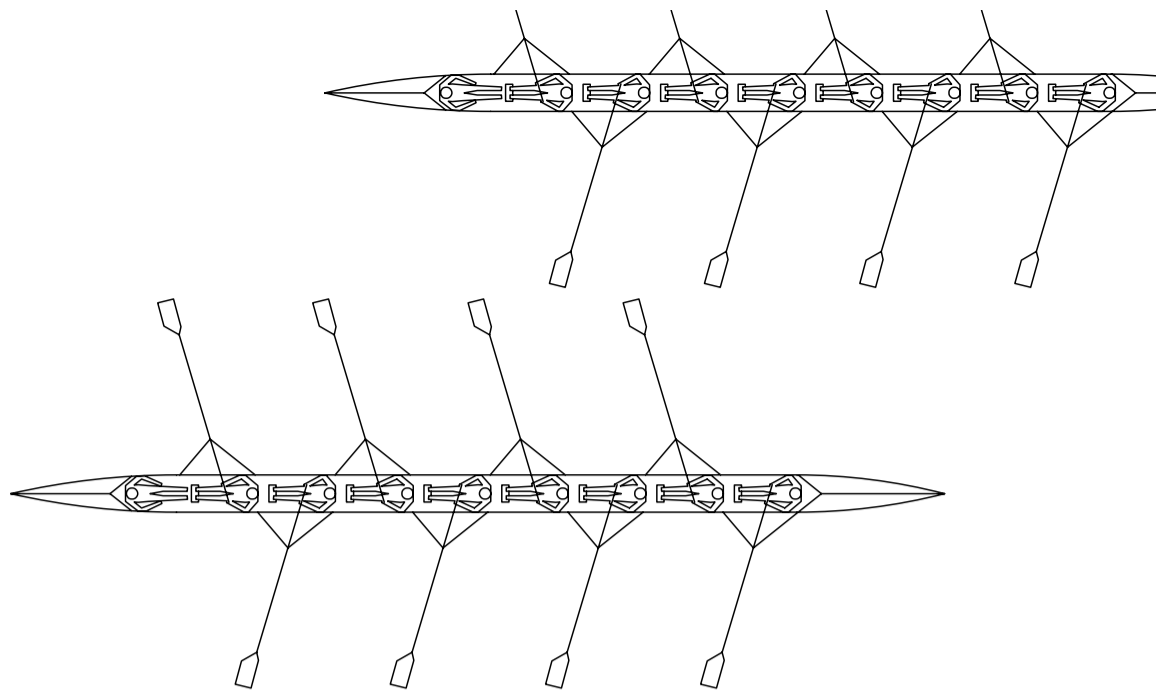




Kontakt 2014/3

RCB

Das andere Blatt des Ruderclubs Baden
30. September 2014
Ruderclub Baden, Postfach, 5432 Neuenhof
www.rcbaden.ch



Das Wort des Präsidenten



Die Schweizer Meisterschaften am Rotsee sind bereits Geschichte. Wir durften die Siege feiern, mussten aber auch Niederlagen einstecken. Il faut reculer pour mieux sauter.

Nach den Sommerferien wird bereits wieder heftig trainiert. Neue Gesichter geben uns Hoffnung, dass sich der Ruderclub Baden immer weiter entwickeln wird. All dies kommt nicht von selbst. Dahinter steckt harte Arbeit von Trainern, Mitgliedern der Kommission Rudersport (KRS) und letztlich von den Athleten und Athletinnen selbst. Vielen Dank. Erfreulich ist auch die internationale Ausstrahlung des RCB. Junioren lernen nebst Rudern auch noch Englisch und die Nationalteams aus Angola und Portugal haben einige Wochenenden bei uns trainiert. Ihr Coach, Rob de Rooij, dankt für die Gastfreundschaft. Seitens RCB wurde das Training von Stéphane Faivre begleitet.

In der Bootswerkstatt hat Toni Frei, Bootswart seit 1994, sein Amt an Jochen Lau übergeben. Zwei Jahrzehnte hat er unermüdlich und unentgeltlich für den RCB Boote repariert, gepflegt, lackiert und Bootsbeschaffungen begleitet. Seine Erfahrung ist kaum wettzumachen. Eigentlich müssten wir ihm ein Extrablatt des RCB Kontakt widmen. Jochen Lau ist als Verfahreningenieur in der Lage, sich das nötige Wissen rasch aneignen zu können und ich bitte alle Ruderinnen und Ruderer, ihn in seiner Arbeit zu unterstützen. Wie macht man das? Am wenigsten Schäden entstehen durch das Einhalten der Ruderordnung. Flussmitte möglichst frei halten, Flussufer auf Steuerbordseite. Boote werden von der ganzen Mannschaft sorgfältig transportiert und ins Wasser gesetzt (Schale berührt den Steg nicht). Den Steg langsam anfahren – wir haben Zeit. Und wenn doch etwas passiert? Die Schadenmeldung ausfüllen und Verfahren gemäss Weisung am Anschlagbrett einhalten. Sich „verdrücken“ bringt nichts. Zum Rudern gehört auch Fairness.

Euer Präsi

Conrad Munz

Schweizermeisterschaften Rotsee 2014



(Fotos: Conrad Munz)

Am Wochenende vom 5. und 6. Juli machte der Rotsee, in der Ruderwelt auch besser bekannt als „Göttersee“ seinem Namen alle Ehre. Unter hervorragenden Bedingungen - mit nur leichtem Gegenwind und strahlendem Sonnenschein - fand die alljährliche Ruder-Schweizermeisterschaft statt. Eine Rekordbeteiligung von 564 Booten lies auf spannende Wettkämpfe auf Topniveau hoffen. Auch vierzehn Boote des Ruderclub Badens waren am Start, um beim Kampf um einen Podestplatz mitzumischen.

Gespannt waren natürlich alle auf den Lauf von Daniel Wiederkehr, der in der Kategorie Einer Senioren Leichtgewichte antrat. Nach seinen Topleistungen am Worldcup in Aigubellet (FRA) galt er als Favorit in dieser Kategorie. Ohne Schwierigkeiten gelang es Dani seine Serie zu dominieren und am Samstag seinen Vorlauf souverän zu gewinnen. Am Sonntag konnte Dani an diese Leistung anknüpfen und holte sich den verdienten Schweizermeistertitel!

Auch andere Leistungen des Ruderclub Badens konnten sich sehen lassen. Stéphane Faivre holte sich im Final der Kategorie Einer Masters Männer A eine der begehrten Goldmedallien.

In der Königsdisziplin – dem Achter – konn-

ten sich die Master Männer mit Andreas Pirscher, Patrick Guldemann, Nicholas Allan, Stefan Dietiker, Michael Hagenbach, Salmane Saadani, Fabrice Mounié und Stéphane Faivre und der Steuerfrau Therese Sommerhader die nächste Medaille sichern und fuhren auf den 2. Platz.

Bei den Senioren reichte es dem Doppelvierer mit Patrick Birchmeier, Steven Gfeller, Joris Pascal und Tom Hövel trotz viel Einsatz nicht in den Final. Im Doppelzweier Senioren Leichtgewicht stand die Auslosung der Läufe leider nicht ganz auf der Seite des Ruderclubs. Trotz einer schnelleren Zeit verglichen zum anderen Vorlauf schieden Patrick Birchmeier und Steven Gfeller aufgrund der Platzierung in ihrem Feld aus. Im Einer Senioren konnte sich Pascal Lutz trotz sehr starker Konkurrenz für den Final B am Sonntag qualifizieren. In seinem Final fuhr er auf den schlussendlichen Platz 6.

Die Junioren und Juniorinnen starteten teilweise in gleich mehreren Rennen und konnten sich für die Finalrunden am Sonntag qualifizieren. Till Bieri und Daniel Isler im Doppelzweier U15 mussten sich im Final B mit dem 6. Rang zufrieden geben.

Scott Bärlocher landete im Einer U19 in sei-

nem Final B auf Platz 4. Bei den Juniorinnen U17 fuhren Olivia Nacht und Nicole Bregenzer im Doppelzweier im Final B auf Platz 5.

Olivia Nacht und Till Bieri starteten ausserdem im Einer in den jeweiligen Kategorien. Olivia Nacht erreichte einen guten sechsten Platz im Final A, Till Bieri im Final B Rang 3. Die erzielten Leistungen zeigen, dass der Ruderclub Baden auf einem guten Weg ist. In der nächsten Saison wird man auf jeden Fall versuchen, die beiden Schweizermeistertitel zu verteidigen und weitere zu gewinnen.

Eva Salzmann

Im Weiteren ...

- Protokoll 80. Generalversammlung
- Rundfahrt Hallwilersee
- Saisonrückblick Daniel Wiederkehr
- Wanderfahrt Dresden
- Hochzeit von Anne und Florian
- FISA Master Rowing München
- News aus der KRS
- Die Waage
- Acht Fragen an... Stéphane Faivre

Protokoll 80. Ordentliche Generalversammlung des Ruderclub Baden

**Am Freitag, 21.02.2014, 19.00 Uhr,
STANZEREI, Baden**

Teilnehmende 93 Mitglieder (Präsenzbuch),
Entschuldigte 38

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

Präsident Conrad Munz begrüsst die anwesenden Mitglieder zur 80. ordentlichen Generalversammlung in der Stanzerei in Baden und heisst insbesondere die Ehrenmitglieder und die Neumitglieder herzlich willkommen. Gemäss Präsenzbuch sind 93 Mitglieder anwesend. Es haben sich 38 Mitglieder vorab entschuldigt, darunter die Vorstandsmitglieder Peter Kopp und Philipp Oggenfuss, das zu wählende Vorstandsmitglied Max Läng (Grippe) sowie die Ehrenmitglieder Jörgen Ahrens, Markus Irniger und Hans-Peter Kurth. Dem verstorbenen Bernhard Koller gedenkt die Versammlung mit einer Schweigeminute. Als Protokollführer werden Aktuar Stephan Lozza, als StimmzählerInnen Christine Hirzel und Tobias Wullschleger sowie als Tagespräsident Saša Subak mittels Akklamation gewählt.

Die Traktandenliste, die Übersicht zu den einzelnen Traktanden, der Jahresbericht des Präsidenten, sowie das Leitbild und die Leitsätze wurden mit der Einladung zugestellt. Die Jahresrechnung 2013 und das Budget 2014 sowie die Kilometerstatistik 2014 liegen auf. Änderungsanträge zur Traktandenliste und Mitgliederanträge sind keine eingegangen.

2. Genehmigung des Protokolls der 79. Generalversammlung vom 22.02.2013

Das Protokoll wurde im RCB Kontakt 2013/1 publiziert. Es wird diskussionslos genehmigt und verdankt.

3. Mutationen, Neuaufnahmen, Austritte

Im Vereinsjahr 2013 sind 36 Aktiv- und 4 Passivmitglieder neu zum RCB gestossen. Es sind dies nach Kategorien:

Aktiv Damen: Bestel Ségolène, Enthofer Katharina, Glaetli Andrea, Rizek Eva, Schwengeler Barbara und Umbricht Anita.
Aktiv Herren: Chowdhury Robin, Gsell Achim, Häusler Manuel, Hürlimann Max, Landert Felix, Schneider Thomas und Villanueva Pérez Pablo.

Jungmitglied Damen: Gamper Anica, Rimmer Maren, Salzmann Andrea und Suter Meret.

Juniorin: Broch Yvonne, Camastral Nadine, Stuck Natacha, Suter Michelle und Thomi Fabienne.

Junior: Egger Joris, Isler Daniel, Kim Song U, Krohmann Jan, Matter Amos, Mikulan Dino, Nelissen Tilman, Reber Christoph, Reber Felix, Romer Fabian, Schroeder Adam, Widmer Manuel, Wymann Julian und Ziroldo Lorin. Alle Neumitglieder werden in corpore mittels Akklamation definitiv aufgenommen.

Neue Passivmitglieder: Knap Nils, Lerch This, Lukac Daniel und Pianta Thomas.

Abgänge 2013: 32 reguläre Abgänge (1 Todesfall, 20 Austritte und 11 Ausschlüsse).

4. Jahresbericht des Präsidenten und der Ruderchefin

Der Jahresberichte des Präsidenten wurde mit der Einladung zur GV zugestellt und derjenige der Ruderchefin an der GV präsentiert. Es erfolgen keine Wortmeldungen. Die Berichte werden mit Applaus verdankt.

5. Ruderstatistiken und Ehrungen

2013 wurden gemäss der Kilometerstatistik in 2'711 (2'640) Ausfahrten von 172 (169) Aktivmitgliedern und allen Gästen insgesamt 88'994 (92'908) km gerudert (Vorjahreszahlen in Klammern).

Sportliche Ehrungen:

Beste Kilometerleistungen:
Daniel Wiederkehr (Aktiv Herren, 3'335 km),
Christine Munz (Aktiv Damen, 2'433 km),
Flurina Schumacher (Juniorin, 2'003 km) und
Pascal Lutz (Junior, 1'206 km).
Ehrungen Schweizermeisterschaften 2013:
- Doppelvierer Mixed, Masters, 1. Rang: Ute Pirscher, Patrick Guldimann, Mirjam Senn und Andreas Pirscher
- Skiff Senioren Leichtgewicht, 2. Rang: Daniel Wiederkehr
- Achter Masters Männer C, 2. Rang: Andreas Pirscher, Patrick Guldimann, Nicholas Allan, Peter Flohr, Rainer Hövel, Stéphane Faivre, Fredi Ammann, David Bodmer und Therese Sommerhalder (Stf.)

Besonderer Dank für ihre Verdienste im Ruderbetrieb geht an:

- alle Trainerinnen und Trainern für ihren ehrenamtlichen Einsatz im Leistungs-, Junioren- und Breitensport
- Jochen Lau, Stefan Kalt und Paul Dätwyler für ihre Dienste als Einteiler im Breitensport
- sowie an die Ressortleiterinnen und -leiter Marilli Eisenhut, Adi Knap und Alex Pfirter.

6. Jahresabschluss 2013 mit Revisorenbericht, Décharge-Erteilung und Antrag auf Gewinnverwendung

Die Unterlagen zur Jahresrechnung 2013 wurden zu Beginn der GV aufgelegt und Kassier Patrick Birchmeier erläutert den Jahresabschluss. Die Mitgliederbeiträge waren höher als budgetiert, da sie die an den SRV abzuliefernden Naturarena-Abgaben beinhalten. Die Kaskobeiträge decken genau den Aufwand für die Kaskoversicherung. Die Regatta-Nebenkosten sind höher als budgetiert, da Dani Wiederkehr mehrere Regatten

Arbeitsgruppe, des Workshops mit den Mitgliedern und des Workshops der Kerngruppe zum Thema RCB 2020. Der Bericht wurde allen Mitgliedern vorab via Mail zugestellt. In der Diskussion wird die Frage von Charly Sigrist, wieso es Sinn machen sollte, die Drachenböötler in den RCB zu integrieren, vom Präsidenten dahingehend beantwortet, dass dies bloss eine im Workshop diskutierte Idee sei, welche aber nicht weiterverfolgt werde. Der Bericht wird anschliessend einstimmig zur Kenntnis genommen.

7.2 Leitbild und Leitsätze

Leitbild und Leitsätze wurden den Mitgliedern mit der Einladung zur GV zugestellt. In der Diskussion wurden zum Leitbild keine Änderungen oder Ergänzungen gewünscht, wohingegen bei den Leitsätzen folgende Punkte vorgebracht wurden: Elisabeth Höppli fragt, ob die Zustimmung zu den Leitsätzen gleichbedeutend einer Zustimmung zur Professionalisierung des Trainerwesens wären. Der Präsident verneint dies, da vorerst bloss die Prüfung der Frage des Sinns der Trainerprofessionalisierung ansteht. Klaus Krohmann bemerkt, dass die GV die Anstellung eines Profitrainers in jedem Fall über das Budget wird steuern können.

Günter Kraut-Giesen bemerkt, dass man auch Renngemeinschaften mit Clubs eingehen könnte, die bereits Profitrainer beschäftigten, und sich an den Kosten für diese zu beteiligen. Ruderchefin Anne Läng gibt zu bedenken, dass die Hauptfrage sei, ob man Topathleten wolle, also letztlich, wie es mit dem Leistungssport weitergehen solle. Adi Knap beantwortet die Frage von Elisabeth insofern, dass es bei den Leitsätzen nur um ein Ja zum Leistungssport grundsätzlich gehe und nicht um die Professi-

ge und die SRV-Sonderbeiträge Naturarena Rotsee für 2014 unverändert zu belassen. Dem Antrag wird einstimmig gefolgt.

8. Budget 2014

Das vor der Versammlung aufliegende Budget sieht bei Ertrag und Aufwand von CHF 150'500 ein ausgeglichenes Ergebnis vor. Auf Antrag des Vorstandes werden die Abschreibungen noch anstelle von CHF 5'000 auf CHF 0 gesetzt und die Ertragsposition Lehrgänge und Firmenanlässe um diesen Betrag von CHF 12'000 auf 7'000 verringert. Die Investitionsplanung sieht CHF 78'000 vor, wovon CHF 38'000 für zwei Ersatzboote und CHF 40'000 für die Erneuerung des Steges, bzw. für die Sanierung der Toiletten, gemäss den revidierten Jahreszielen, vorgesehen sind. Finanziert werden diese Investitionen durch die Auflösung von Rückstellungen. Das Budget wird einstimmig genehmigt.

9. Wahlen Vorstand, Kommission Rudersport und Revisionsstelle

Philipp Oggenfuss, bisher Materialwart, tritt aus zeitlichen Gründen (Familie, Weiterbildung) aus dem Vorstand zurück. Präsident Conrad Munz dankt dem Abwesenden seinen Einsatz zugunsten des Vereins und wünscht ihm alles Gute. Als Vorschläge zuhanden der Versammlung stellen sich folgende Personen für den Vorstand zur Verfügung: Sepp Scherer, 1957, als neuer Materialwart und Max Läng, 1949, als neuer Bootshauchef (Amt seit GV 2013 nur ad interim besetzt).

Tagespräsident Saša Subak dankt dem Vorstand im Namen der Mitglieder für die geleistete Arbeit im vergangenen Jahr und lässt die Versammlung den gesamten neuen Vorstand in corpore mittels Akklamation wählen, respektive bestätigen. Ebenso werden die bisherigen Mitglieder der KRS und die bisherigen Revisoren mittels Akklamation in ihren Ämtern bestätigt. Bei den Ämtern ausserhalb des Vorstandes tritt Hans-Joachim Lau per 1. Juli 2014 die Nachfolge von Anton Frei als Bootswart an. Toni Frei, der seit 1994 als Bootswart amtierte, soll an der GV 2015 gebührend verabschiedet werden und erhält zur Versüssung der Zeit bis dahin einen Schoggi-Skiff. Als Nachfolger von Jochen Lau als Bootseinteiler beim Breitensport stellt sich Paul Dätwyler zur Verfügung.

10. Verschiedenes

- Paul Dätwyler fragt, ob Clubboote, welche keine 300 km Jahresleistung hätten, jetzt rausgeworfen würden?
Anne Läng erwidert, dass die KRS beschlossen hätte,

mehrere solche Boote zu behalten, da sie vor allem im Juniorenbereich sinnvoll eingesetzt würden, wo kurze Ausfahrten zu einer kleinen Jahresleistung führten. Auf Wunsch von Walter Hungerbühler begründet die Ruderchefin die einzelnen Boote. Mario Broggi bittet den Vorstand, die Beibehaltungsgründe dieser Boote künftig jeweils an der GV detailliert offenzulegen.
- Walter Hungerbühler möchte wissen, warum die Summe der Eintrittsgebühren in der Jahresrechnung so tief ist. Der Kassier erklärt, dass die Gebühren zwar korrekt in Rechnung gestellt, teilweise aber bei den Mitgliederbeiträgen verbucht würden. Er gelobt Besserung bei diesem buchhalterischen Abgrenzungsproblem.

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

Protokoll, Sils Maria, 28.07.2014
Stephan Lozza, Aktuar



Gute Stimmung an der GV in der Stanzerei

(Fotos: Nick Allan)

im Ausland besuchen konnte. Die Bilanz beinhaltet Rückstellungen für das Bootshaus (CHF 5'000), die Steg-Erneuerung (CHF 60'000), die Toiletten-Renovation (CHF 17'000) und die Aussenraumgestaltung (CHF 10'000).

Es resultiert per 31.12.2013 ein Verlust von CHF 3'864.88, budgetiert war ein Verlust von CHF 4'500. Der Vorstand beantragt, den Verlust auf die neue Rechnung vorzutragen. Revisor Stephan Koller hat zusammen mit dem entschuldigten Carlo Ruffini die Buchführung und den Abschluss geprüft und dankt dem Kassier im Namen des Vereins für die tadellose Rechnungsführung.

Er beantragt der Versammlung dem Abschluss und dem Verlustvortrag zuzustimmen und dem Vorstand Décharge zu erteilen. Diese Anträge werden einstimmig gutgeheissen.

7. Anträge des Vorstandes

7.1 Bericht zum Leitbild RCB 2020

Der Bericht ist das Resultat der Arbeiten der

onalisierung dessen Trainingswesens. Das Leitbild und die Leitsätze werden einstimmig gutgeheissen und bilden somit die Grundlage für die Arbeit des Vorstandes.

7.3 Jahresziele 2014

Die Jahresziele wurden vorab per Mail zugestellt und lagen zu Beginn der GV auf. Bei den Zielen für den Clubbetrieb beantragt Helmut Metzner, dass die Sanierung der Toiletten im Jahr 2014 durchgeführt wird, statt erst 2015. Die Versammlung stimmt diesem Antrag mit 47 zu 21 Stimmen zu. In der Abstimmung werden die Jahresziele unter Berücksichtigung der obigen Korrektur einstimmig gutgeheissen.

7.4 Jahresprogramm 2014

Das vorgeschlagene Jahresprogramm wird ohne Diskussion einstimmig gutgeheissen.

7.5 Mitgliederbeitrag RCB und Sonderbeitrag für Naturarena Rotsee

Der Vorstand beantragt, die Mitgliederbeiträge

Wanderfahrt Hallwilersee



(Fotos: zVg.)

Die Hallwilersee-Rundfahrt hat eine sehr lange Tradition im RC Baden. Auch unser Wanderfahrleiter Jörg Joos kann sich nicht an die erstmalige Ausfahrt erinnern. Seit gut einem Jahrzehnt treffen wir uns jeweils mit den Ruderfreunden im Ruderclub Hallwilersee (RCH, gegründet im Jahr 2000).

Ein halbes Dutzend Boote des RCH mit Rudern und Ruderninnen beider Clubs startete die Rundfahrt in der Badi Meisterschwanden. Windstärke 3 Beaufort war angesagt. Die erste Hälfte der Seemrundung verlief noch problemlos. Dann bildeten sich erste Schaumkronen. Kein Problem für die Gig-Boote. Bei den Regattaboote war zum Teil Schöpfen angesagt. Der Doppel-Achter – ein Novum für die Badener – kam recht gut durch die Wellen. Besonders hefig hat es uns im Boot des RCH

Präsidenten Mark Isliker erwischt. Bereits beim Apéro hatte sich der Wind dann wieder gelegt und einige entspannten sich beim Bad im See, bevor wir im Schwimmbadrestaurant nicht nur die Aussicht sondern auch das hart verdiente Mittagessen geniessen konnten.

Conrad Munz

Sponsor

KOMPETENZ AUS LEIDENSCHAFT
HOFGARAGE



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



RANGE
ROVER



MG/ROVER
SERVICE

News aus der KRS

Bootsbeschaffung

Gnüsser - Ersatz

Nachdem lange diskutiert, verglichen und testgerudert wurde, ist es nun endlich entschieden. Der Gnüsser wird verkauft, stattdessen kommt ein neues Swift-Boot in unseren Stall. Es handelt sich um einen C-Gig der Klasse „Elite“, ruderbar sowohl als 4+ wie auch als 5x. Die Bauweise ist leichter als unsere Gigs, die Schale dadurch natürlich auch empfindlicher, da es sich um Clevlargete handelt. Das Boot ist in Bestellung, normalerweise sollte es in 3-4 Monaten ausgeliefert werden, also noch dieses Jahr. Das Boot kostet rund 14'000.-

Pyramid-Ersatz

Auch in Sachen „leichter Doppelzweier“ wurde ein Entscheid gefällt. Die erst avisierte Lösung, den Pyramid zu überholen und als Doppelzweier umzubauen, wurde verworfen. Dies hätte, inklusive schleifen und neu lackieren rund 5'500.- gekostet. Dies wäre sicher eine nachhaltige und günstige Lösung gewesen, das Boot hat jedoch schon einige Jahre auf dem Buckel. Stattdessen wird der Pyramid nun verkauft und ein leichter Doppelzweier der Firma Stämpfli ist in Bestellung. Der Betrag von 18'000.- wurde an der Vorstandssitzung vom Februar freigegeben.

Schaden bei Halb zwei – Schadensmeldung fehlt

Halb zwei ist ein robuster Trainingskiff, der sich besonders für weniger geübte Skiffierer eignet. Dennoch wurde die Schale so stark zu beschädigt, dass er in die Reparatur gebracht werden musste. In solchen Fällen ist es bei uns im Ruderclub Baden üblich und notwendig, eine Schadensmeldung auszufüllen. Dadurch wird der Materialwart informiert und kann eine schnelle Reparatur in die Wege leiten. Die Formulare liegen im Schrank links vom Logbuch. In diesem Fall wurde dies offenbar vergessen. Wir bitten die Person, die an dem Schaden beteiligt war, dies nachzuholen. Für den ordentlichen Ablauf und aus Fairness gegenüber den anderen Mitglieder.

Rollwagen für Gigtransport

Seit einigen Wochen steht ein Rollwagen in der Bootshalle. Dieser dient dazu, die Gigs an den Steg und zurück zu transportieren. Nutzt die Erleichterung, die dieser Wagen bringt!

Schulsport im RCB

Seit August findet wieder ein Ruderkurs der Oberstufenschulen statt. 12 Schüler haben sich angemeldet, sie rudern jeden Mittwoch Abend bei uns. Betreut werden sie durch unsere ehemalige Junioren Thierry Lutz und Jonas Glatthard. Wir freuen uns, mit ihnen zwei kompetente Betreuer gefunden zu haben. Thomas Zbinden, der bisher den Schulsport betreut hat, hat diesen auf diesen Sommer abgegeben. Wir danken ihm für sein Engagement.

Kantirudern

Immer im Herbst und im Frühjahr führen auch die Kantonsschulen bei uns Schulsportrudern durch. Bei jedem Kurs ist mindestens ein Mitglied vom Club mit dabei. Wir möchten die betreuenden Sportlehrer aber noch verstärkt ausbilden in Sachen Rudertechnik und Umgang mit den Booten. Zu diesem Zweck wird im Frühling eine Schulung durchgeführt werden.

Erwachsenenlehrgang

Auch in diesem Winter wird kein Erwachsenenlehrgang stattfinden. Grund ist die fehlende Betreuung. Interessenten wird empfohlen, einen Kurs bei privaten Anbietern zu besuchen. Wir bedauern dies und hoffen, dass sich für die nächste Saison wieder Betreuer zur Verfügung stellen. Interessente melden sich bei Alex Pfirter, Zuständiger für den Breitensport, breitensport@rcbaden.ch.

Bootskategorien - Bootseinteilung

Wer darf welches Boot benutzen – diese Frage führt immer wieder zu Diskussionen. Den meisten sollte die Bootseinteilungsliste bekannt sein, aus welcher hervorgeht, welche Trainingsgruppe in welchen Booten trainieren kann. Neu wird die Kategorie direkt auf dem Boot beschriftet, die Boote sind nach wie vor in vier Kategorien eingeteilt:

KATEGORIE A

Frei verfügbare Boote Benützung durch: Alle Clubmitglieder, Priorität Breitensport Zuteilung durch: Während den offiziellen Trainingszeiten des Breitensports durch die Trainingsleiter. Bemerkung: Ausserhalb den offiziellen Trainingszeiten auf eigene Verantwortung.

KATEGORIE B

Rennboote für Regatta- und Breitensport Benützung durch: Fortgeschrittene Teams aller Bereiche (Breitensport, Jugendsport, Leistungssport) Zuteilung durch: Trainingsleiter

KATEGORIE C

Rennboote für den Regattasport Benützung durch: Regattateams Zuteilung durch: Regattatrainer Kommission Rudersport Bemerkung: Zuteilung kann sich im Laufe der Saison ändern.

KATEGORIE D

Top-Rennboote / Achter Benützung durch: Bestimmte Teams / Personen des Regattateams (s. Liste „Bootseinteilung“) Zuteilung durch: Kommission Rudersport Bemerkung: Zuteilung kann sich im Laufe der Saison ändern. Bootseinstellungen nur nach Absprache mit den zuständigen Trainern.

Rudern bei Strömung

Aufmerksame Besucher haben es auf dem Logbuch bereits gelesen - abhängig vom Durchfluss der Limmat wird der Ruderbetrieb eingeschränkt oder ganz aufgehoben. Derzeit sind die Grenzwerte wie folgt festgelegt: ab 250 m³/sec: nur bis Oetwiler Brücke ab 300 m³/sec: Rudern nicht erlaubt Diese Werte sind Annäherungen und dienen dazu, ein Bewusstsein bei den Mitglieder entstehen zu lassen. Wir sind froh um Rückmeldungen bezüglich der Werte. http://www.hydrodaten.admin.ch/de/2243.html#aktuelle_daten

Leiterwagen / Veloanhänger gesucht

Für den Transport der Benzinkanister von der Tankstelle Voser in den Club wird ein Leiterwagen gesucht. Wer hat einen solchen im Keller stehen und braucht ihn nicht mehr? Wir wären sehr froh drum. Bitte melde dich bei ruderchef@rcbaden.ch

Anne Läng

Impressum RCB Kontakt

Offizielles Organ des Ruderclubs Baden, 4 x jährlich

Redaktion
Christina Lüthy, Eva Salzmann

Fotos
gemäss Bildlegenden, andernfalls unbekannt

Gestaltung & Satz
Christina Lüthy, Eva Salzmann

Druck
Schmaeh Offset & Repro AG, Ehrendingen

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

Vereinsinformationen siehe auch www.rcbaden.ch

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

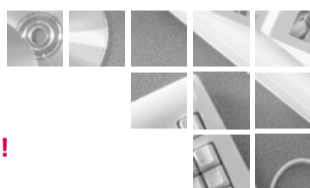
EDUARD MEIER AG

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!



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

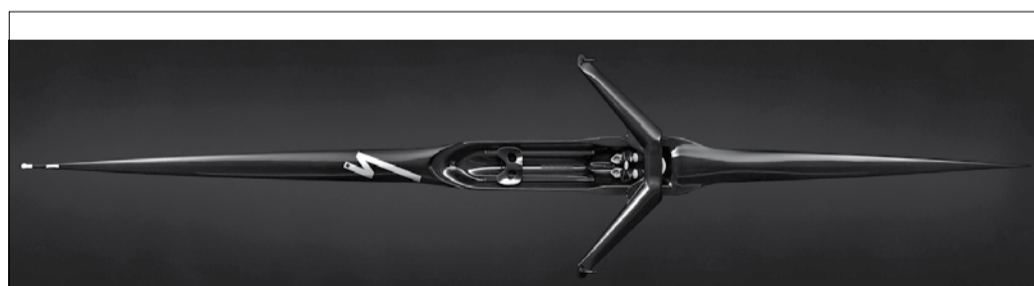
grieder sport
baden

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



ATTENTION...GO!

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

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



www.vinisacripanti.ch

VINI SACRIPANTI
Italienische Weinkultur
Wettingen

ATELIER 2010 GmbH STEMPEL + GRAVUREN

Landstrasse 28

5430 Wettingen

T 056 426 36 04, F 056 426 10 67

info@atelier2010.ch, www.atelier2010.ch

Wir danken unseren Sponsoren

Mietfahrzeuge Hans Emmenegger

Wehntalerstrasse 3
8165 Schleinikon

Tel: 079 969 68 51

info@mietfahrzeuge-emmenegger.ch

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

FISA Euro Masters 2014 München



Peter, Rainer, Günter und David unterwegs



(Fotos: zVg.)

Mit einem kleinen Team von 4 Masters-Ruderern startete der RCB auf der Fisa Euro Masters 2014 in München.

Im Vierer ohne sind wir, das heisst Peter Flohr, Rainer Hövel, David Bodmer und ich in der schnellsten Serie gute 3. geworden, 4^{te} hinter dem Sieger und knapp hinter den Zweitplazierten. Im Zweier ohne sind wir in der (11^{te}) schnelleren Serie 2. geworden und haben dabei die Russen hart gefordert, bloss 0.98^{te} Rückstand auf Dynamo Moskau, nach einem fast perfekten Rennen. Im Achter

zusammen mit Uster war dann leider der Ofen bei allen etwas aus. Es hat aber dennoch viel Freude gemacht.

Günter Kraut-Giessen

Hochzeit von Anne und Florian

Am 9. Mai 2014 haben Anne und Florian geheiratet. Ende April 2014 fragte mich Anne in der ihr gewohnten Art, ob ich gerne Menschen fotografiere. Nach einem etwas zögerlichen Ja, wurde mir rasch klar, dass ihre Hochzeit fotografisch festgehalten werden soll. So erlebte ich das Fest in all seinen Facetten durch die Linse.

Am Tag der zivilen Trauung in der Villa Boveri schien nachmittags die Sonne. Anne im roten Seidenkleid, strahlendes Glück auf dem Gesicht. Florian im dunkeln Anzug, stolz an ihrer Seite. Und mit den beiden kam ihr Sohn Jonas, der dasselbe Outfit trug wie seine Cousins.

In der Villa Boveri im Musikzimmer fand eine bewegende, schöne Trauung statt. Das Glück des Brautpaares lag förmlich in der Luft. Anne und Florians Familien waren anwesend. Beim Auszug aus der Villa standen Mitglieder des Ruderclubs mit den Rudern Spalier. Es bot sich ein schönes Bild, als Anne und Florian mit Jonas durchs Tor, das sich aus den Rudern bildete, spazierte. Dieses Bild liess jedes Herz höher schlagen. Nach einem kurzen Spaziergang fand der Apéro im Freien statt. Erst gegen Ende fielen ein paar Regentropfen. Das störte aber nicht, denn bald verliess die Gesellschaft den Ort, um sich zum Abendessen zu begeben.

Am Samstag fand eine echt coole Hochzeitssparty in der Stanzerei statt. Dank Stehtischen mit Kerzenleuchtern und wunderschönen Blumenbouquets gab es eine lockere Durchmischung der Gäste. Man war in Bewegung und die Stimmung verleitete zu heiteren Gesprächen, mit vielen bewegenden Momenten: waren dies die mitreissende blehmuzik (Zentraleuropäischer Balkan Brass), die zum Brauttanz lud (die Instrumente dieser Band wurden einst in der Stanzerei hergestellt) oder das Abendessen, das man sich im Hof selber holen konnte oder der Anschnitt der reichverzierten Hochzeitstorte oder der DJ, der zum Tanze lud. Und natürlich noch Vieles mehr.

Viele der Gäste waren fürs gute Gelingen der Party besorgt. Sei dies durch ihre Mithilfe oder durch die Anwesenheit. Durch die Linse betrachtet und berichtet.

Therese Sommerhalder



(Fotos: Therese Sommerhalder)



Saisonrückblick Daniel Wiederkehr

Nach der Weltmeisterschaft in Südkorea ging ich mit einer eher enttäuschenden Schlussbilanz der Saison 2013 in die lange und anstrengende Wintertrainingsphase. Vorfreude und Erwartungen auf die neue Saison waren sehr gross.

Jedoch waren Indoors und Trials bereits grosse Dämpfer. Ich konnte für kurze Zeit im Zweier ohne trainieren um mein Riemenrudern zu verbessern. Jedoch reichte dies nicht aus und das Vierer-ohne-Projekte wurden auf Eis gelegt. Um trotzdem Rennen auf internationalem Niveau bestreiten zu können, durfte ich im leichten Einer am Weltcup Aiguebelette und Rotsee teilnehmen. Um den Niveauunterschied zwischen mir und den anderen Leichtgewichtigen zu schliessen, wurde ich wieder als Ersatzmann für die Weltmeisterschaft in Amsterdam selektioniert. Dort bestritt ich wieder mit Erfolg das Ersatzmannrennen und konnte meinen letztjährigen Titel als „Ersatzmannweltmeister“ verteidigen.



(Fotos: zVg. vom SRV)

Die Weltmeisterschaft 2015 und Qualifikation für die Olympischen Spiele wird in Aiguebelette stattfinden. Somit hatte man es sinnvoll gefunden, trotz des ungünstigen Terminplans, zumindest eine kleine Gruppe von SRV-Athleten an diesen Weltcup zu selektionieren. Aiguebelette liegt 100 Kilometer Südwestlich von Genf. Es ist ein wunderschöner blauer See. Unglücklicherweise liegt die Rennstrecke gerade so, dass es zu meisten Zeit nur Seitenwind gibt. Fairerweise haben alle Bahnen die

gleichen Bedingungen. Die Vorläufe wurden im Timetrial verfahren durchgeführt. Dies hiess, dass jedes Boot nacheinander mit einem Abstand von 30 Sekunden startete. Ich hatte in diesem Rennen grosses Pech und verpasste um viere Zehntel die direkte Qualifikation für das Halbfinal.

Am selben Tag, hatte ich mich dann doch, mit einem Sieg im Hoffnungslauf, für das Halbfinal qualifiziert. Das war das erste Mal in meiner Ruderkarriere im Einer. Dieses Rennen raubte mir viel Energie und schlussendlich wurde ich im B-Final letzter und erreichte somit den 12. Schlussrang. Zwei Wochen später folgte die erfolgreiche Schweizermeisterschaft. Diese nutzte ich, um mich für den Weltcup einzustimmen. Dieser dritte und



letzte Weltcup ist für viele Ruderer, welche an der Weltmeisterschaft teilnehmen, eine Standortbestimmung. Ich startete in diesen Weltcup sehr verhalten und erlangte somit nicht die gewünschte Bootgeschwindigkeit. Ich wurde zweiter im C-Final und somit landete ich auf dem enttäuschenden 14. Schlussrang. Anschliessend begannen die Trainingslager für die Weltmeisterschaft in Amsterdam. Ich wurde wieder als Ersatzmann selektioniert, da man nur den leichten Doppelzweier, Zweier ohne und Einer an die Weltmeisterschaft senden wollte.

Daniel Wiederkehr

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



Die Abschiedsfahrt des Gnüsser: Wanderfahrt Dreseden

Die Waage



Drei Tage Wanderfahrt in einem Bild

(Bild: Anita Häusler, Manuel Häusler)

Die Wanderfahrt des Ruderclubs Baden hat auch dieses Jahr erfolgreich statt gefunden. Am Morgen des 27. Augusts 2014 sind wir mit Sack und Pack mit vier Booten auf dem Anhänger und vielen Erwartungen im Kopf Richtung Dresden losgefahren.

Die folgenden drei Rudertage haben wir versucht in einer Zeichnung darzustellen. Wir hoffen, der Leserschaft des Kontaktes mit Hilfe dieses Bildes einen Eindruck von der Wanderfahrt vermitteln zu können. Falls euch zu wenig Infos im Bild enthalten sind, fragt doch eine abgebildete Person. Sie kann genauestens Auskunft geben. Am Abend des 31. Augusts 2014 sind wir bei strömendem Regen und ein wenig traurig, dass alles schon vorbei ist und der Alltag wieder einkehrt, nach Baden zurückgekehrt.

Danke Alex und Jörg für die Organisation dieser spannenden, leerreichen und intensiven Tage.

Danke Diana für die Übersetzungen vom Schweizerdeutschen ins Sächsische und umgekehrt.

Danke Stefan, Edi, Markus, André und Georg, dass ihr uns heil von A nach B gefahren habt.

Danke Alex, dass wir von deinen netten

Kontakten in der Region Dresden profitieren durften.

Danke Alex, Edi, Markus und Conrad für den Landdienst während dem wir auf der Elbe ruderten.

Danke dem Landgasthof Marsdorf, für die Gastfreundschaft und speziell der Köchin für die herzhaften und interessanten Menüs.

Danke dem Ruderclub USV Dresden für die warme Dusche nach dem Platzregen.

Danke Radeberg für das gute Pils.

Danke Jörg für die spontane Führung durch das barocke Dresden.

Danke „Gnüsser“ für die letzte Ausfahrt.

Danke Meissen für den Tag des offenen Rebberges.

Danke Petrus für das gute Wetter.

Wir freuen uns aufs nächste Jahr, wenn es wieder heisst Boote verladen und ab die Post.

Manuel Häusler und Anita Umbricht



Die Teilnehmer der Wanderfahrt in Dresden



(Fotos: z.V.g.)

In der letzten Kolumne habe ich meine Erfahrung zu Diäten eines Leichtgewicht Ruderers erzählt. Ich möchte genau an der Stelle anknüpfen, an der ich das letzte Mal aufgehört habe.

Das Einwiegen vor dem Rennen ist der entscheidende Unterschied zwischen der Offenen und der Leichtgewicht-Kategorie. Um überhaupt an das Rennen zugelassen zu werden, muss man zwischen zwei und einer Stunde vor Rennstart auf die offizielle Waage stehen. Dort wird das Gewicht durch einen Schiedsrichter kontrolliert. Bei Mannschaftsbooten von Männern sind das im Durchschnitt 70 Kilogramm pro Person. Das obere Limit liegt dabei bei 72,5 Kilogramm. Dieses Gewicht zählt auch für den Leichtgewicht Einer. Bei den Frauen sind es 57 respektive 59 Kilogramm.

Wie im letzten Artikel erwähnt, versuche ich zwischen Februar und Mai stufenweise Gewicht zu verlieren. Ich habe mein Ziel erreicht, wenn ich zwei Tage vor dem Wettkampf etwa zwei Kilogramm über dem Wettkampfgewicht bin. Dann stoppe ich mit Gemüse und Salat, da sie sehr schwer verdaulich sind und Wasser einlagern. Diese bedeutet, dass ich ein bis zwei Tage nur noch Kohlenhydrate und wenig Fleisch esse. Somit verliere ich nochmals knapp ein Kilo.

Idealerweise bin ich am Morgen des Wettkampftages zwischen 500 Gramm und eineinhalb Kilogramm über dem Renngewicht. Je nach Gewicht esse ich am Morgen des Wettkampftages ein kleines Weissbrötli mit Honig und trinke einen kleinen Orangensaft und einen Kaffee. Rund vier Stunden vor dem Rennen beginne ich mich auf das „Schwitzen“ vorzubereiten. Ich lege mir viele Kleiderschichten, Regenjacke, Kappe und Handschuhe an und rudere auf dem Ergometer. In 40 Minuten verliere ich damit etwas 1 1/2 Kilogramm. Wenn ich das Gewicht erreicht habe, stoppe ich den Wasserverlust mit einer kurzen kalten Dusche, um die Poren in der Haut wieder zu verschliessen. Zwei Stunden vor dem Rennen stehe ich auf die Waage. Danach nehme ich kontrolliert die Flüssigkeit mit isotonischen Getränken wieder auf und esse eine kleine Portion Weissbrot mit Honig, Waffeln und Biberli. Eine Stunde vor dem Rennen nehme ich noch einen Koffeinshots zu mir um mich startklar für das Rennen zu machen.

Daniel Wiederkehr

Termine 2014

Oktober

- 18. Arbeitstag Bootshaus
- 19. Prosecco Cup mit Clubbrunch
- 22. Nachtläufer RCB
- 25. BKW Armadacup, Bern-Wohlensee

November

- 01. Achter-Rennen, Solothurn
- 08. Lägerwanderung
- 15. Achter-Rennen BaselHead, Basel
- 21. Betreuerabend

Dezember

- 04. Chlaus Hock, Clubhaus
- 06. Langstreckenregatta Eglisau
- 20. 12. BADEN Achter Cup mit Clubbrunch
- 27.-2. Januar Langlauflager RCB
- 31. Silvester-Ausfahrt

„Rudern hilft sich schnell in eine neue Umgebung zu integrieren“. Diese Aussage stammt von Stéphan Faivre, der weiss, von was er in diesem Bezug spricht. Der 29-jährige ist begeisterter Ruderer und Mitglied des Ruderclub Baden. Durch seine Arbeit als Ingenieur zieht es ihn immer wieder ins Ausland. Dennoch hat er es geschafft, seine Begeisterung für Sport mit seinem Beruf zu kombinieren. Stéphan ist Südafrika aufgewachsen, und hat danach in Frankreich und England studiert. Nach dem Studium hat er ein Jahr als Engineering-Offizier für die Französische Marine auf einem Hubschrauberträger gearbeitet. Momentan arbeitet er für Alstom Baden als Wiederinbetriebnahme-Ingenieur für Gasturbinenkraftwerke, die weltweit von der Gruppe gebaut werden. Daher ist er viel unterwegs und fühlt sich in einem multikulturellen Umfeld pudelwohl. Binnen elf Jahren hat er in acht Städten und vier Ländern gelebt. Afrikaans ist seine Muttersprache, aber auch Französisch, Englisch und Deutsch beherrscht Stéphan Faivre. Ist er einmal nicht unterwegs, mag er es, Theater zu spielen und Freunde und Athleten zu bekochen.

ES: Welche Sportarten gefallen dir am Besten?

SF: Ich habe mich immer für Ausdauersportarten interessiert. Laufen, Radfahren, Wandern... Ich habe auch verschiedene Wassersportarten ausprobiert. Schwimmen, Surfen, Stand-up Paddle, Kayak... Rudern ist aus verschiedenen Gründen entstanden, u.a. Ausdauer, die ganze Körperbewegung und das Zusammenspiel. Als ich jung war, habe ich an verschiedenen Wettbewerben teilgenommen: zwei Marathons und verschiedene Radfahrwettbewerbe. Als Kind habe ich zehn Jahre Tennis gespielt. Aber meine erfolgreichsten sportlichen Siege waren mit RCB: Gold im MM1x und zwei Mal Silber im MM8+ an der SM.

ES: Wie bist Du zum Rudern gekommen?

SF: Zuerst während meinem Studium in Mulhouse, dann in Rouen in Frankreich. Dort habe ich einen Ruderclub gefunden und meine Leidenschaft für das Rudern entdeckt. Ein Freund hat sich Zeit genommen, um mich mit allen Aspekten dieses Sports, inklusive dem Ergometer, vertraut zu machen. Ich habe sogar Coastal Rowing ausprobiert! Wir haben zwei Mal in der Woche trainiert. Das hatte nichts zu tun mit der nationalen Ebene, die mindestens sieben Trainings pro Woche erfordert. Es war nur Spass.

ES: Wie bist du zum Ruderclub Baden gestossen und wie gefällt dir das Ruderclubleben?

SF: Den RCB habe ich entdeckt als ich in England war! Ich wusste, dass ich für Alstom arbeiten wollte, aber war mir noch nicht sicher bei welchem Standort. Die erste Sache, nach der ich guckte, war ob es einen Ruderclub in der Nähe gab! Die Website des RCB fand ich interessant: verschiedene Ereignisse und Aktivitäten, nicht nur Wettkämpfe, sondern auch die "fun" Aktivitäten wie die Teilnahme an der Badenfahrt! Der RCB, als offener und energiegeladener Club hat mir bei meiner Ankunft hier geholfen. Ich mag die Limmatt - sie ist einfach herrlich! Der Club hat eine echte Fähigkeit neue Mitglieder zu integrieren. Im RCB konnte ich wirklich mein Deutsch verbessern - ob es auf dem Wasser war im 2x mit Michael Hagenbach oder beim Kaffee nach den 6 Uhr Donnerstagmorgenstrainings mit den Masters. Ich schätze auch die persönliche Betreuung und das Engagement der Trainer für Ruderer auf verschiedenen Ebenen. Was Baden auch besonders macht, ist die internationale Stimmung: Die Trainer stammen aus verschiedenen Ländern und wir nehmen an Regattas im Ausland teil wie London und Italien.

ES: Was gefällt dir am Rudern und was verbindet dich damit ?

SF: Ich vermisse das Rudern, wenn ich nicht trainieren kann. Für diesen Sport muss man einen enormen Fokus haben, man denkt ständig an seine Technik, oder wie man locker und mit viel Kraft synchronisiert bleiben kann. Das bedeutet viel Hingabe. Und Perfektion auch unter Druck...aber das mag ich! Der gan-

ze Körper ist bis an sein Grenzen gefordert. Es gibt auch ein Team-Aspekt, man kann einfach nicht egoistisch sein: Wir gewinnen oder verlieren, aber zusammen. Ich mag es auch, alleine zu rudern, weil mir das hilft, über mich hinauszuwachsen. Ich sage es ehrlich: Ich bin ehrgeizig, ich kämpfe für meine Träume und Ziele und halte durch, um sie zu erreichen. Rudern hilft auch sich schnell in eine neue Umgebung zu integrieren. Überall findet man Ruderclubs. Das hilft mir, mich zu Hause zu fühlen, wenn ich im Ausland bin!

ES: Was sind deine bisher schönsten und wichtigsten Rudererlebnisse?

SF: Jedes Rudertraining oder jede Regatta, wo auch immer auf der Welt, ist für mich ein wichtiges Erlebnis. Man lernt immer etwas von der Gemeinschaftsarbeit beim Rudern. Aber am meisten schätze ich die Erlebnisse auf dem Ergo, meine RCB-Kollegen wissen das. Es gibt trotzdem einige besondere Augenblicke. An der Elfenbeinküste habe ich im August 2014 der Nationalmannschaft das Riemenrudern beigebracht. Das war das erste Mal im Land, dass diese Disziplin praktiziert wurde, somit also ein historischer Moment! Ansonsten habe ich lustige Momente erlebt, als ich zum Beispiel im Irak für die Schweizermeisterschaften trainierte! Ich hatte meinen Ergometer mit in die Wüste geschleppt!



(Fotos: zVg.)

ES: Seit einiger Zeit trainiert die angolansische Nationalmannschaft im RCB. Wie kam es zur Zusammenarbeit mit dieser Mannschaft?

SF: Für die Arbeit wurde ich nach Luanda (Angola) geschickt. Bevor ich abgereisen bin, habe ich Nachforschungen im Internet gemacht, um lokale Clubs zu finden und dann mit der Nationale Mannschaft Kontakt aufgenommen. Sie organisierten mit dem einzigen Club in Angola, dass ich dort mit den RCB-Farben rudern konnte. Als ich zurückgekommen bin, bin ich nach Lausanne gegangen - wo sie permanent bei Lausanne-Sport Aviron trainieren - um mich bei ihnen zu bedanken. Seitdem unterstütze ich sie für ihr Traininglager, für die letzten Weltmeisterschaften in Amsterdam oder am World Cup in Aiguebelette. Sie haben beim RCB sowohl das Gewässer als die Gastfreundschaft sehr gemocht. Für sie

liegt die Schweiz ideal, um an europäischen Regattas teilzunehmen und weil die Bedingungen hier einfach die besten sind. Für mich ist es befriedigend, da ich auf diese Weise Afrika-Ruderer unterstützen kann. Es ist auch interessant, um meinen Lieblingssport aus einer anderen Perspektive zu erleben.

ES: Was für Ambitionen, Pläne und Ziele hast du?

SF: Ich möchte mich für die Entwicklung dieses Sports beteiligen, besonders in Afrika, mit dem FISA Development Programme. Persönlich bin ich schon „alt“, aber nicht zu alt, und deshalb möchte ich ein gutes Niveau in der nationalen Senioren Kategorie in der Schweiz erreichen. Und warum nicht parallel die beste Zeit im Skiff an der World Rowing Master Regatta oder Henley Masters Regatta anvisieren. Mein Traum wäre es eines Tages, mein Land, Südafrika, zu vertreten. Das ist sehr ambitioniert, aber ich bereite mich allmählich darauf vor. „Übung macht den Meister“, haben meine Kayakkollegen auf der Limmatt in Baden immer gesagt.

ES: Was hast du neben dem Rudern für Zukunftspläne?

SF: Als D'Artagnan auf der Bühne zu treten! Meine Schauspiellehrerin in Basel wartet auf mich für diese Rolle...Und einfach mein Leben und meinen Berufslaufbahn in der Schweiz

aufbauen, weil ich mich hier wohl fühle und ich hier aufblühen kann.

ES: Was würdest du im RCB ändern, wenn Du könntest oder verbessern?

SF: Im letzten Jahr habe ich in nicht weniger als acht Ruderclubs weltweit gerudert. Mein Fazit ist immer, dass der RCB mir am meisten gefällt und ich freue mich immer darauf, zurück im Club und auf der Limmatt zu sein. Aber ich glaube, das es Potential gibt, um unseren Club zu verbessern. Wir sollten die breite Alterpalette im Club schätzen, geniessen und zwischen den Gruppen toleranter sein. Wir sollten mehr internationale Kollaborationen mit Clubs weltweit anfangen - Ruderclubs in Holland und Südafrika haben schon Interesse an solchen Kollaborationen gezeigt.

Interview: Eva Salzmann

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
Buechelgiring 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

Sepp Scherer P 056 / 401 55 18
Rütihaldenstrasse 38a M 079 / 544 64 09
8956 Killwangen
material@rcbaden.ch

Bootshauschef

Max Läng P 056 / 282 50 40
Sonnmattweg 6b M 079 / 336 33 00
5416 Kirchdorf
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