



Kontakt 2013/2

RCB

Das andere Blatt des Ruderclubs Baden
Mitte August 2013

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



Nach langer Evaluation ist der „TschauTschau“, das Nachfolgeboot für den bewährten aber in die Jahre gekommenen 5er „Tschüss“, am 6. August getauft worden.

Der „Tschüss“ (Bj. 1972) war ursprünglich ein gesteuerter Riemenvierer, der später zusehends weniger genutzt wurde. Nach dem Umbau in den 5er Skull 1998 avancierte er zu einem beliebten Boot mit gutem Fahrverhalten. Wie der neue 5er Skull von Swift-Racing sich rudern werden wir nach der Taufe erfahren. Taufpatinnen waren unsere „Feuerfrauen“ Heidi und Erika. Diese sorgen jeden zweiten Dienstag für unser Grillfeuer und eine aufgeräumte Küche. Getauft haben sie mit Freude und wünschten dem „TschauTschau“ stets gute Fahrt und immer eine Handbreit Wasser unter dem Kiel.
Conrad Munz, Foto R. Himmler

Das Wort des Präsidenten



Einmal Gold und zweimal Silber an der SM 2013. Dazu erfreuliche Resultate von Nachwuchsruderinnen und -ruderern sowie engagierten Athletinnen und Athleten, die sich

nicht zum ersten Mal den Herausforderungen einer Schweizer Meisterschaft stellten. Sie alle haben sich bereits mit den vorangehenden nationalen Regatten qualifiziert. Diese fanden mehrheitlich bei garstigem Wetter statt und mussten zum Teil wegen Stürmen abgebrochen werden. Ein riesiger Kontrast war im Vergleich das sonnige Wetter an der SM 2013 auf dem Rotsee. Viele Eltern und Fans flanierten am Ufer und spornten die Badener an. Damit es zu Erfolgen an dieser Regatta kommt, braucht es den unermüdlichen Einsatz aller Trainerinnen und Trainer sowie viele gute Geister im Hintergrund. Unser Ressortleiter Leistungssport, Adi Knaup, berichtet mehr darüber.

Etwas weniger sportlich als eine SM, jedoch ebenfalls von schönem Wetter begünstigt war die Hallwilersee-Rundfahrt, die zu den traditionellen Anlässen im Breitensport gehört. Neu im Jahresprogramm ist das Flussrudern mit dem Ruderclub Aarburg. Nur zwei Teilnehmende kamen aus Baden, einige aus dem RC Hallwilersee. Vielleicht wird daraus sukzessive eine Breitensport-Clubregatta im Rahmen des Programms des Aargauischen Ruderverbandes, nebst dem Sunset-Race auf dem Hallwilersee (am 7. September 2013) und dem Baden Achter Cup auf der winterlichen Limmat (am 15. Dezember 2013). Uns steht somit ein interessantes zweites Semester bevor. Die Langstreckenregatten Sursee, Solothurn, Basel und weitere sorgen für Spannung.

Euer Präsi

Conrad Munz

Schweizermeisterschaften 2013

Schlussendlich zählen nur die Resultate. Und an den Schweizermeisterschaften ist es sogar noch etwas einfacher: es zählen nur die Medaillen. Zum Glück gab es auch dieses Jahr für den RCB beides: Medaillen und Resultate.

Fangen wir bei ersterem an. Der Flaggenträger des Badener Regatta-teams, Daniel Wiederkehr, war bereits in den Jahreszielsetzungen als Medaillengewinner eingeplant. Nachdem Claudio Obrist aus dem letztjährigen Meister-Zweier nicht mehr zur Verfügung stand, lag der Start im Leichtgewichts-Einer auf der Hand. Und in dieser Hand hatte Daniel gute Karten. Lediglich der Basler U23-WM Teilnehmer vermochte ihn in Schach zu halten und holte erwartungsgemäss den Titel. In gewohnt angriffiger Manier gewann dahinter Dani klar die Silbermedaille. Das Rennen war der Aargauer Zeitung sogar einen halbseitigen Bericht wert, starteten doch Ruderer aus allen drei Aargauer Ruderclubs (schreiben musste ich den Bericht dann allerdings doch selber...). An der SM-Feier wurde Dani für seine Silbermedaille und die WM-Selektion (Ersatzmann Leichtgewicht) dadurch geehrt, dass er als „Bester Ruderer 2013“ und einziges Mitglied bei Doppel-Trainings dieses Jahr seine Kleider in der Garderobe hängen lassen darf. Dafür wurde ihm ein beschrifteter Kleiderbügel überreicht, der bereits eingesetzt wurde.

Dieser Faden wurde gleich weitergesponnen, denn auch die Trainer hatten in dieser Saison viele nasse Kleider zu trocknen. Auch sie erhielten diese Kleiderbügel. Nebst Alci Athanasiou, Anne Läng, Iain Bruce, Marcel Geissmann, Simon Aubry, Stephan Steiner, Steffi Ahrens und Therese Sommerhalder war das insbesondere auch Andreas Pirscher, der als „Spielertrainer“ der Masters 1 2013 zum medaillenträchtigen Coach wurde: gleich 12 Masters (darunter er selber zweimal) durften sich Edelmetall umhängen lassen.

Der gemischte Doppelvierer mit Mirjam Senn, Ute und Andreas Pirscher und Patrick Guldemann gewann nach Silber 2012 dieses Jahr die Goldmedaille, und das nach lediglich drei gemeinsamen Trainingsausfahrten.

Dieselbe Rangierung hatten sich Andreas und Patrick zusammen mit David Bodmer, Fred Ammann, Nick Allan, Peter Flohr, Rainer Hövel, Stephane Faivre und Steuerfrau Therese Sommerhalder im Achter erhofft. Ihnen machte leider ein sogenannter „Telefon-Achter“ vom Zürichsee einen Strich durch die Rechnung. Die Zürcher Hünen gewannen das Rennen und überliessen den Badenern die Silbermedaille. Diese glänzt zwar bekanntlicherweise etwas weniger als die goldene, aber es wurde an der SM-Feier darauf hingewiesen, dass keine Badener Mannschaft derart konstant Medaillen jagt wie die Masters. Seit Anbeginn dieses Jahrtausends hat der Masters Achter durchschnittlich jedes Jahr eine SM-Medaille gewonnen. Die diesbezügliche „Milchbüchli“-Rechnung wird fortan im Stammtisch-Teller der Masters geführt (siehe Clubraum).



Daniel Wiederkehr



Ute Pirscher, Patrick Guldemann, Mirjam Senn und Andreas Pirscher



Pirscher, Guldemann, Flohr, Hövel, Sommerhalder (Stf.), Faivre, Allan, Ammann und Bodmer

Alle Fotos C. Munz

Impressum RCB Kontakt

Offizielles Organ des Ruderclubs Baden, 4 x jährlich

Redaktion/Koordination
Christina Lütthy, Simon Aubry

Fotos
gemäss Bildlegenden, andernfalls unbekannt

Gestaltung & Satz
Stephan Lozza

Druck
Schmaeh Offset & Repro AG, Ehrendingen

Redaktionsadresse
Christina Lütthy
Mattenweg 5, 9000 St. Gallen
christina.luetthy@bluewin.ch

Vereinsinformationen siehe auch www.rcbaden.ch

Schweizermeisterschaften 2013 (Fortsetzung)

Damit sind wir bei den weiteren Resultaten. Finalqualifikationen gab es für folgende Teams:

- 4-Elite Männer: Patrick Birchmeier, Gernot Weber, Pascal Lutz, Joris Pascal (5. Rang)
- 1x Elite Frauen: Kathrin Dietiker (6. Rang)
- 2x Juniorinnen U19: Flurina Schuhmacher, Nadine Camastral (5. Rang)
- 1x Juniorinnen U15: Olivia Nacht (5. Rang)
- 2x Masters: Michael Hagenbach, Stéphane Faivre (4. Rang)

Von den insgesamt 16 Badener Teams an den Schweizermeisterschaften konnten sich leider deren acht nicht für die Finalläufe qualifizieren:

- 2x Elite Männer Leichtgewicht: Thomas Hövel, Pascal Lutz (4. Rang Vorlauf)
- 4x Junioren U19: Ben Gosztonyi, Maurin Widmer, Primo Flood, Philipp Küng (7. Rang)
- 2x Junioren U19: Thomas Bruce, Lukas Sibold (6. Rang)

- 2x Juniorinnen U17: Nicole Brengener, Isabelle Morton (5. Rang)
- 2x Juniorinnen U15: Olivia Nacht, Giacomina Bee (5. Rang)
- 1x Elite Männer: Michael Hagenbach (6. Rang)
- 1x Juniorinnen U19: Flurina Schuhmacher (4. Rang)
- 1x Junioren U15: Anton Flohr (5. Rang)

Obwohl diese Athleten die Final-Rennen nur vom Ufer aus sehen durften, gratulieren wir auch ihnen zu ihren Leistungen, hatten doch fast alle in den vorgängigen Regatten Medaillen gewonnen. Insbesondere für die jungen und Nachwuchs-Ruderer wünschen wir weiterhin viel Freude, Fleiss und Erfolg beim Training, so dass sie vielleicht bereits nächstes Jahr im SM-Rückblick früher erwähnt werden.

Letztlich konnten sich am Sonntagabend wieder alle mit ihren Resultaten versöhnen, oder sie noch einmal richtig feiern, als Zeremonienmeister Helmut Metzner ein weiteres Mal zur traditionellen SM-Feier lud. Bei bestem Wetter erfreute sich die Ruder-Familie am guten Essen, der netten Gesellschaft und dem

einmaligen Blick auf unseren Stausee, und Rennanalysen und künftige Trainingspläne wurden bis tief in den Abend hinein diskutiert.

Vielen Dank allen Regatta-Ruderern, Trainern und Fest-Helfern für dieses gelungene Wochenende am Saisonhöhepunkt.

Adi Knaup

Aargauer Flussrudern

Ob Badener Ruderer und Ruderinnen wissen, wie schön die Ruderstrecke Aarburg-Murgenthal ist? Ob sie wissen, wie herzlich und unkompliziert man in Aarburgs Ruderclub empfangen und bewirtet wird? Wir freuen uns bereits jetzt auf die zweite Ausführung des Anlasses im nächsten Jahr und hoffen auf eine zahlreichere Teilnahme an diesem Anlass im Rahmen des Aargauischen Ruderverbandes.

Christine Munz

Hallwilersee-Rundfahrt

Jörg Joos konnte nicht sagen, zum wievielten Male wir schon im Frühsommer auf dem Hallwilersee rudern. Er meinte, diese Wanderfahrt habe schon vor seiner Zeit als Leiter Wanderfahrt bestanden - und das ist lang her. Von einer grossen Schar Hallwilern mit deren Präsidenten Marc Isliker wurden wir herzlich empfangen und genossen bei idealstem Ruderwetter die Rundfahrt auf dem See. Apéro, Grussadressen, Ansprachen, alles nahm seinen gewohnten Lauf. Einige genossen nach dem Versorgen bzw. Aufladen der Boote die Erfrischung im See. Jörg hatte für den Apéro am See gesorgt und die Freunde aus der schönsten Gegend im Kanton Aargau taten das Ihre dazu. Bald folgte der nächste Apéro auf dem Trolerhof. Im Bauerngarten unter den Linden wurden wir mit Speis und Trank verwöhnt. Jörg setzte auch hier auf Tradition und wir genossen den Aargauer Braten in langen Zügen (auch zeitlich gemeint). Alles hat sich ein weiteres Mal bestens bewährt und war wie immer ein erster, frühsommerlicher Höhepunkt im Ruderjahr.

Vielen Dank an Jörg Joos.

Christine Munz

Achtung: Neulinge im Club!

Wer schon lange rudert, vergisst schnell einmal, wie schwierig der Anfang war. Eva erzählt von ihren Erfahrungen im Lehrgang und dem harten Selektionsverfahren durch Ruedi Eichenberger und André Aubry.

Dieses Jahr war das Interesse am Einführungskurs Rudern dermassen gross, dass praktisch die Hälfte der Anwärter nicht hätte aufgenommen werden können. Also haben André und Ruedi ein neues Konzept ausprobiert: Statt mit nur einer kleinen Anzahl Kandidaten und Kandidatinnen im Winter jede Woche an den Rudergeräten zu trainieren, wurden wir in zwei Gruppen aufgeteilt und trainierten 14-täglich... immer mit der Doodle-Option, leere Ruderplätze noch zusätzlich zu belegen und/oder Ausfälle zu kompensieren nach dem Motto «De Schnäller isch de Gschwinder». Da von Anfang an im Raum stand, dass am Ende des Kurses eine gewisse Selektion der Kandidaten und Kandidatinnen nach deren Eignung für den Rudersport stattfinden würde, gaben sich immer alle die grösste Mühe, im Training als möglichst «geeignet» aufzufallen. Einige taten dies mit Fleiss und trugen sich gleich in alle freien Doodle-Optionen ein (besannen sich dann aber eines besseren und wurden in ihrem Eifer gemässigter). Andere versuchten mit Leistung auf dem Display des Rudergerätes zu beeindrucken, wiederum andere mit einem möglichst ästhetischen richtigen Bewegungsablauf und an Perfektion grenzender synchroner Übernahme des Schlags und die, die mit Rhythmus, Koordination, Leistung und Fleiss zu kämpfen hatten, zeigten, dass auch im Sport Sympathie durchaus punkten kann. Wir alle hofften also innigst, am Ende zu den Auserwählten zu zählen.

Beim Tisch nach dem Training machten André und Ruedi dann alle unsere Hoffnungen zunichte mit Bemerkungen wie: «Die Performance am Rudergerät sagt wenig bis nichts aus. Wer am Rudergerät super rudert, kann im Boot eine Katastrophe sein... das haben wir schon oft erlebt, dass wir dachten, der oder die sei toll und dann war es im Boot unmöglich». André und Ruedi teilten sich auch das Training, manchmal noch unterstützt von Christian, und schon da wurde uns bewusst, dass Ruedi seinen Namen zurecht trägt; bei ihm schwitzten und litten wir jeweils am meisten. Wie es nach dem Wintertraining mit so vielen Ruderwilligen konkret auf dem Wasser und der Verteilung auf die Boote aussehen würde, wussten weder André noch Ruedi. Aber treu ihrem Motto «das werden wir dann schon sehen» verliessen sie sich auf eine

natürliche Auslese und hofften auf ein paar, die freiwillig aufgeben würden. Gleich zu Beginn fiel denn auch prompt eine Kandidatin wegen Grippe aus, kam dann doch noch in eines der letzten Trainings, um festzustellen, dass wir auf unseren Geräten bereits davongerudert waren. Andere mussten ebenfalls wegen Unfalls und anderer Beschwerden das Training aufgeben, sodass wir am Ende auf ein überblickbares Grüppchen zusammenschumpft waren.



Gekonntes Abstossen will gelernt sein (1-5: Ruedi, Thomas, Felix, Robin, Andrea).

Nach dem Winter kam der Frühling und somit das Wasser. Auch hier hiess es: Mit Ruedi im Boot gehörst du zu den ersten im Wasser und zu den letzten, die rauskommen. Ruedi sollte einen Werbevertrag mit Duracell unterschreiben. Statt den rosa Trommel-Hasen könnten sie Ruedi in ein Boot setzen; wetten dass er noch rudert, wenn den anderen schon längst die Arme abgefallen sind? Wenn die Ruderer, die mit André, Christian oder Alex draussen waren, alle schon längst bei Bier, Rivella oder Mineralwasser sassen und die Blasen an den Händen streichelten, drehten die anderen mit Ruedi draussen noch ihre - oder besser seine - Runden. Wir wurden recht gefordert, kein Training war wie das vorangehende: Wir hatten in kürzester Zeit eine breite Palette an Techniken und Manövern durchgenommen: Skull, Riemen, Wenden über Back- oder Steuerbord, Steuern, Rudern und Steuern, Platzwechsel, Start - einzig die Eskimorolle traute nicht einmal Ruedi uns zu... den Anfang vielleicht schon, aber den Abschluss... Die beiden ersten Teile des Einführungs-

kurses wurden dann mit einem gemeinsamen, äusserst gemütlichen Grillabend an einem Montag nach dem Training gefeiert.

Nun stellte sich das letzte und grösste Problem: Wie wären wir am besten in die Reihen der bestehenden Clubmitglieder zu integrieren? Schliesslich sind wir nicht bloss ein oder zwei, sondern 10 Ruderer frisch ab Presse! André und Ruedi sparten nicht an Schaulgeschichten: die Fitnessrunderer würden

dann einfach 40-50 Minuten lang ohne Pause bis zum 15er hinaufrudern, es würde nicht gesprochen, sondern gerudert. Sie seien nicht böse aber... Neulinge würden oft einfach «vergessen» (also nicht in der Fischerhütte oder am Steg, sondern im Boot selber, dass sie vielleicht mal eine Pause bräuchten).

Wir hatten immerhin schon erfolgreich Integrationsarbeit in die andere Richtung geleistet und eine Ruderfrau (wie ist die weibliche Form von Ruderer? Ruderin, Rudererin?), die lange pausiert hatte, in unser Boot aufgenommen. Würden die «Alteingesessenen» mit uns nicht Milde walten lassen?

Mit flauem Gefühl im Magen kam also so mancher «Frischling» am Dienstag - dem «echten Trainingstag» zum Bootshaus. Glücklicherweise waren wir genügend Leute um ein «eigenes» Boot zu füllen und so konnten wir unsere Trainingsausfahrten unter dem strengen Auge von André, Ruedi oder Alex, aber immer noch im geschützten Rahmen fortsetzen. Einmal zogen wir mit nicht wenig Stolz an einem

«Fitnessboot» vorbei, natürlich mit Ruedi am Steuer/Kommando, der uns so auch gute 40 Minuten den Fluss hinaufhetzte - ohne Pause wohlgemerkt. Wer also eine «Ruedi-Fahrt» durchsteht, sollte doch auch eine «Fitnessfahrt» durchstehen - oder etwa nicht? Der kühne Gedanke wurde dann rasch abgekühlt, als es ein andermal um die Bootsteilung ging und wir nur ganz wenige und vor allem nur Neulinge waren mit einer Ausnahme: «Oh nein, ich will aber nicht ins Anfängerboot! Ich will keinen Schlagaufbau mehr machen!» Die entgeisterte Person wurde dann aber von dieser Horrorgeschichte erlöst, da doch noch einige «echte» Ruderer auftauchten und sie somit dem (auch bei uns nicht sehr beliebten) Schlagaufbau entgehen konnte.

Wir «Jungruderer» haben momentan eine Art Sonderstatus. Mit der letzten Tranche unseres Beitrags sind wir bis Ende Jahr ruderberechtigt mit der Aufgabe uns (unauffällig) zu integrieren, aber mit der Hilfestellung, nach Möglichkeit jeweils ein «artenreines» Boot zu füllen und unter der Obhut von André, Ruedi, Alex oder sonst eines Fachkundigen eine Art Vertiefungstraining zu absolvieren. Danach können wir uns entscheiden, ob wir dem RCB definitiv beitreten. Ob dann erst die ultimative Selektion stattfindet, wissen wir nicht - wir geben jedenfalls mit ungebrochener Motivation weiterhin unser Bestes und freuen uns über jede gelungene Ausfahrt, genauso wie über jedes neue Clubmitglied, das wir kennenlernen. Und dann hoffen wir natürlich, dass wir eines Tages Club-kompatibel und fit genug sein werden, sodass wir uns ganz unauffällig in ein Boot mit «Altruderern» integrieren können. Dieses neue Modell des Einführungskurses scheint zum jetzigen Zeitpunkt jedenfalls recht erfolgsversprechend zu sein.

André und Ruedi, ganz herzlichen Dank für euer Engagement und eure kompetente, aufbauende und vorausblickende Arbeit. Ich habe mich stets aufs Training gefreut und freue mich nun umso mehr auf jede weitere Ausfahrt, mit der sämtliche Abläufe immer routinierter werden - und ich denke, ich rede da für alle.

Und ihr, liebe Clubmitglieder, seid uns freundlich gestimmt und habt Vertrauen in uns, dass wir euch nicht zum Kentern bringen werden an dem Tag, an dem ihr mit uns in einem Boot sitzt! Immerhin haben wir eine strenge Selektion überstanden!

Eva Rizek

Eine erfolgreiche Saison: Rückblick 2013

Letztlich zählen nur die Resultate, das war schon immer so. „The winner takes it all“ heisst es treffend. Und wer sich dahinter platziert, kann entweder Erklärungen und Entschuldigungen suchen, oder besser trainieren.

Der Rückblick auf die Regatta-Saison 2012/2013 zeigt uns wiederum einen sehr aktiven RCB. Folgende Aktivitäten wurden besucht oder selber durchgeführt:

- Sunset Race, Hallwilersee
- Blöoterli Cup, Richterswil
- Regatta Sursee
- Regatta Solothurn
- RCB Prosecco-Cup (erstmalig als 1x Test auch für Junioren)
- Basel Head
- RCB Nachtlauf
- langstrecke.ch, Eglisau
- BADEN Achter Cup
- Langlauf-Trainingslager, Engelberg
- 3 SRV-Langstreckentests, Mulhouse
- Swiss Indoors, Zug
- Achterrennen Thalwil
- Head Of The River Race/Vesta Veterans' Head Of The River Race, London
- Oster-Trainingslager, Neuenhof
- Regatta Lauerzersee
- Regatta Schmerikon
- Pfingst-Trainingslager, Neuenhof
- Regatta Cham
- Regatta Sarnersee
- Regatta Greifensee
- Schweizermeisterschaften Rotsee

Natürlich waren nicht an allen Anlässen sämtliche Trainingsgruppen vertreten, aber diese Auflistung zeigt doch, wie sehr sich sowohl Athleten als auch Trainer im RCB-Regattasport engagieren. Insbesondere das erstmalig seit mehr als 20 Jahren wieder durchgeführte Langlauf-Trainingslager war ein Höhepunkt der Wintersaison. Hier gilt ein Dank an Christina Lüthy, die mit ihrer Beharrlichkeit das Lager endlich wieder möglich machte, sowie Alci Athanasiou und den Trainern für die gute Durchführung der Trainings. Auch die Einführung des Nachtlaufs als Nachfolger des Stauseelaufs scheint eine gute Entscheidung gewesen zu sein. Hier geht der Dank insbesondere an Iain Bruce, der mit diesem konkreten Vorschlag die Initiative gab zur „Rettung“ des stagnierenden RCB-Laufanlasses. In der kommenden Saison soll das Lauf-Training in allen Gruppen mehr Gewicht erhalten.

Wenn ich die Trainings auf dem Wasser, im Bootshaus oder auf der Piste beobachtete, zeigte sich immer wieder ein Bild von motivierten jungen Ruderinnen und Ruderern. Natürlich ist dies in erster Linie zurückzuführen auf die gute und mitreissende Arbeit unserer Trainerinnen und Trainer. Ich muss immer wieder betonen, welch hochkarätiges Betreuer-Team wir im RCB haben, welches ehrenamtlich den intensiven Trainingsbetrieb ermöglicht:

- Steffi Ahrens, Anne Läng und Simon Aubry (Juniorinnen)
- Iain Bruce und Salmane Saadani (Junioren)
- Alci Athanasiou, Marcel Geissmann und Stefan Steiner (Elite)
- Andreas Pirscher und Therese Sommerhalder (Masters 1+2)

Ganz herzlichen Dank an diese Mitglieder für ihr grosses Engagement! Gerade in der vergangenen Saison wurde dieses wettermässig ja genügend oft auf die Probe gestellt.

Dass wir mit Daniel Wiederkehr im Nationalteam an der WM und Cornelia Haueisen/Flurina Schuhmacher zwei Juniorinnen im Blickfeld der Nationaltrainer haben, ist besonders erfreulich, genauso wie die an den Wettkämpfen und an der SM erreichten Medaillenplätze.

Wir kommen gleichzeitig nicht darum herum, auch einige Fakten zu benennen, die uns klar auf Rückstände gegenüber unseren

Konkurrenten hinweisen. Denn wie anfangs erwähnt gilt „The winner takes it all“, und wir gehörten nicht wirklich oft zu den Gewinnern. Trotz der erwähnten Teil-Erfolge muss ich die vergangene Saison persönlich als einen Tiefpunkt bezeichnen, wobei ich davon ausgehe, dass der Begriff „Talsole“ treffender ist. Sinnbildlich dafür waren für mich die beiden Trainingslager in Neuenhof: gewöhnlich ein Quell der Lebendigkeit im Bootshaus, war es dieses Jahr ziemlich ruhig. Nach wie vor fehlen uns zahlreiche Junioren, um die nötige Gruppendynamik wieder ins Laufen zu bringen. Entsprechend waren im gesamten U19-Bereich die Leistungen noch nicht genügend, wenn auch bei den Juniorinnen einige gute Resultate erzielt werden konnten und hoffnungsvolle Perspektiven zu erkennen sind. Relativ früh hatten wir den Fokus auf die Rekrutierung von neuen Junioren gesetzt, wo wir allerdings auf eine gute Arbeit im Ressort Jugendsport angewiesen waren. Durch das grosse Engagement der Leiterin Marilli Eisenhut und ihrer Hauptakteure Marvin Zschaage und Nick Allan konnten zum Glück vor den Sommerferien mehrere Neumitglieder gewonnen werden und auch nach den Ferien werden die Aktivitäten zusammen mit Schulen und interessierten Jugendlichen weiterlaufen. Die Aussicht ist dieses Jahr so gut, dass wir bis zu den Herbstferien wieder eine einigermaßen genügend grosse Junioren-Truppe zusammen haben. Und um das wieder einmal bewusst zu machen: wir reden hier von einem Zielbestand von rund 40 aktiven Juniorinnen/Junioren, um ein konstant kompetitives Regatta-Team ermöglichen zu können.

Der zweite wichtige Aspekt für die kommende Saison: Die Trainings müssen sowohl quantitativ wie auch qualitativ auf einem Niveau sein, das den Anforderungen des Wettkampfs genügt oder diese gar übertrifft. Es liegt hier natürlich primär an den Athleten, sich die nötige Bissigkeit und Kondition anzutrainieren, die schlussendlich auf den Siegerteppich am Rotsee führen. Die Trainer müssen ebenfalls eine konsequente Leistungsorientierung vorzeigen. Es gehört dabei zur Kompetenz des Trainers, hier die individuell nötigen Anpassungen und Umsetzungen vorzunehmen, wobei der Grundsatz die Orientierung an der Leistung sein muss, wie sie im Leitbild Leistungssport festgehalten ist: „Das Training im Bereich Leistungssport orientiert sich primär an der sportlichen Leistung bzw. deren Steigerung“. Auch die nicht regattierenden Mitglieder im RCB können ihren Teil zur Leistungssteigerung der Jugendlichen und des Vereins beitragen, indem sie den Leistungssport im Verein grundsätzlich unterstützen und als wertvollen und nötigen Teil des Clubs mitleben. Der Support des Umfelds ist wichtig für den Erfolg.

Zusammen mit den Trainern wurde bereits während der Sommerferien die konkrete Umsetzung dieser grundsätzlichen Gedanken in die Trainingsplanung aufgeleitet. Auch diese muss sich wieder vermehrt (oder ausschliesslich?) daran orientieren, dass es jedem Team schlussendlich gelingt, sein Boot schneller zu bewegen als die Konkurrenz. Zentrale Punkte darin werden die Orientierung an den Vorgaben des SRV sein (Trainingspläne, Termine, Trainingsinhalte). Entsprechend werden wir anstreben, die vom SRV neu postulierten „SRV Skill Award“ Fähigkeiten bei Jugendlichen zu trainieren, was Einfluss auf die Gestaltung von Kraft-, Lauf- und Techniktraining im Junioren-Bereich haben wird. Die nötige Leistungs- und Trainingsbereitschaft möchten wir bei den Jugendlichen durch erfolgreiche Zusammenarbeit mit den Eltern erhöhen, um die verschiedenen Ansprüche (Schule, Lehre, Studium) mit dem Trainingsaufwand vereinbaren zu können. Bereits Ende August wird deshalb ein Eltern-Anlass durchgeführt.

Ich glaube, dass wir das Potenzial haben, wieder eine leistungsstarke Regatta-Gruppe aufzubauen. Als Ruder-Monopolist in der Grossregion Baden haben wir dafür genügend



Die Gruppe der Bezirksschule Baden mit Toni Frei und Adi Knaup



Junior Anton Flohr, Regatta Schmerikon



Juniorin Olivia Nacht, Regatta Greifensee



Cox Leo Immer mit den Masters 1, Regatta Greifensee

Alle Fotos C. Munz

Ressourcen. Auch unser Trainer-Pool überzogen und unsere Infrastruktur ist erstklassig eingerichtet. Wir müssen es jetzt einfach noch umsetzen. Oder um wieder einmal aufs gute

alte Englisch zurückzugreifen: „Just do it!“

Adi Knaup, Leiter Ressort Leistungssport

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

Paul Dätwyler, unser „Kapitän vom Rotsee“

In der nationalen und internationalen Ruderwelt ist unser Mitglied Paul Dätwyler eine anerkannte und geachtete Grösse. Am Nations-Dinner des Weltcup am Rotsee vom 14. Juli 2013 ist Paul der Ehrentitel „Kapitän vom Rotsee“ zugesprochen worden.



Paul Dätwyler im SRV-Shirt Foto G. Kraut-Giesen

Während der letzten sechs Jahre war er Obmann der Schiedsrichterkommission des Schweizerischen Ruderverbandes SRV. Aus statutarischen Gründen hat Paul das Steuer in jüngere Hände übergeben.

Mit dem Rudern kam Paul erstmals im Jahr 1965 bei einem Schulaufenthalt in Montreux

in Berührung. Nach seiner Rückkehr in die Heimatstadt Basel wurde er 1966 in den Ruderclub Blauweiss Basel aufgenommen. Vier Jahre später ruderte er im A-Kader des SRV und hatte sein internationales Debüt im Achter beim Vierländerkampf der FISA-Gründernationen in Ostende (Belgien). Die darauffolgenden fünf Jahre ruderte Paul weiterhin international, nämlich beim Rowing Club Paris und beim heutigen HSBC Rowing Club in London. Paris, London und später Luxemburg waren auch die beruflichen Stationen von Paul, der das Bankgeschäft von der Pike auf gelernt und - wenn man mit ihm diskutiert - auch gelebt hat.

Im Jahre 1977 bestand Paul die SRV Schiedsrichterprüfung und drei Jahre später auch die Prüfung des FISA. Von da an traf man Paul bei vielen nationalen und internationalen Regatten sowie am Weltcup. Roudnice (CZE), Aiglebelette, Sidney, Amsterdam und Karapiro (NZL) sind einige der Stationen.

Nach vielen Jahren der beruflichen Tätigkeit ausserhalb der Schweiz war Paul ab 1991 wieder im Schweizer Banking tätig, baute ein Haus in Bergdietikon und trat dem Ruderclub Baden bei. Anfänglich sah man ihn selten auf dem Wasser. Nach seiner Pensionierung ist Paul fast jede Woche mit dem Breitensport auf der Limmat. Wenn er einmal fehlt, segelt er mit Freunden auf dem Mittelmeer oder hat im Ausland spontan ein Schiedsrichtermandat übernommen.

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



Daniel Wiederkehers Trainingsalltag

Daniel Wiederkehr ist langsam aber sicher auf dem Weg an die Spitze der schweizerischen Ruderszene. Da er so viel unterwegs ist und nicht immer in Baden, erzählt er auf diesem Weg von seinem Trainingsalltag der letzten Monate.

Seit Mitte März ist die Spitzensport-RS vorbei. Ich realisiere jetzt, wie viel mir diese Zeit gebracht hat. Sie bestand aus sehr vielen harten Trainings. Dank dieser Zeit konnte ich einen grossen Schritt vorwärts machen. Obwohl die RS fertig war, trainierte ich bis Juni sehr selten in Baden. Dies lag vor allem daran, dass die Europameisterschaft ausnahmsweise bereits im Mai statt Ende Sommer stattfand und ich nun auch dem Elite-A-Kader angehöre. Da trainiert man nun mindestens von Donnerstag bis Sonntag in Sarnen. Nebenbei gab es noch zwei Trainingslager und die alljährlichen Trials für die Bootzusammenstellung. Dank gut gelungenen Rennen an den Trials konnte ich mir einen Platz im Vierer ohne ergattern. Diesmal aber nicht mehr am Schlag, da ich technisch nicht die beste Leistung zeigte. Wir, als neu gebildeter Vierer ohne, starteten in Piedilucco (IT) und Essen (D) und konnten uns dank steigender Leistung für die Europameisterschaft qualifizieren. Die Europameisterschaft war dann leider nicht so erfolgreich wie erwartet. Wir besetzten den zehnten Schlussrang von elf Booten. Ich konnte aber doch viele Erfahrungen sammeln und sehen, wie schnell das Feld dieser olympischen Bootsklasse ist. Vollgas vom Start bis zum Ziel. Der „Streckenschlag“ ist unbekannt. Schlagzahl mindestens 38-40. Ist man am Start nur etwas zu langsam, hat man schon verloren und kann das ganze Rennen alleine hinterher rudern.

Ab Juni wurden die Boote für die Weltmeisterschaften neu zusammengestellt. Der Vierer ohne wurde zu einem U23-Projekt. Deshalb

wechselte ich zurück in den Einer. Ich wusste, dass ich nun auf mich gestellt bin und mich in diesem Boot beweisen muss. Deshalb trainierte ich ab Juni zwei Mal täglich in Baden. Dank meinem Badener Coach Stephan konnte



Der Leichtgewichtsvierer ohne des SRV

ich den Einer wieder auf Touren bringen und schneller machen als jemals zuvor. An der Schweizermeisterschaft wurde ich so immerhin Zweiter. Mein Saisonhöhenpunkt kam eine Woche später. Ich startete am Weltcup Luzern. Es gab 22 Boote in meiner Bootsklasse, dem Leichtgewichts Einer, die gegeneinander

antraten. Darunter drei Schweizer Boote. Mir lief es von Rennen zu Rennen besser und ich wurde am Schluss zweiter im C-Final. Das ist der 14. Schlussrang.

Kurz vor den Schweizermeisterschaften wurde ich als Ersatzmann für den leichten Doppelzweier (EM Bronze) und den Zweier ohne (EM Gold) für die Weltmeisterschaft in Korea selektioniert. Das ist eine grosse Chance, um die Leistungslücke zwischen der Elite der Schweiz und mir zu verkleinern.

Anschliessend zum Weltcup Luzern begann das sechswöchige Trainingslager als Vorbereitung zur Weltmeisterschaft. Im Trainingslager werde ich jedoch gleich behandelt wie alle anderen und trainiere deshalb gleich oft und hart wie alle anderen Athleten, die an der Weltmeisterschaft teilnehmen. Wir stehen noch am Anfang des Trainingslagers. In der ersten Woche in Sarnen machten wir viele Alternativtrainings. Zum Beispiel sechs Stunden mit dem Rennfahrrad quer durch die Schweiz radeln, neun Stunden wandern oder einfach sich 30 Minuten auf dem Ergo „auskotzen“. In der zweiten Woche verreisten wir nach Niffer, um viele Kilometer zu rudern. Dort ist es ideal, da wir in einem Kanal trainieren können. Im Winter findet dort normalerweise der Langstreckentest für Kaderathleten statt. Ich finde Baden aber trotzdem besser, da es auf unserem Stausee viel interessanter ist zu rudern. In den Wochen drei bis fünf trainieren wir wieder in Sarnen. Die Trainings werden dann kürzer aber härter und man arbeitet noch an den letzten Details. Um uns an die Zeitumstellung und an das Klima zu gewöhnen, fliegen wir eine Woche vor der Weltmeisterschaft nach Korea. Wir trainieren dort noch eine Woche und dann ist bereits der erste Start der Weltmeisterschaft. Wenn alle gesund sind, werde ich das Ersatzmannrennen bestreiten und mich so weit wie möglich nach vorne kämpfen. Ich bin gespannt, welchen Rang ich erzielen werde. Nach der Weltmeisterschaft ist die Saison 2013 auch für mich abgeschlossen und bald geht alles wieder von vorne los.

Mein Ziel für die nächste Saison ist schon klar: Ein Platz im Vierer ohne. Mit diesem Boot möchte ich dann unter die Top Ten an der Weltmeisterschaft 2014 in Amsterdam rudern.

Daniel Wiederkehr

Cornelia Haueisen an den Trails 2013, Corgeno (IT)

Conny's Saison 2013, ihre erste U19 Saison, war von einigem Auf und Ab geprägt. Viele gute Leistungen wurden immer wieder durch gesundheitliche Probleme gebremst. So konnte sie auch an der SM, aufgrund von Rückenproblemen, nicht starten. In diesem Artikel, der im letzten Kontakt leider nicht mehr Platz hatte, erzählt sie von den lehrreichen Erfahrungen an den Time Trials in Corgeno.

Kaum war das Osterlager abgeschlossen, folgte auch schon eine der grössten Herausforderungen der Saison 2013. Nachdem mir der zweite Teil des Winters, vor allem krankheitsbedingt, nicht so gut gelungen war, war ich umso überraschter und erfreuter, dennoch zu den nationalen Ausscheidungen, den SRV-Trials in Corgeno, eingeladen worden zu sein. Obwohl ich nicht allzu viele Hoffnungen auf eine Qualifikation hatte, war ich sehr nervös, besonders nachdem das Osterlager auch nicht zu meiner Zufriedenheit gelaufen war. Doch nun war die Chance da, mich für ein Kaderboot zu qualifizieren und international starten zu können.

Nachdem das letzte Training abgeschlossen, der Boottransport für den 1x organisiert und der riesige Koffer gepackt war, machte ich mich also zusammen mit Stefanie Ahrens als Unterstützung am Freitagmorgen (5.4.13) auf den Weg in Richtung Italien. Dort angekommen ging es nach einem kurzen Stopp im Hotel, um etwas zu essen und zu trinken, gleich weiter zum Regatta-Platz. Denn für diesen Abend stand für mich ein 1er Vorlauf-Rennen über 2000m an. Dies wurde im Time-Trial-Format ausgetragen, was ich bis dahin nur von den LS-Tests kannte. Nach einer kurzen Trainings-/Angewöhnungsausfahrt musste ich mich auch bald schon auf das Rennen vorbereiten. Leider hatte

sich das Wetter verschlechtert und Wind und Wellen waren aufgekommen (was ja gar nicht unseren Badener Vorstellungen entspricht). Ich musste schwer mit den Bedingungen kämpfen und kam das ganze Rennen über nicht richtig in Schwung, sodass ich dann völlig erschöpft war und nur mit der 8-schnellsten Zeit ins Ziel kam (von 10. Juniorinnen). Somit hatte ich mich für den nächsten Tag nur für die schlechtere Final-Serie qualifiziert. Fazit vom ersten Tag lautete also: nicht ganz zufrieden.

Nach einer dicken Portion Pasta (hmmmm...) ging es dann auch schon ins Hotel zurück, um schlafen zu gehen. Denn am nächsten Morgen musste ich um 06:00 wieder auf den Beinen sein, um mich mit Joggen für das 1x Final wachzurütteln. Nach dem Frühstück machten Steffi und ich uns auf den Weg zum Regatta-Platz, wo wir nochmals die wichtigsten Punkte fürs Rennen durchgingen und ich mich anschliessend aufwärmte.

Auch dieses Rennen lief leider nicht zu meiner Zufriedenheit. Zwar bin ich mit den ersten 1500 Metern sehr zufrieden und ich lag kontinuierlich an 2. Stelle, doch dann waren meine Kräfte aufgebraucht und beim Überqueren der Ziellinie lag ich nur noch auf dem 4. Platz, was den 9. Schlussrang für mich bedeutete. Nach der Mittagspause (nochmals Pasta) standen jedoch die seat-races in Mannschaftsbooten auf dem Programm, was schon mehr mein Ding ist als das 1x-Fahren. Hier geht es darum, die Plätze (seats) in einem Mannschaftsboot an die besten Ruderinnen zu vergeben, deshalb fährt man mehrere (zum Teil ziemlich viele) Rennen über 1250m in verschiedenen Mannschaftskombinationen gegeneinander. Da wir nur noch zu acht waren (eine Ruderin war krank geworden und eine musste der Leistung wegen nach Hause fahren), massen wir unsere Kräfte in 2 Doppelzweiern und

einem Doppelvierer.

Diese Art der Ausscheidung ist extrem hart, da man ein Rennen nach dem anderen fahren muss, bei dem jedes eine Qualifikation oder auch das Gegenteil bedeuten kann. Dazu kommt, dass die Trainer den Sportlern aus Fairness Gründen vorher nicht mitteilen, wie viele Rennen es geben wird. Vielleicht wissen sie es auch selbst noch nicht. Das heisst, jedes Rennen wird gefahren als ob es das letzte ist. Absolut tödlich!

Nach dem es am Samstagabend schon wieder

Rennen fokussieren.

Ich fuhr 2x mit einer Luzerner Ruderin. Das erste der beiden 1000m Rennen gelang uns gut, und wir schlugen die anderen Juniorinnen 2x deutlich. Doch im zweiten bekamen wir nicht nur das erste Rennen zu spüren, sondern auch die Anstrengung des ganzen Wochenendes. Schon nach dem Start verliessen uns unsere Kräfte und es wurde ein harter Kampf ums Mithalten. Ich weiss noch immer nicht, wo wir diesen letzten Rest Power aufreiben konnten, der es uns ermöglichte,



Cornelia Haueisen

Foto C. Munz

Sponsor

KOMPETENZ AUS LEIDENSCHAFT

HOFGARAGE



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



RANGE
ROVER



MG/ROVER
SERVICE

Pasta gab und wir uns alle die Nacht über ein bisschen erholen konnten (wenn auch nicht genug), ging es dann am Sonntagmorgen auch schon weiter mit den Seat-Races und wieder fuhr man Rennen um Rennen, ohne dass ein Ende in Sicht war. Allerdings muss ich - so hart es auch war - sagen, dass ich mit diesen Rennen im Nachhinein doch zufrieden bin, denn hier konnte ich zeigen, was ich kann. Und ich bin meiner Meinung nach auch sehr gute Rennen gefahren. Doch ob es gut genug war, blieb noch lange offen. Zwar hatten wir alle unsere Vermutungen, doch genannt wurde es nie. Ich glaube, dass es zwischen mir und noch einer anderen schwankte. Auch am Nachmittag, als wir die Rennen hinter uns hatten, waren wir noch nicht schlauer. (Zum Z' Mittag gab es übrigens Pasta!)

Als wir alle aufs Abendessen warteten, teilte Christian Stofer uns nun endlich die langersehnten Bootseinteilungen für die Abschlussrennen am nächsten Tag mit (2x 1000m 3' Pause).

Ich war nicht in dem Boot, in dem ich erhofft hatte, es hatte tatsächlich die andere geschafft, mit der ich so lange gleichauf gelegen hatte. Natürlich war noch nichts Definitives entschieden, doch meine Hoffnungen waren schon sehr geschwächt. Mit dem Wissen im Magen hing einem die Pasta dann gleich noch mehr zum Hals raus.

An diesem Abend sass ich allein in meinem Hotelzimmer, Steffi hatte früher zurückfahren müssen, und fühlte mich krank vor Erschöpfung und wegen der Ahnung, dass es wahrscheinlich nicht reichen wird. Dazu kam die Aussicht auf den nächsten Vormittag, an dem ich zwei weitere Mal würde dran glauben müssen.

Am nächsten Morgen sah die Welt natürlich schon wieder ein bisschen besser aus, und ich konnte mich gut auf meine beiden letzten

uns knapp vor der Ziellinie noch am anderen Boot vorbei zu schieben. Doch später in der Besprechung mit Junioren national Coach Anne-Marie Howald stand fest, dass es für uns beide leider nicht gereicht hatte. Qualifiziert hatte sich ein 4x und die krank gewordene Ruderin bekam noch die Chance, sich im 1x zu qualifizieren, da sie den Winter durch klar dominiert hatte.

Später erfuhr ich noch von Anne-Marie, dass es sehr knapp gewesen wäre zwischen mir und einem anderen Mädchen, und ich auch im 2x ein paar sehr gute Rennen gezeigt hätte. Aber das nützt einem ja dann auch nichts mehr.

Am Montagnachmittag ging es dann mit einem Umweg über Richterswil, da ich in deren Mannschaftsbus mitfahren konnte, wieder zurück nach Nussbaumen. Aus Italien mitnehmen kann ich aber neben einer ziemlich grossen Enttäuschung auch eine ziemlich grosse Erfahrung. Ich konnte eine ganze Menge lernen, was ich hoffentlich in der Vorbereitung auf die anstehenden nationalen Rennen umsetzen kann und was mir auch bei der Vorbereitung auf die SRV-Trials 2014 helfen kann, denn jetzt hoffe ich natürlich, dass ich nächstes Jahr nochmal diese Chance bekomme und sie dann auch nutzen kann. Ausserdem hat mich dieses Wochenende zu der Erkenntnis gebracht, dass physisch doch noch viel mehr in einem steckt, als man denkt. Nach einem Tag Erholungspause und ganz viel Schokolade ging es dann am Mittwoch mit dem Training in Baden weiter, um optimal für den Saisonstart in Lauerz vorbereitet zu sein.

Vielen Dank, Steffi, für deine Begleitung und Unterstützung :)

Cornelia Haueisen

6 Fragen an... Jochen Lau

Jochen Lau kennen die meisten. Seit Jahren amtiert er erfolgreich als Bootseinteiler an den Breitensport-Trainings. Und im Laufe des nächsten Jahres wird er Toni Frei als Bootswart ablösen. Eine gute Gelegenheit, ihn noch etwas besser kennenzulernen.

Jochen, wo und wann hast du gelernt zu Rudern?

In meinem Heimatort Aken an der Elbe gab es schon zu meiner Grundschulzeit einen Ruderclub. Das Bootshaus, unmittelbar an der Elbe gelegen, war auf Stelzen gebaut und hatte sicherlich manches Hochwasser überstanden. Ob das Bootshaus auch in diesem Jahr das verheerende Hochwasser überstanden hat, kann ich nicht sagen.

Zu deiner Frage: Trotz der Nähe zu einem Ruderclub, habe ich das Rudern während meiner Kindheit leider noch nicht gelernt. Das Rudern wurde Anfang der 60-er Jahre noch nicht als Schulsport gepflegt. Rudernde Kinder hat man zu der Zeit noch nicht auf der Elbe gesehen, zumal die Elbe auch nicht das einfachste Rudergewässer ist.

Nach der Grundschule bin ich dann schon für die weitere schulische Entwicklung weg von der Elbe und weg von einem Ruderclub.

Lange nach dem Studium bin ich dann wieder in diese Gegend zurückgekehrt. In der Firma hatte ich einen Kollegen, der aktiv im Dessauer Ruderclub ruderte. Er hat mich überredet, beim Rudern mal vorbeizuschauen und so bin ich im Dessauer Ruderverein gelandet. Einen Breitensport wie heute bei uns gab es damals nicht. Senioren in meinem Alter oder älter waren alle ehemalige Regattierende. Und über die Jahre hatten sich feste Crews gefunden, die zusammen ruderten und überhaupt nicht daran interessiert waren, Anfänger zu integrieren. Sie brauchten jedoch einen Steuermann. Und so durfte ich bei Wanderfahrten und bei Ausfahrten auf der Mulde oder Elbe steuern und ab und zu auch mal rudern. Was mir besonders gefallen hat, war die Mentalität und der Teamgeist im Ruderclub. So bin ich dabei geblieben und habe auch irgendwann das Rudern gelernt.

Du hast früher in der ehemaligen DDR gerudert. Was war dort anders (im Ruderclub, Boote, Rudertechnik)?

Die DDR hatte ein positives Image im Leistungssport. Wegen der Erfolge im Rudersport wurde Anfang der 1980-er Jahre ein Leistungszentrum für das Rudern in Dessau geschaffen. Mit dieser Entwicklung kam es auch zu einer neuen Vereinsstruktur, dem Leistungszentrum für Rudern, das professionell betreut wurde, und einer kleinen Breitensportgruppe. Das Besondere war, dass nur in der Zeit zwischen dem Anrudern (März/April) und dem Abrudern (Oktober) auf dem Wasser gerudert werden durfte. In der übrigen Zeit wurde im Ruderkasten gerudert, Ausdauer trainiert oder es wurden die Boote gepflegt. Im Breitensport hatten wir überwiegend geklinkerte Holzboote. Im Winter wurde das Holz abgeschliffen, überholt und neu lackiert. Meine Freude am Holz und die Lust zum Rudern haben mir schon damals die Arbeit an den Booten nicht zur Last werden lassen.

Du warst auch schon bei einigen Wanderfahrten dabei. Wo würdest du am liebsten wieder einmal hin? Welche Region war am eindrucklichsten?

Das Rudern ist ein Ganzkörpersport der Leib und Seele vereinen kann. Jeder einzelne Muskel wird gebraucht und wenn es dann noch gelingt, die Bewegung richtig auszuführen und so zu harmonisieren, dass man die Gedanken baumeln lassen kann, dann hat man das Rudern gelernt. Das i-Tüpfelchen bilden dann die Wanderfahrten. Bei den Wanderfahrten lernt man neue Gewässer und Landschaften kennen und rudern über längere Strecken schweisst die Mannschaft zusammen und festigt den Teamgeist. Gerudert wird international. Dadurch hatte ich auch immer wieder die Möglichkeit, nicht nur an den Wanderfahrten im eigenen Verein teilzunehmen, sondern auch mit Ruderkollegen aus allen Teilen der Welt an internationalen Wanderfahrten teilzuhaben. Jedes Wasser und jeder Ort hatte

seine besonderen Reize und darum ist es ist schwierig, einzelne Fahrten herauszunehmen. Das Rudern ist ein Freiluftsport da kann das Wetter manchmal eine Fahrt „versauen“. Ist der Tag einmal überstanden, dann freut man sich trotzdem dass man es wieder mal geschafft hat. Ein Bier nach einem Regentag lässt die Strapazen und das schlechte Wetter schnell wieder vergessen.

Als Bootseinteiler hast du die schwierige Aufgabe, alle Fitnessruderer in die Boote einzuteilen. Wie gehst du vor? Nach welchen Kriterien entscheidest du, wer mit wem rudert?



Jochen Lau

Foto C. Munz

Der Bootseinteiler ist eine Schweizer Besonderheit. Vor langer Zeit war ich mal an der Reihe und da es klappte und ich akzeptiert wurde habe ich es dann weiter gemacht. Anfangs habe ich von meinen Dessauer Erfahrungen profitiert. Man kann keinen bootsübergreifenden Zusammenhalt aufbauen, wenn man immer wieder dieselben (guten) Leute in einem Boot zusammensetzt. In unserer Gruppe hatten wir nur wenige Ruderer, die aktiv Rennen gefahren sind. Die meisten sind Quereinsteiger, die das Rudern erst im fortgeschrittenen Alter erlernt haben. Am Anfang war jeder froh, wenn er mit einem erfahreneren Ruderer mitrudern durfte. Ich kenne unsere Ruderer und Ruderinnen mit all ihren Eigenheiten und stilistischen Fertigkeiten. Das nutze ich, um die Boote immer wieder neu zu besetzen. Meistens klappt das ganz gut, weil ich weiss dass meine Einteilung von den anderen akzeptiert wird. Die Badener Breitensportler sind eine super Truppe, da kann sogar das Einteilen Spass machen. Und wenn es mal nicht so gut war, dann gibt es ja immer noch den anschließenden Hock, wo bei einem Gläschen Wein oder Bier alles wieder geglättet wird.

Jedes Jahr wieder ein Thema, ist die Integration der neuen Mitglieder im Fitnesport. Was findest du besonders wichtig bei der Einteilung neuer, unerfahrener Ruderer/-innen? Gibt es Punkte, welche noch verbessert werden müssen, damit die „Neuen“ schneller mit den „Alten“ in einem Boot rudern können?

Oben habe ich schon angedeutet, dass es keine Probleme gibt, die alteingesessenen Ruderer einzuteilen. Schwieriger wird es,

wenn Ruderer frisch vom Lehrgang kommen und dann einzuteilen sind. Das Niveau und die Belastbarkeit sind anfangs noch zu unterschiedlich. Die „alten Knaben“ wollen in der Regel 15 km rudern, dabei soll die Schlagzahl stimmen und das Boot halbwegs gut stehen. Im Lehrgang wurden erste Grundkenntnisse vermittelt. Bei der ersten Ausfahrt eines Anfängers in einem gestandenen Boot sind natürlich bestimmte Schwierigkeiten vorprogrammiert. Sei es die Ruhe im Boot, das sichere Beherrschen der Skulls (Riemen) usw. Wenn die Fahrt dann zur Belastung wird, ist keiner zufrieden.

Bei den Fitnessruderern sind sehr verschiedene, teilweise recht eigenwillige Rudertechniken zu beobachten. Von Zeit zu Zeit werden auch Techniktrainings angeboten. Wie stehst du dazu? Besteht da noch Verbesserungspotenzial, oder ist das gar kein Problem?

Die meisten von uns haben am Anfang einen Kurs besucht. Die weitere Entwicklung ist dann aber meistens autodidaktisch vonstatten gegangen. Entsprechend haben sich die unterschiedlichsten Ruderstile entwickelt. Die Fertigkeiten reichen aus um die 15 km zu absolvieren und die eine oder andere Wanderfahrt mitzumachen. Die wenigsten sollten aber mit dem Erreichten zufrieden sein. Normal wäre, sich stetig weiterzuentwickeln und immer besser zu werden. Wir haben das Glück, dass wir im Fitnesport erfahrene Ruderer zur Verfügung haben, die gerne ihr Wissen weitergeben. Was wir noch brauchen, ist eine Idee, wie wir die kontinuierliche Verbesserung und Weiterentwicklung aller Fitnessruderer im Club etablieren und verankern können.

Inverview: Simon Aubry

Termine

August

- Ab 15. Begleitetes Training Breitensport
- 29.-1. Wanderfahrt im Raum München

September

- 07. Sunset-Race, Hallwilersee
- 08. Regatta Uster
- 14. Bootspflege-Tag Regattasportboote
- 14.-15. Herbstregatta Schwarzsee
- 15. Blööterli-Cup, Richterswil
- 21. Achterrennen Sursee
- 22. Herbstregatta Sursee
- 22. Besuch Damen RC in Zürich (Brunch)

Oktober

- 19. Arbeitstag Bootshaus
- 20. Clubregatta Prosecco Cup (Brunch)
- 26. Armada Cup, Bern-Wohlensee

November

- 2. Achterrennen Solothurn
- 9. Lägernwanderung
- 16. Achterrennen BaselHead, Basel
- 19. Nachtlauf RCB
- 30. Achterrennen Eglisau

Vorstand 2013

Präsident

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

Vizepräsident

Reto Himmler P 056 / 426 26 80
Buechzelgiring 21 M 079 / 289 45 64
5436 Würenlos
vizepraesident@rcbaden.ch

Ruderchefin

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

Chefin Information

Christina Lüthy M 079 / 374 61 54
Mattenweg 5
9000 St. Gallen
information@rcbaden.ch

Aktuar

Stephan Lozza G 056 / 210 07 07
Parkstrasse 15, Pf F 056 / 210 07 08
5401 Baden M 078 / 778 96 69
aktuar@rcbaden.ch

Kassier

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

Materialverwalter

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

Bootshauschef a. i.

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

Beisitzer Recht

Peter Kopp M 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