



RUDERCLUB BADEN

KONTAKT

Ausgabe 2021/3

Das andere Blatt des Ruderclubs Baden, November 2021

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

Editorial des Präsidenten.....	2
Sponsorrudern Vittorioso.....	3
Sommerfest und Clubregatta.....	4
Wanderfahrt Vierwaldstättersee.....	6
Schweizer Meisterschaften.....	8
Bilac-Virus im RCB.....	10
Marathon Kreuzlingen Steckborn.....	11
Euro Master Bled, Sportehung Baden.....	12
Helvetic Wave, U23 Europameisterschaft.....	13
Werde Gönnerin oder Gönner des RCB!.....	14
Grosser Preis vom Sempachersee.....	18
Regatta Solothurn.....	19
Head of Prague mit dem Mittel- und Hochschulachter.....	20
Aus- und Weiterbildung im RC Baden.....	24
Cheftrainer Miascha Frank.....	26



Editorial des Präsidenten



Geschätzte Clubmitglieder

Im Spätsommer und Herbst standen, nach vielen abgesagten Regatten und Wanderfahrten in den vorangegangenen 18 Monaten, endlich wieder solche Ruderanlässe im Vordergrund: Clubregatta, Achterrennen, Schweizermeisterschaften, U23 EM, Euro Masters, Wanderfahrten, Bilac, etc. – und die längste Regatta der Welt wirft bereits ihre Schatten voraus; im Dezember werden die Helvetic Waves zur Atlantik-Überquerung starten.

Bei all diesen Aktivitäten trifft man immer wieder auf eine ansteckende Begeisterung, positives Denken und einen starken Durchhaltewillen der beteiligten Personen. Dieses Phänomen trifft im Sport allgemein und im Rudern speziell zu, weshalb ich an dieser Stelle gerne etwas weiter darauf eingehen möchte.

Scott Bärlocher, frisch zurück aus Tokyo, hat an den Baden Sportler-Ehrungen und am RCB Gönneranlass einen interessanten Einblick in den Alltag und die Gefühlswelt eines Spitzensportlers vermittelt. Beeindruckend war u.a. was es bedeutet, wirklich alles zu geben mit drei Trainings an sechs Tagen in der Woche, um wirklich Grosses zu erreichen und wie man auch damit umgehen muss, dass nicht jedes Training pure Freude sein kann. Bei einigen älteren Herren mit «nur» sechs Trainings pro Woche steht eher der Weg zum Ziel (z.B. Euro Masters) im Vordergrund, d.h. immer

wieder das Gefühl suchen, wenn dank guter Form und Harmonie das Boot scheinbar mühelos läuft und die Erholungszeiten immer kürzer werden. Bei allen Regattaruderern von jung bis alt bewegt sich die Gefühlslage vermutlich irgendwo zwischen diesen Polen von durchhalten, überwinden und geniessen.

Ähnliches gilt auch bei Wanderfahrten, wo neue Gewässer und Landschaften rudern erkundet werden und wo die aufkommende Erschöpfung beim tagelangen gemeinsamen Rudern immer wieder überwunden wird.

Und ganz extrem wird es dann bei einer Atlantik-Überquerung. Dort gilt es zudem auf kleinstem Raum (Schiff) in der unendlichen Weite des Ozeans immer positiv zu bleiben und das Ziel unermüdlich zu verfolgen - ab Mitte Atlantik gibt es dann ja auch gar keine andere Wahl mehr.

Solche Grundwerte möchten wir im RCB auch unseren jüngsten Mitgliedern schon früh vermitteln. So kann beispielsweise mit regelmässigem Training im Team und mit Teilnahmen an Regatten die Faszination eines Wettkampfs und die Freude nach einer erbrachten Leistung fast spielerisch kennen gelernt werden. Schliesslich helfen Durchhaltewillen, Begeisterung und positives Denken nicht nur im Sport sondern auch in Schule, Beruf und Privatleben.

Mehr dazu findet ihr in Wort und Bild in der vorliegenden Ausgabe des RC Kontakts, ich wünsche viel Vergnügen beim Lesen.

Euer Präsident

David Bodmer

David Bodmer

Sponsorrudern Vittorioso

Am Samstagmorgen des 21. August 2021 führte die Junioren-Abteilung des Ruderclub Baden das erste Sponsoren-Rudern für Vittorioso durch. Ganze 15 Junioren und Juniorinnen gingen in den Rennbooten Hau ab, Vogliamo, Chum mit, Nave Va und Gierig an den Start, um an diesem sommerlichen Samstag möglichst viel Geld für unser Nachwuchsprojekt zu sammeln.



Das Wetter war hervorragend und strahlender Sonnenschein sorgte für ausgezeichnete Rahmenbedingungen, damit möglichst viele Kilometer gerudert werden konnten. Vor den Sommerferien hatten alle Junioren einen Brief erhalten, worin sie aufgefordert wurden, bei Verwandten und Bekannten nachzufragen, ob diese pro geruderten Kilometer einen Geldbetrag spenden würden. Gerudert wurden an diesem Samstag dann insgesamt 211 Kilometer, was einen beeindruckenden Durchschnitt von über 17 Kilometer pro Jungruderer macht. Wenn man bedenkt, dass einige der Jungathleten erst wenig Trainingserfahrung haben, ist das eine sehr imponierende Leistung. Nach dem Morgentraining versammelte sich die hungrige Juniorenmannschaft im Clubraum und wurde mit reichlich Pasta verpflegt.

Frisch gestärkt gingen die Junioren und Juniorinnen am Nachmittag noch einmal aufs Wasser und ruderten fleissig weiter. Unterstützt und motiviert wurden sie dabei von Eltern und Trainern, die sie vom Ufer aus und im Motorboot mit viel Zuspruch anfeuert. Es war eine grosse Freude zuzuschauen, wie sich die ganze Juniorenabteilung mit viel Elan für Vittorioso einsetzte.

An diesem Samstag kamen für Vittorioso ganze 3'403.45 CHF zusammen, was ein unglaublicher Erfolg ist und alle Erwartungen deutlich übertroffen hat. Ganz besonders beeindruckend war, dass ein einzelner Junior fast 1800 CHF erruderte. Speziell gedankt sei an dieser Stelle dem Trainers team Jonathan, Adam, Jonas und Daniel, die mit ihrer Begeisterungsfähigkeit und motivierenden Begleitung dafür sorgten, dass der Anlass ein so grosser Erfolg wurde.

Text Lukas Aebi, Foto: Conrad Munz

Sommerfest und Clubregatta

Rudern ist mehr als die immer gleiche rhythmische Bewegung im Boot. Spass und Geselligkeit gehören auch dazu. Wegen der verschobenen Schweizer Meisterschaft haben wir das Sommerfest in den Spätsommer verlegt und mit der Clubregatta fusioniert. Es wurde ein super Anlass. Viel Spass und eine gute Zusammenarbeit über alle Rudergenerationen hinweg prägten die Clubregatta und eine aufgestellte Stimmung herrschte beim Sommerfest.



Endlich Sommerwetter für das RCB-Sommerfest, zusammen mit der Clubregatta. Für das Sommerfest hat Vizpräsident Claudio Obrist das Zepher übernommen und für die Clubregatta Ruderchef Achim Gsell. Vor einem Jahr mussten beide Anlässe wegen Corona abgesagt werden. Umso grösser waren die Vorfreude und auch die Beteiligung unserer Mitglieder. Ausserdem gab es eine Premiere: Weisses Rauch stieg auf über dem Bootshaus und Claudio konnte erstmals einen Cheftrainer vorstellen. Die geplante Bootstaufe folgt später, da das neue Gig-Boot noch nicht geliefert werden konnte.

Zu Beginn des Nachmittags wurden 6 Renn-Vierer bereit gemacht. Die Mannschaften mussten sich vorher anmelden und auch den Jahrgang mitteilen. Das durchschnittliche Alter der Besatzung ergab eine Zeitadjustierung für den Start. Somit war der Zieleinlauf für die nachfolgende Runde entscheidend (Ko-System). Im Final über die Strecke von 500m siegte das Boot von Hans Ackermann, Peter Gloor, Ewald Grobert und Michael Hagenbach (Masters-Team 1).

Mitte Nachmittag folgte das Gig-Rennen mit ebenfalls 6 Mannschaften. Die Mannschaftsbildung und die Bootszuteilung erfolgten durch Los. In allen Booten waren Juniorinnen/Junioren und erfahrene Ruderinnen/Ruderer in ähnlicher Gewichtung vertreten. Auch diese Rennen waren extrem spannend, wurden von vielen Zuschauern applaudiert und lediglich ein Start musste wegen „Fast-Kollision“ wiederholt werden.

Bei Gig-Rennen waren die Juniorin Natalia und Scott im gleichen Boot. Wer übernimmt den Schlag? Jugendförderung durch Scott war super!

Er setzte die Juniorin an den Schlag und sie hat vollen Einsatz geleistet. Der Zufallsgenerator von Achim ergab ein recht starkes Gig-Boot mit dem Team Jonathan Kaufmann, Athanasiou Alcibiade, Luigi Zadra, Samuel Holland und Klaus Dittmann. In der Schlussrunde lag das Boot an der Spitze. Ruderchef Achim Gsell dankte bei der Rangverkündung für die Unterstützung aller Helfer und Helferinnen, darunter Paul Dätwyler, der für die zeitlich korrekt gestaffelten Starts der Boote unter



der Autobahnbrücke zuständig war. Achim übergab dem Präsidenten David Bodmer das Wort, der die Ereignisse im ersten Halbjahr und kommende Anlässe beleuchtete sowie Stefan Kalt zum 25-jährigen Jubiläum gratulierte.

Claudio Obrist rekapitulierte einige Meilensteine im Projekt „Vittorioso“. Man spürte, wie sehr im dieses Jugendförderprojekt am Herzen liegt. Besonders freute er sich, den Cheftrainer Mischa Frank vorstellen zu dürfen, der ab Oktober sein Teilzeitpensum im RCB antritt und die ehrenamtlichen Trainerinnen und Trainer unterstützen

wird (Interview im RCB-Kontakt). Beim anschließenden Apéro und Nachtessen gab es Gelegenheit für viele Gespräche und erste Kontakte mit Mischa Frank. Für die Jugendlichen gab es Spiele für's Kräfteressen und die Geschicklichkeit. Das Sommerwetter hielt sich bis in den späten Abend und dann waren nochmals die Helferinnen/Helfer im Einsatz, damit am Sonntag der Ruderbetrieb ungestört weitergehen konnte.

Text und Fotos: Conrad Munz

Wanderfahrt Vierwaldstättersee

Nachhaltigkeit ist auch beim Rudersport ein Thema. Wir bewegen uns mit Muskelkraft auf dem Wasser und auch diesmal konnten alle Etappen mit dem ÖV bewältigt werden. Dazu braucht es eine clevere Planung des Hotel-Standortes und aller Ein-/Auswasserungsstellen in der Nähe des ÖV. Rund um den Vierwaldstättersee ist das perfekt gelungen und der Nachhilfeunterricht für die Fairtiq-App war gratis.



Ruderwanderfahrerinnen und -fahrer sind anspruchsvolle Menschen: das Wetter sollte nicht zu heiss sein, zu kalt aber auch nicht. Es sollte selbstverständlich nicht regnen, zudem windstill sein, damit das Gewässer keine Wellen hat. Und Strömung bitte auch nicht. Zudem wünschen sie sich alle 10 – 15km eine Stelle, wo sie gefahrlos anlegen und auf einer schönen Terrasse eine Stärkung geniessen können.

All diesen Ansprüchen ist die Wanderfahrt 2021, organisiert von Alex Pfirter, perfekt gerecht geworden. In diesem Sommer war eine regenfreie Periode von 3 aufeinanderfolgenden Tagen eine Seltenheit, und am Vierwaldstättersee können die Bedingungen durchaus garstig sein. Doch Ende August hat für uns alles gepasst.

Am Mittwochabend, 25. August, haben wir den

Anhänger mit Patella, Rüebli, Saft, Sepp und Dreizack beladen. Auch die passenden Skulls, Ausleger, Steuersitze und Steuerruder wurden eingepackt. Am Donnerstagmorgen fuhr ein Teil der 18 Teilnehmenden mit dem Auto, die übrigen mit dem Zug von Baden nach Flüelen. Im Ruderclub Flüelen wurde bei prächtigem Wetter in den Urnersee eingewassert. Die Steuerleute nahmen Kurs auf die Kirche von Bauen. Den steilen Felsen entlang ruderten wir weiter am Rütli und dem Schillerstein vorbei zum Restaurant Schwybogen. Im «besten Fischrestaurant am Vierwaldstättersee», das nur per Boot oder zu Fuss erreichbar ist, genossen wir einen Fischsteller mit Filets von Felchen, Egli und Albeli. Nach dem Mittagessen ruderten

wir weiter Richtung Beckenried, und von dort quer über den See, zwischen der Obernase und der Unter Nas hindurch nach Vitznau. Im alten Strandbad, auf einem Kiesstrand, wasserten wir aus und lagerten die Boote an der Felswand. Einige erfrischten sich mit einem Bad im erfreulich angenehm warmen See. Die Bushaltestelle war ganz nah, der Bus brachte uns in einer abwechslungsreichen Fahrt nach Brunnen. Dort bezogen wir nach einem wohlverdienten Bier unsere Zimmer im Hotel Schmid Alfa, die meisten mit einem kleinen Balkon mit Blick auf den Urnersee. Ein gemeinsames Nachtessen war zwar nicht vorgesehen, der Hunger trieb uns aber alle 18 ins Restaurant Bacco, wo wir ausgiebig speisen und trinken konnten. Am nächsten Morgen brachte uns der Bus wieder nach Vitznau, wo unsere Boote auf uns warteten. Die Mannschaften wurden neu gemischt,

und wir ruderten bei wunderbarem Wetter via Weggis und Hertenstein in die Küssnacht Bucht hinein. Beim Steg des Ruderclub Rigi Küssnacht durften wir aussteigen und die Boote vertäuen. Bei einer spontanen kurzen Führung konnten wir das Bootshaus mit dem gepflegten Bootspark bewundern. Das Bootshaus ist eine architektonisch wunderbar luftige bauliche Einheit mit der Badi, in der das Restaurant Badi Seeburg untergebracht ist. Wir wurden mit einem üppigen Mittagessen in prächtiger Kulisse verwöhnt. Via Merlischachen und Meggen ruderten wir weiter ums Meggenhorn Richtung Luzern. Anfangs machte sich der volle Magen etwas bemerkbar, sodass die Ruderschläge nicht ganz so kräftig ausfielen. Der Blick auf den sich hinter uns ausbreitenden Vierwaldstättersee bei der Einfahrt ins Luzerner Becken war überwältigend. Ein riesiger See mit vier Armen, von kleinen Wellen gekräuselt, ein blauer Himmel mit ein paar Schönwetterwolken, mittendrin unsere vier kleinen Boote, die sich durch unsere eigene Kraft vorwärtsbewegten - dieses Bild wird sich bei uns allen für immer einprägen. Beim Seeclub Luzern durften wir unsere Boote auswassern und für die Nacht lagern. Für die Rückfahrt nach Brunnen änderten wir kurz entschlossen das Programm, und bestiegen das Kursschiff anstelle der SBB. In einer 2-stündigen Fahrt konnten wir den Vierwaldstättersee aus einer anderen Perspektive, entspannt mit einem Bier in der Hand, voll und ganz geniessen.

Für ein gemeinsames Nachtessen waren wir im Seerestaurant Bellevue in Brunnen, mit fantastischem Ausblick zum See, angemeldet. Wir wurden mit Salat und Cordon bleu üppig bewirtet, sodass für diesen Tag der Kalorienbedarf mehr als gedeckt war.

Am Samstagmorgen hiess es frühmorgens bereits packen, das Gepäck wurde im Hotel zwischengelagert. Per Zug fuhren wir nach

Luzern, wo wir im Seeclub wieder unsere Boote einwasserten. In wiederum neu zusammengestellten Mannschaften ruderten wir über den Chrüztrichter Richtung Kehrsiten. Wieder war der Eindruck, als kleines Boot über diesen riesigen See mit Armen in alle Himmelsrichtungen zu rudern, unbeschreiblich. Weiter ging es am Bürgenstock vorbei nach Obermatt, wo es ein Restaurant gibt, das nur per Boot erreichbar ist. Wie geplant machten wir um 11 Uhr unsere Boote am Steg fest. Alex hatte im Vorfeld mit der Wirtin hartnäckig verhandelt, und so wurde uns zügig auf der Terrasse ein reichhaltiger Wurstsalat serviert.

Nach dem Essen hiess es bereits ein letztes Mal einsteigen. Die letzte Etappe brachte zwischen oberer und unterer Nase zum ersten Mal ein paar Wellen, verursacht von einem Raddampfer, die uns gehörig durchschüttelten. Auch die letzten Kilometer via Gersau nach Brunnen waren etwas unruhiger als an den vorherigen Tagen. Der vom Wetterradar prophezeite Regen blieb allerdings aus, sodass wir die Fahrt und das nun bereits vertraute Panorama in vollen Zügen geniessen konnten. In Brunnen wasserten wir im Fönhafen aus und verluden die Boote auf den Anhänger. Nach einem kurzen Ausklang im Café auf dem Schiffssteg in Brunnen brachten uns die SBB oder die Privatfahrzeuge nach Hause. Wir haben in diesen drei Tagen den Vierwaldstättersee von verschiedenen Seiten kennengelernt und wunderbare Ecken entdeckt. Wir haben eine schöne Kameradschaft und Hilfsbereitschaft erlebt, beim Rudern wie auch an Land. Jede und jeder hat einen Beitrag geleistet, dass diese Wanderfahrt als gelungenes, harmonisches Erlebnis in Erinnerung bleiben wird. Herzlichen Dank an Alex Pfirter für die ausgezeichnete Organisation, und ebenso vielen Dank an alle für die schöne Zeit, die wir gemeinsam verbringen durften.

Schweizer Meisterschaften

Auch 2021 konnten die Schweizer Meisterschaften, entgegen der Planung, nicht zum Sommerbeginn durchgeführt werden. Das führte bei unseren Leistungs- und Spitzensportlern zu Terminkollisionen bzw. studienbedingten Absenzen. Schade, denn alle hatten intensiv trainiert. Immerhin konnten mehrere Boote des RCB in der Kategorie Masters starten. Unsere Spitzensportlerin Olivia Nacht startete unter der Flagge des Seeclub Luzern, da im RCB derzeit kein adäquates Team besteht.

Masters-Regatten

Nach langer Corona-Pause haben wir uns gefreut auf die Schweizer Meisterschaften am 11. und 12. September. Konnten wir doch endlich mal wieder ein Rennen fahren, statt immer nur auf der Limmat zu trainieren.



Der Rotsee erwartete uns mit perfekten Ruderbedingungen und gab uns den Motivationsschub, für den allein es sich schon lohnt, das ganze Jahr zu trainieren. Zuerst startete Ewald Grobert im gemischten Doppelzweier der Altersklasse E zusammen mit Ulrike Lohmann vom Belvoir Ruderclub Zürich. Die beiden erkämpften sich einen schönen zweiten Platz und somit die Silbermedaille. Ein Auftakt nach Mass. Ewald Grobert und Andreas Pirscher stellten sich danach im

Masters E Doppelzweier dem Starter. Insgesamt waren in diesem Rennen 10 Boote gemeldet. In einigen der Boote befanden sich Seriensieger der World-Masters-Regatten der letzten Jahre. Im Vorlauf konnten wir uns zwar noch souverän für das Finale qualifizieren. Jedoch reichte es dann im Finale nur für einen 6. Platz.

Im Achter mussten wir in diesem Jahr als einziges Masters-D-Boot gegen drei Boote der jüngeren Altersklasse C antreten. In der Besetzung Andreas Pirscher, Peter Flohr, Dino Kabosch, Michael Hagenbach, Rainer Hövel, Peter Gloor, Fredi Ammann, Hans Ackermann und Steuerfrau Jessica Granchi fuhren wir beherzt los, so dass wir im ersten Streckenteil gut im Feld lagen. Im zweiten Streckenabschnitt mussten wir dann aber leider den jüngeren Booten den Vortritt lassen und wurden Vierter. Michael Hagenbach, Ewald Grobert,



Hans Ackermann und Fredi Ammann hatten im Doppelzweier viele Monate gut trainiert und sich viel vorgenommen für das Masters E Rennen. Es war ein wirklich hartes Rennen und wurde belohnt mit der Bronzemedaille hinter zwei Booten aus Zürich.

Text: Andreas Pirscher, Fotos: Ute Pirscher

Spitzensport an der SM

Dieses Jahr war fast das ganze Schweizer Frauenskader in den Booten des Doppelzweiers und Vierer-ohne am Start, was spannende und harte Rennen versprach. Bereits am Samstag fand das Final des Vierer-ohne statt. Zusammen mit Fabienne Schweizer, Lisa Lötscher und Salome Ulrich fanden wir, nach einem Krebs in den Bojen kurz nach dem Start, einen guten Rhythmus und konnten uns an die Spitze des Feldes setzen.

Kombination aber in etwas anderer Sitzordnung starteten wir gut ins Rennen. Hier stellte sich der Club Aviron Vésenaz als hartnäckigster Gegner heraus. Wie schon am Vortag konnten wir auf der zweiten Streckenhälfte den entscheidenden Abstand herausrudern und so auch unseren zweiten Schweizermeistertitel verteidigen. Zum dritten Mal an den Start ging es im Achter. Von Beginn weg konnten wir uns leicht absetzen und bauten unseren Vorsprung kontinuierlich aus. Die Stimmung am Rotsee war grossartig



An unsere Ferse heftete sich direkt der Ruderclub Zürich, kurz gefolgt vom Club Aviron Vésenaz. Bei 1000m konnten wir einen guten Druckspurt machen und uns vom Feld lösen. Unseren ersten Titel vom letzten Jahr konnten wir somit erfolgreich verteidigen.

und man wurde fast auf der ganzen Strecke mit Rufen und Glockengeläute unterstützt. Ganz besonders schön ist es einen Titel mit einem solch grossen Frauenteam zu gewinnen und den Erfolg zusammen zu feiern.

Text: Olivia Nacht, Foto: Swissrowing, Detlev Seyb

Der Final des Doppelzweiers fand am Sonntagmorgen statt. Auch hier warteten einige Kaderathletinnen auf uns. In der gleichen

Bilac-Virus im RCB

110 Boote, 20. Austragung, prächtiges Wetter, wunderschöne Ruderstrecke, organisatorische Meisterleistung: Dies sind die Fakten zur diesjährigen Bilac! Die Teilnahme an der Bilac war mehrere Jahre kein Thema im Herbst. Zuviel war bereits los. Jetzt hat das Virus auch den RCB gepackt. Affaire à suivre!

Anfangs August hatten wir Gäste des Société Nautique Neuchâtel im RCB, die uns die Bilac schmackhaft machten. Zusammen mit dem Seeclub Biel, Société Nautique Etoile Bienne sowie dem Solothurner Ruderclub organisiert dieser Verein alljährlich die Bilac. 2021 fand die Bilac zum 20. Mal statt und konnte nebst dem Jubiläum auch einen Teilnehmerrekord feiern.



10 Mitglieder des RCB sind dem Aufruf von Markus Kaufmann gefolgt und haben sich als Teilnehmer angemeldet. Bei optimalen Wetterverhältnissen machten wir uns am 18.9.2021 frühmorgens auf den Weg zum Hafen von Neuenburg, mit Sepp und Rüebli auf dem Anhänger. (Unser Rüebli auf provozierte übrigens immer wieder belustigte Kommentare und Reaktionen seitens der Zuschauer und der anderen Ruderer). Der Entscheid für die Seestrecke wurde bereits am Vortag gefällt. Geschätzte 400 - 500 Ruderbegeisterte aus über 40 Clubs trafen sich am Hafen von Neuenburg, wo die Startnummern bezogen sowie die Boote aufgerig-

gert und eingewässert wurden. Der Massenstart erfolgte pünktlich um 9.00 h mittels Böllerschusses. Die 30 Kilometer lange Seestrecke führt von Neuenburg durch den Zihlkanal bis Biel. Nach dem Start verteilten sich die Boote relativ rasch. Einzig durch den Zihlkanal und natürlich beim Auswassern in Biel gab es Engpässe.



Bei der Essens- und Getränkeausgabe übrigens auch. Sämtliche gemeldeten und auch gestarteten Boote erreichten, trotz teilweise anspruchsvollen Wasserverhältnissen, in der vorgeschriebenen Maximalzeit das Ziel.

Schnellstes Boot	1:58:11.37
Langsamstes Boot	4:18:41.77
Boot mit tiefstem Durchschnittsalter	16 Jahre
Boot mit höchstem Durchschnittsalter	78 Jahre

Wir alle haben das Rudern auf fremden Gewässern sehr genossen und es war ein tolles Erlebnis, das Lust auf mehr geweckt hat. Das Bilac-Fieber hat uns definitiv gepackt!

Text: Ruth Leutwyler, Fotos zVg.

Marathon Kreuzlingen Steckborn

Im Olympia-Jahr einen Rudermarathon zu absolvieren, das habe ich mir als Ruderziel gesteckt. Mit Freude und Stolz verbuche ich am 4. September nun satte 42 Halbtages-Ruder-KM mehr auf meinen Logbuch-Konto!

Dabei war es ein etwas mulmiges Gefühl zu sehen, dass ich mit vier kräftig gebauten Ruderkollegen, dem Paul, dem Christian, dem Jochen und Andreas, in ein Gig-Boot steigen und diese idyllische Langstrecke zwischen RC Kreuzlingen, über den Seerhein, an der Insel Reichenau und



malerischen Städtchen vorbei nach Steckborn rudern sollte. Und zurück!! Würden die mich als Leichtgewicht überhaupt in der Mannschaft wollen bzw. wie kann ich mich da behaupten und rudertechnisch einbringen? „Kerstin, du denkst mal wieder zu viel!“ Okay. -

Wir starteten kurz nach sieben Uhr am Gestade des RC Kreuzlingen, bei fantastischem Sonnenaufgang und gut gelaunten Mannschaften und Einweisern, mit einem schon fast museumsreifen Gig des RC Konstanz. Ein leichter Seenebel lag an diesem Morgen über dem glatten Wasser. Wir „flogen“ dem Frühstück entgegen, dank Paul, der uns auf der Schlag-Vier so richtig Schub verlieh. Die Rückfahrt von Steckborn war geprägt von Ländlerkapelle-Frühschoppen-Dampfer, di-

versen privaten Schnellböttern, Senioren-Stand-up Paddlern und anderen „Verkehrsteilnehmern“ auf dem Wasser, die uns öfters unsaft aus der Verdauungsstarre rissen. Cox Christian musste einmal hart zu uns sprechen, damit wir in Konstanz bei diesen „Wellen-Orgien“ nicht auf einen Brückenpfeiler abdrifteten. - Geschäft! Glückliche, und erneut hungrig, steuerten wir auf das Mittagbuffet des RC Kreuzlingen zu. Auch das präsentierte sich wiederum perfekt und gluschtig, vor allem bei den Kuchen und Desserts holten wir uns Nachschlag.

Noch Tage danach klingt dieser schöne Langstreckenrudertag dieses Spätsommers innerlich nach. „Kerstin, du denkst mal wieder zu viel!“ - „Nein, ich verarbeite Ruder-KM, fantastische Eindrücke mit einer angenehmen Mannschaft und träume von einem nächsten Spätsommer, vielleicht in einem nostalgischen Doppelvierer, mit kräftig gebauten Rudermännern...“

Text: Kerstin Stadler, Foto: Christian Frei

Euro Master Bled



Ruderbegeisterung altert nicht! David Bodmer (1955) und Günter Kraut-Giesen (1950) vom Ruderclub Baden haben an der Euro Masters Regatta in Bled (Slowenien) vom 16.-18. September erneut Spitzenplätze belegt. Nach allen abgesagten Rennen (Corona) im Vorjahr trainierten beide lange und intensiv für diese Herausforderung von sportbegeisterten Ruderfreunden in der gleichen Altersklasse.

Im Zweier ohne erreichten die beiden in ihrer Alterskategorie einen klaren Start-Ziel Sieg vor Booten aus RUS, UKR, GER, CRO, wogegen es in einem weiteren Rennen im 2- gegen etwa 9 Jahre jüngere Masters „nur“ für Platz 3 reichte. Zusammen mit Ruderfreunden aus Ungarn erreichten David und Günter zudem im Achter, Vierer ohne und Vierer mit jeweils den 1. Rang in ihrer Kategorie. Wegen kleinen Teilnehmerzahlen in den Grossbooten zwar nur gegen Teams aus Russland, diese waren jedoch mit Top Ruderern besetzt. Insbesondere im Vierer ohne entwickelte sich ein packender Bord an Bord Kampf, welcher erst auf den letzten 10 Schlägen entschieden wurde. So macht Rudern wirklich Spass!

Nach dem Rennen blieb noch Zeit, die schöne Landschaft von Bled zu geniessen und dabei alte Freundschaften aufzufrischen.

Text David Bodmer, Foto: zVg.

Sportehrung Baden



Die Sportehrung 2021 umfasste coronabedingt die Erfolge in den Jahren 2019 und 2020. Der Ruderclub Baden ist mit 4 Geehrten vertreten. Zudem war Scott Bärlocher „Premium-Partner“ von Moderator Christian Rocha. Zusammen mit dem Fachreferat über E-Sport, den begeisterten Darbietungen der Mädchen der Jugendrigge und den Ausführungen von Stadträtin Ruth Müri sowie Stadtammann Markus Schneider hat die neue Sportkoordinatorin Angela Cramerer einen spannungsvollen Anlass in der neuen eröffneten Aula der Schule Burghalde gestaltet.

Es war die 5. Sportehrung und Olivia Nacht gehört bereits zu den Stammgästen. Sie wurde für ihre nationalen und internationalen Erfolge geehrt. Die Bühne war auch für Scott Bärlocher nicht neu. Diesmal bestritt er als Aargauer Sportler des Jahres zudem den Sporttalk. Seine Ausführungen zum intensiven Training, den Vorbereitungen auf die Olympischen Spiele in Tokio sowie der Sieg über den FC Aarau als Sportler des Jahres stiessen auf ein interessiertes Publikum. Sein nächstes Ziel ist Olympia in Paris im Jahr 2024, was ein weiterhin hartes Training mit sich bringt. Ebenfalls zu den Stammgästen zählten der Präsident des Ruderclub Baden, David Bodmer, und sein Ruderpartner Günter Kraut-Giesen mit ihren Siegen an den Euro- und Worldmasters Regatten.

Text und Foto: Conrad Munz

Helvetic Waves



Vor bald zwei Jahren hat sich das 4-er Team des Ruderclub Baden dazu entschlossen, den Atlantik zu überrudern. Damals lag das Ziel für das Team „Four Men – One Family – One Dream“ noch in weiter Ferne. Noch war kein Boot verfügbar, kein einziges Training absolviert und das Meer lag noch weit entfernt hinter den Bergen – wir hatten absolut nichts Konkretes, ausser unserer riesigen Vorfreude auf das grösste Abenteuer unseres Lebens.

Jetzt steht der Start zur „Talisker Whisky Atlantic Challenge 2021“ vor unserer Tür. Es geht nur noch wenige Wochen und die Ruder unseres Bootes „Heidi“ tauchen in die Wogen des Atlantiks. Jetzt ist die Freude so gigantisch wie noch nie und sie wächst mit jedem Tag!

Bevor unser Blick über die Wellen und Weiten des Atlantiks schweift, ein Blick zurück. Was ist seit dem Frühjahr alles passiert? Wir haben gelernt, den Funk auf hoher See zu bedienen, die Seekarten zu lesen, zu navigieren, wie wir in Seenot am Leben bleiben und natürlich trainiert, trainiert und nochmals trainiert. Highlight war ganz klar das Training auf der Nordsee mit Weltrekordhalter Mark Slats im August in Holland. Die rauen Verhältnisse, liessen ein erstes Kribbeln und Ozean-gefühle hochkommen.

Mittlerweile ist unsere „Heidi“ auf dem Weg zum

U23 Europameisterschaft



Einen erfolgreichen Auftakt machte Olivia Nacht an der U23 Regatta in Kruszwica (PL) am 4. September. Im Leichtgewichtseiner ruderte sie ein starkes Rennen und fuhr direkt in den A-Final. Viele von uns drückten ihr, meist aus der Ferne, die Daumen. Den ersten A-Final des Tages mit Schweizer Beteiligung hat Olivia Nacht im Leichtgewichtseiner bestritten. Sie lag früh auf dem vierten Zwischenrang und machte sich auf der zweiten Streckenhälfte daran, die Lücke zu den Podestplätzen zu schliessen. Dies gelang ihr fast, aber der eindruckliche Endspurt reichte trotzdem nicht mehr für Bronze. Der 4. Rang ist eine super Leistung mit einem Abstand zum drittplatzierten Boot von nur gut einer Sekunde.

Foto: Swissrowing, Detlev Seyb

Starthafen in La Gomera, voll bepackt mit all unserem Proviant, der gesamten Ausrüstung und sicherlich auch schon voller Vorfreude auf den 12. Dezember, wenn es endlich losgeht! Mitrudern können RCB Mitglieder und Freunde auf der Website www.helveticwaves.com, auf Instagram @helveticwaves und in der App „YB Races“. Weitere Informationen auch auf der Website des RCB unter der Rubrik Publikationen „Helvetic Waves“.

Text: Helvetic Waves-Team, Foto: Conrad Munz

Werde Gönnerin oder Gönner des Ruderclubs Baden!

Du unterstützt damit

- die Entwicklung des RCB zum Leistungszentrum
- die Förderung der Jugend in unserer Region
- unser professionelles Training und die professionelle Betreuung
- unseren Regattasport

Mit einem Beitrag ab 500 Franken gehörst Du zu unserem exklusiven Kreis der Gönnerinnen und Gönner. Unser jährlicher Gönnerinnen- und Gönneranlass gibt Dir Einblicke in unseren Club, ins Projekt Vittorioso sowie in unsere Leistungen und Erfolge.

Natürlich freuen wir uns auch über jede kleinere Spende. Wir freuen uns auf Dich!

Bankverbindung RCB

Credit Suisse, 8070 Zürich

PC-Konto 80-500-4

Konto: Ruderclub Baden, 5400 Baden

IBAN CH79 0483 5014 1792 9100 2

Zahlungszweck: Dein Vor- und Nachname, deine Mailadresse



Ruderclub Baden – Gönner



Ansprechpartner im RCB

Projekt Vittorioso Claudio Obrist, Vizepräsident und Projektleiter, vizepraesident@rcbaden.ch

RUDERCLUB BADEN

Web www.rcbaden.ch
Facebook www.facebook.com/ruderclubbaden
Instagram www.instagram.com/ruderclubbaden
Postadresse Ruderclub Baden, Seestrasse 19, Postfach 208, 5432 Neuenhof



RUDERCLUB BADEN

Gönnerschaft RCB



Gemeinsam
zum
Erfolg

Gemeinsam zum Erfolg
Den in diesem Kontakt eingelegten Flyer für Gönnerinnen und Gönner des RCB bitte herauslösen und verwenden – eventuell als Geschenkidee. Sicher kennst Du jemanden, der auf diesem Weg den Jugendsport im RCB fördern möchte. Willkommen sind alle Personen, auch Nichtmitglieder. Bei Firmen denken wir eher an ein Sponsoring. Dazu mehr Informationen unter www.rcbaden.ch/service/sponsoring-rcb



CREDIT SUISSE

Gebühren, für die man niemanden ausrauben muss? Klar geht das.

Gebührenfreie Kontoführung.
CSX: Konto, Karte und vieles mehr.
Alles in einer App. Jetzt downloaden.

credit-suisse.com/csx

Schon ab CHF 0.–

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

Copyright © 2021 Credit Suisse Group AG und/oder mit ihr verbundene Unternehmen. Alle Rechte vorbehalten.



Freude am Fahren

**J. STOCKER AG –
FAHRFREUDE FÜR DEN AARGAU.**

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



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

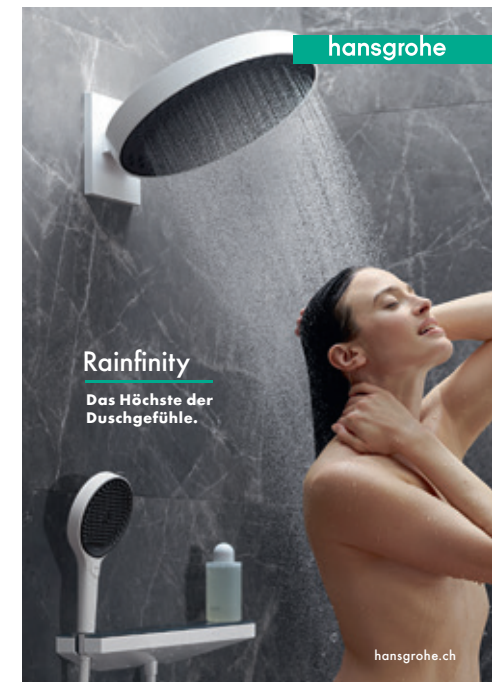



Müller Bräu
Mein Bier

STÄMPFLI
RACING BOATS

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

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



hansgrohe

Rainfinity
Das Höchste der Duschgefühle.

grieder sport
MIT PETERHANS SCHIBLI
einen Schritt voraus

hansgrohe.ch

Grosser Preis vom Sempachersee

Das Mittel- und Hochschul-Achterprojekt sammelte beim "Grossen Preis vom Sempachersee" erste Rennerfahrung. Angefangen hat das Training der beiden Teams per Video. Ein Bildschirm mit Bildchen von verschwitzten Menschen auf der Matte zu Hause ersetzte das gemeinsame Training im Ruderclub Baden vor einem Jahr. Nach der Reduktion der Corona-Restriktionen sah man die Teams zumindest jeden Sonntag auf der Limmat.



Nach dem Rückgang der Corona-Fallzahlen waren erst im späteren Frühling Rudertrainings, mit Einschränkungen, wieder möglich. Mehrere Nationale Regatten wurden abgesagt. Echte Regatten - geschweige denn im Ausland -, waren schwer vorstellbar. Doch am 25. September war es so weit. Unsere erste Vorbereitungsregatta vor der Regatta in Prag stand an. Endlich war es möglich, an der Regatta "Grosser Preis vom Sempachersee" im Wettkampf zu zeigen, was man im Training in den Monaten zuvor gelernt hatte.

Der Mittel- und Hochschulachter schlossen sich für das Langstreckenrennen zusammen und stellten gemeinsam ein Mixed-Boot - wer in den meisten Trainings anwesend war, erhielt den Vorzug. Für viele war es das erste Rennen und daher auch entsprechend aufregend. Einige sahen zum ersten

Mal, wie man einen Achter auseinandernehmen und transportieren kann. Doch auch die erfahrenen Ruderer und Ruderinnen im Boot liessen sich nach der langen Pause wieder vom Regattaefeeing anstecken.

Das Rennen fand bei sommerlichen Temperaturen statt und das für Prag am 6. November beschaffte Tenue „lang“ wurde durch „kurz“ ersetzt. Jetzt stand dem sechs Kilometer langen Kräftenessen nichts mehr im Wege. Wie es sich für ein erstes Rennen gehört, noch dazu, wenn die Mannschaft aus zwei verschiedenen Teams zusammengewürfelt ist, verlief es etwas chaotisch und nervös. Man munkelt, es sei auch der eine oder andere Krebs gezogen worden, doch das war vom Ufer her schwer zu beurteilen. Dem waghalsigen Schwimmer, der sich trotz der zahlreichen

Achter dazu entschloss, den See zu queren, konnte Steuerfrau Sheetal Vattathara zum Glück ausweichen.

Knapp hinter dem Fitness-Team des Seeclub Sursee erreichte das Boot des Ruderclub Baden nach 28:08 Minuten das Ziel, auf dem 19. von 21 Plätzen. Auf den traditionellen Kartoffelsalat mit den anderen Clubs musste anschliessend aufgrund der Corona-Schutzmassnahmen leider verzichtet werden, doch das konnte die Stimmung nicht trüben.

Nach dieser Vorbereitungsregatta hiess es nun: Nächster Halt Prag. Dazu der Bericht in diesem RCB-Kontakt

Text: Jonas Glatthard, Foto: Jonathan Kaufmann

Regatta Solothurn

Wenn ihr's nicht fühlt, ihr werdet's nicht erjagen (Goethe).

Zwei Masters-Boote sind an der Regatta Solothurn vom 6. Nov. 2021 gestartet. Der Kanti-Achter war diesmal nicht dabei, da gleichzeitig die Regatta in Prag stattfand (separater Beitrag). Der Himmel war bedeckt, doch der Wetterbericht versprach Sonne ab 10 Uhr. So war es auch und wir Masters 2 mit Luigi Zadra, Paul Cooper, Christoph Isler,

Beim Achter der Masters 1 kamen sicher ähnliche Empfindungen auf, doch liegt bei diesem Boot der Akzent noch stärker auf dem Tempo. Inzwischen hat sich auch bei diesem Boot die Crew verjüngt und der Dritte Rang von sieben Mastersbooten Männer (Zeit: 38:20.18) zeigt, dass sich ein intensives Training beim Tempo auszahlt. Im Boot waren Peter Gloor, Fredi Ammann, Michael Hagenbach, Achim Gsell, Peter Floor, Rainer Hövel, Thomas Hövel, Pascal Lutz und Cox Sam Wyler. Die Masters 2,



Conrad Munz, Christina Wunderlin, Claudia Steiner, Klaus Dittman, Anne Läng und Reto Himmler (Cox) starteten um 11 Uhr bei strahlender Sonne und kräftiger Bise als Rückenwind gegen die Strömung der Aare. Nach der Wende bei ca. 5 km kam uns der Wind entgegen, doch half jetzt die Strömung. Wir fanden rasch einen super Rhythmus und Reto feuerte und immer wieder an, das Letzte zu geben. Beim rhythmischen Rudern, dem exakten „Zack“ vor dem Einsatz, kommt der Gedanke, dass man dieses erhabene Gefühl tatsächlich erst spüren muss und dann vom Achterrudern kaum mehr wegkommt. Wenn man das nicht fühlt, kann man es nicht erjagen (verstehen).

allerdings fast in der Kategorie Mixed mit 3 Frauen (die wir Männer als Kolleginnen sehr schätzen) erreichten den 6. Rang (Zeit: 42:07.15) Die Regatta Solothurn geht über eine Strecke von 5 km flussaufwärts bis zur Wende und dann 5 km mit der Strömung. Sie ist vergleichbar mit dem Baden Achter Cup, der am 18. Dezember neu ebenfalls mit einer Wende bei ca. 4 km gerudert wird. Die Aare ist hier, im Vergleich zu Limmat, sicher der schönere Fluss, doch brilliert Baden mit dem noch attraktiveren Brunch. Bald ist es wieder soweit.

Text: Conrad Munz, Foto: Brigitte Himmler

Head of Prague mit dem Mittel- und Hochschulachter

Am Wochenende rund um den 06.11.2021 war es so weit, unsere Ruderregatta auf der Moldau fand statt. Das Wetter war ideal, milde Temperaturen und Sonnenschein. Voller Vorfreude und hoch konzentriert machten wir uns gestaffelt am Start bereit: «Quickstart, Attention, Go!». Die nächsten 25 Minuten nach diesem Kommando waren das Highlight eines ganzen Jahres Vorbereitung.

Nachdem wir am Grossen Preis vom Sempachersee unsere erste Regattaerfahrung gesammelt hatten, kam bei allen im Team das Regattafieber durch und die Vorfreude auf die grosse Reise wurde von Training zu Training spürbar grösser. Umso motivierter ging es nach diesem Rennen an die detaillierte Planung. Zwar konnte ein Grossteil der Unterlagen von den letzten Jahren übernommen werden, doch leisteten Tamasha Pascali und Jessica Granchi aus dem Mittelschulachter einen Grossteil der Organisation rund um den gesamten Aufenthalt in Prag und den Renntag selbst.

Dann, am Donnerstagmorgen vor dem Rennen trafen wir uns alle zusammen um 10:00 am Flughafen Zürich beim Starbucks unter der Bye Bye Bar. Schnell noch alle grösseren Flüssigkeiten, das Erste Hilfe-Set und die beiden Cox-Boxen aus dem Ruderclub in den grossen Koffer verstauen, bevor dieser aufgegeben wurde. Während der Wartezeit haben die beiden Trainer Pascal Berger und Jonathan Kaufmann die Covid-Zertifikate der insgesamt 20 Personen kontrolliert und aufgenommen, bevor es auf zum Gate B36 ging.

Nach knapp einer Stunde Flug waren wir schon am Prager Flughafen angekommen, wo wir als allererstes auf die dort obligatorische FFP2-Maske umsatteln mussten. Diese Maske begleitete uns immer wieder, wenn wir mit dem ÖV unterwegs waren oder uns in einem öffentlichen Gebäude aufhielten. In Restaurants, Bars und im Ruderclub während dem Renntag war ausserdem (wie bei

uns) 3G-Zertifikatspflicht.

Schnell hatten wir unsere Koffer und die ÖV-Tickets, sodass wir direkt in den nächsten Bus springen und zum Hotel fahren konnten. Im Hotel „MeetMe 23“ bezogen wir unser Zimmer und machten uns auf den Weg, um die Tschechische Hauptstadt ein erstes Mal näher kennenzulernen. Der Freitag startete als erstes mit einer kleinen Joggingrunde in den nächsten Park, bevor ein zweites Mal „Explore Prague“ auf dem Zeitplan stand. Nach dem Mittagessen besammelten wir uns wieder beim Hotel, von wo aus wir gemeinsam zum „VeslaĎský Klub Blesk“, dem Ruderclub Blesk, fuhren.

Im Club angekommen wurden uns von der Rennorganisatorin unsere Boote gezeigt, aber auch mitgeteilt, dass diese bis sechzehn Uhr noch besetzt seien. Also haben wir im Clubraum noch 1.5 Stunden Karten gespielt, bevor wir die Boote am Steg übernahmen. Das Training mussten die beiden Cox Sheetal Vattathara und Jonathan Kaufmann kurz halten, da es bereits dunkel wurde. Die Rennstrecke wollten wir trotzdem noch kennenlernen.

Am Rennmorgen, den 06. November, war die Aufregung bei allen gross. Da war es gut, dass das morgendliche Joggen alle nochmals zur Ruhe gebracht hat. Bald nach dem Zmorge ging es dann aber wieder zum VK Blesk, wo wir uns auf die Rennen vorbereiteten. Der Hochschulachter startete in der ersten Serie um 12:15, der Mittelschulachter in der zweiten um 13:38 (die einzelnen Boote starteten jeweils im 30 Sekunden-Takt). Beide Teams konnten während dem Warten dem jeweiligen anderen Team zuschauen und haben auch gehörig mitgefiebert und das Boot richtig angefeuert. Damit schaffte es der Hochschulachter mit einer Zeit von 25:00.85 auf den 12. Platz und der Mittelschulachter mit 26:12.68 auf den 15. Platz in der Mixed Kategorie. Auf der insgesamt 6,4 km



langen Strecke mit Wende (ca. 4km Flussabwärts und ca. 2km Flussaufwärts) starteten insgesamt 87 Boote.

Da mit uns nur zwei Schweizer Boote gemeldet waren haben wir uns den inoffiziellen Titel der Landesbesten gegeben, den wir an der vom Ruderclub organisierten Afterparty ordentlich feierten. Der Sonntag begann verhältnismässig spät mit einem Morgenyoga, geleitet von Joanna Wesniuk aus dem Hochschulachter. Bis um 11 Uhr mussten wir sodann unsere Zimmer abgeben und mit der Metro in Richtung Flughafen fahren. „14:00 bim Gate C11“ war die letzte Nachricht in unserem Chat von Trainer Pascal, bevor wir dann eben um 14 Uhr in unseren Flieger stiegen und uns auf den Heimweg machten.

Bereits im Flieger schmiedeten wir die ersten Pläne, mit welchen Booten wir am Badener Achtercup starten und wohin uns unsere nächste grosse Reise führt.

Text: Jonathan Kaufmann

Team Mittelschulachter:

Maïke Nelissen (Bug), Nelly Mossig, Gian Andrea Guidi, Tamasha Pascali, Till Klamer, Myriam Schübach, Jessica Granchi, David Venzin (Schlag), Jonathan Kaufmann (Cox) und Kevin Stutz (Ersatz).

Team Hochschulachter:

Joanna Wesniuk (Bug), Tanja Berger, Raphael Strebél, Janina de Boer, Florian Frei, Jelle Schutter, Matthias Huber, Carole Allenbach (Schlag), Sheetal Vattathara (Cox) und Pascal Berger (Trainer und Ersatz).

Nicht dabei waren Jonas Glatthard (Trainer), Lilli Arn, Jonas Blunski und Olivia Chianese.

Eindrücke von David Venzin, Schlagmann des Mittelschulachters

Auf ein Ziel hinarbeiten ist die beste Möglichkeit, sich und andere zu motivieren. Ein ganzes Jahr, dutzende Trainings und etliche Ruderkilometer Vorbereitung für dieses eine Rennen in Prag. Zeitweilig hatte ich Angst, dass wir nicht starten werden, da einige gute Ruderinnen und Ruderer aus dem Projekt aussteigen mussten. Der Neuzugang im Boot hatte vielleicht nicht dieselbe Erfahrung wie der Rest von uns, aber war zu 110 % bereit, alles zu geben. Deshalb verdienen sie - wie alle natürlich - den grössten Respekt. Und nach einem Jahr Vorbereitung war es ein phänomenales Gefühl, endlich auf der Moldau zu sein. Auch wenn das Vorbereitungstraining in Prag organisatorisch und sicherheitstechnisch ein wenig kritisch war, liessen sich der Mittel- und Hochschulachter nicht beirren. Nur im Licht des Mondes und des Prager Nachtlebens haben wir noch ein letztes Mal vor der Regatta zusammengefunden, um zu trainieren. Ich sollte an dieser Stelle noch einmal die beiden Steuerpersonen loben. Ich war mir sicher, dass wir im Dunkeln noch Verunfallen und in der Moldau landen, aber die beiden haben sich irgendwie im Dunkeln zurechtgefunden und uns wieder heil an den Steg gebracht. Auch während dem Rennen haben sie uns von nächster Nähe angefeuert und motiviert. Jeder hat sein Bestes gegeben und bis zum Ende gekämpft. Ich habe noch nie eine solche Motivation in einem Boot gespürt und gesehen. Ich bin froh und stolz, dass ich mit diesem Team trainieren und auf Prag mitkommen durfte.

Eindrücke von Tanja Berger, Platz 2 des Hochschulachters

Was mir vom Head of Prague bleiben wird? Die erste und einzige Ausfahrt auf der Moldau bestritten wir am Nachmittag vor der Regatta und dies war ein rechtes Abenteuer. Als es dann nach

langem Warten endlich losgehen konnte, wurde das Boot fliegend am Steg übernommen. Dabei konnten die Stemmbretter nur mit einem Schraubenschlüssel verstellt werden, wodurch wir den Steg ziemlich blockierten. Dies brachte besonders den österreichischen Trainer zur Weissglut, denn seine Athleten mussten sich etwas gedulden, bis sie auswassern konnten. Unsere Trainer verteidigten uns aber wortgewandt.



Abgestossen vom Steg, übten wir den perfekten Schlag ein letztes Mal. Im Vergleich zur Limmat kam die ca. drei Mal breitere Moldau ziemlich braun daher, dafür war die Sicht aus dem Boot umso schöner. Wir ruderten die Rennstrecke ab, an einer Burg vorbei und unter vielen Brücken durch, und übten unsere Rennwende. Dabei konnten wir sogar die Karlsbrücke um die Kurve erkennen und das schön beleuchtete Stadtzentrum von Prag zeigte sich in aller Pracht. Auf dem Rückweg bekamen wir dann die Dunkelheit richtig zu spüren. Doch Gott sei Dank kamen beide 8er heil zurück an Land - wobei der Hochschulachter zuerst an der richtigen Insel vorbeifuhr und der Mittelschulachter zu gut auf den Steg zielte (oder schätzte?) und dabei den Bugball verlor.

Eindrücke von Carole Allenbach, Schlagfrau des Hochschulachters

Wo ist Till, fragten wir uns alle am Flughafen. Bei 20 Sportlern, welche gemeinsam reisen lohnt es sich immer wieder gründlich durchzuzählen. Der Gemeinschafts-Koffer zum Aufgeben liess sich nur mit Mühe knapp schliessen. Auf dem Handy verfolgten die einen, wie sich immer mehr Boote für die Regatta anmeldeten, während die anderen - den Laptop auf dem Schoss balancierend - ihrer Maturarbeit den letzten oder zweitletzten Schliff verliehen. In Prag gelandet, suchten wir unser Hotel auf und schwärzten anschliessend in die Grossstadt aus. Am Abend gingen wir Lasertag spielen und am nächsten Tag donnerten wir beim Morgenjogging über

die weiten Strassen von Prag. Ganz fokussiert dann aber beim Rennen. „Quickstart, Attention, Go!“. Die Regatta ging Schlag auf Schlag. Warm küssten uns die Sonnenstrahlen vom Himmel. Viel zu schnell waren wir ausgepumpt im Ziel. Duschen, Essen, Rangverkündigung, Trdelník verschlingen, den Abend ausklingen lassen und am nächsten Tag schon wieder zurück nach Hause.

Guter Fokus, gutes Ziel, gute Sponsoren (vielen Dank!) gute Organisation, gute Trainer, gutes Team, gute Reise, gute Stimmung und eine gute Regatta.

Und wo war Till? Natürlich auch dabei.

Aus- und Weiterbildung im RC Baden

Wer darf welches Boot rudern – und wann. Es gab viele und zum Teil heftige Diskussionen. Ruderchef Achim Gsell hat im Rahmen der KRS (Kommission Rudersport) einen Lösungsansatz erarbeitet und bereits weitgehend umgesetzt. Es gibt Boote mit den Buchstaben A-D und Ruderinnen/Ruderer mit einem Brevet A-C. Wie man dieses Brevet erreicht, und wer A-D-Boote rudern darf, beschreibt Achim in diesem Bericht. Im Logbuch „efa“ sind diese Buchstaben bei jedem Mitglied, bzw. jedem Boot vermerkt.



Im vergangenen Jahr haben wir im Ruderclub die Brevets mit den Kategorien A, B und C eingeführt. Die Brevets sind verknüpft mit der Berechtigung, welche Boote gerudert werden dürfen. Zur Erinnerung: In Mannschaftsbooten muss mindestens die Hälfte der Mannschaft das entsprechende Brevet besitzen. Beispiel: Der Doppelvierer Windwalk ist in die Kategorie B eingestuft, d.h. mindestens zwei Mannschaftsmitglieder müssen ein Brevet B oder C besitzen. Nun stellt sich natürlich mancher die Frage, was muss ich tun, um ein Brevet B oder C zu erlangen? Was muss ich können und wissen?

In der KRS sind wir dabei, ein Ausbildungskonzept für den Breiten- und Fitnesssport zu erarbeiten. Das Konzept ist im Grossen und Ganzen fertig, braucht aber noch eine detailliertere Ausarbeitung, das eine und andere »Fine Tuning« und vor allem muss es sich in der Praxis bewähren. Sachen, die sich nicht so wie gedacht umsetzen lassen, werden entsprechend angepasst. Wir konnten dieses Jahr schon einige Erfahrungen sammeln. Zum Beispiel zeigte sich bei den Skiff-Kursen, dass a) das Interesse daran sehr gross ist und b) der Unterschied im Beherrschen des Bootes ebenfalls sehr gross ist. In Zukunft werden wir deswegen Skiff Kurse für Fortgeschrittene und Kurse für Skiff Einsteiger anbieten.

Für die Ausbildung im Ruderclub haben wir in der KRS verschiedene Module und Voraussetzungen für die Brevets A, B und C definiert. Für die Erlangung eines Brevet A, B oder C müssen die entsprechenden

Module absolviert und/oder die entsprechenden Kenntnisse bzw. Fähigkeiten nachgewiesen sowie eine bestimmte Anzahl Ruderkilometer absolviert werden.

Brevet A (Anfänger)

Der Ruderer/die Ruderin kann an einer normalen Ausfahrt im Breitensport teilnehmen, d.h. kann eine C-Gig an Land handhaben und ist in der Lage eine längere Strecke von rund 15km in einer C-Gig zu rudern. Des weiteren kennt er/sie die das Ru-

dern betreffenden allgemeinen Sicherheitsregeln und Vorschriften, kennt und versteht die in der Ruderordnung definierten Ruderkommandos und kann diese im Mannschaftsboot ausführen. Die oben genannten Kenntnisse und Fähigkeiten werden in unserem jährlichen Ruderkurs für Einsteiger vermittelt. Die Teilnehmer an diesen Kurs erhalten nach erfolgreichem Abschluss das Brevet A. Trainings ausserhalb der offiziellen Trainingszeiten dürfen nur in Begleitung von Fortgeschrittenen - also Inhabern eines Brevet B oder C - absolviert werden. Über Ausnahmen - z.B. für Mitglieder, die die Bedingungen für das Brevet B so gut wie erfüllt haben, entscheidet die KRS.

Brevet B (Fortgeschrittene)

Für das Brevet B ist ein sicheres Rudern im Rennboot erforderlich und es müssen mindestens 500km im Rennboot zurückgelegt worden sein. Der Inhaber/die Inhaberin weiss, wie ein Rennboot zu handhaben ist, kennt die Ruderordnung, insbesondere Fahrtordnung und Ruderkommandos, und kann ein Mannschaftsboot vom Bugplatz aus kommandieren und freies Fahrwasser sicherstellen. Inhaber eines Brevet B oder C dürfen allein und ausserhalb der normalen Trainingszeiten trainieren.

Brevet C (Köner)

Voraussetzung für das Brevet C sind unter anderem 2000 im Rennboot geruderte Kilometer, eine gute Rudertechnik und das sichere Rudern im Skiff - hierzu gehört auch, wie ein Skiff an Land zu handhaben ist, und dass Manöver wie Wende, rückwärts Rudern, stoppen etc. im Skiff sicher ausgeführt werden können.

Brevet D?

Nein, es gibt kein Brevet D. Es gibt nur Boote in der Kategorie D. Diese Boote sind für Regattaruderer

reserviert. Zu den Regattaruderern zählen auch Master, die sich gezielt auf Regatten wie Schweizer Meisterschaften, Euro- oder World-Master vorbereiten. Die Berechtigung hierfür erteilt die KRS. Ganz allgemein stellen wir fest, dass Wunsch und Interesse an einer Verbesserung der Rudertechnik und Weiterbildungskursen sehr gross ist. Das ist sehr erfreulich, bedeutet aber auch eine Herausforderung - Helfer sind hier sehr willkommen. Der im Jahresprogramm angekündigt Skiff Kurs war innerhalb des ersten Tages nach Anmeldebeginn ausgebucht, am zweiten Tag gab es bereits eine Warteliste. Am Ende führten wir in diesem Jahr zwei weitere Skiff-Kurse und zwei Kurse »Bootskunde« durch. Das Interesse war so gross, dass wir auf eine offene Ausschreibung verzichtet haben.

Ausblick 2022

Nächstes Jahr werden wir, zusätzlich zum Ruderkurs für Anfänger, verschiedene Weiterbildungskurse anbieten. Geplant sind Skiff Kurse für Anfänger und für Fortgeschrittene, Kurse zur Verbesserung der Rudertechnik im Doppel- und Riemenvierer sowie Bootskunde. Die Termine werden im Jahreskalender 2022 veröffentlicht. Rund einen Monat vor dem Kurs werden wir eine E-Mail mit genaueren Informationen verschicken - unter anderem wer den Kurs leitet. Die Anmeldung ist ab dann beim jeweiligen Kursleiter möglich.



Abruf weiterer Informationen

Cheftrainer Mischa Frank

Seit dem 1. Oktober 2021 ist Mischa Frank Cheftrainer im Ruderclub Baden. Ob wir vom Cheftrainer oder vom Headcoach sprechen ist nicht entscheidend. Wichtig ist hingegen, dass wir, wie mit dem Projekt Vittorioso an der GV 2021 aufgezeigt, unsere Kräfte bündeln, um den Jugend- und Regattasport in eine erfolgreiche Zukunft zu führen. Mit seinen Erfahrungen in der Schweiz und in Kanada hat Mischa dafür optimale Voraussetzungen. Im Interview mit Conrad Munz schildert er seine Erwartungen und Absichten.



Mischa, welches sind die ersten Eindrücke vom Jugend- und Regattasport im RCB?

Das Langfristziel „Entwicklung des RCB zum Leistungszentrum für den Rudersport in der Region“ und „die Profilierung zu einem der schweizweit erfolgreichsten Vereine“ ist tatsächlich sehr anspruchsvoll formuliert. Die ersten Schritte in dieser Richtung verlaufen positiv. Sehr erfreulich

ist die Zusammenarbeit mit den ehrenamtlichen Trainern. Die Jugendlichen sind motiviert und engagieren sich stark. Spürbar ist der Wille, die eigenen Leistungen zu entwickeln und an Regatten teilzunehmen.

Wie kann das Potenzial in der Region mobilisiert werden?

Der Ego-Challenge an der Sek 1 hat schon einige Jugendliche für den Rudersport interessieren können. Weitere Angebote müssen sicher entwickelt und ausgebaut werden. Ich kenne die Bandbreite der lokalen Gegebenheiten noch nicht. Ein grosses Asset für den RCB ist die Limmat zwischen Wettlingen und der Oetwiler Brücke. Es gibt nur wenige Rudergewässer in der Schweiz, wo fast immer gerudert werden kann. Es gibt relativ wenig andere Boote, kaum Wind und Wellen und zudem macht es Spass in dieser Landschaft zu rudern.

Gibt es erste Eindrücke zur Zusammenarbeit im RCB?

Nach den ersten vier Wochen ist es zu früh, um ein Fazit zu ziehen. Generell spürt man das Wohlwollen der Mitglieder. Beim Trainingsbetrieb ist die Kooperation erfreulich. Die Zusammenarbeit mit den relevanten Personen in KRS und Vorstand ist positiv. Die Trainingseinrichtungen im RCB sind soweit erforderlich vorhanden. Bei den Booten wird die Beschaffung von einem Trainingskiff für Jugendliche geplant und langfristig empfehle ich die Anschaffung von leichten Doppelzweiern für die Juniorinnen und Junioren.

Welches ist dein eigener Bezug zum Rudersport und welche Erfahrungen hast du als Trainer gemacht?

Mein Einstieg in den Rudersport begann beim Solothurner Ruderclub im Alter von 13 Jahren. Im Leistungssport habe ich einige Jahre mit Unterbrüchen regattiert. Dann hat mich die Musik gepackt

RCB Termine 2021

Die Bestimmungen zu COVID-19 sind zu beachten. Siehe www.rcbaden.ch/information/clubinterna

Clubagenda

Die Termine für die kommenden Monate können sich coronabedingt laufend verändern. Die aktuellen Termine sind im Internet unter www.rcbaden.ch/information/clubagenda abrufbar.

Die Agenda kann pro Tag, Woche, Monat und Jahr dargestellt werden.

Organisation RCB

Im Internet unter www.rcbaden.ch sind in den Untermenüs des Hauptmenüs „Ruderclub Baden“ die Mitglieder des Vorstandes, der Kommission Rudersport (KRS) sowie die Trainerinnen/Trainer und der Support Rudersport ersichtlich. Im Untermenü „Über uns“ sind alle Funktionen in einer Mind Map dargestellt.

Modifikation für Kassier: Aufgrund einer Weiterbildung hat sich Maurizio Savastano als Kassier weitgehend ausgeklinkt und seine Aufgabe hat interimweise Christian Frei (Chef Bootshaus) übernommen. Für Fragen und den Jahresabschluss 2021 steht Maurizio weiterhin zur Verfügung. Die Buchführung bleibt bei Daniela Müller. Mails an kassier@rcbaden.ch kommen an die richtige Stelle.

Impressum RCB Kontakt

Offizielles Organ des Ruderclub Badens, 3-4 mal jährlich

Titelbild	Regatta Sempachersee, Mittel- und Hochschulachter Foto: Jonathan Kaufmann
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



VINI SACRIPANTI
Italienische WeinKultur
Wettingen

Seetest?

FUETER & HALDER
IHR OPTIKER IN BADEN
www.fueterundhalder.ch

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

und in meiner Freizeit begeisterte mich jetzt das Cello. Die Trainerperspektive hat mich schon früh interessiert und so habe jede Gelegenheit wahrgenommen bei vielen Trainern mitzufahren. Später habe ich in Toronto, Kanada, die Grundschulung als Pilot gemacht und absolvierte die Grundausbildung - Rudertrainer im National Coaching Certification Program (ähnlich wie J+S).



Während meiner Zeit in Toronto wurde ich an der privaten Mädchenschule Branskome Hall im Teilzeitpensum als Assistenztrainer angestellt. Rudern ist in Kanada Leistungsschulsport und es wird viel Geld in die Ruderprogramme an Schulen gesteckt. So haben viele Schulen ein Ruderbecken für das Indoor Ruderbeckentraining. An der Branksome Hall betreute das Trainerteam ca. 40 U17/U19 Juniorinnen. Gerudert wurde während der Woche täglich von 6-8 Uhr morgens. Hauptfokus galt dem Riemenrudern. Ich assistierte im Riemenpro-

gramm, betreute aber hauptsächlich das Sculling-Programm. Wettkampf Höhepunkte sind jeweils die Schul- und die Kanadischen Meisterschaften, „Royal Canadian Henley“. Beeindruckend sind am Canadian Henley die grossen Teilnehmerfelder in jeder Leistungskategorie. Ich hatte das Glück, dass ich mit sehr talentierten Juniorinnen arbeiten durfte. Sie erreichten A Final- und Podestplätze am Royal Canadian Henley und am Canada Cup. In Kanada habe ich jede Gelegenheit genutzt, den Club- und Nationaltrainern über die Schultern zu schauen. Ein besonders prägender Eindruck war für mich der kanadische Spirit im Sport generell. Man trainiert hart, die Trainingsatmosphäre ist immer motivierend und man hat immer viel Spass.

Rückkehr in die Schweiz

Nach fast 10 Jahren berufsbedingtem Auslandsaufenthalt und einer längeren Trainerpause kehrte ich mit meiner Familie in die Schweiz zurück. Das Trainer-Virus packte mich wieder und ich war kurze Zeit Jugendtrainer im Solothurner Ruderclub und einige Jahre Assistenztrainer im Seeclub Biel. In Biel konnte ich durch die Zusammenarbeit mit Cheftrainer Beat Howald meinen Trainerhorizont erweitern, wertvolle Erfahrungen sammeln und viel dazulernen.

Ich arbeite als Primarlehrer und Schulleiter an der Schule Kappelerhof in Baden. Mein Sohn ruderte beim Solothurner Ruderclub und Seeclub Biel. Meine Tochter wurde vor anderthalb Jahren auch vom Ruder-Virus gepackt und trainiert sechs bis acht Mal in der Woche beim Seeclub Biel bei den U19 Juniorinnen. Wo Zeit bleibt, betreibe ich Radsport und Fitnesstraining.

Mail: headcoach@rcbaden.ch

Interview: Conrad Munz