



RUDERCLUB BADEN

KONTAKT

Ausgabe 2019/2

Das andere Blatt des Ruderclub Badens, August 2019

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

Editorial des Präsidenten.....	2
Ruderlehrgang 2019	3
Eine Frauenregatta gibt zu reden	4
U23 Regatta Sarasota-Bradenton (USA).....	6
Internationale Regatta Duisburg	8
Flussrudern Aarburg.....	8
Europameisterschaften auf dem Rotsee	9
Nationale Regatten	12
Mittelschulmeisterschaften Sarnen 2019	15
Schweizer Meisterschaften 2019	16
Aussenschrank für Ausleger	18
Information und efa.....	18
Was macht eigentlich? Iain Bruce	19



Editorial des Präsidenten

Geschätzte Clubmitglieder

Wie Ihr bereits den internen Kommunikationen auf unserer Web Site sowie dem neu im Eingangsbereich des Bootshauses installierten Bildschirm entnehmen konntet, war der RCB an den bisherigen nationalen und einigen internationalen Regatten mit einem kleinen, aber sehr schlagkräftigen Team aufgetreten. Höhepunkte waren die Teilnahme von Scott Bärlocher an den Europameisterschaften in Luzern und von Scott und Olivia an den U-23 WM in Florida Ende Juli, sowie die Schweizermeisterschaften anfangs Juli mit 5 Medaillen (inkl. 2 Titeln) bei den Elite Ruderern und 2 Medaillen bei den Masters. Zu diesen Erfolgen möchte ich den Athleten, Trainern und Ressortleitern auch an dieser Stelle herzlich gratulieren! Mehr zu diesen Anlässen in dieser Ausgabe des RCB Kontakts.

Olivia hat nach einigen Jahren «Alleingang» (einzige regattierende Frau bei uns) im SC Luzern als Zweitclub nun Anschluss in einem Top Frauen-Team gefunden, was einerseits zu zwei Titeln im 4- und 4x sowie Silber im 8+ geführt hat, andererseits ihr aber auch Schwung gab für den U-23 Leichtgewichts 1x an der WM: Nach einem schnellem Vorlauf machte sie mit ihrem sensationellen Halbfinalsieg Schlagzeilen für den RCB und auch im Final fuhr Olivia ein aggressives, engagiertes Rennen. 5. Rang, super Leistung, alle Achtung und herzliche Gratulation. Scott hatte nach seinem starken Auftritt an der SM mit Bronze im Skiff gleich eine weitere starke Fortsetzung mit einem Vorlaufsieg im 4x an der U-23 WM. Nach leider verpatztem Halbfinal steigerte sich das Quartett im B-Final wieder, 8. Gesamtrang, auch dazu ganz herzliche Gratulation.

Im Jugendbereich wurde in dieser Saison weiterhin sehr viel Aufbauarbeit geleistet, was u.a. zu Siegen an den Mittelschulmeisterschaften in Sarnen führte. In Folgeprojekten sind nun kon-

krete Bestrebungen im Gange, einige talentierte und interessierte Ruderer/innen in die Juniorenabteilung nachzuziehen und so die Basis für den Leistungssport wieder zu verbreitern.



In der vorliegenden Ausgabe findet Ihr zudem Berichte über das Frauenachter Rennen auf dem Zürichsee, welches auf einer erfreulichen Eigeninitiative beruht, und über den Ruderlehrgang im RCB, wo sich das Konzept mit dem Blockunterricht über zwei Wochenende gut bewährt hat.

In der Bootshalle wurde, durch einen sehr professionellen Anbau für die Ausleger, mehr Platz geschaffen. In einem nächsten Schritt wird nun eine Optimierung der Bootslagerung in Angriff genommen.

Es läuft einiges im RCB und es gibt weiterhin noch viel zu tun. Vorerst wünsche ich Euch jedoch noch erholsame Ferientage und schöne Ausfahrten auf der Limmat.

Euer Präsident

David Bodmer

David Bodmer

Ruderlehrgang 2019

Das Konzept unseres Ruderlehrgangs mit Blockunterricht an zwei Wochenenden hat sich bewährt. Von den 11 Teilnehmenden haben sich 5 für eine Mitgliedschaft im RCB entschieden. Sie rudern aktiv im Fitness- und Breitensport. Janet und Wolfgang berichten über ihre Erfahrungen.

Am Samstag, 27. April war es so weit. 5 Frauen und 6 Männer fanden sich am Samstagmorgen im Clubhaus ein und warteten auf den Beginn des Einführungskurses. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde und einem Crash-Kurs in Bootskunde, in die wichtigsten Begriffe des Ruderns und in die Aktivität Rudern selbst, ging es rasch zur Sache und mit den Gig-Booten auf das Wasser. Die Boote wurden gemeinsam vorbereitet – das heisst ja wohl im Fachjargon «aufriegern» – und dann zur Limmat gebracht, wo diese eingewässert wurden. Wir wurden von unseren Coaches, unter der kundigen Leitung des Chefs Breitensport, Markus Kaufmann, auf die Boote verteilt. Eines davon war ein Riemenboot, die übrigen waren Skullboote. Ja, von allem Anfang an wurden von uns die theoretischen Informationen in praktisches Tun übersetzt. Wir, die Beginner, kamen mit vielen Erwartungen zu diesem Kurs. Da gab es denn auch eine Teilnehmerin, die sich schon seit vielen Wochen auf diesen Kurs gefreut hat, die meisten aber waren wohl eher gespannt neugierig darauf, was auf uns zukommen sollte. Etwas wurde von uns sicher nicht erwartet: Kälte, Regen, Wind und zum Schluss auch noch Schneegraupel. Kann man bei solchem Wetter rudern?

Ja, man kann, und wir taten es mutig und unerschrocken. Nun, für einen Aussenstehenden muteten wohl unsere ersten Ruderschläge und unser Bootsverhalten noch etwas «speziell» an. Plötzlich galt es aufrecht und ruhig im Boot zu sitzen, die Ruder in der Dolle zu halten, sich mit dem einen oder für die Skullboote mit beiden Rudern einigermassen synchron zu bewegen und

zuletzt sollte das Ganze auch noch auf die Mann/Frauschaft abgestimmt sein. Wir, abgesehen von den wenigen, die bereits erste Rudererfahrungen hatten, waren recht gefordert und wir ahnten vorher kaum, welche Anforderungen an Koordination, Rhythmusgefühl, Bewegungsablauf und Teamverhalten das Rudern stellt. Spätestens



jetzt wurde der Sinn des Ausdruckes «Wir sitzen alle im gleichen Boot» einsichtig. Was aber noch zu erwähnen ist, dass wir bei unserer ersten Trainingsfahrt alle heil aufs (nicht ins) Wasser kamen. Nach den klaren Anweisungen unserer Coaches kam dann auch schon recht schnell Ordnung in die Boote und damit auch Freude auf. So ging das erste Wochenende zu Ende,

die Fortschritte wurden von Trainingsfahrt zu Trainingsfahrt sicht- und spürbarer.



Das zweite Wochenende schlug dann bezüglich Kälte und Nässe sogar das erste. Wir sprachen alle vom ersten Winter-Ruderlehrgang. Aber was soll's. Das Wetter lässt sich nicht ändern und wir alle wollten weiter Fortschritte und Erfahrungen mit dem Rudern machen und diese machten wir auch. Einhergehend damit wurde die Freude und Lust am Rudern immer grösser und am zweiten Sonntagnachmittag bei der Feedbackrunde waren wir wohl alle überzeugt, dass wir diesen Sport weiter betreiben wollen. Die einen klar und bestimmt, die anderen noch etwas zögerlicher. Zum Schluss möchten wir uns bei unseren hervorragenden Coaches für ihren Einsatz als Lehrer und als Trainer bedanken. Sie haben uns mit dem nötigen Verständnis aber auch auf konsequente Art zum Ziel gebracht. Wir wissen, dass Rudern eine Sportart ist, die für uns in Frage kommt, mehr noch – wir wurden in den vier Tagen zu Ruderinnen und Ruderern. Ein ganz besonderes Dankeschön gilt auch den Köchinnen und Köchen, die uns an den vier Mittagen ausgezeichnet bekocht hatten. Nun heisst es das Erlernte zu festigen und zu vertiefen. Wir werden somit die einen oder anderen von uns an den Ausfahrten des Breitensports wieder antreffen.

Text: Janet Kath und Wolfgang Pfund

Bilder: Markus Kaufmann

Eine Frauenregatta gibt zu reden...

...ob das allerdings mit der ausschliesslich weiblichen Beteiligung in Zusammenhang steht, sei dahingestellt. Jedenfalls begann alles mit einer harmlosen Frage von Tanja Berger im Chat der Fitness 3 Ruderer und Ruderinnen – auch bekannt als Fit'n Fun Rowing: „Es gibt am 30. Juni eine Breitensport-Frauenregatta auf dem Zürichsee. Hat jemand Lust, im 2er, 4er oder sogar 8er teilzunehmen?“

„Ja, ich!“

„Ich auch!“

„Hab auch Zeit!“

„Super Idee!“

Innert kürzester Zeit hatten sich schon acht Frauen gefunden und es lag auf der Hand, die Teilnahme mit einem 8er anzustreben. Aber eben, bekanntermassen ist das oft die Crux: Wer steuert? Nach einigem Suchen und Fragen war Sabrina Aschwanden bereit, das Abenteuer zu wagen und mal kurz zu lernen, wie man so einen Achter mit einem zusammengewürfelten Team unter Kontrolle kriegt. Es war also abgemacht, wir würden uns als 8er anmelden. Netterweise war der organisierende Club, der Ruderclub Zürich (RCZ), bereit, uns ihren Ottoemzzo für das Rennen zur Verfügung zu stellen, was natürlich die Organisation sehr vereinfachte. Wir meldeten uns voller Vorfreude für die 10. Ausgabe des „Sunday Race“ an. Jetzt begann der eigentliche Aufwand: gemeinsame Trainings organisieren! Aber das ist ja heute keine Sache mehr, einfach einen Doodle aufschalten und die Sache läuft. Denkste!

Innert kürzester Zeit ging's los:

„Ich kann am Montag, aber nur bis halb acht!“

„Also ich kann am Montag auch, aber erst ab viertel nach sieben!“

„Ich bin in dieser Woche sowieso weg!“

„Ich kann leider auch nicht!“

„Ich kann es einrichten, wenn unbedingt nötig, muss aber gleich wieder weg!“

„Sollen wir nicht doch auf den Morgen verschie-

ben?“

Erstaunlicherweise gelang es uns dank gefühlter 10'000 Nachrichten, etwa viermal zusammen aufs Wasser zu gehen – notabene kein einziges Mal in Rennbesetzung. Danke an dieser Stelle nochmals an alle Frauen und auch Männer, die eingesprungen sind!

Wir konnten gut mithalten, auch wenn wir am Schluss als dritte über die Ziellinie schossen. Sabrina gab einfach alles und meisterte ihre erste Regatta als Cox mit Bravour!

Überglücklich stellten wir am Ende fest, dass wir in unserer Kategorie moralisch gewonnen hatten.



Am Samstag vor dem Rennen wurde lange und heiss diskutiert, wer wen wo und wann am besten abholt, damit es alle am Sonntagmorgen nach Zürich schaffen. Dank dieser intensiven Vorbereitung klappte alles bestens und am Morgen des Sunday Race waren alle pünktlich bei prächtigem Wetter am Mythenquai und wir nahmen mit Freude den Ottoemzzo entgegen. Ein wirklich schönes Boot! Vor dem 1150m langen Rennen gönnten wir uns zum Einrudern ein paar Kilometer auf dem Zürichsee. Schnell war klar, dass wir mit dem Ottoemzzo sehr gut zurechtkamen. Schon war es um 8.10 Zeit für den Start und wir lieferten uns mit der Rudergesellschaft Zürich und Nordpoly ein spannendes Rennen. Während erstere bald davonzog, war es mit Nordpoly über eine längere Strecke ein Kopf-an-Kopf-Rennen.

Die anderen zwei Achter wurden doch tatsächlich von Männern gesteuert. WIR WAREN DER EINZIGE REINE FRAUENACHTER UND SOMIT KLARE SIEGERINNEN! Das Sunday Race war ein sehr gelungener Anlass und wir freuen uns auf die nächste Ausgabe im 2020. Dafür haben wir schon den perfekten Plan: Weniger reden, mehr trainieren!

Die Besetzung:

Carole Allenbach, Nicole Bregenzer, Daniela Csencsics, Sheetal Vattathara, Tanja Berger, Ruth Leutwyler, Maureen Gretener, Ivana Rufo, Cox Sabrina Aschwanden.

Text: Daniela Csencsics
Foto: Sabrina Aschwanden

U23 Regatta Sarasota-Bradenton (USA)

Olivia Nacht und Scott Bärlocher freuen sich, dass sie als Mitglieder des Nationalkaders an der U23 WM in Sarasota starten dürfen. Die Herausforderung ist riesig. Im Skiff will Olivia vollen Einsatz leisten. Scott startet im Doppelvierer. Aufgrund des Redaktionsschlusses dieser Ausgabe am 28. Juli reicht es nur noch für einen Kurzbericht. Online und in der Ausgabe 2019-3 werden wir mehr berichten.

Olivia Nacht berichtet:

Die künstlich angelegte Ruderstrecke liegt im Nathan Benderson Park und ist etwas mehr als zwei Kilometer lang. Zum Ein- und Ausrudern gibt es mehrere 1500m Bahnen. Das Schweizer Team bereitet sich eineinhalb Wochen in Sarnen in einem Trainingslager auf den Saisonhöhepunkt vor. Wir haben immer zwei oder drei Trainings am Tag, wovon die meisten Wassereinheiten sind, aber auch Kraft- und einige Alternativtrainings gehören dazu. Am 17. Juli werden wir abfliegen und haben danach in Sarasota noch eine Woche Zeit, um uns ans Klima und an die Zeitverschiebung zu gewöhnen, bis dann am 24. Juli die ersten Rennen starten.

Ich habe 2017 bereits an der Junioren EM und WM im 4er ohne teilgenommen, doch in der U23-Kategorie sind es die ersten Weltmeisterschaften für mich. Anfangs Jahr sah es für mich jedoch noch nicht danach aus, dass ich dort starten werde, da der Abstand zu den anderen leichten Frauen zu gross war. Ich durfte dann trotzdem an die Trials mitfahren, doch nur mit Ausblick auf die U23-EM. Da ich an den Trials jedoch gute Rennen zeigen konnte, bekam ich die Möglichkeit in Duisburg zu starten, wo ich meine Leistung nochmals steigern konnte und meine ersten Erfahrungen auf internationaler Ebene in der U23-Kategorie gesammelt habe. Daraufhin kamen noch die Regatta Sarnen und die zweiten Trials auf dem Rotsee hinzu, bei welchen ich immer näher an die anderen Kaderathletinnen auffahren bzw. diese teils sogar

überholen konnte. Somit selektionierte mich der Verband schliesslich für die U23-WM. Dadurch, dass ich in der Sportkanti in Aarau bin und für sportliche Zwecke frei bekommen kann, konnte ich die Zeit vor der SM optimal nutzen und auch unter der Woche in Sarnen trainieren, um mich im Skiff möglichst schnell weiter zu entwickeln. Die Schweiz schickt gesamthaft zehn Boote nach Sarasota, davon vier Frauenboote und sechs Männerboote. Das Frauenteam besteht aus einem Skiff, einem Leichtgewichts-Skiff, einem leichten Doppelzweier und einem Doppelvierer. Bei den Männern gibt es einen Skiff, einen Doppelzweier schwer und leicht, einen Doppelvierer, einen Zweier ohne und einen Vierer ohne. Trainiert werden die Boote von einem Trainerteam bestehend aus Headcoach Marty Aitken, Simon Niepmann, John Vaulkner und Pamela Weisshaupt. Meine Betreuung übernehmen grösstenteils Pamela und John. Meine Chancen einzuschätzen ist schwierig, aber mein Ziel ist es, das A-Finale zu erreichen.

Scott Bärlocher:

Je zweimal habe ich an der U23 WM wie auch U23 EM mitgemacht. Die WM ist der absolute Höhepunkt im Jahr. Das ganze Jahr trainieren wir für diesen Wettkampf. Hier treten die allerbesten U23 Athleten der Welt gegen einander an. Die Schweizer Delegation ist dieses Jahr besonders gross. Es werden Boote in allen olympischen Bootsklassen, bis auf den Achter, entsendet. Mein Trainer und somit der Trainer unseres Bootes ist Marty Aitken. Der Brite war von 1994-2000 Headcoach des SRV und somit auch Coach von Xeno Müller.

Während des WM Trainingslagers in Sarnen trainieren wir deutlich mehr die Rennfrequenz. Die Trainings werden kürzer und intensiver, jedoch wird das Volumen kleiner. Geschenkt wird nichts, auch nicht bei der Infrastruktur. Wir müssen selber kochen und somit selber unser Essen finanzieren. Bei einem täglichen Energieverbrauch von 4000-6000 kcal ist das ein grosser Kostenpunkt.

Hinzu kommen die Transportkosten von zu Hause nach Sarnen.

Auf unsere Teamleistung darf dies keinen Einfluss haben. Ich starte in der gleichen Besetzung wie an der EM auf dem Rotsee. Unsere Resultate dieser Saison waren bisher gut, deswegen sieht auch niemand einen Grund etwas zu ändern. Das Ziel des Doppelvierers ist ganz klar eine Medaille.

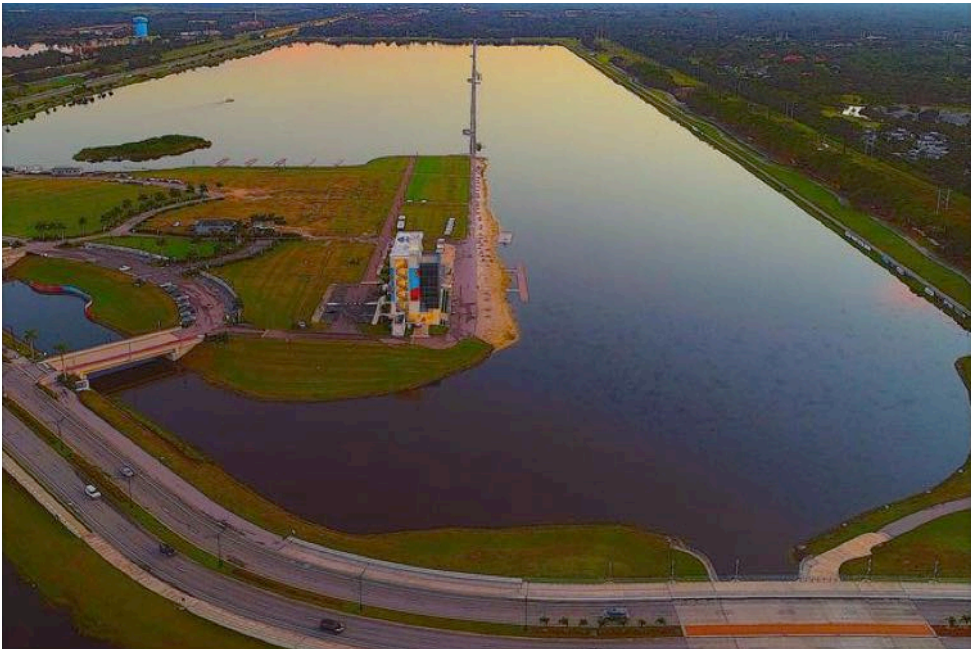
Für Olivia und Scott gilt:

Beide wollen das beste und schnellste Rennen fahren und mit den eigenen Leistungen zufrieden sein. Das Resultat wird sich ergeben und hängt stark auch von den gegnerischen Booten ab, die an der U23 WM starten werden. Je nach Selektion im Nationalkader folgt dann am 7./8. September die U23 Europameisterschaft in Ioannina (GRE). Dazwischen stehen nochmals harte Trainings bevor.

Resultate U23 WM

Der Männer-Doppelvierer mit Linus Copes, Scott Bärlocher, Kai Schätzle und Pascal Ryser musste nach der verpassten Finalqualifikation im B-Final antreten. Das Schweizer Boot zeigte eine deutlich verbesserte Leistung und war mit den starken Moldawiern die Ton angehende Mannschaft im Rennen. Am Ende konnte das Schweizer Boot den polnischen Angriff abwehren. Zweiter Platz hinter Moldawien bedeutet Schlussrang 8. Gratulation und Freude im RCB!

Am Finaltag, Sonntagnachmittag um 15.40 Uhr (Ortszeit Florida 09.40 Uhr), startete Olivia Nacht im Leichtgewicht Skiff. In der ersten Streckenhälfte konnte sie in einem hart umkämpften Feld mithalten. Die Ruderin aus Deutschland übernahm die Führung, wurde aber von einer Engländerin auf den 2. Platz verdrängt. Olivia blieb voll engagiert, konnte aber an der Spitze nicht mithalten und erreichte den 5. Rang mit 08:07.860. Rund 4 ½ Sekunden trennten sie von einem Podestplatz – ein hervorragendes Ergebnis für Olivia. Viele RCB-Mitglieder haben sicher das Rennen in worldrowing.com verfolgt und mitgefiebert. Herzliche Gratulation!



Internationale Regatta Duisburg

An der internationalen Regatta in Duisburg in der zweiten Maiwoche (Wedau Regatta) haben als Mitglieder im Schweizer Nationalkader Olivia Nacht und Scott Bärlocher teilgenommen. Duisburg war für Olivia und für Scott ein Prüfstein für weitere Selektionen im Nationalkader.

Olivia Nacht berichtet:

Ich freute mich sehr über die Möglichkeit, in Duisburg erste Erfahrungen im internationalen Feld der U23 sammeln zu können. Am Freitag standen für alle Skiffiers die ersten Vorläufe an. Erst ein Training am Morgen, dann der Start später am Abend. Ich fand relativ gut ins Rennen hinein und konnte das Feld von Anfang an gut kontrollieren und schaffte so einen Vorlaufsieg. Am späteren Samstagnachmittag stand das A-Finale an. Dies glückte mir ziemlich gut und ich konnte als Dritte über die Ziellinie fahren. Am Sonntag gab es das gleiche Spiel nochmals, mit Vorlauf und Final. Meinen Vorlauf konnte ich erneut gewinnen und stand so ein zweites Mal im A-Finale. Das ganze Wochenende war geprägt von ziemlich böigen Windverhältnissen, welche nicht immer einfach zu bewältigen waren. Diese wurden mir im Finale vom Sonntag etwas zum Verhängnis und ich konnte nicht meine beste Leistung zeigen.

Scott Bärlocher:

Nach einem langen, harten Winter in der Spitzensport RS hat die internationale Regattasaison endlich für mich begonnen. Zusammen mit Linus Copes (RC Thalwil), Pascal Ryser (RC Thalwil) und Kai Schätzle (SC Luzern) bin ich im Doppelvierer U23 selektioniert worden. Am ersten Renntag haben wir nur ein Finalrennen gehabt, ohne Vorlauf. Wir hatten es mit einem seitlichen Gegenwind zu tun, so dass nicht alle Bahnen gleich fair gewesen sind. Das Resultat war der zweite Platz, drei Sekunden hinter der tschechischen U23 Mannschaft.

Am nächsten Tag hatten wir mehr Konkurrenz

und mussten zuerst einen Vorlauf bestreiten. Auch hier wurden wir Zweite hinter der tschechischen Elite Mannschaft, doch es genügte, um uns fürs A Final zu qualifizieren. Mit zwei deutschen Booten, die um die Selektion kämpften, den tschechischen Vortages Siegern und der französischen U23 Mannschaft war das A Final gut besetzt. Wir kamen als Vierte über die Ziellinie, nur drei Zehntelsekunden hinter dem dritten Rang. Vor uns lag das eine deutsche Boot, die U23 Tschechen und die Elite Tschechen. Für die U23 WM in Sarasota sind wir optimistisch.

Flussrudern Aarburg

Der jährliche Anlass „Flussrudern in Aarburg“ erfreut sich zunehmender Beliebtheit, auch im RCB. Das Treffen gehört zu den drei Events des Aarg. Ruderverbandes (ARV) mit den Clubs RCA.



RCB und RCH, welche diesen Anlass sowie den Baden Achter Cup und eine Plauschregatta auf dem Hallwilersee organisieren. Wir genossen die Ausfahrt im Achter mit dem Aarburger Trainer als Cox und in weiteren Booten zusammen mit Aarburgern/Aarburgerinnen und Mitgliedern des RC Hallwilersee sowie weiteren Clubs. Der Organisator Ruedi Jäggi (Präsident ARV) mit seinem Team hat den Anlass und den Brunch auf der sonnigen Terrasse über der Aare für die 45 Teilnehmenden super vorbereitet.

Text und Bild: Conrad Munz

Europameisterschaften auf dem Rotsee

Eine EM auf dem heimischen Rotsee ist ein besonderes Erlebnis für Ruderer/Innen und für Zuschauer/Innen. Das rudertechnische Niveau ist noch einen Zacken höher als bei den Schweizer Meisterschaften und im Endspurt sind viele Boote fast auf gleicher Höhe. Auch für die Organisatoren war die EM 2019 eine Herausforderung, die sie grossartig gemeistert haben. Christian Frei hat als Helfer an der EM mitgewirkt und für unser Internet Berichte sowie Fotos geliefert. Ebenfalls als Helfer war Jonathan Kaufmann dabei.

und Tschechien. So traten wir auch gegen diese im Hoffnungslauf an, wo wir hart um den dritten Rang kämpften, um uns für's Halbfinal und somit auch mindesten für's B Final qualifizierten. Wir versuchten dann gar nicht richtig ins A Final zu kommen, denn die Chancen wären zu gering gewesen. Stattdessen fokussierten wir auf's B Final, wo es unser Ziel war, mindestens ein Boot zu schlagen. Während des ganzen Rennens lagen wir hinten, aber nahe genug am Feld, sodass wir mit einem harten Endspurt nur 0.4 Sekunden hinter den fünftplatzierten Litauern lagen.



Scott Bärlocher berichtet:

Lange warteten alle Ruderbegeisterten auf die Heim-EM auf dem Rotsee. Zusammen mit meinen Mannschaftskollegen freute ich mich auf diese Regatta, jedoch nicht nur um tolle Rennen zu schauen, sondern um gleich auch selber mitzufahren. So konnten wir uns das erste Mal gegen die besten Europas messen. Von Anfang an war klar, dass wir keinen Stich hatten gegen Nationen wie Italien, Holland oder Grossbritannien. Diese Mannschaften waren schlichtweg schneller als wir. Mannschaften, mit denen wir uns besser schlagen konnten, waren Litauen, Moldawien

Es ist klar und deutlich zu sehen: Es braucht noch grosse Anstrengungen, bis wir zu den Besten der Welt aufschliessen können, jedoch sind wir auf einem guten Weg. Nun fokussieren wir voll und ganz auf die U23 WM, wo wir nicht hinten am Feld aber vorne mitfahren werden.

**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



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

grieder sport

MIT PETERHANS SCHIBLI
einen Schritt voraus



TÄGERHARD KIES

TÄGERHARD KIES AG

BÜRO OTELFINGERSTRASSE 5 · 056/426 37 10

WERK TÄGERHARDSTRASSE · 056/426 70 45 · 5430 WETTINGEN

KIES UND SAND FÜR BAUZWECKE

VITA DROGERIE
natürlich gesund und schön
www.vitadrogerie.ch



Müller Bräu
Mein Bier

STÄMPFLI
RACING BOATS

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



J. STOCKER AG – FAHRFREUDE FÜR DEN AARGAU.

J. Stocker AG

Zürcherstrasse 143, 5432 Neuenhof, Tel. 056 416 90 30, www.bmw-stocker.ch

* 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



Nationale Regatten

Die Nationalen Regatten helfen im Leistungssport, das Regattafeeling zu entwickeln. Man lernt die Kräfte einzuteilen und feilt an der Taktik, unter Berücksichtigung der Mitbewerber/Innen. Alle zwei Wochen eine Regatta. Den Reigen eröffnet Lauerz Ende April. Dann Schmerikon, Cham, Sarnen, Greifensee und zum Abschluss die Schweizer Meisterschaften.

Soweit möglich berichten wir über die einzelnen Regatten im Internet in der Rubrik „News“, in der Kategorie „Regatten“. In **Lauerz** wurde Scott Bärlocher am Pfingstsonntag Zweiter von vier im Skiff und Olivia Nacht ebenfalls Zweite im Skiff. Das Elite Team mit Patrick Birchmeier, Robert Bachmann, Anton Flohr und Felix Reber erreichte den 2. Rang in der Serie Elite Männer.

An der Regatta **Schmerikon**, am Zürcher Obersee, starteten gleich drei Zweier ohne (2-) des RCB mit Robert Bachmann/Manuel Burger, Patrick Birchmeier/Daniel Isler und Anton Flohr/Felix Reber. Darüber berichtet Felix Reber: Wir hatten Grund zu Hoffnungen und wussten, dass wir in der Lage sind, die Konkurrenz zu schlagen. Schon zwei Wochen davor in Lauerz konnten wir uns gegenüber den für Schmerikon gemeldeten Teams behaupten. Ohne deswegen mit Übermut ins Rennen zu starten, behielten wir die Ruhe. Am Samstagmorgen waren alle 3 Badener Boote zusammen mit dem Ruderclub Thalwil sowie dem Ruderclub Blauweiss Basel bereit zum Starten. Gleich beim Start konnten wir eine gute Bootslänge herausrudern und den Abstand zum zweitplatzierten Team von Thalwil über die gesamte Renndistanz weiter ausbauen. Mit einer Zeit von 7:27:43 kamen wir dann als Erste übers Ziel. Thalwil wurde mit 7:37:14 Zweiter. Patrick und Daniel (7:42:46) konnten sich den 3. Platz kurz vor Robert und Manuel (7:44:62) ergattern. Auf Grund der schlechten Wetterprognose am Nachmittag, wurde anschliessend die Regatta, zumindest für den Samstag, abgesagt und somit war der geplante

Start im 4- (Patrick/Felix/Anton/Robert) nicht möglich.

Am Sonntagmorgen ging es dann trotz immer noch ziemlich starkem Mitwind und unruhigem Wasser wieder los. Diesmal war zusätzlich noch der Belvoir Ruderclub Zürich dabei. Wieder standen alle Badener Boote zusammen mit den gegnerischen Teams bereit um zu Starten. Unser Start war nicht ganz so wie erhofft verlaufen. Wir konnten uns aber trotzdem an die Spitze setzen und den Vorsprung noch ausbauen. Zu unserem Erstaunen waren auch die beiden Zürcher aus dem Belvoir Ruderclub Zürich relativ stark unterwegs. Auch Patrick und Daniel verbesserten sich deutlich gegenüber dem Vortag. Die Zeiten waren Dank dem Mitwind über die komplette Bandbreite besser ausgefallen.

- | | |
|-------------------|---------|
| 1. Anton/Felix | 7:13:91 |
| 2. Belvoir Zürich | 7:20:43 |
| 3. Patrick/Daniel | 7:22:08 |
| 4. RC Thalwil | 7:24:76 |
| 5. Robert/Manuel | 7:27:32 |

Das Wetter beruhigte sich gegen Mittag wieder und das Wasser war fast komplett still. Beste Voraussetzungen also für den Start im 4-. Alle waren bereit ihr Bestes zu geben und motiviert die kleine Konkurrenz von nur zwei Booten (RC Belvoir ZH/RC Thalwil) abzuhängen. Schon kurz nach dem Start zeigte sich dann aber, dass unsere Kräfte nicht ausreichten und allen war klar: Wir mussten möglichst effizient über die 2000m rudern. Thalwil hatte sich einen soliden Vorsprung herausgerudert. Belvoir hingegen war immer etwa eine Viertel Bootslänge vor uns. Während dem Schlusssprint ab den letzten 400m war für uns jedoch nichts mehr rauszuholen. Die 2. Platzierten vom RC Belvoir kamen schliesslich mit einer halben Bootslänge vor uns über die Ziellinie.

Text Felix Reber

An der Regatta **Cham** hat der RCB nicht teilgenommen.

Zu **Sarnen** schreibt Günter:

Hier war der Medaillenregen für den RCB bereits ausgeprägter. 4x Gold, 1x Silber und 1x Bronze für die insgesamt 6 Athleten/Athletinnen des RCB. Doch das Edelmetall-Ergebnis täuscht ein bisschen über den tatsächlichen Leistungsstand hinweg. Die Rennen mit RCB-Beteiligung fingen am Samstag früh um 9.40 Uhr an mit Olivia's Skiff-Rennen. Sie startete auf Wunsch des SRV in der offenen Frauen-Klasse und erreichte einen beachtlichen 4. Rang absolut. Es herrschte den ganzen Tag ein starker Gegenwind, der sich bei allen Rennen in der entsprechenden Zeit widerspiegelte. Es folgten zwei Zweier-ohne-Elite Boote des RCB. Hier setzten sich Anton Flohr und Felix Reber in ihrer Serie klar durch und konnten den 1. Rang erringen. Nicht ganz so gut lief es für die RGM im Zweier-ohne mit Robert Bachmann + Jonas Brun vom RC Zürich. Sie erreichten den 4. Rang von 5 und den 6. von 8 insgesamt. Weiter ging es am frühen Nachmittag mit Dani Isler im Elite U23-Skiff. Er hatte schwer mit den sich auftürmenden Wellen am Start zu kämpfen, auch der starke Gegenwind war nicht sein Ding. Er landete in seiner Serie auf dem 6. Rang, absolut an 16. Stelle von 18 Booten. Das letzte RCB-Rennen an diesem Tag war der Elite-Viere-ohne der offenen Männerklasse. Unser Boot erreichte in dieser Serie einen guten 2. Rang. Am Sonntag startete Olivia Nacht um 7.40Uhr. Den ganzen Tag war der See nahezu spiegelglatt mit leichtem Schiebewind. Olivia fuhr auf Bronze und verringerte den Zeitabstand zum führenden Boot auf ca. 2 Sekunden! Ihre Zeit: 7:48.80min. Sie konnte wiederum einer SRV-Kaderruderin ihr Heck zeigen. Danach folgten wiederum die Zweier-ohne. Erneut fuhren Anton + Felix Gold heraus in ihrer Serie in 6:53.55 min. Dies war eine deutliche Verbesserung. Der Zeitabstand zum absolut führenden Boot betrug knapp 6 sec;



absolut gesehen erreichten sie den 2. Rang. Auch Robert und Jonas konnten sich auf den 3. Rang in ihrer Serie verbessern, absolut erreichten sie den 4. Rang. Obwohl es für Dani im U23-Elite-Einer viel besser lief als am Vortag, war keine deutliche Verbesserung im Ranking möglich. Olivia und Salomé Ulrich vom SC Luzern starteten im RGM Frauen-Elite-2x. Sie erreichten Bronze mit nur 1.7 Sekunden Rückstand auf das führende Boot aus Thalwil. Noch schneller war ein Boot aus



Achim Gsell, Ruderchef / Günter Kraut-Giesen, Chef Leistungssport / Barbara Humbel, Sportlehrerin KSWE

Deutschland. Danach folgte der Elite Vierer-ohne der Männer. Das Team mit Anton, Felix, Robert und Patrick ruderte Gold heraus und erreichte eine Zeit von 6:40.37min. Absolut gesehen erreichten sie damit den 6. Rang von 8 Booten. Als vorletztes Rennen des Sonntages startete Olivia ihr 3. Rennen im RGM Doppelvierer der Frauen mit dem Seeclub Luzern. Sie fuhren ein souveränes Rennen auf Gold in einer Zeit von 7:20.28min. Der Abstand zum 2. Boot betrug beachtliche 16 Sekunden.

Auszug aus dem Regattabericht Sarnen von Günter Kraut-Giesen, Chef Leistungssport

Die Regatta **Greifensee** zeigte ein ähnliches Bild wie die Regatta in Sarnen. Man sieht, dass die Positionen sich in Sarnen und Greifensee vor den Schweizer Meisterschaften zu festigen beginnen. Allerdings ist das Feld an der SM weiter gefasst, was die Herausforderungen vergrössert.

An allen Regatten haben auch die Masters 1 des RCB gute Resultate erzielt. Dies sowohl im Achter wie auch in den Zweier Booten. Es wäre allerdings wünschenswert, wenn die Beteiligung der Masters schweizweit gesteigert werden könnte, damit eine effektives Kräftenessen und eine grössere Attraktivität dieser Regatten zustande kommt. Es ist ja einer der Vorzüge des Rudersports, dass er in allen Altersklassen Spass machen kann.

Mittelschulmeisterschaften Sarnen 2019

Die Kantonsschule Wettingen (KSWE), zusammen mit Schüler/Innen der Kanti Baden, haben 2019 erneut den Pokal der Mittelschulmeisterschaft auf dem Sarnersee gewonnen. Die Teilnahme an diesen Regatten, im Rahmen des Ruderclub Baden (RCB), hat eine lange Tradition.

Rennen. Drei Gig-Boote mit Steuermann und ein Rennboot Doppelvierer mit Beteiligung der Kanti Baden. Ein Boot erreichte den ersten Rang, je eines den Zweiten und Dritten. In der Gesamtwertung gab dies am meisten Punkte und damit den Siegespokal, der von den Schülerinnen/



Betreut werden die Schülerinnen und Schüler von Trainerinnen/Trainern des RCB, unter der Leitung des Chefs Jugendsport, Daniel Wiederkehr. Seit diesem Frühjahr läuft das Projekt mit der Trainerin Sheetal Vattathara, den Trainern Adam Schroeder, Pascal Berger und weiteren. Die treibende Kraft seitens der KSWE ist die Sportlehrerin Barbara Humbel.

Schülern mit grossem Jubel entgegengenommen wurde.

Der Ruderclub Baden dankt Barbara Humbel und den Mitwirkenden des RCB für ihren grossen Einsatz. Das Training und die Regatta haben Spass gemacht und ein Team wird sicher am Baden Achter Cup vom 7. Dezember auf der Limmat wieder im Rennen sein.

Vier Boote starteten zur Mittagszeit zum 1000m

Text und Bild: Conrad Munz

Schweizer Meisterschaften 2019

Die Schweizer Meisterschaften starten bereits am Freitagabend mit Kategorien für Masters und diversen Vorläufen. Bereits am Samstag kommt es zu Medaillengewinnen und in den Final-Läufen erfolgt eine Selektion für den Sonntag, sofern eine bestimmte Anzahl Boote gemeldet sind. Das OK der SM hat auch diese Regatta perfekt durchgeführt – dies trotz des massiven Gewittersturms am Samstagnachmittag, der diverse Einrichtungen beschädigt hat.

Die ultraheissen Sommertage hatten am Samstag angenehmen Temperaturen Platz gemacht. Kurze Regenschauer sorgten für Erfrischung. Nach dem 4. Rang im Doppelzweier Elite Leichtgewicht am Vormittag von Dani Isler und Patrick Birchmeier im „Hydra“ startete Scott Bärlocher im Skiff „Barrakuda“. Er erreichte den 2. Rang und startet somit am Sonntag im Final. Am Samstagnachmittag stand unsere Olivia Nacht auf dem Podest. Sie ruderte mit drei Kolleginnen im Vierer ohne in der Kategorie Elite des Seeclub Luzern. Vom Start weg konnte sich ihr Boot in Führung setzen und hielt den 1. Platz über 2000m. „Olivia's Herz schlägt für Baden“, meinte mit Stolz und sichtlicher Freude ihre Mutter. Es schmerzt natürlich ein bisschen, dass wir Olivia keine vergleichbare Situation bieten können. Immerhin: An den U23 Weltmeisterschaften in Sarasota (USA) startet sie mit dem Badener Herz.

Ebenfalls am Samstagnachmittag starteten die beiden Masters Doppelzweier mit David Bodmer und Günter Kraut-Giesen (Kategorie F+G) sowie Ewald Grobert und Andreas Pirscher (Kategorie E) in je einer Serie. Der Wind hat inzwischen leicht aufgefrischt. Günter (einer der beiden Ältesten an der SM) erreichte mit David den 5. Rang. Soverän siegten Andreas und Ewald. Im Endspurt konnten sie sich deutlich vom Feld absetzen. Kaum im Ziel brach eingewaltiger Gewittersturm los. Einrichtungen am Siegersteg wurden umgelegt bzw. zerfetzt. So auch das Regattazelt



des RCB. Später wurde die Regatta fortgesetzt und die Siegerehrung nachgeholt.

Am Sonntagmorgen war das Wetter wieder angenehm. Nochmals stand Olivia Nacht mit ihren Kolleginnen aus dem Doppelvierer des Seeclub Luzern auf dem Podest. Sie haben einen klaren Sieg herausgerudert und den Platz an der Spitze nie abgeben müssen. Eine Stunde später starteten die Masters 1 Männer der Altersklasse C des RCB zum Rennen über 1000m. Sie erreichten den 6 Rang von 7 Booten. Eine Spitzen-Renngemeinschaft war gut 10 Sekunden schneller. Top waren die Masters in der Altersklasse E vom SC Caslano im 2. Rang.

In der Kategorie Einer Elite Männer erreichte Scott Bärlocher den 3. Rang von 6 Booten mit einer Zeit von 07:04.57. Es war von Anbeginn klar, dass er die Top Shots Rösli und Stahlberg nicht übertreffen kann. Immerhin betrug der Abstand nur rund 8 Sekunden und das nächste Boot war 4 Sekunden nach Scott im Ziel.

Sehr erfolgreich verteidigten Felix Reber und Anton Flohr den 2. Platz im Zweier ohne in der Kategorie Elite mit einer Zeit von 07:01.34. Das erste Boot mit einer Renngemeinschaft war rund 6 Sekunden schneller und zur wenige Zehntelsekunden nach unserem Boot folgte der Zweier vom Seeclub Luzern. Man spürte, das Team gab sein Bestes und war in den ersten Minuten auf dem Siegersteg total ausgepumpt. Bald strahlten die beiden wieder, denn ehrlich gerechnet war es nach der Bronze-Medaille von Scott der zweite Medaillensieg eines Badener Bootes.

Text und Bilder: Conrad Munz



VINI SACRIPANTI
Italienische WeinKultur
Wettingen

L O Z Z A

Stephan LOZZA Architekt
SIA/SWB
Bruggerstrasse 37
5400 Baden
056 210 07 07
mail@stephanlozza.ch

SCHMAEH
Offset & Repro AG
Print • Medien • Kommunikation
www.schmaeh-druck.ch • 5420 Ehrendingen

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

Aussenschrank für Ausleger

Bereits vor Jahren wurde in der Bootsstrategie festgelegt, dass Boote, wenn möglich, mit abnehmbaren Flügelauslegern beschafft werden sollen (ausgenommen Boote in der Top-Liga). Damit kann der Platz in der Bootshalle besser genutzt werden. Mit der Beschaffung des Tokyo und des Quadrifoglio hat sich das Platzproblem zur Unterbringung der Ausleger akzentuiert. Studiert wurden Varianten mit einer Platz-Rochade in der Bootshalle und ein Aussenschrank. Für die Platzierung an der Aussenwand sprach zudem, dass die Ausleger nicht mehr an den Booten vorbei nach draussen getragen werden müssen.

Im Herbst 2018 genehmigte der Vorstand einen Baukredit von Fr. 6'500.- für den Aussenschrank. Die Mitglieder wurden darüber informiert. Es gab keinen Einspruch. Charly Sigrist hat die Pläne skizziert. Nach einigen Monaten traf auch die Baubewilligung von Kanton und Gemeinde Neuenhof ein.

Im späteren Frühjahr begann ein Team unter der Leitung von Charly Sigrist mit den Bauarbeiten auf der Flussseite des Bootshauses. Platz räumen, ausebnen, Löcher für die Stützen ausheben, Träger montieren, Verkleidung zusägen, Malarbeiten und Holzschutz, Rollläden befestigen, Haken für

Ausleger montieren, Platten verlegen, Motore für Rolläden anschliessen, Umgebung wiederherichten. Noch vor den Schweizer Meisterschaften war das Projekt abgeschlossen und Ruderer/ Ruderinnen schätzen die gut gemachte und dank Freiwilligenarbeit auch kostengünstige Lösung.



Anlässlich der SM-Feier dankte Präsident David Bodmer allen Beteiligten für ihren Einsatz. Sie dürfen zu Lasten RCB in einem Biergarten ihrer Wahl einkehren. Mit dabei sind: Charly Sigrist, Edi Aellen, Alex Pfirter, Paul Dätwyler, Walter Hungerbühler, Mario Broggi, Stefan Kalt, Stephan Lozza, Michael Hagenbach, Hans Achermann, Dominique Sigrist (Tochter von Charly), Jochen Lau und Christian Frei (Elektrik).

Text und Bild: Conrad Munz

Information und efa

Die Fotos am Anschlagbrett sind zwar informativ aber in der heutigen Zeit möchte man Informationen lieber auf einem Monitor. Im Frühjahr bewilligte der Vorstand dafür einen Kredit von 500 Franken. Realisiert wurde das jetzt im Eingangsbereich des RCB montierte System für rund 200 Franken. Pascal Berger programmierte einen Mini-Computer und seine Eltern stifteten einen gebrauchten TV-Monitor für 100 Franken, den wir an der Wand befestigen konnten. Die Internet-Seiten und Bilder werden vom Informationsver-

antwortlichen Conrad Munz via Internet auf dem Monitor projiziert.

Das Logbuch „efa“ im Eingang zum Clubhaus hat sich seit Jahren bewährt und wird von Aktuar Reto Himmler betreut. Kürzlich hat er eine Mail-Verbindung zur Meldung von Bootsschäden eingerichtet und einen grossen Wunsch des Ruderchefs Achim Gsell erfüllt. Ein zweiter, synchron verbundener Laptop steht jetzt in der Bootshalle. Jetzt gibt es erst recht keinen Grund mehr, die Boote nicht vor der Ausfahrt einzutragen.

„Was macht eigentlich...?“ Iain Bruce, Trainer

Wer kennt ihn nicht, Iain Bruce mit dem braunen Hut im Motorboot. Ein bisschen wortkarg ist er zwar, aber dafür voll engagiert als Trainer im Leistungssport. Er instruiert und korrigiert mit viel Wissen und begleitet unsere Athleten und Athletinnen bei jedem Wetter. Auch auf den Regattaplätzen leistet er vollen Einsatz. Woher kommt seine Motivation, seine Erfahrung?

Iain Bruce: Ich bin in England aufgewachsen, hauptsächlich in Bath (SW England) und York (NE England). Schon während meiner Kindheit habe ich immer irgendwie Kontakt zum Rudern gehabt. Mein Vater war noch aktiv als ich sehr jung war. Erstmals habe ich mit 9 Jahren im Boot gesessen, als Steuermann. Ernsthaft angefangen zu rudern habe ich mit 15 Jahren bei Avon County in der Nähe von Bath. Nach dem Umzug nach York mit 17 Jahren habe ich den richtigen Leistungssport kennengelernt. Wichtig waren vor allem die mentalen Aspekte, die es braucht, um ein Gewinner zu sein. Dazu auch die Disziplin die notwendig ist, um sich innerhalb der Mannschaften im Leistungssportkader zu behaupten.

Was ist Deine Ausbildung/Studium und deine Arbeit im Beruf?

Ich habe Schiffbauingenieur studiert, bin aber danach schnell umgestiegen in die IT Branche, da ich gemerkt habe, dass mir Aufgaben, welche man mit der Programmierung oder mit numerischen Methoden lösen kann, am meisten gefallen haben. Beruflich kam ich 1995 zum ABB Forschungszentrum in der Schweiz. Im Jahr 1997 habe ich zur Swiss Re (Schweizer Rück) gewechselt, wo ich derzeit arbeite.

Gibt es besondere Erfahrungen in der aktiven Ruderphase, welche dich motivieren, den Jugendlichen dein Wissen weiterzugeben?

Für mich war die Erfahrung mit unterschiedlichen Trainern (oder mal mit keinen) zusammen-

RCB Termine 2019

August

29.-31.8. Wanderfahrt RCB

September

07. Kreuzlinger Ruderfest

07. Hallwilersee-Regatta (neu Seerose-Cup, bisher Sunset-Race)

07./08.

14. Regatta Uster

14. Bootspflege-tag

21. Achter Rennen Sempachersee

22. Ruderregatta Sursee

28. Herbstregatta RCB für RCB- und ARV-Mitglieder

Oktober

19. Arbeitstag Bootshaus

26. 33. Armada-Cup (neues Format)

Terminänderung

7.12. 17. Baden Achter Cup, Baden
(statt 21.12.2019)

RCB-Ruderkalender Clubdesk

Die aktuellen Daten sind eingetragen im öffentlichen RCB-Kalender unter
www.rcbaden.ch/information/clubkalender

Dort sind auch die Mailadressen von Vorstand bzw. KRS in den entsprechenden Rubriken ersichtlich.

Impressum RCB Kontakt

Offizielles Organ des Ruderclub Badens, 3-4 mal jährlich

Titelbild	Olivia Nacht an der U23 WM in Sarasota-Bradenton (USA). Bildquelle: www.meinruderbild.de
Redaktion	Conrad Munz (CM), Chef Information RCB
Gestaltung, 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

zuarbeiten sehr prägend. In den sehr produktiven Phasen habe ich (im Nachhinein) gemerkt, wie konstruktiv sich die Zusammenarbeit nicht nur auf meine sportliche Leistung, sondern auch auf meine persönliche Entwicklung als junger Erwachsener ausgewirkt hat. Ich bin überzeugt, dass diese Erfahrung mir später geholfen hat, andere Herausforderungen im Beruf oder im persönlichen Bereich zu meistern. Von dieser Hinsicht her möchte ich jungen Leuten helfen, durch den „künstlichen Stress“ des Trainierens und des Wettkampfs, leistungsfähigere Menschen zu werden und vielleicht auch einmal die gleichen schönen Momente, die auch ich beim Rudern erfahren habe, selbst zu erleben.

Nach welchen Grundsätzen gestaltest Du das Trainingsprogramm?

Im Leistungssport muss man immer Druck nach oben geben, um besser zu werden. Aber man muss das intelligent machen und auf die Leute eingehen und verstehen, wann sie gepeitscht oder geschont werden müssen. Als Ganzes müssen das Training und das Wettkampfprogramm irgendwie immer noch Spass machen oder auch erfüllend sein, auch wenn „Normale“ Leute es als reine Folterübung ansehen würden.

Welches sind deine Erwartungen an die Athleten/Innen?

Im Leistungssportbereich ist für mich Ehrlichkeit mit sich selbst, mit den Ruderkollegen und den Trainern das oberste Gebot. Ehrgeiz und Träume müssen mit dem richtigen Mass, gepaart mit Selbstvertrauen, Selbstkritik und Reflektion gemischt sein, um ans Ziel zu kommen. Die Athleten müssen einfach offen sein sich verbessern

zu wollen und bereit sein, meine Vorschläge auszuprobieren.



Hast Du „Wünsche“ an die Kommission Rudersport, an den Vorstand oder betreffend Zusammenarbeit im Club?

Nicht speziell, ich finde vom Material/Bootshaus her sind wir sehr gut dran und ich finde die Bereitschaft den Leistungssport, speziell unsere SRV Kadermitglieder, zu unterstützen sehr gut. Bezüglich RCB gibt es manchmal Problemchen, wie bei jedem Verein. Generell finde ich, dass die Stimmung und die Zusammenarbeit im Club während der letzten paar Jahre immer besser geworden sind. Als Trainer schätze ich den sehr hohen Standard, den wir als Club bei der Pflege von Booten und Material aufrechterhalten. Positiv ist auch die gute Pflege der Infrastruktur, die es ermöglicht, eine effiziente Gestaltung der Trainings sicherzustellen, was einen wesentlichen Beitrag zu unserem Erfolg leistet.

Interview CM