

Bern, Oktober 2024

Jahresbericht Leitung Sport 2023/2024

Larssyn Staley, Michele Adamoli, Daniel Baehler, Christoph Hänggeli

Regattateam

Das 14-köpfige Regattateam des Rowing Club Bern blickt auf ein erfolgreiches und ereignisreiches Jahr zurück. Die Saison begann früh für unsere Nationalkaderathlet:innen mit der Vorselektion für internationale Wettkämpfe in Italien, während der Rest des Teams im Trainingslager in München wertvolle Kilometer sammelte. Der offizielle Saisonstart erfolgte bei der Nationalen Regatta in Lauerz, wo alle Mannschaften nicht nur ihre Wintertrainingsleistungen unter Beweis stellten, sondern auch Charakter und Teamgeist zeigten. Trotz widrigster Wetterbedingungen – 3°C, Regen, Schnee und Wind – meisterten sie die Herausforderungen mit Bravour und unterstützten sich gegenseitig beim Aufwärmen und Trocknen nach den Rennen.

Auf internationaler Bühne gab es Erfolge bei den U23-Europameisterschaften in Edirne (Türkei): Noah von Tavel gewann Gold im U23M 4-, während Nicolas Berger und Shamall Suero Silber im U23M 4x holten. Bei den U19-Europameisterschaften in Kruszwica erreichte Aurelia Benati im Juniorinnen-Doppelvierer den fünften Platz. Auch die Weltmeisterschaften in St. Catharines brachten bemerkenswerte Leistungen: Noah von Tavel belegte den 7. Platz im U23M 4-, und Nicolas Berger und Shamall Suero ruderten im U23M 4x auf den 8. Platz. Aurelia Benati vervollständigte die starken internationalen Ergebnisse mit einem 8. Platz im JW4x.

Besonders stolz ist der Rowing Club Bern auf den historischen Triumph bei den Schweizer Meisterschaften, wo das Team mehrere Medaillen errang: Shamall Suero und Nicolas Berger gewannen Gold im Elite Männer 2x und beendeten damit eine 30-jährige Durststrecke. Zusätzlich sicherten sie sich Silber im Elite Männer 4x, zusammen mit Noah von Tavel und Emanuel Studer. Im Junior Frauen Achter holten Aurelia Benati, Aurelia Klaeser, Alia Knuchel, Mia Althof, Hannah Von Däniken, Lucretia Benati und drei Ruderinnen aus Solothurn Silber, während das Junior Frauen 4x mit Aurelia, Aurelia, Alia und Mia Bronze errang. Silvan Kämbli vervollständigte die Medaillensammlung mit Bronze im Junior Männer U17. Auch Fynn Michel, Noah Michel, Nikola Nestic, Noée Vollmin und Lou-Anne Robert zeigten beeindruckende Leistungen. Das gesamte Team bewies während der Saison harte Arbeit, Charakter und Teamgeist, was zu einem kontinuierlichen Wachstum als Mannschaft führte.

Am Ende der Sommersaison übergaben Christian Heierli und Larssyn den Trainerstab an das neue Trainerteam, bestehend aus Dalia, Florian, Konstantin, Loris und Levi. Beide scheidenden Trainer wünschen dem Team und den Athleten viel Erfolg für die Zukunft. Der Rowing Club Bern blickt stolz auf die Leistungen seiner Athlet:innen zurück und sieht optimistisch in die Zukunft.

Masters

Das längste Langstreckenrennen der Saison findet in Solothurn statt. Der RCB ging mit zwei Männer-Booten an den Start. Die Männer-Oldies verpassten den Sieg nur um vier Sekunden, während die Youngsters sich mit dem 7. Platz begnügen mussten. Die Master-Frauen verpassten den dritten Platz nur knapp.

Nach dem wegen Hochwasser abgesagten Basel Head traten die Männer und Frauen als Titelverteidiger:innen beim härtesten Langstreckenrennen in Eglisau an. Bei besten Bedingungen und einer angepassten Streckenführung konnten beide Boote einen souveränen Start-Ziel-Sieg feiern. Bei den Männern keimte kurz Hoffnung bei den Gegnern auf, als eine unglückliche Wende ihnen Gelegenheit bot, doch die Frauen wurden sicher zum Sieg gesteuert.

Neben dem „Gipfeli-8er“ nahm dieses Jahr ein zweites Mixed-Boot am Baden Achter-Cup teil. Beide Boote zeigten bei starker Strömung vollen Einsatz. Das schnellere Boot wurde trotz einer kurzen Uferberührung Kategoriensieger und Gesamt-Neunter, das etwas langsamere Boot freute sich über eine tolle Teamleistung.

Der Saisonstart 2024 in Thalwil verlief für die Frauen optimal: Das gesamte Team wurde für den Sieg mit einem Gutschein für zwei Übernachtungen im Sporthotel Klosters belohnt. Bei den Männern verlief der Start nach einem durchwachsenen Wintertraining gut, wenn auch nicht so erfolgreich wie bei den Frauen. Trotz knapp verpasstem Podest (4. Rang) starteten die Männer motiviert in den Frühling, schliesslich stand im Sommer mit der Schweizer Meisterschaft ein Saisonhöhepunkt auf dem Programm.

Das Teilnehmerfeld an den Schweizermeisterschaften auf dem Rootsee in der Kategorie D versprach ein spannendes Rennen, welches der RCB dank einem phänomenalen Schlusspurt mit weniger als einer halben Sekunde Vorsprung vor den Baslern gewann.

Nach der Sommerflaute stand der Grosse Preis von Sempach an. Auch hier war ein Basler Boot der stärkste Konkurrent für die Männer, die diesmal den Sieg abgeben mussten. Die Frauen erreichten trotz vollem Einsatz den zweiten Platz hinter Luzern.

Im Herbst stand auch der Rösti-Cup auf dem Schifflensee wieder auf dem Programm, und beide Teams durften sich als Sieger über jeweils neun Flaschen Wein und natürlich die Rösti freuen.

Jugend-Breitensport

In der Saison 2023/24 trainierten rund 20 Junior:innen im Jugend-Breitensport. Im Winter fand das Training dienstags gemeinsam mit Teilen des Regattateams und dem RC Wohlensee in der Turnhalle in Hinterkappelen und donnerstags im Bootshaus auf dem Ergometer statt. Highlights im Winter waren drei abendliche Mondscheinfahrten, darunter das fast schon traditionelle Chlouse-Rudern mit anschliessendem Znacht im Bootshaus. Im Sommer trainierte der JBS wieder regelmäßig auf dem Wasser, dienstags oft im Achter. In der ersten Sommerferienwoche fand zum zweiten Mal eine Wanderfahrt auf der Saône statt, bei der sieben Teilnehmende (darunter zwei vom RCW) und zwei Leitende trotz Hochwasser 140 Kilometer ruderten.

Neun Jugendliche nahmen am Anfänger:innenkurs zwischen den Frühlings- und Sommerferien teil und trainieren seither alle im JBS oder im Regattateam und wollen dem RCB beitreten.

Erwachsenen-Breitensport

Auch das Angebot für Erwachsene war in der Saison 2023/24 erneut vielseitig und umfassend. Trotz wiederholter Hochwasserperioden konnten dank des Engagements der Mitglieder alle Trainings und Kurse erfolgreich durchgeführt werden. Klassiker wie das Ergometertraining im Winter, das Riementraining am Samstag und das Clubtraining am Mittwoch erfreuten sich grosser Beliebtheit.

Für weniger erfahrene Ruder:innen wurde eine breite Palette an Kursen und Ausfahrten angeboten, darunter Auffrischkurse, Skiffkurse und Riemenkurse. Auch im Winter fanden C-Gig-Boot-Ausfahrten statt, um in der kalten Jahreszeit sicheres Rudern zu ermöglichen.

Auch die erfahrenen Ruder:innen profitierten: Beim dritten Besuch von Saarrowing aus Saarbrücken gab es durch Videoanalysen wertvolle Hinweise zur Verbesserung der Technik. Ein neuer Technikkurs für Fortgeschrittene fand im Oktober und November statt, und im Sicherheitskurs lernten die Teilnehmer:innen, Risiken zu minimieren und Wiederbelebungstechniken zu üben. Für alle, die aufgrund von Zeitmangel einige Angebote verpasst haben, bietet der RCB zudem Online-Technikkurse an.

Ambitionierte Breitensportler:innen fanden im RCB ebenfalls Herausforderungen. Unser erster Ergometermarathon im April und die 36 km lange Bilac wurden von unseren Berner Teams mit Bravour gemeistert – alle Teams sicherten sich vordere Plätze. Das Bernboatrace (BBR) war ein weiteres Highlight der Saison.

Ein besonderer Dank gilt allen Beteiligten für diese erfolgreiche Saison. Wir hoffen, dass viele schöne Rudererlebnisse ermöglicht wurden.

Wanderfahrten auf Kurs

Die 7 ausgeschriebenen Wanderfahrten waren rasch ausgebucht. Jeweils 12 bis 15 Teilnehmende haben sich auf das Abenteuer eingelassen, unbekannte Gewässer kennenzulernen und alle wurden mit vielen eindrücklichen Erlebnissen belohnt! Aufregende, besinnliche, malerische, bange, lustige, anstrengende, erlösende und freudige Momente gab es ohne Unterlass. Eine kleine Auswahl:

- Bauklötze staunen, als am Rheinufer 10 Reiter hoch zu Kuh ihre Viecher tränkten und die Kuhfladen fast im Boot landeten.
- Entspannung geniessen, wenn man bei 80km Rudern auch eine Strecke mit dem Drahtesel zurücklegen darf.
- Angst empfinden, wenn man beim Ausstieg aus dem Boot bis über die Knie im stinkenden Schlamm versinkt
- Sich der Völlerei hingeben dürfen und ohne schlechtes Gewissen das reichhaltige Angebot der deutschen Gastronomie in Moos / Radolfzell geniessen.
- Ohren zuhalten, wenn die Super-Puma ohne Unterbruch Gäste auf den Bürgenstock an die Friedenskonferenz shutteln
- Sich wichtig fühlen, wenn man nahe am Puls des Weltgeschehens ins Visier der Polizeiboote gerät
- Sich wehmütig die Frage stellen: Warum haben wir keine so bombastische Riviera wie Lugano oder Locarno?
- Sich trösten mit dem Faktum, dass wir dafür auf unserem See so viele Schwäne beherbergen dürfen, wie es das ganze Tessin nicht hat.
- Den Sommerregen geniessen, obschon in Morcote die Sonne scheint
- In Lugano das Restaurant wechseln, wenn der Chef de service die Lautstärke der ohrenbetäubenden Musik nicht reduzieren will.
- Quizfrage zum Lachen: Was macht Martin F. versteckt im Schilf neben dem Hotel Schiff? Rudern, what else!

Alle diese Momentaufnahmen und vieles mehr könnt ihr auf dem youtube-Kanal [«Ruder-wanderfahrten»](#) in Bild und Ton miterleben. Wanderfahrten verbinden und schaffen Freude und Freunde. Ein grosser Dank geht an alle Teilnehmenden und insbesondere an Jürgen, Daniela, Michael, Martin und Ingrid, welche an der Organisation der Events massgebend mitgewirkt haben.

Basiskurse

Die Basiskurse am Donnerstagmorgen und Montag- sowie Freitagabend konnten nach einem intensiven Selektionsverfahren mit je acht Teilnehmer:innen erfolgreich durchgeführt werden. Das engagierte Leitungsteam meisterte die Herausforderungen des hohen Wasserstands kreativ und erfolgreich. Am Ende des Kurses waren alle Teilnehmenden bereit für eine Probemitgliedschaft. Die Rückmeldungen waren durchweg positiv.

Im Anschluss an die Basiskurse boten die Clubtrainings allen Mitgliedern die Möglichkeit, ihre Technik zu verbessern und neue Kontakte zu knüpfen.

Der Rowing Club Bern lebt vom vielseitigen Engagement seiner Mitglieder. Dieses Engagement ist die Basis für die erfolgreiche Durchführung der vielfältigen Kursangebote. Ein herzliches Dankeschön an alle, die zu diesem Erfolg beigetragen haben.