



Kontakt 2018/4

RCB

Das andere Blatt des Ruderclub Badens
Januar 2019

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



Das Wort des Präsidenten



Liebe Clubfreunde

Kontinuität im Wandel. An der GV vom 22. Februar 2019 möchte der amtierende Präsident einen Schritt zurücktreten. Als Nachfolger nominiert der Vorstand David Bodmer. Viele kennen ihn als Partner von Günter Kraut-Giesen im Zweier ohne. Bei nationalen und internationalen Masters-Regatten findet man die beiden meistens weit vorne auf der Rangliste. In dieser Nummer wird David als Ruderer, Berufsmann und nominierter Präsident mit seinen Ideen für den RCB vorgestellt. Im Vorstand ist Conrad Munz bereit, das interimistisch übernommene Ressort Information weiterzuführen. Neue Herausforderungen für ihn sind die Neugestaltung der Clubzeitschrift und der Clubinformation sowie des Internet-Auftritts. Vorgeschlagen wird weiter die Übernahme des Ressort Aktuar/Mitgliedschaftswesen durch Reto Himmler, bisher Vizepräsident. Damit tragen beide zur Kontinuität in der Vereinsführung bei. Vorgeschlagen wird ein neuer Vizepräsident.

Der RCB-Samichlaus weiss fast alles über das Clubleben im RCB. Er hat viel Gutes mit Biberli belohnt. Es werde aber viel geschwatzt. Oft mehr übereinander statt miteinander. Motzer und Besserwisser mögen weder der knorrige Schmutzli noch der Chlaus. Er fordert uns auf, sachlich zu bleiben und was uns nicht passt direkt anzusprechen. Ausserdem weiss der Chlaus: – wie man in den Wald ruft, tönt es zurück!

Unsere Regelung mit Frondienststunden ist an sich eine gute Sache. Beim Bootspflege- und für den Bootshauspflegetag war die Beteiligung allerdings sehr knapp. Materialchef Sepp Scherer und Bootshaushauschef Max Läng fragen sich: Werden die Mail-Informationen nicht gelesen? Fehlt es an Zeit oder gutem Willen? Trainieren und Rudern möchten wir ja alle – mit gepflegten Booten und sauberem Bootshaus. Was tun? Verbesserungsvorschläge können wir, nebst weiteren Themen zur GV vom 22. Februar, gerne am Informationsanlass vom 15. Januar im Clubraum diskutieren.

Euer Präsi


Conrad Munz

16. BADEN Achter Cup

Klirrende Kälte war für den Samstagmorgen, 15. Dezember, angesagt. Es kam ein wenig besser mit 2 statt 5 Grad minus. Die 16 Regattateams des RCB und unserer befreundeten Clubs waren alle zur richtigen Zeit im RCB und riggerten ihre Achter auf. Um 8.00 nahm das erste Boot Kurs in Richtung Oetwiler Brücke. Die Rennstrecke geht von dort im fliegenden Start über 6.5 km bis zum Steg des Ruderclub Baden, oberhalb des KW Wettingen.

langjähriger Schiedsrichter Obmann des SRV, registrierte die Startzeiten. Auf der Streckenhälfte lauerte Informationschef a.i., Conrad Munz als Fotograf mit Trainer Pascal Lutz im Motorboot auf die Regattierenden. Der Aufhellblitz verschaffte trotz des düsteren Wetters zu dieser Zeit eine positive Stimmung. Später hellte der Himmel ein wenig auf und ganz kurz blinzelte sogar die Sonne durch die Wolken.

des Fussballclub Neuenhof gleich nebenan. Manchmal wird gesagt, unsere Regatta sei wegen des Brunch derart beliebt. Etwas Wahres ist vielleicht dran. Was aber wirklich zählt ist die Herausforderung der Regatta und die Pflege der Freundschaften unter den Clubmitgliedern. Nachdem die feinen Häppchen und das Dessert fast komplett verschlungen waren, wurde anfangs Nachmittag die Rangverkündigung mit Spannung erwartet.



Solche Bilder kennt man sonst eher vom Head in London

Foto: CM

BAC-Vorbereitung

Der Baden Achter Cup hat schon fast „Kult-Status“. Die befreundeten Clubs wollten bereits wissen, wann die Nr. 17 startet. Geplant ist der 21. Dezember 2019. Bis unsere Regatta starten kann gibt es viel Vorarbeit, die von Ruderchef Achim Gsell koordiniert wird. Es braucht die Regattaadministration, erneut betreut von Gernot Weber, die Organisation von Küche, Buffet und Glühweinstand unter der Federführung von Diana Löffler, die Startorganisation, Zeitmessung, Security, Fotografie und die Bereitstellung von Erinnerungsbechern sowie BAC-Diplomen. Mehr dazu in dieser Berichterstattung.

Einwassern und Rudern was die Riemen halten

Das Ablegen der Boote begann ab 08.00 unter dem strengen Regime unseres Kassiers Maurizio Savastano. Nebenbei besorgte er auch die Zeitmessung am Steg und gab den Mannschaften die besten Wünsche auf den Weg. Sechs Boote waren in der 1. Serie eingeteilt. Der Triple AAA der Badener Masters 1 kam bald wieder zurück an den Steg – Schwert verloren! Zum Glück fand sich ein Ersatz in der Werkstatt und unser Empacher-Spitzenboot konnte in der 2. Serie aufs Wasser. Die übrigen 5 Boote schafften das Einwassern ohne Probleme und waren um ca. 09.00 am Start, oberhalb der Oetwiler Brücke. Trainer Iain Bruce kommandierte die Boote an den richtigen Platz und Paul Dätwyler,

Für die zweite Serie mit Start um 10.30 mussten einige Mannschaften am Steg die Boote tauschen und die Stembretter neu einstellen. Auch sie ruderten zuerst die 6.5 km bis zur Oetwiler Brücke gegen die Strömung in Richtung Zürich. Jetzt waren auch die Masters 1 des RC Baden dabei. Für den Start der letzten Serie um 12.00 Uhr verlief das Einwassern ebenfalls reibungslos. Leistungssportchef Günter Kraut-Giesen (wegen Erkältung war er nicht im Boot des „Henley“, wo Olivia Nacht eingesprungen ist) half den Booten beim Ein- und Auswassern, was den effizienten Ablauf erleichtert hat. Im MoBo des Fotografen übernahm in der 2. und 3. Serie Trainer Jonas Glatthard das Steuer.

Auf der Regattastrecke über 6.5 km wurde mit hohem Einsatz gerudert. Die Steuerleute (Cox) feuerten ihre Teams mit harten und lauten Worten. Die Ruderstile waren mehrheitlich ausgezeichnet. Da und dort wurde Verbesserungspotenzial sichtbar. Dieses zu beurteilen ist aber nicht das Ziel einer Freundschaftsregatta. Wichtig ist das Mitmachen von Jungmitgliedern bis zu den sportlich engagierten „Pensionisten“ sowie das Meistern der Herausforderungen auf unserer mit Kurven gesegneten Limmat.

Brunch und Freundschaften sind wichtig

Nach der Regatta kam zuerst das Aufwärmen unter den Duschen des Ruderclub Baden und

Rangverkündigung

Der grosse Pokal des Baden Achter Cup blieb erneut in Baden. Das Team der Elite „Ergo Reisser“ schaffte die 6.5 km mit einer hervorragenden Zeit von 20:47 Minuten. Es brauchte einige Anläufe, bis dieses Team beieinander war. Letztlich hat sich gezeigt, dass im RCB tüchtige Ruderer in dieser Altersklasse aktiv sind, die auch in einem Achter ihre Kraft aufs Wasser bringen können. Die Badener Masters 1, noch gestählt von der Langstreckenregatta Eglisau, wurden Sieger in der Kategorie Masters mit einer Zeit von 22:32 Minuten. Da einige Boote mit 4 Damen und 4 Herren gemeldet waren, wurde die Kategorie „Mixed“ geschaffen. Diesen Sieg erreichte das Boot des Ruderclub Polytechniker aus Zürich mit einer Zeit von 24:31. An den gleichen Club ging auch der Pokal für das schnellste Boot in der Kategorie „Damen“. Diesen Pokal wollen die Polytechnikerinnen sicher nächstes Jahr

Im Weiteren...

- 16. BADEN Achter Cup (Bilder)
- Wissen, wie was wo läuft im RCB
- Armada Cup 2018
- Zur Nachahmung empfohlen
- Langstrecken für Masters
- Interview mit David Bodmer

16. Baden Achter Cup

wieder verteidigen. Das Team der Kanti Wettingen in der Kategorie „Junioren“ kam erst nach mehreren Anläufen zusammen und begann erst im Spätherbst mit den Achtertrainings auf dem Wasser. Inzwischen sind sie unter der Leitung der Trainer/innen Pascal Berger, Chantal Sieber und Till Bieri gut auf Kurs. Gesteuert hat das Boot Sheetal Vattahara (Trainerin Jugendsport) und am Schlag war der bereits regattaerfahrene Junior Jonas Kaufmann. Die Zeit von 24:57 ist unter diesen Voraussetzungen super und der Kategoriensieg wohl verdient.

Zwischen den Zeiten von 23:06 Minuten der Männer des Polytechniker Ruderclub und den 27:31 Minuten des Achters des Badener Fitness-Teams lagen die weiteren Boote des Ruderclub Zürich, das Masters-Team „Henley on Limmat“ im Holz-Achter des RCB, des Wasserportvereins Waldshut, der Rudergesellschaft Zürich, des Seeclub Zug und des Ruderclub Hallwilersee (siehe Rangliste).

Helferinnen und Helfer

Bootshauschef Max Läng koordinierte die Herrichtung und den Rückbau im Bootshaus und half tüchtig mit. Im Team von Diana Löffler wirkten Luzia Wietlisbach, Hanspeter Maurer, Christine Hirzel und Andrea Glättli sowie draussen am Glühweinstand Sepp Suter und Carlo Ruffini mit. Die Kasse besorgte Werner Lüthy und Stephan Lozza gestaltete auch diesmal die Tassen und BAC-Urkunden. Klaus Dittmann unterstützte die Berichterstattung mit Fotos aus dem Zieleinlauf. Trainer und weitere Supporter/Innen sind im Text erwähnt.

Der Ruderchef Achim Gsell dankte allen Ruderinnen und Ruderern für die Teilnahme und den Supporter/-innen für den grossen Einsatz mit super Qualität, was mit einem kräftigen Applaus bei der Rangverkündigung gewürdigt worden ist.

Conrad Munz



Die Siegermannschaft mit dem Wanderpokal

16. BADEN Achter Cup 2018, Resultate (6'500m)

Rang	Boot	Zeit	Sieger/Kategoriensieger
1.	RC Baden, Senioren «Ergo Reisser»	20'47"	Sieger BADEN Achter Cup
2.	RC Baden, Masters Herren «Masters 1»	22'32"	Sieger Masters
3.	Polytechniker RC Zürich, Masters Herren	23'06"	
4.	RC Zürich, Masters Mixed	23'15"	
5.	RC Baden, Masters Herren «Henley on Limmat»	24'06"	
6.	RC Baden, Masters Herren «Masters 2»	24'30"	
7.	Polytechniker RC Zürich, Masters Mixed	24'31"	Sieger Mixed
8.	WSV Waldshut 2, Masters Mixed	24'35"	
9.	RG Zürich, Masters Herren «Octavius»	24'54"	
10.	Kanti Wettingen, Junioren/Juniorinnen	24'57"	Sieger Junioren
11.	SC Zug, Masters Herren	25'31"	
12.	RG Zürich, Masters «Stämpfli Express»	26'21"	
13.	Polytechniker RC Zürich, Masters Damen «Nordpoly»	26'24"	Siegerinnen Damen
14.	WSV Waldshut 1, Masters Herren	26'25"	
15.	RC Hallwil, Masters Mixed «Sunset»	27'12"	
16.	RC Baden, Masters Mixed «Fit & Fun»	27'31"	

Limmat, Oetwil a.L. - Neuenhof, windstill am Morgen, leichter Schiebewind im Laufe des Vormittags, Temperatur -1°



Bruce Iain



Andrang am Steg



Adrian Knaup steuert sein „Fit & Fun“-Boot gleich selbst



Ruderchef und BAC-Verantwortlicher Achim Gsell mit Klaus Dittmann und Stephan Steiner



Zeitmesser Maurizio Savastano



Glühwein am Steg von Sepp Suter



RC Baden, Senioren „Ergo Reisser“



RG Zürich, Masters Herren „Octavius“



RC Baden, Masters Herren „Masters 1“



Kanti Wettingen, Junioren/Juniorinnen



Polytechniker RC Zürich, Masters Herren



SC Zug, Masters Herren



RC Zürich, Masters Mixed



RG Zürich, Masters „Stämpfli Express“



RC Baden, Masters Herren „Henley on Limmat“



Polytechniker RC Zürich, Masters Damen „Nordpoly“



RC Baden, Masters Herren „Masters 2“



WSV Waldshut 1, Masters Herren



Polytechniker RC Zürich, Masters Mixed



RC Hallwil, Masters Mixed „Sunset“



WSV Waldshut 2, Masters Mixed



RC Baden, Masters Mixed „Fit & Fun“

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

SIA/SWB
Bruggerstrasse 37
5400 Baden
+41 (0)56 210 07 07
mail@stephanlozza.ch

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

 **VITA** DROGERIE

natürlich gesund und schön

Baden
Fislisbach
www.vitadrogerie.ch
Theaterplatz 1
Badenerstrasse 2



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

Hier könnte man Dein/Ihr
Inserat sehen.

Informationen unter
sponsoring@rcbaden.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-Brauseregen über die Handbrause, bei der Sie ganz einfach per Klick zwischen den drei Strahlarten wechseln können, bis hin zum formschönen Thermostat mit praktischer Ablagefläche.

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



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

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



* Physiotherapie am Markthof

Anmeldungen unter: www.physio-am-markthof.ch

Move & Row

Gruppenkurse

Kraft-Ausdauer zu mitreissender Musik



Bestform für Körper & Geist
100% Spass

Rudertechnik verbessern
Fit werden und bleiben
Rücken stärken
Körperhaltung verbessern
Beweglicher werden

Ihr Trainer

Andreas Pirscher
International erfahrener und
erfolgreicher Ruder-Coach



Freude am Fahren



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



Wissen, wie was wo läuft im RCB

Rudern soll Spass machen. Es braucht aber Boote, Strukturen, Trainer, Bootshaus, etc. Unter www.rcbaden.ch im Bereich Aktuell, Clubinter- na finden unsere Mitglieder eine Vielzahl von Dokumenten über die Cluborganisation und den Ruderbetrieb. Einige sind neu hinzugekommen. Wir geben eine Übersicht.

Statuten

Die Statuten sind die „Verfassung“ des Vereins Ruderclub Baden mit Sitz in Neuenhof. Sie werden von der Generalversammlung genehmigt. Sie regeln die Organisation des Vereins und die Aufgaben von Vorstand und Kommission Rudersport als dessen Organe. An einer Fachtagung des Schweizerischen Ruderverbandes über die Haftung des Vereins wurde kürzlich dargelegt, wie wichtig klare Regelungen sind und dass diese im Club auch gelebt werden müssen. Sollte in einem Unglücksfall ein Richter über unsere Organe befinden müssen, werden diese beiden Punkte ein grosses Gewicht erhalten. Insgesamt sind wir im Ruderclub Baden gut aufgestellt.

Vorstand

Der Vorstand wird jährlich von der Generalversammlung gewählt. Seine Aufgaben sind in vielen Punkten durch Gesetze geregelt. Weiter besteht eine Funktionsbeschreibung für alle Vorstandsmitglieder. Finanzfragen sind in der Kompetenzen- und Visumsordnung geregelt. Die Berichterstattung erfolgt mit Jahresrechnung und Geschäftsbericht an die Generalversammlung.

Kommission Rudersport (KRS)

Die Kommission Rudersport ist ebenfalls ein Organ des Vereins. Die Mitglieder werden jährlich von der Mitgliederversammlung gewählt. Die Vereinsstruktur mit einem zweiten Führungsorgan findet sich relativ selten. Dementsprechend gibt es auch kaum anwendbare gesetzliche Regelungen. Wir haben an der letzten GV das Pflichtenheft KRS genehmigt. Hier sind Aufgaben, Kompetenzen, Verantwortlichkeit und Berichterstattung für dieses Gremium geregelt. Wie auch der Vorstand, rapportiert die KRS an die Generalversammlung (Bericht Ruderchef).

Ruderordnung

Die Ruderordnung ist sehr konzentriert und umfasst nur eine A4-Seite zum Verhalten der Ruderer/Ruderinnen und eine Seite mit Ruderkommandi. Sie ist zwischen KRS und Vorstand abgestimmt und wird von der KRS in Kraft gesetzt. In den allgemeinen Regeln ist festgelegt, dass der Ruderchef für den Ruderbetrieb in erster Linie verantwortlich ist. So auch die Fahrordnung auf der Limmat. Deren Einhaltung hilft Unfälle/Kollisionen zu vermeiden. Also: Neuenhofer Seite hinauf, Wettinger Seite hinunter und mittleres Drittel zum Überholen frei lassen. Wichtig sind auch die Vorgaben zur Sicherheit und zum Umgang mit dem Material. Einige Punkte wurden in der Version 2019 angepasst. Die Ruderordnung wird am Anschlagbrett und im Internet publiziert.

Organisation Ruderbetrieb

Das Dokument „Organisation Ruderbetrieb“ ist seit Herbst 2018 eine Ergänzung zur Ruderordnung. Sie regelt insbesondere die Aktivitäten und Erwartungen in den vier Ressorts Jugend-, Leistungs-, Fitness- und Breitensport. Früher gab es Trainingsleitbilder im ähnlichen Sinn. Mit dem neuen Dokument haben wir in KRS und Vorstand eine Gesamtschau erstellt. Sie soll den Mitgliedern helfen, sich einer Kategorie als Schwerpunkt zuzuordnen und die entsprechenden Regelungen kennenzulernen. Die Übergänge zwischen den Kategorien sind in der Regel fließend, wobei die jeweiligen Erwartungen zu erfüllen sind. Eine Übersicht zeigt die Grafik „Struktur Ruderbetrieb“.

Clubdokumentation

Vor vielen Jahren gab es im RCB eine Clubdokumentation. Diese ist von Anne Läng und Rainer Hövel aufgearbeitet und ergänzt worden. Nach einem letzten Finish konnte sie vom Vorstand im November 2018 zur Gestaltung durch Stephan Lozza freigegeben werden. Sie soll insbesondere neuen Mitgliedern helfen, sich im Ruderclub und mit der Rudertechnik zurechtzufinden. Auch für bisherige Mitglieder ermöglicht sie eine rasche Übersicht zur Entwicklung des RCB, seiner Struktur sowie Infrastruktur und gerade bei der Rudertechnik

Trainingsaktivitäten

- Regatta-Teams ab U17: min. 6 Trainingseinheiten/Woche
- U17-Team, U15-Team: Trainingsaufbau altersgerecht
- Jugendsport allgemein: 1 bis 2 Einheiten/Woche
- Masters-Team 1: 4 Trainings/Woche, 4 Langstreckenregatten
- Masters-Team 2: 3 Trainings/Woche, 2-3 Langstreckenregatten
- Fitness-Team: 2 Trainings/Woche + BAC

Training am Di. und Do. um 18.30 in der Sommerzeit und Sonntag 09.00 ganzes Jahr

Nationalkader Spitzensport

Leistungssport

Jugendsport

Fitnesssport

Breitensport

Trainingsgruppen

Elite, offene Altersklassen U23-Team, U19-Team U17-Team, U15-Team

12-20 Jahre ohne Regattasport Schulsport, Kanti-Achter

Fitness 1 (Masters-Team 1) Fitness 2 (Masters-Team 2) Fitness 3 (Fitness-Team)

Rudern ohne Teamstruktur Lehrgänge für Erwachsene Pausch- und Firmenrudern

Grafik „Struktur Ruderbetrieb“

Grafik: CM

nik hilft gelegentlich eine Standortbestimmung. In Anlehnung an die Richtlinien des Schweizerischen Ruderverbandes (SRV) hat der Vorstand zum Thema „Kommunikation“ folgende Grundsätze eingefügt: Die Mitglieder und Gäste des RCB achten im Umgang miteinander und mit Dritten auf Fairness und gegenseitige Wertschätzung. Ruderinnen und Ruderer begegnen sich und ihrem Umfeld ohne Vorbehalte in Bezug auf Herkunft, Geschlecht, Religion, Alter und Fähigkeiten. Wir unterlassen die Diskriminierung anderer Personen im mündlichen und im schriftlichen Verkehr (einschliesslich soziale Medien, Mailverkehr, Internet, etc.). Differenzen und Unstimmigkeiten klären wir durch direkte persönliche Aussprache. Wie in Sportvereinen üblich, pflegen wir die Ansprache „per Du“.

Die aktuelle Version verweist bei vielen Dokumenten auf das Internet. Wichtige Dokumente sind auch am Anschlagbrett verfügbar. Zudem konnte die Clubdokumentation dank der jetzt erfolgten Festlegungen in der „Organisa-

tion Ruderbetrieb“ entschlackt werden. Sie ist derzeit nur als Broschüre verfügbar. Der Vorstand dankt den Mitwirkenden für ihre Beiträge.

Internet www.rcbaden.ch

Immer wieder finden Neumitglieder via Internet den Weg zum Ruderclub Baden. Gestalterisch ist unsere Homepage nach wie vor sehr ansprechend. Allerdings werden heute Internetanfragen häufig mit Smartphones oder Tablets gemacht. Hier müssen wir uns anpassen. Ein Projekt ist für 2019 vorgesehen. Trotzdem: Wir sind aktuell mit unseren Informationen und in den „News“ findet fast jede Regatta oder Aktivität ihren Niederschlag. Geschätzt werden von den Mitgliedern auch die per Mail verschickten Informationen über Sitzungen von KRS und Vorstand.

Conrad Munz

Armada Cup 2018

Es sei das letzte Rennen des legendären Armada Cup auf dem Wohlensee (Bern) wurde angekündigt. Vom Ruderclub Baden starteten am 27. Oktober in der Kategorie U23: Olivia Nacht, Scott Bärlocher, Anton Flohr, Dani Isler und Robert Bachmann.

Schon das Einwassern am Bootssteg des Ruderclub Bern machte trotz der Assistenz und der motivierenden Worte von Günter Kraut Giesen wenig Freude. Der starke Regen und der kalte Wind machten zudem das Warten auf den Massenstart zur Tortur. Punkt 14.00 Uhr starteten die gut 250 Athleten/Athletinnen im Skiff. Es gehört bei diesem Rennen zu den Herausforderungen, den besten Kurs um Kurven und vorbei an Untiefen über die Strecke von 9 km zu finden.

Scott Bärlocher (Mitglied im Nationalkader) kam als 6. von 23 Booten in der Kategorie Männer U23 mit einer Zeit von 37:08.55 ans Ziel. Der Rückstand auf das beste Boot betrug knapp 3 Minuten. Es folgten in der gleichen Kategorie auf Platz 15 Anton Flohr, auf Platz 18 Robert Bachmann und als letztes Boot Dani Isler. Olivia Nacht erreichte bei den Frauen U23 den 4. Platz von 8 Booten mit einer Zeit von 42:50.46.

Der Blick auf die Rangliste Armadacup.ch zeigt, dass nicht nur schnelles Rudern, sondern auch geschicktes Manövrieren, an Mitrunderern vorbei, einen grossen Einfluss auf die Platzierungen haben. Wer an Wasserpflanzen hängen bleibt muss im Pulk der Boote wieder frisch einspuren.

Conrad Munz



Leistungssportleiter Günter Kraut-Giesen



Daniel Isler und Olivia Nacht



Scott Bärlocher

Zur Nachahmung empfohlen

5 Tage Rudertechnik in Varese bei sonnigem Herbstwetter. Der Lago di Varese ist in der Ruderszene international bekannt. Gleich neben dem Hotel befinden sich der Steg und die Ruderboote, vom Skiff bis zum Achter, der Ruderschule row&row.

Nichts als rudern, essen und schlafen, versprach uns Ueli Bodenmann, Ruderschule row&row, gleich zu Beginn. Das erfuhr eine Steigerung: Nie mussten wir uns um nasse Ruderkleider kümmern, es herrschten hochsommerliche Temperaturen, nie liess sich an den Ruderbooten nur der kleinste Makel erkennen, nie ein ungeduldiges Wort oder eine Kritik am Ruderstil. Und doch wurde intensiv geübt, an Bewegungen und Abläufen gefeilt.

Jeder der 16-er Gruppe hatte bei 2 täglichen Trainings die Möglichkeit den Ruderstil zu verbessern und zu ändern. Der Morgen begann mit einer kurzen Ergometersequenz, in der vermittelt wurde, worauf beim Setzen,

beim Durchzug geachtet, wie die Ruhe im Boot gefunden werden kann, alles immer aufgrund der Richtlinien des Schweizerischen Ruderverbandes. Mit unseren Trainern im Boot versuchten wir die Theorie in die Praxis umzusetzen, immer wussten sie nochmals eine Übung zum Thema. Später am Tag wurden Videosequenzen analysiert und weitere Tipps mitgegeben. Die Freude über das ruhige Dahingleiten, im abgestimmten Rhythmus mit all den lernwilligen Teilnehmenden und den motivierten Trainern war zweifelsohne gegeben.

Nach 5 Trainingstagen fragten sich alle, was man für den eigenen Club mitnehmen könnte und ob es nicht doch Breitensportler gäbe, die bereit wären über die seit vielen Jahren eingeschliffenen Ruderstile nachzudenken, um das eine oder andere vom SRV Empfohlene übernehmen zu wollen.

Christine Munz



Anton Flohr



Robert Bachmann

Alle Fotos: CM

Langstrecken für Masters

Langstreckenregatten entsprechen den Masters besser als die meist auf 1000 m begrenzten Regatten am Rande von nationalen Ausschreibungen. Masters müssen mehr als 27 Lenze zählen. Mit dem Alter nimmt die Ausdauer gegenüber der Sprintfähigkeit zu. Im Jahr 2019 machte insbesondere das Masters-Team 1 bella Figura.

Im RC Baden bestehen zwei Teams. Das Masters-Team 1, mehrheitlich ehemalige Leistungssportler, und das Masters-Team 2 mit Quereinsteigern und -einsteigerinnen. Das Masters-Team 2 hat die Erwartungen gemäss Zielvorgaben im Dokument „Organisation

richtet und starten auf „go“. Am Samstag, 22. September, startete diesmal nur ein Achter des RCB. Im Männer-Elite-Ser führen aufgrund von Absenzen drei Ersatzleute mit. Dies waren Olivia Nacht und Florian Hauck sowie Günter Kraut-Giesen, der kurzfristig für den krank gemeldeten Dani Isler einsprang. Von der Stamm-Mannschaft waren Anton Flohr, Scott Bärlocher, Manuel Burger, Robert Bachmann, Felix Reber und Cox Jonathan Kaufmann an Bord. Das Boot erreichte mit 22:39,72 den 7. Platz von 28 Booten aller Kategorien. Am schnellsten war das Boot der Elite-Männer vom Seeclub Zürich mit 21:12,86.

Dann kam die Gruppendynamik und so sass sie auch 2018 wieder mit den Belvoir Masters Frauen im Boot. Der Rhythmus war sehr gut. Effizient und kraftvoll. Das ganze Rennen war nicht so ermüdend wie im Vorjahr. Es war fast windstill und es hatte kaum Strömung.

Olivia Nacht berichtet, dass sie mit dem Team des RC Belvoir an 3 Wochenenden jeweils 2 Trainings gefahren ist. Das Boot lief immer besser und wir freuten uns zunehmend auf das Rennen in Basel. Bald nach dem Start fand das Team einen guten Rhythmus. Die Wende war geübt und gelang sehr gut.

Taktik gehört auch dazu. Das langsamste Frauenboot, welches direkt vor Belvoir ruderte, hat in der Wende stark ausgeholt. Also wurde kurzentschlossen in der Kurve überholt, was eine 30sekündige Strafe zur Folge hatte. Lieber so, als bei der Wende Zeit opfern. Die Stimmung im Boot war auch nach dem Rennen super und beim Winnersdinner wurde gefeiert. Andreas Pirscher meinte, die Masters 1 wären in diesem Rennen nicht ganz so gut in den Rhythmus gekommen und sieht Steigerungspotential für die weiteren Regatten. Der guten Stimmung hat das keinen Abbruch getan. Beim anschliessenden Spagetti-Essen in



Stimmungspanorama Region Ellikon, Regatta Eglisau



Masters 2, Regatta Solothurn

Regatta Solothurn

Das 31. Achterrennen des Solothurner Ruderclubs SRC ging am 3. November erfolgreich über die Bühne. 34 Teams am Start bedeuten eine Rekordbeteiligung. Den Tagessieg holte sich wie letztes Jahr der RC Blauweiss Basel 1. Die rund 10 km lange Rennstrecke führt zuerst Aare aufwärts und wieder zurück. Die Wende bei der kleinen Insel Länggrien hat ihre Tücken und fordert die Steuerleute heraus. Ein relativ starker Biswind rollte diesmal das Wasser auf und sorgte für eine unruhige Aare.

In der Kategorie Masters Männer erreichten die Masters 1 vom Ruderclub Baden die zweitbeste Zeit mit 36:52.38 hinter dem Rowing Club Bern, der 87 Sekunden schneller war. In der Kategorie Senioren war das Boot der Société Nautique Etoile Bienne nur 4 Sekunden langsamer. Mit dabei war Günter Kraut-Giesen, in Vertretung des erkrankten Sven Kocher. Die Masters 2 vom RCB brauchten eine Zeit von 41:17.00 was zum 8. Rang von 11 Masters-Booten führte.

Regatta Basel-Head

Die Regatta „BaselHead“ verläuft über eine Distanz von 6,4 km mit einer anspruchsvollen 180-Grad-Wende unterhalb der Staumauer des Kraftwerks Birsfelden. Die Rennstrecke führt zu Beginn mitten durch die Innenstadt unter drei Brücken hindurch und verlangt von Ruderinnen und Ruderern wie auch von den Steuerleuten viel Können und Geschick. Am 17. November waren die Masters 1 des Ruderclub Baden sowie in Renngemeinschaften die RCB-Mitglieder Olivia Nacht und Inge Schwerzmann am Start.

Die Masters 1 erreichten das Ziel mit einer Zeit von 23:37.22 als 8. Boot von 16. Der Rückstand auf das Siegerboot aus Nancy betrug knapp 2 Minuten und eineinhalb Minuten auf die zweitplatzierte Renngemeinschaft RC Thalwil / Seeclub Zürich. Den 13. Rang von 15 Booten erreichte Olivia Nacht mit der Renngemeinschaft RC Belvoir / RC Baden mit einer Zeit von 24:39.19. In der Renngemeinschaft RC Belvoir / SC Küsnacht / RC Baden / Nordiska / Ceresio erreichte Inge Schwerzmann den 2. Rang mit einer Zeit von 23:42.27. Inge Schwerzmann teilte mit, dass das Siegerboot, eine RGM aus Hamburg, superstark und die Besatzung jünger war. Der Vorsprung betrug nur 0.78 Sekunden. Eigentlich wollte Inge nach dem letztjährigen Basel Head nicht wieder an dieser Regatta starten.



Olivia Nacht am Basel-Head



Inge Schwerzmann am Basel-Head



Masters 1, Basel Head



Masters 1, Regatta Eglisau

der Basler Kaserne hat auch dieses Team den Regattatag ausklingen lassen.

Regatta Eglisau

Die Achter-Regatta Eglisau ist für die Badener Masters jeweils der letzte Einsatz vor dem Baden Achter Cup. Knapp 400 Athletinnen und Athleten waren 8. Dezember 2018 am Start. Die 43 Boote aus der Schweiz, Deutschland, Österreich und den Niederlanden kämpften auf der rund 11.5 km langen Strecke um den Sieg. Gestartet wird das Rennen um 14 Uhr in Ellikon am Rhein, die Zieleinfahrt ist bei der Strassenbrücke in Eglisau.

Harte Kerle braucht es. Das Einwassern erfolgt – ohne Steg – an einer flachen Stelle bei Ellikon. Dann geht es los. Die Strömung hilft im oberen Bereich dem der sie kennt und Untiefen wie auch Widerwasser sind zu vermeiden. Die Masters 1 vom Ruderclub Baden sind gut gestartet und Cox Sam Wyler kennt den Rhein inzwischen ausgezeichnet. Diesmal kam jedoch ein starker Wind hinzu, der nicht nur für unruhiges Wasser sorgte, sondern bei den vielen Kurven auch für Druck von der Seite her. In der Kategorie Masters schafften es die Badener mit einer Zeit von 41:36 auf den dritten Platz von 13 Booten. Bronze hart verdient. Das Siegerboot vom Rowing Club Bern schaffte die Strecke in 41:00 Minuten.

Conrad Munz

Regatta Sempachersee

Die 8er-Regatta auf dem Sempachersee zählt zu den schönsten Langstreckenregatten in der Schweiz. Ähnlich wie bei der Regatta Thalwil werden 20 bis 30 Boote auf einer Linie ausge-

Interview mit David Bodmer

David Bodmer rudert seit 1972 im RCB und hatte als Regatta Ruderer beachtliche Erfolge gefeiert. Heute ist er uns als erfolgreicher Masters Ruderer bekannt. David hat sich auf Anfrage des Vorstandes bereit erklärt, an der GV 2019 für die Wahl in den Vorstand und die Funktion des Präsidenten zu kandidieren. Mit diesem Interview haben wir die Chance, mehr über die Rudererfahrungen des Kandidaten, sein privates Umfeld, seine berufliche Laufbahn und die Ideen zur weiteren Gestaltung des RCB zu erfahren.

Wo bist du aufgewachsen und zur Schule gegangen?

Meine ersten Lebensjahre bis zum Kindergarten habe ich in Zürich verbracht. Danach zogen wir mit der Familie in den Aargau, wo ich die Primarschule in Berikon, die Bezirksschule in Bremgarten und die Kantonsschule in Baden besuchte.

Was hast du studiert; war das schon als Kind dein Traumberuf?

Pharmazie, mit anschliessendem Nachdiplomstudium und Dissertation in Molekularbiologie; alles an der ETH Zürich. Als Kind hatte ich mir keine Gedanken über Traumberufe gemacht. Während der Kanti-Zeit hat sich dann ein starkes Interesse an der Herstellung und Wirkung von Medikamenten entwickelt.

Welches waren wichtige Stationen im beruflichen Werdegang?

Nach zwei Jahren PostDoc am Paul Scherrer Institut kam für mich 1988 der entscheidende Schritt in die Pharmazeutische Industrie (Novartis, Basel). Dort habe ich in der Entwicklung als Laborleiter für sterile Arzneiformen (Biotech Produkte) begonnen und wurde später als Abteilungsleiter für alle Arzneiformen (Injektionen, Tabletten, Salben etc.) mit 300 Mitarbeitern verantwortlich. Dazwischen habe ich fünf Jahre im Projektmanagement verbracht, mit sehr vielen Ausland-Aufenthalten, insbesondere in den USA. Mit dieser Führungserfahrung habe ich dann vor einigen Jahren in die neu formierte Novartis Business Service Organisation gewechselt, Bereich Liegenschaften und Gebäudedienstleistungen (inkl. Gastronomie, Parking, Sicherheit und werkärztliche Dienste). Zuerst war ich zuständig für das Hauptquartier in Basel, seit einem Jahr bin ich für Europa zuständig.

Wo bist du zu Hause, wie bringst du Familie Beruf und Freizeit unter ein Dach? Was machen deine Kinder?

Ich wohne seit der Geburt unserer Tochter in Klingnau. Während den folgenden 20 Jahren habe ich mich voll auf Beruf und Familie konzentriert; Trainings waren kurz und improvisiert (Laufen, Schwimmen und ganz wenig Rudern; siehe km Statistik mit 10–50 km/Jahr). Unsere beiden Kinder Andrea (31, Aertzin am KS St. Gallen) und Thomas (27, Bauing ETH) hatten auch intensiv Wassersport betrieben, allerdings nicht auf, sondern im Wasser beim Schwimmclub Wettingen. Seit beide nicht mehr zuhause wohnen, habe ich wieder mit alter Begeisterung das regelmässige Rudertraining im RCB aufgenommen.

Welche Freizeitaktivitäten haben neben dem Rudern Platz?

Skifahren und Wandern in den Ferien und an einigen Wochenenden, ab und zu Konzert- und Kino-Besuche, alles zusammen mit meiner Frau Regula. Für mehr bleibt neben Beruf und Rudern kaum Platz. Eine beabsichtigte Frühpensierung wird hier aber Abhilfe schaffen.

Wie bist du zum Rudern im RCB gekommen und wie verlief deine „Ruderlaufbahn“?

Mein Stiefvater, Michel Buol, war ehemaliger Spitzenruderer (Belvoir ZH, u.a. EM Bronze im Vierer). Da erfolgte nach unserem Umzug nach Wettingen ein gemeinsamer Besuch im RCB, wo ich dann prompt hängen geblieben bin. Weil ich erst mit 17 zu Rudern begonnen habe, kam mein Durchbruch erst bei den «Senioren B», eine Vorläuferkategorie der

heutigen U23. Dort wurde ich u.a. drei mal Schweizermeister und war zwei Jahre lang im Leichtgewichts Kader des SRV. Für eine WM Teilnahme hatte es allerdings knapp nicht gereicht.

Man sagt, du hättest deiner Stiefschwester, Anne-Marie Howald-Buol das Rudern im Leistungssport beigebracht. Sie ist inzwischen Leiterin des Nachwuchsbereichs im Schweizerischen Ruderverband – ein grosser Rudererfolg. Welche Verbindungen gibt es zwischen euch heute noch zum Rudersport?

Ich erinnere mich heute noch an Anne-Marie's erstes Training: Sie kam top fit und medail-lendekoriert vom Schwimmsport und wir planten einige Übungen im Skiff vor dem Steg um zu sehen, ob Rudern für sie wirklich von Interesse sei. Sie wollte offensichtlich mehr, hatte sich schon bald verabschiedet und ist kurzerhand zur Autobahnbrücke gerudert. Mit Leuchten in den Augen und der Bemerkung «das ist ja gar nicht so schwierig» kam sie dann wieder zurück.

Wir treffen uns auch heute noch ab und zu, kommunizieren etwas häufiger über SMS/e-mails und verbringen über Weihnachten gemeinsam die Skiferien. Gesprächsthema Nr. 1 ist natürlich das Rudern, wobei logischerweise die Rollen vom Experten zum Lernenden inzwischen getauscht sind.

Wie hat dich das Rudern für deine Führungsaufgaben und die persönliche Lebensgestaltung geprägt?

Für mich war der Leistungssport eine Lebensschulung. Fokus, Stehvermögen, Teamfähigkeit sowie die Bereitschaft für die «Extra-Meile» haben mir oft den Weg geebnet. Das positive Denken und sich gegenseitig motivieren kann Berge versetzen. CM: Unsere Leistungssportler trainieren hart und verzichten auf viele Dinge. Was kannst du ihnen aus eigener Erfahrung mit auf den Weg geben? Das Konzentrieren auf eine Priorität über einen gewissen Zeitraum und das «an die Grenzen gehen» lohnt sich. Nebst den vorhin geschilderten Aspekten der Lebensschulung können Top Leistungen und damit verbunden das unvergessliche Gefühl, wenn das Boot über das Wasser «fliegt», nur so erreicht werden. Allein schon dieses Gefühl entschädigt für viel Aufwand.

Gibt es eigene Führungserfahrungen, die sich auf einen Sportverein übertragen lassen?

Ich sehe da viele Gemeinsamkeiten wie z.B. klare Ziele und Prioritäten setzen sowie ein guter Dialog mit dem Team um diese Ziele gemeinsam zu definieren, zu verstehen und voll dahinter zu stehen. Durch konstruktives, gemeinsames Suchen von Lösungen können auch schwierige Situationen gemeistert werden. Darauf wird in unserer Firma grosser Wert gelegt und eine solche Kultur ist gewiss auch für einen Sportverein gut.

Im RCB ist die Kommission Rudersport (KRS) für die Organisation des Rudersports in den Ressorts Jugend-, Leistungs-, Fitness- und Breitensport zuständig. Der Präsident hat in diesem Gremium Einsitz (ohne Stimmrecht). Welches wären deine Herzensangelegenheiten für die vier Ressorts?

Für eine gesunde Vereinsstruktur sind alle vier Ressorts äusserst wichtig. Eine gute Jugendarbeit führt junge Menschen zum Rudersport und bildet so die Basis für den Nachwuchs in allen Kategorien; eine intakte Leistungssport-Gruppe ist das Aushängeschild für unseren Sport und kann Menschen formen wie oben kommentiert; in der Fitness-Gruppe können auch etwas weniger ambitionierte Ruderer Regatten fahren und ehemalige Leistungssportler können weiterhin auf hohem Niveau rudern; im Breitensport können Neumitglieder (Erwachsenenlehrgänge) und Wieder-Einsteiger zusammen mit langjährigen Clubmitgliedern rudern. In allen Kategorien sollen unsere Ruderer Bedingungen vorfinden, welche es Ihnen ermöglichen, ihren Sport mit Freude ausüben zu können.

Der Vorstand ist für den RCB insgesamt verantwortlich. Gibt es Themen oder Gebiete, bei denen du als Präsident spezielle Akzente setzen möchtest?

Mir liegt viel an einem ausgewogenen Mix von Mitgliedern in den oben genannten Ruder-Kategorien. Bei den Junioren und bei den Frauen fehlt hier momentan das Gleichgewicht (um nicht gleich von einem Vakuum zu sprechen). Hier möchte ich einen Akzent setzen indem bereits gestartete Initiativen unterstützt und wo möglich erweitert werden. Zudem möchte ich gerne die Voraussetzungen für alle Kategorien auf hohem Niveau halten: durch Betreuung, attraktive Kurse und Infrastruktur (soweit das unsere personellen und



finanziellen Möglichkeiten erlauben). Dabei sollten wir unsere privilegierte Umgebung noch mehr vermarkten: immer gutes Wasser (ohne hohe Wellen durch Wind und grosse Motorboote), Laufstrecke vor dem Haus, genügend Parkplätze – und das alles gratis! Im Zusammenleben der genannten Gruppen kommt es naturgemäss immer wieder zu Interessenskonflikten. Da möchte ich einen Akzent auf eine respektvolle und konstruktive Kultur setzen.

Zudem bekenne ich mich klar zum Leistungssport und bin ein Verfechter gesunder Finanzen als Basis für einen gut funktionierenden Club. Hier werde ich gerne Bewährtes weiter pflegen und situativ weiterentwickeln.

Ein Fernziel der KRS und des scheidenden Präsidenten ist eine Achter-Regatta Kanti Wettingen gegen Kanti Baden. Hat das Chancen?

Gute Idee, das würde das spielerische und kompetitive Element unter den Jugendlichen fördern, den Bekanntheitsgrad des RCB in der Region verstärken und unseren Nachwuchs fördern. Ich gebe einem solchen Projekt gute Chancen.

Interview: Conrad Munz, Chef Information a.i.

David Bodmers Steckbrief

Geburtsdatum	17.8.1955
Lieblingessen	Steak, Beef, medium-rare, grosse Portion
Lieblingsswein	Abadia (Weingut Novartis in Spanien)
Lieblingslektüre	Tageszeitung
Lieblingsstädte	Klingnau und Athen
Liebster Ferienort	Zuoz im Engadin
Mag ich nicht	Unzuverlässigkeit und Staus auf Strassen

RCB Termine 2019

Januar	
12.	Papiersammlung Neuenhof
15.	GV-Vorinformation im Clubraum
26.	Swiss Rowing Indoors, Zug
Februar	
22.	22. Generalversammlung RCB, Lägerebräu, Wettingen
März	
24.	Langstreckenregatta Thalwil
31.	RCB Anrudern mit Apéro
April	
18.-22.	Oster-Trainingslager im RCB
27.	Nationale Regatta Lauerz

RCB Vorstand 2018

Präsident	
Conrad Munz	P 056 / 221 12 19
Bernerstrasse 22	M 079 / 403 15 29
5400 Baden	
praesident@rcbaden.ch	
Vizepräsident	
Reto Himmler	P 056 / 426 26 80
Buechzelgiring 21	M 079 / 289 45 64
5436 Würenlos	
vizepraesident@rcbaden.ch	
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
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
Sonnmatweg 6b	M 079 336 33 00
5416 Kirchdorf	
bootshaus@rcbaden.ch	
Chef Information	
Conrad Munz (a.i.)	P 056 / 221 12 19
Bernerstrasse 22	M 079 / 403 15 29
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	

Impressum RCB Kontakt

Offizielles Organ des Ruderclub Badens, 3-4 mal jährlich

Redaktion
Conrad Munz (a.i.)

Fotos
Gemäss Bildlegenden, andernfalls unbekannt

Gestaltung und Satz
Stephan Lozza

Druck
Schmaeh Offset & Repro AG, Ehrendingen

Redaktionsadresse
Conrad Munz
Bernerstrasse 22, 5400 Baden
information@rcbaden.ch

Vereinsinformationen siehe auch www.rcbaden.ch