



RCB

Kontakt 2017/2

Das andere Blatt des Ruderclub Badens
November 2017

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



Das Wort des Präsidenten



Liebe Clubfreunde

Die Badenfahrt 2017 war nach den Schweizer Meisterschaften, nebst den internationalen Regatten, DER Höhepunkt im RC Baden. Im

Juli gestaltete Stephan Lozza die finalen Ausführungspläne. Gerüst und Holzplatten waren schon reserviert. Frieder Ammann kochte das Testmenue für das OK, bestellte die Kücheneinrichtung und verhandelte mit den Lieferanten. Lucia Wietlisbach gestaltete mit Akribie die Personalplanung und Max Läng den Aufbau der Beiz. Die OK-Sitzungen unter der Leitung von Saša Subak folgten bald in höherer Kadenz. Wenige Tage vor der Badenfahrt kamen die RCB-Mitglieder, hauptsächlich das Ü60-Team, beim Aufbau unseres Restaurant L'Entrecôte im Kurpark zum Einsatz. Was danach weiter passierte schildert Saša in seinem Bericht.

Eigentlich sind der Bau und Betrieb einer Beiz durch Amateure ein grossartiges Experiment. Schon nach dem Beschluss an der GV 2016 zum Mitmachen bildete sich ein Kernteam. Daraus entstand sukzessive das OK. Man diskutierte, fasste Beschlüsse und ruderte letztlich als „ein Team“ auf das gemeinsame Ziel hin. Auch beim Betrieb der Beiz wurde ein gemeinsamer „Spirit“ spürbar, der ebenfalls vom Rudersport geprägt war. Die Teams arbeiteten engagiert und mit Spass. Dies in der Küche, im Service, an der Bar oder beim Support. Altersgrenzen, die beim Rudern eine Rolle spielen, entfallen. Jung und Alt arbeiten Hand in Hand. Hinzu kommt, dass viele Passivmitglieder, Eltern und Freunde/Freundinnen des Ruderclubs aktiv mitgemacht haben. Ohne sie hätten wir den Ansturm unserer Gäste nicht bewältigen können. Insgesamt dürfen wir zurückblicken auf ein erfolgreiches Projekt mit vielen positiven Echos unserer Gäste. Ein schönes Helferfest bildet den verdienten Abschluss. Vielen Dank an alle Engagierten!

Das Rudern geht weiter. Es folgen einige spannende Langstreckenregatten für Masters, das Wintertraining und am 16. Dezember der Baden Achter Cup. In der Kommission Rudersport (KRS) erhielten wir Verstärkung durch Daniel Wiederkehr als Leiter des Ressort Jugendsport, das bisher interimistisch durch den Ruderchef Achim Gsell betreut worden ist. Wir sind gespannt auf die Impulse von Daniel für den Jugendsport und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.

Euer Präsi

Conrad Munz

Baden is(s)t L'ENTRECÔTE

Der Ruderclub Baden an der Badenfahrt 2017

Es bestand nie ein Zweifel daran, dass sich der RCB an der Badenfahrt 2017 beteiligen würde. Schon 1997 und 2007 war man mit Erfolg dabei gewesen und manch einer erinnert sich noch heute an das bunte Treiben

gern müssen. Trotzdem blieb eine gewisse Unsicherheit bis kurz vor dem Feststart: Würden die Besucher den Weg in den Kurpark finden? Würden alle Abläufe klappen? Würden sich genug Leute für alle Schichten melden?

Zwei Monate nach Ende der Badenfahrt, am 20. Oktober 2017, trafen sich ein grosser Teil der Mitstreiter im Restaurant Martinsberg in Baden, um das Geschehene Revue passieren zu lassen und auf den Erfolg anzustossen.



L'ENTRECÔTE im Vollbetrieb

Foto: Stephan Lozza

in der Kronengasse anno 2012. 12 Personen machten sich deshalb vor eineinhalb Jahren an die Arbeit, um den Beitrag des RCB an der Badenfahrt 2017 zu planen. Es galt, das vorgegebene Motto „Versus“ gestalterisch und kulinarisch auf gelungene Weise umzusetzen.

Mit dem Gegensatz von Land und Wasser hat der RCB schon seit seinem Bestehen zu tun. Und was sagt das Wasser zum Land? Wir treffen uns an der Küste! Von da war der Gedankensprung zu ZwischenKüsten bzw. auf französisch Entrecôtes nicht mehr weit - und schon war das Motto des RCB zur Badenfahrt 2017 geboren (in der Realität hat es natürlich etwas länger gedauert...).

Anfang 2017 nahm das OK volle Fahrt auf. Der RCB sicherte sich den gewünschten Standort im Kurpark und konnte die Fläche sogar noch etwas ausdehnen. Schritt für Schritt wurden Bau, Menükarte und Gestaltung definiert. Der gestalterische Spiritus Rector des RCB, Stephan Lozza, sorgte für einen erstklassigen Auftritt und überliess kein Detail dem Zufall. Die Bestellliste wurde immer länger und manch einer fragte sich, ob wir auch wirklich an alles gedacht hatten? Im Mai stellte Frieder seine Kochkünste unter Beweis und von da an wussten wir, unsere Gäste würden nicht hun-

Als Mitte August das Lokal stand und die Einsatzpläne gefüllt waren, war allen klar: Wir sind bereit!

Was danach folgte, war ein Bravourstück: Kaum hatten die Helfer ihre Positionen bezogen, stürmten schon die ersten hungrigen Gäste unsere Beiz und wollten gepflegt werden - noch vor dem offiziellen Startschuss. Die Clubmitglieder, Verwandten, Freunde und Bekannten legten einen Kaltstart hin und bewältigten diese erste Herausforderung meisterhaft. Und es sollte nicht beim diesem ersten Ansturm bleiben: Auch an den folgenden neun Tagen traf sich tout Baden und viele mehr im „L'Entrecôte“. Die Küche, die Bar und das Servicepersonal liefen fast rund um die Uhr: 3'500 Entrecôtes und 1'300 Schweinsnierstücke wurden serviert, tausende Flaschen Wein, Bier und Mineral ausgeliefert. Strompannen und bockende Spühlmaschinen konnten dem RCB-Team genauso wenig anhaben wie einzelne Regengüsse. Die Leute fanden den Weg in den Kurpark und standen Schlange, um unsere Gäste zu sein.

Und der RCB hielt dem Druck stand. Während die Einen bereits am Abbauen waren, wurde im „L'Entrecôte“ bis zum letzten Pommes frites gearbeitet.

Es hat Spass gemacht, diesen Anlass für den RCB mitzuorganisieren. Unser Verein hat seinem Ruf alle Ehre gemacht und den Badenern einmal mehr gezeigt, wozu er fähig ist. Ich möchte mich bei dieser Gelegenheit nochmals bei allen Helfern für ihren Einsatz vor, während und nach der Badenfahrt herzlich bedanken. Aus der langen Namensliste seien Frieder Ammann, Lucia Wietlisbach, Max Läng und Stephan Lozza speziell erwähnt: Ohne ihren und euer aller Einsatz wäre die Badenfahrt nicht zu diesem grossen Erfolg geworden.

Herzlichen Dank allen!

Saša Subak, Präsident OK Badenfahrt 2017

Im Weiteren...

- Schnapsschüsse von der Badenfahrt
- World Rowing Masters Regatta, Bled
- Jugendsport - die Zukunft des RCB
- Junioren-WM in Trakai
- U23-WM in Plowdiw, U23-EM in Kruszwica
- Inge Scherzmann über ihr Ruderleben
- In eigener Sache: Kommunikation im RCB
- Termine 2017/2018, Vorstand RCB

Baden is(s)t L'ENTRECÔTE – Und nocheinmal, weil's so schön war, Schnappschüsse von der Badenfahrt 2017



Stephans Schnappschüsse (o.l. nach u.r.): OK-Sitzung im Merker, Fassadenelemente, Frieder und die Sauce, Info-Abend, die Besucher stehen an, Geschirrspüler defekt, Essen ist da!, Frieder am Grill, Buffet und Service, Lucia und Susanne im Schuss

„World Rowing Masters“ Regatta in Bled, Slovenien

Vom 6.-12. September 2017 waren einige Masters Ruderer des RCB an der „World Rowing Masters“ in Bled, Slowenien, im Einsatz. In diesem Jahr handelte es sich dabei um die weltweit grösste Ruderregatta.

Wie der geehrte Leser weiss, kann Rudern bis ins hohe Alter betrieben werden. Da der Sport seine Wurzeln in England hat und man sich dort gerne mit anderen misst, erstaunt es nicht, dass die Idee aufkam, auch für ältere Semester Wettkämpfe zu veranstalten. Mit zunehmendem Alter nimmt die physische Leistungsfähigkeit ab, weshalb die Kategorie der Masters geschaffen wurde, beginnend ab einem Alter von 27, offenbar in der Annahme, dass dann bereits der Zersetzungsprozess beginnt. Innerhalb der Masters Kategorie gibt es folgerichtig Unterkategorien beginnend mit Masters A (27-34) und endend bei Masters K (über 85). Für die Einteilung zählt immer das Durchschnittsalter des Teams (ohne Steuermann). Bei den Schweizer Regattas erfolgt jedoch keine Unterteilung nach Alterskategorien, weil sonst zu wenig Boote pro Kategorie am Start wären. Ausnahme bildet die Schweizer Meisterschaft.

Im internationalen Umfeld findet jährlich ein Grossanlass statt, die „World Rowing Masters“. Sofern dieser auf einem anderen Kontinent durchgeführt wird, trifft man sich in Europa zu den Euromasters. Wir Masters von Baden haben 2009 in Wien zum ersten Mal teilgenommen. Damals waren es rund 2'600 Teilnehmer. In diesem Jahr wurde mit 4'728 Wettkämpfern aus 46 Nationen ein neuer Rekord erreicht. Davon stellte die Schweiz 83 Teilnehmer und Baden mit 14 Rudererinnen das grösste Kontingent. Schon allein aus der Teilnehmerzahl lässt sich erahnen, dass die World Rowing Masters keine Weltmeisterschaften mit Vorselektion etc. sind, sondern jeder lizenzierte Master daran teilnehmen

kann. Mittlerweile ist es sogar üblich, nationenübergreifende Rengemeinschaften zu bilden, was einerseits den völkerverbindenden Charakter dieser Wettkämpfe unterstreicht, andererseits es für reine Clubmannschaften erschwert, sich Lorbeeren zu holen. In jeder Kategorie werden Rennen in Serien à 6-8 Boote gefahren. Die Gewinner erhalten eine Goldmedaille, die übrigen gehen leer aus. Abgesehen von David Bodmer und Günter

Bled liegt in Slowenien, einem der jüngsten Staaten Europas und hervorgegangen aus der gewaltsamen Auflösung Jugoslawiens in den 1980-er Jahren. Mitglied der EU und eurokonform glänzt der Kleinstaat zwischen Österreich und Kroatien vor allem dadurch, dass man praktisch nie etwas von ihm hört. Für die wichtigste Einnahmequelle sorgt der Tourismus und da gehört Bled zu den Hauptzielgebieten. Das Städtchen liegt an



Günter Kraut-Giesen und David Bodmer im Zweier ohne Masters F

Kraut-Giesen sowie Ewald Grobert, welche seit etlichen Jahren erfolgreich an der Masters WM teilnehmen, war Bled für die Mitglieder des Baden Masters Achter seit längerer Zeit wieder einmal eine günstige Gelegenheit zur Teilnahme. Einerseits haben wir einen Stamm von 12 Ruderern, welche ein regelmässiges Achtertraining möglich machen, andererseits ist Bled bekannt für seine landschaftlichen Reize. Nebst den bereits Genannten waren als Aktive dabei: Ute und Andreas Pirscher, Peter Flohr, Nick Allan, Michael Hagenbach, Dino Kabosch, Achim Gsell, Peter Gloor, Rainer Hövel, Fred Ammann und ich.

einem idyllischen See, gleich lang (oder kurz) wie der Rotsee bei Luzern aber erheblich breiter. Hauptattraktion ist eine Insel im See auf der sich ein ehemaliges Kloster befindet. Die Badener Delegation erreichte Bled per Auto, Eisenbahn oder Flugzeug. Unser Hotel lag in Ufernähe am Hang und gab einen guten Überblick über das Geschehen.

Am Mittwoch um 12Uhr gingen die Wettkämpfe los, im 3-Minuten-Intervall und ohne Unterbruch von 7 bis 19Uhr bis Sonntagmittag. Die Organisation war tadellos und Wartezeiten kamen nicht vor. Mehr als 20

Wettkämpfe fanden mit Badener Beteiligung statt. Sehr erfolgreich schnitten Ute Pirscher (Gold Achter B in Rengemeinschaft), Ewald Grobert mit 2 Goldmedaillen (Skiff Masters E sowie Doppelvierer D) sowie David Bodmer und Günter Kraut-Giesen (Gold Zweier ohne Masters F) ab. Mein erstes Rennen war im Achter D (50-54 jährige). In einem harten Bord an Bord Kampf über die ganze Distanz erreichten wir zum Schluss nur den 4. Rang, allerdings weniger als eine Sekunde hinter den Siegern aus Südamerika. Ich hätte nie gedacht, dass wir uns als reine Clubmannschaft im internationalen Umfeld so nahe an der Spitze bewegen könnten. Mein 2. Rennen war im Vierer ohne E mit Andreas Pirscher, Peter Flohr und Fred Ammann. Da Andreas im Training einmal sagte: „Wenn wir in Bled so rudern, werden wir letzte“, war ich natürlich auf unser Abschneiden gespannt. Wir führen ein sauberes Rennen und wurden 4. von 8 Booten, weniger als 10 Sekunden hinter dem Gesamtersten aller Serien, worauf ich sehr stolz bin. Im dritten Rennen, Achter Masters E (55-59 jährige) erreichten wir in unserer Serie Rang 3 mit weniger als 7 Sekunden Rückstand auf die Kategorienbestzeit. Meine jüngeren Kollegen starteten noch im Vierer ohne und in Achtern der entsprechenden Alterskategorien. Allerdings war da die Konkurrenz wesentlich stärker, was belegt, dass das Mastersrudern in den letzten Jahren eine erhebliche Leistungssteigerung zu verzeichnen hatte.

Unser Steuermann Sam Wyler holte sich übrigens auch 2 Goldmedaillen, allerdings in Booten ohne weitere Badener Beteiligung. Er fand auch als Erster heraus, durch was sich Bled ausser der Landschaft noch auszeichnet: Die Bleder Crèmeschnitte, welche in allen Varianten zu allen Tageszeiten vernascht wird.

Hans Ackermann

Baden is(s)t L'ENTRECÔTE

Badenfahrt: etwas Statistik zum Abschluss

Die Badenfahrt ist Geschichte. Um L'Entrecôte abzuschliessen, hat das OK die interessantesten Zahlen zusammenggetragen, um diese zu präsentieren und um für die nächste Badenfahrt besser vorbereitet zu sein.

Hier sind die interessantesten Facts: Die Badenfahrt zählte 1,3 Millionen Besucher. Etwa 5000 davon genossen die Gerichte in unserem Lokal L'Entrecôte. Wir haben nur einen kleinen Teil der Badenfahrtsbesucher bedient, vornehmlich diejenigen mit grossem Hunger und generell nicht Vegetarier. Zum Beispiel wurden 3'500 Entrecôtes von 126 Rindern und 1300 Schweinsnierenstücke von 41 Schweinen verspiesen. Das sind grosse Zahlen, welche unsere Küchenchef bewältigen musste. Vielen Dank, Frieder!

Neben dem Essen hatten die Gäste auch sehr Durst und tranken so viel Bier und Lillet, dass das Bar-Personal täglich, egal an welchem Wochentag, gerade ein extra Fitness-Programm absolvieren musste, um die Fässer und Glasflaschen vom Müller-Bräu-Depot bei der Bahnhof Tiefgarageinfahrt zum L'Entrecôte zu transportieren. Um die 4'116 Arbeitsstunden zu gewährleisten, suchte das OK, welches selber bereits aus 11 Helfern bestand, weitere 217 Helfer. Diese Arbeiten wurden auf 1'995 Schichten verteilt. Die Vorfabrikation, Aufbau und Abbau beanspruchten 737 Schichten und während des Betriebs wurden weitere 558 Schichten umgesetzt. Hier geht der Dank an all die vielen fleissigen Helferinnen und Helfer, die im Hintergrund dafür sorgten, dass wir jeden Abend um 18:00 Uhr starten konnten (am Wochenende bereits vor dem Mittag). Damit die Struktur und die Planung von Anfang an stimmten, benötigte es die Detailplanung von OK-Chef Sasa Subak und

Stephan Lozza, die, dank bereits gesammelter Erfahrung beim Stadtfest 2012 und bei der Badenfahrt 2007, die Weichen von Anfang an richtig stellten. Dazu gehörte auch die Wahl des neuen Standortes, die Planung des Mottos und des Gebäudes. Unseren Gästen hat es gefallen! Vielen Dank, Sasa und Stephan!

Hier noch die Frage, die die meisten von uns interessiert. Der Gewinn ist fast so gross ausgefallen wie vor fünf Jahren. Dafür gab es noch viel mehr Lob als damals. Somit wurden wir unseren Zielen gerecht und haben einen grossen Beitrag an die Badenfahrt geleistet. Neben dem grossen Profit haben wir wieder den Bund im Ruderclub gestärkt. Die Chemie muss, damit dass Boot schnell läuft, und neben dem Boot passen.

Wann die nächste Badenfahrt stattfindet, ist noch nicht bekannt. Gerade nach der Badenfahrt gingen Gerüchte um, dass 2023 ein 100-Jahr-Badenfahrt-Fest stattfinden soll. Dies würde den Zehn-Jahres-Rhythmus durcheinanderbringen. Egal, was und wann gefeiert wird, der Ruderclub Baden wird mit Sicherheit wieder mit dabei sein.

Daniel Wiederkehr, Barchef



Jugendsport - Die Zukunft des RCB

Seit Herbst 2017 ist Daniel Wiederkehr Mitglied der Kommission Rudersport des RCB und leitet das Ressort Jugendsport. Seine Überlegungen zur Zukunft des Jugendsports legt er im folgenden Artikel dar.

Trainingsgruppe vergrössern

Vor 14 Jahren kam ich durch den Schulsport in den Ruderclub Baden. Lange war ich im Jugendsport und konnte an vereinzelten Regatten mitpaddeln bis es mich dann gepackt hat. Der RCB ist ein kleiner Ruderclub. Darum ist mir persönlich wichtig, dass Junioren und Elite zusammen trainieren. Das 8+ Projekt im Frühling 2017 hat die beiden Trainingsgruppen zusammengebracht. Zusammen ging man in ein Trainingslager und verbrachte viel Zeit miteinander. Der nächste Schritt sollte das Ergänzen durch Nachwuchsathleten sein. Eine zuständige Person für den Jugendsport wurde seit etwa zwei Jahren gesucht – seit September 2017 habe ich nun dieses Amt inne.

Nachfolger von Tobias Wullschlegler

Nach der Badenfahrt habe ich mich dazu entschieden, den Ruderclub dabei zu unterstützen, mehr Nachwuchs zu rekrutieren. Als Nachfolger von Tobias Wullschlegler, welcher 2015 zurückgetreten ist, will ich das weiterführen, was wir bereits haben, und die Lücken, welche immer grösser werden, zu füllen versuchen. Tobias hatte sich vor allem auf die Kanti Wettingen Projekte fokussiert, welche 2015 grosse Erfolge feierten und von denen wir heute noch profitieren können. Was damals zu wenig berücksichtigt wurde, sind die U15- und U17-Junioren. Verläuft der Nachwuchs so weiter, verfügt der Leistungssport der Junioren in einem Jahr nur noch über 2 Athleten. Für einen Club mit 300+ Mitgliedern ist das verheerend.

Pläne

Ich möchte heute eingreifen, damit wir in

zwei bis drei Jahren wieder einen Aufschwung sehen können. Sonst wird es zu spät sein, da diese Lücke in ein paar Jahren bei den Herren und später bei den Erwachsenen folgen wird. Ich nutze die Gelegenheit, mein Wissen, Ruf und Motivation um Verbindungen zu Stadt, Schulen und anderen Vereinen wiederaufzubauen. Da das Kanti-Projekt bei Vivienne Sieber in den besten Händen ist, fokussiere ich mich in erster Linie auf den Schul- und Jugendsport. Dieser soll eine Basis für alle Arten von Jugendlichen sein. Jeder soll mitrudern können und Betreuung erhalten. Diejenigen, die motiviert sind und über Potential verfügen, sollen in einem weiteren Schritt in den Leistungssport wechseln können.

Wie es in Zukunft mit dem Jugendsport des Ruderclub Baden weitergeht, ist offen. Eine interessante Idee wäre, neben Sporttagen an Schulen, ein Kanti-Baden-Kanti-Wettingen-Rennen zu etablieren. Bis es soweit ist, müssen wir jedoch noch einige neue Achter kaufen. Und für deren Finanzierung benötigen wir sicher noch eine weitere Badenfahrt.

Daniel Wiederkehr, Ressortleiter Jugendsport

Wir danken unseren Sponsoren

MEIER

EDUARD MEIER AG

Rückbau- und Erdbauunternehmung

Otelfingerstrasse 5 · 5430 Wettingen

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

SCHMAEH

Offset & Repro AG

Print · Medien · Kommunikation

www.schmaeh-druck.ch · 5420 Ehrendingen



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



Stephan LOZZA Architekt

T 056 210 07 07, F 056 210 07 08
mail@stephanlozza.ch
Merkerareal, Brüggerstrasse 37, 5400 Baden

...vor dem Rudern, ...nach dem Rudern,
immer ein passendes Produkt aus unserm Sortiment.



VITA DROGERIE
natürlich gesund und schön

Baden Theaterplatz 1
Fislisbach Badenerstrasse 2
www vitadrogerie.ch

ATELIER 2010 GmbH
STEMPEL + GRAVUREN

Landstrasse 28
5430 Wettingen
T 056 426 36 04, F 056 426 10 67
info@atelier2010.ch, www.atelier2010.ch

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



www.vinisacripanti.ch

VINI SACRIPANTI
Italienische Weinkultur
Wettingen

grieder sport

MIT **PETERHANS SCHIBLI**
einen Schritt voraus

Ihr Ansprechpartner für individuelle
Lösungen rund ums Rudern.
Fragen Sie die Profis!

STÄMPFLI
RACING BOATS

STÄMPFLI Racing Boats Zürich • +41 44 482 99 44 • www.staempfli-boats.ch



Wir danken unseren Sponsoren

hansgrohe

Raindance® Select.
Mein Duschvergnügen.

Duschen war nie persönlicher: Gestalten Sie mit der Raindance Select Showerpipe Ihr perfektes Duschvergnügen. Von der Kopfbrause mit XXL-Brauseregeln 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



J. STOCKER AG – FAHRFREUDE FÜR DEN AARGAU.

J. Stocker AG
5432 Neuenhof
www.bmw-stocker.ch



NEUE LEIDENSCHAFT. NEUE AARGAUER BANK.



Die NEUE AARGAUER BANK weiss den sportlichen Erfolg ebenso zu schätzen wie den beruflichen. Deshalb setzen wir uns für den Sport im Aargau ein und unterstützen ausgewählte Sportvereine und -anlässe.

Alles zu unserem Sport-Engagement auf nab.ch/sponsoring

nab.ch

MEINE LÖSUNG. NEUE AARGAUER BANK

MIETFAHRZEUGE HANS EMMENEGGER

Vermietung von PKW's, Kleinbussen mit 9 Plätzen und Lieferwagen bis 3.5t für Vereinsausflüge, Sportfahrten, Familienausflüge und Materialtransporte

www.mietfahrzeuge-emmenegger.ch

Wehtalerstrasse 3
8165 Schleinikon
Telefon 079 969 68 51
info@mietfahrzeuge-emmenegger.ch

Junioren-WM 2017 in Trakai, Litauen – Anton Flohr, Peter Flohr und Olivia Nacht berichten

Anton Flohr vom RC Baden holt mit seinen Ruderkollegen Nico Müller, Oliver Gisiger, Nils Schneider und Steuermann Nicolas Mamassis an der Junioren-WM in Trakai sensationell die Silbermedaille im Vierer mit Steuermann. Es ist die erste Schweizer Medaille an einer Junioren-WM seit 5 Jahren.

Nach gut dreieinhalb Wochen Trainingslager auf dem Sarnersee, ging es nach 2 Ruhetagen endlich Richtung Trakai. Wir flogen über Wien und von dort aus nach Kaunas. Der Flughafen in Vilnius, der eigentlich näher an Trakai liegt, war wegen Pistenerneuerungen gesperrt. So kamen wir auf dem sehr provisorischen Flughafen in Kaunas an. Nach 1.5 Stunden Carfahrt standen wir auch schon vor dem Rowing Hotel, einem kleinen Hotel mit einigen Häusern direkt an der Regattastrecke. Nach schnellem Zimmerbezug gingen wir direkt aufs Wasser um die Beine vom langen Flug etwas zu lockern.

Am Dienstag gingen alle Mannschaften für zwei kurze, lockere Ausfahrten aufs Wasser. Gegen Abend war dann die Eröffnungsfeier. Von nun an hatten wir im Vierer+ den lockersten Plan, was die Rennen anging. Wir hatten erst am Donnerstag unseren Vorlauf. Wir waren aber alle unheimlich nervös! Keiner von uns wusste wirklich, wie schnell wir im Vergleich zu den anderen Mannschaften sein würden. Nach guten 1'000m war aber klar, dass wir gut dabei waren. Wir konnten unseren Vorlauf auf dem zweiten Platz hinter Italien beenden, was bedeutete, dass wir uns direkt für das A-Finale am Sonntag qualifiziert hatten. Uns als wir an Land die Zeiten des anderen Voraufs sahen, waren wir umso überraschter, dass wir die zweitschnellste Zeit überhaupt gefahren waren.

Von da an lag der Fokus nur noch auf etwas: Einer Medaille. Keiner hatte gedacht, dass wir so konkurrenzfähig sein würden. Weder die Trainer noch wir selbst. Wir hatten nun zwei Tage Zeit uns zu sammeln und uns ganz auf das Finale zu fokussieren. Am Sonntag Morgen war es dann soweit. Nach einem kurzen Pre-Paddle und einem zweiten Frühstück, brachten wir das Boot zu Wasser und fuhren zum Start hoch.

Wir kamen noch besser aus den Startblöcken als im Vorlauf und konnten uns direkt ins Feld setzen. Nach unseren üblichen 20 Spurtschlägen über die 1'000m-Marke konnten wir uns mit einer guten Bootslänge vor das ganze Feld legen. Die letzten 500 Meter wurden dann aber durch unseren starken „Burst“ in der Mit-

Olivia Nacht hat mit ihren Ruderkolleginnen Nina Libal, Olivia Negriotti und Lia Walser im Vierer ohne das C-Finale gewonnen. Obwohl die Zeiten nicht direkt vergleichbar sind, hätte die Zeit von 7:11.7 auch zum Gewinn des B-Finales gereicht.

Sie erzählt im folgenden Beitrag von ihren Erfahrungen.

Trainingslager:
Um uns perfekt auf die JWM vorzubereiten, verbrachten wir die letzten 4 Wochen vor der WM in Sarnen in einem Trainingslager. Dort absolvierten wir abwechselnd drei und zwei Trainings pro Tag. Das dritte Training war jeweils ein Krafttraining, beim neuen Krafttrainer des SRV. Die restlichen Trainings vollzogen wir auf dem Wasser. Dieses war immer ziemlich gut ruderbar und wir mussten nur einmal, auf Grund eines Gewitters, früher das Wasser verlassen.

Das Lager war in Blocks unterteilt und zwischendrin konnten wir immer einen Tag nach Hause. Die Abende verbrachten wir meist am See oder auf dem Beach-Volley-Feld, was eine willkommene Abwechslung zu den Kilometern im Ruderboot brachte. Mein Boot konnte sich von Training zu Training verbessern, auch wenn es zwischendurch mal ein paar „Hänger“ gab.

te sehr lang. Wir versuchten unsere Führung so lange wie nur möglich zu halten, konnten jedoch auf einen starken Endspurt der Italiener nicht mehr reagieren. Die schweizer Fans waren dabei mit der riesigen Kuhglocke von Olivias Mutter und den Rufen nicht zu übersehen-/hören auf dem Regattagelände. Meine Eltern und meine kleine Schwester waren auch in Trakai und haben uns kräftig angefeuert. Das hat mich besonders gefreut! Am Ende waren wir sehr glücklich über die Silbermedaille. Nach dem Rennen wurden noch Kleider mit den anderen Nationen getauscht und am Abend feierten wir zusammen mit den Deutschen in ihrem Hotel. Am Montag



Die Siegermannschaft bei der Siegerehrung

danach ging es dann auch schon wieder zurück nach Zürich, wo wir von einigen Eltern und Christian Stofer empfangen wurden.

Es war für die Schweiz mit Gold, Silber und Bronze die bisher erfolgreichste Junioren-WM.

Anton Flohr

Peter Flohrs Bericht von der Reise nach Trakai

Die ganze Rudersaison hatten wir schon mit Anton gefiebert: Ergotests, Langstreckentests, Trainingslager, viele Wochenenden auf dem Sarnersee, diverse Proberennen – Schritt für Schritt ging es in Richtung Junioren-Weltmeisterschaft im August 2017. Unsere Rolle war in

Trainingslager:
Um uns perfekt auf die JWM vorzubereiten, verbrachten wir die letzten 4 Wochen vor der WM in Sarnen in einem Trainingslager. Dort absolvierten wir abwechselnd drei und zwei Trainings pro Tag. Das dritte Training war jeweils ein Krafttraining, beim neuen Krafttrainer des SRV. Die restlichen Trainings vollzogen wir auf dem Wasser. Dieses war immer ziemlich gut ruderbar und wir mussten nur einmal, auf Grund eines Gewitters, früher das Wasser verlassen.

Das Lager war in Blocks unterteilt und zwischendrin konnten wir immer einen Tag nach Hause. Die Abende verbrachten wir meist am See oder auf dem Beach-Volley-Feld, was eine willkommene Abwechslung zu den Kilometern im Ruderboot brachte. Mein Boot konnte sich von Training zu Training verbessern, auch wenn es zwischendurch mal ein paar „Hänger“ gab.

Trainingslager:
Um uns perfekt auf die JWM vorzubereiten, verbrachten wir die letzten 4 Wochen vor der WM in Sarnen in einem Trainingslager. Dort absolvierten wir abwechselnd drei und zwei Trainings pro Tag. Das dritte Training war jeweils ein Krafttraining, beim neuen Krafttrainer des SRV. Die restlichen Trainings vollzogen wir auf dem Wasser. Dieses war immer ziemlich gut ruderbar und wir mussten nur einmal, auf Grund eines Gewitters, früher das Wasser verlassen.

Das Lager war in Blocks unterteilt und zwischendrin konnten wir immer einen Tag nach Hause. Die Abende verbrachten wir meist am See oder auf dem Beach-Volley-Feld, was eine willkommene Abwechslung zu den Kilometern im Ruderboot brachte. Mein Boot konnte sich von Training zu Training verbessern, auch wenn es zwischendurch mal ein paar „Hänger“ gab.

Am nächsten Tag waren zwei weitere Trainings angesagt und am Abend fand die Eröffnungsfeier statt. Jede Landesflagge wurde von einem Helfer getragen und die jeweilige Nation musste sich hinter diesem aufstellen. So aufgereiht liefen wir dann durch Trakai bis in die schöne Burg hinein. Dort gab es eine Ansprache und verschiedene

der Vorbereitungszeit vor allem das Aufmuntern, wenn es mal nicht so gut lief. Und wir haben uns natürlich immer mitgefreut, wenn wieder eine Hürde geschafft war. Als Anton schliesslich die Zusage hatte, dass er zur Junioren-WM in Trakai fahren durfte, war für uns klar – da wollen wir auch hin, um ihn im Rennen anzufeuern!

Wo war Trakai überhaupt? In Litauen, und wo da genau? Was gibt es eigentlich in der Gegend so zu sehen? Während der Reiseplanung wurden wir immer neugieriger auf diese Reise. Und dabei auch die Hoffnung, dass für die Sportler nach dem ersten Vorlauf nicht



Foto z.V.g.

schon Schluss war, bei all dem Aufwand bis dahin.

Kaum angekommen sind wir gleich zu den ersten Vorläufen an den See gefahren, denn es waren insgesamt sechs schweizer Boote, die es anzufeuern galt. Es war ein rechtes Gewimmel am Ufer, offensichtlich hatten viele der jugendlichen Sportler ihre ganz persönlichen Fanclubs dabei, selbst aus Amerika oder Neuseeland. Trotz des grossen Andrangs am Ufer hatten sich schnell die Gruppen von Eltern gefunden, die die schweizer Boote anfeuertn. Dabei half, dass viele mit Kuhglocken ausgerüstet waren. Wir hatten natürlich auch eine im Gepäck, und haben dann festgestellt,

Tanzgruppen traten auf. Für die zwei Skiffiers hiess es dann bei Zeiten ist Bett zu gehen, da sie am morgigen Tag bereits ihren Vorlauf zu bestreiten hatten.

Am Mittwoch hatten wir nochmals zwei kurze Trainings. Danach konnten wir die ersten Vorläufe anschauen. Mattea, sowie auch Jan kamen beide direkt in die Viertelfinals. Am Abend stieg langsam die Nervosität und wir gingen noch einmal den Rennplan durch. Am Morgen gings schon früh los zum Prepaddle, denn um 9:40 hatten wir bereits unseren Vorlauf. Danach gingen wir nochmals auf unsere Zimmer, um uns noch ein letztes Mal zu entspannen und zu fokussieren. Dann liefen wir los zum Regattaplatz, wo wir noch einmal letzte Anweisungen von unseren Coach John bekamen und anschliessend wars auch schon Zeit zum Einwassern. Die Nervosität war noch einmal ein Stück höher als an der Junioren EM. Leider war der Start ins Rennen ziemlich schwer für uns und wir mussten den Vorlauf leider auf dem letzten Platz beenden. Doch wir blieben zuversichtlich, denn es war nicht unser bestes Rennen und wir hatten noch die Chance durch den Hoffnungslauf in das Halbfinale zu gelangen. Die anderen Boote der Schweiz konnten sich in ihren Vorläufen und Viertelfinals jeweils direkt für

dass Olivias Eltern eindeutig die grösste der gesamten schweizer Delegation aufbieten konnten! Und gemeinsam waren wir eindeutig die lauesten Fans, zumindest nach unserer eigenen Einschätzung. Übrigens, ich bin nicht sicher, wer aufgeregter bei dieser Veranstaltung war - die Sportler, die ihre Bestleistungen auf den Punkt abrufen mussten, die Trainer, die die Früchte ihrer Arbeit sehen wollten, oder die Eltern und Geschwister, die am Ufer einfach krakeelend mitfieberten.

Die Vorläufe wurden gut absolviert, und die Laune im schweizer Kader war danach überwiegend gut, denn es roch nach einigen Medaillen.

Bis zu den Finals blieb uns auch etwas Zeit, das Land zu erkunden. Trakai ist sehr schön gelegen, mit einer Burg wie aus dem Bilderbuch und einem schönen mittelalterlichen Städtchen. Es ist nicht weit entfernt von Vilnius, der Hauptstadt Litauens. Auch dort gab es viel zu sehen, und man spürt überall die sehr wechselhafte Geschichte im letzten Jahrhundert mit einem ständigen Hin und Her zwischen Unabhängigkeit und dunklen Besatzungszeiten durch Deutsche oder Russen. Heute ist Vilnius eine sehr lebendige Stadt, selbstbewusst, vieles ist im Aufschwung, und wir bekamen von der Reise mal wieder den Eindruck, dass Europa eine wirklich gute Idee ist.

Zurück zum See. Finaltag, und nochmal mehr Leute. Das Wetter hält. Unter den Eltern gibt es richtige Regattaexperten, die schon mehrfach weit gereist sind und auch die gegnerischen Boote einschätzen können. Die Spannung steigt ins Unermessliche, bis endlich die Finals mit schweizer Beteiligung ausgetragen werden. Es wird gebrüllt, was das Zeug hält. Am Ende dieses Tages waren die Stimmen weg, aber das war egal. Wir lagen uns mehrfach in den Armen, haben uns gegenseitig beglückwünscht und uns vor allem für die jungen Sportlerinnen und Sportler gefreut. Gold, Silber, Bronze – was für ein Medaillenregen für den Doppelvierer (Junioren), Vierer mit Steuermann (Junioren), und den Doppelvierer (Juniorinnen). Die Leistung der Delegation wurde zum Abschluss der Regatta im ehrwürdigen Clubhaus des lokalen Bootclubs gefeiert. Auch die Eltern durften dabei sein, bevor die Sportlerinnen und Sportler dann wohlverdient und mit bester Laune einen langen Abend unter sich weiter feierten.

Peter Flohr, mit Monika und Emma Flohr

Trainingslager:
Um uns perfekt auf die JWM vorzubereiten, verbrachten wir die letzten 4 Wochen vor der WM in Sarnen in einem Trainingslager. Dort absolvierten wir abwechselnd drei und zwei Trainings pro Tag. Das dritte Training war jeweils ein Krafttraining, beim neuen Krafttrainer des SRV. Die restlichen Trainings vollzogen wir auf dem Wasser. Dieses war immer ziemlich gut ruderbar und wir mussten nur einmal, auf Grund eines Gewitters, früher das Wasser verlassen.

Das Lager war in Blocks unterteilt und zwischendrin konnten wir immer einen Tag nach Hause. Die Abende verbrachten wir meist am See oder auf dem Beach-Volley-Feld, was eine willkommene Abwechslung zu den Kilometern im Ruderboot brachte. Mein Boot konnte sich von Training zu Training verbessern, auch wenn es zwischendurch mal ein paar „Hänger“ gab.

Am Mittwoch hatten wir nochmals zwei kurze Trainings. Danach konnten wir die ersten Vorläufe anschauen. Mattea, sowie auch Jan kamen beide direkt in die Viertelfinals. Am Abend stieg langsam die Nervosität und wir gingen noch einmal den Rennplan durch. Am Morgen gings schon früh los zum Prepaddle, denn um 9:40 hatten wir bereits unseren Vorlauf. Danach gingen wir nochmals auf unsere Zimmer, um uns noch ein letztes Mal zu entspannen und zu fokussieren. Dann liefen wir los zum Regattaplatz, wo wir noch einmal letzte Anweisungen von unseren Coach John bekamen und anschliessend wars auch schon Zeit zum Einwassern. Die Nervosität war noch einmal ein Stück höher als an der Junioren EM. Leider war der Start ins Rennen ziemlich schwer für uns und wir mussten den Vorlauf leider auf dem letzten Platz beenden. Doch wir blieben zuversichtlich, denn es war nicht unser bestes Rennen und wir hatten noch die Chance durch den Hoffnungslauf in das Halbfinale zu gelangen. Die anderen Boote der Schweiz konnten sich in ihren Vorläufen und Viertelfinals jeweils direkt für

Wir erreichten zwar nicht das erhoffte Resultat, doch es war eine super Erfahrung und der C-Final-Sieg war ein guter Abschluss der Regatta. Am Sonntag hatten wir dann Zeit um die Rennen der anderen zu verfolgen und mitzufiebern. Da wir erst am Montag nach Hause flogen, hatten wir am Sonntagabend noch Zeit um die vielen super Ergebnisse des Schweizer Teams gebührend zu feiern.

Olivia Nacht

U23-WM in Plowdiw, Bulgarien und U23-EM in Kruszwica, Polen aus der Sicht von Scott Bärlocher

Die Schweizer Delegation mit Scott Bärlocher vom RCB erkämpfte sich hervorragende Ergebnisse, wobei die WM-Goldmedaille der leichten Doppelvierer in Weltbestzeit herauszuheben ist. Scott Bärlocher berichtet von seinen Erfahrungen an der WM in Plowdiw und der EM in Kruszwica.

Bei den U23-Weltmeisterschaften in Plowdiw, Bulgarien, habe ich im Vierer-ohne mit Benjamin Hirsch (RC Uster), Nicolas Kamber (GC Zürich) und Joshua Meyer (GC Zürich) den 6. Platz erreicht. Das Resultat bringt gemischte Gefühle mit sich. Einerseits können wir stolz auf eine solche Leistung sein, andererseits haben wir uns mehr erwünscht.



Joshua Meyer, Nicolas Kamber (beide GC Zürich), Benjamin Hirsch (RC Uster) und Scott Bärlocher (RC Baden)



Während dem zweiwöchigen Trainingslager vor der WM konnten wir nicht sehr viel Zeit im Boot verbringen. Nicolas Kamber und Joshua Meyer erlitten beide Stressfrakturen bei den Rippen und durften daher nur wenig rudern. Die meiste Zeit haben wir auf dem Velo verbracht. Die fünf Stunden, während denen wir jeden Tag auf den Wattbikes gesessen sind, haben uns zwar fit gehalten, doch was wir als Mannschaft am meisten brauchten, war Zeit und Übung im Boot. In der zweiten Woche des Lagers haben wir dann vermehrt im Vierer trainieren können. Meistens sind die Trainings schmerzfrei abgelaufen, doch als wir eine Woche vor WM-Beginn das erste Mal Belastungen gefahren sind, musste zuerst Nicolas, dann später auch noch Joshua aufhören. Es war unklar ob wir überhaupt starten können. Einen Athlet konnten wir ersetzen, zwei aber nicht. In der Hoffnung, dass die Verletzungen etwas heilen, haben wir den Rest der Vorbereitung nur noch Ausdauertrainings gemacht. Etwas unsicher, was wir von uns selber erwarten durften, sind wir am 16. Juli nach Plowdiw geflogen. An den letzten zwei Tagen vor WM-Beginn

haben wir das erste mal seit dem ersten Weltcup in Belgrad schmerzfrei und ohne Unterbrechungen Belastungen fahren können. Diese wichtigen Trainings gaben uns als Team Vertrauen, dass wir nicht nur starten konnten, sondern auch ein gutes Resultat von uns erwarten dürfen. Wir setzten uns die Qualifikation fürs A-Final als Ziel. Mit dieser Erwartung sind wir in die wichtigste Regatta des Jahres gestartet.

Im Vorlauf haben wir uns mit überraschend wenig Mühe fürs Halbfinal qualifiziert. Damit wir uns fürs A-Final qualifizierten, mussten wir mindestens als dritte die Ziellinie über-

den später sind wir als 6te über die Ziellinie gerudert. Vom Start weg sind uns alle Boote davongezogen, unsere Ambitionen eine Medaille zu gewinnen blieben unerfüllt. Die Enttäuschung hielt einige Tage an, doch wir mussten die harte Realität akzeptieren. Die anderen Nationen waren einfach besser als wir. Das zu wissen ist aber gut. Man weiss, dass noch viele harte Trainings vor einem stehen, dass man noch viel zu arbeiten hat, wenn man selber auf dem Podest stehen möchte. Es gibt keine Zeit, nachzulassen. Nur wer weitertrainiert kann besser werden und gewinnen. Genau das habe ich vor. Weiter trainieren bis



ich eines Tages ich nicht nur auf dem Podest stehe, sondern Gold gewinne, denn alles andere ist nicht gut genug.

ich eines Tages ich nicht nur auf dem Podest stehe, sondern Gold gewinne, denn alles andere ist nicht gut genug.

Europameisterschaft

Nach der WM spürte ich, es war Zeit für eine Pause, doch unsere Saison war noch nicht zu Ende. Vom 2.-3. September fanden zum ersten Mal die U23-Europameisterschaften statt. Wieder war ich im Vierer-ohne am Start, jedoch war unser Ersatzmann Morton Schubert (RC Stäfa) für Nicolas Kamber im Boot, der auf Grund seiner Rippe schon pausieren musste.

Über drei verlängerte Wochenenden im August haben wir in Sarnen für die EM trainiert. Wie schon bei der Vorbereitung für die WM verlief nicht alles optimal, sodass wir oft im Zweier-ohne oder auf dem Velo trainieren mussten. Lange hatten wir uns kein konkretes Ziel für die EM gesetzt, denn wir konnten nicht wissen, welche Nationen überhaupt antreten würden. Da der Höhepunkt der Saison schon eineinhalb Monate zurücklag, hatten viele Mannschaften entschieden die EM nicht zu bestreiten.

Als dann endlich das Meldeergebnis erschienen war, war unser Ziel endlich klar: Wir wollten gewinnen. Unsere Hauptkonkurrenten aus den 5 gemeldeten Booten waren die Litauer, die an der WM den siebten Rang errungen hatten. Wir hatten damals den sechsten Rang geschafft.

Am ersten Tag der Meisterschaften sind wir ein „Race-for-lanes“ gefahren. Obwohl das Rennen nicht entscheidend war für das Resultat im Final am nächsten Tag, wollten wir unsere Dominanz zeigen. Die Bedingungen waren schlecht. Wir hatten mit starkem Schiebewind und grossen Wellen zu kämpfen. Bei solchen Bedingungen aufzuholen ist sehr schwierig, also wollten wir uns früh vom Feld

absetzen um das Rennen von Anfang an zu kontrollieren. Leider ist uns das nicht gelungen. Nach einem schlechten Start hatten wir uns zu stark unter Druck gesetzt und dadurch keinen Rhythmus gefunden. Der vierte Platz war das Resultat. Trotz des schlechten Rennens liessen wir uns nicht unterkriegen. Wir glaubten alle immer noch an eine Medaille.

Der nächste Tag kam schnell, sodass wir uns am Sonntag wieder am Start der 2'000-Meter-Bahn befanden. Diesmal war uns der Start gelungen, doch Rumänien konnte schnell vom Feld wegziehen. Litauen und Kroatien waren in ein enges Rennen verwickelt und nur



Foto z.V.g.

wenige Sekunden vor uns. Diesen Abstand von ein paar Sekunden vermochten die zwei Mannschaften zu halten, sodass wir wie am Vortag Vierter wurden. Der Abstand war kleiner als beim vorherigen Rennen, das änderte jedoch nichts am Rang. Schon wie nach der WM mussten wir zugeben, dass die anderen schlichtweg besser waren. Den genauen Grund konnten wir nicht herausfinden. Wir waren unser bestes Rennen gefahren, doch für mehr hatte es nicht gereicht. Ich selber glaube, dass wir weniger fit waren, als an der WM. Die Trainings im August hatten wir zwar gut durchgezogen, doch die Saison war lange und wir waren müde.

Die Pause, welche auf die Regatta folgte, war dringend nötig. Die Auszeit vom SRV und generell vom Boot hat mir gut getan. Es hat mir etwas Zeit gegeben das vergangene Jahr zu reflektieren. Wenn ich an die SM 2016 zurückdenke, sehe ich, dass ich einen grossen Schritt gemacht habe. Der Sprung von einem Clubathleten zu einem Kaderathleten ist mir gelungen und ich habe in einem Jahr mehr erreicht als ich für möglich gehalten hätte. Die Erfahrungen die ich sammeln konnte werden für meine weitere Ruderkarriere wichtig sein.

Ich erkenne, dass sich noch einen weiten Weg bis zur Spitze habe, jedoch bin ich zuversichtlich, dass wenn ich so weitermache wie dieses Jahr, mir nichts im Wege steht, eines Tages Gold zu gewinnen.

Scott Bärlocher

Inge Schwerzmann - Der Beginn einer Ruderkarriere

Rainer Hövel bat mich, einen Bericht über meine Ruderanfänge für den „RCB Kontakt“ zu schreiben. Einfach, um einmal aufzuzeigen, wohin das führen kann...

Beginnen möchte ich beim Alter von 10 Jahren 1977. Zu der Zeit empfahl mir ein Orthopäde, für meinen krummen Rücken entweder ins Ballett oder in einen Schwimmverein zu gehen. Für mich kam damals nur das Schwimmen in Frage und so ging ich in den Schwimmverein in meinem Ort. Zwei bis drei Mal trainierte ich dort - mal mehr, mal weniger, wie das halt so ist in der Pubertät. Im Verein fand ich eine gute Freundin, die dann aber mit 15 Jahren nach Dortmund in den Ruderverein ging. Ich war damals gar nicht mal so böse darum, weil sie bei Wettkämpfen eigentlich immer etwas schneller war als ich. Sie qualifizierte sich damals sehr schnell für die Junioren Nationalmannschaft im Rudern und ich war mächtig stolz, dass ich sie kannte.

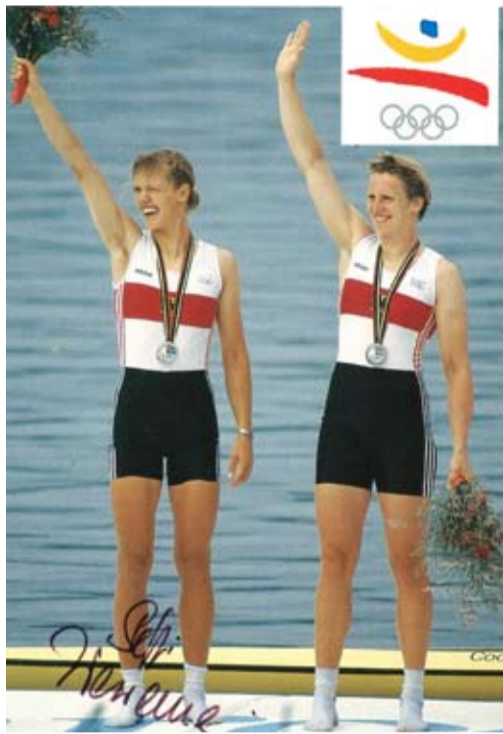
1983 fragte sie mich, ob ich nicht auch Lust hätte zu rudern. Sie seien im Klub nur drei Mädchen und bräuchten noch eine Vierte.

Mein erster Kontakt mit dem Rudersport war ein Ergometer - obwohl ich noch nie einen Ruderschlag in einem Boot gemacht hatte, fuhr ich einen Ergometertest, der scheinbar gar nicht mal so schlecht war. Das war an Ostern 1983. Erst nach den Sommerferien stieg ich dann zum ersten Mal in ein Boot. In einem Gig-Einer an einer Leine versuchte ich meine ersten Ruderschläge auf dem Dortmund Ems Kanal. Nur kurze Zeit später durfte ich dann im Vierer mit Steuerfrau mitrudern.

Ab dann ging alles ganz schnell. Habe ich beim Schwimmen bis 1983 in der Woche 3-4 Mal trainiert, so wurden es nun 6 Trainings. Montags war frei, dienstags und donnerstags Krafttraining und die übrigen Tage rudern auf dem Wasser. Im Trainingslager, d.h. in den Schulferien, trainierten wir natürlich mehr. So schaffte ich es in den Juniorinnen Achter für die JWM in Schweden. Dort konnten wir die Bronzemedaille gewinnen - zu der Zeit ruderte ich gerade mal 9 Monate.

Da meine Freundin von damals zu starke Hüftprobleme bekam, musste sie leider mit dem Rudersport aufhören. Ich stieg für mein zweites Juniorinnen A Jahr in den Doppelzweier. Wir wurden Deutsche Jugendmeisterinnen und im Doppelvierer an der Junioren WM in Brandenburg (damalige DDR) fünfte. Durch den Winter habe ich damals zirka 7 Mal trainiert. Von Jahr zu Jahr kam nun ein Training mehr dazu. 1986 ruderte ich ein Jahr in der Senior B Klasse und konnte dort im Vierer mit Steuerfrau die Deutsche Meisterschaft

gewinnen. Beim damaligen Match des Seniors (Senior B Europameisterschaft) wurden wir Erste. Bis 1992 konnte ich eigentlich jedes Jahr in meiner Bootsklasse die Deutsche Meisterschaft gewinnen und an Weltmeisterschaften starten. 1988 wurden wir im Achter für die Olympischen Spiele nominiert - wobei,



Silbermedaille im Frauenzweier, Olympiade Barcelona 1992

das ging ziemlich in die Hose: Wir wurden 7. von sieben... Das Problem damals war, dass wir nie eine richtige Mannschaft wurden und dadurch nie richtig zusammengefunden haben. Etwas vom wichtigsten im Rudersport ist der Teamgeist. Man muss sich aufeinander verlassen können und wissen, dass jede jederzeit bereit dazu ist, alles zu geben. Auch menschlich muss es im Boot stimmen. Von daher entschied ich mich nach 1988 für den Zweier ohne - zu viele Frauen aufeinander, das war einfach zu viel...

Mit Steffi Werremeier fand ich eine Gleichgesinnte und das war dann der Beginn einer unglaublichen Karriere: 1989-1992 jeweils Deutsche Meisterin im 2-, 1989 WM in Bled die Bronzemedaille, 1990 WM in Tasmanien Gold, 1991 WM in Wien Silber und an den Olympischen Spielen in Barcelona 1992 wurden wir hinter Kanada Zweite.

Als ich 1983 mit dem Rudern begann, habe ich natürlich nie daran gedacht, einmal bei Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen zu starten, geschweige denn eine Medaille zu gewinnen. Ich bin da irgendwie hineingewachsen. Ich wurde auch nie von irgendjemandem gepusht. Meinen Eltern wurde erst

bewusst, was ich da überhaupt machte, als ich zum zweiten Mal Deutsche Jugendmeisterin wurde... Mir war das fast unangenehm, als sie dann zu Regatten kamen zum Zuschauen. Ich war es einfach nicht gewohnt, dass sie sich für meinen Sport interessierten. Bei fünf Kindern zuhause war ich die Nummer vier. Später war es dann natürlich schön, wenn ich sie so stolz auf dem Regattaplatz antreffen konnte.

Es gibt so viele Faktoren, die für den Sport eine Rolle spielen. Zum einen bist es du selbst: Deine Kondition (körperlich und seelisch), deine Einstellung, deine Konzentration und deine Disziplin. Zum anderen muss aber auch dein Umfeld stimmen. Die Trainingsbedingungen, das familiäre Umfeld und natürlich die Schule bzw. die Ausbildung/der Beruf. Ganz wichtig in meinen Augen ist die Rolle der Eltern: Das Kind zu unterstützen, in dem was es macht und es nicht unter Druck zu setzen im Sport. Wenn das Kind den „Druck“ nicht von alleine entwickelt, dann bringt das gar nichts. Es soll den Sport für sich ausüben und nicht für andere.

Sport ist eine sehr gute Lebensschule. Erst viel später, sei es bei der Ausübung des Berufes, der Gestaltung der Freizeit oder die Erziehung der eigenen Kinder, wird einem das bewusst. Ich möchte die Zeit nicht missen.

Inge Schwerzmann

(Berufliche Entwicklung: 1983 Mittlere Reife, 1985 Fachmatura Fachrichtung Sozialpädagogik, 1985-1989 Studium Sozialpädagogik FH in Dortmund, 1990/1991 Anerkennungsjahr Praktikum in einem Kinderheim mit bis zu 6 Mal Nachtbereitschaft im Heim hintereinander, damit ich tagsüber trainieren konnte (das hielt ich aber nicht lange durch...) bis März 1992 50% Anstellung beim Jugendamt der Stadt Waltrop (meine Heimatstadt). Nach den Olympischen Spielen 1992 zog ich mit meinem Schweizer Mann nach Steinmaur und arbeitete dort in Regensburg bis 1995 als Sozialpädagogin bei der Stiftung Schloss Regensburg.)

1993 wurde ich mit Carolina Lüthi (Luzern) für den Ruderclub Baden Schweizermeisterin im Doppelzweier. Da dem Club damals die Mittel fehlten, mich für die WM 1994 in Indianapolis zu unterstützen, startete ich 1994 für den Rowing Club Bern. Das ist der Heimatclub meines Mannes. Carolina und ich wurden im Doppelzweier wiederum Schweizermeisterinnen und bei der WM gewannen wir das kleine Finale (7. Platz). Anschliessend endete meine Ruderkarriere.

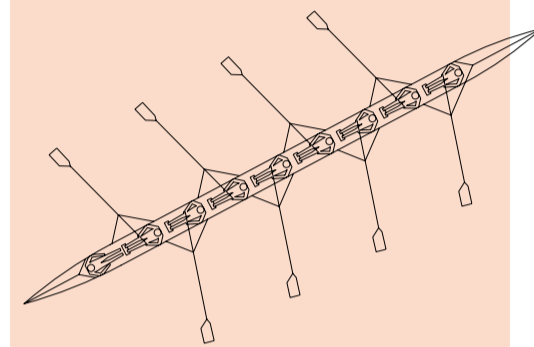
RCB Termine 2017/2018

November
4. Achterrennen Solothurn
11. Lägerwanderung
13. Nachtlauf
18. Achter-Rennen BaselHead, Basel

Dezember
2. SRV-Delegiertenversammlung, Morges
5. Chlaussock, Clubhaus
9. Langstreckenrennen Eglisau
16. 15. Baden ACHTER Cup
31. Silvesterausfahrt
pendent Langlauflager RCB

2018
Januar
13. Papiersammlung Neuenhof
16. Informationsabend, Clubhaus

Februar
23. 84. Generalversammlung RCB



RCB Vorstand 2017

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

Ruderchef
Achim Gsell P 062 824 59 30
Furorastrasse 12 M 079 770 09 50
5032 Aarau Rohr
ruderchef@rcbaden.ch

Aktuar
Sven Sigel M 079 785 01 75
Zentralstrasse 172
5430 Wettingen
aktuar@rcbaden.ch

Kassier
Maurizio Savastano P 056 441 96 62
Kappelerweg 9b M 079 631 01 15
5400 Baden
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

Chef Information
Rainer Hövel P 056 493 46 61
Brenntrainstrasse 4a M 079 264 53 60
5400 Baden
information@rcbaden.ch

Beisitzer Recht und Sponsoring
André Keller P 056 209 13 38
Im Roos 2e M 076 309 44 60
5423 Freienwil
recht@rcbaden.ch

In eigener Sache: Kommunikation im RCB und die Zukunft des „RCB Kontakt“

Die Arbeit mit der Presse ist zäh. Die Randsportart Rudern interessiert nur wenige. Neben der Pflege der Homepage des RCB, der Erstellung und Pflege der Badenfahrt-Homepage und der Betreuung der RCB- und Badenfahrt-Facebookseite ist nun der zweite Kontakt fertig gestellt. Ohne die Mithilfe von einigen Clubmitgliedern wäre dies nicht möglich. Herzlichen Dank diesen von meiner Seite!

Doch frage ich mich, ob es das ist, was ihr Clubmitglieder schätzt und erwartet? Da ich keine anderweitigen Rückmeldungen bekomme und es gilt, wer schweigt, stimmt zu, muss es wohl so sein.

Wenn man heute über etwas unsicher ist, befragt man das Internet. Wikipedia sagt zum Stichwort Information: Information von lateinisch in-formare ‚formen‘, ‚bilden‘, ‚gestalten‘, ‚ausbilden‘, ‚unterrichten‘, ‚darstellen‘, ‚sich etwas vorstellen‘, ist in der Informationstheorie eine Teilmenge an Wissen, die ein Sender

einem Empfänger mittels Signalen über ein bestimmtes Medium (auch ‚Informationskanal‘ genannt) vermitteln kann.

Und zu Kommunikation: Kommunikation (lat. communicatio, ‚Mitteilung‘) ist der Austausch oder die Übertragung von Informationen. „Information“ ist in diesem Zusammenhang eine zusammenfassende Bezeichnung für Wissen, Erkenntnis, Erfahrung oder Empathie. Mit „Austausch“ ist ein gegenseitiges Geben und Nehmen gemeint.

Ich stelle mir vor, dass wir mehr kommunizieren und ich möchte Euch einladen mir Rückmeldungen zu geben. Für den Kontakt könnte ich mir eine Rubrik „Leserbriefe“ vorstellen, wo jeder seine Meinung einbringen kann. Auf der Homepage könnten wir einen Blog einrichten, in dem Themen behandelt werden. Denn Eure Meinung ist gefragt! Bitte schreibt mir, was Ihr dazu denkt.

Ausserdem plane ich einen Workshop zu starten, an dem wir die Zukunft des Kontakts und

unserer Homepage diskutieren und planen können. Den Termin dazu werde ich Euch per Rundmail bekannt geben.

Rainer Hövel, Chef Information

Impressum RCB Kontakt

Offizielles Organ des Ruderclub Badens, 4 x jährlich

Redaktion
Rainer Hövel

Fotos
Gemäss Bildlegenden, andernfalls unbekannt

Gestaltung und Satz
Stephan Lozza

Druck
Schmaeh Offset & Repro AG, Ehrendingen

Redaktionsadresse
Rainer Hövel
Brenntrainstrasse 4a, 5400 Baden
information@rcbaden.ch

Vereinsinformationen siehe auch www.rcbaden.ch