



Kontakt 2010/4

RCB

Das andere Blatt des Ruderclubs Baden
24. Dezember 2010

Ruderclub Baden, Postfach, 5432 Neuenhof
www.rcbaden.ch

**Papiersammlung
Neuer Termin 15.01.2011**

GESCHICHTEN SCHICHTEN

Stadtfest Baden,

17. bis 26. August 2012

mit dem Ruderclub Baden!

Das Wort des Präsidenten



Alle Jahre wieder, oder es ist schon Tradition, dass unser Vereinsjahr mit dem BADEN Achter Cup und der Silvesterausfahrt zu Ende geht.

Auch dieses Jahr war mit vielen Aktivitäten gespickt. Ein Höhepunkt war sicher die Wanderfahrt in Hamburg.

Das Stadtfest Baden 2012 wirft seine Schatten voraus, so hat sich doch schon ein kleines Organisations-Team gebildet.

Am 25. Februar 2011 ist unsere GV. An dieser GV wird unser Vorstand einige Veränderungen erfahren. So wird Jörgen Ahrens, also ich, nach sechs Jahren als Präsident ins zweite Glied zurücktreten. Ebenfalls stellen auch Helmut Metzner und Sam Wyler ihre Ämter zur Verfügung.

Wir haben für alle Funktionen geeignete Kandidaten gefunden. Am Dienstag, den 1. Februar 2011 möchte der Vorstand seine Kandidaten im Clubhaus vorstellen.

Ich bitte unsere Mitglieder schon jetzt, sich dieses Datum zu reservieren und zahlreich im Clubhaus zu erscheinen, damit Fragen gestellt und beantwortet werden können.

Nun bedanke ich mich bei unseren vielen engagierten Mitgliedern und auch beim Vorstand, welcher mich auch dieses Jahr wieder so grossartig unterstützt hat.

Ich wünsche Euch allen ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr mit vielen unvergesslichen Ruderstunden.

Eurer Präsi

Jörgen Ahrens

Achter BADEN Achter Cup

Es ist nicht genau zu ergründen, was es ist, das diese Menschen antreibt. An einem Morgen, der so kalt ist, dass er uns gewöhnlich in unsere Häuser und Wohnungen bindet; an dem die Strassen und Wege eisig sind zwischen den hohen Haufen von Schnee, die sich rundherum türmen, und an dem man die Natur an jedem Flecken des Körpers spürt, der nicht mit mindestens zwei Schichten Kleidung bedeckt ist.

Selbst die Ruderinnen und Ruderer können es nicht schlüssig erklären. Aber wenn sie uns platt erklären, dass auch sie jetzt lieber zu Hause im warmen Bett liegen würden, dann können wir ihnen das einfach nicht ganz glauben. Denn der Glanz in ihren Augen sagt etwas ganz anderes: Nichts - nichts! - wird sie davon abhalten, heute Rudern zu gehen. Eine unwiderstehliche Kraft zieht sie an, denn die Schönheit des Ruderns im tiefverschneiten Winter, diese Schönheit kommt von innen. Es ist der 18. Dezember 2010, wir messen minus sieben Grad Celsius, es liegen knapp 20 Zentimeter Schnee, und es ist noch stockdunkel: Der achte BADEN Achter Cup beginnt.

Man hätte nicht geglaubt, dass es nach der letztjährigen Austragung noch winterlicher hätte werden können. Nun wissen wir, dass die Wetterverhältnisse zum Charakter des BADEN Achter Cups gehören. Und für niemanden ist das ein Problem. Das Rudervolk ist schon sehr hart im Nehmen. Wenn es im Vorfeld Bedenken bezüglich Temperaturen gab, dann lediglich im Zusammenhang mit den Achter-Booten, die zum Badener Bootshaus transportiert werden mussten, nie jedoch im Zusammenhang mit dem Rudern selber. Im Gegenteil: Es schien, als könne es den Teilnehmenden nicht genug kalt sein und nicht genügend Schnee haben; als würde Rudern erst dann richtig Spass machen. Als die Hallwiler Gäste ihren neuen Achter zusammensetzten in der Dunkelheit, erlaubte sich Andi einen kleinen Scherz: „Wir sind schon etwas enttäuscht, dass es nicht schneit.“ - Eine halbe Stunde später war ihr Achter mit einer weissen Schicht bedeckt.

Der Start der ersten Serie war wie immer auf 9.00 Uhr angesetzt. Am Start waren das Masters-Boot der Polytechniker, der Hallwiler und der Badener Neuruderer-Achter mit ihren Trainern und ihrem Präsidenten, sowie ein Badener Mixed-Team aus Frauen und Juni-

oren. Bis zu diesem Zeitpunkt hatten bereits zahlreiche andere Akteure gewirkt: Unsere beiden Jung-Talente Yves und Steven hatten in einem gemeinsamen Kraftakt den gesamten Vorplatz komplett vom Schnee freigeschaufelt, so dass die Ankömmlinge am Renntag davon ausgehen mussten, dass ein Schneepflug im Einsatz gewesen war. Stephan hatte sich wieder darum gekümmert, dass die heiss begehrten Sammler-Gläser (diesmal in einer Farbe des PRC) sowie die Kategoriensieger-Diplome bereit standen. Alex hatte zusammen mit Paul nicht nur ein Sicherheitsdispositiv

2 und Herren 2. Bei letzterem Team ruderte notabene unser Ober-Steuermann Simon mit: erstmals musste er keinen Achter selber steuern. Und trat seinen Platz im Siegerboot und damit die Verewigung auf dem grossen Pokal an Nachwuchs-Steuermann Jan ab.

Mit kleiner Verzögerung konnte dann um halb zwei Uhr die Siegerehrung zelebriert werden. Am oberen Ende der Rangliste gibt's nichts Neues: BADEN Achter Herren 1 vor BADEN Achter Masters 1 und BADEN Achter Herren 2, auf dem vierten Rang wie immer Polytechniker Masters. Stark verbessert hatten sich allerdings die Badener Juniorinnen, die sowohl mit ihrer guten Zeit als auch mit einer guten technischen Performance alle beeindruckten: sie gewannen auch die Kategorie Junioren. Nebst allen Teilnehmenden und der Tatsache, dass wir es wieder einmal geschafft haben, bei solchem Wetter so schön zu rudern, feiert der Ruderclub Baden bei diesem Anlass auch den Sieg im President's Cup. Fast hätte ich geschrieben „jeweils“, aber theoretisch kann der Preis für den besten



Ein Ruderfest als Wintermärchen

(Foto Fototeam B8C10)

zusammengestellt, sondern auch die gesamte Zeitmessung vorbereitet. Philippe und Michi standen ebenfalls um 8.00 Uhr bereit mit ihren Kameras und verliessen danach ihr Motorboot während über vier Stunden nicht mehr. Jörg und Charly mit ihrem Team von Helferinnen und Helfern hatten den gigantischen Clubbrunch eingekauft und angefangen, die Berge von Esswaren schön assortiert auf die Tische zu stellen. Am Vortag war der Fitness-Raum geräumt worden und in Hau-Ruck Manier alle verfügbaren Tische in den erweiterten Clubraum gestellt worden, so dass die erwarteten rund 140 Besucher Platz finden konnten, wenn die grosse Siegerehrung am Mittag über die Bühne gehen würde. Ab 10 Uhr trudelten die Gäste ein bzw. kamen die ersten Ruderer zurück und brauchten eine Stärkung.

In der zweiten Serie mit Start um 10.30 Uhr startete ein Boot weniger als geplant. Die Frauen von Baden und Poly Zürich, sowie die schnellsten beiden Boote der Badener Herren 1 und Masters 1 mussten ohne die Waldshuter Gegnerinnen starten, diese hatten ihren Anhänger und Achter nicht durch den dicken Schnee vor ihrem Bootshaus gebracht. Schlussendlich gelang es dennoch, und die Damen konnten zusammen mit ihren männlichen Club-Kollegen im Boot von PRC in der dritten Serie um 12.00 Uhr starten, gegen die Konkurrenz der Badener Juniorinnen, Masters

Achter-Club der Schweiz ja auch mal von einem Nicht-Badener Club gewonnen werden. Erst kurz vor fünf Uhr Abends wurde das Bootshaus wieder abgeschlossen. Es sah aus, als wäre alles wie immer. Nur einige Abfallsäcke und ein bisschen Eis an den Rudern von drei Booten erinnerten uns daran: Das war der BADEN Achter Cup 2010.

Die Sonne schien ihre letzten Strahlen des Tages und am kalten Abend-Himmel leuchtete bereits der Mond.

Adrian Knaup

Impressum RCB Kontakt

Offizielles Organ des Ruderclubs Baden, 4 x jährlich

Redaktion
Adrian Knaup

Fotos
gemäss Bildlegenden, andernfalls unbekannt

Gestaltung & Satz
Stephan Lozza

Druck
Schmaeh Offset & Repro AG, Ehrendingen

Redaktionsadresse (Stellvertretung)

Adrian Knaup
Rebhaldenstrasse 29, 5430 Wettingen
knaup@baden.ch

Vereinsinformationen siehe auch www.rcbaden.ch

Im Weiteren ...

Waldshuter Erlebnisse am B8C10
THE MIGHTY EIGHT
Besuch beim Damenruderclub Zürich
RCB Stauseelauf
Neue Ruderurse 2011
Unsere Trainercrew im Ruderbetrieb 2011
Stadtfest Baden 2012
1. BaselHead
Betreuerabend 2010
Vorstandsmittelungen
Langstrecke.ch (Regatta Eglisau)
138. DV des SRV
Zwei Seelen in meiner Brust
6 Fragen an... Interview mit Reto Himmler

Achter BADEN Achter Cup

Resultate

BADEN Achter Cup 10 (6500m)

- BADEN Achter Herren 1** **21'15"** **Sieger BADEN Achter Cup**
Blöchliger Yves, Braun Philipp, Dietiker Stefan, Gravenhorst Franz, Lutz Pascal, Pascal Joris, Weber Gernot, Wullschlegler Tobias, Cox Schneider Jan
- BADEN Achter Masters 1** **22'41"** **Sieger Kategorie Masters**
Geyer Jonas, Ineichen Thomas, Klein Georg, Läng Max, Pirscher Andreas, Ruch Markus, Soppera Andreas, Tahrir Amir, Cox Schellenberger Gabi
- BADEN Achter Herren 2 **23'02"**
Allan Nicholas, Aubry Simon, Forster Christoph, Hagenbach Michael, Hövel Thomas, Kabosch Dino, Kopp Peter, Oggenfuss Philipp, Cox Güntensberger Marc
- Polytechniker RC Zürich Masters **23'20"**
Bugget Stephan, Cerny Jirka, Hess Stefan, Hollstein Jens, Scheytt Stephan, Schulze-König Tim, Schürch Markus, Steiner Dölf, Cox Hardtmuth Therese
- RC Hallwilersee Masters **24'23"**
Achermann Felix, Guldimann Patrick, Horat Richard, Hunziker Peter, Petrecca Daniel, Sommerhalder Thomas, Suter Andreas, Wieser Pascal, Cox Sommerhalder Therese
- BADEN Achter Masters 2 **24'56"**
Gilardi Francesco, Himmler Reto, Kraut-Giesen Günter, Lozza Stephan, Munz Conrad, Röring-Hövel Anne, Sigel Sven, Zadra Luigi, Cox Sommerhalder Therese
- BADEN Achter Frauen** **25'22"** **Siegerinnen Kategorie Frauen**
Ahrens Stefanie, Bagnis Laurence, Dietiker Kathrin, Eisenhut Marilli, Gosztonyi Laura, Läng Anne, Mendez Rachel, Weber Andrea, Cox Güntensberger Marc
- WSV Waldshut Masters **25'38"**
Beinke Thomas, Göring Rolf, Grundei Stefan, Mihm Roman, Missimer John, Müller-Bornemann Hermann, Prosper Philipp, Skillman Steve, Cox Hotz Martin
- Polytechniker RC Zürich Frauen **26'05"**
Aldecoa Amaya, Bontkes Mariette, Brägger Lea, Bütkofer Bettina, Cerna Rahel, Hardtmuth Gabi, Munz Andrea, Walter Ulli, Cox Schädler Daniel
- BADEN Achter Mixed **26'38"** (+1 Min.)
Breu Robin, Bruce Thomas, Gosztonyi Beni, Lutz Thierry, Marti Sarah, Röthlisberger Sabine, Salloum Jasmin, Spierenburg Veronika, Cox Dörig Chrige
- BADEN Achter Juniorinnen** **26'48"** **Siegerinnen Kategorie Junioren**
Aebli Jolanda, Bregenzner Nicole, Eigel Marisa, Hauelsen Cornelia, Ilitsch Cheryl, Morton Ester, Morton Isabel, Schuhmacher Flurina, Cox Schneider Jan
- WSV Waldshut Frauen **29'10"**
Bukatiuk Birgit, Fitzky Anne Charlott, Fitzky Dagmar, Heuer-Giebeler Sigrid, Lauer-K. Magdolna, Malzacher Edith, Schlachter Inge, Zantop Anke, Cox Schlachter Evelyn
- BADEN Achter Masters 3 **30'40"**
Ahrens Jörgen, Aubry André, Blöchliger Marie-Louise, Cao Huiping, Eichenberger Ruedi, Härdi Roger, Kaysel Daniel, Pinazza Franco, Cox Weidmann Christoph

Limmat, Oetwil a.L. - Neuenhof
Leichte Strömung, leichter Gegenwind (nachlassend), Temperatur -7° (beim Start des Anlasses)

Teilnehmende Mann- und Frouschaften



BADEN Achter Herren 1



BADEN Achter Masters 1



BADEN Achter Herren 2



(Fotos Philippe Magdelyns und Michael Moser)



Polytechniker RC Zürich Masters



BADEN Achter Masters 2



WSV Waldshut Masters



BADEN Achter Mixed



WSV Waldshut Frauen



RC Hallwilersee Masters



BADEN Achter Frauen



Polytechniker RC Zürich Frauen



BADEN Achter Juniorinnen



BADEN Achter Masters 3

Waldshuter Erlebnisse am BADEN Achter Cup 2010

Spät am Freitagabend kämpften Waldshuter Männer und Frauen vergeblich gegen Schneehaufen und heftigen Schneefall im Dunkel neben dem Rhein.

Auto und Anhänger mit dem "Störtebecker" (Piraten) Achter konnten nicht aus der steilem Anfahrts gefahren werden. Ein Notruf in Baden hatte uns dann erleichtert: Ein Leihboot des Polytechniker RC Zürich wurde organisiert. Erst am Samstagmorgen schafften wir einen freien Weg durch den Schnee – unser Veteranenachter-Bugmann Jürgen hatte bis spät in die Nacht mit seinem Schneepflug den Weg frei gemacht. Leider erst um 9 Uhr morgens entdecken wir den freien Weg, und es reichte uns nicht, das Boot bis 10.30 Uhr nach Baden zu bringen!
Der RC Baden sprang jedoch wieder in die Lücke und Adi schob den Start für unsere beiden Mannschaften auf Mittag in die letzte Serie. In Rekordzeit wurde das Boot auf den Anhänger geladen und nach Neuenhof gefahren, zusammengebaut und rechtzeitig um 11.15 Uhr gewässert.
Grosse Freude für beide Mannschaften! In herrlichem Sonnenschein durch märchen-

hafte, winterliche Fluss- und Auenwald-Landschaften schossen wir beide unter der Startbrücke in zwei weissen Fillippi-Achtern Richtung Baden, die "Störtebecker-Männer" auf der Jagd hinter den "Octopoly-Frauen"! Alles wäre perfekt gelaufen, aber bei der dritten Brücke sind beide Schiffe sich so gefährlich nahe gekommen, dass sie anhalten mussten, um nicht beide an ebendieser Brücke zu zerschellen! Nach heftigen Kampf-schreien hatten die Frauen den Angriff der Männer erfolgreich abgewehrt und beide sind weiter zum Ziel gesteuert, diesmal jedoch die Männer voran. Nach dem breitem Rhein in Waldshut ist die enge, kurvige Limmat anscheinend eine Herausforderung für uns gewesen – Piraten gehörten eigentlich eher aufs Meer!

Wir möchten dem Ruderclub Baden, dem Polytechniker RC und allen Mithelfern für dieses tolle Rennen, den leckeren Brunch und die tolle Stimmung herzlich danken!

Steve Skillman
Wassersport Verein Waldshut
www.wwev.de

THE MIGHTY EIGHT

Der grösste Pokal im Club wurde am 18. Dezember einmal mehr in die Höhe gestemmt. Auf der silbernen Plakette steht gross geschrieben „BADEN Achter Cup“, und darunter: „Gestiftet von THE MIGHTY EIGHT“.

THE MIGHTY EIGHT?
Wer sind THE MIGHTY EIGHT?

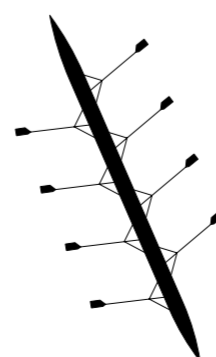
Wer die Antwort nicht weiss, war vermutlich nicht dabei, als THE MIGHTY EIGHT am 2. BADEN Achter Cup dem Anlass den Couleur gaben, den er jetzt hat: ein Fest des Ruderns. Zwar hat sich THE MIGHTY EIGHT in den letzten Jahren in bescheidener Zurückhaltung geübt. Dies jedoch so zu interpretieren, dass die neun Männer nicht mehr wagten, sich der Konkurrenz zu stellen, wäre eine allzu einfache Antwort.

Viel eher kommt man der Antwort nahe, wenn man an irgendeinem Gewässer der Schweiz steht und die obligate Frage („Könnte man hier rudern?“) mit JA beantwortet. THE MIGHTY EIGHT Wenn ein Achter über ein Wasser in pitoresker Landschaft gleitet, als wäre er nicht von dieser Welt, THE MIGHTY

EIGHT wenn diese paar Schläge jeden noch so langen Anfahrts-Weg rechtfertigen, wenn die Sonne ... THE MIGHTY EIGHT durch die Wolken bricht, wenn ein Tag im Jahr genügt, um THE MIGHTY EIGHT den Himmel ans Wasser zu holen, wenn das Rudern ein Gefühl wird, das einige Male vergeblich nach Worten sucht, und es schliesslich aufgibt – dann liegt einem die Antwort auf der Zunge.

Aber wie so oft:
Den Weg über die Lippen schafft sie nicht.

THE MIGHTY EIGHT?
Wer sind THE MIGHTY EIGHT?



Besuch beim Damenruderverclub Zürich



Gruppenbild DRZ/RCB

(Foto Catarina vom DRZ)

Traditionsgemäss fand am Sonntag, 26. September 2010 der Besuch des RCB beim Damenruderverclub Zürich (DRZ) statt. Die Badener Gäste Jörg Joos, Conrad Munz, Jochen Lau, Georg Klein und ich wurden von der Präsidentin des DRZ, Francoise Bell und ihren Ruderkolleginnen herzlich willkommen geheissen.

„Gemeinsam rudern“ war angesagt. Der Zürichsee war spiegelglatt. Das schöne Wetter hatten wir mal wieder aus dem Aargau mitgebracht, und so wurden 3 Boote zu Wasser gelassen und ab ging es den See hinauf. Selbst das DRZ-Maskottchen, die Pudeldame „Kwassi“, bekam eine Schwimmweste angelegt und wurde im Boot mitgenommen. Nach einem Rundkurs von ca. 14 km kam man zum Clubhaus zurück.

In der Zwischenzeit hatten die beiden DRZ-

Damen Katharina und Kathrin ein ganz tolles Frühstücksbuffet für 17 Personen vorbereitet. Freude herrschte, als unser Präsi Jörgen mit seiner Anna-Marie noch hinzukamen. Jörgen hatte sich für die Ruderpartie abgemeldet, spürte er doch die 6 km vom Vortag, vom Achterrennen auf dem Sempacher See, noch in den Knochen. Jörg Joos überreichte den DRZ-Damen ein Geschenk und bedankte sich im Namen des RCB für die Gastfreundschaft. Nach einem Apéro und mit einem Glas Tierli-Marmelade (Kornel-Kirschen) im Gepäck, nahmen wir den Heimweg wieder unter die Räder.

Es war ein super Sonntagmorgen.

Helmut Metzner

Neue Ruderkurse 2011

Der Ruderclub Baden bietet 2011 zwei neuartige Ruderkurse für Jugendliche an. Auf der ständigen Suche nach neuen Möglichkeiten, Jugendliche fürs Rudern zu begeistern, arbeiten wir nächsten Frühling mit der Schule Baden und der Aargauischen Lungenliga zusammen. Die beiden unten beschriebenen Kurse ergänzen das bereits seit Jahren laufende Angebot des Schulsports. Die meisten Juniorinnen und Junioren kommen nebst dem Anwerben von Kolleginnen und Kollegen, die bereits im Verein sind, durch den Schulsport zum Rudern. An diesen Trainings (jeweils montags) können auch Jugendliche teilnehmen, die einfach mal reinschauen und schnuppern möchten. Mit den beiden neuen Kursen hoffen wir, unser Junioren-Team weiter aufstocken zu können. Nebst der Jugend-Werbung erhalten Club und Leiter auch finanzielle Unterstützung für ihre Engagements.

können unter Gleichgesinnten Erfolge feiern. Die Kurse werden medizinisch überwacht durch einen Lungenarzt und geleitet von einem Ruder-Trainer (Adi Knaup) sowie einer Physiotherapeutin (Ute Pirscher).

Daten: 4.5.2011-22.6.2011 und 10.8.2011-21.9.2011
Zeit: Jeweils mittwochs, 15.00-17.15 Uhr
Anmeldung: Lungenliga Aargau, 062 832 40 00, kurse@llag.ch
Information: www.powerlungs.com

STADT BADEN

Werkjahr Baden

Vielen Jugendlichen gelingt es bis zum Ende des 8. Schuljahres nicht, einen Berufswahlentscheid zu fällen und/oder eine Lehrstelle zu finden. Dank spezifischen Strukturen und Mitteln bietet das Werkjahr solchen Jugendlichen die Möglichkeit, den Berufswahlprozess nochmals intensiv anzugehen. Das Werkjahr wird von der Volksschule Baden angeboten und beinhaltet u.a. Punkte wie Persönlichkeitsentwicklung, Besuch von Berufspraktika, Bewerbungsschreiben, Aufarbeiten von schulischen Defiziten, Allgemeinwissen, etc. Für 2011 wurden der RCB angefragt, ob er in diesem Rahmen einen Ruderkurs für Jugendliche anbieten möchte. Dieser Ruderkurs findet ebenfalls mittwochs unter der Leitung von Adi Knaup statt und dauert vorerst von Februar bis April.

Daten: 23.2.2011-6.4.2011
Zeit: Jeweils mittwochs, 13.30-15.45 Uhr
Information: www.schule-baden.ch/index.php?id=151

Adi Knaup



Das Programm Powerlungs (Ruderkurse für Kinder und Jugendliche mit Asthma) der Lungenliga wurde vor einigen Jahren in Luzern eingeführt und hatte schnell Erfolg. Mittlerweile wird Powerlungs in verschiedenen Ruderverclubs der ganzen Schweiz angeboten. Im Kanton Aargau bietet der RCB Baden zusammen mit der Aarg. Lungenliga 2011 einen solchen Ruderkurs an. Unter Kindern mit Asthma ist überproportional oft mangelnde Fitness festzustellen. Dies hat weniger mit dem Asthma direkt zu tun, als vielmehr mit einem Vermeidungsverhalten aus Angst vor Asthma-Anfällen. Sport ist daher sehr hilfreich in der Asthma-Behandlung. Rudern eignet sich ganz besonders, da die Luft über der Wasseroberfläche feucht, sauber und schadstoffarm ist. Dank der ruhigen, rhythmischen Ruderbewegung wird eine gute Atemtechnik gefördert. Und die Jugendlichen

RCB-Stauseelauf, 27.11.2010



Müssen wir da wirklich raus...?

(Foto Jörgen Ahrens)

Auch dieses Jahr fand im November der RCB-Stauseelauf statt. Um etwa 14 Uhr begannen die 23 Läufer sich im und ums Bootshaus aufzuwärmen. Um 14.15 Uhr stellten wir uns noch für ein Gruppenfoto auf, um kurz danach auf das Kommando von Marcel Geissmann zu starten. Nach gut einer halben Stunde trafen bereits die ersten wieder im Clubhaus ein. Die Verhältnisse waren durch den Schneefall am Morgen nicht ganz optimal, aber alle Läufer kehrten heil zurück. Nach dem Stauseelauf konnten wir uns in der Bootshalle bei einem Tee wärmen und noch ein paar Weihnachtbiskuits essen.

Jolanda Aebli

Resultate

1 Steiner Stephan	Sen M	31.19
1. Sen M		
2 Aubry Simon	Sen M	35.12
3 Hagenbach Michael	Sen M	35.30
4 Aubry André	Mast M	35.58
1. Mast M		

5 Forster Christoph	Sen M	36.00
6 Breu Robin	Jun M	36.08
1. Jun M		
7 Bruce Thomas	Jun M	36.32
8 Klein Georg	Mast M	36.56
9 Zbinden Thomas	Jun M	36.58
10 Bruce Iain	Mast M	37.28
11 Kabosch Dino	Sen M	39.35
12 Allan Nicholas	Sen M	39.49
13 Gosztony Ben	Jun M	40.36
14 Aubry Luzia	Mast F	42.25
1. Mast F		
15 Schneider Jan	Jun M	46.30
16 Aebli Jolanda	Jun F	46.39
1. Jun F		
17 Haueisen Cornelia	Jun F	46.40
18 Flohr Anton	Jun M	50.47
19 Ilitsch Cheryl	Jun F	54.32
20 Schuhmacher Flurina	Jun F	54.33
21 Morton Isabelle	Jun F	57.16
22 Morton Ester	Jun F	59.59
23 Bregenzner Nicolle	Jun F	59.59

Wetter: Leichter Schneefall, bedeckter Boden, Temperatur ca. -2°C



Ja, denn ihr seid Ruderer!

(Foto Jörgen Ahrens)

Inserat

Im Einklang
ruhe • kraft • entspannung

Kappelstrasse 18
CH - 5432 Neuenhof
Tel. 079 - 632 52 99
www.im-einklang.com

Sponsoren



Jörg Joos, Apotheker
Zentrum Mutschellen
Welschloo 220
8965 Berikon

Telefon 056 633 44 33
Telefax 056 631 82 33

- + Grosse Auswahl an Sanitätsartikeln
- + Eigene Parkplätze vor dem Geschäft



Wir unterstützen Sie vom Einsatz bis zum Finish!

ascami



Ihr kompetenter IT-Berater

Bankensoftware | Betriebssparkassen | Pensionskassen | Individualsoftware | Software-Reengineering | .Net Applikationen | IBM iSeries | SQL | C-Sharp | XML | ASP.NET | ADO.NET | AJAX | WebServices

Ascami AG IT-Solutions
Industriestrasse 5 | CH-5432 Neuenhof
Tel +41 (0)56 485 60 85 | Fax +41 (0)56 485 60 86
info@ascami.ch | www.ascami.ch



TÄGERHARD KIES

TÄGERHARD KIES AG
BÜRO OTELFINGERSTRASSE 5 · TELEFON 056/426 37 10
WERK TÄGERHARDSTRASSE · TELEFON 056/426 70 45 · 5430 WETTINGEN

KIES UND SAND FÜR BAUWECKE



form+wohnen
Einrichtungshaus mit Geschenkboutique

Rathausgasse 24
5400 Baden
T 056 200 93 00
www.form-wohnen.ch



Sportler beraten Sportler

BADEN Mellingerstrasse 1 056 222 22 28
baden@marka.ch www.marka-events.ch



ATTENTION...GO!

STÄMPFLI RACING BOATS AG
TEL 044 482 99 44
WWW.STAEMPFLI-BOATS.CH
WWW.RUDERSCHULE.CH

ATELIER 2010 GmbH
STEMPEL + GRAVUREN

Landstrasse 28
5430 Wettingen
T 056 426 36 04, F 056 426 10 67
info@atelier2010.ch, www.atelier2010.ch



Zeitlos modern...

Das Hotel in Baden mit zeitlosem Ambiente & Charme. Neu renovierte Zimmer, Restaurant, Bar, Salons und Konferenzräume – bei uns sind Sie zuhause!

Alle Informationen – www.duparc.ch
 Römerstrasse 24, 5400 Baden / Tel: 056 203 15 15



Die NEUE AARGAUER BANK
 engagiert sich für den Ruderclub Baden
 als Juniorensponsor

NEUE AARGAUER BANK

SCHMAEH
Offset & Repro AG
 Print • Medien • Kommunikation
www.schmaeh-druck.ch • 5420 Ehrendingen

Garage Hans Emmenegger

Offizielle HYUNDAI Vertretung
 im Areal Bucher-Guyer
 8166 Niederwenigen

T 044 857 22 43/45
garageemmenegger@pop.agri.ch
www.garageemmenegger.ch

Wir beraten Sie gerne!

NEW ix35

- Neuwagen
- Günstige Occasionen
- Reparatur aller Marken
- Mietfahrzeuge (Busse, Lieferwagen)

ab CHF 29'990

naturemade
star

Natur pur.
ewz.ökopower.

Reiner Ökostrom.

Die Energie

Ein Unternehmen der Stadt Zürich

Unsere Trainercrew im Ruderbetrieb 2011

Auf die kommende Saison bereitet sich wieder ein Trainings-Team von knapp hundert Mitgliedern vor, je nach Trainingsgruppe regelmässig bis intensiv. In der Wintersaison ist unser Fitnessraum jeden Abend randvoll. Von 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr ist kein Platz zu finden für Mitglieder, welche nicht einem der eingeteilten Teams angehören. An den Wochenenden trainieren jeweils bis zu 60 Personen an einem Morgen, regelmässig sind unsere drei Achter gleichzeitig auf dem Wasser. Die Organisation von so vielen Ruder-Begeisterten erfordert einiges an Koordination und nicht zuletzt Toleranz und Rücksichtnahme untereinander.

Erfreulicherweise stehen der Ruderchefin in der Betreuung über zehn ehrenamtliche Trainer zur Seite, welche in mehreren Trainings pro Woche den Trainierenden beibringen, wie man Boote schneller bewegt.

Die Mitglieder der Trainer-Crew stellen sich anschliessend in kurzen Portraits gleich selber vor.

Stefanie Ahrens



Geburtsdatum: 08.07.1984
Welche Trainingsgruppe betreust du? Juniorinnen (12-18 Jahre)
Seit wann ruderst du? 1996
In welchem Club hast du rudern gelernt? Ruderclub Baden
Seit wann bist du im RCB? Seit 1996. Bin dem RCB immer treu geblieben (ausser ein Jahr bei Melbourne University Boat Club in Australien gerudert 2004/05)
Welches ist dein grösster Erfolg als Trainerin? Bis jetzt noch keiner. Aber für mich sind auch gute Ausfahrten, bei welchen sich die Juniorinnen engagiert und motiviert in die Skulls hängen, erfolgreich
Persönliches Statement: Es macht mir Spass, meine Rudererfahrung an die Juniorinnen weiterzugeben und dabei zuzuschauen, wie sie Fortschritte machen und das Boot noch besser gleiten lassen, und dann das kuule Gefühl an den Gesichtern abzulesen

Nick Allan



Geburtsdatum: 03.08.1983
Welche Trainingsgruppe betreust du? Junioren U19 und U17
Seit wann ruderst du? 1997
In welchem Club hast du rudern gelernt? George Heriot's School Rowing Club, Edinburgh, Scotland
Seit wann bist du im RCB? 2005
Welches war dein grösster Erfolg als Trainer? Ich hoffe, dass mein grösster Erfolg in der Zukunft liegt

Alciadi Athanasiou



Geburtsdatum: 03.11.1981
Welche Trainingsgruppe betreust du? Diese Saison: Springer/Hilfstrainer für verschiedene Trainingsgruppen Bis SM 2010: Junioren
Seit wann ruderst du? 1993
In welchem Club hast du rudern gelernt? Grasshopper Club Zürich
Seit wann bist du im RCB? 2006
Seit wann bist du Trainer? 2000
Welches ist dein grösster Erfolg als Trainer? Das Schönste war der JunB Achter Titel 2004 (mit GC), dazu kommen 3 Indoor-Titel, 7 SM-Medaillen
Persönliches Statement: Gott fragte die Steine: „Wollt ihr Ruderer werden?“ Und die Steine antworteten: „Nein, wir sind nicht hart genug.“

Simon Aubry



Geburtsdatum: 20.03.1987
Welche Trainingsgruppe betreust du? Junioren U15
Seit wann ruderst du? 1999
In welchem Club hast du rudern gelernt? Ruderclub Baden, wo denn sonst?
Seit wann bist du im RCB? 1999
Seit wann bist du Trainer? 2009
Welches ist dein grösster Erfolg als Trainer/in? -
Persönliches Statement: Wenn ich merke, dass die Jungs vom Ruderfieber gepackt werden, freue ich mich besonders. Getoppt wird dies nur noch, wenn mich einer der Junioren fragt: „Darf ich auch Steuermann werden?“

Iain Bruce



Geburtsdatum: 25.10.1964
Welche Trainingsgruppe betreust du? Junioren U19 und U17
Seit wann bist du im RCB? 1996

Marcel Geissmann



Geburtsdatum: 26.06.1968
Welche Trainingsgruppe betreust du? Elite Männer (bis Ende letzte Saison Head-Coach, jetzt Hilfstrainer)
Seit wann ruderst du? 1983
In welchem Club hast du rudern gelernt? Ruderclub Baden
Seit wann bist du im RCB? 1983
Seit wann bist du Trainer? 1997
Welches ist dein grösster Erfolg als Trainer? Zwei SM-Titel Juniorinnen (2x, 4x) 2002 und SRV-Projekttrainer Juniorinnen 2x 2002 und U23 2x 2004 und ein Vize-SM-Titel Elite Männer (8+) 2008

Adrian Knaup



Geburtsdatum: 28.10.1972
Welche Trainingsgruppe betreust du? Schulsport
Seit wann ruderst du? 1987
In welchem Club hast du rudern gelernt? Ruderclub Baden
Seit wann bist du im RCB? 1987
Seit wann bist du Trainer? 1993
Welches ist dein grösster Erfolg als Trainer? SM 3. Rang Achter JunB 1995 und Doppelvierer JunB 1997
Persönliches Statement: Eine Trainingsgruppe bleibt langfristig bestehen, wenn sie aus mindestens zehn Personen besteht, einen Cox, einen Captain und einen Trainer hat und Achter rudert

Peter Kopp



Geburtsdatum: 30.07.1980
Welche Trainingsgruppe betreust du? Elite Männer
Seit wann ruderst du? 1994
In welchem Club hast du rudern gelernt? Ruderclub Baden
Seit wann bist du im RCB? 1994
Seit wann bist du Trainer? 2008
Welches ist dein grösster Erfolg als Trainer? Kommt ja wohl noch....
Persönliches Statement: „Der Weg ist das Ziel“

Günter Kraut-Giesen



Geburtsdatum: 02.04.1950
Welche Trainingsgruppe betreust du? Masters 2, erwachsene Seiteneinsteiger
Seit wann ruderst du? 1966
In welchem Club hast du rudern gelernt? Deutscher Ruder-Club, Hannover
Seit wann bist du im RCB? 2000
Seit wann bist du Trainer? Leichtathletik 1990-2000, Betreuer (Coach) Rudern seit 2006
Welches ist dein grösster Erfolg als Trainer? Mit Freude zu sehen, dass auch im Erwachsenen-Sport Fortschritte zu verzeichnen sind.
Persönliches Statement: Der RCB ist ein agiler Ruderclub, die Gruppen sind aufgeschlossen gegenüber Neuankömmlingen; es ist sehr viel ehrenamtliches Engagement zu sehen

Anne-Kristin Läng



Geburtsdatum: 12.09.1978
Welche Trainingsgruppe betreust du? Juniorinnen, alle Kategorien
Seit wann ruderst du? 1998
In welchem Club hast du rudern gelernt? Grundkurs im RC Baden, Fortgeschrittenen-

kurs in SN Neuchatel und im RC Rapperswil-Jona, Masterkurs wieder im RC Baden.
Seit wann bist du im RCB? 1998
Seit wann bist du Trainerin? 2008
Welches ist dein grösster Erfolg als Trainerin? Schweizermeister Titel 2x Juniorinnen U15 2010
Persönliches Statement: ...mehr Juniorinnen im RC Baden!

Andreas Pirscher



Geburtsdatum: 03.10.1966
Welche Trainingsgruppe betreust du? Masters 1
Seit wann ruderst du? 1981
In welchem Club hast du rudern gelernt? Ruder-Club Tegel Berlin
Seit wann bist du im RCB? 2003
Seit wann bist du Trainer? 1989 (bis 1997 im RC Tegel Berlin)
Welches ist dein grösster Erfolg als Trainer? Viele meiner Ruderer erreichten Titel und Medaillenränge auf Deutschen Meisterschaften und Weltmeisterschaften; einer meiner Ruderer nahm an den Olympischen Spielen teil
Persönliches Statement: Zitat von Karl Adam: „Die Struktur der Leistung ist auf allen Gebieten gleich“

Jasmin Salloum



Geburtsdatum: 01.02.1992
Welche Trainingsgruppe betreust du? Schulsport und Junioren U15
Seit wann ruderst du? Seit 5 oder 6 Jahren, angefangen mit Schulsport, aber mit ca. 1 Jahr Pause.
In welchem Club hast du rudern gelernt? Ruderclub Baden
Seit wann bist du im RCB? 2005
Seit wann bist du Trainer? 2010 (J+S GK)
Welches ist dein grösster Erfolg als Trainerin? Mein grösster Erfolg ist, wenn die Ruderer Spass haben am Rudern

Stefan Steiner



Geburtsdatum: 04.04.1978
Welche Trainingsgruppe betreust du? Frauen Elite und Leichtgewichts-Kadernerwarteter Männer
Seit wann ruderst du? 1994
In welchem Club hast du rudern gelernt? Ruderclub Baden
Seit wann bist du im RCB? 1994
Seit wann bist du Trainer? 2010
Welches ist dein grösster Erfolg als Trainer? Einen Frauenachter an der SM 2010 am Start zu haben trotz anfänglichem grösstem Zögern und Weigern
Persönliches Statement: „Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt“

Stadtfest Baden 2012

Der Countdown läuft. Am 30. April 2011 ist Eingabeschluss für unser Engagement. Wird es eine Ruder-Beiz oder eine Ruder-Bar? Wer macht mit? Wer lässt sich vom Stadtfest-Virus (eine gutartige Variante des Badenfahrt-Virus, der sich rasch ausbreitet) anstecken?

Für einen Brainstorm am 20. Dezember 2010 hat sich am Betreuerabend spontan ein erster Nukleus gebildet. Es sind dies Nick Allan, Simon Aubry, Patrick Birchmeier, Florian Bischoff, Adi Knaup, Anne Läng, Conrad Munz, Stephan Lozza und Saša Subak.



Das bereits adaptierte Logo

Die nächsten Schritte sind:

- Weiterführen der Suchphase mit Ideen zum Thema „Geschichten Schichten“
- Entwicklung eines Projekt-Teams
- Ausarbeiten eines Konzeptes für Beiz, Bar oder...
- Antrag für die Vorstandssitzung am 21. Januar 2011 zuhanden der GV vom 25. Februar 2011
- GV Beschluss zum Mitmachen, wenn die Ideen und das Umsetzungskonzept des Teams eine grosse Mehrheit finden
- Ende April: Eingabe an die Jury des Stadtfest-OK und anschliessend Go! für das RCB Stadtfest-Projekt 2012

Ob Stadtfest oder kleine Badenfahrt – wichtig sind die Identifikation unseres Clubs mit der Region und die Freude am gemeinsamen Engagement. Für den Ruderclub haben diese Anlässe eine lange Tradition. Das Motto „Geschichten schichten“ evoziert Bilder vom Rudern. Der rhythmische Schlag liegt uns im Blut. Ich freue mich, wenn eine schlagkräftige Crew das Steuer übernimmt und sich alle Clubmitglieder in die Riemen legen.

Conrad Munz
(www.stadtfest-baden.ch)

Betreuerabend 2010, 25.11.2010

Das längste Abendessen, oder, wenn Künstler kochen, dann ist das wahre Kunst und Kunst kennt keine Zeit...

Was aber machen mit der Zeit? Reden und reden und trinken und trinken und ja nicht auf die Uhr schauen. Wobei reden nicht optimal möglich war, denn im Parterre spielte die Band Jazz-Versionen von Bob Marley. Einige von uns taten so, als seien sie fachkundig und attestierten den Musikern grosses Können. Wie auch immer: In einem richtigen Jazz-Lokal gehts halt lebendig zu und her.

Der vorgängige Besuch unseres Stadtturms mit Sepp Schmid war äusserst spannend und mit schönen, schaurigen Geschichten gepickt. Also von aussen sieht er ja toll aus, unser „BIG BEN“, und drinnen? Da ist er nicht so heimelig, vielleicht eher... interessant. Hätten wir einige Tage und Nächte in einem der "Zimmer" verbringen müssen, wir hätten vielleicht auch den Feuerwehrschauch geschnappnt und uns zum Fenster raus abgeseilt – um dann, 6 Meter über dem Boden, festzustellen, dass der

1. BaselHead, 13.11.2010

Ich wollte eigentlich einem der Teilnehmenden die Freude überlassen, für den Kontakt vom ersten BaselHead zu berichten. Aber als ich am Rheinufer unter Tausenden von Zuschauern flanierte und das herrliche Herbstwetter genoss, befürchtete ich plötzlich, dass wohl jeder andere ausser mir irgendetwas geschrieben hätte wie „...und auch das Wetter stimmte“. Aber das würde zu wenig der Wahrheit entsprechen. Und ich beschloss, selber zu schreiben.



RCB Masters 1 beim verhängnisvollen Überholmanöver mit dem Breisacher RV

Denn in Wahrheit ist es so, dass das Wetter nicht einfach zufällig schön war an diesem 13. November 2010. An jenem Samstag fand in Basel der erste BaselHead, ein neues Achter-Rennen nach dem Vorbild des „Head Of The River“ in London statt. Gedacht als Probelauf (nur die ersten 30 Meldungen wurden angenommen) schlug der Anlass wie eine „friendly bomb“ ein.

Wer Basel etwas kennt, weiss, dass sich Grosses anbahnt, wenn auf der Mittleren Brücke Absperrungen aufgestellt werden, wenn im Stadtzentrum Infostände stehen, einheitlich gekleidete Menschen die Gäste begrüssen, und das Rheinufer verziert ist mit Werbeanern: der BaselHead betrat die Bühne der Regatta-Veranstaltungen durch den Haupt-Eingang. Es tut gut, wieder einmal bereits

Conrad Munz

Schlauch zu kurz ist. Und wir wären vielleicht auch gesprungen, hätten unseren Beckenbruch wochenlang im Spital behandeln müssen, derweil wir ohne Fluchtversuch nach einigen Tagen freigekommen wären.

Gute Aussicht übrigens von da oben. Der „Palino“ ist von zuoberst auf einem Seil über die Weite Gasse spaziert, ob er dafür auch so laaaaaange gebraucht hat, wie fürs Essen? Die Zeit nutzten wir auch für eine erste Information zum Stadtfest Baden 2012, hatte doch gleichzeitig mit dem Betreuerabend die erste Informationsveranstaltung des Stadtfest-OK's im Kurtheater stattgefunden.

Am Tag danach gehört: Der Jörg hat einen Servier-Boy geschenkt bekommen. Wir wollen hier aber festhalten, dass dieser „Boy“ eine Gegenstand ist, ein Beistell-Tischchen auf Rädern. Meinte die Servier-Dame doch auf die Frage wo der Servier-Boy sei: „Hier arbeiten nur Frauen...“.

Ich möchte hier den guten Geistern des

bei Ankunft am Regatta-Platz zu spüren, dass dieser Anlass ein Erfolg wird. Und so war es. Nach sauberer Instruktion im altehrwürdigen Klingenthal-Museum, dem Auftriggern der Boote und dem Wassern über einen provisorischen Steg, gab der Schiedsrichter um 14.00 Uhr das Startkommando für den ersten der 30 Achter, die dann einer nach dem andern unter den Blicken der zahlreichen Zuschauer, Spaziergänger und Stadtbummler unter der



RCB Masters 1 beim verhängnisvollen Überholmanöver mit dem Breisacher RV

Mittleren Brücke hindurch flussaufwärts auf die 6.4 km lange Strecke geschickt wurden. Die Renn-Linie und -Taktik wollte gut gewählt sein, ebenso das zweimalige Passieren der vier Brücken. Und natürlich vor allem: die Wende vor dem Birsfelder Kraftwerk.

Der RCB war mit zwei Teams und drei Achtern vertreten („The Eight Bells“ fuhr mit dem Team von RC Blauweiss Basel auf den zweiten Rang der Männer Elite), Frauen und Masters 1. Die beiden Leiter unserer Cox Academy (Simon Aubry und meine Wenigkeit) liessen es sich nicht nehmen, die Teams selber zu steuern, auf dieser nicht ganz anspruchlosen Strecke. Die Frauen (mit Anne Läng, Marilli Eisenhut, Mirjam Senn, Steffi Ahrens, Ute Pirscher, Inge Schwerzmann, Kathrin Dietiker, Laurence Bagnis) machten ihren Job ganz

Conrad Munz



Conrad Munz informiert übers Stadtfest

Ruderclubs meinen herzlichen Dank aussprechen. Ihr seid, was unser Club ist: einfach toll.

Jörgen Ahrens

anständig, auch wenn sie gegen die Teams von Blauweiss Basel, Belvoir Zürich und Smichov Prag wenig Chancen hatten: Rang 4 bei den Damen, wobei die Lokalmatadorinnen aus Basel nicht zufällig vorne waren. Simon berichtete von halbsbrecherischer Kampflinie, die die Baslerinnen wählten, und damit wichtige Strömungs-Sekunden herausholten. Boot muss ich zu den Masters kommen: Im Boot Andreas Pirscher, Jörg Edeler, Markus Ruch,



(Foto Melanie Knaup)

Fabio Iasiello, Rainer Hövel, Amir Tharic, Thomas Ineichen und Georg Klein. Hier muss ich mir selber als Cox sehr schlechte Noten geben. Dass wir eine Strafinminute erhielten, war noch halbwegs zu entschuldigen: Vor uns waren die Breisacher gestartet, die wir auch bei halber Kraft bereits nach wenigen Schlägen eingeholt hatten und überholen mussten, obwohl das auf den ersten 500 Metern untersagt war. Aber danach gingen auch noch einige Sekunden verloren, die wir beim nächsten Mal durch besseres Ausnutzen der Strömung einholen können, inklusive einer knackigeren Wende. Ich behaupte, wir wären 1.5 Minuten schneller gewesen und damit auf dem 2. Platz der Masters gelandet. So aber blieb uns schlussendlich der undankbare 5. Rang. Ein schwacher Trost für mich war, dass auch die Ruderer verglichen mit Solothurn nicht ihre beste Performance hatten abrufen können.

Nun denn, irgendwann waren wir wieder an Land und wurden daran erinnert, dass wir am künftig besten Ruder-Anlass der Schweiz waren. Plötzlich stand eine Dame vor mir und offerierte Zwiebel-Kuchen, am Stand wurden Lächerli verteilt, ein üppiges Nachtessen mit Dessert sowie die Siegerehrung gab es zum Schluss im ehrwürdigen „Merian“, wohin ich mich noch nie getraut hatte, einen Fuss zu setzen.

Der erste BaselHead war ein durchschlagender Erfolg und es gibt keine Anzeichen die darauf hindeuten, dass dieser Erfolg künftig nachlassen wird. Und damit sind wir nochmal beim Wetter. Als ich in der strahlenden Herbstsonne am Rheinufer entlang ging, wurde mir bewusst, dass es gewisse Anlässe gibt, an denen das Wetter nicht zufällig schön ist, sondern mehr aus einer Logik heraus: Weil zu einem solchen Anlass gar kein anderes Wetter denkbar ist. Der BaselHead 2010 war ein solcher Anlass.

Es bleibt uns, den Organisatoren zu danken, zu gratulieren und uns auf den 19. November 2011 zu freuen. Wir werden alle da sein.

Adi Knaup

Vorstandsmitteilungen

Silvesterausfahrt vom 31.12.2010

Teilnehmende: Jung und Alt

Ablauf
09:00 Uhr Besammlung im Bootshaus, anschliessend Fahrt zur Fischerhütte Würenlos
10:00 Uhr Gemütlicher Hock mit Znüni in der Fischerhütte
ca. 11:00 Uhr Rückfahrt

Anmeldung erwünscht. Anmelden im Bootshaus oder bei Alex Pfirter M 079 403 41 51, G 056 222 65 41 alex.pfirter@bluewin.ch

Silvesterdiner vom 31.12.2010

Zum Ausklang findet auch dieses Jahr ein gemütliches, festliches Silvester-Diner im Clubraum unseres Bootshauses statt. Willkommen sind alle Mitglieder und ihre Partner.

Aperitif ab 20:00 Uhr

Essen Festliches 6-Gang-Menü mit allen Getränken

Tenue Gemütlich

Kosten CHF 90 pro Person alles inbegriffen

Anmelden im Bootshaus oder bei Alex Pfirter M 079 403 41 51, G 056 222 65 41 alex.pfirter@bluewin.ch

Neuer Termin! Papiersammlung vom 15.01.2011

Wir erwarten wie immer möglichst viele Mitglieder zur traditionellen Papiersammlung. Gearbeitet wird in zwei Schichten. Vor oder nach dem „Papiersammeln“ kann nach Absprache mit der Ruderchefin gerudert werden. Der Erlös aus der Sammlung (wir erwarten wiederum ca. CHF 4'000) kommt uns allen zu Gute.

Ablauf
08:00 Uhr Treffen im RCB
08:15–11:00 Vormittagsschicht
11:00–13:00 Mittagessen
13:00–15:30 Nachmittagsschicht
ab 14:00 Uhr Kontrollfahrten

Der Vorstand freut sich auf eine rege Beteiligung und bedankt sich für das Mitmachen bereits im Voraus.

Rückfragen an Alex Pfirter M 079 403 41 51, G 056 222 65 41

Ergometer-Verkauf

Nach 3 Jahren müssen wir unseren gesamten Ergometer-Park erneuern. Mitglieder erhalten die einmalige Gelegenheit, die jetzigen Ergometer Typ D mit PM3 -Display zu einem sehr günstigen Preis zu kaufen. Die insgesamt 10 Maschinen werden nach Eingang der Anfragen vergeben.

Anfragen bitte bis Ende Januar direkt an unseren Materialchef Sam Wyler (sam.wyler@gmx.ch)

Langstrecke.ch (Regatta Eglisau), 04.12.2010

Es ist Samstag, der 4. Dezember, Temperatur ca. -2°C, 11:00 Uhr, Clubhaus Ruderclub. Die Boote sind bereits aufgeladen und es geht Richtung Ellikon an den Rhein zum angeblich härtesten Achterrennen der Schweiz.

Als Nicht-Zürcher darf ich es ja sagen: Bescheidenheit ist wohl nicht die Zier der Zürcher. Doch dies ist schnell vergessen, denn die Regatta ist vom Züricher Regattaverein super organisiert und sie hat es in sich. Bei winterlichen Temperaturen wird das Boot direkt am Rheinufer in Ellikon aufgeriggert.



Die Masters 1 und die Frauen des RCB kurz vor dem Ziel

Den Steg zum Wassern sucht man vergebens und eine grosse Hürde heisst: Socken aus, Tights hochkrepeln und zum Wassern mit den Füssen bis zu den Knien in den Rhein. Dies lässt sogar ehemalige Olympia-Teilnehmer aufschreien: „Oh ist das kalt, das habe ich ja

Team	Rang Kategorie	Rang Gesamt	Zeit [min:s]	Distanz (GPS) [m]	Geschwindigkeit [km/h]
Frauen	4	23	38:36	11'282	17.54
Männer	4	4	34:05	11'317	19.94
Masters	2	13	35:18	11'334	19.26

noch nie erlebt!“ Wir, die noch mit trockenen Füssen am Ufer stehen, lachen noch einmal und wissen nun, was auf uns zukommt. Die gefühlte Wassertemperatur entspricht derjenigen von Eiswasser, aber wenn anschliessend im Boot die dicken Socken über die Füsse gezogen sind, fühlt man nach kurzer Zeit, dass noch Leben in den Füssen ist, und sie werden nach den ersten Schlägen beim Einrudern wieder warm.

138. DV des SRV, 11.12.2010

Die 138. Delegiertenversammlung des Schweizerischen Ruderverbands wurde am 11. Dezember 2010 im alten Zeughaus zu Solothurn abgehalten. Gastgeber war der 100-jährige Solothurner Ruderclub. Unser Club wurde von Jörgen Ahrens und Conrad Munz vertreten. Die Details können auf der Website des SRV nachgelesen werden (www.swissrowing.ch).

Für den zurücktretenden Vize-Präsidenten Eduard Blanc wurde der Genfer Stéphane Trachslar gewählt, der bisher für die Finanzen zuständig war. Das Vorstandsamt für Finanzen bleibt vorerst vakant. Heinz Schaller wurde für weitere vier Jahre als Verantwortlicher für das Leistungsrudern gewählt.

Zum dem nächsten Jahr anstehenden 125 Jahre-Jubiläum des SRV wird eine ausserordentliche Jubiläums-Regatta durchgeführt, die unbedingt in der Regatta-Planung berücksichtigt werden sollte (10./11.09.2011).

Natürlich war für unseren Verein das Trak-

Beim gemeinsamen Einrudern von 27 Achtern kommt es immer wieder zu brenzlichen Situationen, welche den Steuerleuten volle Konzentration abverlangen. Das Bild der auf den Start wartenden Achter auf dem Rhein ist schon etwas Besonderes und eindrucksvoll. Kurz kommt auch noch einmal die Sonne raus und schenkt uns etwas Wärme.

Dann ist es soweit und wir fahren über die Startlinie. Nun gilt es etwas mehr als 11km flussabwärts bis Eglisau zu rudern. Die Ausrüstung von jedem Team mit GPS ermöglicht es,



allen zu Hause gebliebenen Fans das Rennen live auf der für dieses Event eingerichteten Homepage www.langstrecke.ch mitzuverfolgen. Dies gibt uns natürlich auch die Möglichkeit das Rennen nachträglich zu analysieren. Nach dem Rennen wurden schnell die Kleider

das Replay auf dem Internet verführt zur abschliessenden Analyse und Interpretation. Betrachtet man die gefahrenen Streckenkilometer, dann sind wir 50 m weiter als die Masters aus Schaffhausen gefahren und damit wären wir umgerechnet auf gleiche Streckenlänge ca. 2 Sekunden schneller gewesen. Aber nicht immer ist die kürzeste auch die schnellste Strecke. Für eine vollständige Analyse müsste zudem auch die Strömung miteinbezogen werden. Doch lassen wir diese Spielereien und gratulieren den Masters aus Schaffhausen zu ihrem Sieg. Ansonsten kämen ja noch die



(Foto Mireille La Barre)

Damen auf die Idee und würden den Sieg für sich beanspruchen, da sie, wie auf dem obigen Foto zu sehen, ja knapp vor uns die Ziellinie überfahren haben.

Rainer Hövel

2 Seelen in meiner Brust

Mein Pass hat die Nummer 354382669 und ist bordeauxrot: Ich bin Europäer deutscher Nation. Ich weiss also ein bisschen, wovon ich rede. Und ich weiss, wie eindrücklich die deutsche Sprache wirken kann. Da erinnere ich mich gerne an die Rede unseres deutschen Nationaltrainers am Vorabend der Junioren-Weltmeisterschaften; danach konnte man eigentlich gar nicht anders als erfolgreich sein. Ich weiss auch, welch hohen Stellenwert das Rudern in Deutschland hat. Ganz anders als hier in der Schweiz wird das Rudern insbesondere an den Universitäten kultiviert und ist auf entsprechend hohem Niveau. Damit sind die deutschen Ingenieure etc. der ABB und Alstom (und andere) mehr als willkommen bei uns im RCB und mittlerweile ein wichtiger Teil unseres Vereins geworden.

Was ist nicht weiss ist, wieso es uns Deutschen so schwer fällt, uns an die Kommandosprache des RCB zu gewöhnen. Natürlich gibt es anderswo andere klare und bewährte Kommandi. Aber immerhin wurden die offiziellen Kommandi des RCB niedergeschrieben und sind Bestandteil der hier geltenden Ruderordnung. Ein bisschen unserer bekannten Selbst-Disziplin bezüglich der korrekten Kommandi im Boot würde uns gut anstehen.

Adrian Knaup

PS: Beim Abschreiben meiner Pass-Nummer hab ich einen zweiten Pass gefunden. Der hat die Nummer F0931569, lauter ebenfalls auf meinen Namen und ist einfach rot. Ich bin Schweizer, und weiss darum ein bisschen, wovon ich rede. Es würde uns gut anstehen, wenn wir unseren deutschen Ruder-Kollegen etwas helfen würden beim Erlernen unserer Kommandosprache, indem wir sie selber konsequent anwenden und darauf hinweisen, wenn sie nicht korrekt angewendet wird. Denn Ruderkommandi haben nichts mit Militär zu tun, sondern damit, wie Rudern mehr Freude machen kann.

Jörgen Ahrens

6 Fragen an ... Interview mit Reto Himmler

Reto Himmler hat 2008 den Erwachsenenlehrgang absolviert und ist dann unserem Verein beigetreten. Er ist Vater eines Sohnes (Janick, welcher ab und an den M2-Achter steuert), arbeitet als Elektroingenieur in der Entwicklung und Produktion von Steuerungen und wohnt in Würenlos.



Reto Himmler

(Foto zVg)

Reto, wie bist zum Rudern gekommen und welches ist Deine Aufgabe bei den Masters 2?

Das Limmatufer gehört seit Jahren zu meinen Jogging-Strecken. Dabei sind mir die Ruderer nicht entgangen. Es hat mich schon immer fasziniert, den Ruderern beim Training zuzuschauen. Drei Winter lang besuchte ich zusammen mit Mitarbeitern aus dem Geschäft das CrewClass-Rudern. Schlussendlich war es aber ein Feierabend-Bier mit Luigi Zadra, welches den Ausschlag gab, uns beim Ruderkurs anzumelden.

Bei der letzten Masters-Besprechung im September wurde ich zum Captain gewählt. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, die Bedürfnisse jedes Einzelnen mit dem Mannschaftsinteresse unter einen Hut zu bringen. Dazu gehören die einfachsten Dinge, wie das Finden eines Trainingstermins oder ein Boot zur Verfügung zu haben. Mir sind demokratische Mehrheitsentscheide und Feedbacks von der Mannschaft wichtig. Gemeinsam definierte Rules and Guidelines ermöglichen es, den Achter seit Monaten regelmässig aufs Wasser zu bringen.

Im Training sitze ich regelmässig auf Schlag. Dort mache ich es mir zur Aufgabe, einen konstanten Rhythmus vorzugeben.

Die Ruderer der Masters 2 sind vielen Mitgliedern unbekannt. Wie seid ihr organisiert und welches sind eure Ziele?

Wir sind ein zusammengewürfeltes Team. Auf dem Verteiler von Masters 2 sind zur Zeit 25 Personen, wobei 12 regelmässig am Training teilnehmen. Ein weiterer Teil der Leute stellt sich in einem Pool zur Verfügung, um notfalls aufgeboden werden zu können.

Von grosser Wichtigkeit sind natürlich Cox und Trainer. Hier können wir auf die Unterstützung von Therese Sommerhalder und Günter Kraut-Giesen zählen.

In Sachen Organisation und Information versuche ich mich in einer aktiven Rolle als Captain.

Unsere Ziele sind:

- Einmal pro Woche Achter-Training auf dem Wasser
- Kontinuität/Fortschritt (technisch und leistungsmässig)
- Mannschaftsgedanke/Stamm-Mannschaft
- Regatta Teilnahmen/Erfolg

Bekundet Ihr Probleme mit der derzeitigen Organisation des Ruderbetriebes, bzw. wo drückt euch allenfalls der Schuh?

Uns wurde als Trainingszeit der Samstag Morgen 07:45 Uhr zugewiesen. Manch einer hatte Zweifel, ob es sich denn lohnt, so früh aufzustehen. Man hatte Bedenken, ob die Mannschaft zu dieser Zeit komplett bereit stehen würde. Diese Zweifel sind verflogen! Seit Beginn des Wintertrainings zeigt die Mannschaft vollen Einsatz und wir stehen jeden Samstag pünktlich zum Training bereit. Das macht wirklich Freude.

Zum Rudern gehört in gewissem Masse auch der Wettkampf. Wie regelmässig nehmt Ihr an Regatten teil?

Wir nehmen im Jahr an ein paar Regatten teil. Die Kurzstrecken liegen uns nicht so sehr. Gewählt haben wir deshalb Strecken zwischen fünf und zwölf Kilometer. Auf unserem Regatta-plan stehen:

- Solothurn
- BADEN Achter Cup
- Thalwil
- London
- Sursee

Letztes Jahr haben wir auch an der Schweizermeisterschaft teilgenommen. Da mussten wir aber deutlich zur Kenntnis nehmen, dass dies eine andere Liga ist.

Eure Trainingsgruppe ist sehr heterogen. Ihr seid eigentlich die einzige RCB-Trainingsabteilung, die regelmässig als Mixed-Mannschaft an den Start geht. Welches sind Deine Erfahrungen diesbezüglich?

Das Altersspektrum der Masters 2 reicht von 28 bis 60 Jahre. Bei uns im Boot rudern regelmässig drei Frauen mit.

Von der Leistungsfähigkeit her sind wir einem reinen Männerachter - womöglich noch im besten Alter - natürlich unterlegen. Damit können wir aber gut leben. Bei uns steht der gute Mannschaftsgedanke im Vordergrund. Jeder von uns ist bereit, sein Bestes zu geben.

Uns ist ein Sieg nicht das Wichtigste, sondern vielmehr, dass jeder gibt, was er zu leisten vermag und dass wir als Mannschaft insgesamt eine gute Fahrt absolvieren.

Wir machen mit dieser Durchmischung sehr gute Erfahrungen. Die Mannschaft ist sehr motiviert.

Eure Trainings absolviert ihr grösstenteils im Achter. Wagt ihr dennoch ab und zu eine Ausfahrt in Kleinbooten?

Wir sind uns das Rudern im Achter gewohnt. Wenn immer möglich, trainieren wir im Grossboot. Sollte das Boot mal nicht voll sein, so gehen wir auch gerne im Dreier, Vierer oder Fünfer auf's Wasser. Auch eine Ausfahrt im Zweier hat ihren Reiz und es tut jedem gut, hautnah zu erleben, wie sich die eigenen Fehler auf die Stabilität des Bootes auswirken. Gegenüber dem Rudern im Skiff hat der eine oder andere aber doch so seine Bedenken, schliesslich ist das Wasser im Moment doch ein bisschen kalt.

Interview: Peter Kopp

Sponsor

KOMPETENZ AUS LEIDENSCHAFT
HOFGARAGE



5452 Oberrohrdorf
office@hofgarage.ch
www.hofgarage.ch



MG/ROVER SERVICE

Termine 2010/2011

Dezember 2010

31. Silvester-Ausfahrt, Diner im Clubhaus

Januar

15. Papiersammlung Neuenhof
23. SRV Langenstreckentest, Mulhouse
28./29. Swiss Rowing Indoors, Zürich

Februar

25. Generalversammlung RCB

März

6. SRV Langenstreckentest, Mulhouse
19. The Women's Eights Head of the River Race, London
27. 19. Langstreckenrennen, Thalwil

April

2. The Head of the River Race, London
3. The Vesta Veterans' Head, London
30./1. Nationale Regatta, Lauerzersee

Mai

21./22. Nationale Regatta, Cham

Juni

4./5. Nationale Regatta, Sarnen
18./19. Nationale Regatta, Greifensee

Juli

02./03. Schweizer Meisterschaft, Rotsee

September

03./04. Herbst-Regatta, Uster
10./11. 125J-SRV-Jubiläumsregatta, Rotsee
17. Bilac 11, Neuchâtel-Biel/Bienne
17./18. Herbst-Regatta, Schwarzsee
24. GP vom Sempachersee (8er), Sursee
25. Herbst-Regatta, Sursee

Oktober

29. Armadacup, Bern-Wohlensee

RCB Vorstand 2010

Präsident

Jörgen Ahrens P 056 / 496 44 07
Zweierstrasse 5e G 056 / 485 60 85
5443 Niederrohrdorf M 079 / 357 33 07

Vizepräsident

Alex Pflirter P 056 / 222 65 44
Mellingerstrasse 83c M 079 / 403 41 51
5400 Baden G 056 / 222 65 41

Ruderschefin

Anne-Kristin Läng P 056 / 210 06 60
Römerstrasse 2 M 076 / 577 50 40
5400 Baden

Aktuar

Stephan Lozza G 056 / 210 07 07
Parkstrasse 15, Postfach F 056 / 210 07 08
5401 Baden M 078 / 778 96 69

Kassier

Patrick Birchmeier P 056 / 496 46 04
Hiltmattstrasse 9 M 078 / 841 79 78
5443 Niederrohrdorf

Bootschuhchef

Helmut Metzner P 056 / 496 35 62
Gartenweg 10 M 079 / 437 26 80
5443 Niederrohrdorf F 056 / 496 35 62

Chef Breitensport

André Aubry P 056 / 424 25 08
Mattenstrasse 13 G 056 / 410 03 30
5436 Würenlos F 056 / 406 32 22

Materialchef

Sam Wyler P 043 / 333 06 93
Birmensdorferstr. 553 G 044 / 278 31 79
8055 Zürich M 079 / 749 41 32

Chefin Information

Christina Lüthy P 056 / 288 23 85
Eichstrasse 12 M 079 / 374 61 54
5417 Untersiggenthal

Beisitzer Sponsoring

Conrad Munz P 056 / 221 12 19
Bernerstrasse 22 M 079 / 403 15 29
5400 Baden

Beisitzer Recht

Peter Kopp M 079 / 419 72 40
Weiermattring 12
5200 Brugg