

Bern



Skullen im Doppelvierer auf dem Wohlensee. Von vorne nach hinten: Steffi Feuz (Heck), Viviane Zbinden, Liliane Manzanedo, Claudia Berlin (Bug). Foto: Manu Friederich

Schwieriger als gedacht

Rudern ist längst nicht mehr nur ein Männersport, zumindest nicht im Rowing Club Bern. Auf dem Wohlensee trainieren Ruderinnen mehrmals pro Woche, sei es für den grossen Erfolg oder aus purer Leidenschaft.

Liliane Manzanedo

In hohem Tempo fährt ein Doppelvierer des Rowing Club Bern (RCB) an grünen Landufers auf dem Wohlensee unter der Kappelenbrücke vorbei. Acht Ruderblätter, genannt Skulls, dringen Schlag auf Schlag ins Wasser ein und lassen kleine Wellen entstehen. Einzig der «Bund»-Re-

DAare ab



www.aare.berbund.ch

porterin gelingen nicht immer saubere Ruderzüge: Oft schlägt sie mit beiden Skulls in die Luft oder stösst sich die Hände schmerzhaft aneinander - obwohl die linke Hand stets oberhalb der rechten Hand liegen sollte. Bis kurz vor dem Start beim Stegmattsteg hatte sie sich das Ganze einfacher vorgestellt. Freilich, eine falsche Vorstellung.

Bis zum Ziel, der Wohleibrücke, sind es noch zweieinhalb Kilometer. Entenmütter und ihre Küken schauen dem Ruderboot gespannt nach, bleiben aber in der Nähe des Ufers. Die Schwäne hingegen lassen sich nicht sonderlich be-

RCB Damensektion schon 1933

Der 1919 gegründete Rowing Club Bern (RCB) hat aktuell 200 aktive Mitglieder und steht Personen jeden Alters und beider Geschlechter offen. «Heute noch lassen viele Ruderclubs keine Frauen zu», sagt Präsidentin Nelly Jaggi. Beim RCB dagegen sind Frauen schon lange dabei. Bereits 1933 entstand eine Damensektion. Der damalige Damentrainer beschrieb sein Team als «charmant», «aufmerksam bei der Instruktion» und von «hoher Auffassungsgabe» geprägt. (lim)

eindrucken. Trotz der vielen grossen Wolken dringen immer wieder Sonnenstrahlen durch und blenden die Ruderinnen. Die 17-jährige Wettkampf-Ruderin Viviane Zbinden hat damit gerechnet und die Sonnenbrille längst aufgesetzt. Schlagfrau Steffi Feuz, die im Heck des zwölf Meter langen Bootes sitzt, rudert seit rund zehn Jahren und trainiert die Juniorenmannschaft des RCB. Auch Bug-Frau Claudia Berlin ist Trainerin, sie rudert sogar schon seit 16 Jahren. Sie gibt an jenem Tag die Kommandos und behält die Übersicht auf der Strecke, schliesslich könnten Angler, Gummibötler, Schwimmer oder Stand-up-Paddler dem Ruderboot in die Quere kommen.

Die Anzahl der Stand-up-Paddler habe in den letzten Jahren zugenommen, sagt Berlin, dies sei aber nicht das grösste Problem: Andere Ruderboote seien die grösste Gefahr. «Wir sind mit Geschwindigkeiten zwischen 10 und 15 Kilometer pro Stunde unterwegs, da kann es zu heftigen Kollisionen kommen, bei denen die Boote zerstört und Personen verletzt werden können», so Berlin. Dies sei im RCB bisher noch nie passiert. Die Sonne blendet nicht nur, sie wärmt auch. Und Ruderzug für Ruderzug wird es wärmer. Kein Wunder, empfinden die Sportlerinnen den frischen Wind, der ihnen ins Gesicht und durch die Haare weht, als äusserst wohltuend.

«Das muss man sich verdienen»

Normal ist es nicht, sogleich in einem Doppelvierer zu beginnen wie die «Bund»-Reporterin. Mindestens zwei Jahre Rudererfahrung müssen Clubmitglieder aufweisen, um in so ein Rennboot steigen zu dürfen: «Das muss man sich verdienen», betont die erfahrene Ruderin und RCB-Präsidentin Nelly Jaggi. Auch sofort ins Wasser zu steigen und loszurudern, entspräche nicht dem Schema eines Anfängerkurses beim RCB. Die Anfänger würden sich zunächst mit Theorie und Technik befassen. Gymnastin Viviane Zbinden hat sich den Platz im Doppelvierer verdient: Vor zwei Jahren fand sie zum Rudersport und hat bereits über 1000 Kilometer zurückgelegt. Seit zwei Monaten regattiert sie,

das heisst: Sie betreibt das Rudern nun als Leistungssport und trainiert somit fast täglich. Regelmässigkeit werde in diesem Sport grossgeschrieben, vor allem zu Beginn: «Es ist ein sehr technischer Sport», erklärt Doktorandin Berlin. Das Training findet nebst auf dem See auch sehr oft im clubeigenem Kraftraum statt. «Sobald die Technik steht, kommt das Krafttraining hinzu.» Aber auch Joggen, Radfahren oder Schwimmen gehören zum Rudertraining: «Rudern ist ein Ausdauersport.»

Idealer See zum Rudern

Rudertechniken gebe es zwei, erklären die RCB-Frauen: Nebst dem Skullen, bei dem ein Ruderer jeweils ein Skull in jeder Hand hält, gibt es noch das Riemenrudern: Hier hält jeder Ruderer nur einen Riemen anstelle von zwei Skulls. Hierbei das Boot im Gleichgewicht zu behalten, sei schwieriger als

beim Skullen. Der RCB bietet beide Rudertechniken an.

Besser könnte das im Jahr 2012 fertiggestellte Bootshaus des Rowing Club nicht liegen: beim Stegmattsteg, der direkt in den Wohlensee führt. «Auf dem Wohlensee kann man eigentlich fast immer rudern», sagt Präsidentin Jaggi. Das Gewässer sei der Aare zwar ähnlich, biete aber klar die Vorteile eines Sees: Es herrsche kein Bootsverkehr und gebe fast keine Wellen. Auch die geringe Strömung trage zu «idealen Trainingsverhältnissen» rund ums Jahr bei. Im Winter lege der Club keine Pause ein. Nur drei Szenarien würden ein Training verteilen: Gewitter, zu hohe Wellen und ein zugefrorenes Gewässer.

Bildstrecke Die Ruderinnen auf dem Wohlensee.

www.rudersee.berbund.ch

Die Entstehung des Wohlensees

«Grosse Zeiten fordern grosse Opfer»

Vor 96 Jahren ist der Wohlensee entstanden: Seine Aufstauung forderte Opfer von den Wohlenern.

Während des Ersten Weltkriegs herrschte grosse Kohleknappheit, neue Energiequellen mussten her: Strom gewann immer mehr an Bedeutung im Alltag der Bevölkerung. Die Bernischen Kraftwerke AG (BKW) erkannte die Not der Zeit und stellte dem Regierungsrat 1917 ein gigantisches Bauprojekt vor, welches das Antlitz der Gemeinde Wohlern entscheidend verändern würde: das Wasserkraftwerk Mühleberg und die damit einhergehende Aufstauung der Aare. Die Baugenehmigung wurde erteilt: Im Juli 1920 war die Aare in der Talenge bei Aufeld durch eine 240 Meter lange und 35 Meter hohe Mauer aufgestaut, und ein Jahr später fand die Einweihung des neuen Kraftwerks statt. Der neu entstandene

15 Kilometer lange Stausee - damals Aaresee, Bernersee, Stausee Mühleberg oder auch schon Wohlensee genannt - setzte mehrere Hundert Hektaren Land der Gemeinde Wohlern unter Wasser und forderte viele Opfer: Mehrere Bauerngüter, Gewerbebetriebe, zwei Sägereien und eine Käseerei verschwanden. Dennoch gab es von den betroffenen Wohlenern in der entscheidenden Projektphase kaum Widerstand gegen die Bauarbeiten; einerseits weil sie dies als aussichtslos erachteten, und andererseits weil sie sich verpflichtet sahen, «Opfer» für das «öffentliche Wohl» zu erbringen, schliesslich würde das Wasserkraftwerk der Allgemeinheit dienen und die Elektrizitätswirtschaft des Landes fördern. Es war die Rede von einer «grossen Zeit», die «grosse Opfer» erfordere. Keiner wollte das Landesinteresse sabotieren. Heute ist der See das Wahrzeichen der Wohlener Gemeinde und gilt unter anderem als ideales Rudergewässer. Die erste Ruderregatta fand 1921 statt. (lim)

Gastro-News

Oishii Sushi & Grill, Bern Japanisches Sushi-Restaurant folgt auf Sassafras

In der Nähe des Hauptbahnhofs eröffnet im September ein neues japanisches Lokal. Im Restaurant Oishii Sushi & Grill



gibt es voraussichtlich ab dem 6. September an der Aarberggasse 57 fernöstliche Gerichte. An der Adresse

befand sich zuvor das Restaurant Sassafras. Das Berner Gastrounternehmen Ossobukko hat es bereits Ende März geschlossen. Seitdem steht das Lokal leer. Das Restaurant Oishii Sushi & Grill wird von einem deutschen Familienunternehmen geführt, das bereits seit 2014 ein japanisches Lokal unter demselben Namen in Basel führt. Bevor das Restaurant eröffnet, müssen die Inhaber noch einen Sushi-Meister finden, wie eine Notiz an der Türe des Lokals verrät. (sie)

Rest. Bahnhof, Schwarzenburg «Itz geit öppis» im über 100-jährigen Gasthof

Das seit drei Jahren geschlossene «Bahnhöfli» in Schwarzenburg ist keine gute Visitenkarte. Laut einem Bericht des «Regionaljournals Bern-Freiburg-Wallis» wird darum am 26. August eine Genossenschaft gegründet, die zum Ziel hat, das Lokal wieder zum Laufen zu bringen. Besonders die vielen Vereine am Ort vermischen den Saal des Restaurants. Die Genossenschaft wird in den nächsten Jahren etwa 2,5 Millionen Franken aufbringen müssen für den Kauf und die Renovation. Säle sind für viele Wirte zu einem Kostenfaktor geworden, den sie nicht mehr tragen können. Oftmals werden die Objekte darum umgenutzt. (mdü)

Informationen: ig-gasthofbahnhof.ch

Kurz

Korrigendum Strafe für Verurteilten beträgt 30 Monate

Der Bericht über den Prozess am Regionalgericht Bern-Oberland («Bund» von gestern) enthielt im Lead einen Schreibfehler. Das Strafmass beträgt - wie im Text richtig vermerkt - 30 Monate Gefängnis, davon 12 unbedingt. (mdü)

Serienbrandstifter muss für 40 Monate ins Gefängnis

Der wegen mehrfacher Brandstiftung angeklagte 53-jährige Schweizer, der alleine im letzten Sommer 20 Vegetationsbrände gelegt hatte, muss für 40 Monate ins Gefängnis. Von der Auferlegung einer stationären therapeutischen Massnahme sah die Richterin am Regionalgericht Bern-Mittelland ab. Eine solche «kleine Verwahrung» hatte der Staatsanwalt in seinem Plädoyer gefordert. Die Richterin begründete den Verzicht auf die Massnahme mit der fehlenden Therapierbarkeit des Verurteilten - er sei dazu nicht bereit. «Die Therapierbarkeit ist eine selbstverständliche Voraussetzung für eine Massnahme», sagte sie bei der Urteilsöffnung gestern. Gemäss seinem Verteidiger will der Angeklagte das Urteil akzeptieren. (sda)

Anzeige

Papier/Karton?

...bei uns sind Ihre Abfälle glücklicher

www.bbr.ch
Bühlmann Recycling AG
1797 Münchenwiler
Tel. 026 672 33 00

bühlmann recycling