



RUDERCLUB BADEN

KONTAKT

Ausgabe 2020/2

Das andere Blatt des Ruderclub Badens, Oktober 2020

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

Editorial des Präsidenten	2
U23 EM in Duisburg	3
Schweizer Meisterschaften 2020	4
Spitzensport mit hohen Zielen	5
Kurzstreckenregatta Uster	6
Rudermarathon 2020	6
Bootspflegetag, Bootshausarbeitstag	7
Ruderlehrgang 2020	8
3-Seen-Wanderfahrt Radolfzell	12
Jugendsport im Aufschwung	14
Rudern mit Restriktionen COVID-19	16
Verschiedenes	18



Editorial des Präsidenten

Geschätzte Clubmitglieder

Seit der letzten Ausgabe des RCB Kontakts war unser Clubleben wie überall sonst stark geprägt durch die COVID-19 Situation. Nach der überraschenden Einstellung des Club-Betriebs (wer hätte denn so etwas für möglich gehalten?) über schrittweise Lockerungen bis hin zur «neuen Normalität» haben wir alle ein Wechselbad der Gefühle durchgemacht. Im Sommer kamen dann Hoffnungen für ein besseres zweites Halbjahr mit Herbstregatten und diversen Clubanlässen auf. Die wieder rasant steigenden Corona Infektionszahlen machten uns aber einen Strich durch die Rechnung und auch wir mussten leider weitere Clubanlässe absagen.

Das erwähnte Sommer-Zeitfenster mit reduzierten Restriktionen konnten wir zum Glück optimal nutzen für die RCB Wanderfahrt in drei Gig-Booten auf dem Untersee und einen erfolgreichen Ruderlehrgang, welcher vom Frühling Corona bedingt auf den August verschoben werden musste. Im Herbst haben sich vier Masters an die Kurzstreckenregatta in Uster gewagt und konnten dort schöne Erfolge erzielen. An den beiden Bootspflege- bzw. Bootshaus-Tagen haben eine grosse Anzahl Mitglieder tatkräftig bei guter Stimmung wertvollen Frondienst geleistet, so erstrahlt u.a. der Clubraum nun wieder in neuem Glanz.

Bereits kurz nach den ersten Lockerungen hat unser Jugendsport Betreuersteam mit zahlreichen Schnuppertrainings grossartige Arbeit geleistet und innerhalb weniger Monate ein Team von knapp 20 jungen JuniorInnen aufgebaut. Die meisten von ihnen fühlen sich in unserem Club wohl und sind inzwischen bereits dem Club beigetreten. Es wird nun wichtig sein, die Betreuungsarbeit auf verschiedene Schultern verteilen zu können, um diese Gruppe weiterhin zu begeistern und gut auf Regatten in der nächsten Saison vorzubereiten.

Die Helvetic Waves, unsere vier zukünftigen Atlantik Ruderer, haben die Corona Zeit ebenfalls nicht ungenutzt verbracht: nebst regelmässigem, harten Training konnten sie ihr Ozean Ruderboot beschaffen, welches auf dem Zürichsee gegen eine Sponsoring Gebühr auch von Clubmitgliedern gerudert werden kann, und welches im nächsten Frühsommer für einige Tage zur Besichtigung zum RCB gebracht wird.

Eine sehr aussergewöhnliche Saison erlebten unsere beiden Kaderruderer Scott und Olivia. Alternatives Training während des Lockdowns und voller Fokus auf die beiden einzigen Wettkämpfe der Saison (SM und EM) ohne zusätzliche Startmöglichkeiten waren schon sehr anspruchsvoll. Die Erfolge an den Schweizermeisterschaften und die Selektionen für die Europameisterschaften (Elite bzw. U-23), über welche wir bereits berichtet haben, sind umso beachtlicher. Insbesondere möchte ich hier nochmals den Leistungssprung von Scott hervorheben: Als Ersatz im Vierer ohne hat Scott dieses Jahr den Anschluss ans Olympiakader gefunden und wird an den Trials im nächsten Frühling um einen Platz im Schweizer Vierer ohne kämpfen können.

Über all diese Themen findet ihr interessante Berichte und Foto Impressionen im vorliegenden RCB Kontakt, ich wünsche viel Vergnügen beim Lesen!



Euer Präsident

David Bodmer

David Bodmer

U23 EM in Duisburg

Nachdem in diesem Jahr coronabedingt fast alle Regatten abgesagt wurden, war die Vorfreude gross, endlich Rennen zu fahren und sich an der Europameisterschaft mit anderen messen zu können.

Der Start ins Bahnverteilungsrennen gelang uns nicht sehr gut und daher waren wir bereits zu Beginn hinten eingereiht. Dann war es vor allem im Kopf sehr schwierig, trotzdem ein hartes Rennen zu fahren, da man weiss, dass es „nur“ ein Bahn-



Nach einer ziemlich langen Vorbereitungsphase in Sarnen ging es am Donnerstag, 3. September, früh morgens mit dem Flieger los nach Duisburg. Kaum im Hotel angekommen, fuhren wir auch schon direkt zur Regattastrecke. Auf dem ganzen Regattaplatz galt Maskenpflicht. Daran gewöhnte ich mich jedoch schnell. Da sich (überraschenderweise) in meiner Kategorie nur vier Boote gemeldet hatten, fuhren meine Partnerin Chiara Cantoni vom Club Canottieri Lugano und ich am Samstag lediglich ein Bahnverteilungsrennen und dann am Sonntag das Finale.

verteilungsrennen ist. Am Sonntag war unser Ziel dann: „alles oder nichts“. Wir wollten viel riskieren und so lange wie möglich im Feld bleiben. Wir konnten ein gutes Rennen fahren und haben alles gegeben, jedoch hat es leider nicht gereicht, um an unserem Erfolg (Goldmedaille) von letztem Jahr anzuknüpfen.

Text: Olivia Nacht, Foto: Detlev Seyb

Schweizer Meisterschaften 2020

Die Schweizer Meisterschaften mussten wegen den Einschränkungen zu COVID-19 auf den 18. – 20. September verschoben werden und fanden diesmal ohne Publikumsbegleitung statt. Unsere Leistungssportler verzichteten auf eine Teilnahme, da vorangehend keine Nationalen Regatten stattfinden konnten. Spitzensportler Scott Bärlocher war für den Skiff „gesetzt“, während unsere Spitzensportlerin Olivia Nacht im 4x und 4- des Seeclub Luzern startete, da unter der Flagge des RCB keine Mannschaft auf ihrem Niveau besteht.



Scott Bärlocher: Dieses Jahr waren vier Kaderathleten am Start im Skiff. Das Duo aus dem schweizerischen Doppelzweier Roman Rööslis und Barnabé Delarze waren klare Favoriten. Der dritte aus der Nationalmannschaft war Tim Roth, der letztes Jahr im Skiff Bronze an der Junioren WM gewann und auf dem Ergometer kaum zu schlagen ist. Der letzte Kaderathlet war ich. Mein Ziel war es Bronze zu gewinnen und dafür war mir klar, dass ich Tim schlagen musste.

Im Final am Sonntag ist mir der Start sehr gut gelungen. Ich befand mich schon nach 500m eine Bootslänge vor Tim. Ein paarmal hat er versucht mich über die Strecke anzugreifen, doch ich hatte das Rennen um den letzten Podest Platz unter Kontrolle und konterte alle Angriffe erfolgreich. Den Abstand baute sich sogar aus. Auf den letzten Metern der Strecke legte der Zürcher noch einen

beachtlichen Endspurt hin, doch die Ziellinie kam zu früh. Ich gewann meine dritte Bronzemedaille hintereinander im Skiff. Der Abstand zum Gewinner Barnabé Delarze betrug 13 Sekunden. Das sind 13 Sekunden bis zur absoluten Weltspitze. Der Abstand war noch nie so klein, was sehr motivierend ist. Nun muss ich jährlich 3 Sekunden schneller werden. Dann werden die Olympischen Spiele in Paris sehr spannend.

Olivia Nacht berichtet von den beiden Rennen im Vierer:
Vierer ohne: Mit nur einem Training im Riemenboot gingen wir an den Start. Wir konnten uns

bereits zu Beginn vor das Feld setzen und den Abstand kontinuierlich vergrössern. Wir fanden einen super Rhythmus und das Rennen hat riesig Spaß gemacht. Auch die Endzeit ist ganz gut, für sozusagen keine Trainings im Boot.
Doppelvierer: Da mit Zürich unsere stärksten Konkurrenten leider abgesagt hatten, war vor allem das gesteckte Ziel „Zeit“ unser Gegner. Unser Ziel war es, eine schnellst mögliche Zeit zu errudern und so viel Abstand wie möglich vom Feld zu schaffen. Wir konnten ein gutes Rennen fahren, jedoch ist es mental doch sehr schwierig an seine Leistungsgrenze zu gehen, ohne direkte Gegner auf der anderen Bahn. Trotzdem ist es ein schönes Gefühl, auf dem Podest in der Mitte zu feiern.

Fotos via Swissrowing; Detlev Seyb (Olivia), Jean Michel Billy (Scott)



Spitzensport mit hohen Zielen

Unsere beiden Mitglieder im Nationalkader sieht man nicht allzu oft im RCB. Wenn sie „zu Hause“ sind, gibt es immer gute Gespräche. Ihre gesteckten Ziele sind sehr anspruchsvoll. Beide sind trotzdem so gut wie möglich für den Club da und man spürt die Verbundenheit mit dem RCB. Auch an der Sportlerehrung der Stadt Baden hätten beide eine super Figur gemacht – leider wurde die Feier coronabedingt auf 2021 verschoben.

Scott Bärlocher: Als der Lockdown in der Schweiz verfügt worden ist, gab es für alle Kaderathleten einen ungewissen Moment, in dem jeder seine eigenen Ziele neu erfassen musste. Als dann auch noch die Olympischen Spiele um ein Jahr verschoben wurden, wusste ich genau was mein Ziel ist: einen Platz im Vierer-Ohne zu ergattern. Mit diesem hohen Ziel vor Augen konnte ich die lange Wettkampfarme Saison gut überstehen. Dank sehr fokussiertem Training gelang es mir die Lücke zum Olympia-Kader zu schliessen, so dass ich nun auch Teil der Schweizerischen Riemenmannschaft bin. Für den einzigen internationalen Wettkampf dieser Saison in Poznan bin ich Ersatzmann, doch sobald das Training für die nächste Saison beginnt, trainiere ich im Zweier-Ohne und die Plätze des Vierer-Ohne sind für alle offen. An den nächsten Trials im Frühjahr 2021 wird entschieden, wer im Boot sitzen wird. Sollt ich einer der vier schnellsten Riemenrunderer sein, dann gehe ich schon drei Jahre früher als

geplant an die Olympischen Spiele. Tokyo ist das neue Paris.

Nebst dem Rudern widme ich mich meinem Elektrotechnik-Studium an der ETH Zürich. Als Spitzensportler bekomme ich gewisse Freiheiten. Darunter die Möglichkeit, Prüfungsblöcke aufzuteilen, so dass ich ein ca. 50% Pensum mache. Da ich meine Zeit grösstenteils in Sarnen verbringe, und wegen COVID-19 ohnehin Einschränkungen bestehen, bin ich fast nie an der ETH präsent und bringe mir den Stoff selber bei, mit Hilfe von Büchern und dem Internet. Nach meinem ersten Studienjahr kann ich positive Bilanz ziehen. Nicht nur komme ich mit dem Lernstoff klar, das Studium ist ein guter Ausgleich zum Sport.

Olivia Nacht: Da 2021 mein letztes U23 Jahr sein wird, ist es mein Ziel, nochmals voll anzugreifen und an der U23-WM einen Podestplatz zu erreichen. Wie die weitere Zukunft aussieht wird sich noch zeigen. Vor allem auch, da die Leichtgewichtskategorie sehr wahrscheinlich nach Tokyo nicht mehr olympisch sein wird. Aber das Ziel, einen Podestplatz an der Elite EM und WM zu erreichen, bleibt bestehen.

Im Sommer 2020 schloss ich die Sportkanti in Aarau ab und begann im September das Medizinstudium in Bern. Daher werden die nächsten Jahre bestimmt intensiv und anspruchsvoll. Aber ich freue mich auf alle Herausforderungen, die kommen werden.

Kurzstreckenregatta Uster

Wo Kraft und Technik über Kondition triumphieren

Bei sommerlichen Temperaturen und spiegelglattem Greifensee fand am 12. September die traditionelle Kurzstreckenregatta von Uster statt. Zwei Doppelzweier mit Ewald Grobert und Hans Ackermann (Masters F) sowie Fred Ammann und Michael Hagenbach (Masters D) wie auch der Doppelvierer in der Kombination beider Mannschaften hatten kurz vor Mittag und kurz nach Mittag ihre Rennen.



Die Kurzstrecke von 500 m erfordert hohe Schlagzahlen und viel Kraft, um vorne mithalten zu können. Fred Ammann und Michael Hagenbach beendeten ihr Rennen auf dem 3. Platz mit geringem Rückstand auf die Sieger, da die Zeiten mittels Handicapformel gemäss Durchschnittsalter adjustiert wurden. Hans Ackermann und Ewald Grobert gingen siegreich aus dem Rennen unter Masters F Booten hervor.

Im Doppelvierer, der nur zweimal trainiert hatte, gingen wir sehr konzentriert zur Sache. Schlagzahl beim Start um die 40, nur etwas weniger über die Strecke, und am Schluss nochmals hinauf. Leider versteuerten wir etwas und verloren dadurch die für den 2. Platz notwendige Sekunde. Aber in Uster gibt es auch für den 3. Rang eine Medaille. Wir waren zufrieden mit unserer Leistung, dem Wetter, der Organisation und werden nächstes Jahr wieder antreten.

Text und Foto: Hans Ackermann

Rudermarathon 2020

„Marathon“ klingt gut.

42 km sind es vom Ruderclub Kreuzlingen bis Steckborn und zurück. Ausdauer ist wichtiger als Ruderzeit. In einem 5er Gig-Boot genossen 5 Ruderer des RCB die schöne Landschaft am Boden- und Untersee – allerdings mit Einschränkungen. Gleich nach dem Start umhüllte uns auf den weiteren 12 km ein dichter Nebel und die Rückfahrt wurde von der Rennleitung wegen des starken Windes abgesagt. Die Rückfahrt mit der



SBB erlaubte zwar den Blick auf den See, schuf Zeit für das Picknick am Seeufer in Kreuzlingen, war aber rudertechnisch gesehen frustrierend.

Auf der Fahrt von Kreuzlingen bis Konstanz waren wir im Nebel einen grossen Bogen gerudert, wie wir später beim Blick aufs Navi feststellten. Trotzdem möchten wir auch im kommenden Jahr wieder starten – hoffentlich mit 2 Booten. Der freundliche Empfang im Ruderclub Kreuzlingen mit Frühstück am Steg und der Brunch des RC Steckborn, ebenfalls mit grossem Engagement selbst gestaltet und freundlichst serviert, sind eine schöne Erinnerung, besonders da ich schon in meiner Jugendzeit den See und diese Region kennengelernt habe. Der Dank für die Organisation geht an Markus Kaufmann.

Text und Foto: Conrad Munz

Bootspflege tag vom 12. September 2020

Der Bootspflege tag im Frühling 2020 ist coronabedingt ausgefallen. Im Herbst gab es somit viel zu tun. Mehrere Teams des Fitness- und Leistungssports waren von 8 bis 10 Uhr zuerst auf dem Wasser. Andere begannen mit der Bootspflege bereits um 9 Uhr. Insgesamt haben 21 Mitglieder, inklusive Absolventen/Absolventinnen des Lehrgangs 2020, 10 Boote gewartet und sauber gereinigt. Materialchef/Bootswart Jochen



Lau ist mit dem Ergebnis zufrieden. Besonders erfreulich war die selbständige Arbeitsweise der Mitglieder. Günter Kraut-Giesen gab Tipps und Anleitung zu den Einstellungen am Boot, Sepp Scherer fokussierte sich auf das Montieren neuer Schuhe und Max Dreier wurde Spezialist für die Pflege der Rollsitze. Diverse Arbeiten wurden vorgemerkt und können nun sukzessive erledigt werden. Eine gute Stimmung, diverse Sequenzen mit nützlichen Instruktionen, die Zusammenarbeit sowie das Engagement aller Teilnehmenden verhalfen zu einem erfreulich guten Bootspflege tag bei super Wetter. Gegen Mittag waren die Arbeiten fürs Erste abgeschlossen. Jochen Lau dankt für das Engagement.

Text und Foto: Conrad Munz

Bootshausarbeitstag vom 10. Oktober 2020

Auch bei meinem 2. Bootshaustag hat es mich erfreut wie motiviert und selbständig die Helfer/Helferinnen waren. Die Suche nach Reinigungsutensilien war nicht immer einfach, doch konnte man sich mit einem anderen Behälter, Besen oder was auch immer aushelfen.

Die Mitglieder haben Fenster, Küche, Innencheminée, Aussen grill, Ergometer, Ergometerraum,



Werkstatt und die Bootshalle gereinigt. Ausserdem wurden die Schösser der Schliessfächli fixiert, Schrauben am Gartenhag des Stegs angezogen, die Hecken geschnitten, Parkverbot Schilder montiert, Lampen im Ergo Raum installiert, die Duschköpfe entkalkt, die Wände ums Cheminée mit Seifenwasser gereinigt sowie alle Trophäen und Bilder im Clubraum demontiert. Für den Samstag 17. Oktober ist das Streichen des Clubraums angesagt.

Total wurden am Bootshaustag 86 Frondienststunden geleistet. Vielen Dank an Alle und ein besonderer Dank gilt den Junioren, die als Aufwärmtraining das Schnittmaterial der Hecken eingesammelt haben! Ich freue mich auf den nächsten Bootshaustag.

Text und Foto: Christian Frei, Bootshauschef

Ruderlehrgang 2020

Ein Ruderlehrgang ist der wichtigste „Nährboden“ für neue Mitglieder im Erwachsenenalter. Wegen COVID-19 konnte er erst im Herbst durchgeführt werden. Breitensportchef Markus Kaufmann mit Helferinnen und Helfern auf der Limmat wie auch in der Küche haben sich tüchtig ins Zeug gelegt und in der Folge sind 8 von 11 Teilnehmenden Mitglied geworden. Giu Fauci berichtet als ältester Teilnehmer über den Lehrgang.

2020 ist zweifelsohne für alle ein schwieriges Jahr! Wegen der Pandemie musste der Ruderlehrgang im April abgesagt und auf später verschoben werden. Ich hätte den Lehrgang sicher verpasst, wenn nicht Conrad Munz mich am Quartierfest der Bernersträssler darauf angesprochen hätte. Sofort habe ich die Chance am Schopf gepackt und mich angemeldet. Zu meiner Freude hat sich dann auch meine Frau entschieden, den Lehrgang zu besuchen.

Das erste Ruderwochenende startete unter der Leitung von Breitensportchef Markus Kaufmann bei gutem Wetter und mit 12 motivierten Teilnehmer/Innen. Die heterogene Gruppe war altermässig gut durchmischt und von Anfängern bis zu einigen Wiedereinsteigern war alles dabei.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde wurde dann die Theorie flott durchgearbeitet. Anschliessend fand die erste Trockenübung auf dem Ergometer im Freien statt. 6 Teilnehmer übten während 20 Minuten den richtigen Bewegungsablauf und kamen dabei schon recht ins Schwitzen. Die anderen 6 wurden von unseren Coaches in Bootskunde und Bootshandling eingeführt. Die Gig-Boote wurden vorbereitet und danach ging es zügig in Richtung Steg. Das erste Einwassern erforderte eine gewisse Konzentration und Koordination. Dank geduldiger Anleitung gelang dann ein recht «elegantes» Abstossen.

Das Umsetzen der gelernten Theorie war nicht ohne. Unser Boot startete etwas unkoordiniert, doch unser Coach ermahnte uns zu Geduld. «Langsam, ruhig, nehmt den Schlag ab» oder «der Schlag ist nun gut, schön langsam vorrollen, rechtzeitig aufdrehen und sofort Wasser fassen». Diese Sätze habe ich mir eingeprägt und irgendwann glitt unser Boot ruhig entlang des Flussufers. Einfach herrlich!



Am Nachmittag durften wir dann mit unseren erfahrenen Ruderern konzentriert an einem besseren Ruderschlag arbeiten und uns an erste Manöver wie Streichen (bremsen) und Wenden versuchen. Wir beendeten den 2. Lehrgangstag mit einer Feedbackrunde und bedankten uns bei unseren geduldigen Coaches. Die Stimmung war ausgelassen und alle waren sichtlich zufrieden. Das Rudern ist nicht nur eine schöne, aber auch eine technisch anspruchsvolle Sportart. Mir hatte es so richtig den Ärmel reingezogen.

Das zweite Ruderwochenende startete bei schönem, aber windigem Wetter und 11 Teilnehmer/Innen. Nach dem Theorieteil wurde uns die Organisation und die Möglichkeiten im RCB von Präsident David Bodmer bestens erläutert. Danach wurde die Ausfahrt vorbereitet. Markus Kaufmann hatte die Gruppen neu eingeteilt, sodass ich mich auf neue Ruderkollegen/Innen

und auf einen anderen Bootstyp einstellen musste. Nach den ersten «üblichen» Anfängerschwierigkeiten konnten wir uns endlich entspannt fortbewegen. Stets Beine, Rücken und Arme im Fokus. Die Abläufe wurden allmählich besser, ein gewisser Automatismus hatte sich wieder eingestellt. Unser Coach korrigierte geduldig und erteilte wertvolle Ratschläge. Ich durfte zum ersten Mal das Boot steuern. Es war gleichermaßen spannend und



herausfordernd, denn ich hatte in der Zwischenzeit mit einigen Ruderblasen zu kämpfen. Der Ruderlehrgang neigte sich zu Ende und alle Teilnehmer/Innen waren sichtlich zufrieden und berichteten in der abschliessenden Feedbackrunde nur Positives. Fast alle hatten den Willen geäussert, weiter zu machen. Markus Kaufmann informierte über die kommenden Trainingsmöglichkeiten, erteilte hilfreiche Tipps und schloss offiziell den Lehrgang 2020 ab.

Mein Fazit:
Ich habe den Lehrgang als lehrreich empfunden. Die Coaches waren kompetent. Geschätzt habe ich zudem die unterschiedliche Art und Weise wie das Wissen vermittelt wurde. Ich hatte den Eindruck, dass jeder Coach auf einen anderen Schwerpunkt gesetzt hatte: Rhythmus, Genauigkeit der Bewegungsabläufe, Leistung usw. und dies hat uns als Mannschaft schneller weitergebracht. Die

Dauer des Lehrgangs empfand ich als angemessen und die Themen und die Praxis ausgewogen, da es viel zu lernen und zu üben gab. Ich musste mir die vielen Fachbegriffe und Abläufe (Backbord, Steuerbord, Dolle, Ausleger, Durchzug, Blattführung...) gut merken. Aber bis alle sitzen, sind noch etliche Trainingseinheiten nötig. Die kalte Saison naht und mir bleibt leider nicht mehr so viel Zeit, um bei besten Wetterbedingungen meine Kilometer

abzuspulen und an meiner Rudertechnik zu feilen. Es heisst man geht auch im Winter auf dem Wasser – ich bin gespannt.

Ein herzliches Dankeschön geht auch an die Köchinnen und Köche und alle Helfer/Innen, die für das leibliche Wohl gesorgt haben. Wir haben das gute Essen in guter Gesellschaft genossen. Die Stimmung war immer toll und ausgelassen, es war cool!

Für mich war Rudern ein lang gehegtes Projekt. Früher, als ich noch auf dem Tschutti-Platz neben dem Ruderclub Fussball spielte oder entlang der Limmat joggte, sah ich die Ruderboote vorbeiziehen und war fasziniert wie rhythmisch, elegant und still sie auf dem Wasser «schwebten». Ich hätte mich schon damals gerne gleich ins Boot gesetzt.



Rastlos

#WeLoveAargau
Lokal. Digital. nab.ch

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 BAUZECKE



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

Ute Pirscher

Kirchweg 26 | 5415 Nussbaumen | 056 556 22 80
pirscher@physio-am-markthof.ch | www.physio-am-markthof.ch

- * Physiotherapie
- * Rückenschule
- * Lymphdrainage
- * Massagen
- * Fussreflexzonentherapie
- * BlackRoll® Beratung
- * Pilates-Kurse
- * FlowRow-Kurse

FlowRow® 
www.flowrowfit.com

Das Ruderprogramm im Rhythmus der Musik
Perfektes Ganzkörperprogramm für Kraft, Ausdauer,
Koordination, Körperwahrnehmung und Spass

Pilates
Ganzheitliches Training
für Beweglichkeit, Tiefenstabilität,
Rumpfmuskulatur und Körperbalance



hansgrohe

Rainfinity
Das Höchste der
Duschgefühle.

hansgrohe.ch

3-Seen-Wanderfahrt Radolfzell

Die Wanderfahrten des RCB erschliessen unseren Mitgliedern neue Landschaften, Füsse oder Seen und Begegnungen mit anderen Ruderclubs. Natürlich kommen auch kulinarische Erlebnisse nicht zu kurz und Gespräche über das Rudern oder gemeinsame Erfahrungen können sich bis Mitternacht hinziehen. Wer erstmals mitrudert „darf“ den Bericht zur Wanderfahrt schreiben. Diesmal ist es Ruth Leutwyler.

Im Frühling entstand im Breitensport die Idee, die diesjährige Wanderfahrt in einem Kirchboot durchzuführen. Ein Kirchboot ist ein spezielles Holzruderboot für etwa 14 Ruderer und einen Cox, das früher von der Kirche in Finnland für den Kirchenbesuch gefördert worden ist. Die Rudergemeinschaft SeemalRhein aus Radolfzell verfügte zum damaligen Zeitpunkt über ein entsprechendes Boot und so wurde beschlossen, die Wanderfahrt vom 27. Bis 29. August auf dem Unter- und Überlingersee durchzuführen. Leider wurde das Boot während des Sommers unwiederbringlich beschädigt und die Planung musste angepasst werden. Am Vorabend der Wanderfahrt beluden wir deshalb den von Conrad gezogenen Anhänger mit Patella, Sepp II und Rüeblihaft.

Am Donnerstagmorgen starteten wir um 7.30 h beim Clubhaus in Richtung Radolfzell, bereits in Ruderkluft. Ziel: Gasthof Seerose, der für die nächsten zwei Tage unsere Unterkunft wurde. Nach etwa 20 Minuten Fussmarsch erreichten wir den Ruderclub Undine, der uns Gastrecht für die nächsten Tage gewährte. Dank der schönen Lage des Clubs direkt am See und dem grosszügigen Umschwung hatten wir genügend Platz, um uns auszubreiten und gute Verhältnisse zum Einwassern.

Der Mittagshalt war beim Campingplatz in Hegne vorgesehen. Da der Wasserstand stellenweise sehr niedrig war, sind einige von uns zwischen

der Liebesinsel und der Halbinsel Mettnau kurz auf weichen Grund aufgelaufen. Von dort ging es an der Insel Reichenau vorbei bis nach Hegne, wo wir die Boote auswasserten. Der Boden war hier so schlammig, dass wir knietief einsanken und beinahe einige Wasserschuhe zurücklassen mussten.

Die folgende Etappe von Hegne bis zum Konstanzer Trichter war für mich der landschaftliche Höhepunkt der Wanderfahrt. Das Wollmatinger Ried und die Insel Reichenau sind mit einem Damm verbunden. Die Durchquerung ist durch das «Loch» möglich, ein Durchstich in der Breite unserer Boote mit ausgestreckten Rudern. Hier musste natürlich genau gezielt werden, damit unsere Boote die Passage unbeschadet durchqueren konnten. Auf der anderen Seite sahen wir das wunderschöne Naturschutzgebiet auf dem Gnadensee. Auf dem Wasser schwammen überall Federchen von den Hunderten von Schwänen, die am gegenüberliegenden Ufer ihr Refugium haben. Das Wasser war hier so niedrig, dass man sogar aussteigen konnte, um zu fotografieren! Bei der Bucht vor Gottlieben und der Einfahrt zum Seerhein gab es so viele Seezeichen, dass man vor lauter Tafeln fast den Weg nicht mehr sah. Auch den Kapitänen unter uns waren die Hinweise auf den Tafeln teilweise unklar. Auf dem Seerhein durch die Stadt Konstanz zu rudern war ein besonderes Erlebnis. Beim Ruderclub Neptun, direkt vor der alten Rheinbrücke und dem Punkt 0 der Rheinkilometrierung, wasserten wir aus und fuhren mit dem Zug zurück nach Radolfzell.

Am Abend wurden wir mit einem ausgiebigen Fischbuffet verwöhnt und vor allem der Hecht fand grossen Anklang. Auf vielfachen Wunsch hatte uns der Wirt noch ein Dessert zubereitet, so dass sich alle, (die Einen früher, die Anderen später) satt und zufrieden zur Nachtruhe begeben konnten.

Am Morgen gab es ein Frühstücks-Buffer mit



dem was das Herz begehrte und wir waren froh, konnten wir noch ein paar Verdauungsschritte bis zum Bahnhof machen. Zurück in Konstanz wechselten wir die Mannschaften und fuhren den Seerhein zurück nach Steckborn und auf die andere Seeseite zum Campingplatz Gaienhofen. Ursprünglich wollten wir um die Insel Mainau herum und zurück nach Hegne fahren. Da sich aber der Wetterbericht gegen Nachmittag verschlechtern sollte und starker Wind zu erwarten war, musste das Programm geändert werden. Nach dem Mittagessen machten wir uns auf den Weg zurück nach Radolfzell. Rund um die Hornspitze befindet sich ein Naturschutzgebiet, so dass wir in gebührendem Abstand zum Ufer bleiben mussten. Auf den letzten Kilometern frischte der Wind stark auf und wir kämpften uns durch die Wellen zurück zum Ruderclub Undine, wo wir die Boote sturmfest vertäuten.

Am Samstag sollte das Wetter bis um 11.00 h trocken bleiben und so ruderten wir nochmals eine gemütliche Runde auf dem Unter-/Zellersee, kamen rechtzeitig vor dem nahenden Unwetter zurück und konnten die Boote noch trockenen Fusses aufladen. Drei unerschrockene Damen wagten sogar den Sprung ins kühle Nass.



Zum Mittagessen fuhren wir nach Gaienhofen, wo wir im Gasthof «zum Fährmann», zum krönenden Abschluss der Wanderfahrt, ausgezeichnet assen und tranken. Auf dem Rückweg gerieten wir in einen Stau, so dass wir später als erwartet ins Clubhaus zurückkehrten.

Herzlichen Dank an Alex Pfrter für die perfekte Organisation und den grossen Aufwand, der diese tolle Wanderfahrt ermöglichte. Natürlich auch ein Dank an alle Teilnehmenden für das angenehme Zusammensein. Spatzen pfeifen übrigens vom Dach, dass die nächste Wanderfahrt im Tessin stattfinden soll?

Text: Ruth Leutwyler, Fotos: Christian Frey, Conrad Munz

Jugendsport im Aufschwung

Der Jugendsport im RCB hat aufgrund von personellen Engpässen in den letzten Jahren einen „Durchhänger“ erlitten. Jugendsportchef Daniel Wiederkehr hat, unterstützt durch Vizepräsident Claudio Obrist, den Jugendsport wieder aktiviert und darf auf einen erfolgreichen Start zurückblicken. Bereits wagt er einen Ausblick ins 2021.



Trotz (oder dank?) der Corona-Zeit konnte sich der Bereich Jugendsport sehr gut entwickeln. Über den ganzen Sommer hinweg wurden die JuniorInnen konstant betreut und sind nun so weit in die Rudertechnik eingeführt, dass sie auch in den harten Winterverhältnissen rudern können. Ein grosses Dankeschön für die konstante und kompetente Betreuung geht an das Trainerteam mit Nicole Bregenzer, Jonas Glatthard und Adam Schroeder.

Neue JuniorInnen im Ruderclub

Während der Ruderbetrieb im Ruderclub in der Zeit Mai/Juni grundsätzlich sehr ruhig war, wurden im Jugendsport zahlreiche Schnupper-

trainings durchgeführt. Der grösste Teil der Teilnehmer waren Mädchen und Buben im Alter von 11 bis 14 Jahren. Bereits nach den ersten Trainings haben sich viele für eine Mitgliedschaft eingeschrieben und sind bis heute sehr fleissig in den Trainings dabei – auch bei kalten und nassen Konditionen. Gründe für die Mitgliedschaft sind

vielfältig, oft aber auf die Atmosphäre im Club zurückzuführen. Es werden Gründe wie: die Begeisterung für den Regattasport, die Infrastruktur und der Trainingsraum, die familiäre Atmosphäre und das gemeinsame Anpacken von Herausforderungen genannt. Dank der Pro Rata Mitgliedschaft im ersten Jahr, gab es weniger Hürden für einen Direktstart nach den Schnuppertrainings als früher. Es zeigt sich einmal mehr, dass die Förderung der Jugend die Aufgabe des ganzen Vereins sowie von jedem einzelnen Mitglied ist.

Etwas Geduld ist gefragt

Um die Trainingsmotivation beizubehalten

versuchen wir zurzeit die neuen JuniorInnen zusammen zu nehmen und in grossen Gruppen zu trainieren – denn so macht es viel mehr Spass. Manchmal sind bis zu 18 JuniorInnen vor Ort. Um eine optimale Betreuung zu gewährleisten, müssen jeweils zwei Trainer anwesend sein. Doch auch mit guter Betreuung dauert es am Anfang etwas länger bis drei Vierer und drei Zweier gewässert sind. Danke für die Geduld und das «Augenzudrücken» der jeweils anwesenden Clubmitglieder!

Wir trainieren aktuell am Montag und Mittwoch um 18:00-19:30 (Ergo und Kraft) und am Samstag 10:30-12:30 Uhr (Rudern). In diesen Zeitfenstern wird der Ruderclub je nach Teilnehmerzahl stark beansprucht. Wir bitten die übrigen Trainingsgruppen um Geduld und Flexibilität. Anderenfalls könnten sie auf andere Zeitfenster ausweichen und so dem Nachwuchstraining Raum lassen. Dies gilt insbesondere auch, um die Corona-Massnahmen weiterhin zu berücksichtigen.

Nach der Saison ist vor der Saison

Nun steht die Angewöhnung an die harten Wintertrainings bevor. Die Herausforderung wird sein, den Spass am Rudersport nicht zu verlieren. Am Wochenende werden wir auf dem Wasser in vielen verschiedenen Kombinationen trainieren. Ergo-Trainings und Kraft gibt es unter der Woche. An oberster Stelle steht jedoch immer die Sicherheit. Falls diese nicht gewährleistet werden kann, werden Alternativtrainings (Ergo, Laufen, Kraft, Stabilisation) in den Clubräumlichkeiten oder an anderen Standorten durchgeführt, so dass wir für die Saison 2021 optimal vorbereitet sind für die Regatten. Es ist uns auch wichtig, dass sich das ganze JuniorInnen Team optimal im Club integrieren kann – vielleicht gibt es das eine oder andere gemeinsame Rennen im alten oder neuen Jahr. Spätestens an der Papiersammlung wird dann das ganze Team vor Ort sein ;-).

Text: Daniel Wiederkehr, Fotos: Conrad Munz



VINI SACRIPANTI
Italienische Weinkultur
Wettingen

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

L O Z Z A

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

Hier würde man Ihr Inserat

sehen.

Informationen bei Conrad Munz,
information@rcbaden.ch
oder 079 403 15 29

Rudern mit Restriktionen COVID-19

Conrad Munz: Ein winziges Virus beschäftigt die Welt, uns selbst und den Rudersport seit den Winterferien und ist das dominante Thema in den Medien. Reisebeschränkungen, Abstandsregeln und Hygienemassnahmen führen uns vor Augen, dass unsere Freiheit nicht grenzenlos ist. Inzwischen haben wir mit den Einschränkungen leben gelernt und hoffen auf eine Bewältigung dieses Phänomens — sei es durch Impfstoffe oder andere Abwehrmechanismen.



An unserer GV vom 21. Februar war das Virus COVID-19 erst im fernen China ein Thema. Bereits Mitte März 2020 verfügte der Bundesrat den landesweiten „Lockdown“. Der RCB-Vorstand teilte die Schliessung des Clubraums und der Rudereinrichtungen mit. Spitzen- und Leistungssportler/Innen durften Trainingsgeräte und Ergometer ausleihen, und trainierten jetzt zu Hause. Gut ein Dutzend Mitglieder liessen sich auf ein „Corona-Challenge“ ein und notierten ihre Ergometer-Zeit für 6000m mit Zeitadjustierung nach Alter. Bestzeit schaffte (wie erwartet) Scott Bärlocher.

Am 29. April hat der Bundesrat über seine Entscheide zur schrittweisen Wiederaufnahme von Sportaktivitäten informiert. Ab 11. Mai war Rudern in Kleinbooten und in Gruppen bis maximal 5 Personen unter spezifizierten Bedingungen wieder erlaubt. Damit diese Restriktionen eingehalten werden können, haben wir im RCB das Reservations-Tool von „fitogram.pro“ eingerichtet. Die Tage sind in Zeitfenster eingeteilt worden und für jedes Zeitfenster konnten sich bis am Vorabend maximal 5 Mitglieder für ein Training eintragen. Das Tool ist von den Mitgliedern gut akzeptiert und sehr diszipliniert genutzt worden. Ab dem 21. Mai durften auch grössere Boote (ohne 8er) wieder gerudert werden.

Ab dem 6. Juni waren wieder alle Boote für das Training zugelassen. Neu wurden die Schutzkonzepte nicht mehr national, sondern kantonal

festgelegt. Der RCB verwendet dazu bis heute das Schutzkonzept von Swissrowing. Dieses gab auch Hoffnungen für die Durchführung von Regatten, wobei es bis jetzt bei der Regatta Uster und den Schweizermeisterschaften blieb. Die 8er Regatta Sempachersee wurde witterungsbedingt abgesagt. Beim RCB verzichteten wir schweren Herzens auf die Durchführung der Herbstregatta und auch der Engagierten-Anlass und der Chlausabend sowie der gesellige Teil des Baden Achter Cup fallen COVID-19 zum Opfer.

Der Schweizerische Ruderverband und auch unser Präsident haben, entsprechend den schweizweit für den Rudersport vereinbarten Schutzkonzepten, stets aktuell informiert und eine Weiterführung unseres Sports so gut wie möglich erlaubt.

Schutzkonzept des RCB für den Trainingsbetrieb:

www.rcbaden.ch/information/clubinterna



Corona-Training im Spitzensport

Olivia Nacht: Die schwierigste Zeit für mich war kurz vor dem Lockdown, als die Fallzahlen stark stiegen und ich nicht wusste, ob ich noch im Club trainieren sollte. Es war noch nicht verboten, da ich aber Rücksicht auf Risikopatienten in der Familie nehmen wollte, war ich in einem Zwiespalt. Ich dachte, dass die anderen alle auf dem Wasser weiter trainieren und ich so in einen Trainingsrückstand gerate. Als dann der Lockdown kam, fiel es mir einfacher, da ich wusste, es ist für alle gleich. Ich konnte vom Club Gewichte und ein Wattbike ausleihen und richtete mich so zu Hause möglichst gut ein. Vom SRV bekamen wir Trainingspläne und hatten jede Woche eine Challenge. Zu Beginn waren es Tests auf dem Ergometer, wie beispielsweise 30min mit SZ 20 oder 5km maximal. Die Resultate stellten wir in einen Whatsappchat und die Nationaltrainerin Anne-Marie Howald erstellte daraus eine Rangliste. Im nächsten Monat stand dann eine Höhenmeterchallenge an. Bei dieser musste man während drei Trainings pro Woche eine bestimmte Anzahl Höhenmeter schaffen, ob zu Fuss oder mit dem



Foto: Jean Michel Billy

Velo. Die Höhenmeter fingen recht gemütlich an mit der „Pilatus-Challenge“ (2128hM) und schlossen mit der „Matterhorn-Challenge“ (4478hM) ab. So blieben die Abwechslung und die Motivation auch während des „Lockdowns“ ziemlich gross und da ja auch die Schule ausfiel, hatte man reichlich Zeit, um zu trainieren.

Bootskategorien und Brevet A-C

An der Generalversammlung 2020 sind die Bootskategorien A bis D und die Brevet A-C mit entsprechenden Anforderungen genehmigt worden (siehe Website unter Clubinterna). Im Mai 2020 sind alle Aktivmitglieder über ihre Zugehörigkeit



zu einem Ressort (Jugend-, Leistungs-, Fitness- oder Breitensport) sowie ihr Brevet (A-C) und die Berechtigung für die Nutzung von Booten der Kategorie D informiert worden. Die Zuteilungen wurden von den Ressortchefs der Kommission Rudersport (KRS) festgelegt. Die Mitglieder konnten bei der KRS eine Überprüfung der Zuteilung beantragen, was in wenigen Fällen erfolgt ist.

Im August 2020 führte Ruderchef Achim Gsell einen Kurs für Inhaber/Innen des B-Brevet durch, die ein C-Brevet anstrebten. Dazu gehörte das Handling eines Skiff und das Rudern im Skiff. Wer im warmen Wasser der Limmat lan-



dete, erhielt gleichzeitig eine Unterweisung zum Wiedereinsteigen in den Skiff. Neumitglieder, welche den Lehrgang absolviert haben, können auf diesem Weg künftig ihr Brevet von A bis zu C entwickeln.

Text und Fotos: Conrad Munz

Clubraum – Frisch gestrichen

Am Wochenende vom 17./18. Oktober hat ein Malerteam den Clubraum frisch gestrichen. Alle SM-Fanions, Siegerehrungen, Bilder und Erinnerungselemente wurden demontiert und ebenso wie die Wände gereinigt. Dann wurden alle Elemente wieder montiert und jetzt strahlt der Clubraum in blendendem Weiss.

Ein grosses Dankeschön geht an Ute und Andreas Pirscher, Anne und Rainer Hövel sowie Matthias und Florian Hauck.



Foto: Ute Pirscher

Functional Core Strength Training

Ein funktionelles Training enthält Bewegungen, an denen mehrere Muskelgruppen und Gelenke beteiligt sind. Einen hohen Stellenwert hat dabei immer die Stabilisationsfunktion der Muskulatur. Das von unserem Aktivmitglied Andreas Pirscher entwickelte Functional Core Strength Training ist in der Durchführung ein „Circuit-training“. Es ist auch dieses Wintersemester für alle Aktivmitglieder offen und wird hauptsächlich von Mitgliedern im Fitness- und Breitensport besucht. Das Trainingsprogramm ist speziell auf die beim Rudersport wichtige Rumpfstabilität ausgerichtet.

Es startet Mitte Oktober jeweils am Mittwoch um 19 Uhr in der Turnhalle Burghalde, Baden. Ein Einstieg ist auch später möglich. Die Vorgaben zu COVID-19 werden beachtet.

Auskunft erteilt gerne Andreas Pirscher
Mail: andreas@pirscher.ch

RCB Termine 2020/2021

Die Bestimmungen zu COVID-19 sind zu beachten. Siehe auch www.swissrowing.ch/de/news und www.rcbaden.ch/information/clubinterna

Oktober	
Mittwoch	19 Uhr, Functional Core Strength Training Turnhalle Burghalde, Baden
November	
7.	Clubwanderung
Dezember	
12.	Langstreckenregatta Eglisau
19.	Baden Achter Cup (ohne Brunch)
31.	Silvester-Ausfahrt
Januar 2021	
16.	Papiersammlung
Februar 2021	
19.	87. Generalversammlung RCB (Art der Durchführung offen)

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	Jugendsporttraining Bild: CM
Redaktion	Conrad Munz (CM), Chef Information RCB
Gestaltung, Satz	stephanlozza.ch
Druck	Schmaeh Offset & Repro AG, Ehrendingen
Redaktionsadresse	Conrad Munz Bernerstrasse 22 5400 Baden information@rcbaden.ch

Vereinsinformationen siehe auch www.rcbaden.ch

Helvetic Waves

Das Projekt zur Atlantikquerung unserer vier Mitglieder im Jahr 2021/22 im Ruderboot wird vom RCB nach Möglichkeit unterstützt und die Idee verdient die Anerkennung aller Mitglieder, denn sie dient der vermehrten Beachtung des Rudersports.



Anfang dieses Sommers durften wir in Brunnen das Ozean Ruderboot „Heidi“ begutachten, welches im vergangenen Jahr mit den Vier Schweizer Frauen den Atlantik überquert hat. Bei diesem Boot handelt es sich um den Typ DOR34 des Herstellers Dutch Ocean Expedition. Ein Boot mit stolzen 900kg Gewicht, 9,5m Länge und 1,9m Breite. Wir sind stolz, den Ruderkolleginnen und -kollegen im RCB mitteilen zu dürfen, dass wir seit Ende August sagen können, dass die „Heidi“ jetzt unser Boot ist. Seit Mitte September ist das Boot im Zürichsee eingewassert und wird von uns regelmässig für Trainings und Vorbereitungszwecke genutzt.

Wir freuen uns auch darauf, dieses Boot kommenden Frühjahr im Club präsentieren zu können. Zudem geben wir den Clubmitgliedern des RC Baden

die Möglichkeit, auch selbst einmal mit einem Ozeanruderboot zu rudern.

In den vergangenen Monaten haben wir Zuwachs an Sponsoren gefunden. Neben der Firma J. Stocker AG für BMW in Neuenhof, und der ERNE AG Bauunternehmung in Laufenburg ist auch unser



bisher grösster Sponsor FORTIS Watches AG mit an Bord unserer Heidi. Dennoch sind wir weiter auf Sponsoren angewiesen und freuen uns auf Unterstützung jeglicher Art.

Am 7. und 8. November werden wir bereits unser erstes 24h Training auf dem Zürichsee absolvieren. Dies ist ein weiterer grosser Meilenstein, auf den wir uns riesig freuen. Des Weiteren werden wir, wie auch schon vergangenes Jahr, am 18. Dezember ab 20:00 ein 24h Ergo Training im Ruderclub Baden absolvieren. Sämtliche Mitrunderer und Mitrunderinnen, wenn auch nur für 30min oder mehr, sind hierzu herzlich eingeladen.