

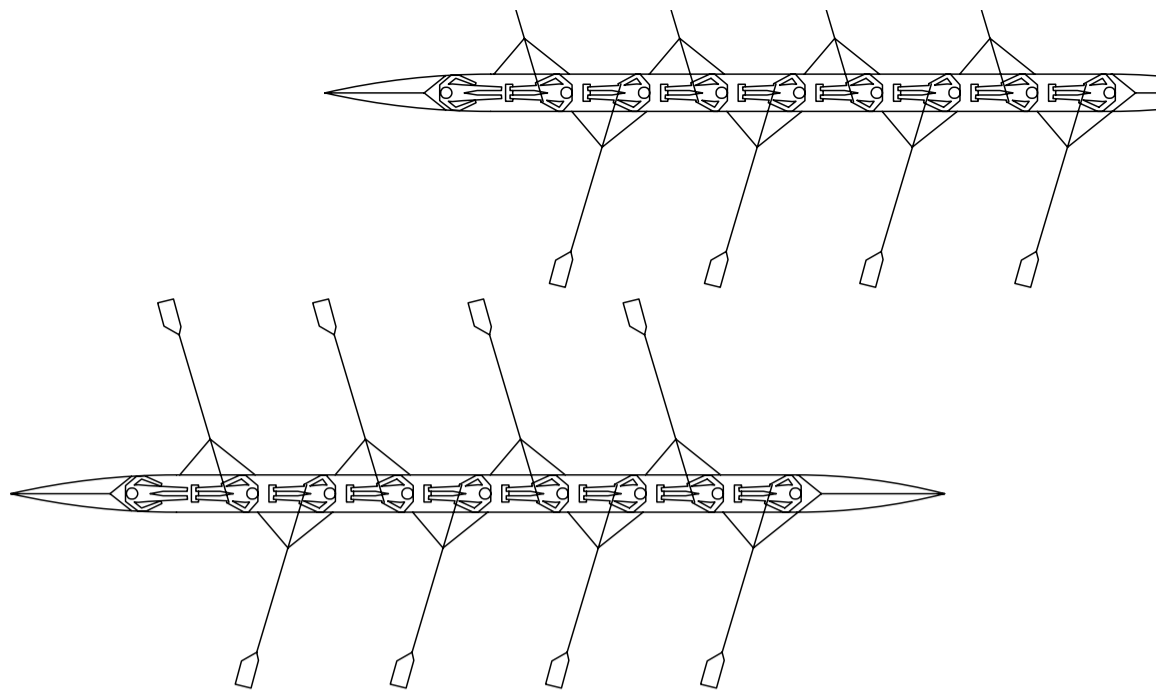


Kontakt 2014/1

RCB

Das andere Blatt des Ruderclubs Baden
19. Februar 2014

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



Das Wort des Präsidenten

Daniel Wiederker ist der Star des Ruderclubs Baden. Seine Teilnahme an der WM in Südkorea und der 10. Platz unter den Leichtgewichtern als bester Aargauer in den Indoor-Meisterschaften der Schweiz sind nur zwei seiner Stationen. Er hat Ambitionen für weitere internationale Regatten auf höchstem Niveau. Wir werden seine Entwicklung nach Kräften fördern. Wer jedoch tritt die Nachfolge von Daniel an? Die Anforderungen sind hoch und die Selektion via Ergometer ist unerbittlich.

RCB 2020 ist der Titel unseres Leitbildes über die Zukunft des Ruderclub Baden. Ein wichtiges und intensiv diskutiertes Thema ist der Leistungssport und seine Ausrichtung auf den Spitzensport. Insbesondere für die jüngeren Ruderinnen und Ruderer ist es entscheidend, dass wir gemeinsam die Grundlagen für künftige Erfolge schaffen. Wer das Handbuch des SRV für Leistungs- und Spitzensport studiert (www.ruderverband.ch) weiss, welche Massstäbe in diesem Bereich gelten. Nicht alle Athleten können nach dem Zieleinlauf auf's Podest. Wichtig ist auch das Mitmachen, verbunden mit dem Ziel, die eigene Leistung und die Rudertechnik weiter zu verbessern.

Das Leitbild zeigt die Wünsche und Anforderungen an unsere Infrastruktur, die Organisation und die Zusammenarbeit im Club. Wir wollen Spitzenresultate auch in Zukunft ermöglichen und den Leistungssport als Grundlage für die Clubentwicklung weiter fördern. Was wir letztlich in den kommenden Jahren anpacken werden ist in den Leitsätzen beschrieben. Diese bilden die Grundlage für die Jahresziele in den kommenden Jahren. Entschieden wird an der Generalversammlung vom 21. Februar 2014 in der Spedition.

Euer Präsi

Impressum RCB Kontakt

Offizielles Organ des Ruderclubs Baden, 4 x jährlich

Redaktion
Christina Lüthy

Fotos
gemäss Bildlegenden, andernfalls unbekannt

Gestaltung & Satz
Christina Lüthy

Druck
Schmaeh Offset & Repro AG, Ehrendingen

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

Vereinsinformationen siehe auch www.rcbaden.ch

Unterwegs auf den Skiern



Im Langlaufalager machten sich jüngere und ältere RCB-ler für die kommende Saison fit

(Foto: Stephan Steiner)

Vom 27. Dezember bis zum 2. Januar hat dieses Jahr zum zweiten Mal in Folge das RCB Langlaufalager in der Lenzerheide stattgefunden. Alle RCB-ler hatten die Möglichkeit an diesem Lager teilzunehmen, um sich auf den Skiern Fit für die kommende Rudersaison zu machen. Nebst den rund 15 Junioren und Juniorinnen und den acht Betreuern und Begleitern, wagte sich auch ein RCB-ler der älteren Generation in das Trainingslager und fand viel Gefallen daran! Luigi Zadra erzählt:

Zu den Junioren kann man mich, mit meinen 57 Jahren, ja wohl kaum zählen. Trotzdem habe ich mich wohl gefühlt und gut getan hat es mir auch.

Hatte ich mir das Lager im Vorfeld noch als eine lockere Angelegenheit vorgestellt, so wurde ich sehr schnell eines Besseren belehrt. Es ging nämlich bereits am ersten Nachmittag voll zur Sache. Kaum waren alle mit Skating-Skiern versorgt und die Zimmer provisorisch bezogen, hiess es schon: Raus auf die Loipe! Eine Loipe war aber nicht zu sehen und dies hatte verschiedene Gründe. Dichter Nebel verhiinderte eine gute Sicht, der herabfallende Schnee bedeckte die Landschaft gleichmässig und der Beginn der Abenddämmerung machte die Suche nach der Loipe auch nicht einfacher. Unter diesen Bedingungen gab's einfach keine Loipe und so dachte ich, ok, das war's für heute. Wie man sich doch täuschen kann! Denn der Stephan Steiner dachte nicht im Geringsten daran die Übung abzubrechen. Also dann halt spuren! Mit Skating-Skiern! Nach einer Stunde waren wir dann fertig. Nicht mit der Loipe, weil man die vor

lauter Dunkelheit gar nicht sah, sondern wir. Sowieso war die Hauptbeschäftigung vieler hinzufallen und wieder aufzustehen. Gemotzt hat niemand, auch ich nicht, war nämlich unterhaltsam.

An dieser Stelle muss ich unbedingt der Nuria ein grosses Lob aussprechen. Während dieser "Wir basteln uns eine Langlaufloipe"-Stunde, war sie meistens mit dem Aufstehen beschäftigt, verbrachte also die meiste Zeit im Schnee. Zum ersten Mal auf Skating-Skiern und das bei diesen Verhältnissen, das war schon hart. Aber sie hat nie aufgegeben und jeden Tag an sich gearbeitet und trainiert. Dank grossem Willen, Ausdauer und Geduld hat sie gelernt zu Skaten. Kompliment, ich war sehr beeindruckt. Es zeigt sich auch beim Langlaufen: Herausragende Leistungen erfordern hartes Training.

Aber auch alle anderen Junioren und Juniorinnen haben Tolles geleistet. Das war ja kein Ferienlager, sondern ein Trainingslager und entsprechend anstrengend war das vom Stephan Steiner zusammengestellte Programm. 7 Uhr 30: 20 Minuten Rumpfttraining. Auch der Stephan hätte lieber länger geschlafen. 9 Uhr: 2 Stunden Skaten und nach dem Mittagessen um 14 Uhr nochmals. Tja, da war man dann schon ziemlich müde. Also, ich war müde, denn die Jungen trainierten drinnen noch weiter. Ab dem zweiten Tag durften meine Frau und ich mit der Sondererlaubnis von Stephan eine eigene Gruppe "Take it easy" bilden. Älter zu sein hat halt auch Vorteile.

An dieser Stelle noch einen grossen Dank den Knaups und dem Stephan Steiner für die sehr gute Organisation. Das Lagerhaus an guter Lage, in einer wunderschönen Gegend, war optimal und die Gastgeber der Kiwi-Lodge, Esther und Heinz Christen, waren super nett und hilfsbereit.

Noch ein Gedanke zu Jung und Alt, zusammen in einem Lager: Aus meiner Perspektive ist das kein Problem, solange die Alten nicht Polzei spielen wollen und die Jungen so anständig und diszipliniert wie unser Junioren und Juniorinnen sind (An die Eltern: Eure Kinder sind super!). Aber man sollte auch ein paar Junge dazu fragen, vielleicht sind sie lieber unter sich. Ein Lager zwischen Weihnachten und Neujahr ist aber auf alle Fälle eine sehr gute Gelegenheit die Festtage zu verdauen und ich hoffe, dass es dieses Jahr wieder eins gibt.

Im Weiteren ...

- **BADEN Achter Cup 2013**
 - alle teilnehmenden Mannschaften
 - die Resultate
- **Die Masters 1 am BaselHead**
- **News aus dem Breitensport**
- **Rückblick: Firmen- und Gruppenrudern 2013**
- **Schulsport: Betreuer wanted!**
- **Alle Jahre wieder...?**
- **Zukunft des RCB - Leitbild 2020**
- **6 Fragen an... Max Läng**
- **News aus der KRS: Sicherheit im Winter**

BADEN Achter Cup 13

Auch die 11. Ausgabe des BADEN Achtercups auf dem Stausee wusste die Ruderinnen und Ruderer der Region zu begeistern. In gewohnter Manier holten sich der Badener Elite Achter den Sieg, knapp gefolgt von den Masters 1. Besonders erfreulich war, dass auch die Badener Junioren- und Juniorinnen-Teams sehr solide Leistungen zeigten. Das Wetter war nach anfänglichem Sonnenschein nicht ganz so schön wie man sich das versprochen hatte, um so fröhlicher war die Stimmung im warmen Clubhaus beim guten Brunch.

Die Bilder der teilnehmenden Mannschaften von oben nach unten und von links nach rechts entsprechend der Rangliste:



(Fotos GKG & Team)



BADEN Achter Cup 13 - die Resultate

Rennstrecke 6500 Meter

1. BADEN Achter Elite 21'54" Sieger BADEN Achter Cup
Athanasiou Alcibiade, Dietiker Kathrin, Dietiker Stefan, Hagenbach Michael, Hövel Thomas, Lutz Pascal, Pascal Joris, Weber Gernot, Cox Güntensperger Marc
2. BADEN Achter Masters 1 22'12" Sieger Masters
Allan Nick, Ammann Fred, Bodmer David, Hövel Rainer, Geyer Jonas, Gsell Achim, Pirscher Andreas, Ruch Markus, Cox Immer Leo
3. WSV Waldshut Masters 1 22'27"
Borgmann Joachim, Fitzky Gerhard, Grobert Ewald, Grobert Markus, Hagen Christoph, Leber Ulrich, Schulz Ralf, Sorgius Helmut, Cox Lauer Hüss
4. Polytechniker RC Zürich 2 Masters 23'40"
Baur Simon, Bugget Stephan, Roos Claas, Rosin Klemens, Schürch Markus, Schwehr Mirko, Steiner Dölf, Wild Raphael, Cox Aldecocya Amaya
5. Polytechniker RC Zürich 3 Masters Mixed 24'12"
Baumann Dirk, Elmer Esther, Hide Antwi Frank, Rebholz Patrick, Suter Florian, Van Rees Wim, Vorholz Corinne, Zeier Stephanie, Cox Mühlemann Andreas
6. BADEN Achter Junioren 24'34" Sieger Junioren
Baerlocher Scott, Flohr Anton, Flood Primo, Melder Jonas, Reber Felix, Schröder Adam, Widmer Maurin, Wymann Julian, Cox Schneider Jan
7. BADEN Achter Masters 2 25'01"
Flohr Monika, Hürdi Roger, Himmler Reto, Munz Conrad, Röring-Hövel Anne, Ruffini Carlo, Sigel Sven, Zadra Luigi, Cox Roberts Michael

8. Rudergesellschaft Zürich 25'07"
Corbelli Ruedi, Hürlimann Magdalena, Nyffeler Reto, Oberhänsli Dani, Piech Valentin, Schmid Franziska, Tucek Katharina, Weideli Peter, Cox Bürgin Ursula
9. WSV Waldshut Masters 2 25'47"
Anabhra Jean-Luc, Beinke Thomas, Giller Herbert, Hermann Rafael, Mihm Roman, Missmer John, Philip Prosper, Skillman Steve, Cox Priese Angelika
10. BADEN Achter Juniorinnen 25'51" Siegerinnen Frauen
Bregenzer Nicole, Broch Yvonne, Camastral Nadine, Nacht Olivia, Schuhmacher Flurina, Suter Michèle, Stuck Natacha, Torre Nuria, Cox Bee Giacomina
11. RC Hallwilersee 26'03"
Benson David, Canay Meral, Gloor Peter, Häfliger Martin, Häusermann Jörg, Lenheer Pirmin, Schäfer Dieter, Sprüngli Nicole, Cox: Rüegg Hans
12. Polytechniker RC Zürich 1 Masters Frauen 26'05"
Aldecocya Amaya, Asler Silvie, Bontkes Mariette, Bütikofer Bettina, Erlinghagen Sabine, Munz Andrea, Schanz Merle, Walter Ulli, Cox Schwer Mirko
13. RC Aarburg / RC Baden 26'21"
Ackermann Hans, Aubry André, Ahrens Jörgen, Jäggi Ruedi, Kalt Stefan, Klein Georg, Löffler Diana, Marti Sarah, Cox Diebld Markus
14. WSV Waldshut Frauen 28'20"
Fitzky Dagmar, Hostenstein Regula, Lauer-Kopcsanyi Magdi, Heidhardt Uli, Schlachter Inge, Steinermann Dora, Vollkühler Iris, Zantop Anke, Cox Lauer Hüss

Die Masters 1 am BaselHead

Nach einer erfolgreichen Saison mit Teilnahme an den verschiedenen Kurzstecken-Rennen in der Schweiz und an der World-Masters in Varese hat sich das Masters 1 Team entschieden, am internationalen BaselHead im Achter zu starten. Der BaselHead wird auf der halben Strecke entgegen und danach mit der Strömung gerudert. Das hat für die Zuschauer den Vorteil, dass sie mehr vom Rennen mitbekommen. Für die Boote heisst es aber, die Strategie in den unterschiedlichen Abschnitten ideal auszuwählen.

Die Mannschaft bestand verletzungsbedingt aus Andreas Pirscher, Patrick Guldimann, Nick Allan, Gernot Weber, Rainer Hövel, Fredi Ammann, Achim Gsell, David Bodmer und Stm. Leo Immer. Als Ziel hat der Trainer die Vorgabe definiert, die erreichte Leistungssteigerung in der Rudertechnik auch in ein Langstreckenrennen zu übertragen und ein starkes Resultat herauszufahren. Um die Ernsthaftigkeit dieser Ziele zu unterstreichen, wurde am Morgen vor dem Rennen noch eine Trainingsausfahrt auf der gleichen Strecke eingeplant. Wie sich zeigen sollte, hatte sich diese Massnahme dann mehr als auszubezahlt. Trotzdem war es eine Zusatzbelastung, die es wegzustecken galt.

Auf dem ersten Teil entgegen der Strömung gilt es, eine ideale Linie zwischen Ufer und voller Strömung in Richtung Flussmitte zu finden. Erschwerend kommt hinzu, dass auf der ganzen Strecke in einer geplanten Unregelmässigkeit Bojen, Stangen und Bootsstege in den Rhein verbaut sind. Diese anzufahren, kann zu unschöner Beanspruchung des Materials führen. Auszuweichen birgt das Problem, dass der Achter von der Strömung erfasst und sehr schnell in Richtung Flussmitte abgedrängt wird. Um dann wieder auf die Ideallinie zurück zu kommen, verbraucht die Mannschaft wichtige Energie.

Die Wende war zum Glück weniger schwierig, als wir uns zu erinnern vermochten. Das Wehr oberhalb der Wende war in diesem Jahr geschlossen und hat diesem Ort etwas die Dramatik genommen. Trotzdem konnten auch hier mit der richtigen Wendetechnik einige Sekunden wettgemacht werden. Auf der Rückfahrt galt es, die vorhandene Strömung des Rheins möglichst optimal auszunützen,

ohne allerdings an einem der Brückenpfeiler aufzuschlagen.

Das Training am Morgen hatte uns allen, vor allem aber unserem Steuermann, die heiklen Stellen und Herausforderungen der ganzen Strecke aufs Eindrücklichste aufgezeigt. Natürlich wurden wir dann noch beim Ausrudern ermahnt, in den definierten Bereichen zu bleiben und nicht zu weit den Rhein hinunter zu rudern. In Anbetracht der riesigen Frachtschiffe, die zu dieser Zeit immer noch auf dem Rhein unterwegs waren, sicher eine sinnvolle Massnahme.

Mit diesem Wissen und einer Pause ging es um 14:00 an den Start. Nach einem beherzten flie-

unser Boot, der das Morgentraining in den Beinen und den harten Gegendruck an den Rudern vergessen machte. Mit voller Länge ging es weiter, immer auf der idealen Linie zwischen Ufer und Strömung.

Etwa zwei Drittel der Regatta muss gegen die Strömung angekämpft werden. Auf dieser Strecke hat man das Gefühl, das Boot bleibe stehen und komme trotz der eingesetzten Energie auf den Plätten nicht vom Fleck. Die einzigen Anhaltspunkte, dass es trotzdem vorwärts geht, sind die verschiedenen Brücken. Die sehen aber alle irgendwie gleich aus und man weiss nicht mehr, wann die letzte geschafft ist. Hoffen und verzweifeltes Drehen des Kopfes hilft dabei auch nicht wirklich, die

Tortur möglichst schnell zu beenden - sie geht sowieso länger als man meint.

Endlich erreicht, galt es die Wende kurz und direkt anzufahren und die schwache Strömung an diesem Punkt möglichst gut auszunützen.

Unsere Konkurrenten hatten sich schon wieder herangekämpft und auf unseren ersten Metern Fluss abwärts sahen wir sie schon in Richtung Wende einfahren. Aber auch hier scheinen sie dann Fahrfehler gemacht zu haben, was schlussendlich leider zur Disqualifikation führte.

Zu dieser Zeit waren wir aber schon mit hoher Schlagzahl in der vollen Strömung in der Mitte des Rheins auf dem Weg in Richtung Ziel. In diesem Teil der Strecke waren alle Schmerzen vergessen. Die Geschwindigkeit trieb die Mannschaft an, die forsche Vorgabe des Schlagmanns bis durch das Ziel voll zu unterstützen.

Die Strapazen hatten sich gelohnt! Wir fuhren als schnellstes Schweizer Boot mit einer Zeit von 24:15.21 durch die Ziellinie und wurden mit nur gerade etwa 2 Minuten Rückstand auf das schnellste Masters Boot als 5. Masters Boot in der Schlussrangliste aufgeführt.

Ähnlich wie ein Jahr zuvor in Eglisau konnten wir auf eine spannende, ereignisreiche aber auch rudertechnisch hervorragende Regatta zurückblicken. Die perfekte Organisation der BaselHead Regatta bestätigt den positiven Gesamteindruck der BaselHead Regatta am Rheinufer in Basel mit internationaler Beteiligung. Eine Teilnahme kann jedem Achter-Team nur empfohlen werden.

Fredi Ammann



Die Masters 1 auf guten Kurs

(Foto: RPT Photography)

genden Start waren wir zwar gut unterwegs, aber das Morgentraining machte sich doch schon nach den ersten 500 Metern in der Gegenströmung bemerkbar. Als dann einer unserer direkten Konkurrenten einen Super-Start hingelegte und mit beeindruckender Konstanz immer näher kam, gab es nur noch die Möglichkeit für uns: Top oder Flop!!

Aus dem Morgentraining wusste Leo genau, wo er durchfahren konnte und wo es zu gefährlich war. Dieses Knowhow hatten unsere Konkurrenten nicht. Zuerst machten sie den gleichen Fehler wie wir am Morgen und dann krachten sie auch noch in eine der grossen Bojen, was ihr Boot voll in die Strömung warf und abbremste.

Durch diese Ereignisse ging ein Ruck durch

News aus dem Breitensport

Wanderfahrt auf der Elbe

Vom Mittwoch, 27. bis Sonntag 31. August findet zwischen Decin Tschechien und Maissen Deutschland die diesjährige Wanderfahrt des RCB statt. Auf einem der schönsten Flussabschnitte in Mitteleuropa wird auf ca. 95 km durch die Sächsische Schweiz, vorbei an Dresden bis in die Porzellan-Stadt Maissen gerudert. Dabei werden wir sowohl die kulinarischen Eigenheiten, wie auch die landschaftlichen und kulturellen Schönheiten der Gegend kennenlernen. Die Fahrt ist rudertechnisch einfach, es können auch wenig oder unerfahrene Wanderruderer teilnehmen. Es wird auch ein Programm für Begleitpersonen, welche nicht rudern, organisiert.

Lehrgänge

Nach Absprache mit der KRS und dem Vorstand findet 2014 kein Lehrgang für Einsteiger statt. Stattdessen sollen die Lehrgangsteilnehmer von 2013 weiter gefördert und integriert werden.

Begleitetes Training 2014 „BT für Alle“

Die 2012 und 2013 durchgeführten begleiteten Trainings (BT) haben gezeigt, dass es schwierig ist, ein organisiertes BT mit den jeweils gleichen Personen durchzuführen (Termine). Im Gremium Breitensport wurde ein reduziertes Angebot von ca. sechs Abenden oder als Alternative die Idee „BT für Alle“ an den Donnerstagen durchzuführen vorgestellt und besprochen. Mangels Anmeldungen im 2013 soll das „BT für Alle“ für 2014 bevorzugt werden.

Durchführung: Jeden Donnerstag (vor und nach den Sommerferien) während des normalen Breitensport-Trainings mit 1 bis 2 Booten (C-Gig oder Rennboot). Die Trainierenden werden dabei vom Motorboot, vom Einer, oder vom Bug aus betreut. Alle Mitglieder, welche sich rudertechnisch verbessern wollen können teilnehmen. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Alex Pfrter

Sponsor

KOMPETENZ AUS LEIDENSCHAFT
HOFGARAGE



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



RANGE
ROVER



MG/ROVER
SERVICE

Wir danken unseren Sponsoren



APOTHEKE MUTSCHELLEN

Jörg Joos, Apotheker
Zentrum Mutschellen
Welschloo 220
8965 Berikon

Telefon 056 633 44 33
Telefax 056 631 82 33

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

STEFAN MEIER 5430 WETTINGEN

GIPSER- UND STUCKATURARBEITEN
TROCKENBAU, ISOLATIONEN

BLUMENSTRASSE 10
5430 WETTINGEN

TELEFON 056 426 33 54



TÄGERHARD KIES

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

KIES UND SAND FÜR BAUZWECKE

MEIER

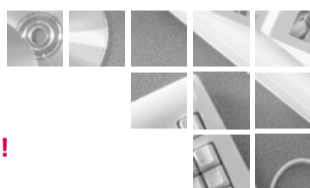
EDUARD MEIER AG

Rückbau- und Erdbauunternehmung

Otefingerstrasse 5 · 5430 Wettingen

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

Wir unterstützen Sie vom Einsatz bis zum Finish!



ascami

Ihr kompetenter IT-Berater

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

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

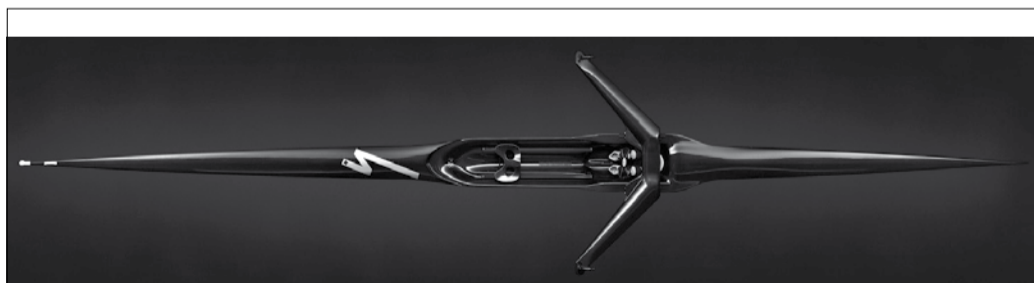
grieder sport
baden

sportler beraten sportler

Unter neuem Namen in bewährter Qualität.*

*ehemals Marka Sport

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



ATTENTION...GO!

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

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



www.vinisacripanti.ch

VINI SACRIPANTI
Italienische Weinkultur
Wettingen

ATELIER 2010 GmbH **STEMPEL + GRAVUREN**

Landstrasse 28

5430 Wettingen

T 056 426 36 04, F 056 426 10 67

info@atelier2010.ch, www.atelier2010.ch

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.



 Ein Unternehmen
der Stadt Zürich

Rückblick: Firmen- und Gruppenrudern 2013

Auch im 2013 konnten im RCB wieder verschiedene Ruderevents für Firmen, Gruppen und Schulen durchgeführt werden, um die Teambildung in den Gruppen zu fördern bzw. um Ausenstehenden einen Einblick in unsere Sportart zu geben.

Folgende Schulen und Firmen besuchten uns:

- 04.04.13 KV Baden, 10 Teilnehmer (T)
- 17.04.13 Ferienpass Brugg, 3 T
- 01.05.13 Bezirksschule Baden, 50 T
- 04.06.13 Kantonsschule Baden, 31 T
- 05.06.13 Berufsfachschule Baden BBB, 20 T
- 24.06.13 Sekundarschule Wettingen, 14 T
- 24.06.13 Sekundarschule Wettingen, 16 T
- 26.06.13 Alstom, 4 T
- 05.07.13 Pfizer, 8 T
- 30.08.13 Lehrerturnverein Wettingen, 12 T
- 07.09.13 DO GmbH Rieden, 12 T

Verglichen mit 2012, wo wir 144 Personen einen Einblick in unsere Sportart gewährten, waren es in diesem Jahr 180 Personen, hauptsächlich Schüler. Die Kosten pro Event betragen für Teilnehmer

von Firmen und Vereinen 60.- Fr. Schüler, Studenten und Lehrlinge zahlen 30.- Fr. pro Teilnehmer oder es wird ein Pauschalpreis vereinbart. So konnten in diesem Jahr 4'200 Fr. eingenommen werden. Dank den routinierten Helfern (Hans Ackermann, Toni Frei, Markus Diebold, Conrad Munz, Ruedi Eichenberger, Cornelia Haueisen, Michael Roberts, Jonas Geyer, Marvin Zschaage, Adi Knaup, Edi Aellen, Walter Hungerbühler, Stefan Kalt, Kathrin Dietiker, Denise Wiedmaier, Reto Himmler) die auf jegliche Entschädigungen verzichten, geht der Betrag direkt in die Clubkasse. Allen Helfern recht herzlichen Dank für die Unterstützung.

Dank auch an Kathrin und Stefan Dietiker, Christine und Conrad Munz, Therese Sommerhalder, Laura Gosztonyl, Michael Hagenbach, Cheryl Ilitsch, die die Kantonschulen Wettingen und Baden betreut haben.

Helmut Metzner



Mit viel Körpereinsatz erklärt Adi Knaup den Ruderneulingen das kleine Rudereinmaleins

(Foto: Conrad Munz)

Jugendsport: Betreuer wanted!

Seit längerem versucht der Ruderclub Baden aktiv Jugendlichen den Rudersport näher zu bringen und sie für ihn zu begeistern. Damit will er sicherstellen, dass der RCB genügend Nachwuchs hat und um Lücken in den verschiedenen Trainingskategorien, wie sie sich in der Vergangenheit ergeben haben, in Zukunft zu verhindern. Die letzten Jahre haben gezeigt, dass dies allerdings gar nicht so einfach ist. Um noch besser auf die Bedürfnisse der Jungen eingehen zu können, wurde daher im vergangenen Jahr neu das Ressort Jugendsport ins Leben gerufen. Marilli Eisenhut, unsere erste Chefin Jugendsport erzählt, was sie gegenwärtig bewegt:

Der Schulsport hat bereits pünktlich zum Ferienbeginn wieder begonnen und wir haben wieder fünf interessierte und motivierte junge Ruderer und Ruderinnen! Bis zur Zeitumstellung werden diese am Mittwoch beim Hallentraining mittrainieren, welches Thomas Zbinden betreut. Im Frühling werden die fünf mit ihrem Wassertraining unter der Anleitung von Thomas beginnen. Es wird ihnen zudem die Möglichkeit geboten, am Samstag ebenfalls am Training teilzunehmen.

Alle Nachwuchssportler, die im August 2013 angefangen haben zu rudern, wurden bereits in den Leistungssport integriert. Derzeit sind keine Nachwuchssportler im Schnupper- und Nachwuchsbereich. Mit der Werbeaktion direkt an die Schulen der Region hoffen wir dies wieder zu ändern! Schnuppertrainings werden laufend ab der Zeitumstellung am Mittwoch Abend um 18:00 Uhr und am Samstag Morgen um 10:00 Uhr stattfinden.

Der Ruderkurs der Kanti Wettingen wird am 20. Februar beginnen und bis Mitte Mai fast wöchentlich jeweils am Donnerstag Nachmittag stattfinden. Leider ist es hierfür sehr schwierig Betreuer zu finden, welche die Seite des Ruderclubs vertreten können. Aus Sicht des Clubs müssen wir gewährleisten, dass Fahrordnung, Bootshandling etc. eingehalten werden und dass die richtige Rudertechnik erlernt wird. Dies ist nur zu bewerkstelligen, wenn mindestens ein RCB-Mitglied zur Seite steht, der den Lehrern unter die Arme greift und der das Training mit dem

Motorboot begleitet. Auch aus versicherungstechnischen Gründen ist diese Betreuung notwendig. Die KRS findet es ausserordentlich wichtig Quereinsteiger (Alter 16-18) für den Sport zu begeistern, da so die Lücken gefüllt werden können, die manchmal entstehen, wenn Jugendliche aus diversen Gründen austreten.

!!AUFRUF!!

Wir suchen DRINGEND jemanden, der bereit ist die Kantikurse bis und mit Mittelschulmeisterschaften in Sarnen zu betreuen. Wenn möglich auf längere Zeit. Bisher haben Stefan und Kathrin Dietiker das Kantirudern betreut – besten Dank nochmal euch beiden – doch leider ist ihnen dies nicht mehr möglich. Im vergangenen Jahr haben wir es mit Ach und Krach geschafft ein gemischtes Betreuersteam zusammenzuwürfeln unter der ausserordentlichen Mithilfe von einigen sehr engagierten Mitgliedern. In Zukunft möchten wir wieder sicherstellen, dass die Betreuung gewährleistet ist und das auch die Qualität der Betreuung erhalten bleibt. Selbstverständlich können die Betreuerstunden auch als Clubarbeitsstunden 1:1 angerechnet werden. Bei Fragen oder Interesse wendet euch bitte an Marilli (jugendsport@rcbaden.ch).

Marilli Eisenhut



Spielerisches Training in der Halle (Foto: Marvin Zschaage)

Alle Jahre wieder...?



Auch dieses Jahr hatte der Samichlaus wieder ein paar gute Geschichten zu erzählen!

(Foto: Conrad Munz)

Am Dienstag, 3.12.2013 traf sich eine bunt gemischte Truppe von Leuten zum alljährlichen RCB Chlaushock. Vom langjährigen Wanderfahrten-Mitglied über die Junioren bis zu den Neuen aus dem Lehrgang waren sie alle gekommen, um Mandarinen und Nüssli zu schnabulieren, Würste zu grillieren – und natürlich zu hören, was der Samichlaus zu berichten hatte.

Ein Mann so alt wie der Samichlaus ist in seinem Charakter wohl sehr gefestigt – würde man meinen. Doch über die Jahre habe ich schon mehrmals Charakterveränderungen bei ihm festgestellt. Woher das wohl kommt?

Dieses Jahr scheint er ein wenig böser gewesen zu sein als auch schon. Fast würde man eine neue, grimmige Tätowierung unter

seiner Kutte vermuten. Oder war die Kritik einfach angemessen aufgrund des mangelnden Trainingsaufwands unserer Junioren? Für sie gab es nur gerade ein Spanisches Nüssli. Auch die strikte Diät unseres Spitzenruders Daniel Wiederkehr schien ihm dieses Jahr speziell am Herzen zu liegen. Für ihn gab es ein halbes Nüssli.

Eine verlässliche Konstante ist der Schmuzli. Neben einem geselligen „Jaja“, sagt er jeweils nicht viel. Brav verteilt er die Lebkuchen und die (halben) Nüssli, die er das ganze Jahr über vorbereitet hat. Manche Dinge bleiben halt doch immer gleich.

Simon Aubry

Sponsor

hansgrohe

Raindance® Select.

Mein Duschvergnügen.

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

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



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

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



Worum geht es?

Über 300 Mitglieder des RCB möchten wissen, wohin wir in den kommenden Jahren rudern. Etwa 200 Mitglieder rudern aktiv. Sie wollen eine gute Infrastruktur und Spass am Rudern. Gegen 100 Mitglieder beantragen jährlich eine Regattalizenz und wollen ihre Leistungen an nationalen und internationalen Regatten beweisen. Für sie haben Trainer, Trainings, Kraft-/Fitnessraum sowie das Bootsmaterial eine erhöhte Bedeutung. Aufgrund eines Berichtsentwurfs zum Leitbild haben wir im November 2013 in einem Workshop die Ideen und Wünsche von Mitgliedern aller Kategorien aufgenommen und im Januar 2014 vertieft diskutiert. Der Bericht zum Leitbild RCB 2020 wird der Generalversammlung zur Kenntnis gebracht. Über Leitbild und Leitsätze werden wir abstimmen. Sie bilden auf längere bzw. mittlere Sicht die Grundlage für die Planung der kommenden Aktivitäten. Was 2014 zu tun ist, wird in den Jahreszielen festgelegt.

Zum Rudersport in der Schweiz und im RCB

Das Bundesamt für Sport (BASPO) hat im Jahr 2008 eine gross angelegte Untersuchung zum Sportverhalten der Schweizer Bevölkerung in Auftrag gegeben. Rund drei Viertel der Bevölkerung treibt Sport. Das Rudern rangiert auf Platz 33 von 41 Sportarten. Nur 0.5% der Bevölkerung nennen Rudern als ihren bevorzugten Sport. Das Durchschnittsalter der Rudersportler beträgt 45 Jahre und der Frauenanteil liegt bei 32%. Der Schweizerische Ruderverband (SRV) hat rund 10'000 Mitglieder. Davon sind 9'000 im Breitensport engagiert und „nur“ 1'000 Mitglieder betreiben Regattasport. Für den Ruderclub Baden ergibt sich als Fazit, dass sich unser Club zwar weiterentwickeln kann, jedoch nicht mit einer überbordenden Nachfrage nach dem Rudersport zu rechnen ist.

Organisation, Infrastruktur, Zusammenarbeit

Die Mitglieder des Ruderclubs erbringen ihre Leistungen ehrenamtlich, d.h. in der Regel ohne Entschädigung. Die Kompetenzen und Aufgaben der Vorstandsmitglieder, der Kommission Rudersport (KRS) und weiterer Beauftragter sind schriftlich geregelt. Finanziell sind wir zwar unabhängig, doch viele Anschaffungen des RCB können nur aufgrund von besonderen Zuwendungen realisiert werden. Dazu gehören grössere Beiträge Einzelner, die Jugend- und Sport Beiträge der Trainer, welche dem Club zur Verfügung gestellt werden, sowie die Sport-Toto-Beiträge bei Anschaffungen.

Unser Bootshaus ist im Jahr 2001 erweitert und zum Teil renoviert worden. Der Bauvertragsvertrag mit dem EWZ wurde bis 2031 verlängert. Für die heutige Beanspruchung ist das Bootshaus ausreichend. Bei einer deutlichen Zunahme der aktiven Mitglieder würde der Raum knapp werden. Die Ausrüstung des Trainingsraums entspricht grundsätzlich den Anforderungen des Regattabetriebs. Der Raum ist allerdings zu klein für eine parallele Nutzung von Kraft- und Ergometertraining. Die Instandhaltung und der Ersatz der Geräte erfolgt gemäss Konzept der KRS. Die Bootsstrategie wird jährlich von der Kommission Rudersport überarbeitet und in diesem Rahmen werden die benötigte Anzahl der Boote und die Bootstypen überprüft. Auf dieser Grundlage, und entsprechend den erwarteten Beanspruchungen in den verschiedenen Ruder- und Bootskategorien, werden die Beschlüsse über Kauf/ Verkauf- und Revision von Booten vorbereitet und dem Vorstand zur Genehmigung beantragt.

Wichtigste Ergebnisse aus dem Workshop

Jugendsport:

Das Ressort Jugendsport hat die Aufgabe, laufend neue Jugendliche zu rekrutieren, ihnen das Rudern zu lehren, sie für das Rudern zu begeistern und sie für einen Übertritt in den Leistungssport vorzubereiten. Im Workshop sind speziell folgende Punkte und Ideen hervorgehoben worden. Schulsport ist wichtig

als Einstieg in den Jugendsport. Hilfreich sind dazu die Instruktionen an Sporttagen, die Präsenz im Schulsport und die Mund-zu-Mund-Propaganda unter Jugendlichen. Auch die Mittelschulregatta in Sarnen ist eine starke Motivation (Kanti-Rudern). Warum nicht eine Regatta für Bezirksschüler auf der Limmat? In dieser Alterskategorie beginnen oft erfolgreiche Ruderkarrieren. Wichtig sind aber auch die altersgerechte Förderung, die motivierende Betreuung durch TrainerInnen und der Ausgleichssport. Ein Langlauflager trägt dazu bei, sich besser kennenzulernen und Teams zu bilden.

Leistungssport:

Der Leistungssport betreut zur Zeit rund 80-100 regattierende Mitglieder des RCB einschliesslich Masters (> 27 Jahre), welche aktiv an Ruderregatten im In- und Ausland teilnehmen. Diese trainieren regelmässig und intensiv auf dem Wasser oder bei Hallen- und Lauftrainings und nutzen den Krafraum inkl. Ergometer. Im Workshop ist positiv vermerkt worden, dass im Leistungssport gute und viele Trainer zur Verfügung stehen sowie gute Boote, Trainingseinrichtungen und Infrastrukturen vorhanden sind. Hilfreich sind „Vorbilder“ mit grossen Regattaerfolgen, die ihre Erfahrungen weitergeben. Weitere Hinweise aus dem Workshop betreffen die Nutzung der Regattamöglichkeiten im In- und Ausland, das Regattafeeling (Boot an Boot) auf der Limmat, die Bedeutung der begleiteten Überführung vom Jugend- in den Leistungssport sowie die Einbindung der Eltern von Jugendlichen (Motivation, Verständnis, Soziales). Auch sollen Regattae Erfolge für den Club genutzt werden (Medien,

Werbung, Sponsoring, Politik, Schulen). Eine Professionalisierung im Trainerbereich sollte geprüft werden.

Breitensport:

Der Breitensport (Fitnessrudern) betreut zur Zeit rund 125 Mitglieder. Diese sind pro Jahr zwischen 10 bis 2'000 km pro Jahr auf dem Wasser. In der Kategorie Breitensport rudern sowohl erfahrene Ruderinnen und Ruderer, welche früher an Wettkämpfen teilgenommen haben oder zum Teil heute noch teilnehmen, wie auch Mitglieder, die über Erwachsenenlehrgänge den Zugang zum Rudersport gefunden haben. Jährlich führt das Ressort Breitensport Erwachsenenlehrgänge für rund 10 Personen durch. Diese in den Club zu integrieren und ihnen durch die Vertiefungskurse weitere Kenntnisse in der Rudertechnik sowie durch Stärkung der Kondition mehr Spass am Rudern zu vermitteln, ist für den gesamten Club von Bedeutung. Hinzu kommen Wanderfahrten, spezielle Ausfahrten und gesellige Anlässe. Nicht nur im RCB sondern auch in sehr vielen Clubs der Schweiz ist der Breitensport finanziell und gesellschaftlich ein wichtiger Träger des Clubs und sichert aufgrund seiner Struktur die kontinuierliche Weiterentwicklung im Rudersport.

Cluborganisation:

Die Cluborganisation entspricht den aktuellen Erfordernissen. Die KRS hat sich als Struktur bewährt und auch die Information aus den Vorstandssitzungen ist gut. Der soziale Zusammenhalt soll durch Anlässe mit Beteiligung aller drei Kategorien wie Anrudern, Clubregatta, Sylvesterrudern und Teilnahme an Badenfahrt/Stadtfest gefördert werden.

Dieser Bericht im RCB Kontakt ist eine verkürzte Fassung des für die GV massgeblichen Berichtes vom 30. Jan. 2014, der den Mitgliedern per Mail zugestellt worden ist.

Es ist sicherzustellen, dass sich der Club im Jugendbereich und aufgrund der Erwachsenenlehrgänge kontinuierlich entwickelt und immer wieder Nachwuchsrunderinnen und Nachwuchsrunderer den Club in die Zukunft tragen.

Infrastruktur:

Der Bootssteg und die Toiletten für Damen und Herren sind in erster Priorität zu erneuern und der aktuellen Situation anzupassen. Die Werkstatt soll prioritär als Werkstatt dienen, jedoch auch nicht störende Nutzungen für Trainings ermöglichen. Die Bootsanteile sind regelmässig zu hinterfragen und transparent zu machen. Im Schul- und Firmensport sollten mehr Betreuer eingesetzt werden, damit die Boote unter Anleitung sachgerecht eingerichtet und versorgt werden. Die Bootsstandhaltung und der zeitgerechte Ersatz sind unter Einbezug der Sport-Toto-Beiträge bzw. nach Massgabe der verfügbaren Mittel systematisch zu planen. Eine Erweiterung des Krafraums für Fitness und Ergometer ist zu prüfen.

Leitbild des RCB

Das Leitbild des Ruderclubs Baden zeigt, was wir gemeinsam unternehmen wollen, wie wir uns engagieren, wie unsere Entscheidungen getroffen werden und was uns für die Zukunft wichtig ist.

Wir bieten unseren Mitgliedern (männlich und weiblich) die Möglichkeit, den Rudersport in den drei Kategorien Jugend- Leistungs- und Breitensport auszuüben. Dazu stehen uns ein eigenes Bootshaus mit zweckdienlicher Infrastruktur sowie Boote und Trainingseinrichtungen zur Verfügung. Wir verstehen das Rudern als Teamsport. Der Mannschaftsge- danke steht an erster Stelle.

Der Ruderclub Baden ermöglicht seinen Mitgliedern, entsprechend ihrer Qualifikation, den Start an clubinternen, regionalen und nationalen sowie internationalen Regatten und Ruderanlässen. Wir sind Mitglied des aargauischen und des schweizerischen Ruderverbandes und nutzen die Chancen zur Zusammenarbeit in diesem Rahmen. Der Mitgliederbestand soll sich nicht wesentlich vergrössern. Es ist auf eine gute Altersstruktur in allen drei Kategorien zu achten. Durch die Ausbildung aller Mitglieder in Rudertechnik, Bootshandling und Verhalten auf dem Wasser sorgen wir für einen möglichst unfallfreien Ruderbetrieb und die Freude am Rudersport. Der Zusammenhalt im Club wird gefördert durch die Organisation von Clubanlässen, Wanderfahrten, Austausch mit befreundeten Organisationen und das Engagement bei Anlässen wie Dorffest, Stadtfest, Badenfahrt, etc.

Sportsgeist und Fairness sowie Hilfsbereitschaft und Kameradschaft sind Werte, die wir hoch schätzen. Ältere Mitglieder verstehen sich als Vorbild der Jüngeren. Dies gilt auch für erfahrene Regattierende, die ihr Wissen an Jüngere vermitteln. Unsere Trainer und Betreuer sowie weitere Engagierte im Club arbeiten in der Regel ehrenamtlich. Der Club zeigt sich ihnen gegenüber durch Anerkennung und besondere Anlässe erkenntlich. Wir verhalten uns immer so, dass wir zu recht auf den Ruderclub stolz sein dürfen.

Conrad Munz



Jung und Alt sitzen beim Workshop gemeinsam an einem Tisch und diskutieren über Ideen und Bedürfnisse des RCB 2020



Die richtige Verpflegung darf bei entsprechender Denkarbeit natürlich nicht fehlen!

(Fotos: Christina Lüthy)

6 Fragen an... Max Läng

Seit etwa 1972, mit einer Unterbrechung, ist Max Läng Mitglied beim Ruderclub Baden. Seine ersten Schläge auf dem Wasser hat der 65-jährige Landschaftsarchitekt allerdings schon viele Jahre früher in Solothurn gemacht. Bevor es Max in den Aargau verschlug, studierte er in München - wo er auch seine verstorbene Frau kennenlernte - und lebte dann in Italien und Deutschland. Das Ruderfieber und die Entdeckerfreude hat er auch an zwei seiner sechs Kinder weitergegeben. Florian und Anne haben beide beim Ruderclub Baden gerudert und Anne ist als Ruderchefin dem Ruderclub bis heute verbunden. Juliane, Sophie und Simone leben gegenwärtig in England und Deutschland und Felix in Birr.

1977 zurück in der Schweiz, hat Max nach vielen Jahren Berufstätigkeit als Landschaftsarchitekt, eine neue Herausforderungen gesucht. Die letzten 16 Jahre, bis zu seiner Pensionierung Ende 2013, war er als vollamtlicher Gemeindegamman in der Gemeinde Obersiggenthal tätig und seit 2007 sitzt er auch im Grossen Rat. Jetzt, nach seiner Pensionierung, freut er sich auf neue Herausforderungen und Formen des Engagements. Eine davon wird das Amt des Bootshauschefs sein, das Max Läng an der kommenden GV von Ruedi Eichenberger übernehmen möchte.

C: Wie bist du zum Rudern gekommen?

M: In Solothurn, wo ich aufgewachsen bin, habe ich mit dreizehn Jahren mit Rudern angefangen. Mein Vater und auch einer meiner Brüder waren sehr viel auf Aare. Vor allem mein Vater hat mit dem Skiff viele Gewässer in der Schweiz und im Ausland befahren und über lange Jahre die Kilometerrangliste angeführt. Ein Sturm auf dem Bielersee, bei dem er fast ertrunken ist, hat ihn dazu gebracht, seinen Skiff unsinkbar zu machen. Eine absolute Novität war seine Auslegereinstellung. Da er sich im unruhigen Wasser immer wieder die Handrücken aufriss, änderte er die Ausleger so ab, dass er die Ruder neben- und nicht übereinander führen konnte. Als Ingenieur baute er sich auch zwei Rückspiegel ein. Anfangs verlacht, dann kamen auch andere auf diese Idee. Meine Ruderlaufbahn in Solothurn schloss ich auf dem Rotsee mit dem Juniorenmeister im Doppelzweier ab, gefolgt vom Fünfländerkampf im Macon.



(Foto: Anne Läng)

C: Welches waren deine erinnerungswürdigsten, eindrucklichsten und schönsten Rudererlebnisse?

M: 1994, wenn ich mich richtig erinnere, organisierte Ruedi Eichenberger die Teilnahme an der Vogalonga in Venedig. Die Fahrt durch die Lagunenstadt zwischen prächtigen Bauten und dicht gesäumten Zuschauerreihen, war in jeder Beziehung eindrucklich. Auf den letzten Metern vor dem Ziel versenkten wir unglücklicherweise eine Kanutin. Das Ruderblatt an ihrem Kopf bekam ihr gar nicht gut. Sie machte eine unfreiwillige Bewegung nach unten ins brackig-braune Lagunenwasser.

Benommen wie sie war, halfen wir ihr wieder in die richtige Position. Dafür bedankte sich herzlich bei uns, denn es war ihr nicht bewusst, dass wir die Übeltäter waren. Das Aussteigen am Schluss war ganz speziell: Unter die C-Gig wurden zwei Gurten geschoben und das ganze Boot schwebte mittels eines Kranarms in luftiger Höhe auf die Böcke, die am Quai bereit gestellt wurden. Der Clou: Zwei Mann konnten im Boot sitzen bleiben. So stelle ich mir unseren neuen Bootssteg für ältere Herrschaften vor!

C: Du bewegst dich gerne und bist neben deiner sportlichen Betätigung auf dem Wasser auch noch viel mit dem Rennrad unterwegs. Was gefällt dir besonders am Rudersport?

M: Es sind drei Dinge: Rudern ist eine Sportart, bei der der ganze Körper zum Einsatz kommt. Die Bewegungen sind harmonisch und doch kann man sich komplett ausgeben. Verletzungen sind praktisch ausgeschlossen. Zum Zweiten ist man an der frischen Luft und drittens hat man die Wahl, ob man alleine oder in der Mannschaft Kilometer abspulen will, je nach zeitlicher Verfügbarkeit, Lust und Laune.

C: Was bedeutet für dich der Ruderclub Baden, was schätzt du besonders am Verein?

M: Der Club hat eine ideale Grösse. Nicht zu klein, nicht zu gross. Der Bootspark ist hervorragend, ebenso die Infrastruktur. Der Verein wird durch den Vorstand und viele Helferninnen und Helfer mit viel Herzblut und Umsicht geführt. Schlussendlich ist der Stausee ein ideales, bei (fast) jeder Witterung befahrbares Gewässer in kurzer Distanz zum Grossraum Baden. Und ganz wichtig: Die Kameradschaft, der innere Zusammenhalt des Clubs, sind entscheidende Faktoren. Die legendären Badenfahrten sind dafür Beweis genug.

C: Was denkst du, sind die grössten Herausforderungen für den Verein in Zukunft?

M: Um den heutigen hohen Stand halten zu können, braucht es einen kontinuierlichen Nachwuchs im Jugendbereich. Das Freizeitangebot für die Heranwachsenden ist gross, der Rudersport ist und bleibt eine Randsportart.

Junge RuderInnen werden in späteren Jahren nicht selten Stützen des Vereins. Aber auch hier gilt: Auf die richtige Mischung kommts an; Jugendliche, Quer- und Späteinsteiger, weiblich und männlich, alles in der richtigen Dosierung.

C: Du möchtest ja an der kommenden GV das Amt von Ruedi Eichenberger übernehmen. Was hat dich dazu bewogen? Gibt es spezielle Ziele, die du in deiner Amtstätigkeit verfolgen möchtest?

M: Meine bisherige berufliche Tätigkeit hat mich zeitlich stark eingeschränkt. Ein intensives Training war nur halbwegs möglich. Dabei fehlte insbesondere auch die Zeit, um noch weitere Tätigkeiten für den Club auszuführen. Während Jahren

habe ich vom Club ‚profitieren‘ können. Mit der Pensionierung bin ich nun in der Lage wieder etwas zurückzugeben und dabei etwas anderes, nicht mehr so kopflastiges machen zu können. Wie erwähnt ist die Infrastruktur gut. Mein Ziel ist es deshalb diese auf dem heutigen Stand zu halten und wo nötig verbessern zu können.

Interview: Christina Lüthy

Infos: News aus der KRS - Rudern im Winter

Das Rudern im Winter hat durch die Ruhe und die schönen Stimmungen einen besonderen Reiz. Aufgrund der kalten Witterung sind aber besondere Verhaltensmassnahmen zu beachten, denn ein Kentern kann bei kaltem Wasser tödlich ausgehen. Der Körper kühlt bei einer Wassertemperatur von acht Grad innert zwölf Minuten aus. Auch geübte Ruderer mit besten Materialien kentern, sei es durch Materialschaden oder im Wasser schwimmende Gegenstände.

Das heisst für uns Ruderer:

- Steige nicht ins Boot, wenn Du Dich nicht 100 % wohl und gesund fühlst
- Rudere möglichst in Grossbooten
- Nur geübte Ruderer gehen im Winter im Skiff aufs Wasser
- Anfänger und Jugendliche rudern nur in Begleitung eines Trainers
- In Kleinbooten Schwimmwesten tragen (hängen in der Bootshalle)
- In Kleinbooten möglichst in Gruppen und mit Motorbootbegleitung trainieren
- Funktionelle, eng anliegende Kleidung in mehreren Schichten tragen (keine Baumwollkleidung)
- Wetter beobachten, nur bei ganz sicherer Wetterlage aufs Wasser
- Vor der Ausfahrt Ausrüstung kontrollieren: Dollenschrauben, Fersenband, Luftkastendeckel, etc.
- Evtl. Natel in wasserdichtem Beutel mitnehmen (Notrufnummern speichern)
- Ausfahrten ausserhalb der regulären Trainingszeiten auf eigene Verantwortung (insbesondere Ausfahrten im Skiff!)

Tragen von Schwimmwesten:

- Sie hilft, das Gesicht aus dem Wasser zu halten um Wasserschlucken zu vermeiden
- Sie ermöglicht, stillzuhaltend und eine Körperhaltung einzunehmen, die den Wärmeverlust vermindert. Ohne Rettungsweste ist man gezwungen, Wasser zu treten oder zu schwimmen, um sich über Wasser zu halten, wodurch sich deine Überlebenszeit halbiert.

Reaktion bei Kentern

- Beim Boot bleiben
- Sofort versuchen einzusteigen und direkt ans Ufer zu rudern
- Boot deponieren, ins nächste Haus zum Aufwärmen
- Falls einsteigen nicht möglich: So schnell wie möglich den Oberkörper aus dem Wasser bringen, alle Körperbewegungen minimieren, sich auf die Schale legen, um Hilfe rufen, Richtung Ufer paddeln
- Selbstrettung durch Schwimmen ans Ufer sollte ausdrücklich der letzte Ausweg sein. Die Fähigkeit zu schwimmen ist in kaltem Wasser stark reduziert.

Nach Kentern

- Sofort an die Wärme, nasse Kleidung ausziehen, trocken einpacken, starke Bewegung vermeiden.
- Bei starker Unterkühlung: Opfer hinlegen, einpacken und nicht bewegen, um eine zu schnelle Erwärmung zu vermeiden. Transport ins Krankenhaus.

Anne Läng

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
ruderchef@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

Termine 2014

Februar

21. Generalversammlung RCB, Stanzerei Baden

März

01. 3. SRV-Langstreckentest, Mulhouse (FRA)
08. Limmatuferreinigung/Arbeitstag Bootshaus
23. Achter-Rennen Thalwil
29. Mens HERR, London (GRB)
30. Veterans HERR, London (GRB)

April

05. Anrudern und Bootspflege-tag
18.-21. Oster-Trainingslager, Neuenhof
26./27. Nationale Regatta, Lauerzersee

Mai

10./11. Nationale Regatta, Schmerikon
24./25. Nationale Regatta, Cham
24./25. SRV-Rudertechnikurse, Sarnen
27. Damen-RC im Ruderclub mit Grillabend