

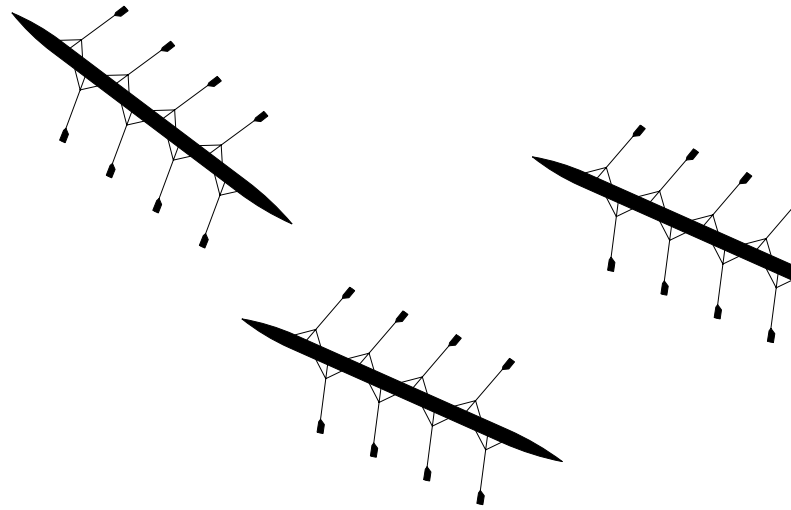


# Kontakt 2018/1

# RCB

Das andere Blatt des Ruderclub Badens  
Januar 2018

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



## Das Wort des Präsidenten



Liebe Clubfreunde

Der 15. Baden Achter Cup, eine Woche vor Weihnachten, war wiederum ein Grosserfolg. Erstmals waren 18 Achter am Start. Darunter erstmals

zwei Mannschaften der Rudergesellschaft Zürich. Auch das Fitness- und das Kanti-Team absolvierte die 6.5 km Rennstrecke von der Oetwilerbrücke bis zum Ziel. Total 8 x 9 Mitglieder des RCB waren insgesamt auf der Limmat. Ungefähr die Hälfte unserer „praktizierenden“ Ruderinnen und Ruderer haben also Spass an der sportlichen Herausforderung und dazu beim Riemenrudern. Super! Alles Weitere im Bericht über die Regatta.

Im Rückblick war 2017 ein erfolgreiches Ruder- und Badenfahrtsjahr. Nicht mancher Club mit ehrenamtlichen Trainern ist mit drei Jugendlichen im SRV-Kader vertreten. Die Masters haben international und national beachtenswerte Rennen gefahren und beim Nachwuchs-Jugendssport haben wir die Hoffnung, dass sich die in den letzten Jahren entstandenen Lücken ein Stück weit überbrücken lassen. Die Badenfahrt war ein Erfolg, sowohl finanziell, wie auch bezüglich Zusammenarbeit im Club, einschliesslich Ehemaliger, sowie mit weiteren Ruderfreunden.

Den Abschluss des Jahres bildete das Silvestersterrudern zum Fischerhaus Würenlos.

Vor uns liegt das Ruderjahr 2018. Die Leistungssportler haben bereits die Schweizer Meisterschaften bzw. die Nationalen Regatten im Visier. Junioren, Masters, Fitness- und Breitensport planen ihre Regatten bzw. Wanderfahrten.

Zunächst kommt aber am 23. Februar die RCB-Generalversammlung im Schaland der Lägere Bräu. Nebst den üblichen Traktanden geht es um die klarere Formulierung von Aufgaben, Kompetenzen, Verantwortung und Reporting der Kommission Rudersport (KRS). Dann sind wir dank gutem Ergebnis des „L'ENTRECÔTE“ wieder in der Lage, ernsthaft über Bootsbeschaffungen zu diskutieren.

Diese und weitere Themen besprechen wir am Informationsanlass vom 16. Januar im Clubraum. Alle Mitglieder sind herzlich eingeladen.

Euer Präsi

Conrad Munz

## BADEN Achter Cup 17

Was schreibt man zur Hausregatta, den BADEN Achter Cup, der am 16. Dezember zum 15. Mal ausgetragen wurde? Der Achter, das Königsboot der Ruderer. Wer einmal dringessen hat und eins mit dem Team und dem Boot über das Wasser geglitten ist, wird

werden und man wartete gespannt auf die Siegerzeiten. Mit einer Zeit von unter 20 Minuten ist von den Senioren des RCB ein neuer Streckenrekord aufgestellt worden.

Ich denke, alle werden mit mir einer Meinung

helfen haben. Besonders erwähnt seien hier, in alphabetischer Reihenfolge: Tania Berger, Nicole Bregenzer, Iain Bruce, Paul Dätwyler, Klaus Dittmann, Marcel Geissmann, Achim Gsell, Christine Hirzel, Roger Hürdi, Tim Jordi, Jonathan Kaufmann, Markus Kaufmann,



Der BADEN Achter Cup 17 in vollem Gang

Foto: Eva Salzmann

sicher vom Achtervirus erfasst worden sein. In diesem Jahr starteten 18 Teams in unterschiedlichen Alterskategorien in drei Serien. 18 x 8 Rudernde, stoppl, ein Team im Achter besteht aus 9 Sportlern/Sportlerinnen.

Wer ist nun Mannschaftsmitglied Nummer 9, das so gerne vergessen wird? Der Steuermann bzw. die Steuerfrau, auch Cox genannt, der/die nicht nur das Boot auf geradem Kurs hält, sondern auch das Boot unter Berücksichtigung der Strömung auf dem optimalen Weg ins Ziel steuert. Coxes sitzen mit dem Gesicht in Fahrrichtung und zur Mannschaft. Im Rennen führen sie die Mannschaft im Rahmen ihrer Möglichkeit zur Höchstleistung, indem sie taktisch und methodisch die richtigen Massnahmen ergreifen. Motivator, Antreiber und Taktiker in einer Person. Ohne einen guten Cox kann also kein Sieg errungen werden. Aber einen Sieg dankt man ihnen meist damit, dass er/sie in hohem Bogen ins Wasser geworfen wird.

Beim Achter Cup wird jedoch darauf meist verzichtet. In diesem Jahr hatten die Steuerleute eine recht hohe Strömung von ca. 180 m<sup>3</sup>/s, normal sind 110 m<sup>3</sup>/s, zu meistern. Die 6.5 km lange Strecke beinhaltet drei Flussbiegungen und es müssen vier Brücken passiert werden. Das Ziel ist der Steg des Ruderclub Baden.

Nach dem Rennen wurden Teilnehmer und Besucher mit einem reichhaltigen Brunch für ihre Anstrengungen belohnt. Es konnten die Strategie des Rennens nochmals diskutiert

sein, dass der diesjährige BADEN Achter Cup wieder ein voller Erfolg war. Ohne den uner-mülichen Einsatz für die Organisation, in der Küche, etc., einiger unserer Mitglieder wäre dieser Anlass nicht zu schaffen. Ein herzliches Dankeschön geht deshalb an alle, die mitge-

Günter Kraut-Giesen, Diana Löffler, Max Läng, Pascal Lutz, Hanspeter Maurer, Conrad Munz, Anne Röing-Hövel, Carlo Ruffini, Gernot Weber, Severin Wettstein und Lucia Wietlisbach.

Rainer Hövel

## Vorwort des Chefs Information

Für den ersten Kontakt im Jahr 2018 habe ich die Ruderverantwortlichen in der KRS und unsere drei SRV-Kaderruderer gebeten, einen kurzen Rückblick über das Ruderjahr 2017 zu geben und ihre Ziele für 2018 zu formulieren. Hinzugekommen sind noch zwei zusätzliche Berichte über unsere Fitnesssportgruppe von Adi Knaup und über das X-Rite/Pantone Firmenrudern.

Natürlich dürfen Bericht und Fotos über unsere Clubregatta Baden Achter Cup nicht fehlen. Ich hoffe sie finden Euer Interesse und regen zu interessanten Diskussionen an.

Ganz herzlich möchte ich mich bei den Redaktoren bedanken, die die Ausgaben des Kontakts 2017 mitgetragen haben. Es war eine sehr schöne Erfahrung, dass auf meine Nachfrage für einen Artikel so gut wie keiner abgesagt hat. Vielen Dank, ohne Euch wäre es so nicht möglich gewesen.

Leider zwingen uns die Budget-Vorgaben für 2018, die Form des Kontakts etwas zu ändern. Mit der Hilfe von Stephan Lozza bin ich aber

zuversichtlich, dass wir ein ansprechendes Layout finden werden.

Mit dem Vorstand ist abgesprochen, dass meine Arbeit als Chef Information sich auf die Herausgabe des Kontakts beschränken wird. Zudem wird die Entscheidung anstehen, ob in Zeiten der elektronischen Medien, der Kontakt in gedruckter Form weitergeführt werden soll.

Rainer Hövel, Chef Information

## Im Weiteren...

- Leserbrief
- Jahresrück- und- ausblicke zum Breitensport, Leistungssport, Jugendsport und Fitnesssport sowie von Olivia Nacht, Scott Bärlocher und Anton Flohr
- „Guter Ruder“ – Adis Fitnessgruppe
- Firmenrudern X-Rite/Pantone



## BADEN Achter Cup 17 - Bilderbogen

(Weitere Fotos unter [www.rcbaden.ch](http://www.rcbaden.ch) in der Galerie)



## BADEN Achter Cup 17 - Rangliste

BADEN Achter Cup 2017 (6500m)	
1. RC Baden Senjoren	195'57/05
2. RC Baden Master 1	219'44/47
3. RC Baden Senjoren/Junioren	212'58/52
4. Polychimiker RC Mamm	221'28/35
5. RC Baden Marel	225'20/50
6. RC Baden Master 2	233'03/35
7. RC Zürich Remacherer	234'01/97
8. Polychimiker RC Marel	24'22/15
9. Polychimiker RC Marel	24'26/42
10. RC Zürich Stampfl-Express	24'28/03
11. RC Baden Frauen	24'32/66
12. RC Baden Kantu Weidungen	24'38/03
13. SC Zügg	24'47/23
14. Polychimiker RC Frauen	25'24/78
15. VSV Weidlich Damm	25'53/51
16. RCHallwilerse Amsterdam Marel	25'52/18
17. RCHallwilerse	26'09/84
18. RC Baden Fitness	28'06/41

Leserbrief zum Artikel von Inge Scherzmann	
Der Artikel von und über Inge Scherzmann hat in mir Heimaterinnerungen geweckt. Während ihrer oft recht kurzen Mitgliedschaft im Kajakclub habe ich sie leider nicht persönlich kennengelernt. Aber erstens stammt sie aus Wädwil, was mir ein paar Kilometer von meinem Wohnort entfernt liegt. Ich habe noch viele tolle Erinnerungen an sie, die ich gerne mit den anderen Scherzmanns teilen möchte. Ich habe sie den grössten Teil ihrer sehr erfolgreichen Ruderkarriere auf dem Dornmundensee-Kanal absolviert, wo auch ich während meiner Schulzeit zuerst in der Rudertriebe des Hiltwilerer-Gymnasiums Dornmund und nach dem Abitur in den Sommerserferen - ich studierte in Bernstadt - beim Ruderclub Hansa Dornmund ruderte. Ich nehme an, dass Inge Scherzmann auch Mitglied dieses prominenten Clubs war und nicht dies zu meiner Zeit besuchbar war. Ich habe mich sehr freuen, dass der Artikel geht so richtig hervor. In Inges Geburtsjahr 1967 habe ich bereits promoviert und bin in die Schweiz eingewandert und in den RCB eingetreten, für den Inge Scherzmann 20 Jahre später Schweizer Meister im Doppelvierer wurde. Wie klein doch manchmal die Welt ist!	Scherzmann 1 Sieger BKAC 17 und Sieger Kat. Masters 219'44/47 Scherzmann 2 212'58/52 Mester 1 221'28/35 Mester 2 225'20/50 Mester 3 233'03/35 Mester 4 234'01/97 Mester 5 24'22/15 Mester 6 24'26/42 Mester 7 24'28/03 Mester 8 24'32/66 Damen 1 24'38/03 Damen 2 25'24/78 Damen 3 25'53/51 Damen 4 25'52/18 Damen 5 26'09/84 Mester 11 28'06/41

## Leserbrief zum Artikel von Inge Scherzmann

promoviert und bin in die Schweiz eingewandert und in den RCB eingetreten, für den Inge Scherzmann 20 Jahre später Schweizer Meister im Doppelvierer wurde. Wie klein doch manchmal die Welt ist!

Herzliche Grüsse, Dieter Mace

Antwort von Inge Scherzmann:

Danke für Deinen Mail. Ich bin seit 1983 Mitglied im Ruderclub Hansa und ich kann von mir mit dem Abitur in den Sommerserferen - ich studierte in Bernstadt - beim Ruderclub Hansa Dornmund ruderte. Ich nehme an, dass Inge Scherzmann auch Mitglied dieses prominenten Clubs war und nicht dies zu meiner Zeit besuchbar war. Ich habe mich sehr freuen, dass der Artikel geht so richtig hervor. In Inges Geburtsjahr 1967 habe ich bereits promoviert und bin in die Schweiz eingewandert und in den RCB eingetreten, für den Inge Scherzmann 20 Jahre später Schweizer Meister im Doppelvierer wurde. Wie klein doch manchmal die Welt ist!

Herzliche Grüsse, Dieter Mace

Antwort von Inge Scherzmann:

Danke für Deinen Mail. Ich bin seit 1983 Mitglied im Ruderclub Hansa und ich kann von mir mit dem Abitur in den Sommerserferen - ich studierte in Bernstadt - beim Ruderclub Hansa Dornmund ruderte. Ich nehme an, dass Inge Scherzmann auch Mitglied dieses prominenten Clubs war und nicht dies zu meiner Zeit besuchbar war. Ich habe mich sehr freuen, dass der Artikel geht so richtig hervor. In Inges Geburtsjahr 1967 habe ich bereits promoviert und bin in die Schweiz eingewandert und in den RCB eingetreten, für den Inge Scherzmann 20 Jahre später Schweizer Meister im Doppelvierer wurde. Wie klein doch manchmal die Welt ist!

Herzliche Grüsse, Dieter Mace

Antwort von Inge Scherzmann:

## Breitensport, Rück- und Ausblick von Markus Kaufmann

Rückblick 2017

Das vergangene Ruderjahr begann mit einigen schönen Ausfahrten auf der Limmat. Auch im Winter kann rudern wunderbar sein - und wenn viele Mitglieder den Winter als Rudersaison nutzen.



Foto: Z. Xig



Impression von Langraz (oben) und von der Wädwilfahrt

Mit der Generalversammlung ging das Amt des Chief Breitensport von Alex an Inge über. Dass die Wädwilfahrten weiterhin durch Alex organisiert werden, war ausschlaggebend, denn ich bin dieses Amt zuzunehmen. Es

entschieden und sind als Neulinge, deren Hauptaufgabe es ist, den Breitensport zu fördern. Ich bin sehr glücklich, dass die Wädwilfahrten weiterhin durch Alex organisiert werden, was ausschlaggebend ist, denn ich bin dieses Amt zuzunehmen. Es

## Leistungssport, Rück- und Ausblick von Günter Kraut-Giesen

Rückblick 2017

Günter Kraut-Giesen hat uns für den Saisonrückblick seine umfangreichen Berichte, die er jeweils nach den Regatten verfasst und den Trainern weiterleitet, zugesandt. Der Platz im Kontakt reicht leider nicht aus, um in dieser Umfang von vergangenen Regatten zu berichten. Deshalb haben wir die wichtigsten im folgenden Artikel zusammengestellt.

Im Ruderjahr 2017 wurde mit einem Kalenderjahr in Schweden 11.-19. Februar gestartet. In der ersten Regatta in Mollnase am 27. Februar 2017. Nach erfolgreichem Abschluss des ersten Regattas haben wir die Olympischen Spiele in Rio de Janeiro über Österreich nominiert.



Foto: Conrad Müller

Günter Kraut-Giesen mit dem Team von Marel, Giesemann und Jan Buzzi

Immer noch im Sommer, die Tage lang wurden und die Temperaturen zu einem Besuch in der Garmisch-Partenkirchen, haben einige Breitensportler mit Versätkung der Masters zwei Gigs gewässert und sind ausserhalb unserer Trainingsbereiche bis zum Kloster auf gefahren. Dieses einmalige Erlebnis hat auch routinierte Ruderer gefördert.

Die geplante Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können. Die Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können.

Die geplante Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können. Die Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können.

Ausblick 2018

ist ein Schritt in die richtige Richtung. Während im Sommer die Tage lang wurden und die Temperaturen zu einem Besuch in der Garmisch-Partenkirchen, haben einige Breitensportler mit Versätkung der Masters zwei Gigs gewässert und sind ausserhalb unserer Trainingsbereiche bis zum Kloster auf gefahren. Dieses einmalige Erlebnis hat auch routinierte Ruderer gefördert.

Die geplante Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können. Die Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können.

Die geplante Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können. Die Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können.

Die geplante Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können. Die Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können.

Die geplante Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können. Die Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können.

Die geplante Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können. Die Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können.

Die geplante Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können. Die Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können.

Die geplante Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können. Die Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können.

Die geplante Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können. Die Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können.

Die geplante Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können. Die Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können.

Die geplante Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können. Die Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können.

Die geplante Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können. Die Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können.

Die geplante Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können. Die Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können.

Die geplante Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können. Die Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können.

Die geplante Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können. Die Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können.

Die geplante Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können. Die Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können.

Die geplante Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können. Die Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können.

Die geplante Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können. Die Wädwilfahrt auf dem Bodensee hat wegen der unruhigen Aktivitäten während der Badenbäder (Schlamm, Brand) und der hohen Temperaturen (30 Grad) nicht stattfinden können.

Ausblick 2018

Der RCK selbst setzt den Athleten keine Ziele, sondern stellt die Infrastruktur für die Ausübung des Rudersports zur Verfügung.

Der RCK Leistungssport fördert Athleten und Athletinnen, die bereit sind, zeitlich und physisch die notwendige Training und sich zu nehmen, um an nationalen und internationalen Regatten (über den SRV) mitzumachen. Hierzu versucht der RCK, die nötigen Boote, die entsprechende Ergonomie- und Krafttrainingsstruktur sowie möglichst kompetente, dazugehörige Trainer und Berater zur Verfügung zu stellen.

2018 wird als Teil dieser Infrastruktur zum zweiten Mal ein externes Trainingslager in Kawama durchgeführt.


Günter Kraut-Giesen, Chef Leistungssport





**MEIER**  
**EDUARD MEIER AG**  
 Rückbau- und Erdbaunternehmung  
 Oelfingerstrasse 5 · 5430 Wettingen  
 Tel. 056 428 79 44 · Fax 056 428 79 22  
 www.eduardmeier.ch · info@eduardmeier.ch

**TÄGERHARD KIES**  
 TÄGERHARD KIES AG  
 BÜRO OTELFINGERSTRASSE 5 · TELEFON 056/428 57 10  
 WERK TÄGERHARDSFRASSE · TELEFON 056/428 70 45 · 5430 WETTINGEN  
**KIES UND SAND FÜR BAUWECKE**



...vor dem Rudern, ...nach dem Rudern,  
 immer ein passendes Produkt aus unserem Sortiment.  
**VITA DROGERIE**  
 natürlich gesund und schön  
 Bodan Theaterplatz 1  
 Filisbach Bodenerstrasse 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

**grieder sport**  
 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 44 489 99 44 • www.staempfli-boats.ch

**STÄMPFLI**  
**Offset & Repro AG**  
 Print · Medien · Kommunikation  
 www.schmaeh-druck.ch · 5420 Ehrendingen

Stephan LOZZA Architekt  
 Brüggerstrasse 37  
 5400 Baden  
 +41 56 210 07 07  
 mail@stephanlozza.ch



**VINI SACRIPANTI**  
**Die italienische Weinkultur in Wettingen**  
 Jeden letzten Samstag im Monat Degustation  
 www.vinisacripanti.ch



**Stiller Ström**  
 www.brauerei-mueller.ch





**hansgrohe**  
**Raindance® Select.**  
 Mein Duschvergnügen.  
 Duschen vor nie gestrichelter Gardine. Sie mit der Raindance Select Showerippe für perfekte Duschemühen. Von der Kopfbox mit XXL-Berührungsfeld über die Handbrause bis zum Wandhalter. Die Raindance Select, die den drei Stufenwechseln können, bis hin zum smartesten Thermostat mit praktischer Abgabefläche.  
 Erkennen Sie die Raindance® Select Showerippe unter [hansgrohe.ch/romance](http://hansgrohe.ch/romance)



**MIETFAHRZEUGE**  
**HANS EMMENEGGER**  
 Vermietung von PW's, Kleinbussen mit 9 Plätzen und Lieferwagen bis 3,5t für Vereinsausflüge, Sportfahren, Familienausflüge und Materialtransporte  
**www.mietfahrzeuge-emmenegger.ch**  
 Weinhalderstrasse 3  
 8165 Schleinikon  
 Telefon 079 969 68 51  
 info@mietfahrzeuge-emmenegger.ch

**J. STOCKER AG - FAHRFREUDE FÜR DEN AARGAU.**  
 J. Stocker AG  
 5432 Neuenhof  
 www.jdmw-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](http://nab.ch/sponsoring)**  
**MEINE LÖSUNG. NEUE AARGAUER BANK**







## „Guter Ruder“ – Adis Fitnessgruppe

Vielleicht suchst auch du die Tür zum neuen Rudern?

Ich heisse Adi Knaup, und vielleicht hast du mal mit mir zusammen gerudert, vor vielen Jahren? Erinnerst du dich? Vielleicht hast du mal richtig intensiv trainiert, dann ging aber irgendwie das Leben auf dich los, und das Rudern musste weichen. Aber jetzt würdest du dich eigentlich ganz gerne wieder mal ins Boot setzen. Ganz entspannt. Aber wie?

Und nochmal vielleicht: vielleicht hast du letztes Jahr angefangen zu rudern, und tatsächlich: es ist der schönste Sport? Aber nach dem Kurs vaporisierten sich die passenden Bootspartner fast ebenso wie die derartige nötige Intensiv-Betreuung. Wo kriegst du noch beides?

Und vielleicht hörst du zu all den andern, die aus irgendeinem Grund ihren inneren Wunsch nach Rudern nicht umsetzen können oder glauben zu können.

Ihr alle, die ihr vielleicht von denen seid, ihr habt eines gemeinsam: wir erwarten euch in unserer Fitness-Rudergruppe, und das ist der Ort, den ihr sucht.

Unsere Trainingsgruppe gibt es seit knapp 1.5 Jahren und ist das heimliche Juwel des neu geschaffenen Bereichs „Fitness-Rudern“. Der Gründer unserer Gruppe nennt sie gerne „Guter Ruder“, weil der Name erklärt, dass unser Ziel ist, gut zu rudern. Die Teilnahme an einem Wettkampf braucht es dafür nicht, sonst wären wir schon längst im Regatta-Team oder bei den Masters. Bei uns sind alle, die es einmal konnten, es können möchten, und oder es können werden, auf jeden Fall aber das Rudern bereits in sich tragen. Denn wir holen es in unseren Trainings raus und tragen es Schlag für Schlag in unseren Rhythmus und

ins Boot. So dass wir am Ende der Ausfahrt erhabenen Gefühls auf den Steg stehen können, weil es einfach wieder gut war. Und das gelingt uns jedes Mal. Sozusagen. Gerne auch im Achter. Und das diktiert nicht wie ihr jetzt alle denkt, unser Koordinator,



Das Fitness-Team nach dem BADEN Achter Cup, mit drei jungen Passivmitgliedern

Foto: Antal Kerekes

nein: nach dem Achter strebt das Team, seit wir in einem unserer ersten gemeinsamen Trainings das Königsboot wagten. Es könnte einem fast Angst machen, wie sehr alle von diesem Boot schwärmen. Zur Beruhigung setzen wir uns dann in den Vierer oder gar Zweier. Und natürlich am Ende der Ausfahrt erhabenen Gefühls auf den Steg. Sozusagen immer.

Das bisherige Highlight war, dass wir am 15. BADEN Achter Cup mitruderten. Zwei von uns hatten erst zum zweiten Mal ein Riemenruder

in der Hand. Wir gewannen weder den Technik-Preis, und waren am weitestmöglichen vom grossen Cup entfernt (auf dem 18. Platz). Wir gewannen eigentlich gar nichts. Aber: wir standen nach den 14 Kilometern erhabenen Gefühls auf dem Steg.

Nun, wir gehen gestärkt mit viel Freude ins neue Jahr, und machen dies jederzeit gerne auch verstärkt. Vielleicht gehörst du ja tatsächlich zu jenen, die die Tür zu einem neuen Rudern suchen. Sie steht offen, und wir tragen dich sogar über die Schwelle. Treffpunkt immer am Samstags, 10 Uhr, im Bootshaus. Und knappe 90 Minuten später wieder auf dem Steg. Erhabenen Gefühls. Sozusagen garantiert.

Adrian Punkt Knaup Ät Bluewin Punkt Zeh Ha

## Firmenrudern X-Rite/Pantone

Wenn man normalerweise nicht mit den Händen arbeitet und einen Sport wie Rudern ausübt, bleibt das den Kollegen nicht lange verborgen. „Was hast Du denn gemacht?“, wird man gefragt, wenn man sich wieder sich die eine oder andere Blase an den Händen geholt hat. Und häufig hört man dann den

eine gehörige Menge Koordination, Technik aber auch Teamgeist gehört. Allen hat es sehr gut gefallen und im Anschluss bei Grillieren und Bier wurde gefachsimpelt, was es brauchen würde um „richtig“ rudern zu lernen. Alle Teilnehmenden hatten den Anlass als vollen Erfolg gewertet.

lieb war und Wassertraining war nicht mehr möglich. Im Winter haben wir ab und zu die Mittagspause genutzt, um auf den Ergometern zu trainieren. Im Frühjahr und Sommer haben wir das Training fortgesetzt, aber für die SM hat es leider noch nicht gereicht.

Drei Mitglieder, Ali, Pascal und Paul, haben im Verein einen Aufnahmeantrag gestellt. Sie müssen an der nächsten GV noch offiziell aufgenommen werden. Da Matthias zwischen der Schweiz und Deutschland pendelt, musste er leider aus dem Projekt aussteigen. Mit Dalibor haben wir einen Ersatz gefunden und möchten für 2018 das ambitionierte Ziel „Firmenrennen an der SM“ nochmals in Angriff nehmen. Zurzeit trainieren wir donnerstags in der Mittagspause auf den Ergometern, um uns die notwendige Fitness zu erarbeiten und ich hoffe, dass wir auch bald mit dem Technik-Training auf dem Wasser beginnen können.

Rainer Hövel



Kommentar: „das möchte ich auch einmal versuchen!“, wobei Rudern gemeint ist, und nicht Blasen an den Händen zu kriegen. Also wieso nicht, und nach Rücksprache mit der Personalabteilung wegen des Budgets, hatte ich beschlossen, einen Ruderanlass für meine Kollegen von X-Rite/Pantone zu organisieren.

Deren elf zeigten Interesse das Rudern zu testen. Nach den ersten Versuchen auf den Ergometern ging es mit Hilfe von Günther, Hans und mir in Gig-Booten aufs Wasser. Schnell realisierten meine Kollegen, dass zum Rudern

In den folgenden Tagen war ich von einigen gefragt worden, ob die Möglichkeit bestehe, rudern zu erlernen. Ich erinnerte mich auch daran, dass bei der SM ein Firmenrennen als Rahmenrennen stattfindet. Dieses Rennen hatte ich daher als Ziel definiert und einen Aufruf gestartet, wer Interesse hätte, für das Doppelvierer Firmenrennen 2017 zu trainieren. Fünf Kollegen zeigten Interesse, wobei einer recht schnell wieder ausstieg. Geplant war einmal pro Woche aufs Wasser zu gehen. Doch leider fehlte der eine oder andere immer mal wieder und es war schneller Winter als uns

## RCB Termine 2018

**Januar**  
13. Papiersammlung Neuenhof  
16. 19.00 Uhr, Informationsabend vor GV, Clubhaus  
27. Swiss Rowing Indoors, Zug  
28. 2. SRV Langstreckentest, Mulhouse

**Februar**  
10.-18. Trainingslager Ravenna (I)  
23. 84. Generalversammlung RCB

**März**  
3./4. 3. SRV Langstreckentest, Mulhouse  
10. Limmatuferreinigung und Arbeitstag Bootshaus  
10./11. Heineken Roeivierkamp Regatta, Amsterdam (NL)  
10. Women's Eights Head of the River Race, London (GBR)  
11. Head of the River Race, London  
17./18. Head of the River Amstel, Amsterdam (NL)  
18. Achter-Rennen Zürich-Thalwil  
25. RCB Anrudern mit Apéro  
25. Veterans' Head Of The River Race, London (GBR)  
30.-02. Trainingslager Ostern

**April**  
6. SRV-Ergometertest, Sarnen  
12-16. SRV-Trials, Corengo (I)  
21. Vm Bootsplegetag  
28./29. Nationale Regatta Lauerzersee

## RCB Vorstand 2017

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

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

**Ruderchef**  
Achim Gsell P 062 824 59 30  
Furorastrasse 12 M 079 770 09 50  
5032 Aarau Rohr  
runderchef@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  
Kappelweg 9b M 079 631 01 15  
5400 Baden  
kassier@rcbaden.ch

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

**Bootshauschef**  
Max Läng P 056 282 50 40  
Sonnmatweg 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

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

### Impressum RCB Kontakt

Offizielles Organ des Ruderclub Badens, 3-4 mal 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](http://www.rcbaden.ch)