



Kontakt 2012/2

RCB

Das andere Blatt des Ruderclubs Baden
16. August 2012

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

Jetzt geht's los!



HENLEY ON LIMMAT

**** FAST BOATS – SLOW FOOD ****

Der RUDERCLUB BADEN am STADTFEST BADEN
17. bis 26. August 2012 – in der Kronengasse, an der Limmat

Editorial

Die Schweizermeisterschaft am Rotsee bildet jedes Jahr den Höhepunkt der Rudersaison. Am Samstag erzielten unsere Regattierenden bereits sehr gute Resultate. Für einige Ruderinnen und Ruderer war es das erste Kräftemessen mit der Schweizer Elite. Am Sonntag zeigte sich, dass Regattaerfahrung, intensives Training und ein starker Wille zum Ziel führen. Gold für Daniel Wiederkehr und Claudio Obrist im Leichtgewicht Doppelzweier sorgte für Begeisterung. Jubel gab es auch für die Silber- und Bronzemedailien. Mehr dazu im RCB Kontakt.

Für mich ist es immer wieder erstaunlich, mit welcher Disziplin und Gelassenheit unsere Athletinnen und Athleten die Rennen angehen. Aufladen, Einrichten des Camp, Bereitstellen der Boote, alles passiert ruhig, in gemeinsamer Aktion. Vor dem Start geben Trainerinnen und Trainer die letzten Tipps – vielleicht nützt es noch etwas. Sicher helfen aber auch hier die Ruhe und die berechnete Projektion der Erwartungen – „Ich kann und ich will!“ Erfreulich, dass auch in diesem Jahr viele Eltern an der SM teilgenommen haben. Das rhythmische „Baaaade“ „Baaaade“ trägt das Seine zum Sieg bei. Dass alles so gut funktioniert ist zu einem guten Teil auch das Verdienst der Trainerinnen und Trainer und nicht zuletzt der Ruderchefin. Vielen Dank, wir dürfen stolz sein auf den RCB.

Ab 17. August ist Baden im Stadtfest-Fieber. Henley on Limmat wird bis dann in aller Munde sein. Unsere RCB Beiz an der Kronengasse ist eine Aktion des gesamten Ruderclubs. Das OK hat ganze Arbeit geleistet, braucht aber die Unterstützung aller Clubmitglieder. Wer sich nicht bereits für drei Aktivitäten eingetragen hat, sollte nochmals über die Bücher und sich beim Personalchef Adi Knaup melden.

Eurer Präsi

Impressum RCB Kontakt

Offizielles Organ des Ruderclubs Baden, 4 x jährlich

Redaktion
Christina Lüthy

Fotos
gemäss Bildlegenden, andernfalls unbekannt

Gestaltung & Satz
Christina Lüthy

Druck
Schmach Offset & Repro AG, Ehrendingen

Redaktionsadresse
Christina Lüthy
Eichstrasse 12, 5417 Untersiggenthal
christina.luethy@bluewin.ch

Vereinsinformationen siehe auch www.rcbaden.ch

Rückblick auf eine erfolgreiche Saison!



Haben allen Grund zum Lachen: Souverän verteidigen Dani und Claudio ihren Meistertitel und holen zusammen zum zweiten Mal SM-Gold

(Foto: Simon Aubry)

Die Ruderchefin Anne Läng kann auf eine abwechslungsreiche und erfolgreiche Rudersaison zurückblicken.

Die nationale Regattasaison ist mit den Schweizermeisterschaften anfangs Juli zu Ende gegangen. Was die internationalen Wettkämpfe betrifft, sind wir auf dem Höhepunkt: Gerade haben in London die olympischen Spiele statt gefunden. Die Weltmeisterschaften für die nicht-olympischen Bootsklassen in Bulgarien stehen Mitte August an – und an diesen Meisterschaften wird ein Ruderer vom Ruderclub Baden die Schweiz im leichten Doppelvierer vertreten: Es ist natürlich Daniel Wiederkehr, zweifacher Schweizermeister im leichten Doppelzweier und dritter im leichten Doppelvierer an der U23 WM vergangenes Jahr in Amsterdam.

Aber auch die Ergebnisse der nationalen Wettkämpfe können sich sehen lassen, obwohl wir in diesem Jahr einen schmerzlichen Verlust hinnehmen müssen: Der President's Cup, die Auszeichnung für den besten Achterclub, wird 2012 nicht an den Ruderclub Baden gehen. Nach vier Jahren in unserem Besitz wird der dicke Stein unsere Vitrine verlassen und nach Basel wandern. Bis in den Frühling hatten wir die Rangliste angeführt und uns schlussendlich mit dem dritten Platz begnügen müssen.

Die Elite Herren wie auch Damen haben in diesem Jahr eine kleine Eruption erlebt, einige Sportler hatten wegen Ausbildung, Beruf oder anderen Gründen die Trainingspensen reduziert und die Teams waren dadurch regelrecht zusammengeschrumpft. Achter kamen nicht mehr zu Stande. Jetzt heisst die Aufgabe: Aufbauen von der Basis her. Um die Rekrutierung und Förderung von neuen Junioren und Juniorinnen zu fördern, wurde erstmals eine ChefIn Jugendsport ernannt.

Der eigentliche Saisonauftakt, die Regatta in Lauerz, wurde wegen eines Sturmes abgesagt. Glücklicherweise waren unsere Boote in Baden geblieben, ein anderer Ruderclub musste wegen eines umgekippten Bootsanhängers grosse Verluste an seinem Bootspark hinnehmen.

Die ersten Rennen durften unsere Athleten in Frankreich fahren. Erstmals besuchte der Ruderclub Baden die Régate de Savoie in Aiguebelette. Unbekanntes Gewässer, neue Gegner, fremde Sprache, anderes Rennprogramm – die Regatta bot viele Unbekanntes und war dadurch eine gute Gelegenheit für unsere Ruderer, an ihrer mentalen Stärke zu arbeiten. Die Unterkunft hätte besser sein können, aber der Ausflug nach Frankreich schweisste das Team zusammen und bleibt in bester Erinnerung.

An den weiteren Regatten in Cham, Sarnen und Greifensee hatten wir immer wieder mit einem dem Rudern nicht gut gesinnten Wetter zu kämpfen. In Cham mussten gar die letzten Rennen wegen eines aufkommenden Föhnsturms abgesagt werden. Schwierig für uns Flussrunderer in starken Wellen zu rudern, darum sollte jede Gelegenheit genutzt werden...

Bereits während der Saison hatte sich abgezeichnet, dass einige Boote sich Chancen für eine Medaille an den Meisterschaften ausrechnen konnten. Daniel Wiederkehr und Claudio Obrist konnten dank den Anweisungen und Erfahrungen ihres Trainers Stephan Steiner im Doppelzweier einige Fortschritte verbuchen und der Doppelvierer der U17-Juniorinnen konnte sich in einem sehr engen Feld immer wieder vorne behaupten.

Erfreulich waren auch die Leistungen einiger neuer Junioren, die in ihrer ersten Regattasaison schon gute Resultate erzielten und uns

gutes für die nächste Saison versprechen. Die Kriterien zur SM-Teilnahme waren im Trainerteam vorab folgendermassen definiert worden: Zur Teilnahme berechtigt ist ein Boot, welches im Verlauf der Saison Potential für einen Finallauf zeigt, oder welches eindeutig Potential hat, in der folgenden Saison im Final mitfahren zu können (letzteres gilt insbesondere für die jüngsten U15 Junioren und Juniorinnen).

Bei schönem Wetter fanden am Samstag auf dem Rootsee die Vorläufe statt, bei denen es darum ging, sich für die Finalläufe am Sonntag zu qualifizieren. Der Finallauf des Doppelvierer Masters Mix fand bereits am Samstag statt. Nach dem Rennen konnte unser sogenannter „Pärli-Vierer“ Senn, Guldemann, Pirscher, Pirscher gleich die Bronze-Medaille auf dem Siegerponton in Empfang nehmen.

Die Masters als unsere Medaillen-Garanten sorgten auch am Sonntag für Edelmetall. Sie erruderten im Achterrennen in einem engen ... (Fortsetzung folgt auf der nächsten Seite)

Im Weiteren ...

- Der RCB en France
- Heidelberg - Die M2 zieht's in die Ferne
- Auf dem Weg nach Olympia?
- Erfolgsgeschichte wird weiter geschrieben
- Sunday Race
- Initiative Privatskiffbesitzer (Ü60)
- Besuch des Damenrunderclubs Zürich
- Neuorganisation Ruderbetrieb
- Ein Vierteljahrhundert
- Stadtfest HENLEY ON LIMMAT
- Begleitetes Training für den Breitensport
- RCB Bilddatenbank
- Sieben Fragen an... Claudio Obrist

Rückblick auf eine erfolgreiche Saison! ...Teil 2

Feld eine weitere Bronzemedaille. Ein sehr spannendes und beherztes Rennen lieferten sich die Doppelvierer der Juniorinnen U17. Gerade eine Sekunde fehlte den Badenerinnen Schuhmacher, Hauessen, Eigel und Morton auf den zweiten Rang. Die vier Juniorinnen konnten mit ihrem dritten Rang den Lohn für ihr konsequentes und zielorientiertes Arbeiten in der Vorbereitung ernten.

Mit grosser Spannung wurde dann das Rennen der leichten Männer im Doppelzweier erwartet. Eine grosse Fangruppe feuerte Daniel und Claudio in ihrem einmal mehr fulminanten Entdpsurt an, welcher sie als Schweizermeister über die Ziellinie fahren liess. Trotz kühlen

Temperaturen am Sonntag liessen die beiden es sich nicht nehmen, nach der Siegerehrung mit elegantem Sprung in den Rotsee zu tauchen. Auf diese Weise erfrischt, erruderten die beiden in einem Renngemeinschafts-Doppelvierer mit dem Ruderclub Belvoir am späten Nachmittag noch eine Silbermedaille.

Die SM-Feier am Sonntag Abend wurde zum gelungenen Abschluss einer gelungenen Saison, auf welche es in den nächsten Jahren aufzubauen gilt. Auf dass der Ruderclub Baden demnächst wieder einen Juniorenachter auf den Rotsee schicken kann.

Anne Läng



Der U17-Doppelvierer auf Medaillenkurs

(Foto: Simon Aubry)

Der RCB en France!

Um den eher kurzen Regatta-Frühling ein wenig zu erweitern, fuhr ein dezimiertes Regattateam Anfang Mai nach Aiguebelette. Eine Woche nachdem Lauerz wegen Sturm abgesagt wurde, konnten also erste Renn- und andere Erfahrungen gesammelt werden. Im Vorjahr wurde die Regatta in Varese abgesagt. Da ein Wochenende im Ausland immer förderlich ist für den Teamgeist unter den Ruderern, wurde in diesem Jahr der Weg nach Aiguebelette unter die Räder genommen. Ein Trainer berichtet:

Nous sommes allés à Aiguebelette. Mit einigen Umwegen jedoch. Aber gelernt haben wir viel.

Zum Beispiel: In Europa ist die Autobahn blau, die Hauptstrasse grün beschriftet. Das weiss jeder, schon klar. In der Hitze des Gefechts, geht das jedoch schnell vergessen. Hat man sich dann erst einmal verfahren, muss die richtige Strasse erst wieder gefunden werden.

Es lauern jedoch auch noch andere Hindernisse auf den französischen Strassen – genauer gesagt auf den kostenpflichtigen Autobahnen. Früher gab es da noch Häuschen mit Kassiererinnen darin. Heute steht da nur noch

noch Rückgeld zugute, ist dieses durchs Seitenfenster definitiv unerreichbar.

Einmal in Aiguebelette angekommen, konnten wir andere interessante Beobachtungen machen. Erstens: Das Essen in Varese ist besser (ausser das Pain au Chocolat, das ist überall gut). Dafür hat es in Aiguebelette keine toten Fische im See. Heisst es im Wetterbericht „Wechselhaft“, so heisst das nicht, dass es mal ein wenig regnet, dann nicht. „Wechselhaft“ in Frankreich heisst, sonnig und warm. Bis auf diese halbe Stunde, während der geschätzte 20 Liter pro Quadratmeter zu Boden fallen.

Nun zur eigentlichen Regatta. Die funktioniert auch ein wenig anders als in der Schweiz. Es werden nicht alle Bootsklassen an beiden Tagen gefahren. Bei den 13/14 Junioren steht am Samstag zum Beispiel der Achter (8x+ wohlgeerntet) und der 2x zur Auswahl. Am Sonntag ist dann der 4x und der 1x dran. Es lohnt sich also nicht, sich auf eine Bootsklasse festzufahren. Neues ausprobieren ist die Devise. Bei jeweils 50 Booten pro Kategorie, ist man dafür selten am Ende des Feldes. Das macht Spass.

Einige Boote des RCB konnten bereits ihre Stärke aufblitzen lassen. Flurina schoss im Skiff gleich vom Startblock an die Spitze des Feldes, wo sie jedoch abrupt von einer Boje gestoppt wurde. Sie hat sich jedoch revanchiert und fuhr an der SM auf den 4. Platz. Auch die anderen zeigten zum Teil gute Rennen, das ist aber gar nicht das Wichtigste. Die lange Busfahrt, das Miteinander und die wunderschöne Umgebung hinterliessen einen

nachhaltigeren Eindruck. Bei mir zumindest. Bei den Jugendlichen auch. On reviendra.

Simon Aubry



Es herrscht gute Laune bei unseren Regattierenden in Frankreich

(Foto: Simon Aubry)

eine Automat. Auf diesem hat es zwei Schlitze fürs Ticket. Einen unten, für die PW's, einen oben, für die LKW's. Kommt nun ein VW-Bus, sind beide schlecht plaziert. Einer zu hoch, der andere zu niedrig. Hat der Fahrer nun auch

Regatta Heidelberg - die M2 zieht's in die Ferne

Während es bei Langstreckenrennen im RCB schon zur Tradition geworden ist, sich auch Mal auf ausländischen Gewässern auszutoben, war das bei Kurstreckenrennen bis anhin nur selten der Fall. Dieses Jahr hat es aber nicht nur unser Regattakader, sondern auch die Masters 2 ins Ausland gezogen, um sich dort einmal auf fremden Gewässern mit Gleichgesinnten zu messen.

Zwei mal 1000 m, so lautet die Affiche an der Ruderregatta in Heidelberg. 300 km hin, 300 km zurück um 2 km zu rudern. „Das ist verrückt!“, so das erste Feedback letzten Dezember auf meinen Vorschlag am Auffahrtswochenende an einer Kurstreckenregatta in meiner alten Ruderheimat in Heidelberg teilzunehmen. Zudem hatten die Masters 2 bis anhin kaum Erfahrung auf Kurstrecken, wurden doch fast ausschliesslich Langstreckenregatten gerudert. So versank die Idee erst einmal langsam in der Limmat, bis sie Ende März von Reto wieder aufgenommen wurde: „Fahren wir nun nach Heidelberg oder nicht?“ Wir benötigten lediglich acht Ruderer und eine Unterkunft. Der 8er und gegebenenfalls eine Steuerperson würden uns von der Rudergesellschaft Heidelberg (RGH) gestellt.

Sechs Wochen vor der Regatta waren wir leider nur zu siebt (Anne Röding-Hövel, Christian Stirnimann, Luigi Zadra, Nick Kaethner, Roger Härdi, Reto Himmler und Sven Sigel). Glücklicherweise stellte sich André Keller, Mitglied des „Starters“ 8er Teams, zu Verfügung. Die Mission Heidelberg konnte beginnen.

Intensivtraining

So blieben uns noch rund eineinhalb Monate zur Vorbereitung. Wir trainierten intensiv an unserer Technik und an unserer Sprintfähigkeit mit hohen Schlagzahlen. Den finalen Schliff erhielten wir an einem Intensivtrainingsmorgen

Startverbot?

Anne, André, Nick und Reto folgten uns 24 Stunden später. Nun war unser Team bis auf den Steuermann komplett. Sebastian vermittelte uns den zwölfjährigen Felix Epp, genau 55.1 kg schwer. Perfekt, dachten wir, nun sind wir startklar. Doch rund zweieinhalb Stunden vor dem Rennen wurden wir zur Rennleitung gebeten. Diese bemängelte, dass wir mit Anne eine Frau an Bord hätten und so nicht zu einem Männerrennen starten dürften. Da dies im Reglement des DRV nicht offiziell verboten ist, konnte unser Obmann Reto die Rennleitung nach einer halbstündigen Diskussion überzeugen, mit Anne starten zu dürfen.

Das erste 1000m-Rennen

Da ein Gewitter im Anmarsch war, wurde das Rennen um 19.10 einige Minuten früher als geplant gestartet. Getrieben von unserer Nervosität, dem aufziehenden Gewitter sowie unseren Gegnern ruderten wir mit einer für uns etwas zu hohen Schlagzahl von 38 dem Ziel entgegen. Nach 500m war dann die Luft etwas raus und wir verloren den Anschluss an die direkten Konkurrenten. Angefeuert von unserem Steuermann Felix und verschiedener Mitglieder der RGH erreichten wir mit einer Zeit von 3.18 völlig ausgepumpt das Ziel. Zufrieden mit unserer Leistung kamen wir rechtzeitig vor dem Regen unter die Dusche und konnten unsere Batterien im „Bootshaus“, dem Vereinslokal der RGH, wieder aufgeladen.

Vom Schloss ins Ziel

Am Sonntagmorgen bummelten wir durch die Heidelberger Altstadt und genossen die kurze Fahrt mit der Bergbahn hoch zum Schloss. Nach der Besichtigung der Ruine, des Schlosshofes und des grossen Fasses genossen wir die herrliche Aussicht über Heidelbergs Altstadt und machten uns nach einem leichten Mitta-



Die Masters 2 unterwegs in fremden Gefilden und auf unbekanntem Gewässern

(Foto: zVg.)

anfangs Mai, wo wir zuerst im Kleinboot (2- und 4-) und nach einem ausgiebigen Frühstück im 8er ruderten. Zum Abschluss wurden wir von Rainer Hövel bei strömendem Regen und böigem Wind zwei mal über 1000 m getrieben. Eine Woche vor der Regatta erhielten wir von Stefan Arbenz aus dem Motorboot zusätzliche hilfreiche Tipps für unser Rennen.

Erkundung der Regattastrecke

Am Freitag 18. Mai um 10 Uhr machte sich die halbe Mannschaft (Christian, Luigi, Roger und Sven) nach Heidelberg auf. Viereinhalb Stunden später nahmen wir von RGH-Bootswart Sebastian Hoffmann den 8er die „Heidelberg“ entgegen. Danach riggerten wir das Boot auf und stellten die Hebellänge der Riemen ein. Nach getaner Arbeit besichtigen wir die Regattastrecke auf dem Neckar bei einer gemütlichen Runde im Doppelvierer. Wir liessen den Tag mit einer kurzen Besichtigung der Altstadt und anschliessendem Abendessen in einem der bekanntesten historischen Studentenlokale - dem Gasthaus „Zum Seppel“ - ausklingen.

gessen auf den Weg zur zweiten Regatta. Dieses Mal hatten wir uns vorgenommen eine etwas niedrigere Schlagzahl zu rudern. Bei besten Ruderbedingungen ruderten wir wiederum gesteuert von Felix mit einer Schlagzahl von rund 33 in einer Zeit von 3:17 (3:20 abzüglich Kategorienhandicap von 3s) ins Ziel.

Epilog

Wir erlebten ein unvergessliches Wochenende an der Regatta in Heidelberg, wo wir wertvolle Kurstreckenerfahrung sammelten und uns als Team weiterentwickeln konnten. Wir bedanken uns herzlich bei der Rudergesellschaft Heidelberg für die grosszügige Gastfreundschaft sowie die Möglichkeit deren 8er an der Regatta zu rudern. Ein spezielles Dankeschön gebührt dem kurzfristig eingesprungenen Steuermann Felix Epp, dem Bootswart Sebastian Hoffmann sowie dem Sportchef Johannes Breitenbach für deren Einsatz und Hilfe vor und während des Regattawochenendes!

Christian Stirnimann

Auf dem Weg nach Olympia?

Der Gewinn der Bronzemedaille an den U23-Weltmeisterschaften in Amsterdam vergangenes Jahr hat das Leben von Daniel Wiederkehr ziemlich auf den Kopf gestellt. Vor der WM im Sommer freundete er sich wohl eher mit dem Gedanken an, dass dies wahrscheinlich seine letzte internationale Regatta sein würde. Der Wechsel von U23 in die offene Klasse ist besonders hart, schliesslich gilt es spätestens jetzt leistungsmässig an die internationale Spitze anzuschliessen, wenn man längerfristig Spitzensport betreiben möchte. Für Leichtgewichtsrunderer wie Dani gibt es neben dem Vierer ohne ausserdem nur eine Bootskategorie, die olympisch ist und vom SRV gepusht wird: der Doppelzweier. In dieser Kategorie gelang es dem SRV aber in den vergangenen Jahren nicht, ein erfolgreiches Team zu aufzustellen. Sich in der offenen Klasse als Spitzensportler zu etablieren ist also keine einfache Sache. Doch die WM Bronzemedaille eröffnete Dani ganz neue Möglichkeiten... Er erzählt:

Durch das Jahr fragten mich einige, wie mein Karriereplan aussieht. Für manche war es verwirrend, da ich wöchentlich bis zu zwölf mal im Ruderclub trainiert und auf einmal für eine Weile wieder weg war. Deshalb hier ein kleiner Rückblick über meine Rudersaison. Angefangen hat mein Ruderjahr dort, wo es eigentlich auch aufgehört hatte, an der WM. Der Gewinn der Bronzemedaille wurde ausgiebig gefeiert und die verdienten Ferien in Frankreich mit meiner Freundin nach den U23-Weltmeisterschaften genoss ich in vollen Zügen.

Doch das Feiern und Entspannen hatte bald ein Ende, denn nach Abschluss meiner Berufsmatura im WM-Sommer musste ich entscheiden, wie es weitergehen sollte. Ursprünglich wollte ich im Herbst 2011 als Richtstrahlpionier mit dem Militär beginnen. Der Erfolg der Saison 2011 öffnete mir aber ganz neue Türen. Christian Stofer bot mir an, mich für die Sport-RS zu bewerben. Nur wenige Tage hatte ich Zeit, um meine Entscheidung zu fällen. Doch schon nach kurzer Zeit war klar, dass ich so eine Gelegenheit nicht ungenutzt verstreichen lassen wollte. Die Sport-RS ist schliesslich die Chance, noch einmal einen grossen Sprung nach vorne zu machen, hoffentlich Weltspitzenniveau zu erreichen und vielleicht einmal um Olympiamedaillen zu rudern, anstatt jetzt mit dem Spitzensport aufzuhören. Somit bewarb ich mich für die Sport-RS, welche allerdings erst im 2012 starten würde.

An Stelle der normalen RS begann ich mit dem Studium an der Fachhochschule in Windisch als Wirtschaftsingenieur. Ausserdem fing ich langsam wieder mit dem Aufbau an. Doch gesundheitliche Probleme hinderten mich über mehrere Monate daran, richtig intensiv zu Trainieren. Der Start der FH verursachte zusätzlichen Stress. Das Rudern rutschte in den Hintergrund - ich absolvierte nicht mehr als neun Trainings pro Woche. Für einen Spitzensportler ist das eindeutig zu wenig. Wertvolle Zeit mich in Form zu bringen, um mich für die Sport-RS zu qualifizieren, ging dadurch verloren.

Denn das Militärkomitee, welches diesen Sommer entscheiden wird, ob ich die Sportler-RS 2012 beginnen darf oder nicht, stellte mich auf eine harte Probe. Persönliche Ziele für die Saison 2012 wurden für mich verfasst. Es wurde von mir verlangt, dass ich mein ganzes Umfeld umstellen würde: Nur noch das Rudern sollte von nun an im Zentrum meines Lebens stehen. Wenn mir das gelänge, dann dürfte ich mit der Sportler-RS beginnen. Dank dem Optimismus von meinem Coach Stephan Steiner und mit der Taufe von meinem neuen Skiff Vlugg konnte ich viel Motivation tanken und begann, die verlorene Zeit durch den tiefen Winter aufzuholen.

Da im Winter gelegentlich der Steg in Baden zufror, kam das Angebot für ein Trainingslager in Sabaudia (Italien) gerade richtig. Sabaudia liegt an der Westküste von Italien südlich von Rom. Der See, auf dem wir trainierten, war ein Süss-/Salzwassermix und lag parallel zum Meer. Bei Sonnenauf- und Sonnenuntergang am Meer zu rudern war traumhaft schön.

Dank fleissigem Trainieren durch den Winter steigerte sich meine Leistung langsam - was sich auch in den Tests spiegelte. Da ich nicht mehr in der U23-Kategorie bin und es im A-Kader kein richtiges Projekt gab, musste ich immer für mich in Baden trainieren und stets abrufbereit sein, für Projekte, die beim SRV im Zentrum stehen. An einem Mittwochabend

erhielt ich einem Anruf vom Headcoach Simon Cox. Er fragte mich, ob ich Zeit hätte, für ein Wochenende im LM4-, dem erfolgreichsten Olympiaprojekt, zu trainieren. Ein Ruderer sei ausgefallen und man bräuchte einen Ersatzmann. Am nächsten Morgen um 9.00 Uhr begann die erste Trainingseinheit. Für die nächsten drei Tage trainierte ich im leichten Vierer ohne. Das war für mich sehr anstrengend aber natürlich auch sehr aufregend.

Von da an verging die Zeit wie im Flug. Die Trials meisterte ich mit Erfolg; die erste internationale Regatta in Brandenburg stand an. An dieser Regatta ruderte ich im Doppelvierer mit drei U23-Ruderern. Im Juni bekam ich die Chance am Weltcup München im Skiff zu starten. Zum ersten Mal ruderte ich im Skiff für die

Kilometer im Doppelzweier nachzuholen. Doch weil wir uns schon so gut kennen, brauchte es nicht viel, um wieder zusammenzufinden und da wir beide diese Saison noch schneller waren als letztes Jahr, konnten wir unseren Titel problemlos verteidigen. Für Claudio und mich war es die vierte Saison im leichten Doppelzweier, in denen wir zwei Schweizermeistertitel, eine Silbermedaille und eine Bronzemedaille für den Ruderclub Baden gewinnen konnten. Wir sind überglücklich über diese Erfolge und bedanken uns herzlich bei unseren beiden Coaches Marcel Geissmann und Stephan Steiner.

Neben dem Doppelzweier ergab sich zusammen mit meinen Trainingspartnern des Belvoirruderclubs in Sabaudia als zweites Projekt ein Doppelvierer. Da wir alle eine ähnliche Ruder-technik haben, sahen wir schon von Anfang an viel Potential in diesem Renngemeinschaftsboot - und tatsächlich holten wir uns an den Schweizermeisterschaften trotz Krebs mit deutlichem Vorsprung hinter dem Olympiavierer die Silbermedaille.

Für die meisten Regattierenden des RCB war die Schweizermeisterschaft der Höhepunkt der Saison. Doch bei mir fing es erst an, richtig spannend zu werden. Während die meisten RCB-ler in die

wohlverdiente Sommerpause gingen, schrieb ich meine Semesterprüfungen und bereitete mich für die WM-Qualifikation vor. Jetzt steht fest, dass ich mit Valentin Gmelin (Uster), Vincent Giorgis (Lausanne), Silvan Zahnder (Zürich) am 15. August im leichten Doppelvierer an den Weltmeisterschaften in Plovdiv (Bulgarien) starten werde. Und mit der Qualifikation und einem guten Resultat an der WM steht dann hoffentlich auch der Sport-RS nichts mehr im Weg. Doch zuerst freue mich darauf, am Stadtfest zusammen mit dem RCB meinen Erfolg zu feiern.

Daniel Wiederkehr



Daniel Wiederkehr im Olympia-Vierer ohne im Einsatz!

(Foto: zVg.)

Schweiz und das gerade am Weltcup. Ich war so aufgeregt wie an den Weltmeisterschaften. Trotz der Nervosität ruderte ich überraschend gut und wurde erster im D-Final, was den 19. Rang von 27 Boot ergab. Ich erkannte, was ich in den vergangenen Jahren erreicht habe und was ich noch erreichen kann. Das war eine enorme Motivationsspritze, die mir den Fokus gab, noch weiter an mir zu arbeiten.

Zwei Wochen nach dem Weltcup waren bereits die Schweizermeisterschaften. Claudio und ich wollten den Schweizermeistertitel 2011 verteidigen. Da wir durch die Saison mehr gegeneinander im Skiff als zusammen im Doppelzweier gerudert hatten, war es nötig, einige

Sunday Race

Den President's Cup konnte der RCB dieses Jahr nicht für sich entscheiden. Dafür konnten unsere Frauen mit Stella (oder Gloria?) einen anderen interessanten Wanderpokal nach Baden holen....

Bereits zum vierten Mal organisierten der Polytechniker Ruderclub (PRC), der Ruderclub Zürich und der Damenrunderclub Zürich am 24. Juni die Frauenregatta über 1000m auf dem Zürisee. Zum zweiten Mal war der Ruderclub Baden mit von der Partie. Nachdem 2009 zwei Doppelvierer von uns an den Start gingen, war es an der Zeit, wieder einmal an dieser wunderbaren Regatta teilzunehmen.

Und so machten sich Mirjam Senn, Ute Pirscher, Sarah Marti und Laurence Bagnis in aller Herrgottsfrühe auf den Weg nach Zürich, denn um 7.30 Uhr war bereits der erste Start angesetzt. Uns empfing strahlender Sonnenschein und ein prachtvoll glatter Zürisee mit herrlichem Bergpanorama. Zudem hatten wir das grosse Glück, vom Polytechniker Ruderclub einen fantastischen Filippi-Doppelvierer ausgeliehen zu bekommen. Was will Frau mehr?

Bei zwölf Meldungen im 4x gab es 3 Vorläufe. Die Strecke ging von der Werft Wollishofen parallel zum Ufer bis zu den Ruderclubs - auf Höhe Bellvoir Ruderclub war das Ziel. Souverän konnten wir unseren Vorlauf gewinnen und nur eine knappe Stunde später konnten wir uns auch im Endlauf deutlich gegenüber

zwei Booten vom Ruderclub Greifensee durchsetzen. Ein schönes Gefühl zu siegen ...!

Laurence machte mit uns zum Ausrudern noch eine kleine Sightseeing-Tour Richtung Bellevue. Wir genossen es, Zürich einmal vom Wasser aus zu sehen. Am Steg folgte dann noch ein Sprung ins kühle und erfrischende Nass, ehe wir uns zum traditionellen gemeinsamen Brunch beim PRC einfanden, wo auch die Siegerehrung stattfand. Jede Teilnehmerin bekam eine Rose und die Gewinnerinnen des Achterrennens (vom RC Rapperswil-Jona) durften sich über Stella freuen, während unser Wanderpreis Gloria heisst (oder ist es umgekehrt?). So oder so, die blonde Ruderdame steht nun für ein Jahr im Ruderclub Baden in der Vitrine. Willkommen „Stella-Gloria“ - wir werden Dich nächstes Jahr wieder verteidigen!

Ute Pirscher



Gloria (oder Stella?)

(Foto: Laurence Bagnis)

Eine Erfolgsgeschichte wird weiter geschrieben

Just bevor die Olympischen Spiele in London eröffnet wurden, selektionierte der Schweizerische Ruderverband unseren Spitzenrunderer Daniel Wiederkehr zum dritten Mal in Folge für eine WM. Das Badener Aushängeschild startet an der WM 2012 in Plovdiv. Dabei greift Daniel mit seinem bereits dritten Start im leichten Doppelvierer an einer WM eine alte Badener Tradition wieder auf.

Ende der 1980er-Jahre, als Dani gerade mal ein paar Monate alt war, stand der Leichtgewichts-Doppelvierer im RCB hoch im Kurs. Der einmalige Höhepunkt der mehrere Jahre andauernden Erfolgswelle war der Gewinn der WM-Silbermedaille durch Cirillo Ghielmetti 1989 im damals noch jugoslawischen Bled. Der leichte Doppelvierer war in jenem Jahr erstmals an einer WM ausgeschrieben, und so ging eine der zwölf ersten Medaillen dieser Kategorie nach Baden.

1990 doppelte Cirillo mit einer weiteren WM-Teilnahme nach und landet in Tasmanien auf dem 6. Rang. Ein Jahr darauf feierte der RCB mit Marcel Geissmann (in Renngemeinschaft) einen Schweizermeister im leichten Doppelvierer. Der Run auf den Doppelvierer war im RCB so gross, dass ein zusätzliches Boot angeschafft wurde. Das edle Holzboot war jahrelang (wie zuvor das „Kwartett“) einer der feinsten Doppelvierer der Schweiz. Noch heute ist dieses Boot, das inmitten des Stadtfests 1991 auf den Namen „Chum Mit“ getauft wur-

de, eines der elegantesten im Badener Bootspark.

1995 starteten die Badener Rony Kocher und Robin Tauscher mit dem „Chum Mit“ am Nations Cup, dem Vorgänger der U23-WM. Im holländischen Groningen zeigte sich auf der Bootswaage, dass der „Chum Mit“ als einziges Holzboot unter lauter Karbon-Konkurrenz lediglich 200 Gramm über der Mindest-Gewichtslimite gebaut war! - Danach wurde es ruhiger um den Leichtgewichts-Doppelvierer. Nicht zuletzt, weil an den Olympischen Spielen für Leichtgewichte nur der Riemenvierer als Grossboot möglich war. Zwischenzeitlich wurden an der SM gar keine Rennen in dieser Kategorie mehr ausgetragen.

Im RCB trug erst Stephan Steiner den Doppelvierer-Spirit wieder in die Badener Leichtgewichts-Gruppe: 2003 gewann er in einer Renngemeinschaft den Schweizermeistertitel, ein Jahr darauf noch einmal mit seinen Clubkollegen Thomas Rüttimann, David Nacht und Michael Moser. Und seit 2010 ist nun Steiner's Athlet wieder erfolgreich im Leichtgewichts-Doppelvierer. Wir wünschen Daniel Wiederkehr viel Erfolg beim Weiterschreiben der Badener Leichtgewichts-Doppelvierer-Erfolgsgeschichte!

Adrian Knaup

Wir danken unseren Sponsoren



APOTHEKE MUTSCHELLEN

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

STEFAN MEIER 5430 WETTINGEN

GIPSER- UND STUCKATURARBEITEN
TROCKENBAU, ISOLATIONEN

BLUMENSTRASSE 10
5430 WETTINGEN

TELEFON 056 426 33 54



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 BAUZWECKE

MEIER

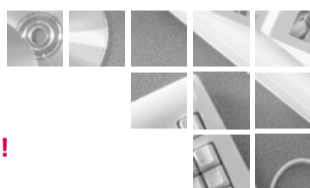
EDUARD MEIER AG

Rückbau- und Erdbauunternehmung

Otefingerstrasse 5 · 5430 Wettingen

Tel. 056 426 79 44 · Fax 056 426 79 22
www.eduardmeier.ch · info@eduardmeier.ch

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

grieder sport
baden

sportler beraten sportler

Unter neuem Namen in bewährter Qualität.*

*ehemals Marka Sport

grieder sport baden ag
mellingerstrasse 1 5400 baden t 056 222 22 28 f 056 222 26 49
info@griedersport.ch www.griedersport.ch



ATTENTION...GO!

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

VINI SACRIPANTI
Die italienische Weinkultur in Wettingen
Jeden letzten Samstag im Monat Degustation



www.vinisacripanti.ch

VINI SACRIPANTI
Italienische Weinkultur
Wettingen

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

Wir danken unseren Sponsoren



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



BEST WESTERN
Hotel Du Parc
Baden

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



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



Garage H. Emmenegger
im Areal Bucher-Guyer
8166 Niederweningen

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

- **Neuwagen**
- **Reparaturen aller Marken**
- **Mietfahrzeuge**
 - PW
 - Busse (9-14 Plätze)
 - Lieferwagen, mit/ohne Hebebühne

Wir
beraten
Sie gerne



Neu Hyundai i30cw ab 22'490.–

naturemade
star !

Natur pur.
ewz.ökopower.

Reiner Ökostrom.

ewz
Die Energie

 Ein Unternehmen
der Stadt Zürich

Initiative der Privatskiffbesitzer (Ü60)

An unserer GV im Februar 2012 mag beim Traktandum „Platz für Clubboote in der Bootshalle“ vielleicht der Eindruck entstanden sein, die „Skiffiers“ würden primär für sich selbst schauen. Die Initiative von Mario Broggi beweist das Gegenteil.

Marios Aufruf an der ersten Aussprache mit dieser Gruppe fand Beachtung. Es entstand spontan eine Gruppe Ruderer und Ruderinnen, die sich bereit erklärten, Arbeiten am Bootshaus und an den Booten zu übernehmen. Anschliessend ist Rudern angesagt. Zeit: Jeweils Donnerstag, 09.00 Uhr, meistens mit und manchmal ohne vorgängigen Arbeitseinsatz. Jedes Clubmitglied ist willkommen. Da die Arbeiten vorbereitet sein müssen und auch das Wetter stimmen muss, ist eine Rückfrage

bei Mario zu empfehlen. Für Werktätige ist der Termin eher ungünstig, allerdings wird so der allgemeine Ruderbetrieb nicht gestört. Der Appell richtet sich vornehmlich an Pensionierte, das heisst die Gruppe Ü60.

Alle Arbeiten an den Booten bzw. am Bootshaus erfolgen in Absprache mit Toni Frei bzw. Ruedi Eichenberger. Die Gruppe hat bereits drei



(Foto: Conrad Munz)

C-Gig wieder auf Hochglanz poliert und ist dabei, die Ruderlager instand zustellen. Weitere Arbeiten, die unsere Verantwortlichen nicht allein umsetzen können, sind auf der Arbeitsliste von Mario. Die Arbeitstage für alle Clubmitglieder werden dadurch aber natürlich nicht ersetzt!

Die neu gebildete Arbeitsgruppe für die Boots-lagerung (je 3 Mitglieder aus dem Vorstand und

aus dem Kreis der Privatskiffbesitzer) hat Lösungen für die Boots-lagerung entwickelt. Sie sehen vielversprechend aus, müssen aber noch im Detail geprüft werden. Der Bootspark bleibt unverändert - abnehmbare Flügelausleger bei neuen Booten soweit möglich vorausgesetzt. Dabei wird die Skiff-Lagerung nicht isoliert betrachtet. Geprüft wird ein Vorgehen, das die Boots-lagerung insgesamt verbessert und die an der GV anvisierten Ziele berücksichtigt.

Wer Kontakt zur Ü60-Gruppe möchte, soll sich am besten direkt an Mario Broggi (broggi@bluewin.ch oder Tel. 056 223 36 27) wenden.

Conrad Munz

Neuorganisation Ruderbetrieb

An der Generalversammlung im März hat der Vorstand über den Versuch, den Ruderbetrieb neu zu organisieren, informiert. Jetzt, vier Monate später, steht die Struktur und alle Posten sind besetzt. Bis zur nächsten Generalversammlung befinden wir uns in der Probezeit. Dann soll von der Versammlung beschlossen werden, ob diese Struktur so beibehalten wird.

Bis anhin hatte der Ruderchef oder die Ruderchefin die Verantwortung für den gesamten Ruderbetrieb mit Unterstützung des Chefs Breitensport für die Wanderfahrten und mit Unterstützung der Trainer und Betreuer für die Rekrutierung und Ausbildung der Athleten und der Organisation des ganzen Regattabetriebs (der vollständige Funktionsbeschrieb hängt im Bootshaus).

Unter anderem folgende Gründe sprachen dafür, diese Struktur etwas aufzubrechen:

- Das Regattawesen erfordert viele Ressourcen, der Breitensport hatte dadurch etwas zu wenig Gewicht
- Das Regattawesen verdient und braucht aber viel Engagement!
- Auch der Bereich der Nachwuchsförderung ist eine anspruchsvolle Arbeit, die einen konsequenten Einsatz erfordert
- Die Technische Kommission war zu gross geworden und dadurch wenig effizient

Folgendes bleibt gleich:

Anne Läng bleibt als Ruderchefin verantwortlich für den Ruderbetrieb. Sie soll künftig den gesamten Ruderbetrieb im Vorstand vertreten. Neu wird sie unterstützt von folgenden Personen:

- Chefin Jugendsport: Marilli Eisenhut, verantwortlich für den Bereich Nachwuchs und die Juniorenrekrutierung
- Chef Leistungssport: Adi Knaup, verantwortlich für den Regattabetrieb und den Leistungssport
- Chef Breitensport: Alex Pfirter, bisher

Technische Kommission

Die Neuorganisation hat Einfluss auf die Statuten. Der Paragraph 30 sagt über die Technische Kommission folgendes aus:

„Die Technische Kommission (TK) besteht aus dem Präsidenten, dem Ruderchef, dem Materialchef, den aktiven Trainern und Betreuern sowie aus einem Delegierten der Mannschaften ohne Betreuung. Den Vorsitz in der TK führt der Ruderchef.“

Die „neue“ TK soll mit einer reduzierten Anzahl Mitglieder funktionieren, was eine Änderung der Statuten erfordert: Neu soll die TK formiert werden durch den Präsidenten, die Ruderchefin, die Chefin Jugendsport, dem Chef Leistungssport und dem Chef Breitensport.

Was hingegen aus den Statuten nicht hervor geht, ist, welche Aufgabe die Technische Kommission konkret hat. In

einem nächsten Schritt wird in der TK ein „Pflichtenheft“ ausgearbeitet, welches die Kompetenzen und Aufgaben der TK definiert. Es steht auch die Frage im Raum, ob „Technische Kommission“ überhaupt der richtige Begriff für dieses Gremium ist.

Gremium Breitensport

Um den Informationsfluss zwischen Trainer, Athleten und dem Vorstand zu gewährleisten, finden regelmässig Trainingssitzungen statt. Als Pendant dazu wurde in diesem Jahr neu ein „Gremium Breitensport“ gegründet. Dieses Gremium trifft sich 2-3 mal im Jahr, um dem Breitensport den Puls zu fühlen. Folgende Personen sind hier vertreten:

- Ruderchefin, Chef Breitensport
- 1 Ruderer und 1 Ruderin von den langjährigen Mitgliedern
- 1 Ruderer und 1 Ruderin von den neuen Mitgliedern
- Vertreter Ruderlehrgang

Anlässlich der ersten Zusammenkunft wurden die unterschiedlichsten Themen aufgegriffen. Alle Mitglieder waren sich einig: Eigentlich läuft es gut im Breitensport. Aber dennoch gibt es da und dort Verbesserungspotential.

Es wurden beispielsweise folgende Ziele diskutiert:

- Entwicklung eines Leitbildes Breitensport
- Gute Intergration und Einführung der Neumitglieder und leistungsgerechte Trainings
- vermehrt konkrete Trainingsziele definieren
- Ansprechperson in Sachen Rudertechnik definieren, bei der Infos abgeholt werden können
- Entwicklung eines gemeinsamen Rudervokabulars stärken
- Laufender Unterhalt der Breitensport-Boote anhand eines festgelegten Unterhaltintervalls
- Sachgerechter Umgang mit den Booten verstärkt üben

Als erste konkrete Massnahme sollen zweimal jährlich begleitete Trainings à acht Lektionen für alle „Breitensportler“ angeboten werden.

Die ersten Sitzungen und Gespräche überzeugten mich davon, dass wir hier einen guten Weg eingeschlagen haben. Einerseits werden Vorstand und TK gestrafft, was zu mehr Effizienz führt, andererseits werden die Aufgaben auf mehr Personen verteilt, die alle ihr Wissen, ihre Erfahrung und ihre Leidenschaft einbringen können, damit wir so gemeinsam unseren Club vorwärts bringen.

Bei Fragen oder Anmerkungen stehe ich natürlich gerne zur Verfügung.

Anne Läng, Ruderchefin

Besuch des Damenruderclubs Zürich

Traditionell im Frühsommer dürfen wir die Mitglieder des Damenruderclubs Zürich (DRZ) an der Limmat begrüssen. Auch dieses Jahr war das Treffen mit den Damen eine Freude und bekräftigte den seit Jahren bestehenden, schönen Austausch.

Mit der Präsidentin Françoise Bell am Schlag der Nandle war die Ausfahrt ein Genuss. Für die Ruderinnen ist unser Fluss eine geschätzte Abwechslung. Keine Dampfschiffe, keine Sportboote, nur Fischer und viele Kurven bis zur Oetwiler Brücke. Nicht nur die Zürcherinnen, auch die Badener BreitensportlerInnen waren zahlreich vertreten und genossen die Ausfahrt. Im Schein der untergehenden Sonne kam der von Jörg Joos bereitgestellte Apéro voll zur Geltung. Die lebhaften Gespräche über das Rudern, Wanderfahrten und das Stadtfest 2012 setzten sich beim Grillieren im Clubhaus fort. Das vom DRZ mitgebrachte Dessert war einmal mehr exzellent und zeigt, dass die Damen nicht nur rudern können. Am 30. September um 08.00 Uhr werden wir unsere Kolleginnen

wiederum am Zürichsee besuchen. Wer es noch nicht erlebt hat: Rudern auf dem See macht ebenfalls Spass und stets dürfen wir anschliessend am Ufer des Zürichsee einen super Brunch, besser gesagt ein Déjeuner sur l'herbe, geniessen. Einige Zürcher Ruderinnen werden wir sicher schon vorher beim Stadtfest in Baden antreffen.

Conrad Munz



(Foto: Conrad Munz)

Sponsor

hansgrohe

Raindance® Select.

Mein Duschvergnügen.

Duschen war nie persönlicher: Gestalten Sie mit der Raindance Select Showerpipe Ihr perfektes Duschvergnügen. Von der Kopfbrause mit XXL-Brauseregern über die Handbrause, bei der Sie ganz einfach per Klick zwischen den drei Strahlarten wechseln können, bis hin zum formschönen Thermostat mit praktischer Ablagefläche.

Erleben Sie die Raindance® Select Showerpipe unter hansgrohe.ch/raindance



Übrigens sparen Sie mit vielen Hansgrohe Produkten bis zu 40 % Wasser ein, senken den Energieverbrauch und verringern den CO₂-Ausstoss. Dank effizienter EcoSmart Technologie.

Erfahren Sie jetzt, wie viel Wasser Sie mit unseren Produkten sparen können unter hansgrohe.ch/sparrechner



Ein Vierteljahrhundert

„Zufall“, so sinniert Adi Knaup, ist ein Wort, mit dem Menschen um sich werfen, die zu wenig aufmerksam, zu wenig mutig oder zu wenig ehrlich sind, um einzugestehen, dass wir Menschen wohl nicht die höchste Stufe der Kraft sind.

Von den vielen Dingen, die mir an diesem 16. Mai 2012 durch den Kopf gingen, kehrte eine Frage immer wieder zurück: „Wird es heute Abend hageln?“ Und als ich dann endlich im Bootshaus war, fragte ich die erstbeste Person: „Denkst du, es wird heute noch hageln?“ Ich bekam keine Antwort, und ich fragte auch nicht noch einmal, denn die Frage war eigentlich absurd: Die Sonne schien von einem strahlend prächtigen Frühlings-Abendhimmel. Also nahm ich meinen Einer und machte mich aufs Wasser, auf die Stunde genau ein Vierteljahrhundert nachdem ich zum ersten Mal in meinem Leben in einem Ruderboot vom Steg abgestossen hatte: An diesem 16. Mai 2012 feierte ich mein 25-Jahr-Jubiläum Rudern.

Und genau wie damals schien die Sonne. Ich ruderte los Richtung Autobahnbrücke, dieses Mal gekonnt im schmalen Skiff, nicht mehr im Gig „Sepp“. Damals hatten wir beschlossen, unter der Brücke das Steuer voll herumzureisen und eine Wende aus voller Fahrt um den

Brückenpfeiler herum zu vollziehen. Was uns auch gelang. Als wir unter der Autobahnbrücke hervor ruderten, fing es urplötzlich an zu hageln. Es hagelte derart stark, dass schliesslich die ganze Bootsschale innen weiss war und wir tiefend nass am Steg anlegten.

Damals, am 16. Mai 1987, - denke ich, und gleite in meinem Skiff von der Brücke weg, während die Regentropfen aufs Verdeck der Luftkästen zu fallen beginnen, erst ganz leise, dann immer stärker. Und ich halte an und schaue mich um, blicke in den Himmel. Dann auf meinen weissen Ärmel. Und wieder in den Himmel. Diesmal mit einem staunenden dankbaren Lächeln: Es hagelt. Auf die Stunde genau ein Vierteljahrhundert, nachdem ich bei meiner ersten Ruderausfahrt vom Hagel überrascht worden war, hagelt es wieder auf mein Ruderboot.

„Zufall“ ist ein Wort, mit dem Menschen um sich werfen, die zu wenig aufmerksam, zu wenig mutig oder zu wenig ehrlich sind, um einzugestehen, dass wir Menschen wohl nicht die höchste Stufe der Kraft sind.

The Most Adi Of The World

STADTFEST „HENLEY ON LIMMAT“



HENLEY ON LIMMAT

★★★★ FAST BOATS – SLOW FOOD ★★★★★

Der RUDERCLUB BADEN am STADTFEST BADEN
17. bis 26. August 2012 - in der Kronengasse, an der Limmat

Das grösste Fest des Jahres steht vor der Tür: Fünf Jahre nach der letzten Badenfahrt halten es die Badener bereits nicht mehr aus und feiern das „Stadtfest 2012“. Der Ruderclub Baden ist traditionell ein aktiver Teilnehmer an Badenfahrten und grossen Festen seiner Heimatstadt. Dieser Tradition fühlt sich auch das vereinsinterne OK verpflichtet, welches seit 1,5 Jahren das Stadtfest 2012 aktiv plant.

In den letzten Wochen ist das Festfieber merklich gestiegen. Der Verein darf sich freuen auf die Arbeit der neuen Gruppe, in der lediglich Stephan Lozza bereits im OK der Badenfahrt 2007 mitwirkte. Es ist wiederum gelungen, eine grossartige Beiz auf die Beine zu stellen, auf die der Ruderclub stolz sein darf. Dabei wurde viel Bewährtes übernommen, aber es wurden auch frische Wege eingeschlagen. So ist Küchenchef Heinz Blöchliger bestrebt, die Abläufe in der Küche so einfach wie möglich zu halten, und so viel wie möglich auszulagern. Erstmals hat eine RCB-Festbeiz auch einen eigenen Facebook-Eintrag („henleyonlimmat“). Auch ich weiss nicht, wie das funktioniert, aber es ist ein Beispiel, wie unsere Badenfahrttradition auch in der Moderne lebendig bleibt und bleiben wird.

Jede Badenfahrt, sei sie gross oder klein oder eben ein Stadtfest, ist für den Ruderclub ein personeller Hosenlupf, aber jedes Mal auch eine einmalige Gelegenheit, als Verein ein erinnerungswürdiges Gemeinschaftswerk zu schaffen. Der Einsatz am Stadtfest wird unvergesslich bleiben, denn wann hat man sonst schon Gelegenheit, in einem selber gebauten Restaurant mit 150 Plätzen dafür zu sorgen, dass der Laden läuft?

Personal

Von den über 500 geplanten Schichten in Küche, Service und Bar sind die meisten besetzt.

Besonders gefreut haben uns die Anmeldungen der Achtermannschaft vom befreundeten RC Hallwilersee oder die Einsätze der Lehrgang-Teilnehmer dieses Jahres, die auch gleich ihre Partner/innen angemeldet haben. Auch kurz vor Festbeginn suchen wir aber immer noch Personal. Durchschnittlich sollte jedes Mitglied 3 Schichten machen, damit alle Einsätze besetzt werden können. Vor allem im Service, der gut bestückt sein muss, hat es noch Lücken. Der aktuelle Schichtplan hängt im Bootshaus und wird auf www.rcbaden.ch publiziert. Dort findet man auch zusätzliche Anmeldeformulare. Diese sollen aktiv auch an Freunde, Verwandte und Nachbarn verteilt werden. Man unterschätzt oft, wie viele Menschen aus unserem Umfeld sich gerne engagieren.

Auf-/Abbau

Wer sich eher für den Auf- und Abbau der Festbeiz begeistern kann, ist ebenfalls willkommen. Vom 8. bis 16. August braucht es noch „Handwerker“, die mithelfen, die Beiz und die Innenausstattung aufzubauen. In den Tagen vom 27. bis 29. August gilt dasselbe für den Abbruch. Weitere Meldungen nimmt Adi Knaup (vizepraesident@rcbaden.ch) gerne entgegen.

Kuchen-Buffer

Für das tägliche Kuchen-Buffer werden noch weitere Kuchen gesucht. Alle sind aufgerufen, wieder einmal ihre Backkünste (oder die ihrer Mütter und Grossmütter) zu aktivieren. Meldungen der Kuchen zwecks Koordination an: [Adi Knaup, vizepraesident@rcbaden.ch](mailto:Adi.Knaup@rcbaden.ch)

Info-Abend

Am Donnerstag, 16. August 2012, findet um 19.00 Uhr ein Informationsabend für alle in der Festbeiz „Henley On Limmat“ statt.

Wir freuen uns, wenn am Freitag, 17. August 2012, die Tore der Stadt Baden weit geöffnet werden und wir mit dem Ruderclub Baden wiederum Teil des grossartigen Badener Festgeistes sein dürfen.

Welcome to Henley On Limmat!

Für das Stadtfest-OK
Sasa Subak, Adrian Knaup

Begleitetes Training für den Breitensport

Ruderst du schon eine Weile und möchtest gerne technisch einen Schritt weiterkommen? Hast du kürzlich einen Anfängerkurs besucht und kommst in den Trainings noch nicht ganz mit? Hast du das Gefühl, dass Boot kommt nicht so richtig vorwärts und möchtest du gerne wissen warum? Bist du dir manchmal unsicher, im Umgang mit den Booten?

Dann ist das „Begleitete Training“ richtig für dich:

- Alle können teilnehmen: Anfänger, Fortgeschrittene und alte Hasen
- Acht Trainings, jeweils am Donnerstag Abend
- Rudern in Mannschaftsbooten
- Konkrete Ziele für jedes Training, z.B.: Rudertechnik, Bootshandling, Trainingsgestaltung, usw.
- Entwickeln eines gemeinsamen Ruder-vokabulars
- Einsatz von Videoaufnahmen zur verbesserten Selbstwahrnehmung

- Beantworten von Fragen durch die Betreuer

Da die Anzahl der Bootsplätze beschränkt ist, um den Teilnehmern eine möglichst gute und umfassende Betreuung zu ermöglichen, ist eine Anmeldung notwendig. Gewünscht ist, dass die Teilnehmer an möglichst allen Trainings dabei sein können.

Daten:

30. August: Start
6. September fällt aus wegen Skiffkurs
13. September
20. September
27. September fällt aus wegen Skiffkurs
11. Oktober
18. Oktober
25. Oktober
1. November Abschluss

Ihr könnt euch ab sofort bei Alex anmelden: breitensport@rcbaden.ch

Anne Läng, Ruderchefin

RCB Bilddatenbank

Um den Prozess des Austausches, der Archivierung und des Einsatzes der RCB-Bilder zu verbessern und zu vereinfachen, hat der Vorstand als Pilot-Projekt die RCB-Bilddatenbank ins Leben gerufen.

Fotos, die von RCB-Anlässen gemacht werden und dem Verein zur Verfügung gestellt werden sollen, können in Zukunft von den Mitgliedern und ihren Nächsten online unter: <http://www.rcbaden.ch/rcbPhotoUpload/> direkt in die Bilddatenbank hineingeladen werden.

Bei Fragen zur Bilddatenbank kann man sich jederzeit an unseren Bildarchivar Nick Allan (nick@nicholasallan.com) oder an Christina Lüthy (information@rcbaden.ch) wenden. Ein ausführliches Manual, in dem im Detail erklärt wird, wie die Bilddatenbank funktioniert, kann bei Christina Lüthy angefordert werden.

Wir hoffen natürlich, dass die Bilddatenbank in Zukunft von all unseren Mitgliedern rege benutzt wird und freuen uns auf all eure tollen Fotos!

Sponsor

25 Jahre

KOMPETENZ AUS LEIDENSCHAFT
HOFGARAGE



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



MG/ROVER
SERVICE

Sieben Fragen an... Claudio Obrist

An den diesjährigen Schweizermeisterschaften hat sich Claudio Obrist – berühmt berüchtigt unter anderem für seinen Heavymetal-Sound im Kraft-raum, seine gut gezielten Sprüche und Scherze, aber auch für seine Hilfsbereitschaft – zusammen mit Daniel zum zweiten Mal den Meistertitel im leichten Doppelzweier geholt. Es wird vorerst sein letzter Meistertitel sein, denn Claudio hat nach der Saison seinen Rücktritt vom Spitzensport bekannt gegeben. Er wird sich im kommenden Jahr neuen Abenteuern widmen. Im Herbst radelt er zusammen mit seinem Bruder und seinem Vater während vier Wochen durch den Himalaya, um danach Kanada und Neuseeland zu bereisen.

Zum Rudern ist Claudio 2005 eher per Zufall gekommen. Bevor er regelmässig in ein Boot gesessen ist, hat er einmal pro Woche gebiket. Doch der Bikeclub löste sich auf. Und da die Eltern des pubertierenden Sohn fanden, dass er nicht einfach nur zu Hause sitzen könne, animierten sie Claudio, der schon immer ein Flair für Wassersportarten hatte, dazu, am Tag der offenen Tür beim Ruderclub Baden vorbeizuschauen. Claudio war begeistert und stieg sofort bei den A-Junioren im Regattakader ein. Der Erfolg liess nicht lange auf sich warten. Er gewann schon in seiner ersten

Teilnahme am Jungfrau-Marathon. Was ist für das spezielle und faszinierende am Rudersport? Was hat dich dazu motiviert dich so intensiv darin zu investieren?

C: Neben den Standartargumenten, dass man beim Rudern jede Muskelgruppe braucht und dass es eine Team- sowie eine Einzelsportart ist (stimmt natürlich), finde ich am Rudern besonders faszinierend, dass man eigentlich kein Talent braucht. Rudern kann jeder lernen. Die einzigen Voraussetzungen, die man mitbringen muss, sind Kraft, Ausdauer und einen dicken Schädel - und das hatte ich die vergangenen sechs Jahre. Die Motivation und der Antrieb so viel ins Rudern zu investieren war eine Reaktion auf die Erfolge und Misserfolge auf dem Wasser und in den Wettkämpfen. Hatte ich einen Erfolg, wollte ich diesen natürlich unbedingt wiederholen, hatte ich eine Schlappe, setzte ich alles daran, es beim nächsten Mal besser zu machen.

C: Du konntest in den vergangenen Jahren als Wettkampfruderer einige Siege verbuchen. Welches ist aus deiner Sicht dein schönster Erfolg? Welcher „Rudermoment“ hat deine Sportlerkarriere geprägt?



Claudio auf dem Weg zu seinem zweiten Meistertitel

Ich hatte schon immer ein Flair zu gewissen extrem Sportarten. Marcel Geissmann hat mir jedoch verboten diese auszuüben, solange ich ruderte (lacht). Wenn ich jetzt nicht mehr ganz so viel Zeit auf dem Wasser verbringe, kann und werde ich mich in diesem Bereich dem einen oder anderen etwas intensiver widmen.

C: Deine Ruderkarriere hatte neben den Hochs aber auch Tiefs (z.B. die krankheitsbedingt knapp verpasst Qualifikation für die U23-WM). Was sind die wichtigsten Dinge, die du beim Rudern und durch das Rudern die vergangenen Jahre gelernt hast?

C: Ich musste lernen, dass man nicht immer mit dem Kopf durch die Wand gehen kann und das man Prioritäten setzen muss. Vor der erwähnten Krankheit kannte ich keine Grenzen. Ich trainierte zu 100%, arbeitete zu 100%, ging in Ausgang zu 100%, schlief wenig und machte alles miteinander. Ich gönnte mir keine Pause bis der Körper dann Stopp sagte und es mich komplett zusammenlegte. Es dauerte mehr als ein halbes Jahr bis ich mich wieder vollständig erholt hatte. Das Gute war, dass ich nach dieser Pause wieder gezielt aufbauen konnte und dadurch besser und stärker wurde als jemals zu vor. Diese Erfahrung lehrte mich Prioritäten zu setzen und auch einmal nein zu sagen.

C: Du hast viel Zeit im Ruderclub Baden verbracht. Was gefällt dir besonders an unserem Verein? Welche Rolle wird er in Zukunft für dich spielen?

C: Am RCB gefällt mir besonders gut, dass alles unter einem Dach Platz hat. Ich finde es cool ab und zu mit den Breitensportlern zu diskutieren [Anm. d. Red.: Die Teilnahme an einer Wanderfahrt ist bei Claudio schon in Planung], um danach wieder in einem Wettkampfboot die Sau rauszulassen. Und die kleinen Streitereien zwischen JuniorenInnen, SeniorenInnen, Masters und Breitensport machen das Clubleben ja erst richtig interessant. So lernt man neben dem Rudern auch Toleranz und den Umgang mit Mitmenschen. Ich werde dem RCB auch in Zukunft verbleiben - in welcher Funktion das sein könnte, darüber mache ich mir dann zur gegebenen Zeit meine Gedanken.

C: Die Meistertitel von Dani und dir kommen nicht aus dem Nichts. Ihr habt hart für eure Erfolge gearbeitet. In der vergangenen Saison habt beide im Schnitt 10 Mal pro Woche trainiert. Was braucht es deiner Meinung nach, damit mehr Athleten bereit sind, sich so in den Leistungssport zu investieren?

AW: Neben den Rahmenbedingungen wie geeignete Boote, einen Kraftraum, begleitete Trainings und, und, und, braucht es vor allem eines: Man muss selbst den Willen und den „Grind“ dafür haben. Alles Drumherum nützt nichts, wenn der Athlet nicht 100% hinter dem steht, was er macht. Man muss lernen Niederlagen wegzustecken und nicht gleich beim ersten Widerstand aufzugeben. Wenn der „Kopf“ gegeben ist, kann ein Athlet auch mit den schlechtesten Voraussetzungen ganz weit kommen - einfach, weil er nie aufgibt. Vielleicht reicht es nie bis ganz an die Spitze, aber ich bin sicher, er oder sie kommt weiter, als jedes Talent mit dem besten Material, aber ohne jeglichen Siegeswillen

Interview: Christina Lüthy

Rudersaison im Doppelvierer die Silbermedaille (2006) und wurde für den Coup de la Jeunesse selektioniert. Die ersten zwei Jahre als Senior konnte er unfall- und militärdienstbedingt nicht an diesen Erfolg anknüpfen. Im Jahr darauf ruderte er zum ersten Mal mit Dani Wiederkehr im Doppelzweier und hat mit ihm zusammen seither jedes Jahr an den Schweizermeisterschaften Edelmetall in Empfang genommen.

C: Du und Daniel, ihr seit in den vergangenen Jahren sehr erfolgreich zusammen gerudert. Vier Podestplätze habt ihr an den Schweizermeisterschaften im leichten Doppelzweier eingeheimst, die vergangenen zwei Jahre war es sogar jeweils die Goldmedaille. Was ist das Geheimnis eures Erfolgs?

C: Training, Training und Training. Dani und ich haben sehr viel Zeit investiert und die letzten paar Jahre hart trainiert. Unser Vorteil war, dass wir immer zu zweit waren und uns gegenseitig pushen konnten, denn jeder wollte immer besser sein als der andere. Hinzu kommt, dass wir uns durch die gemeinsamen Trainings so gut kannten, dass jeder wusste, wo unsere Stärken und Schwächen liegen und wie wir diese optimal einsetzen beziehungsweise kompensieren oder im Einer gegeneinander ausspielen können!

C: Sport hatte schon immer einen wichtigen Platz in deinem Leben. Neben deinen Ambitionen auf dem Wasser hast du immer wieder auch andere sportliche Projekte verfolgt, wie z.B. die

C: Einer der spannendsten und schönsten Momente war sicherlich, als Dani und ich im ersten Jahr als Duo an den Schweizermeisterschaften mit einem hauchdünnen Vorsprung von ein paar Hundertstel die Silbermedaille erkämpften. Dies war auch einer der prägendsten Momente, den von diesem Zeitpunkt an wussten wir, dass wir auf der zweiten Streckenhälfte ein unschlagbares Team sind, was uns noch in vielen Rennen zu Gute kam. Natürlich waren auch die beiden Schweizermeistertitel sehr emotionale Momente, denn ein Titel ist immer ein spezielles Erlebnis. Auch ein unvergesslicher Moment war, als ich es in einem Training zum ersten Mal schaffte, während 10 Kilometern nicht von Steffi Ahrens, damals eine der schnellsten Ruderinnen der Schweiz, überholt zu werden. Ich war zwar danach total aus der Puste, fühlte mich aber unglaublich gut.

C: Du hörst mit dem Rudern auf zum Zeitpunkt, wo Danis Ruderkarriere wahrscheinlich erst richtig anfängt. Macht dich das nicht ein bisschen wehmütig? Welche sportlichen Pläne hast du nach deiner Rückkehr?

C: Es fällt einem immer schwer, etwas zu beenden, das man mit Leidenschaft über Jahre betrieben hat. Allerdings ist es ja nicht so, dass ich komplett aussteige. Ich werde weiterhin noch ab und zu Rudern. Und wer weiss, vielleicht packt mich der Rudervirus nach dem Auslandsaufenthalt doch noch einmal. Aber eben, es gibt ja auch noch viel anderes zu entdecken:

Vorstand 2012

Präsident

Conrad Munz P 056 / 221 12 19
Bernerstrasse 22 N 079 / 403 15 29
5400 Baden
praesident@rcbaden.ch

Vizepräsident

Adrian Knaup P 056 / 204 91 15
Rebaldenstrasse 29 N 079 / 471 10 65
5430 Wettingen
vizepraesident@rcbaden.ch

Ruderchefin

Anne Läng P 056 / 210 06 60
Römerstrasse 2 N 076 / 577 50 40
5400 Baden
runderchef@rcbaden.ch

Chefin Information

Christina Lüthy N 079 / 374 61 54
Eichstrasse 12
5417 Untersiggenthal
information@rcbaden.ch

Aktuar

Stephan Lozza P 056 / 210 32 60
Parkstrasse 15 G 056 / 210 07 07
5400 Baden
aktuar@rcbaden.ch

Kassier

Patrick Birchmeier P 056 / 496 46 04
Neumarktplatz 1 N 078 / 841 79 78
5200 Brugg
kassier@rcbaden.ch

Chef Breitensport

Alex Pfirter P 056 / 222 65 44
Mellingerstrasse 83c N 079 / 403 41 51
5400 Baden G 056 / 222 65 41
breitensport@rcbaden.ch

Materialverwalter

Philipp Oggenfuss P 056 / 555 88 10
Ehrendingerstrasse 41 N 077 / 433 92 01
5408 Ennetbaden
material@rcbaden.ch

Bootshauschef

Rudolf Eichenberger P 056 / 222 19 40
Schellenackerstrasse 33b N 076 / 507 00 94
5400 Baden
bootshaus@rcbaden.ch

Beisitzer Recht

Peter Kopp N 079 / 419 72 40
Schwyzerstrasse 15
5430 Wettingen
recht@rcbaden.ch

Beisitzer Sponsoring

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

Termine 2012

August

15.-19. Non-Olympics WM Plovdiv (BUL)
17.-26. Stadtfest Baden, HENLEY ON LIMMAT

September

1. Sunset-Race, Hallwilersee
6. Skiff-Kurs Teil 1
7.-9. World Rowing Masters Regatta, Duisburg
8./9. Herbstregatta, Schwarzsee
14.-16. Europameisterschaften, Varese (ITA)
15. Bootspflege-Tag Regattasportboote 1
15./16. Bilac, Neuenburg-Biel
15./16. Wanderfahrt auf dem Untersee
16. Blöoterli-Cup, Richterswil
22. Achter-Rennen, Sursee
23. Herbstregatta, Sursee
27. Skiff-Kurs Teil 2
30. Besuch Damen RC in Zürich mit Brunch

Oktober

14. Achter-Rennen, 100 Jahre CC Lugano
17. Hallentraining Start
21. Prosecco Cup (Skiff) mit Clubbrunch