



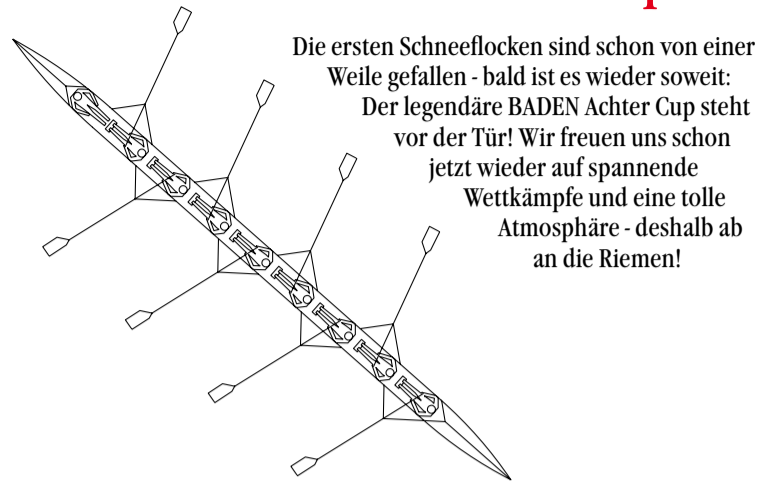
Kontakt 2013/3

RCB

Das andere Blatt des Ruderclubs Baden
Ende November 2013

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

Don't miss: 14.12.2012 BADEN Achter Cup!



Die ersten Schneeflocken sind schon von einer Weile gefallen - bald ist es wieder soweit: Der legendäre BADEN Achter Cup steht vor der Tür! Wir freuen uns schon jetzt wieder auf spannende Wettkämpfe und eine tolle Atmosphäre - deshalb ab an die Riemen!

Das Wort des Präsidenten

Der anspruchsvollste Clubevent - Der Baden Achter Cup - liegt noch vor uns. Er wird nochmals alle Kräfte unserer Mitglieder fordern, sei es als Ruderer/in oder als Helfer/in. Rudern wird in dieser Nummer in vielen Facetten beschrieben. Von Wanderfahrt bis WM. Nebst dem Rudern muss auch die Arbeit im Verein Platz haben. An der letzten GV ist der obligatorische Arbeitseinsatz von 8 Pflichtstunden beschlossen worden. Gut 100 Mitglieder sind davon betroffen. Viele haben bereits einige Stunden notiert. Etwa 15 haben noch keinen Eintrag. Es gibt noch Chancen! Die Zeit läuft von GV zu GV und die Papiersammlung am 11. Januar 2014 ist eine der letzten Gelegenheiten. Am Anschlagbrett hängt die jeweils von Edi Aellen nachgeführte Liste mit den geleisteten Einsätzen.

Ein besonderes Lob bezüglich Vereinsarbeit verdient die ältere Generation. Mario Broggi koordiniert den Einsatz des Ü60 Teams. Gut ein Dutzend Aktive machen mit. Seit den Sommerferien sind alle Boote in der Halle platziert. Die schweren Gig-Boote liegen neu bodeneben und können so von Jugendlichen besser transportiert werden. Der Zugang zu den Booten ist durch weitere ausziehbare Traversen verbessert worden. Unter der Leitung von Charly Sigrüst wurde Millimeterarbeit geleistet. Bald sind auch die neuen Ruderrechen definitiv beschriftet. Hinzu kommen weitere Aktivitäten.

Zu den grossen und unverzichtbaren Aktivitäten gehört auch die Arbeit der Trainer/Trainerinnen, der Betreuer beim Schul- und Firmensport, der KRS und des Vorstandes sowie verschiedene Arbeiten, die fast unbemerkt im Hintergrund geleistet werden. Auch ihnen gilt der Dank für die unermüdliche Arbeit, weit über den „Pflichteinsatz“ hinaus.

Euer Präsi

Eine Seefahrt, die ist lustig...



Nicht wie auf der Limmat aber auch schön, die Wanderfahrt auf dem Ammersee und Starnbergersee

Auch dieses Jahr stand im RCB selbstverständlich wieder eine Wanderfahrt auf dem Programm. Die Ruderreisenden zog es dieses Mal in das benachbarte Deutschland an den Ammersee und den Starnbergersee (im Raum München). Der Genuss, das Staunen und Rätseln kam an der diesjährigen Wanderfahrt nicht zu kurz, wie der lebhaft Bericht von Georg Klein schön illustriert und so - wer weiss - vielleicht auch den einen oder anderen jüngeren RCB-ler zur Teilnahme an einer Wanderfahrt bewegen mag! Denn: „Eine Seefahrt, die ist lustig... und wem's nicht reicht, der nimmt gleich zwei!“

In den Sommerferien geht's nach Bayern - diesem Grundsatz aus Kindertagen durfte der Schreibende auch 2013 treu bleiben. Am letzten Augustdonnerstag kurz vor Mittag traf man sich heiter gelaunt und bei bestem Wetter vor dem Clubhaus und bestieg die zwei (sic!) Clubbusse. Nach kurzem Werweissen darüber, wem welche Kombination aus kryptischen Buchstaben, Ziffern und Sternchen auf dem Fahrausweis dies- und jenseits der Staatsgrenze das Recht gibt, eines der jeweiligen Fahrzeuge fortzubewegen, ging es auch schon schnellstmöglich nach Herrsching am Ammersee. Schliesslich wollte die letzte Parklücke in einer dichtgeparkten Quartierstrasse reserviert, der Badener Gigpark geriggert und die ortsübliche Hopfenkalttschale verköstigt sein.

Nach einer erquicklichen Rundfahrt in der Herrschinger Bucht, während der infolge der spontanen Mannschaftsverteilung nur im Boot der zuletzt Gewässerten Blockschrift gesprochen wurde (der Steuermann hat's überlebt) und deren Dauer wie auch Strecke von Boot zu Boot schlussendlich deutlich variierte (die Bucht war doch breiter als die Limmat), bereiteten wir uns auf das gewohnt frugale Mahl einer Joos'schen Wanderfahrt vor. Der grandiose Postkarten-Sonnenuntergang von der Lounge-Terrasse unserer Absteige sollte nicht der letzte gewesen sein. Und wer sich zwischen Weissbier und Apérol-Spritz nicht

hat entscheiden können, dem fiel die Wahl an den nächsten Abenden auch nicht leichter. Zum Dessert des ersten Tages verstärkten sich die Jungmannschaft und Fahrtenführung, so dass mit vier gesteuerten Vierern und Begleitmannschaft die Tour als einer der grösseren des RCB zu rechnen ist.

Freitag früh lichtete sich der Nebel während des lohnenden Frühstücks. Dann: Wassern vom Kiesstrand mit wehenden Fahnen und auf zur Ammerseerunde. Die Pfütze ist doch schnell umrundet: erst nach Norden, scharf um die Untiefe am Zipfel der Herrschinger Bucht herum bis ganz zum Ende. Am Seebad Utting, gekennzeichnet durch einen passablen Anlandstrand und herzigste Umkleidekabinen der vorletzten Jahrhundertwende, gab's die Znünpause: Darf ich schon „ne Weisswurst? Der Datschi ist noch nicht im Ofen. Weissbier oder Cappuccino? Mit den ersten lokalen Ruderinnen gab's ein Schwätzchen, dafür wurden beim ersten „Ruder lang - Köpfe tief“ die Pfähle gekonnt verfehlt und die Flagge am Seebadsteg gekürzt (ich hab'sonst immer ein Sackmesser dabei!).

Das Mittagessen in St. Alban will verdient sein, also frohen Mutes weiter. Der raunzige Segler, welcher meinte, uns prophylaktisch schon einmal dafür zurechtstutzen zu dürfen, dass wir ja gegen ein Boot hätten fahren können, wurde mit leerem Magen rechtschaffen zurechtgewiesen. Dem Genuss des frischen Fisches aus dem erkudetem Gewässer stand nichts mehr im Wege. Verdauungsnickerchen auf der Sonnenliegewiese und der Umweg zum Südende (dabei war das Hotel doch direkt gegenüber) schafften wieder Platz für das vom Vorabend bekannte Procedere des Nachtmahls (oder doch lieber Sonnenstich?).

Die Boote wurden noch am Freitag nach Tutzing am Starnbergersee verbracht - wie geht das Navi? Den Hänger kann man auf dem Plätzchen doch sicher wenden! Bekommt der Bauer mehr Subventionen für die Scheune,

die Solarzellen oder die Handyantennen obendrauf?

Samstag war der grosse Tag. Wer die beste Brauerei des Nordkantons besuchen will, muss schliesslich früh aufstehen. Ab Tutzing, wo wir im lokalen Ruderclub Gastrecht genossen, stachen wir in den Starnbergersee zur Südseerundfahrt. Welchen Anleger hätten's denn gern? Nun gut, den ursprünglichen geplanten hatten wir scharf angepeilt und dann doch verfehlt - doch so fuhren wir kulinarisch besser und wurden schliesslich vom Chef persönlich mit Gruppenphoto und Schweizerfahne verabschiedet. An Seeshaupt vorbei im Eiltempo nach Tutzing, Feinmachen für den Landgang und Fussmarsch zum Kloster Andechs. Und auch hier galt: Wer die Wahl hat, hat die Qual. Welchen Biergarten nehmen wir bloss? Stockfisch, Hax'n, oder doch eher ‚was mit Tischtuch? Am Schluss kam jeder auf seine Kosten, und für eine kleine Familienzusammenführung unter „Ausgewanderten“ hat's auch gereicht.

Wer A sagt, muss auch B sagen: Sonntags stand die Nordseerunde an. Wieder die Starnbergerseeüberquerung des Vortages, danach zur Abwechslung scharf links, und die brennende Frage: Wo ist denn bloss die Mittagstube? „Nach dem Kreuz auf Steuerbord“

Impressum RCB Kontakt

Offizielles Organ des Ruderclubs Baden, 4 x jährlich

Redaktion/Koordination
Christina Lüthy

Fotos
gemäss Bildlegenden, andernfalls unbekannt

Gestaltung & Satz
Christina Lüthy

Druck
Schmaeh Offset & Repro AG, Ehrendingen

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

Vereinsinformationen siehe auch www.rcbaden.ch

Im Weiteren...

- Eine Seefahrt, die ist lustig... Fortsetzung
- Eine Anekdote
- Die Masters an der WM in Varese
- Langstreckenregatta Solothurn
- Info: News aus der KRS
- Sempach / Sursee
- RCB Nachtlauf
- Ein grosser Wurf
- Dani Wiederkehr an der WM in Chungju
- Info: Ruderanlässe
- 7 Fragen an... Michael Hagenbach

Eine Seefahrt, die ist lustig... Fortsetzung

ist ja schön und gut, aber backbords ist die Seemitte, und der König kam tatsächlich nicht auf den Gedanken, am Nordende des Sees sein letztes Bad zu nehmen. Das Starnberger Seerestaurant wurde dann doch gefunden. Da mit dem ersten September der Herbst Einzug gehalten hatte, blieb auf der verwaisten Liegewiese reichlich Platz für ein paar Boote. Glücklicherweise war unser Besuch in der Beiz, die die Münchner Löwen für ihre Auswärtsspiele mit Fischsuppe und Kaiserschmarr'n verkö-

stigt, angekündigt. Doping auf Bayrisch – den Ruderermagen freut's!

Die Wolken wurden dunkler als der See: schnellstens zurück! Was diese gelben Bojenketten bei der Vogelschutzinsel wohl zu bedeuten haben? Der Fährmann liess es uns höflich wissen und einen Haken schlagen. Doch alle Hetze zwecklos: Schleusen auf und lautes Grollen, der Regenguss war ergiebig und eher kalt denn erfrischend. Das hat uns

zum Abschluss noch die Bewunderung der Tutzinger Ruderkameraden ein- und ihren Teekoher in Fahrt gebracht.

Die Rückfahrt verlief verkehrsbedingt langwierig und deutlich ruhiger als die Hinfahrt, und seit dem Versorgen der Boote am RCB freuen wir uns auf's nächste Mal. Vielen Dank an Jörg und seine vier Ko-Rekognoszierer!

Georg Klein

Eine Anekdote

Es ist gut ein Jahr her und es war ein sehr warmer Sommertag: Ich hatte den Bootstransport für die SM 2012 übernommen. Nach einer Mail seitens Iain wurde klar, dass es in diesem Jahr keine Bootsgestelle gab. Also entschloss man sich, die Boote schon am Donnerstag-Abend (endlich mal!) nach Luzern zu transportieren, um noch genügend Lagerplatz auf der Wiese (=Sattelplatz) vorzufinden. Gesagt – getan: Alles lief wie am Schnürchen und der Bootstransport kam gegen 20:00 Uhr dort an. Iain war mit einigen Junioren schon dort, auch zwei Masters halfen mit. Gegen 21:00 Uhr war alles abgeladen, so dass der Bootsanhänger irgendwo in Ebikon auf einem Fabrikgelände abgestellt werden sollte (der Schulhausplatz war in diesem Jahr wegen Umbaus geschlossen). Nach intensiver Suche fand ich dann endlich drei abgestellte Bootsanhänger und stellte unseren daneben ab. Beim Rückweg sah ich auf der Hauptstrasse in Ebikon dann zwei grüne Hinweisschilder zu den Autobahnauffahrten Richtung Basel und Zürich. Ich entschied mich für Basel – und es war prompt falsch. Also nächste Ausfahrt raus und U-Turn. Die nächste Ausfahrt war aber Emmen-Süd und dann keine Chance zu wenden – also Einfahrt zum Rotsee – da war ich ja heute schon einmal. Nach ein paar Metern standen da zwei sommerlich bekleidete junge Damen, die eine hielt den Daumen nach oben. Da dachte ich mir: Jetzt auch noch einen Autostop durch Luzern, du hast dich ja schon verfahren. Es war aber weit und breit kein anderes Auto zu sehen, also hielt ich an, Fenster runter und fragte: «Wohin wollt ihr?» »Da antwortete eine mit einem freundlichen Grinsen: «Arbeiten!» Da hatte es auch bei mir 'Klick' gemacht und ich antwortete: «Heute nix arbeiten, heute Pause». Ich verabschiedete mich freundlich, konnte endlich meinen U-Törn mit der nächsten Bauernhofeinfahrt ausführen und die Heimreise antreten.

Günter Kraut-Giesen



Fotos: zVg.

Die Masters an der WM in Varese

Wir sind es uns ja schon gewohnt, dass unsere Masters an den Schweizermeisterschaften regelmässig Edelmetal für den RCB nach Hause holen. Kein Wunder also, suchen die sie zwischendurch im Ausland nach grösseren Herausforderungen. Wie zu erwarten war die Konkurrenz an den diesjährigen Weltmeisterschaften etwas härter als an den inländischen Regatten. Unsere Crew hat sich dennoch hervorragend geschlagen und konnte sich sogar einen Sieg errudern. Günter erzählt:

Vierzehn Masters RudererInnen des RC Baden haben die FISA Masters World Rowing Regatta in Varese vom 5. bis zum 8. September besucht. Und: Der RCB konnte im Zweier ohne mit David Bodmer und Günter Kraut-Giesen sogar einen klaren Sieg erringen. Nach packenden Positionskämpfen auf der ersten Streckenhälfte konnten die Badener auf der zweiten Hälfte die Spitze übernehmen und kontinuierlich ausbauen. Die beiden freuten sich sehr, war es schliesslich der nicht zu erwartende 'Lohn' für die regelmässige und harte Trainingsarbeit.

Auch die anderen RCB-Mitglieder lieferten

sich packende Rennen, hatten am Ende aber nicht so viel Glück auf ihrer Seite. Am Donnerstag-Abend fuhren die Masters Altersklasse D mit D. Bodmer, M. Läng, G. Kraut-Giesen, F. Amann, P. Flohr, R. Hövel, P. Guldemann, A. Pirscher und StF. Th. Sommerhalder im 8-er auf den 4. Platz. Es bleibt zu vermerken, dass in Varese acht Startbahnen genutzt wurden und somit die Chance, einen Sieg zu erringen, ca. 30% kleiner war als bei sechs Startbahnen. Insgesamt bedeutet dieses Ergebnis, dass man sich im ersten Drittel aller Achter dieser Alterskategorie platziert hat. Ein Ergebnis, das sich allemal sehen lassen kann!

Am Freitag ging es dann bei idealen Bedingungen (sehr warm und wechselnd mässiger Schiebewind oder sehr leichter Gegenwind) weiter mit dem MW A 2x (U. Pirscher, M. Senn), welche sich den 6. Platz erkämpften. Danach folgte der MM B 2- (P. Guldemann, A. Pirscher), der in einem sehr schnellen Rennen den 3. Platz belegen konnte. Das letzte Rennen für den RCB an diesem Freitag war der Vierer-ohne Alterskategorie C mit P. Flohr, R. Hövel, P. Guldemann und A. Pirscher. Sie erfuhren sich in einem 7-Boote-Feld den 4. Platz. Da für diese Bootskategorie die Vorbereitung nicht optimal war, konnte man mit diesem Ergebnis ebenfalls zufrieden sein.

Am Samstag begann die RCB-Rennserie mit dem Zweier ohne Alterskategorie E mit G. Kraut-Giesen und R. Hövel. Probleme beim Start machten starke Steuermanöver erforderlich. Das wirkte sich leider auf Zeit und Rhythmus aus und es reichte gerade zu einem 5. Platz. Danach starteten unsere beiden Frauen (U. Pirscher, M. Senn) im Doppelzweier der Altersklasse MW B. Dieses Rennen verlief wesentlich

besser für die beiden, so dass sie einen guten 4. Platz herausrudern konnten. Später folgten unsere 'JungMasters' (S. Favre, M. Hagenbach) im Doppelzweier Altersklasse A, wo sie den 5. Platz belegten.

Als letztes Rennen startete der RCB in einem Achter der Altersklasse C mit G. Kraut-Giesen, F. Amann, S. Favre, R. Hövel, P. Flohr, N. Allan, P. Guldemann, A. Pirscher und StF Th. Sommerhalder. In der Rennbesprechung vor dem Rennen wurde vereinbart, dass man einen möglichst guten Platz erreichen wollten, da bei der starken Konkurrenz ein Sieg nicht sehr wahrscheinlich erschien. So etwas nennt man ein Rennen gegen die Uhr. Es wurde die beste Mannschaftsleistung im Grossboot an dieser Regatta: Der Kontakt zu den führenden Booten ging nie verloren und am Ende wurde ein für uns alle zufriedenstellender 4. Platz mit nicht einmal fünf Sekunden Rückstand auf das führende Boot erreicht.

Leider muss man aber auch sehen, dass im Vergleich zum schnellsten Boot in dieser Alterskategorie einige Sekunden mehr fehlen. Dies kann durch die bessere Physis in den Konkurrenzbooten erklärt werden, wobei diese Mannschaften fast ausschliesslich Renngemeinschaften sind, während wir einige der wenigen Achter sind, die mit einer reinen Clubmannschaft an den Start gehen. Und dann die Überraschung: Nachdem wir das Boot in das Gestell zurückgelegt hatten und noch ein bisschen über das Rennen diskutierten, kam plötzlich Ute mit

einem Tablett mit neun Pils, 'um die Ecke', das sie 300m weit 'durch die Pampa' geschleppt hatte: Prost Ute!

Am Sonntag werden traditionell ausschliesslich die Mixed-Rennen ausgetragen. Das Wetter hatte sich über Nacht stark verschlechtert. Es blies ein starker Gegenwind und der Himmel war zum ersten Mal während dieser drei Tage mit schwerhängenden Wolken bedeckt. Der RCB startete in einem Mixed Doppelvierer Alterskategorie C mit A. Pirscher, M. Senn, P. Guldemann und U. Pirscher. Nach einer anfänglichen flüssigen Schlagzahl konnte diese Mannschaft gut mithalten, musste aber im letzten Drittel dem starken Gegenwind Tribut zollen und erreichte so einen 4. Platz.

Zu erwähnen bleibt, dass es bei Masters-Regatten keine Meister gibt, sondern jede Serie einen Sieger hat. Somit spielt auch das Losglück eine gewisse Rolle, und deshalb ist dem vorliegenden Bericht auch eine Resultatetabelle inklusive dem Rang über alle Serien innerhalb einer Kategorie angefügt.

Günter Kraut-Giesen



Nehmen stolz ihre Medaillen entgegen: David und Günter

Foto: zVg.

Rennen No.	Kategorie	Anzahl Boote	Boote in der Serie	Zeit min	Platz in der Serie	Platz in der Kategorie	Bestzeit in der Kategorie
117	MM D8+	40	8	3:12,65	4.	13.	3:02,43
207	MW A 2x	38	7	3:57,68	6.	32.	3:36,13
215	MM F 2-	25	7	3:48,08	1.	3.	3:42,56
224	MM B 2-	23	8	3:31,41	3.	8.	3:24,55
245	MM C 4-	41	7	3:20,75	4.	22.	3:07,47
308	MM E 2-	32	7	3:58,39	5.	28.	3:30,67
325	MW B 2x	48	7	3:53,22	4.	30.	3:35,87
335	MM A 2x	70	8	3:32,12	5.	46.	3:09,16
344	MM C 8+	34	7	3:07,35	4.	18.	2:54,28
411	Mixed B4x	12	6	3:39,35	4.	5.	3:30,51

Die Alterskategorien (Altersdurchschnitt der Mannschaft in Jahren):
 MM= Masters Men; MW = Masters Women

A	B	C	D	E	F	G	H	I
min 27	min-Ø 36	min-Ø 43	min-Ø 50	min-Ø 55	min-Ø 60	min-Ø 65	min-Ø 70	min-Ø 75

Langstreckenregatta Solothurn

Für die Vorbereitung auf den Achtercup dürfen die Langstreckenrennen im Herbst bei den Masters 2 nicht fehlen. In Solothurn haben sie sich auf eine Wette mit ihren Erz-Konkurrenten, den Hallwilern, eingelassen. Ob das eine gute Idee war? Reto Himmler erzählt:

Seit den letzten Jahren startet das Rennen in Solothurn jeweils beim TCS Campingplatz flussaufwärts, wo nach rund 5 Kilometern um eine Insel gewendet und wieder zurück zum Start/Ziel gerudert wird. Wie die einen von uns sagen würden, lohnt es sich also auch wirklich für diese 10 km das Boot zu verladen (im Gegensatz zu Kurzstreckenrennen über 2km, wo die Ruderzeit doch eher kurz ist). Den anderen gefällt einfach die Atmosphäre oder die Aussicht auf den Weissenstein. Jedenfalls waren dieses Jahr ganze 12 Ruderer im Regatta-Doodle für dieses Rennen eingetragten, was bei uns doch eher selten der Fall ist. Die Wahl der Ruderer richtete sich im grossen Ganzen nach Anzahl der Teilnahmen am Rudertraining in den letzten Wochen.

Um uns bestmöglich auf diesen Anlass vorzubereiten und die optimale Ruderlinie zu bestimmen, wurde auf Anstoss von Reto Himmler zwei Wochen zuvor ein Probertraining durchgeführt. Nach dem Bootshausputzmorgen und den Spaghetti zum Mittagessen ging es am Nachmittag nach Solothurn. Freundlicherweise durften wir vom Ruderclub Solothurn einen Achter ausleihen, was das ganze natürlich wesentlich vereinfachte. Die Anreise nach Solothurn ist zwar nicht gerade kurz, wir wurden jedoch mit wunderbar sonnigem Herbstwetter belohnt. Nick Käthner, der jeweils in Absprache mit unserem Coach Achim Gsell die Trainings leitet, hat uns



Trotz Wetterfrust: Eine zufriedene Truppe!

durch die Rennstrecke gesteuert. Mit Hilfe von Kartendaten und GPS Aufzeichnungen von Luigi Zadra einigten wir uns auf die optimale Linie und konnten auch eine effizientere Wende als jeweils in den Vorjahren durchgeführt, einüben.

Bestens vorbereitet galt es am Samstag, dem 2. November dann ernst. Die Wettervorhersage war nicht ideal. Immerhin hat es nicht geregnet, dafür ging ein konstant zügiger Westwind. Vielleicht wäre Regen und kein Wind die bessere Wahl gewesen. Wie auch immer, die Bedingungen waren ja für alle die gleichen. Unser Hauptziel war, wie bereits im Vorjahr, die Hallwiler zu schlagen. Entsprechend haben wir bereits beim Sunset Race auf dem Hallwilersee mit dem RC Halwil vereinbart, dass der Verlierer den anschliessenden Apéro in der Öufi-Brauerei in Solothurn übernehmen wird. Nachdem die Differenz das letzte Jahr nur wenige Sekunden zu Gunsten der Hallwiler ausfiel, waren wir nach dem Sieg gegenüber Hallwil am Badener Achtercup 2012, dem regelmässigen Training und der Probefahrt in Solothurn ziemlich siegessicher. In Solothurn angekommen, mussten wir dann aber feststellen, dass nicht ganz mit gleich langen Spiessen gekämpft wurde. Die Hallwiler haben ihr Team durch einen kräftigen MM1 Ruderer gespickt, welcher als Tausch für eine Frau definitiv einige Sekunden gutmachen kann. Wir gaben uns trotzdem wie immer kämpferisch. Ein direkter Vergleich konnte bis zum Rangverlesen nicht gemacht werden, da in zwei Serien und hintereinander gestartet wurde. Bei der Siegerehrung wurde dann die Vermutung leider bewahrheitet, wir haben wiederum gegen die Hallwiler verloren. Die Enttäuschung war zunächst mehr oder minder gross. Trotzdem nahmen wir das Ganze gelassen und genossen im Anschluss an das Rennen gemeinsam das vorzügliche Bier in Solothurn.

Ob wir uns nächstes Jahr wieder auf eine Wette einlassen werden, wird sich noch zeigen. Auf alle Fälle hatten wir grossen Spass und durften den Tag mit einem feinen Raclette und super Stimmung bei Monika zuhause ausklingen lassen. Vielen herzlichen Dank!

Reto Himmler

Infos: News aus der KRS

Sicherheitsfokus November / Dezember

- Keine Ausfahrten in der Dunkelheit (ab 17 Uhr).
- Nach jedem Training vor dem Versorgen der Boote Dollenschutz montieren.

Ablauf bei Bootsschaden / Unfällen

Trotz aufmerksamem Umgang mit den Booten und Einhalten der Fahrordnung können Schäden an Booten entstehen. Damit die Boote baldmöglichst wieder dem Ruderbetrieb zur Verfügung stehen und die Schadensursachen geklärt werden können, besteht eine definierte Vorgabe zum Ablauf bei einem Schaden. Dieser ist oberhalb des Logbuches ausgehängt und unten stehend abgedruckt. Die KRS bittet alle Mitglieder, im Falle eines Schadens diesen Ablauf einzuhalten.

1. Material bergen und sichern.
2. Sofortige Meldung an die Trainingsverantwortliche gemäss Liste im Bootshaus. Ausserhalb der offiziellen Trainingszeiten, Meldung an Ruderchefin oder Präsident.
3. Bei kleineren Schäden oder Bootsmängeln: Schadensformular ausfüllen und in Werkstatt legen.
4. Bei grösserem Schaden: Detaillierte Aufnahme des Schadens durch die Beteiligten auf Schadensformular (in Schrank neben Logbuch), zusammen mit einem digitalen Foto des Schadens an Ruderchefin und Präsident weiterleiten.

5. Meldung des Schadens durch den Präsidenten an Pius Wendelspiess zur Weiterleitung an die Versicherung.
6. Begutachten des Schadens durch die Versicherung inkl. Kostenvoranschlag, Reparatur im Anschluss.
7. Gespräch aller am Schaden Beteiligten mit Präsident und Ruderchefin.
8. Verrechnung des Selbstbehalts (500.-) an die Beteiligten durch den Kassier.

Bootsbeschaffung

Gemäss der Bootsstrategie 2013 stehen noch zwei Bootsbeschaffungen aus: Ersatz Gnüsser und Ersatz Pyramid. Per Mail wurden von den Betreuern und Trainern Rückmeldungen bezüglich den Anforderungen an die Bootswahl eingeholt und zusammengetragen. Die KRS hat in der Folge daraus einen Anforderungskatalog an die Bootswahl erstellt. Dieser war Grundlage für die Einholung von Offerten durch den Materialchef. Anhand einer präzisen Kriterienliste wird die KRS an der nächsten Sitzung im Dezember die Offerten vergleichen und zu Händen des Vorstandes einen Antrag zur Beschaffung der Boote erstellen. Die Boote werden im Frühjahr geliefert werden, Gnüsser und Pyramid werden zum Verkauf ausgeschrieben.

Anne Läng



Rhythmisch bewegen die Masters 2 den Achter über die Strecke

Fotos: zVg.

Sempach - Sursee

Nachdem sich die meisten Athleten über den Sommer ein bisschen Erholung von der intensiven Saison gegönnt hatten, war die Herbstregatta am 21./22. September in Sursee ein willkommener Anlass für alle Athleten, um wieder einmal (oder auch zum ersten Mal) im Wettkampfmodus die Kraft der Beine und der Lunge zu testen und die Regatta-Atmosphäre in einem noch ungezwungenen Rahmen erleben zu dürfen. Erzählung aus der Sicht eines Trainers und Achter-Begeisterten:

Nach den Sommerferien ist immer die schönste Zeit zum Trainieren. Die Jugendlichen sind erholt, die Bedingungen auf dem Stausee meist phänomenal – und der Leistungsdruck der regulären Saison ist auch weg. Perfekt also, um neue Junioren und Juniorinnen im Team zu integrieren. Damit diese auch gleich einen Geschmack für die Atmosphäre an einer Regatta erhalten, eignen sich die verschiedenen Anlässe im Herbst.

Das Achterrennen von Sempach nach Sursee haben die Junioren diesen Herbst genutzt, um endlich wieder einen Junioren-Achter auf die Beine zu stellen. Auch wenn noch keine acht A-Junioren zusammengetrommelt werden konnten, war es doch schön, wieder genügend junge Männer aus dem eigenen Club zu sehen, die in der Königsklasse ihre Bahnen über den See zogen. Das Resultat des Rennens lässt noch Raum nach oben offen, aber darum geht es in dieser ersten Phase des Aufbaus eines neuen Teams auch gar nicht. Immerhin lag mit einer Zeit von 25'07" der 18. Rang von 24 Rängen drin.

Am Sonntag wurde die Strecke dann von 7000 auf 450 Meter verkürzt. Auch die Wahl des Bootes, ja gar die Wahl der Teammitglieder, war nicht mehr so streng vorgegeben. So konnten die Junioren und Juniorinnen selber aussuchen, mit wem sie in welcher Bootsklasse starten wollten. Flurina machte von dieser neu gewonnenen Freiheit ausgiebig Gebrauch, und startet gleich in fünf Rennen. Ein gutes Händchen bei dieser Wahl, wer hätte es gedacht, bewies sie mit ihrem Mixed Doppelzweier und Doppelvierer (zusammen mit Claudio Obrist und Isabel Morton) Bootspartner Daniel Wiederkehr. Beide Boote holten nämlich die Goldmedaille.

Auch Olivia Nacht bewies sich einmal mehr als aufstrebendes Talent und erruderte im Skiff den ersten Platz. Neben diesen erfreulichen ersten Plätzen, wurden natürlich noch weitere gute Resultate erzielt. Am Sonntag starteten immerhin 16 Boote vom Ruderclub Baden; Eine erfreuliche Zahl, waren doch nur zwei Nicht-Junioren gemeldet. Nach meinen (verlängerten) Ferien ein paar neue Gesichter in den Booten zu sehen, war mein persönlicher Höhepunkt.

Das Wochenende in Sursee war also nicht nur aus sportlicher Sicht ein Erfolg. Auch das erste Schnuppern von Regatta Luft für die neuen, und erfolgreiche Momente für die „alten“ werden so manche wohl durch die kalten Wintertrainings begleiten.

Simon Aubry



Die RCB-Junioren messen sich im Vierer!



Flurina und Dani Wiederkehr auf Siegeskurs!

Fotos: Simon Aubry

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

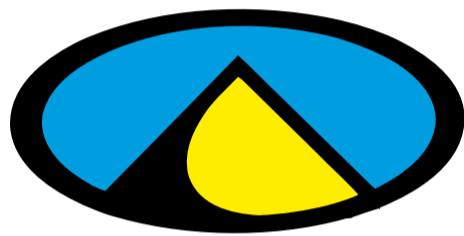
- + Grosse Auswahl an Sanitätsartikeln
- + Eigene Parkplätze vor dem Geschäft

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

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



ATTENTION...GO!

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



J. Stocker AG

www.bmw-stocker.ch



Freude am Fahren

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

RCB Nachtlauf

Im Sommer freuen sich die Ruderer, wenn sie so viel Zeit wie möglich auf dem Wasser verbringen können. Im Winter muss man allerdings des öfteren auch auf andere Trainingsformen zurückgreifen um nicht aus der Form zu kommen. Nicht etwa die Kälte, wie die meisten Nichtrunderer annehmen, sondern vor allem die Dunkelheit, verhindert Trainings auf dem Wasser abends unter der Woche. Insbesondere das Rennen erfreut sich einer grossen Beliebtheit als alternative Trainingsform. Kein Wunder also, dass sich ein Laufwettkampf seit vielen Jahren tapfer im Programm des Leistungssports hält.

„Totgesagte leben länger.“ – Nachdem 2012 der traditionelle Stauseelauf wegen sinkender Teilnehmerzahl zugunsten des neuen Nachtlaufs durch die Stadt aus dem Programm gekippt worden war, tauchte der Name an der Trainer-Planungssitzung dieses Jahr wieder auf. Das Lauftraining hat in der laufenden Wintersaison wieder in allen Trainingsgruppen ein Gewicht, und die abwechslungsreiche Stauseelauf-Strecke könnte vor dem Wechsel zur Winterzeit ja auch an einem Wochentag abends durchgeführt werden.

So reanimierte man den Stauseelauf für den 23. Oktober 2013 als Pflicht-Test für alle Regattierenden. Dann aber machten die Bauarbeiten am Limmatufer dem Ganzen einen Strich durch die Rechnung. Zum Glück konnte man nun doch wieder auf die letztes Jahr eingeführte Nachtlauf-Strecke zurückgreifen und den Anlass dennoch durchführen. Allerdings nicht ohne kleine Improvisationen kurz vor dem Start: Auch auf der Nachtlauf-Strecke wurde gebaut, so dass die Läufer/innen nicht dem Neuenhofer Wald entlang laufen konnten.

Aber weder für die Trainer noch die Teilnehmer war das anscheinend ein Problem: 25 Läuferinnen und Läufer nahmen die Strecke in Angriff. Lediglich ein junger Läufer machte einen kleinen Umweg, weil er in Baden auto-

matisch den Weg zu seiner Schule einschlug, statt über die Hochbrücke wieder Richtung Neuenhof zurückzurennen. Im Ziel war Junior Scott Bärlocher der Schnellste, knapp vor Lauf-Coach Claudio Obrist und Thomas Hövel. Schnellste Dame war Flurina Schuhmacher auf Rang 11.

Für nächstes Jahr ist die Diskussion noch offen: Stauseelauf oder Nachtlauf? Man muss gestehen, der Nachtlauf hat seinen Reiz. Wenn man so aus dem Vorort Neuenhof in die Grosse-Lichter von Baden hineinläuft, fühlt man sich ein bisschen wie an Weihnachten. Die traditionellen Guetzli für die Läuferinnen und Läufer gab's jedenfalls auch dieses Jahr.

Resultate

1.	Bärlocher Scott	27.12
2.	Obrist Claudio	27.23
3.	Hövel Thomas	27.41
4.	Reber Felix	29.47
	Widmer Maurin	29.47
6.	Aubry André	29.49
7.	Himmler Reto	31.30
8.	Siegel Sven	31.54
9.	Bieri Till	31.59
10.	Isler Daniel	34.45
11.	Schuhmacher Flurina	35.22
12.	Camastral Nadine	35.54
13.	Nelisson Tilman	36.20
14.	Dietiker Kathrin	36.43
15.	Nacht Olivia	42.51
16.	Melder Jonas	43.18
17.	Rohner Fabian	43.19
18.	Widmer Manuel	43.21
19.	Roberts Michael	43.26
20.	Mikulan Dino	45.02
21.	Schröder Adam	46.20
22.	Broch Yvonne	55.03
23.	Thomi Fabienne	55.06
24.	Bee Giacomina	.DNF
25.	Torre Nuria	.DNF

Adi Knaup

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



Ein grosser Wurf!

Im RCB wird es nie langweilig. Obwohl von manchen Seiten beklagt wird, es gäbe weniger Personen, die bereit sind sich in einem Verein zu engagieren, sprudelt es im RCB nur so vor Initiativen, Gremien und anderen Reformbestrebungen. Von neuen Mitgliedern werden ebenfalls immer wieder neue Projekte in den Verein hineingetragen, wer weiss wo das den RCB noch hinführt...!

Seit die KRS (Kommission Rudersport) per letzte Generalversammlung offiziell ihre Tätigkeiten von der ehemaligen TK (Technische Kommission) übernommen hat, war sie immer wieder Gesprächsthema im Club. Abwechselnd wird die KRS als Sinnbild der Bürokratisierung oder als zukunftsweisendes Erfolgsmodell wahrgenommen. Ist die KRS nun der grosse Wurf, den sie zu sein verspricht an der GV?

Wir warten mal ein Vereinsjahr ab und urteilen dann. Indes, die KRS selber hat sich vorgenommen, den Erfolgs-Beweis schon innert neun Monaten zu erbringen. Und es ist ihr gelungen. Ende September konnte uns die KRS ihren grossen Wurf präsentieren. Drei Viertel der KRS-Mitglieder waren dafür extra schwanger geworden (direkt oder indirekt), und nun sind sie da: Moritz, Nils und Jonas.

Damit könnte ein ganz neuer Wind aufkommen im RCB. Nachdem die Ü60-Gruppe bereits durch zahlreiche Arbeitseinsätze für viel Goodwill und Lob im Club gesorgt hatte, macht sich nun also auch eine U5-Gruppe auf, die Gunst der Mitglieder zu erobern. Und man denke ja nicht, dass unter 5-Jährige nicht Clubmitglieder sein können, jedenfalls sind unsere drei jüngsten Mitglieder 4, 2,5 und 0,1 Jahre alt. Bereits werden die Mitgliederanträge prophylaktisch gestellt, und bei Geburt lediglich noch Vorname und exaktes Geburtsdatum nachgeliefert.

Das Hauptanliegen der U5 scheint die Integration eines Sandkastens und Spielplatzes in den Masterplan für die Umgebungs-Neugestaltung rund ums Bootshaus, der bereits seit Jahren mehr oder weniger in Arbeit ist. Damit könnte ein ungeahnter jugendlicher Elan dieses Projekt wieder (oder überhaupt einmal) beleben. Auf eine gute Lobby können die U5 durchaus zählen. So hat allen voran der Clubpräsident volles Verständnis für die jüngsten Clubmitglieder, seit er vor einigen Monaten selber in zweiter Generation in die Nachwuchsbetreuung einbezogen wurde. Der Bootshauschef in spe wird dem Sandkasten-Projekt gewiss auch positiv gegenüber stehen, würde er doch persönlich davon profitieren, auch er ist in direkter Linie betroffen vom Aufkommen der wilden Jungen.

Noch ungelöst ist die Frage, wie solch extrem-jugendliche Mitglieder dereinst rudern lernen sollen. Kann man ihnen ein Warten bis zum bisherigen Mindestalter von 12 Jahren

zumuten, wenn sie doch das Ruder-Gen bereits (teilweise doppelt) im Blut haben? Müssen die Teilnehmerzahlen für eventuelle U5-Lehrgänge ebenfalls limitiert werden, nach dem Beispiel der Erwachsenen-Lehrgänge? Und wie erfolgt eine mögliche Selektion (vor allem, wenn sie auch bei den Erwachsenen nicht ganz nachvollziehbar ist)?

Die steigende Geburtenrate im RCB beweist wieder einmal, dass man am besten mit gutem Beispiel vorangeht, um eine Vision zu verwirklichen. Jedenfalls muss man der Ruderchefin sowie den Verantwortlichen der Bereiche Jugendsport und Leistungssport ein Kompliment machen, wie gut sie das Ziel der „Rekrutierung neuer Juniorinnen und Junioren“ durch eigene Produktion unterstützt haben.

Bereits hat ihr Elan auf die Trainer abgefärbt, zumindest im Leistungssport: von mindestens zwei Trainern weiss man, dass sie dem Vor-

bild ihrer Vorgesetzten eifrig nacheifern und innert Monaten selbst Nachwuchs erwarten. Für einmal nicht im Bootshaus, sondern zu Hause. Wenn ich das richtig rechne, darf man mit der Anschaffung eines neuen Achters (vielleicht wird es dann der berühmte „vierte“ sein?) für das Jahr 2029 rechnen – die U17-Junioren Mannschaft für dannzumal steht jedenfalls schon. Bis dahin sollte es möglich sein, einen Lagerplatz zur organisieren, nicht dass deswegen dann schon wieder Privatskiffs ausgelagert werden müssen.

Keine Angst, so viel Drumrum wie hier wird an den KRS-Sitzungen jeweils nicht zu Protokoll gegeben. Eigentlich wollten wir nur freudig mitteilen, dass Marilli, Melanie und Anne am 20. Juni 2013, 16. September 2013 und 24. September 2013 je einen Sohn zur Welt gebracht haben. Welcher zu wem gehört, dürft ihr jetzt noch selber erraten.

Mamarilli, Mamanne und Papadi



Und die Auflösung: Von links nach rechts: Moritz, Nils und Jonas - herzlich Willkommen im RCB!

Dani Wiederkehr an der WM in Chungju

Daniel Wiederkehr konnte sich dank einer intensiven aber sehr erfolgreichen Saison als Ersatzmann für die WM in Chungju qualifizieren, wo er das Leichtgewicht-Team unterstützte. Das Schweizer-Team war mit einer Goldmedaille im leichten Zweier ohne sowie einer Silbermedaille im leichten Doppelzweier so erfolgreich wie seit langem nicht mehr. Dank dem dass kein Athlet ausfiel, erlebte Dani die Rennen hauptsächlich als Zuschauer. Er konnte im Rahmen der WM allerdings auch ein paar persönliche Erfolge verzeichnen und schaut motiviert auf die nächste Saison. Er erzählt:

Der grosse Erfolg des Schweizer Nationalteams an der Weltmeisterschaft in Korea hat wohl jeder mitbekommen. So ein Erfolg ist nur möglich mit einem grossem Umfang an intensiven Trainings auf dem Wasser, auf dem Ergometer und im Krafraum durch das ganze Jahr hindurch. Die sechs Wochen Trainingslager vor der WM dienten dann eigentlich nur noch dem Feinschliff, doch dieses Trainingslager war die härteste Zeit vom ganzen Jahr. Nur dank den guten Trainings im Winter und im Vorjahr, konnte ich das Trainingslager überhaupt „überstehen“.

Die Vorbereitungswoche in Korea Mitte August verlief im Grossen und Ganzen gut. Mein Boot Stüipel kam komplett in Chungju an. Dieses hatte ich zuvor an der Regatta Greifensee im Juni auf einen Anhänger verladen und gehofft, dass das Boot kein Schaden nimmt. Es wurde mit den anderen Schweizer Booten in einem Empacher-Kontainer verladen und von Europa nach Korea verschifft.

Die Ersatzmannrennen fanden einen Tag vor dem Start der Weltmeisterschaften statt. Somit hatte ich ab Ankunft in Korea nur eine Woche Zeit, um mich vorzubereiten. Die Trainings auf dem Wasser liefen gut. Am meisten Mühe bereitete mir jedoch das Einschlafen

in der Nacht. Es war sehr heiss und die extrem hohe Luftfeuchtigkeit machte es nicht einfach, den Jetlag wegzustecken. Zusätzlich durfte ich nur sehr wenig essen, da ich an der Weltmeisterschaft unter 69 kg wiegen musste (mindestens so leicht wie das leichteste Leichtgewicht). Die Ruderstrecke war hervorragend. Man hatte die Strecke extra für die Weltmeisterschaften gebaut. Laut Angaben der Veranstalter hatte man rund 70 Millionen Dollar in die Anlage investiert. Für ein Land, welches im Rudersport relativ unbekannt ist, ist es erstaunlich, dass sie so viel Geld in den Rudersport investieren.



Dani Wiederkehr bei seinem Ersatzmannrennen auf gutem Kurs

Foto: Christoph Stofer

Um noch etwas von Korea zu sehen, genossen wir an einem Nachmittag eine Sightseeing-Tour rund um die Umgebung von Chungju. Da nur ein Boot pro Land und Kategorie an der Weltmeisterschaft teilnehmen kann, startete ich im Ersatzmannrennen, da unser

Leichtgewicht Einer nicht als Ersatzmann galt. Neben mir gab es ein Leichtgewicht aus Frankreich und fünf Schwergewicht Ruderer, die auch an diesem Tag am Ersatzmannrennen teilnahmen. Das Rennen lief mir sehr gut. Ich hatte einen sehr schnellen Start erwischt, wurde dann aber nach 200 Meter überholt. Nach 1000 Meter hatte ich jedoch meinen Leichtgewichtgegner überholt und ruderte ihm ab diesem Punkt nach und nach davon. Mit meiner persönlichen Bestzeit fuhr ich vier Sekunden hinter dem schnellsten Schwergewicht auf den zweiten Platz und war sehr zufrieden mit dem Resultat.

Es war sehr speziell an einer Weltmeisterschaft zu sein und nur als Zuschauer zu gelten. Selbstverständlich machte ich zum Spass und zum Zeitvertreiben morgens früh und abends noch ein Training im Einer. Als meine Dienste als Ersatzmann am letzten Tag der Weltmeisterschaft erfüllt waren, machte ich einen Ergotest auf dem Regattagelände. Ich fuhr mit meinem Ersatzmanngewicht meine persönliche Bestzeit und hatte somit auch nochmals ein Erfolgsgefühl wie unsere Medaillengewinner im Zweier ohne und Doppelzweier.

Zwei Tage später flogen wir wieder zurück in die Schweiz. Jetzt habe ich auch mal erlebt, wie es ist, als Ersatzmann an eine Meisterschaft zu reisen. Dies war hoffentlich das erste und letzte Mal. Die wohl verdienten Strandferien anschliessend genoss ich sehr und frass mir den Bauch voll.

Nach zwei Wochen Trainingspause nahm ich langsam wieder einen Trainingsrhythmus auf, um auf dem Niveau zu bleiben, das ich mir so hart erarbeitet habe. Im September war das Wetter oft ideal zum Velofahren. Somit machte ich viele Kilometer auf dem Rennvelo. Dummerweise hatte ich mir Anfangs Oktober den rechten Ringfinger gebrochen und musste auf das Spinning Velo in unserem Krafraum wechseln. Voraussichtlich werde ich in diesem Jahr kein grosses Training mehr auf dem Wasser absolvieren (sehr schlecht für meine Ruderkilometerstatistik). Für mich ist es wichtig, meine Verletzung am Finger ganz auszukurieren, um in dem kommenden Trainingslager voll trainieren zu können. Bis dorthin werde ich noch viele Stunden auf dem Spinning Velo verbringen.

Daniel Wiederkehr

Sponsor

KOMPETENZ AUS LEIDENSCHAFT
HOFGARAGE



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



RANGE
ROVER



MG/ROVER
SERVICE

Infos: Ruderanlässe

Unter der Leitung von Helmut Metzner finden während der Sommersaison regelmässig Ruderanlässe statt, wo Schulen, Firmen und Vereine das Rudern kennen lernen können. Da die Teilnehmer in der Regel zum ersten Mal Rudern, ist es wichtig, dass die Anlässe einem geregelten Ablauf folgen und die Teilnehmer fachkundig betreut werden. Im Frühjahr ist ein Ausbildungstag für den grossen Betreuerpool vorgesehen, um die wichtigsten Punkte bezüglich Rudern lehren und dem Umgang mit den Booten zu besprechen.

Für die Planung eines Anlasses gilt es folgende Grundlagen zu berücksichtigen:

Grundlage

Im RCB werden traditionellerweise verschiedenste Anlässe für Externe durchgeführt. Diese Vorgaben gelten für alle Anlässe von externen Gruppierungen auf dem Wasser, ohne die ordentlichen Trainings. Sie betreffen alle Gruppen wie: Schulen, Firmen, Vereine, usw.

Planung

- Grundlage für die Durchführung: Der Anlass bringt einen finanziellen Gewinn und / oder dient der Nachwuchsförderung.
- Für jeden Anlass wird eine verantwortliche Person definiert (i.d.R. der Organisator).
- Alle Ruderanlässe mit clubexternen Teilnehmern müssen vorgängig mit dem Leiter Ressort Breitensport oder der KRS abgesprochen werden (Termine, verwendete Boote, Art der Veranstaltung).
- Anlässe dürfen auf Grund der Risiken bei tiefen Wassertemperaturen nur in der Sommerzeit (März - Oktober) durchgeführt werden.
- Es muss sichergestellt werden, dass alle Teilnehmenden Schwimmen können und gegen Unfälle versichert sind.
- Die KRS und der Leiter Ressort Breitensport sind befugt, Anlässe auf dem Wasser zu untersagen oder auf die Durchführung direkten Einfluss zu nehmen.

Auf dem Wasser

- Es gilt die Ruderordnung des Ruderclub Baden.
- Durch gezielte Information zu Sicherheit und dem Verhalten auf dem Wasser werden die Teilnehmenden vor der Ausfahrt zu entsprechender Vorsicht sensibilisiert.
- Die Teilnehmenden sollen adäquate, zum Rudern geeignete Kleider tragen (Sportkleidung, keine Badekleider, keine nackten Oberkörper).
- Die Betreuer stellen sicher, dass der Umgang mit den Booten inkl. der Reinigung den Gepflogenheiten des RCB entspricht.
- Pro Teilnehmenden muss immer eine Schwimmweste mitgeführt werden.

Betreuung / Verantwortung

- Der Organisator ist verantwortlich für die Durchführung des Anlasses, die Organisation der Betreuer, die Information der Teilnehmer und die anschliessende Abrechnung.
- Es dürfen als Betreuer nur erfahrene Mitglieder des RCB eingesetzt werden. Diese werden durch die KRS bezeichnet und auf einer Liste festgehalten.
- In jedem Boot muss ein durch die KRS bezeichneter Betreuer dabei sein oder die Boote müssen von einem Motorboot begleitet werden.
- Die Betreuer sind für die ihnen zugeteilten Mannschaften verantwortlich für die Durchführung der Ausfahrten auf dem Wasser inkl. der Bereitstellung und der Versorgung der Boote.

Tarife

- Firmen 60.- / Rollsitz
 - Schulen 30.- / Rollsitz
- Die Verrechnung der Anlässe erfolgt durch den RCB-Organisator in Absprache mit dem Kassier.

KRS

7 Fragen an... Michael Hagenbach

Diesen Sommer hat Michael Hagenbach das Amt des J+S-Coachs für den Ruderclub übernommen. Bereits seit 2002 rudert der 28-jährige Umweltingenieur im RCB. Auch in seinem Berufsalltag beschäftigt er sich bei der Planung und dem Bau von Abwassersystemen und Kläranlagen intensiv mit den Gewässern.

Mit dem Rudern hat Michael Hagenbach seinen Sport gefunden. In der Natur hat er sich immer schon gerne bewegt. Seit vielen Jahren ist er ein aktives Pfdimitglied. 2002 brachte ihn sein Vater Urs, welcher in seiner Jugend ebenfalls Mitglied des RCB war, zu Toni in einen Anfängerkurs. Dort und während seines Austauschjahres in der Nähe von Seattle erlernte er das Rudern und begann regelmässig zu trainieren.

Zurück in der Schweiz konnte er 2004 mit dem Junioren A-Achter zum ersten Mal an den Schweizermeisterschaften das Podest erklimmen (2. Rang). Und auch als der Seniorenachter sich an den Schweizermeisterschaften 2007 die Bronzemedaille erkämpfte, war er mit im Boot. Als leidenschaftlicher Regattierer ist er daneben immer auch in kleineren Booten an der SM gestartet. Im vergangenen Jahr hat er zudem im Doppelzweier und Doppelvierer an den Worldmasters teilgenommen.

C: Das Rudern hat dich im Juniorenalter gepackt. Seither übst du den Sport mit hohem Trainingsaufwand aus. Was ist das Besondere an diesem Sport?

M: Am Rudern gefällt mir die Kombination aus Physis und Technik. Um gut zu Rudern, muss man das Boot technisch beherrschen. Trotzdem ist die Technik schlussendlich nur der Wirkungsgrad. Um schnell zu sein, ist eine hohe Fitness notwendig. Je effizienter man diese Leistung aufs Wasser bringt, umso schneller läuft das Boot. Zudem gefällt mir, dass man draussen in der Natur ist. Auch wenn Trainings bei 2°C und Regen nicht unbedingt angenehm sind, so sehe ich sie als zusätzliche Herausforderung.

C: Du hast während vieler Jahre Rudern als Leistungssport betrieben und nimmst auch jetzt noch nach Möglichkeit an Regatten teil. Was gefällt dir daran?

Auch wenn im Leistungssport meine persönlichen Ziele nicht unbedingt der Schweizermeistertitel oder die Olympiaqualifikation waren, so gefällt es mir, mich mit anderen zu messen.

Ein Ruderrennen ist gewissermassen ein Grenzerlebnis. Es geht darum, das Maximum aus dem eigenen Körper herauszuholen. Im Ziel erhält man direkt den Vergleich mit anderen. Auch können die eigenen Rennen untereinander verglichen werden und der persönliche Fortschritt wird sichtbar. Wenn man merkt, wie man besser wird, ist das immer ein tolles Gefühl!

C: Wenn es bei den Senioren um die Bootsbildung ging, hast du nicht immer zur ersten Wahl gehört. Du warst aber einer, der trotzdem hartnäckig weiter trainiert hat. Dadurch konntest du schlussendlich doch vielfach an den grossen Wettkämpfen im Boot mitrudern. Was hat dich motiviert dranzubleiben?

M: Rudern ist ein Leistungssport. Die Seniorenteams verfolgen an Wettkämpfen ein klares Ziel: Möglichst schnell zu sein. Um das zu erreichen, müssen schlussendlich die acht schnellsten Ruderer im Boot sitzen. Das bedeutet auch, dass das Team vor wichtigen Wettkämpfen durch internationale Spitzenrunderer verstärkt werden kann. Da die Anzahl Plätze im Boot gegeben ist, scheiden dafür sonstige Teammitglieder aus. Das ist zwar hart für diejenigen, welche die ganze Saison über im Achter gerudert sind und dann an der SM nicht teilnehmen. Trotzdem habe ich es stets als fair erlebt, da die Selektion auf nachvollziehbaren Kriterien beruht.

Mir gefiel und gefällt das hohe Niveau im Seniorenteam. Um die Ziele zu erreichen wird regelmässig und hart trainiert. Das Boot steht und wird bei jedem Schlag beschleunigt. Dies bedingt eine gute Bootskontrolle sowie eine hohe Anzahl gemeinsamer Kilometer. Hätte ich mich entschieden bei einem Plauschteam

mitzufahren, so hätte ich zwar eher im Boot gesessen, hätte jedoch beim Bootgefühl Abstriche in Kauf nehmen müssen. Im alltäglichen Trainingsbetrieb sass ich ja regelmässig in schnellen Booten. Das Ziel vor Augen in einem Boot rudern zu dürfen, welches gut läuft, hat mich andererseits motiviert und angespornt, dran zu bleiben und an mir zu arbeiten. Um so schöner war es, wenn sich dann die Disziplin ausbezahlt hat und ich schliesslich doch für das Boot respektive für den Wettkampf selektioniert wurde!



Michael an den diesjährigen Schweizermeisterschaften im Skiff

Foto: GKG

C: Wenn du zurückdenkst an die vergangenen Jahre, was war dein schönstes Rudererlebnis? Welches der schönste Erfolg?

M: Es fällt mir schwer ein einzelnes Erlebnis herauszupicken. Die schönsten Erfolge für mich sind aber sicher die erfolgreichen Rennen in Mannschaftsbooten. Insbesondere am Anfang meiner Karriere war ich dabei von den eigenen Erfolgen überrascht. Als Kind war ich nie besonders sportlich und an schulischen Wettkämpfen meistens am hinteren Ende der Rangliste. Als Junior begann ich regelmässig zu trainieren und verbesserte mich kontinuierlich. Bei den A-Junioren hatten wir plötzlich eine Mannschaft beisammen, welche in der Lage war, bei nationalen Wettkämpfen vorne mitzumischen und Rennen für sich zu entscheiden. Das hat viel Spass gemacht.

C: Du hast seit Sommer Regula Buser als J+S-Coach abgelöst. Was muss man sich genau unter einem J+S-Coach vorstellen? Welche Aufgaben beinhaltet das? Was sind die grösste Herausforderung dabei? Warum ist es wichtig, dass der RCB einen J+S-Coach hat?

M: Durch J+S unterstützt der Bund Sportvereine, welche sich im Jugendsport engagieren. Die Unterstützung erfolgt einerseits über die Ausbildung der Trainer aber auch in Form eines finanziellen Beitrages. Der J+S-Coach ist dabei gewissermassen das Bindeglied zwischen dem kantonalen/eidgenössischen Sportamt und dem Club. Er hat die Aufgabe das J+S-Wesen zu koordinieren und zu schauen, dass genügend aus- und weitergebildete Trainer zur Verfügung stehen. Er berät die Trainer und schaut, dass die Regeln von J+S eingehalten werden.

Zudem verwaltet er die "Sportdatenbank". Dies ist eine Website, auf welcher die Trainer Buch darüber führen, wie viele Aktivitäten stattgefunden haben und welche Teilnehmer dabei waren. Die finanzielle Entschädigung bemisst sich auf Grund der Anzahl Teilnehmerstunden. Dabei muss man jedoch viele Zusatzregeln berücksichtigen. So gibt es zum Beispiel Abzüge, wenn an einem Training zu viele oder zu wenige Junioren teilnehmen. Dass die maximalen Teilnehmerzahlen variieren und zum Beispiel beim Krafttraining und Wassertraining nicht identisch sind, macht die Sache nicht einfacher. Ich probiere daher die Meldungen so zu optimieren, dass der Ruderclub möglichst alle ihm zustehenden Beiträge erhält. Dafür bin ich jedoch darauf

angewiesen, dass die Trainer alle Trainings wirklich auch erfassen.

C: Wie kommt es, dass du entschieden hast, das Amt zu übernehmen?

M: In meiner Freizeit bin ich in der Pfadi aktiv. Neben meiner Leitertätigkeit habe ich auch andere Leute zu J+S-Leitern ausgebildet. Daher war es ein logischer Schritt, dass ich auch für eine Pfadigruppe die Rolle des J+S-Coaches übernehme.

Letzten Sommer hat mir Regula erzählt, dass

es für sie als "Nicht-Rudererin" schwierig sei, den Ruderclub Baden zu managen. Da ich bereits ähnliche Erfahrungen gemacht hatte sowie über die nötige Ausbildung verfügte, konnte ich gut mitfühlen und habe ich spontan zugesagt, das Amt zu übernehmen. Da mir die Strukturen im Ruderclub Baden gut bekannt sind und ich die Trainer beinahe täglich sehe, kann ich die Verbindungsfunktion zum J+S-Amt gut wahrnehmen.

C: Was gefällt dir am Ruderclub Baden? Wenn du im Ruderclub etwas verändern könntest, was wäre das?

M: Am Ruderclub gefällt mir, dass er ein Gefäss ist, in welchem die verschiedensten Interessen rund ums Rudern auf einen gemeinsamen Nenner gebracht werden. Die Bedürfnisse zwischen einen Topsportler mit zehn oder mehr Trainings pro Woche unterscheiden sich erheblich von jenen eines Breitensportlers oder eines Anfängers. Trotzdem ist es möglich Rahmenbedingungen zu schaffen, in den alle ihren Sport ausüben und geniessen können. An Anlässen wie zum Beispiel dem Head of the River Race in London kommen die verschiedenen Interessensgruppen nahe zusammen und es herrschte eine gute Stimmung. Im Vergleich zu früher sind die Leistungssportgruppen allerdings deutlich kleiner geworden. Es gibt weniger Sportler, die bereit sind fünf oder mehr Male pro Woche zu trainieren. Im Seniorenteam ist es leider so weit gekommen, dass wir derzeit nicht mehr in der Lage sind mit einem Achter an den Regatten teilzunehmen. Gab es früher in den meisten Alterskategorien Boote, welche bei den nationalen Regatten vorne mitfahren konnten, ist heute das „Gros“ der Ruderer weit davon entfernt.

Wenn ich heute die Juniorentrainings sehe, so macht es mir aber auch Hoffnung. Denn gerade bei den Jüngsten nehmen wieder deutlich mehr Leute teil. Ich hoffe es gelingt daraus stabile Teams zu formen, in welchen die Junioren sich entscheiden Leistungssport zu betreiben und viele unvergessliche Erlebnisse zusammen haben können. Ich denke mit den vielen und engagierten Trainern im Nachwuchsbereich haben wir dafür eine wichtige Grundlage geschaffen. Als J+S-Coach versuche ich auch meinen Beitrag dazu zu leisten.

Interview: Christina Lüthy

Termine

November
30. Achter-Rennen, Eglisau

Dezember
03. Chlaus Hock, Clubhaus
14. 11. BADEN-Achtercup
31. Silvester-Ausfahrt
27. - 2. Januar Langlauflager RCB

Januar
11. Papiersammlung in Neuenhof

Februar
20. Generalversammlung Ruderclub

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