernt voneinander brüten. Nach dem Schlüpfen der Jungen füttert das Männchen die parallel verlaufenden Bruten im Wechsel.
• Zwischen Februar und März streifen Eisvögel laut rufend den Gewässern entlang. Wenn sie einen möglichen Partner gefunden haben, finden ausgedehnte Verfolgungsflüge flach über dem Wasser statt.
• An einer lotrechten oder leicht nach vorn geneigten Steilwand aus Lehm oder festem Sand, die unbewachsen, trocken und frei von zu vielen Wurzeln ist, wird möglichst im oberen Abschnitt mit dem Schnabel eine Höhle gegraben. Die leicht ansteigende Nisthöhle mit einem Kessel am Ende ist 40 bis 80 cm lang, im Querschnitt hochoval und etwa 8 cm hoch.
• Die Brutzeit dauert 19 bis 21 Tage.
• Von allen begonnenen Bruten gehen 30 bis 40 Prozent zugrunde. Ein Grossteil der Verluste entsteht durch Hochwasser. Dabei werden manche Bruthöhlen durch starke Regenfälle überflutet oder zum Einsturz gebracht. Zudem ist das Gewässer durch mitgeführte Boden- und Lehmteilchen stark getrübt und vom Regen aufgewühlt, so dass der Fischfang beträchtlich erschwert wird und durch Nahrungsmangel die Brut verhungert.
• Im Juni bis Juli folgt nach einer verkürzten Balz eine zweite Brut. Je nach Brutbeginn fliegen die Jungvögel in der Zeit von Mitte Juli bis Anfang August aus. Auch Schachtelbruten mit Überschneidungen von fünf bis zehn Tagen sind möglich. Einige Brutpaare beginnen meist verschachtelt noch eine dritte Brut, so dass deren Junge Ende August bis Ende September flügge werden. Sehr selten kommen Viertbruten vor, bei denen die Jungvögel im Oktober ausfliegen.

Quellenhinweise:
• Willi Joss vom NVW, (www.nvw.birdlife.ch)
• Vogelwarte Sempach, www.vogelwarte.ch
• Wikipedia, www.wikipedia.ch

Refresherkurs 2015

Der Rowing Club Bern bietet wiederum einen Refresherkurs für ungeübte Ruderinnen und Ruderer an.

Teilnahmebedingungen: RCB-Mitgliedschaft, keine B-Boot-Lizenz (für Fortgeschrittene findet im Sommer ein Kurs statt).

Der Kurs findet an drei aufeinanderfolgenden Samstagvormittagen statt.
• **Samstag, 18.4.2015**
• **Samstag, 25.4.2015**
• **Samstag, 2.5.2015 (mit anschliessendem Mittagessen)**

Auf dem Programm stehen:
• **Repetition der theoretischen Ruderkenntnisse**
• **Umsetzung auf dem Wasser und an Land**
• **Videoanalyse**
• **Bootshandling**

Der Refresherkurs dient, neben der Auffrischung der Ruderkenntnisse, in erster Linie dazu, den Wiedereinstieg nach der Wintersaison zu erleichtern. Nutzt die Zeit zwischen den Kurstagen für selbstständige Ausfahrten und/oder den Besuch des Clubtrainings.
Kosten: 100 Franken
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Ein Eindruck vom Refresher 2014.

Sylvester@rowing.ch

Rudern und Feiern geht prima zusammen, dass haben die RCBlerinnen und RCBler an Silvester bewiesen.

Grüne Weihnacht – nachdem die «härteste Langstreckenregatta der Schweiz» (gemäss Eigenwerbung und weil nur die ganz Harten im Dezember bei Ellikon barfuss durch den Rhein waten, um ihre Achter zu wassern) wegen der frühlingshaften Temperaturen nur im Kurzarmtrikot zu bewältigen war, hatten wir ja nichts anderes erwarten dürfen. Auch den fleissigen Recken des RCB-Langlauflagers waren Rollskis zu wünschen. Doch kurz vor Torschluss begann der Winter noch im ausklingenden 2014 mit Schneegestöber und Verkehrschaos. Wie schön!

Schön auch, dass neben Petrus noch ein engagiertes OK den Jahresabschluss wie auch einen gelungenen Start des Jahres 2015 im Rowing Club in die Hand nahm. Und so kam das erste Geschenk am heiligen Abend in Form einer Mail: der Menüplan des Partykulinariums.

Ein siebengängiges, abendfüllendes Menü ist nichts für untrainierte Gäste. Eine illustre Runde fand sich daher am frühen Nachmittag des 31. Dezember 2014 bei strahlendem Sonnenschein und bester Laune am Bootshaus ein. Unsere beste Seele befreite Vorplatz und Steg schon einmal von Schnee und Eis, die Küchenmannschaft band Schürzen und wetzte die Rüstmesser, und der Rest warf sich in Schale. Acht Rudernde, ein talentierter Steuermann, ein Boot: das wird ein Fest!

Schön und gut: von gross bis klein, von alt bis jung, von leistungs- bis schönwetterorientiert war die Mitgliederschaft im big wig repräsentiert. Doch wie ging das noch gleich mit dem Riemenrudern? Nach Kurzeinweisung am Steg und mit der nötigen Gelassenheit funktionierte es bestens. Die Sonne schaffte es knapp über die schneebedeckten Hügel, während wir im big wig über den Wohlensee glitten – schon dies ein gelungener Jahresabschluss.

Doch es sollte nur der Auftakt sein! Boot versorgt, warm geduscht und frisch gestrählt sammelten wir uns zum Sylvesterapéro mit mediterranem Auftakt: eine Crostini-Variation bildete die Grundlage zum geselligen Umtrunk. Der Clubraum bot dank aufwendiger Umdekoration ein stimmungsvolles Ambiente. Die festliche Tafel mit Aareblick und Platz für gut zwanzig Gäste, welche sich das Mandelschaumsüppchen schmecken liessen, erstrahlte im Kerzenschein. Es galt, beim Salat nach Art des Hauses das Gesellschaftsquiz zu lösen. Da vergessen wurde, die Auflösungen zu notieren, bewiesen die Tafelnden beste Neigungen zur Teamarbeit. Darf man auf einer Anhöhe für himmlische Wesen skifahren?

Die folgenden Felchen schwammen noch am Vortage im Bielersee und ahnten nichts von dem vorzüglichen Meerettichteppich, auf welchem man sie betten sollte. Der Fischkopp staunte und schwelgte. Glücklicherweise war der Abend noch jung und bot Raum für angeregte Gespräche wie auch Zeit, die Vorspeisen sacken zu lassen.

Passierten wir auf unserer nachmittäglichen Ausfahrt tatsächlich die Weidehügel, auf welchen das Rindshuft des Hauptganges so zart heranwuchs? Bernies Niedergarkünste und die Funktionsfähigkeit der Clubraumküche wurden in jedem Falle «hundertfuffzigprozentig» bewiesen. Wie sollte ich es da noch bis zum Dessert schaffen? Doch eine Pina-Colada-Crème ist ja was Leichtes …

Die Uhr war gestellt, der Champagner gekühlt: Prosit Neujahr 2015! Der Käseteller zum Neuen Jahr wurde fahrplangemäss nicht mehr am Sylvesterabend gereicht – Kinder, wie die Zeit vergeht!

Dies war nach bald 16 Jahren mein erstes Sylvesterfest in der Schweiz – und eine schöne Feier unter gemeinsamen Ruderfreunden. Ein ganz grosser Dank gilt dem OK um Chefkoch Bernhard, der auf die omnipräsente Unterstützung durch Evi und Danielle wie auch spontaner guter Seelen zählen durfte.

Georg Klein

Mit dem 8er auf dem Weg ins neue Jahr.

Der Abend hatte auch fürs Auge vieles zu bieten. Fotos: Bernhard Marbach.