



Kontakt 2013/1

RCB

Das andere Blatt des Ruderclubs Baden
29. Mai 2013

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

Nicht verpassen: Grillhock!

Das Bootshaus ist geputzt und gestriegelt, der Frühling ist da und die Grillsaison ist seit anfangs April auch im RCB offiziell eröffnet. Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat ist Clubhock - alle Mitglieder sind herzlich Willkommen!



Das Wort des Präsidenten

Einige denken mit einer gewissen Wehmut an den Winter zurück. Das Rudern auf dem ruhigen Wasser in der schlafenden Natur hat seinen Reiz. Nur selten ein Fischer, kein Geschrei, wenig „Anfänger“ auf dem Wasser. Mit dem Anrudern hat der Frühling begonnen. Auch die weniger kälteresistenten Breitensportler sind wieder auf der Limmat. Wer regattiert hatte keine Winterpause. Das Osterlager gab Gelegenheit, intensiv zu trainieren und die Technik zu verbessern. Wer dem Treiben zuschaut, staunt immer wieder über den unermüdlichen Einsatz der Trainer und Betreuer sowie die Ernsthaftigkeit der Athleten und Athletinnen. Vielen Dank. Inzwischen sind die nationalen Regatten auf dem Lauerzersee und neu auf dem Zürcher Obersee bereits vorüber. Bis zur Schweizer Meisterschaft am 6./7. Juli wird unvermindert intensiv trainiert.

Im Herbst hat der Lehrgang für Erwachsene begonnen. Neu verläuft er in drei Phasen. Im Winter Ergometer, dann Lehrgang auf dem Wasser und ab Sommer folgt die Vertiefungsphase mit betreuten Ausfahrten. Auch diese Schulungen sind nur möglich dank des unermüdlichen Einsatzes der Trainingsleiter, darunter Ruedi Eichenberger, André Aubry, Alex Pflirter und Christian Stirnimann. Auf das Ergebnis dürfen wir gespannt sein. Offenbar wächst ein „guter Jahrgang“ heran. Es wird Aufgabe der Breitensportler sein, die recht grosse Zahl an neuen Ruderinnen und Ruderern schrittweise in den Ruderbetrieb aufzunehmen. Auch Jugendliche sind gesucht. Es gab gute Kontakte aufgrund der Ruderanlässe der Bezirksschule Baden mit 50 Teilnehmenden und auch die Kanti Baden/Wettingen ist wieder am trainieren. Wir suchen Nachwuchs und auch Trainer. Haltet die Ohren offen im Freundeskreis.

Euer Präsi

Die Masters 2 an der Regatta Thalwil



Die Masters 2: Inzwischen ein eingespieltes Team!

(Foto: Reto Himmler)

Jeweils bereits Mitte März, also noch vor dem offiziellen Anrudern, findet in Thalwil das erste Schweizer Achterrennen des Jahres mit Badener Beteiligung statt. So galt es auch dieses Jahr am 17. März zum ersten Mal ernst für die Masters 2 des RC Baden. Einerseits zählt diese Regatta im Team gemeingültig als Hauptprobe für das VHORR in London, das dieses Jahr bereits am darauffolgenden Wochenende geplant war. Andererseits zeigt sich aber auch wie konsequent und erfolgreich den Winter durch trainiert wurde. Und hier hat es den Masters 2 nicht an Einsatz gefehlt: Nebst den regelmässigen 8-er Trainings Samstag morgens um 8 Uhr, trainierten die Masters 2 auch am Mittwoch Abend. Diesen Winter hat freundlicherweise Toni Frei mit viel Elan die Gruppe durch diese Ergometertrainings geführt.

Bereits um 7.30 Uhr machte man sich am Sonntag von Baden auf den Weg nach Zürich Wollishofen, wo die Badener Boote jeweils beim Steg von Stämpfli Racing Boats aufgeriggert und gewässert werden. Gestartet sind nebst den Masters 2 auch die Männer Elite und, wäre da nicht krankheitshalber ein Ausfall gewesen, die Masters 1 des RC Baden. Da letztere sich kurzfristig abmelden mussten, beschlossen die Masters 2 nicht mit dem BIR, sondern mit dem TEB zu rudern, welcher eigentlich für die Masters 1 vorgesehen gewesen wäre. Dieser Entscheid hat dann später kurzfristig zu etwas Aufregung gesorgt. Als der TEB bereits abgeladen, ausgepackt und zusammengesetzt war, stellte man fest, dass da die Unterlagscheiben und Muttern für die

Ausleger fehlen. Diese werden – nun wissen wir das auch – von den Masters 1 jeweils auf Mann und nicht zusammen mit dem Boot transportiert. Zu diesem Zeitpunkt wäre es schon ziemlich knapp geworden, um noch auf den BIR umzusteigen. Glücklicherweise liessen sich dann aber rechtzeitig noch genügend Schraubteile auftreiben, nämlich vom BIR und die am TEB ungenutzten Auslegermuttern.

Nach einer Stärkung mit einer heissen Schokolade im Restaurant Seerose machte man sich mit Einrudern auf den Weg zum Start im Zürcher Seebecken. Die Witterung war akzeptabel, aber nicht optimal für die Ruderer. Die Bise blies bereits am Vormittag mit 1-2 Beaufort und wühlte den Zürichsee unangenehm auf. Die Beteiligung an der Regatta war dieses Jahr riesig, sodass in zwei Serien gestartet wurde. Dank unserer Steuerfrau Therese Sommerhalder, konnten wir bereits im Startfeld einen guten Platz einnehmen und waren auf der Startlinie ziemlich vorne beim Startschuss. Das Boot lief gut an, die Schlagzahl war hoch und wir konnten bis mindestens Rennmitte mit dem Mittelfeld mithalten. Obwohl man ja durch die stärker werdende Bise vom Nordosten etwas Unterstützung erhoffen konnte (durch das Rudern vor dem Wind), machte uns das zunehmend unruhiger werdende Wasser je länger je mehr Mühe. Wir gaben uns aber kämpferisch und konnten unsere Vorjahreszeit auf den 6570 Metern um knapp eine Minute verbessern. Der direkte Vergleich mit unseren Hallwiler Freunden

fiel dieses Jahr ebenfalls deutlich zu Gunsten des RC Baden aus, denn die Masters des RC Hallwilersee brauchten 45 Sekunden länger um ins Ziel zu gelangen.

Nach dem Rückrudern von Thalwil zum Steg in Wollishofen und Abriggern des Bootes fand die Rangverkündigung beim Ruderclub Thalwil statt. Auch ohne Medaillenhoffnung erwartet man jeweils gespannt das Resultat und natürlich einen Lindt Goldhasen. Auch wenn wir uns jeweils wünschen vorne mitzufahren, war aus Sicht der Masters 2 des RC Baden die Premiere geglückt und wir hatten zudem auch viel Spass daran. London stand also nichts mehr im Wege, doch das ist eine andere Geschichte.

Sven Sigel

Im Weiteren ...

- Infos Bootshandling
- LONDON... einmal anders!
- Lauerz
- Vom „Gnüsser“ zur Geniesserin
- 79. Generalversammlung - Protokoll Teil 1 & 2
- Unser neuer Vize stellt sich vor!
- Ein Bootswart verabschiedet sich
- Osterlager
- Infos Bootsstrategie
- 6 Fragen an ... Olivia Nacht

Impressum RCB Kontakt

Offizielles Organ des Ruderclubs Baden, 4 x jährlich

Redaktion
Christina Lüthy

Fotos
gemäss Bildlegenden, andernfalls unbekannt

Gestaltung & Satz
Stephan Lozza

Druck
Schmaeh Offset & Repro AG, Ehrendingen

Redaktionsadresse
Christina Lüthy
Mattenweg 5, 9000 St. Gallen
christina.luethy@bluewin.ch

Vereinsinformationen siehe auch www.rcbaden.ch

Damit Schäden am Bootspark möglichst verhindert werden können, hat unsere Ruderchefin hier noch einmal die wichtigsten Punkte bezüglich des richtigen Bootshandling für uns zusammengefasst:

Die Rudersaison ist schon in vollem Gange, obwohl der Frühling in diesem Jahr etwas auf sich warten lässt.

Im RCB können wir stolz sein auf einen grossen, bestens bestückten und gut gepflegten Bootspark, der auch intensiv eingesetzt wird. Wo gehobelt wird, fallen auch Späne, was in unserem Fall bei Schäden jeweils einen grossen zeitlichen Aufwand seitens unseres Bootswarts oder auch hohe Kosten zur Folge hat.

Mit den monatlichen Sicherheitsschwerpunkten möchten wir allen die Ruderordnung in Erinnerung rufen, um Unfälle und Schäden auf dem Wasser zu vermeiden. Oft passieren aber Schäden auch auf dem Land, sei es durch Unachtsamkeit oder durch Unkenntnis über den Umgang mit den Booten.

Nachfolgende Regeln müssen von allen Mitgliedern eingehalten werden. Scheut euch bei Unsicherheit oder Fragen nicht, andere Mitglieder, Betreuer oder die Ruderchefin zu fragen. Bei Nichteinhalten dieser Regeln behält sich der Vorstand im Falle eines Schadens einen Unkostenbeitrag seitens der beteiligten Ruderer vor.

Allgemeine Regeln

- Jedes Mitglied kennt die Ruderordnung und hält sie ein.
- Die Liste „Bootseinteilung 2013“ ist Grundlage für die Boots-zuteilung für alle Trainingsgruppen. Benutze nur Boote, die für dich freigegeben sind. Wenn du mit der Bootseinteilung nicht einverstanden bist, sprich mit deinem Betreuer oder einem Mitglied der KRS darüber.
- Verwendet werden nur die offiziellen

Ruderkommandos des RCB. Vor der Ausfahrt festlegen, wer die Kommandos gibt (Bug oder Schlag).

- Vor jeder Ausfahrt Gefahrenhinweise auf der Tafel oberhalb Logbuch beachten.
- Gemäss Ruderordnung darf bei folgenden Ereignissen nicht gerudert werden: Starker Strömung, viel Schwemmholz, bei zu erwartendem Sturm oder Gewitter, Eis auf dem Wasser.
- Im Zweifelsfall aufs Rudern verzichten oder am Land trainieren.

Auf dem Land

- Nimm dir Zeit, wenn du mit Ruder-material hantierst! Sei achtsam und handle überlegt und halte die anderen ebenfalls dazu an.
- Frage bei Unsicherheit ein anderes Mitglied um Hilfe!
- Boote immer nur mit der gesamten Besatzung tragen.
- Abnehmbare Ableger zu zweit einsetzen und entfernen, damit sie gerade geführt werden können.
- Boote richtig tragen: Gigs vorne und hinten am Querspannt, Rennboote über Kopf resp. auf der Schulter. Boote nicht am Ausleger tragen.
- Rennskiffs: Nie Bootsschale auf der Schulter liegend tragen, Gefahr des Eindrückens der Schale (Holzskiffs!).
- Trage jeweils nur zwei Ruder, Ruderblätter nach vorne (damit du sie im Blick hast)
- Boote nie unbewacht in der Schale auf den Böcken liegen lassen (zu un stabile Lage, können herunterfallen).
- Behebe kleinere Mängel wie lose Schrauben selbstständig oder informiere deinen Betreuer. Bei grösseren Schäden das Schadenformular ausfüllen (in Schrank beim Logbuch) und in die Werkstatt legen.

Am Steg

- Gigs mit Hilfe der Rolle zu Wasser lassen. Nicht über die Stegkante gleiten lassen.
- Schraube deine Dollen immer bis zum An-

schlag zu, damit sie während der Ausfahrt nicht aufgeht.

- Stosse dich mit der Hand oder noch besser mit dem Fuss vom Steg ab. Ruderblätter dabei vom Steg anheben. Wegstossen nur mit eingezogenem, senkrechten Blatt an der Stegkante, nicht mit waagrecht Blatt zwischen den Holzrost.
- Beim Landen die Geschwindigkeit reduzieren und den Steg in einem Winkel von ca. 30 Grad (nicht parallel zum Ufer) anfahren.

Auf dem Wasser

- Halte die Fahrordnung unbedingt bei jeder Ausfahrt ein, das mittlere Drittel des Flusses bleibt frei.
- Fahre die Kurven immer aus.
- Abstand zum Ufer: mindestens eine Bootsbreite inkl. Ruder. Totholz am Ufer beachten.
- Alle Brücken durch den Bogen auf Steuerbord durchfahren.
- Tafel „rot-weiss-rot“ (Fahrverbot) darf nicht überfahren werden.

Nach der Ausfahrt / dem Training

- Gesamte Bootsschale mit Schlauch abspritzen und mit Lappen trocken wischen (auch innen).
- Rollschiene reinigen mit feuchtem Lappen, evtl. mit Brennsprit bei starker Verschmutzung.
- Dollen schliessen, Dollenschutz montieren (wenn die Ausleger am Boot bleiben)
- Alles verwendete Material nach der Ausfahrt versorgen (inkl. Böcke, Ruder, Ausleger).
- Wenn du vor dem Versorgen des Rudermaterials irgendetwas feststellst, das nicht in einwandfreiem Zustand ist, repariere es sofort, ev. zusammen mit deinem Team, oder mache eine Schadensmeldung.
- Nimm dein persönliches Material (inkl. Pet-Flaschen) wieder mit oder entsorge es.

Anne Läng

Natürlich durfte der RCB auch dieses Jahr nicht in London fehlen. Die Masters 2 sowie die anderen Badener-Teams hatten sich wieder über den ganzen Winter für dieses spektakuläre Rennen auf der Themse vorbereitet. Allerdings kam alles ein bisschen anders... Therese Sommerhalder erzählt:

London war wie immer ein besonderes Erlebnis. Die Anreise aller erfolgte individuell. Die Nachricht von kaltem, schlechtem, stark windigem Wetter erreichte mich am Donnerstagsabend. Überzeugen konnte ich mich selber Freitagmorgen früh bei meiner Ankunft in London. Wer schon da war, weiss, wie sehr der Wind über der Putney Bridge fegen kann. So war es denn auch. Die Wellen auf der Themse hatten Schaumkronen. Das liess nichts Gutes erahnen. Als Steuerfrau sah ich mich schon im Kampf gegen die Wellen.

Wir trafen einige Mitglieder des Ruderclubs im MK Hotel, in welchem es dieses Jahr für uns reservierte Zimmer hatte. Kurz nach dem Frühstück erhielten wir die Nachricht, dass das H.O.R.R. für Samstag abgesagt wurde. Da hätte ich die Master 1 gesteuert. Einerseits war ich erleichtert. Die Bedingungen wären sehr schwierig gewesen. Andererseits war ich auch etwas enttäuscht. Schliesslich hatte ich mich vorbereitet. Um mir den Lauf der Themse nochmals vor Augen zu führen, wollte ich die Strecke mit dem Velo abfahren. Das hatte sich mit der Absage erübrigt. Zudem gab es bei Putney Cycles seit einem Jahr keine Velos mehr zu mieten und der Weg entlang der Themse war voller Pfützen und sehr schmutzig.

Von mit unbemerkt lief unterdessen die Organisation, um auf dem River Cam in Cambridge zu Rudern. Ob ich da steuern sollte oder nicht war auch Thema. Stacey die letztes Jahr Masters 1 gesteuert hatte, organisierte ein Mini H.O.R.R auf der Cam, an dem 5 Boote teilnahmen.

Vom „Gnüsser“ zur Geniesserin

Mit der Mittelschule direkt an der Limmat, haben im Rahmen des Schulsports auch die Kantischüler von Wettingen und Baden die Möglichkeit in unsere Sportart zu schnuppern. Tatsächlich lassen sich jedes Jahr nicht wenige von ihnen für das Rudern begeistern und werden Mitglieder des RCBs. Auf diesem Weg hat der Ruderclub in den vergangenen Jahren nicht nur wertvolle Mitglieder für die verschiedenen Trainingsgruppen gefunden, sondern auch spätere Vorstandsmitglieder, Bootsmelderrinnen oder wie im Falle von Laura Gosztonyi sogar Trainerinnen gewonnen. Sie erzählt:

Rudern, was ist das genau? Es klang auf jeden Fall nach Spass und neuen Herausforderungen. Heute war endlich mal kein ellenlanges Volley- oder Sitzball spielen angesagt, sondern es wurde Zeit erstmals an den Riemen zu ziehen und über das Wasser zu gleiten- wohl bemerkt rückwärts! Die Kraftzüge beim allerersten Rudertraining schienen ziemlich unnatürlich. Blind versuchten wir den Anweisungen von Tobias Wullschlegler, der langjährige Leiter des Kantiruderns, zu folgen, um die korrekte Kraftverteilung immer besser zu spüren. Bedächtig und voller Konzentration bewegte sich unser tonnenschwer gefühlte Boot um die ersten Meter. Nach einigen Donnerstagnachmittagen wurden die Ruderschläge schlussendlich immer effizienter und der Muskelkater immer dezent.

Dreieinhalb Jahre nach dieser ersten Bekanntschaft mit dem faszinierenden Rudersport und dem darauf folgenden Beitritt in den RCB, glitt ich weniger ökologisch auf der Limmat neben dem Rüblisaf, Limmat II und dem Gnüsser her. Als ich damals den Kantiruderkurs belegte, hätte ich niemals gedacht, später einmal mit dem Motorboot neben den Kantischülern zu tuckern und ihre Haltung zu korrigieren und von der idealen Kräfteauftei-

lung des Ruderschlages zu erzählen. Drei Mal leitete ich zusammen einer Turnlehrerin aus der Kantonsschule Wettingen den Ruderkurs. Zurückblickend auf eine tolle Kantiruderzeit, bei der ich auch an der Mittelschulmeisterschaften teilnehmen durfte und der jetzigen Möglichkeit, den beinahe Gleichaltrigen die Freude an diesem faszinierenden Sport weiterzugeben, packte ich diese Herausforderung. Zusammen mit den Schülern trotzten wir zweimal dem Schneetreiben und dank der vollen Konzentration auf den Bewegungsablauf wurde die Kälte in den Fingern grösstenteils vergessen.

Auf dem Ergo wie auch auf dem Wasser wiederholten wir immer wieder verschiedene Übungen, die mir damals die Rudertechnik am stärksten einprägten. Dabei musste ich eingespielte Ruderbewegungen plötzlich verbalisieren, was nicht einfach war. Mit Metaphern versuchte ich, das „ideale Gefühl im Ruderboot“ zu beschreiben.

Ein guter Trainer zu sein, birgt seine ganz eigenen Herausforderungen. Abgesehen vom Feingefühl, dass man für den Gashebel des Motorboot beim nahen Begleiten erstmals entwickeln muss, stellen die Führung, das Motivieren, die Verantwortung, das Lehren, das Eingehen auf jeden Einzelnen ohne den Blick für das Team zu verlieren, jedes Mal neue Knackpunkte dar.

Zusammen mit den Kenntnissen des Bewegungsapparates aus dem Medizinstudium und den eigenen Rudererfahrungen, versuchte ich weiterzugeben, wie der effiziente Bewegungsablauf idealerweise aussieht, wo man den Muskelkater spüren sollte und wie bedeutend das Gefühl einer Einheit im Ruderboot ist. Die Wichtigkeit, dass jeder an seinem Platz im

Boot, seinen eigenen Teil zur Vollständigkeit beiträgt, ist immens. Und gerade hier birgt sich schon die Herausforderung des Teamruderns. Um so schöner war es mitzuerleben, wie das Gefühl der Einheit immer stärker in den einzeln Teambooten wuchs und wie die Schüler sich über die gemeinsamen Erfolgserlebnisse freuten, wenn das Boot in einem

einheitlichen Zug so graziös über das glatte Limmatwasser glitt.

Am letzten Tag des Kurses wurde jede einzelne Rudererfahrung und das Team als Ganzes auf die Probe gestellt. Ohne jegliche Schonung und voller Konzentration durchlitten sie das Abschlussrennen. Lauthals wurde angefeuert und die Leiterin freute sich, wie sich jedes Team zusammenraufte und erfolgreich das Rennen fuhr und dabei jegliche Blättern an den Fingern in Kauf nahm. Denn in nicht jede Übung in den vergangenen Stunden wurde ebenso viel Elan gesteckt, wie bei diesem Highlight.

Der Einsatz als Leiterin beim Kantiruderkurs wurde mir durch die Freude und das motivierte Engagement der Schüler sowie das Miterleben jedes einzelnen Lernerfolges im doppelten Sinne belohnt.

Danke für das Vertrauen, dass ich dies ebenfalls erleben und geniessen durfte!

Laura Gosztonyi



Auch das richtige Einsteigen ins Boot will gelernt sein!

(Foto: Conrad Munz)

Unterdessen entschieden wir uns für einen Museumsbesuch. Die erste Station war das Museum of Science. Bis Montag sollten es noch einige mehr werden, denn am Nachmittag erhielten wir Bescheid, dass auch das Veterans Race abgesagt wurde. Am Freitag

den ausweichen muss. Der Fluss ist kurvig und es braucht Übung fürs Steuern. Weil ich vorher noch nie dort war, steuerte ich nicht. Ich konnte ganz entspannt das Velofahren entlang des Flusses geniessen, während der Gegenwind die Schneeflocken ins Gesicht

Sonntag war ein weiterer grauer Tag an dem der Wind eisig kalt blies. Ein Marsch zur Hamersmith Bridge zeigte allerdings, dass ein Rennen wahrscheinlich schon möglich gewesen wäre. Nach dem Besuch in einem zugigen, kühlen Pub reichte es mir. Ich ging ins warme Hotelzimmer zurück.

Mit einem kleinen Team von zwölf Booten war der RC Baden an der nationalen Saisonöffnungsregatta auf dem Lauerzersee vertreten.

Die Regatta war sowohl bei uns wie anscheinend auch bei den anderen Clubs von diversen Ausfällen verschiedener Art geprägt. So konnten einige Ruderer aus gesundheitlichen Gründen nicht starten, was teilweise wegen der Abmeldungen zu merkwürdigen Grössen der Rennfelder führte. Zahlreiche Rennen wurden lediglich mit zwei Booten gefahren. Immerhin machte nicht auch noch der Föhn einen Strich durch die Rechnung. Alle Rennen konnten, wenn auch teilweise bei Regen, durchgeführt werden.

Eigentlich bestritten in den Badener Farben nur die Juniorinnen und die Elite-Gruppe den Wettkampf. Cornelia und Flurina gelangen ansprechende Rennen unter der Beobachtung von Nationaltrainerin Annemarie Howald-Buol, Cornelia gewann am Sonntag ihre Serie. Olivia Nacht und Nuria Torre bestritten bei den U15-Juniorinnen ihre ersten Rennen, konnten sich zwar noch nicht vorne platzieren, aber zumindest ein erstes Mal Renn-Atmosphäre schnuppern.

Weitere Seriensiege gab es für Joris Pascal und Patrick Birchmeier im Zweier-ohne der offenen Klasse, Nicole Bregenzer im Skiff U17 sowie Kathrin Dietiker im Skiff Elite.

Adi Knaup



Statt auf der Themse rudern die Masters 2 auf der Cam und sind zur Abwechslung auch mal mit Fahrrad unterwegs!

(Foto zVg.)

assen wir zusammen mit der ganzen Masters 2-Mannschaft in Putney Nacht. Ausser uns waren dort nur noch fünf weitere Gäste und ein Musiker, der ohrenbetäubend laute Musik produzierte. Der Abend war aber trotzdem sehr nett. Der Marsch zurück ins Hotel war nass von allen Seiten.

Am Samstag in aller Früh fuhren 14 Personen der Masters 1-Mannschaft mit dem Zug nach Cambridge. Dort wurden Velos gemietet und Stacey holte uns im Schneegestöber ab. Wir pedalteten durch die Stadt zu ihrem Ruderclub, dem Cambridge 99 Rowing Club. Die Ruderer zogen sich um, die Velo-Begleiterinnen zogen sich wärmer und wasserfest an. Es schneite vertikal. Die Temperatur lag beim Gefrierpunkt. Dann radelten alle zu einem anderen Ruderclub, wo die Mannschaft einen Achter entgegen nahm und auch gleich einen erfahrenen Cox erhielt. Der River Cam erschien mir wie ein grosser Bach, nicht sehr breit. Es gibt darauf Hausboote, denen man unter Umständen

blies. Die Mannschaften ruderten ca. 3km flussaufwärts und starteten dann nacheinander. Wir feuerten sie nebenherfahrend an.

Wenn man den Blick etwas übers Land streifen liess, war auszumachen, dass es eigentlich eine sehr schöne Gegend ist. Anschliessend an das Race wurden im Club Hamburger gebraten. Stacey erhielt ein Buch vom Stadtfest Baden und ein Ruderblatt vom RCB.

Später auf dem kurzen Marsch zum Restaurant bestätigte sich, dass Cambridge ein hübsche Universitätsstadt ist. Nach Pizza, Lasagne, Salaten und dem obligaten Bier ging es mit dem Velo schon bald wieder zum Bahnhof. Nach der Rückgabe aller Velos nahmen wir den Zug zurück nach Putney. Abends assen wir alle gemeinsam im Restaurant gleich an der Ecke Richmond High Street - Putney High Street. Hier kamen die Fleischesser zum Zuge. Fleisch gabs ohne Limit: „Eat as much as you can!“ war die Devise.

Abends gabs den obligaten gemeinsamen Abend mit den RudererInnen vom Aberdeen Rowing Club. Heuer waren sie am Kochen. Im Hurlingham Yacht Club Putney trafen wir uns zum Abendessen. Zum Apéro gabs finest Scotch Whisky. Die Schotten kochten Mincied Meat, Potatoes and Vegetables. Zum Dessert gabs Icecream und einen süssen Kuchen. Dazwischen erhielt ich einen Anruf vom srf 3. Es lief die Sendung „Weltweit“, bei der ich life ein Interview geben. Das was ein spezieller Moment für mich.

Der Moderator war neugierig und interessiert und wollte wissen, wie das Race gelaufen sei. Davon konnte ich bekanntlich leider nichts berichten. Ich erzählte vom Ausflug nach Cambridge und was man als Cox einer Mannschaft zu tun hat. Das Interview dauerte einige Minuten und als Wunschmusik lief danach „London calling“ von The Clash. Der Abend ging gesellig und gemütlich weiter. Am Montag gingen die meisten wieder zurück in die Schweiz. Ich blieb mit einer Freundin noch einige Tage in London. Allerdings sah man erst am Mittwoch kurz mal die Sonne. Das Englische Wetter machte auch sonst seinem Namen alle Ehre: Kalt blieb es an allen Tagen.

Spannend fand ich auch, dass in England Coxes äusserst angesehene Mitglieder des Clubs sind und ebenfalls stark gefördert werden. Wie auf der Website vom Cambridge`99 R.C. zu sehen ist, gibt es eine Cox School. Unter den Coxes herrscht ein grosser Wettbewerb. Es ist eine Ehre namhafte Mannschaften steuern zu dürfen. Wie die Ruderer erhalten auch die Coxes einen Coach, der sie ausbildet. Das erklärt auch, weshalb das Niveau der englischen Steuererinnen und -frauen so hoch ist.

Therese Sommerhalder



Mystische Stimmung am Lauerzersee (Foto: Simon Aubry)



GRATIS-PARTYRAUM

für dich und 50 Freunde

**Der RUDERCLUB BADEN sucht
DICH als TRAINER/TRAINERIN**

Als offizieller Trainer darfst du den Clubraum unentgeltlich benutzen, und du profitierst von weiteren Goodies.

Melde dich bei

Adrian Knaup (leistungssport@rcbaden.ch), Marilli Eisenhut (jugendsport@rcbaden.ch), Alex Pfirter (breitensport@rcbaden.ch)



RUDERCLUB BADEN

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

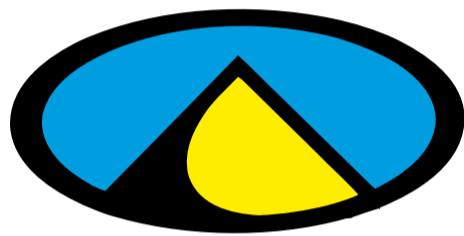
- + Grosse Auswahl an Sanitätsartikeln
- + Eigene Parkplätze vor dem Geschäft

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

Otelfingerstrasse 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!



Ihr kompetenter IT-Berater

ascami

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

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



www.vinisacripanti.ch

VINI SACRIPANTI
Italienische Weinkultur
Wettingen

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

Wir danken unseren Sponsoren

Garage Hans Emmenegger

Wehntalerstrasse 3
8165 Schleinikon

Tel: 043 422 83 14/15
Fax: 043 422 83 16
garageemmenegger@pop.agri.ch

*Wir haben für Sie
das richtige Fahrzeug*

Hier ist Ihr Auto in guten Händen
Service und Reparaturen aller Marken

Wir erledigen sämtliche Carrossierarbeiten sauber und preiswert.

Vermietung von:

PKW's, Kleinbusse mit 9 Plätzen und Lieferwagen bis 3,5 T
für Vereinsausflüge, Sportfahrten, Familienausflüge und Materialtransporte.

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



DER ERSTE SPORTWAGEN MIT 1670 LITER KOFFERRAUMVOLUMEN.

Vielseitigkeit mit 381 PS: Der neue BMW M550d xDrive kombiniert ein grosszügiges Platzangebot mit einem BMW M Performance TwinPower Turbo Reihen-6-Zylinder-Dieselmotor, der dank bestechender 740 Nm in nur 4,9 Sekunden mühelos von 0 auf 100 km/h beschleunigt – und dabei mit durchschnittlich 6,4 l auf 100 km bemerkenswert effizient bleibt. Dank xDrive bleibt der neue BMW M550d zudem auch bei schwierigen Bodenverhältnissen souverän in der Spur. Mehr Informationen erhalten Sie direkt bei uns oder unter www.bmw-stocker.ch

DER NEUE BMW M550d xDRIVE.

J. Stocker AG
Zürcherstrasse 143
5432 Neuenhof
Tel. 056 416 90 30
www.bmw-stocker.ch

powered by **BMW M.** 

BMW M550d xDrive, 6 Zyl., 280 kW (381 PS), Treibstoffverbrauch gesamt: 6,4 l/100 km, CO₂-Emission kombiniert: 169 g/km (Durchschnitt aller immatrikulierten Neuwagen in der Schweiz für das Jahr 2013: 153 g/km), Energieeffizienzklasse: C.

naturemade
star !

Natur pur. ewz.ökopower.

Reiner Ökostrom.

ewz
Die Energie

 Ein Unternehmen
der Stadt Zürich

79. Generalversammlung - Protokoll Teil 1

Am 22. Februar fand die 79. Generalversammlung im Hotel DuParc in Baden statt. 82 Mitglieder nahmen an der diesjährigen GV teil, 36 Personen entschuldigten ihre Abwesenheit. Auch dieses Jahr standen mit dem Abschluss des Stadtfests und zukünftigen Projekten wie der Stegsanierung erfreuliche aber auch anspruchsvolle Themen auf der Traktandenliste.

Hier das Protokoll:

1. Begrüssung, Wahl des Protokollführers, der Stimmzähler und des Tagespräsidenten

Präsident Conrad Munz begrüsst die anwesenden Mitglieder zur 79. ordentlichen Generalversammlung und heisst insbesondere die Ehrenmitglieder und die Neumitglieder herzlich willkommen. Ein besonderer Gruss geht an den Sportkoordinator der Stadt Baden, Andres Greter. Gemäss Präsenzbuch sind 82 Mitglieder anwesend. Es haben sich 36 Mitglieder vorab entschuldigt, darunter die Ehrenmitglieder Noldi Ernst, Marcel Geissmann, Markus Irniger, Jörg Joos und Hans-Peter Kurth. Als Protokollführer werden Aktuar Stephan Lozza, als StimmzählerInnen Luzia Aubry, Marisa Eigel und Peter Blattman sowie als Tagespräsident Heiner Hauser einstimmig gewählt.

Die Traktandenliste, die Jahresberichte des Präsidenten und der Ruderchefin, die Jahresziele und das Jahresprogramm 2013 sowie Unterlagen zu den anderen Traktanden wurden mit der Einladung zugestellt. Änderungsanträge zur Traktandenliste sind keine eingegangen.

2. Genehmigung des Protokolls der 78. Generalversammlung 2012

Das Protokoll der 78. ordentlichen Generalversammlung wurde im RCB Kontakt 2012/1 publiziert. Es wird einstimmig genehmigt und verdankt.

3. Mutationen, Neuaufnahmen, Austritte

Im Vereinsjahr 2012 sind 30 Aktivmitglieder neu zum RCB gestossen. Es sind dies nach Kategorien:

Aktiv Damen: Elsner Badura, Hermetschweiler Ursula, Hostettler Karin, Jäggi Doris, Ongetta Regina, Sigrist Stephanie. **Aktiv Herren:** Dittmann Klaus, Elsner Marek, Faivre Stéphane, Haba Dietmar, Mounié Fabrice, Salmane Saadani, Scherer Sepp. **Junioren:**

Bee Giacomina, Burkhardt Alina Livia, Nacht Olivia, Pyrochta Kaja, Torre Nuria. **Junioren:** Bader Elio, Bärlocher Scott, Bieri Till, Cerauio Flavio, Endres Jonas, Flood Primo, Küng Philipp, Lux Thomas, McQuillen Adrian, Melder Thomas, Pyrochta Merlin, Roberts Michael. Alle Neumitglieder werden in corpore mittels Akklamation definitiv aufgenommen.

Neue Passivmitglieder: Knaup Severin und Horat Richard. **Austritte:** 14 reguläre Austritte.

4. Jahresbericht des Präsidenten und der Ruderchefin

Die Jahresberichte des Präsidenten und der Ruderchefin wurden mit der Einladung zur GV zugestellt. Es erfolgen keine Wortmeldungen. Die Berichte werden mit Applaus verdankt.

5. Ruderstatistiken und Ehrungen

2012 wurden gemäss der Kilometerstatistik in 2'640 Ausfahrten von 169 Mitgliedern und allen Gästen insgesamt 92'908 km gerudert.

Sportliche Ehrungen:

Beste Kilometerleistungen: Daniel Wiederkehr (Herren, 4'147 km) und Cornelia Hauseisen (Jungmitglied Damen, 2'216 km) sowie im Breitensport Walter Hungerbühler (2'854 km) und Christine Munz (2'001 km).

Ehrungen Schweizermeisterschaften 2012:

- Doppelzweier Männer Leichtgewicht, 1. Rang: Wiederkehr Daniel und Obrist Claudio
- Doppelvierer Masters Mixed, 2. Rang: Pirscher Andreas, Senn Mirjam, Guldemann Patrick und Pirscher Ute
- Achter Masters Männer C, 3. Rang: Pirscher Andreas, Guldemann Patrick, Hövel Rainer, Geyer Jonas, Allan Nicholas, Bodmer David, Kraut-Giesen Günter, Ackermann Hans und Sommerhalder Therese (Stfr.)
- Doppelvierer Juniorinnen U17, 3. Rang: Hauseisen Cornelia, Eigel Marisa, Morton Isabelle und Schumacher Flurina

Danksagungen:

Besonderer Dank für ihre Verdienste im Ruderbetrieb geht an:

- alle Trainerinnen und Trainern für ihren unentgeltlichen Einsatz im Leistungs-, Breiten- und Juniorensport
- Jochen Lau und Stefan Kalt wiederum für ihre Dienste als Einteiler im Breitensport

- die Betreuer im Breitensport, Paul Dätwyler, Sarah Marti und Alex Pfirter
- die Mitglieder des „Gremium Breitensport“, Heiner Hauser, Christine Munz, André Aubry, Charly Sigrist, Alex Pfirter und Diana Löffler
- sowie die Mitglieder der „Kommission Rudersport“, Alex Pfirter, Adi Knaup, Marilli Eisenhut und Anne Läng.

6. Bericht Stadtfest 2012

Conrad Munz zeigt nochmals das kurze Video mit Florian Bischoff vom Aufbau und lässt gute Momente des Stadtfests Revue passieren. Die Teilnahme des RCB am Stadtfest Baden 2012 unter dem Motto „Henley On Limmat“ geht mit einem Gewinn von CHF 65'000 als äusserst erfolgreich in die Annalen des RCB ein. Der Präsident dank nochmals allen Helferinnen und Helfern, insbesondere OK-Präsident Sasa Subak, Verpflegungschef Heinz Blöchliger, der Abteilung Planung und Bau Stephan Lozza und Florian Bischoff, Schneiderin Kathrin Dietiker, Personalchef Adi Knaup und den Gästebetreuern Helmut Metzner und Jörgen Ahrens und überreicht ihnen sein RCB-Stadtfestbuch.

7. Jahresrechnung 2012 mit Revisorenbericht, Décharge-Erteilung und Antrag auf Gewinnverwendung

Die Unterlagen zur Jahresrechnung 2012 wurden zu Beginn der GV aufgelegt und Kassier Patrick Birchmeier erläutert den Jahresabschluss. Der Erfolg am Stadtfest lässt die Bildung von grösseren Rückstellungen zugunsten kommender Investitionen zu (Bootshaus CHF 5'000, Erneuerung Steg CHF 60'000, Renovation Toiletten CHF 17'000 und Erstellung Aussenraum CHF 10'000). Die Bilanz per 31.12.2012 schliesst mit einem Gewinn von CHF 4'555.72, welchen der Vorstand auf die neue Rechnung vorzutragen beantragt. Revisor Carlo Ruffini hat zusammen mit Stephan Koller die Buchführung und den Abschluss geprüft, dankt dem Kassier im Namen des Vereins für die tadellose Rechnungsführung und beantragt der Versammlung, der Gewinnverwendung zuzustimmen und dem Vorstand Décharge zu erteilen. Diese Anträge werden einstimmig gutgeheissen.

8. Anträge des Vorstandes

8.1 Statutenänderung (von der TK zur KRS)
Die Reorganisation des Ruderbetriebes wurde an der GV 2012 vorgestellt und für das

Vereinsjahr 2012 versuchsweise eingeführt. Die neue Struktur mit den drei Bereichen Jugendsport, Leistungssport und Breitensport hat sich bewährt und soll nun noch in die Statuten einfließen. Die Stutenänderung wird folgendermassen beantragt:

- Alle Begriffe „Technische Kommission“ werden durch „Kommission Rudersport“ ersetzt.
- §30 wird ersetzt durch: Die Kommission Rudersport (KRS) besteht aus dem Ruderchef und den Ressortleitern Jugendsport, Leistungssport und Breitensport. Den Vorsitz in der KRS führt der Ruderchef. Der Präsident und der Materialverwalter nehmen an den Sitzungen der KRS nach Ermessen bzw. nach Bedarf teil. Die Mitglieder der KRS werden auf Antrag des Vorstandes durch die Generalversammlung gewählt. Bei personellen Veränderungen im Jahresverlauf bezeichnet der Vorstand die verantwortlichen Personen.
- §20 lit.
- wird ergänzt: Wahl des Vorstandes, der Kommission Rudersport und der Rechnungsrevisoren.

Es erfolgen keine Wortmeldungen. Der Antrag wird einstimmig gutgeheissen.

8.2 Leitsatz Bootsagerung und Bootsstrategie

Die Arbeiten der „Arbeitsgruppe Bootsagerung“ sind abgeschlossen. Die Zielsetzung, für alle Clubboote in der Boosthalle Platz zu finden, wurde erfüllt. Die Umsetzung des Konzepts bedingt die Zustimmung der GV zum Leitsatz Bootsagerung und Bootsstrategie, welcher folgendermassen lautet:

Für Clubboote und für beim RCB gelagerte Privatboote gelten folgende Grundsätze:

- Massgeblich für die Beschaffung, den Verkauf und die Instandhaltung von Clubbooten ist die Bootsstrategie
- Boote dürfen nur beschafft werden, wenn der erforderliche Lagerplatz in der Boosthalle gesichert ist
- Bei Clubbooten mit einer Nutzung unter 300 km pro Jahr muss der Bedarf zur Beibehaltung des Bootes begründet sein; andernfalls ist es zu veräussern
- Die geplante Beschaffung oder Veräusserung von Booten ist mit dem Budget an der GV aufzuzeigen
- Soweit möglich und wirtschaftlich sinnvoll wird für Clubboote eine Kaskoversicherung abgeschlossen
- Für die Lagerung von Privatbooten ist ein



GESCHENKTE MARKENKLEIDER

von Kopf bis Fuss

**Der RUDERCLUB BADEN sucht
DICH als TRAINER/TRAINERIN**

Als offizieller Trainer wirst du mit hochwertigen Outdoor-Kleidern ausgerüstet, und du profitierst von weiteren Goodies.

Melde dich bei

Adrian Knaup (leistungssport@rcbaden.ch), Marilli Eisenhut (jugendsport@rcbaden.ch), Alex Pfirter (breitensport@rcbaden.ch)



RUDERCLUB BADEN

Lagervertrag zwischen RCB und Besitzer erforderlich. Die Lagerung erfolgt auf eigene Gefahr des Besitzers. Der RCB kann Lagerverträge bei ausgewiesenem Eigenbedarf beziehungsweise bei einer Nutzung des Bootes von weniger als 200 km pro Jahr im Rahmen der Vertragsbestimmungen kündigen.

Der Antrag wird einstimmig gutgeheissen.

8.3 Leitbild RCB (Zwischenbericht, Bildung von Arbeitsgruppen)

Die Überarbeitung des Leitbildes hat sich verzögert, da andere Projekte vorgezogen werden mussten (u.a. Leitsatz Bootslagerung und Bootsstrategie). Es liegt aber ein Zwischenstand als Standortbestimmung vor. Im Vereinsjahr 2013 soll die Erarbeitung langfristiger Perspektiven in Arbeitsgruppen sowie die Formulierung der Leitgedanken mit der Expertengruppe stattfinden. Das Kernteam für die Grundlagenarbeit besteht aus Conrad Munz (Präsident), Anne Läng (Ruderchefin), Christina Lüthy (Leiterin Information) und Adi Knaup (Ressortleiter Leistungssport). Die Arbeiten des Kernteams werden von einer Expertengruppe bestehend aus Stephan Koller, Andres Greter (Sportkoordinator der Stadt Baden), Paul Dätwyler (Schiedsrichter-Obmann) und Andreas Pirscher begleitet. Das geplante weitere Vorgehen bis im Herbst 2013:

- Bildung von vier Arbeitsgruppen (Leistungs-, Breiten- und Jugendsport sowie Cluborganisation).
- Workshop mit Moderation (Ziel: Herausarbeitung der Bedürfnisse und Problem-/Entwicklungsfelder im Hinblick auf die Entwicklung des RCB in den nächsten 10-15 Jahren).

Der Vorstand beantragt der GV die folgenden Leitsätze für das Jahr 2013 anzunehmen:

- Wir verstehen das Rudern als Teamsport. Der Mannschaftsgedanke steht bei uns an erster Stelle.
- Wir fördern und unterstützen alle Altersklassen vom Junior bis zum Pensionär, sowohl im Regatta- wie auch im Fitness-Sport.
- Die Basis unseres Vereines bilden eine zweckmässige Infrastruktur, ein attraktives Programm, eine moderne und offene Informationspolitik und wo immer möglich ehrenamtlich tätige Vereinsmitglieder.
- Wir begrüssen jugendliche Mitglieder als wichtigen Bestandteil unseres sportlichen

Engagements und fördern gezielt die Nachwuchsarbeit.

- Veränderungen beim Bootspark und die Bootsstrategie orientieren sich am Leitsatz zu Bootspark und Bootsstrategie.

In der Diskussion regt Mario Broggi an, die Aufrechterhaltung des guten Verhältnisses zu den anderen Nutzern der Limmat im Leitbild ebenfalls zu berücksichtigen. Die Wortmeldung wird gerne entgegengenommen.

In der Abstimmung wird der Antrag des Vorstandes einstimmig gutgeheissen.

8.4 Miete für die Lagerung von Privatbooten

Für die Lagerung von Privatbooten ist ab 2013 der Abschluss eines schriftlichen Lagervertrages notwendig. Gemäss §18 der Statuten wird der Jahresbetrag von der Generalversammlung festgesetzt. Die bisherige Lagergebühr beträgt CHF 250. Der Vorstand beantragt der GV die Erhöhung der jährlichen Jahresmiete ab 2013 auf CHF 400.

Der Antrag wird einstimmig gutgeheissen.

8.5 Mitgliederbeitrag RCB und Sonderbeitrag für Naturarena Rotsee

Der Schweizerische Ruderverband plant die Erneuerung der Infrastruktur am Rotsee. Es entsteht ein modernes Areal mit einem neuen Zielturm und einem neuen Ruderzentrum. Die Gesamtkosten belaufen sich auf CHF 16 Mio. Zur Finanzierung müssen auch alle schweizerischen Rudervereine mittels eines Sonderbeitrages in den Jahren 2013 und 2014 beitragen. Der Sonderbeitrag liegt bei CHF 30 pro Aktivmitglied (exkl. Junioren) und CHF 30 pro Regattalizenz (inkl. Junioren). Die Mitgliederbeiträge an sich bleiben unverändert. Der Antrag wird einstimmig gutgeheissen.

9. Behandlung von Mitgliederanträgen (Antrag: Obligatorischer Arbeitstag)

Von Charly Sigrist ist ein Antrag zur Einführung eines obligatorischen Arbeitstages eingegangen. Der Antrag umfasst die folgenden Punkte:

1. Jedes RCB Aktivmitglied leistet 8 Std. Frondienst pro Jahr
2. Ausgenommen sind Vorstand und TrainerrInnen der Regattaabteilung. Freiwilligkeit besteht für Ehrenmitglieder, RudererInnen mit < 100 km/Jahr und Aktivmitglieder ab 75 Jahren.
3. Organisation Frondienst durch Material- und Bootshausverwalter. Anzeige der Arbeitstermine im Voraus. Aufbieten von

Personengruppen möglich.

4. Frondienstleistende stellen sicher, das ihr Name auf dem Kontrollblatt eingetragen ist (Blattführung durch Vorstandsmitglieder, primär MV, BV).
5. Nichterfüllende der Frondienstpflicht werden mit Fr. 25.- pro Std. belastet.

Begründung in Stichworten:

- Verteilen der Clubarbeiten auf möglichst viele Schultern auf fairer Basis
 - Papiersammlung zählt zu den Clubarbeiten
 - Erfahrungen in anderen Clubs sind positiv
- Der Vorstand beantragt der Generalversammlung über den Mitgliederantrag abzustimmen.

In der Diskussion fallen die folgenden Voten:

- Elisabeth Höppli: Diese 8 Stunden sind bereits vereinbart, neu sind nur die Kontrolle und die Bussenregelung
- Hans Ackermann möchte die Dispensation von Rudern < 100km/Jahr streichen
- Charly Sigrist und Helmut Metzner plädieren für das Belassen der Einschränkung, da einige Aktivmitglieder welche nicht rudern andernfalls den Verein verlassen könnten
- Dölf Steiner sagt, dass eine ähnliche Regelung beim PRC wieder abgeschafft wurde, da der administrative Aufwand zu gross war
- Peter Blattmann stellt die Frage, ob die Hilfe an Dorffesten auch als Arbeitsleistung angesehen würde, was allgemein bejaht wird
- Yves Blöchliger fragt sich, welche Ausweichmöglichkeiten gegeben wären, wenn aus beruflichen Gründen die Arbeitsleistung nicht erbracht werden könnte
- Stefan Dietiker ist der Meinung, dass diese 8 Stunden von den meisten Aktiven bereits jetzt geleistet würden
- Therese Sommerhalder hält die Akzeptanz der freiwilligen Arbeit im RCB auch im Vergleich zu anderen Ruderclubs für sehr hoch und die Kontrolle für überflüssig

Abstimmungen: Der Antrag von Hans Ackermann für die Streichung der 100 km-Limite wird klar abgelehnt und der Mitgliederantrag von Charly Sigrist für die Einführung eines obligatorischen Arbeitstages mit 37 gegen 30 Stimmen angenommen.

10. Budget 2013

Das Budget sieht bei einem Ertrag von CHF 139'000 und einem Aufwand von CHF

143'500 einen Verlust von CHF 4'500 vor. Die Investitionsplanung sieht CHF 40'000 für den Bootsbereich vor (Ersatz Tschüss, Pyramid und Gnüsser sowie Generalrevisionen. Die Mitgliederbeiträge werden belassen. Das Budget wird einstimmig genehmigt.

11. Wahlen Vorstand und Revisionsstelle

Aus dem Vorstand treten die folgenden Personen zurück: Ruedi Eichenberger (bisher Bootshauschef), Adrian Knaup (bisher Vizepräsident, neu Ressortleiter Leistungssport) sowie Alex Pfirter (bisher Chef Breitensport, neu Ressortleiter Breitensport). Präsident Conrad Munz verdankt den Einsatz der drei zugunsten des Vereins.

Tagespräsident Heiner Hauser dankt dem Vorstand im Namen der Mitglieder für die geleistete Arbeit im vergangenen Jahr und lässt die Versammlung die bisherigen Vorstandsmitglieder in corpore mittels Akklamation im Amt bestätigen.

In das Amt des Vizepräsidenten wählt die Versammlung Reto Himmler mittels Akklamation und die Revisoren und die Mitglieder der KRS werden einstimmig in ihren Ämtern bestätigt. Bootswart Toni Frei informiert die GV, dass er Ende 2013 sein Amt abgeben und bis dahin seinen Nachfolger gut einarbeiten möchte.

12. Leitsätze, Jahresziele und Jahresprogramm 2013

Die Zielsetzungen 2012 wurden mehrheitlich erfüllt. Rückstände gibt es in den Bereichen Leitbild und Infrastruktur.

Die Zielsetzungen 2013 für den Rudersport und die Leitsätze für den Clubbetrieb wurden mit der Einladung zur GV allen Mitgliedern zugestellt und von der Versammlung einstimmig gutgeheissen. Das Jahresprogramm 2013 liegt vor. Peter Meer regt an, wieder vermehrt Ausfahrten mit anderen Clubs zu organisieren.

13. Verschiedenes

Für ihre 25-jährige Mitgliedschaft werden Hans Ackermann, Thomas Ineichen (ferienabwesend), Charly Sigrist und Daniel Suter unter grossem Applaus mit einem Stadtfestbuch geehrt.

Die Generalversammlung schliesst um 21.30 Uhr und widmet sich dem gemütlichen Teil des Abends.

Stephan Lozza, Aktuar



GRATIS ZUG UND AUTO FAHREN

in ganz Europa

**Der RUDERCLUB BADEN sucht
DICH als TRAINER/TRAINERIN**

Als offiziellem Trainer übernimmt der Club alle Fahrspesen im Rahmen deines Engagements, und du profitierst von weiteren Goodies.

Melde dich bei

Adrian Knaup (leistungssport@rcbaden.ch), Marilli Eisenhut (jugendsport@rcbaden.ch), Alex Pfirter (breitensport@rcbaden.ch)



RUDERCLUB BADEN

Unser neue Vize stellt sich vor!

An der diesjährigen GV hat es im Vorstand einige personelle Veränderungen geben. Damit er sich voll auf sein Amt als Chef Leistungssport konzentrieren kann, ist Adi Knaup von seinem Vizepräsidentenamt zurückgetreten. Mit Reto Himmler haben wir aber einen guten Nachfolger für Adi gefunden. Für alle die ihn noch nicht kennen, stellt er sich hier kurz vor:

Das Limmatufer gehört seit Jahren zu meinen bevorzugten Jogging-Strecken. Dabei sind mir die Ruderer nicht entgangen. Es hat mich schon immer fasziniert, ihnen beim Training zuzuschauen.

Über das Firmen-Crew-Class Rudern hatte ich dann den ersten Kontakt mit dem Ruderclub Baden. 2008 besuchte ich den Lehrgang. Seit diesem Moment an bin ich vom Rudervirus infiziert. Vor allem das Rudern im Achter hat es mir angetan. Bei den Masters 2 habe ich seit zirka drei Jahren als Captain die Aufgabe, die Mannschaft zu organisieren, so dass wir mindestens einmal pro Woche im Achter aufs Wasser können. Ich schätze das Rudern in einer Mannschaft sehr.

Anfang dieses Jahres wurde ich angefragt, ob ich Vizepräsident werden möchte im RCB. Die Anfrage kam überraschend für mich. Ich konnte nicht gerade zusagen, denn ich wusste schliesslich gar nicht, was dieses Amt an Aufgaben mit sich bringt. Somit musste ich zuerst bei meinem Vorgänger Adi rückfragen und den Aufgabenbeschrieb einsehen. Danach war ich mir aber sicher, dass ich dieses Amt gerne übernehmen würde und sagte zu.

An der GV wurde ich in den Vorstand gewählt. Als Mitglied im Kernteam Leitbildentwicklung

nahm ich an der ersten Besprechung in der neuen Funktion teil. Ende April fand meine erste Vorstandssitzung statt.

Ich habe mir noch nicht allzu grosse Ziele gesteckt als Vizepräsident. Es ist mir aber ein Anliegen, dass sich alle unseren verschiedenen Trainingsgruppen vom Elite-Ruderer bis hin zum Breitensportler, von den Junioren bis zu den Masters im RCB gut aufgehoben fühlen. Dazu gehören eine zweckmässige Infrastruktur und deren optimale Nutzungsmöglichkeiten. Ich habe mir vorgenommen, regelmässig auch beim Breitensport mitzuredern, damit ich nicht nur die Bedürfnisse der Regattierenden sondern auch diejenigen der Breitensportler aufnehmen kann.

Für gute Ideen werde ich stets ein offenes Ohr haben. Positives und auch kritisches Feedback nehme ich gerne entgegen. Die kritischen Rückmeldungen am liebsten mit einem konkreten Verbesserungsvorschlag. Ich bin gerne bereit eure Anliegen im Vorstand einzubringen.

Reto Himmler



Unser neue Vizepräsident am BADEN-Achter Cup im Einsatz (Foto: zVg.)

Ein Bootswart verabschiedet sich

Mit Ruedi Eichenberger ist an der diesjährigen GV ein weiteres wertvolles Vorstandsmitglied zurückgetreten.

Die Schaffenskraft von Ruedi Eichenberger ist legendär. Vor 30 Jahren ist er in den Ruderclub eingetreten und hat seither verschiedenste Chargen bekleidet. Obwohl er als Ehrenmitglied seine Sporen längst abverdient hatte, ist er vor zwei Jahren nochmals im Vorstand angetreten und hat das Ressort Bootshaus übernommen. Handwerken und Rudern liegt ihm im Blut. Vielen hat Ruedi das Rudern beigebracht und auch Adi's Starters-Achter betreut. Beim aktuellen Erwachsenen-Lehrgang ist er ein gefragter Trainer, der sich nicht scheut, einen „Zacken“ mehr zu verlangen. Jetzt sind seine Schützlinge bereits auf dem Wasser und lernen nach dem Ergo-Training mit den C-Gigs umzugehen.

Beim Bootshaus haben wir alle von Ruedi's Einsatz und seiner praktischen Veranlagung profitiert. Er hat Hecken geschnitten, das Rasenmähen mit der Gemeinde organisiert, Schlösser, Türen und Fenster repariert und dafür gesorgt, dass die Unordnung gebändigt werden konnte. Im deutschen Fernsehen gibt es die „Super Nanny“. Die Nanny musste sich im RCB aber nicht nur um Jugendliche kümmern. Auch ältere Semester können vergesslich oder unordentlich sein. Über Monate hat Ruedi Badetücher getrocknet, Kleider im Korridor aufgehängt, Gütterli entsorgt, Kaffeegeschirr von der Garderobe in die Küche gebracht und vieles mehr. Ein besonderes Ärgernis waren die vielen, oft nassen Turnschuhe, viele zudem nicht auf dem oberen Gestell deponiert. Muss das sein? Letzten Herbst war Ruedi's Langmut zu Ende. Er hat alles ordentlich angekündigt und der Vorstand hat seine Anträge gutgeheissen. Turnschuhe werden weggeräumt, Kleider nur noch eine Woche aufgehängt und was dann nicht abgeholt wird geht in die Entsorgung

bzw. in die Schuh- oder Kleidersammlung. Es gibt Menschen, die nicht alles haben, und die für diese Gegenstände dankbar sind.

Im März 2013 hat Ruedi seinen letzten Bootshaus-Arbeitstag organisiert. Viele haben mitgemacht, Fenster geputzt, Clubhaus und Bootshalle gereinigt, Geräte repariert, etc.. Im Hinblick auf die Übergabe der Charge hat er eine Liste mit allen laufenden Arbeiten und den Aktivitäten für den Arbeitstag Bootshaus erstellt. Bekanntlich ist ad interim der Präsident für das Bootshaus zuständig. Er wird dabei insbesondere von Helmut Metzner, Diana Löffler, Anne Hövel, Reto Himmler und Luigi Zadra unterstützt. Als letzten Schritt hat Ruedi die Hausordnungen überarbeitet und alle Dokumente zuhanden des Vorstandes in einem Heft zusammengestellt. Die Hausordnungen sind am Anschlagbrett und an den relevanten Orten aufgehängt. Ruedi möchte ich auch an dieser Stelle für seinen riesigen Einsatz und das weiterhin offene Ohr bei irgendwelchen Fragen herzlich danken.

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-Brauseregen 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



Sponsor

KOMPETENZ AUS LEIDENSCHAFT
HOFGARAGE



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



RANGE
ROVER



MG/ROVER
SERVICE

Osterlager

Obwohl die dunklen und kalten Wintermonate bei den Ruderern häufig nicht so beliebt sind, gehen sie schneller vorbei als man denkt - und schon stehen wieder die ersten Frühlingsregatten vor der Tür. Höchste Zeit für unsere Regattierenden sich im Osterlager noch einmal den letzten Schliff vor der kommenden Wettkampfsaison zu geben. Simon Aubry erzählt:

Wann ich das erste Mal an einem Osterlager dabei war, weiss ich nicht so genau. Adi wüsste das jetzt. Vermutlich war es vor etwa dreizehn Jahren. Weil das Osterlager schon so viele Jahre stattfindet, ist es gar nicht so einfach, die einzelnen Anlässe voneinander zu unterscheiden. Meistens sind es allerdings ein paar Schlüsselmomente, die einem bleiben, und auf die man auch noch Jahre später Bezug nehmen kann. „Dasch doch dete gsi, was so wüescht gsi isch und die ganz zyt nor gschiffed het“, wäre wohl für das diesjährige Osterlager (oder auch den ganzen Frühling) am zutreffendsten.

Besonders aufgefallen sind mir zwei Dinge dieses Jahr. Erstens erstaunt es mich immer wieder, wie grosse Fortschritte möglich sind, wenn einmal ein paar Trainings aneinander gereiht werden. Vor allem bei den jüngsten war dieser Fortschritt sehr ausgeprägt. Umso frustrierter natürlich war es für die älteren, wenn nach vier intensiven Tagen keine spürbaren Fortschritte erzielt werden konnten. Doch auch dies gehört zum Sport. Manchmal braucht es Phasen der Stagnation, um plötzlich wieder Sprünge nach vorne machen zu können. Und manchmal ist der wahrgenommene Stillstand auch gar keiner.

Die zweite Beobachtung habe vielleicht nur ich gemacht: Noch nie war es so ruhig im Clubraum an einem Osterlager. Ich bin noch unentschlissen, an was dies lag. Haben einfach die klassischen Radau-Macher gefehlt? Oder sind die Jugendlichen heutzutage einfach ruhiger? Oder sind sie so stark mit dem Handy beschäftigt, dass sie nicht mehr darauf kommen, Radau zu machen? Oder fehlt halt doch die Dynamik eines Achterteams, das für ein wenig Stimmung sorgt? Vermutlich lag es

an den strengen Trainings. Wer viel rudert, muss mit seinen Kräften am Land schliesslich haushälterisch umgehen.

Neben dem Aussergewöhnlichen gibt es aber auch alljährliche Dinge, die es verdient haben, erwähnt zu werden. Zum Beispiel die Osterhasen, die jedes Jahr von Jörg im Trainerzimmer deponiert, und dann - in vernünftigen Rationen - für die Ruderer bereitgelegt werden.

onieren. Die beiden Hobby-Köche verdienen auf jeden Fall ein besonderes Lob. Für so viele hungrige Mäuler ein anständiges Mittagessen zuzubereiten, ist schliesslich alles andere als einfach. Pro Mahlzeit waren jeweils etwa 25 Athleten am Tisch, 50 Portionen Pasta mussten also bereit stehen!

Ebenfalls schon Routine ist die aussergewöhnliche Betreuung, die den Ruderern zukommt.

sogar mit Trainer. Ganz so schlimm war es mit dem Wetter übrigens dann doch nicht. Zumindest am Ostermontag war es trocken genug, um ein paar Fotos schiessen zu können. Auch das, ein Ritual während dem Osterlager.

Nachtrag: Das Training bei schlechtem Wetter hat sich gelohnt, war es doch an der ersten Regatta in Lauerz ähnlich regnerisch. Davon liessen wir uns aber nicht mehr ablenken.



Rennsimulation im Osterlager zur Vorbereitung auf die Saison

(Foto: Simon Aubry)

Für das Mittagessen waren in diesem Jahr Frances Athanasiou, die Schwester von Alci, sowie Alex Pfirter besorgt. Das Mittagessen wurde also - wie früher - selber zubereitet. Durchgehend war zu vernehmen, dass es die Speisen allemal mit denjenigen der Lehrlinge aus dem DuParc aufnehmen konnten. Sportler kochen für Sportler, das scheint gut zu funk-

tionieren. Waren doch für die vier Trainingsgruppen (Junioren, Juniorinnen, Nachwuchs und Senioren/-innen) insgesamt sechs Trainer im Einsatz. Daneben trainierten natürlich auch die Masters das eine oder andere Mal, zwar ausserhalb der Strukturen des Osterlagers (selber Schuld, wenn sie nichts essen wollen), aber kaum weniger motiviert und teilweise

Fehlt nur noch ein Trainingslager mit mehr Wellen. Diese machen uns nämlich regelmässig zu schaffen, wenn wir auf fremden Gewässern unterwegs sind, was ja in Lauerz ebenfalls der Fall war.

Simon Aubry

Infos: Bootsstrategie

Da die Bootsstrategie des Öfteren für Diskussionen sorgt im Vereinsleben, hat sich die Ruderchefin entschieden, in diesem Kontakt noch einmal die aktuelle Bootsstrategie des Ruderclubs zu publizieren:

1. Allgemeines

Im Jahr 2008 wurde durch die Technische Kommission ein Boots-Strategieplan entworfen. Darin wurde skizziert, wie die Anzahl der Boote und die Verteilung in die Bootskategorien idealerweise aussehen sollte. Er sah ein Soll von total 44 Clubbooten vor. Zwischenzeitlich war der Bestand auf 49 Boote angewachsen (2010), seither wurden etliche Boote verkauft und ein Bestand von 45 Booten erreicht.

Der Bootspark wird in Regatta- und Breitensportboote unterteilt. Regatta- und Breitensportboote werden durch Mitglieder des Leistungssports benützt, die Breitensportboote sowohl von Mitgliedern des Breitensports wie auch von denjenigen des Jugendsports.

Die Kommission Rudersport hat in ihrer Sitzung vom 11.02.2013 den Bootsbestand auf die aktuelle Situation und die mittelfristigen Perspektiven hin überprüft und erachtet den derzeitigen Bestand an Booten sowie die Einteilung in die unterschiedlichen Kategorien A - D als sinnvoll.

Sie schlägt dem Vorstand und der Generalversammlung untenstehende Massnahmen vor, um die Qualität des Bootsparks aufrechtzuerhalten:

2. Handlungsbedarf Neuerwerb

2.1 Breitensportboote (Kategorie A und B)

- **Generell:** Der RCB verfügt über einen guten Bootspark im Breitensportbereich. Mehrere Mannschaftsboote (4+C, 5x) werden intensiv gebraucht und zeigen Spuren der Alterung und Abnutzung.
- **Tschüss (5x):** Bereits 2012 war entschieden worden, Tschüss durch ein adäquates Boot zu ersetzen. Im Verlaufe des Jahres hat ein Selektionsprozess stattgefunden unter der Federführung von Chary Sigrist. Der Bootstyp wurde auf Antrag des Verantwortlichen Breitensport durch die KRS beschlossen.
- **Gnüüser (C-4x+):** Bereits 2012 hat die KRS vorgeschlagen, Gnüüser zu verkaufen, da er sehr schwer und für grössere Ruderer schwierig ruderbar ist und entsprechend wenig benutzt wird. Er kommt fast ausschliesslich für das Eventrudern zum Einsatz. Die KRS schlägt vor, Gnüüser 2013 zu verkaufen und ihn durch ein C-Gig der leichteren Klasse zu ersetzen, welcher dann mehrheitlich im Breiten- und Jugendsport eingesetzt würde.

2.2 Regatta- und Breitensportboote (Kategorie C und D)

- **Generell:** Der RCB verfügt über einen ausgezeichneten Bootspark im Regattabereich.
- **Skiffs:** Durch den Erwerb von Stüpel und Bélier (1x) sowie dank vier durch Private zur Verfügung gestellter Skiffs (Kopp, Mogwai, Proud Mary, QBE) ist der Bedarf von Skiffs gedeckt. Sollten die Benutzungsabkommen mit den Privatbooten aufgelöst werden, müsste der RCB drei bis vier neue Skiffs anschaffen.

- **Doppelzweier / Zweier ohne:** Pyramid wird kaum benutzt, Verkauf und Ersatz durch leichten Doppelzweier
- **Doppelvierer / Vierer ohne:** Der Bedarf an 4x / 4- ist derzeit gedeckt.
- **Achter:** 2011 wurde SBD verkauft und durch Baden ist Rudern ersetzt. 2012 ruderten aus verschiedenen Gründen weniger Achterteams. Anfangs 2013 werden Triple AAA und TEB regelmässig von fest zugeordneten Teams gerudert. Die KRS geht jedoch davon aus, dass spätestens 2014 auch im BIR wieder eine fest zugeordnete Mannschaft regelmässig trainieren wird, weshalb drei Achter beibehalten werden. So müssen an verschiedenen Anlässen (BADEN Achter Cup, Thalwil, Sursee, Solothurn) keine Achter zugemietet werden.

3. Handlungsbedarf Reparaturen

3.1 Breitensportboote:

- Die Mannschaftsboote (5x, 4x und 2x) des Breitensport werden sehr rege genutzt. Einerseits werden sie im regulären Trainingsbetrieb eingesetzt, andererseits auch im Bereich des Anfängerruderns (Lehrgang, Jugendsport, Eventrudern). Die Boote sind zwar bedeutend robuster als Rennboote, durch die intensive Benutzung erfährt das Material entsprechende Abnutzung. Die Boote sind laufend in einem einwandfreien Zustand zu halten.

Dafür sind folgende Massnahmen erforderlich:

- Die Fahrordnung ist unbedingt einzuhalten
- Mängel und Schäden müssen durch die Mitglieder resp. Betreuer unverzüglich dem Bootswart gemeldet werden. Nicht

gemeldete Schäden können nicht repariert werden.

- Regelmässige Ausführung von Kleinreparaturen (evtl. am Bootsunterhaltstag, dies muss vorgängig durch den Materialchef vorbereitet werden (Rücksprache mit Betreuer).
- Schulung aller Betreuer im Umgang mit den Booten und Rudern (insb. Schulung der Event-Betreuer).
- Generalüberholungen extern ausführen, wenn Reparaturen die Ressourcen des RCB übersteigen.
- 2013 erforderliche Reparaturen: Ersatz mehrerer defekter Schuhe weitere Reparaturen im Rahmen des üblichen Unterhalts.

3.2 Regatta- und Breitensportboote:

- Es ist Aufgabe der Trainer, ihre Athleten in das korrekte Bootshandling sowie die Fahrordnung zu instruieren sowie deren Einhalten zu kontrollieren.
- Mängel und Schäden müssen durch die Athleten resp. Trainer unverzüglich dem Bootswart gemeldet werden. Nicht gemeldete Schäden können nicht repariert werden.
- Regelmässige Ausführung von Kleinreparaturen direkt durch Trainer und / oder am Bootsunterhaltstag. Dies muss vorgängig durch den Materialchef vorbereitet werden (Rücksprache mit Trainer).
- 2013 erforderliche Reparaturen: Generalüberholungen von Vo(g)liamo und Gierig Ersatz mehrerer defekter Schuhe weitere Reparaturen im Rahmen des üblichen Unterhalts.

Anne Läng

6 Fragen an... Olivia Nacht

Die Begeisterung für das Rudern wird vielfach auch innerhalb der Familie weitergegeben. So auch im Fall von Olivia Nacht. Von ihren vier Geschwistern hat zwar nur ihr Bruder David gerudert, aber Bewegung war der Familie schon immer wichtig. Und der Sport ihres älteren Bruders scheint einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen zu haben: Vergangenen Sommer, mehrere Jahre nachdem David sich vom Leistungssport im Rudern verabschiedet hat, hat sie sich entschieden die Pferdezügel gegen Ruder zu tauschen. Tatsächlich scheint einiges von seinem Talent auch auf Olivia abgefärbt zu haben. Bei ihren ersten Indoors diesen Januar konnte die 13-jährige Bezirksschülerin aus Mägenwil schon das Podest erklimmen: Sie fuhr die zweitschnellste Zeit ihrer Kategorie. Diese Saison sammelt sie im Doppelzweier und im Skiff auch auf dem Wasser ihre ersten Wettkampferfahrungen.

C: Grundsätzlich war das Rudern ja nichts unbekanntes für dich. Dein Bruder David hat auch schon während vieler Jahre sehr erfolgreich für den Ruderclub Baden regattiert [unter anderem nahm ihr Bruder 2001 an der Junioren-WM teil und gewann 2004 einen Schweizermeistertitel im Doppelvierer]. Allerdings hast du seine aktive Ruderzeit ja nicht so bewusst miterlebt. Was hat dich dazu bewogen, mit dem Rudern anzufangen?

O: Die Erzählungen meines Bruders haben mich neugierig gemacht. Ausserdem war ich auch zwischen durch wieder mal an der Limmat spazieren und habe die Boote gesehen. Da ich gerne draussen bin und auch viel Kraft habe wollte ich es mal ausprobieren und es hat mir sofort gefallen.

C: Bevor du zum ersten Mal in einem Boot gesessen bist, bist du während mehreren Jahren vor allem geritten. Was ist für dich das besondere am Rudern, was macht dir daran besonders Spass? Gibt es Dinge, die du manchmal etwas



Olivia an den Trümmelbachfällen

schwierig findest?

Am Rudern gefällt mir, dass es ein Teamsport ist, doch manchmal können Kameraden im Boot auch nerven, wenn sie die ganze Zeit reden. Es gefällt mir auch, weil es auf dem Fluss ist und ich schon immer gerne am Wasser bin. Ausserdem finde ich es gut, dass man im Rudern in den Trainings so stark betreut und auch gefordert wird.

C: Du trainierst jetzt ungefähr drei Mal pro Woche und verbringst also regelmässig Zeit im RCB. Was gefällt dir besonders am Verein?

O: Ich finde es schön, dass alle so offen und nett zu einander sind und vor allem, dass ich es so gut mit meinen Teamkameraden habe.

C: Diesen Januar bist du sehr erfolgreich deine ersten Indoors gefahren. Wie war das, als du plötzlich auf das Podest stehen durftest?

O: Zuerst habe ich es gar nicht richtig realisiert, denn ich hätte es nie erwartet. Ich habe ja vorher erst einmal ein Ergotest gefahren und habe mir nicht wirklich eine Strategie überlegt oder mich speziell vorbereitet. Aber ich habe ich mich natürlich riesig gefreut.

C: In Lauerz war der Startschuss für deine erste richtige Regattasaison. Worauf freust du dich am meisten?

Ich freue mich am meisten auf die SM, weil ich gehört habe das der Rotsee super zum Rudern ist. Ausserdem ist es ja auch der Saisonhöhepunkt!

C: Hast du bestimmte Ruderziele für diese Saison und die kommenden Ruderjahre?

Diese Saison möchte ich vor allem Mal erste Regattaerfahrungen sammeln. Die Regatta in Lauerz hat mir wirklich Spass gemacht, aber das Rudern in den Wellen war auch recht schwierig. Langfristig wäre es aber schon mein Ziel oder Wunsch, einen Platz im Kader zu erreichen.

Interview: Christina Lüthy

Vorstand 2013

Präsident

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

Vizepräsident

Reto Himmler P 056 / 426 26 80
Buechzelgiring 21 N 079 / 289 45 64
5436 Würenlos
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
Mattenweg 5
9000 St. Gallen
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

Materialverwalter

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

Bootshauschef a. i.

Conrad Munz P 056 / 221 12 19
Bernstrasse 22 N 079 / 403 15 29
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 2013

Mai

25./26. Nationale Regatta Cham
28. Besuch Damen RC Zürich (Grillabend)
29.-03. Europameisterschaften, Sevilla (ESP)

Juni

08./09. Nationale Regatta Sarnen
15. Breitensport-Event Aarburg
16. Wanderfahrt Hallwilersee und Lunch
15./16. Selektionstage Coupe de la Jeunesse
22./23. Nationale Regatta Greifensee

Juli

06./07 Schweizermeisterschaften Rotsee
07. SM-Feier, Neuenhof
12.-14. World Rowing Cup Regatta III, Rotsee

August

02.-04. Coupe de la Jeunesse, Rotsee
15. Start „Begleitetes Training Breitensport“
29.-1. Wanderfahrt im Raum München



GRATIS FITNESS-JAHRESABO

für das schönste Fitnesscenter der Region
(die Limmat)

**Der RUDERCLUB BADEN sucht
DICH als TRAINER/TRAINERIN**

Als offiziellem Trainer wird dir der Mitgliederbeitrag erlassen, und du profitierst von weiteren Goodies.

Melde dich bei

Adrian Knaup (leistungssport@rcbaden.ch), Marilli Eisenhut (jugendsport@rcbaden.ch), Alex Pfirter (breitensport@rcbaden.ch)



RUDERCLUB BADEN