RUDERCLUB BADEN

KONTAKT

Ausgabe 2022/3
Das andere Blatt des Ruderclubs Baden, November 2022
Ruderclub Baden, Seestrasse 19, 5432 Neuenhof, www.rcbaden.ch

Editorial des Präsidenten 2
Ruder Lehrgang für Erwachsene 3
Europa- und Weltmeisterschaft Elite 4
Euro Masters Regatta in Bled (SLO) 6
World Masters Regatta in Libourne (FRA) 7
Bilac 8
Kurzstreckenregatten Schwarzsee und Sursee 10
Lac Léman, 160km, 33 Wechsel, ein Boot 14
Das Hochschul Achterprojekt am Head of Prague 16
Saison-Rückblick – Mischa Frank 18
Projekt Vittorioso 20
Sponsorenrudern 2022, RCB Herbstwanderung 21
Badenfahrt 2023 – der Ruderclub ist dabei! 22

Editorial des Präsidenten – Geschätzte Clubmitglieder

Geschätzte Clubmitglieder

Ein für den RCB bedeutendes Jahr neigt sich dem Ende zu, mit mehreren Neuigkeiten und Rekorden: erstmals überquerten Mitglieder des RCB den Atlantik im Ruderboot, ebenfalls erstmals war der RCB durch je einen Ruderer und eine Ruderin im Elite Kader des Schweizer Ruderverbands vertreten, der RCB bestritt die erste Regattasaison mit einem professionellen Cheftrainer und konnte einige Achtungserfolge bei den JuniorInnen erzielen, das Nachwuchs-Förderungs-Projekt Vittorioso kam einen grossen Schritt weiter, unser Club war massgebend an der Organisation der SRV Wanderfahrt auf Aargauer Gewässern beteiligt, am und um das Bootshaus wurde viel erneuert, an der denkwürdigen SM auf dem Rotsee holte der RCB bei der Elite mit einer Frau und vier Herren einen Titel und drei Medaillen, einige Masters rahmten an den Euro- und den World Masters Wettkämpfen ab, fünf unentwegte Ruderer umrundeten in 17 Stunden den Genfersee, und schliesslich konnten sehr viele schöne Ausfahrten auf der Limmat und auf andern Gewässern sowie viele gesellige Anlässe durchgeführt werden.

Über einige der genannten Höhepunkte wurde bereits in den ersten beiden diesjährigen Ausgaben des RCB Kontakts berichtet, über die andern liegen in dieser Ausgabe interessante Artikel mit Blick «hinter die Kulissen» vor.

Noch ist das Jahr nicht zu Ende, das Schluss-Bouquet mit dem Baden Achter Cup am 17. Dezember steht noch an. Dennoch können wir jetzt schon auf ein bewegtes und erfolgreiches Jahr zurückblicken und stolz darauf sein, dass wir dank dem enormem Einsatz von vielen Clubmitgliedern und andern Helfern im Hintergrund so viel erreichen konnten.

Für die Adventszeit wünsche ich Euch allen ruhige und besinnliche Tage. Lasst uns für einige Zeit etwas runter fahren und dann «in alter Frische» mit positivem Clubgeist das Neue Jahr in Angriff nehmen

David Bodmer

Euer Präsident, David Bodmer

Ruder Lehrgang für Erwachsene

Der diesjährige Ruder Lehrgang fand zum ersten Mal mit Anfangs 14 und am zweiten Wochenende 13 Teilnehmenden statt. Dank der intensiven Betreuung und Bewirtung unserer Clubmitglieder konnte der Kurs erfolgreich durchgeführt werden. Obwohl wir dieses Jahr auf Grund der zahlreichen Anwärter die Kapazität etwas erhöht hatten, mussten wir leider weitere Interessenten auf 2023 vertrösten.

Unter der Leitung von Ruderchef Achim Gsell und Breitensport Leiter Paul Cooper haben erfahrene Mitglieder des Clubs den Teilnehmenden an zwei Wochenenden die Grundlagen des Rudersports vermittelt und diese unterstützend mit abwechslungsreichen Kochkünsten mittags gestärkt. Besonders hervorzuheben ist die gute Stimmung der ganzen Gruppe was massgeblich dazu beigetragen hat, den Lehrgang mit viel Interesse und Einsatz erfolgreich abzuschliessen.

Nach anschliessender 4-wöchiger Probezeit unter der Leitung von Christina Wunderlin, Luigi Zadra, Conrad Munz sowie der Unterstützung der Fitness 2 & 3 Truppe, freuen wir uns, 7 Teilnehmende des Lehrgangs als neue Clubmitglieder willkommen zu heissen.

Text: Paul Cooper; Foto: Jonathan Kaufmann

Europa- und Weltmeisterschaften Elite

Bericht von Scott Bärlocher über seine Einsätze im Skiff

Die letzten zwei Wettkämpfe der Saison waren die Europameisterschaft im August und die Weltmeisterschaft im September. Für beide Regatten bin ich im Skiff selektioniert gewesen. Die Saison bis dahin war für mich eine schwierige. Vieles ist nicht nach Plan gelaufen und ich musste Rückschläge einstecken. Ich habe neue persönliche Grenzen kennengelernt und von Weltcup zu Weltcup diese Hürden überwunden. Als dann die EM auf uns kam, fühlte ich mich einiges wohler im Boot als noch vor ein paar Wochen. Die hohen Schlagzahlen sind natürlich gekommen und die Bootsgeschwindigkeit war die höchste bisher.

Nach einem chancenlosen Vorlauf gegen zwei der besten Einer-Ruderer des Jahres befand ich mich im Hoffnungslauf, wo ich auf der ersten Streckenhälfte auf dem zweiten Rang lag. Nur die ersten zwei qualifizierten sich fürs Halbfinal. Damit ich nichts dem Zufall überlasse, habe ich im dritten 500er den führenden Israeli unter Druck gesetzt, bis ich an ihm vorbei rudern konnte. Bis 200m vor Ziel hatte ich eine halbe Bootslänge auf drei folgende Boote, die auf einer Linie waren. Ich setzte meinen Endspurt an, doch es war zu wenig. Die drei Boote fuhren an mir vorbei und ich musste mich mit dem vierten Platz zufrieden geben.

Im C Final war ich engagiert zu zeigen, dass ich ins Halbfinal gehöre. Aus den Startblöcken kontrollierte ich das Rennen mit einem immer grösseren Abstand zum Feld. Am Ziel betrag die Marge drei offene Bootslängen auf den zweiten Platz. Obwohl der Gesamtrang nicht zufriedenstellend war, fühlte ich mich auf dem richtigen Weg nur sechs Wochen später an der WM ein gutes Resultat zu erzielen. Trotz der äussert harten Vorbereitung sind die sechs Wochen schnell vorbei. In RaÐice, Tschechien, sind 42 Nationen im Einer an den Start. Auch an dieser Meisterschaft musste ich über den Hoffnungslauf weiter, wo ich den nötigen zweiten Platz holen konnte, um mich fürs Viertelfinal zu qualifizieren. Ab dieser Runde wurde es jedoch streng. Früh im Rennen war es klar, wer die drei Halbfinalplätze holen wird und ich hatte keinen Stich. Im C/D Halbfinal ist es mir genau gleich gegangen wie im Hoffnungslauf an der EM. Bis 150m vor dem Ziel war ich vorne dabei, kurz davor mich fürs C Final zu qualifizieren, bevor mich das Feld im Sprint überholt hat. Fürs D Final war ich müde und mein Körper mochte nicht mehr kämpfen. Ich beendete die Saison auf dem 23. Rang.
Das Resultat ist ganz und gar nicht zufriedenstellend. Es ist aber das Resultat nach einer langen und harten Saison im Skiff. Die Trainingspause, in der ich mich zur Zeit befinde, tut mir gut. Der Abstand zum Rudern lässt meine Motivation für den Sport wachsen. Jetzt fühle ich mich regeneriert und bereit, den kommenden Winter in Angriff zu nehmen. Ich habe aus den Enttäuschungen dieses Jahres gelernt und mir gewisse Änderungen vorgenommen. Ein wichtiges Jahr steht bevor, denn an der nächsten WM werden sich die ersten Nationen für die Olympischen Spiele in Paris qualifizieren. Ich gebe alles dafür, dass ich einer der qualifizierenden bin.

Eindrücke von Olivia Nacht als Ersatzfrau des Schweizer Teams

Zu beiden Wettkämpfen reiste ich als Ersatzfrau mit. Die EM fand dieses Jahr in München statt. Wir reisten am Dienstag an und der Wettkampf startete bereits am Donnerstag. In München herrschten die ganze Woche schwierige Verhältnisse mit starkem Gegenwind, wodurch die Rennen rund eine Minute länger dauerten als gewohnt. Jeweils einen Tag vor dem offiziellen Regattastart finden die Ersatzrennen statt. Lediglich drei Ersatzfrauen waren im Einer gemeldet und bei den Männern war sogar nur ein Athlet am Start. Somit starteten wir alle zusammen in einer Serie, nach den Rennen der Ersatz-Zweier-ohne. Die restliche Zeit verbrachte ich mit Training. Jeweils am Morgen fuhr ich mit an die Strecke und absolvierte ein Rudersession auf dem Wasser. Das zweite Training machte ich dann im Hotel auf dem Ergometer oder Velo. An der Regattastrecke in München gibt es auf beiden Seiten eine Möglichkeit mit dem Fahrrad die Rennen mitzufahren. Dies war ein tolles Erlebnis, da man so auch mal etwas auf die Seite der Coaches blicken und die Schweizer Boote lautstark anfeuern konnte... entsprechend hatte ich dann auch keine Stimme mehr nach dieser Woche.

Zur WM in Tschechien reisten wir am Mittwoch, wobei der Wettkampf erst am Sonntag startete und eine ganze Woche dauerte. Somit hatten wir genügend Zeit, um uns an die Bedingungen zu gewöhnen. Es hatte ein sehr grosses Meldeergebnis mit gesamt 422 Booten und 930 Athleten/innen. Da sich die Strecke nur auf 2'000m begrenzt und die Trainingszeiten beschränkt sind, war das Training manchmal etwas umständlich. Oft musste die Bahn gewechselt werden, um schnelleren Booten auszuweichen und es entstand viel «Wash» durch die vielen Boote. Zehn Athletinnen waren für das Ersatzrennen gemeldet, worunter ich das einzige Leichtgewicht war. Die Herausforderung gegen die «Schweren» zu starten, nahm ich gerne an und konnte auch ein gutes Rennen fahren. In meiner Serie mit fünf Booten fuhr ich auf dem 3. Rang ins Ziel. An der WM ging ich meist zweimal täglich aufs Wasser und konnte so ca. 250km in diesen eineinhalb Wochen zurücklegen. Leider war fast die

(Fortsetzung Seite 6 unten)

Euro Masters Regatta in Bled (SLO)

Es ist wohl das immer neue und schöne Erleben einer tollen Regattastrecke, eingebettet in die Natur sowie das Teamerlebnis, bei dem es darum geht gemeinsam viel Spass zu haben. Sicher ein Lebensprojekt, welches mich bereits seit 46 Jahren begleitet. So geschehen Mitte Juni diesen Jahres während dreier Tage auf dem traumhaften See im Slowenischen Bled bei herrlichsten Wetter- und Windbedingungen am Europäischen Rudertreffen der Masters. Zusammen mit sieben weiteren Rudermastern und Masterinnen vom Bodensee konnten wir ein einmalig schönes Sport- und Teamerlebnis mit nach Hause nehmen.

Aus vier Vereinen (RC Baden, RC Arbon, RC Kreuzlingen und RV Neptun Konstanz) zusammengesetzt starteten wir in verschiedenen Konstellationen im Vierer, Zweier, Skiff und in den Mixed-Kategorien. Dabei gelang es mir nicht nur drei zweite Plätze im Doppelvierer und Doppelzweier mit meinen Ruderkollegen vom Bodensee herauszufahren, sondern insgesamt auch drei Siege in den Skiffrennen zu erringen.

Fortsetzung von Seite 5:

ganze Zeit relativ schlechtes Wetter mit viel Regen und Temperaturen häufig unter 10°C. Passend zu den Finaltagen Fr/Sa/So zeigte sich jedoch die Sonne und auf der Strecke herrschten die besten Verhältnisse. Auch hier konnte man die Rennen gut mit dem Fahrrad begleiten.

Die WM war unser Saisonabschluss und nun haben wir zwei Wochen ruderfrei. Ich bin sehr motiviert mit voller Kraft in die nächste Saison zu starten und künftig nicht mehr als Ersatz an die EM und WM mitzufahren.

Text und Fotos: Scott Bärlocher und Olivia Nacht

Das Besondere an diesem Europäischen Rudermasterstreffen ist, dass die Regatta von der Teilnehmerzahl zwar kleiner ist, einzelne Abteilungsläufe jedoch härter sein können als am Weltmasters Rudertreffen, da die Verteilung der Spitzenboote auf die geringere Anzahl der Abteilungsläufe konzentriert ist. Zudem finden gerade in den Skiff-Kategorien der Masters jeweils Finalrennen statt, dies ist bei einer World Masters Regatta so nicht der Fall. Und wie beschrieben fühlte ich mich in Bled als 60-jähriger Skiffmaster wieder wie in jungen Elitezeiten, weil ich mich wieder einmal für einen Final qualifizieren konnte und diesen obendrein in der Kategorie F (Master 60+) auch noch gewann vor den beiden Ruderern aus Kroatien und Deutschland.

Aufhören Rennen zu rudern, kein Thema. Zu wohl fühle ich mich im Ruderclub Baden, zu gerne begleite und unterstütze ich die Jungmannschaft von Mischa an die nationalen Regatten, zu gerne teile ich die Leidenschaft mit gleichgesinnten Masters Rennen zu rudern und zu sehr freue ich mich jedes Jahr, wenn ich auf einer tollen Regattastrecke in der Schweiz oder im Ausland meine Skulls durch das Wasser ziehen kann.

Text und Fotos: Ewald Grobert

World Masters Regatta in Libourne (FRA)

Vom 7. – 10. September fand, nach zwei-jährigem Unterbruch wegen der Corona Pandemie, erstmals wieder eine World Rowing Masters Regatta statt, mit 1500 Teilnehmer aus über 700 Vereinen aus der ganzen Welt und insgesamt 4‘300 Meldungen. Schauplatz war das top moderne Ruderbecken von Libourne (Nähe Bordeaux), wo auch der Schweizer Ruderverband regelmässig Trainingslager durchführt. Mit dabei vom RCB waren Eva Wiktorowitz als Steuerfrau sowie Günter Kraut-Giesen und David Bodmer als Ruderer.

Für Günter und mich waren das mit sieben Starts und sieben Laufsiegen (davon viermal Gesamtbestzeit von allen Läufen der entsprechenden Kategorie) die erstaunlichsten und erfolgreichsten Masters Wettkämpfe seit unserer gemeinsamen Zeit im RCB. Wie war das überhaupt möglich?

Die Basis legten wir im Winter mit vielen individuellen Trainings und im Sommer mit langen, teilweise sehr intensiven Rudereinheiten im Zweier ohne auf der Limmat. In diesem Boot gewannen wir an der Regatta dann auch unseren Lauf klar und erreichten mit 3:53 die zweitbeste Zeit aller 20 gestarteten Boote.

Zusätzlich ruderten wir auch wieder mit unseren langjährigen Ruderpartnern aus Ungarn, Gabor Noé und Tivadar Nogradi: Im Vierer ohne in unserer Alterskategorie und bei den jüngeren (beide Rennen mit Gesamtbestzeit), im Vierer mit Steuerfrau Eva, welche ihre Feuertaufe mit Bravour meisterte, ebenfalls in zwei Alterskategorien und zum krönenden Abschluss dann nochmals mit Gesamtbestzeit im Achter.

Dazwischen starteten wir noch in einem erst kurz vor der Regatta zusammengestellten Vierer ohne in einer Renngemeinschaft mit dem Basler Ruderclub (mit Davids Bruder Lukas und mit Patrick Weir). Auch dort konnten wir in unserem Lauf vorne weg fahren, mit der viertbesten Zeit insgesamt.

Das war wirklich ein volles Programm, aber die sieben Rennen waren zum Glück sehr gut über die vier Renntage verteilt und so reichte die Energie gerade noch bis zum Achter Rennen. Danach war bei uns aber der Ofen aus und wir waren froh, dass wir uns nicht auch noch für die Mixed Rennen am Sonntag gemeldet hatten.

Das Überraschende für uns war die sehr hohe Geschwindigkeit, welche wir in allen Rennen erreichten und uns damit in allen Rennen nach den ersten 30 Start-Schlägen eine Länge vor die andern Boote setzen konnten. Danach gelang es uns immer, den Vorsprung sicher ins Ziel zu bringen. Ein unglaublich schönes Gefühl, welches wir mehrmals erleben durften und welches für den grossen Trainingsaufwand entschädigte.

Auch die Zeit zwischen den Rennen konnten wir geniessen, auf dem Regattaplatz mit den Basler und den Ungarischen Kollegen und insbesondere in unserem gemieteten Appartement, welches wir mit Gabor und Tivadar teilten und wo wir Tivadar’s meisterhafte Kochkünste geniessen konnten.
Ein einmaliges Erlebnis – wir freuen uns jetzt schon auf die Euro Masters nächstes Jahr in München!

Text: David Bodmer, Fotos: Günter Kraut-Giesen

36km von Solothurn nach Büren an der Aare und zurück

Die Bilac ist ein wunderbarer Ruder-Event, der vom Verein Bilac, bestehend aus den beiden Bieler Ruderclubs, der Société nautique Neuchâtel und dem Solothurner Ruderclub, im Spätsommer auf den grossen Jura-Gewässern organisiert wird.

Je nach Witterungsbedingungen gibt es drei Varianten, die Goldvariante von Neuchâtel nach Biel durften wir letztes Jahr geniessen. Für dieses Jahr, am 17. September, haben sich drei Gig-Boote des RCB angemeldet: für die fünf «Genferseeruderer» war es ein letztes Training, für uns übrigen zehn eine schöne Ausfahrt auf wenig bekannten Gewässern. Die Wetterprognose versprach schönes, kühles Spätsommerwetter. Umso überraschter waren wir darum, als am Freitag der Entscheid der Organisatoren eintraf, dass aufgrund der Windprognose die diesjährige Bilac auf der Aare von Solothurn nach Büren und zurück durchgeführt wird. So wurde die «Bilac» 2022 zur «Monofluss», was für viele von uns aber neu und interessant ist.

Früh morgens fuhren wir also nach Solothurn, und machten auf dem Parkplatz vor dem Campingplatz unsere Boote Patella, Vittoriosa und Sepp parat. Dann kam die grösste Anstrengung des Tages: die schweren Gig-Boote mussten gefühlt kilometerweit zum Wasser getragen werden. Das Einwassern über grosse Steinstufen gelang mit der Unterstützung der Helferinnen und Helfer überraschend gut, und bald sassen alle auf ihren Sitzen. Die Steuerkünste der Steuerpersonen waren gefordert, hiess es doch, gemeinsam mit knapp 100 anderen Booten gegen die deutlich spürbare Strömung der Aare einen Platz im zugewiesenen Startblock einzunehmen. Zudem fuhr 10 Minuten vor dem Start ein Kursschiff vorbei, das selbstverständlich Vortritt hat.

Um halb 10 fuhren alle Boote los, auch wenn wir von einem Startschuss nichts mitbekommen haben. Auf den ersten Kilometern herrschte ein ziemliches Gedränge. Mit der Zeit wurde es übersichtlicher, und wir konnten die schöne Aarelandschaft aus vollen Zügen geniessen. In allen Booten wurde mehrmals die Position gewechselt, sodass die meisten auch einmal vom Steuersitz aus dem mäandrierenden Flusslauf folgen konnten. Bald kamen auf der anderen Aareseite die schnellsten Boote bereits wieder entgegen. Im hübschen Städtchen Büren fuhren wir unter der schönen Holzbrücke hindurch. Kurz darauf war die Boje platziert, die als Wendepunkt umfahren werden musste, streng überwacht von den Organisatoren. Nach der abwechslungsreichen Fahrt flussabwärts war der Campingplatz Solothurn nach 36km fast schon zu schnell erreicht.

Beim Auswassern halfen wieder viele helfende Hände tatkräftig mit. Da beide Mannschaften fast zeitgleich angekommen waren, unterstützten wir uns beim Zurücktragen des Bootes. Doch auch zu zehnt ist so ein Boot immer noch zu schwer, wenn man 36km gerudert ist. Für das zweite Boot konnten wir ein Wägeli ausleihen – ein Segen! Nachdem alle Boote aufgeladen waren, kam der gemütliche Teil im Festzelt. Der Verein Bilac zaubert jeweils ein fantastisches Salatbuffet mit Wurst, Käse oder Schinken. In der Warteschlange, die vor allem beim Bierzapfhahn bemerkenswert lang ist, können neue Kontakte geknüpft und die schönen Erlebnisse ausgetauscht werden.

Die Bilac ist definitiv im Ruderkalender des RCB angekommen. Und nächstes Mal nehmen wir auch ein Wägeli mit...!

Text und Fotos: Susanne Brüllmann Kaufmann

Kurzstreckenregatten Schwarzsee und Sursee

Die Regattas Schwarzsee und Sursee bieten für die erfahrenen Ruderinnen und Ruderer eine Abwechslung zum Trainingsalltag und für die Novizen eine Möglichkeit erste Regattaluft zu schnuppern und Erfahrungen zu sammeln.

Bei der Regatta Schwarzsee können Anfängerinnen und Anfänger ohne Lizenz C-Gig Rennen und in Sursee die Jüngsten in der Kategorie U13 erste Rennen fahren. Nach regnerischen und windigen Verhältnissen am Samstag konnten unsere Teams bei schönem Wetter am Sonntag wertvolle Renneerfahrung sammeln. Adrian Knaup war mit seiner Klasse der Sek am Start, für die rund 20 Schülerinnen und Schüler ein tolles Erlebnis.

Regatta Schwarzsee, Samstag

U15

2x: 2. Rang: Alessio/Konrad
1x: 3. Rang: Luca Roko
2x: 5. Rang: Maura/Natalia
1x: 4. Rang: Alessio
2x: 4. Rang: Marie/Maura
4x: 2. Rang: Alessio/Roko/Konrad/Marie

U17

4x: 4. Rang: Konrad/Harry/Myles/Ruben
2x: 5. Rang: Harry/Myles
1x: 4. Rang: Ruben

Regatta Schwarzsee, Sonntag

C-Gig: 5. Rang: Niklas Mathes, Marko Pavlic, Lia Kovacs, Isabel Campino, Stm Roko Oreskovic

U15

2x: 2. Rang: Maura, Natalia
1x: 2. Rang: Roko
1x: 2. Rang: Konrad
C-GIG U15 mixed: 3. Rang: Marie, Roko, Luca, Konrad

U17

1x: 3. Rang: Myles
4x Mixed U17: 3. Rang: Maura (U15), Natalia (U15), Harry, Ruben
2x: 5. Rang: Harry, Ruben
2x: 5. Rang: Roko (U15), Myles, ...

Text: Mischa Frank; Fotos: Jonathan Kaufmann

Ruderclub Baden
Internationales Rudertreffen Sursee 2022

Samstag, 24. September 2022			Rang / Zeit
99	**Achter, offen für alle Kategorien**		
Serie	Ruderclub Baden		29 28:58:76
	Otto Marietta, Bütler Lea, Granchi Jessica, Berger Tanja, Venzin David, Studer Roman, Schutter Jelle, Allenbach Carole, Vattathara Sheetal (Stm)		

Sonntag, 25. September 2022			Rang / Zeit
2	**Doppelzweier Männer**		
Serie	Ruderclub Baden		1 01:16:52
	Birchmeier Patrick, Reber Felix		
3	**Einer Junioren U17**		
Serie	Ruderclub Baden 2	abgemeldet	00:00:00
	Willeke Harry		
Serie	Ruderclub Baden 1		4 01:53:31
	Willeke Myles		
8	**Einer Junioren U13**		
Serie	Ruderclub Baden		5 02:03:85
	Zani Luca		
10	**Doppelzweier Junioren U15**		
Serie	Ruderclub Baden		3 01:32:64
	Oreskovic Roko, Zani Alessio		
11	**Doppelvierer Juniorinnen U15**		
Serie	Ruderclub Baden		1 01:25:29
	Lang Natalia, Adinegoro Maura Amarissa, Dutkowski Konrad, Schumm Marie		
14	**Doppelzweier Frauen**		
Serie	Ruderclub Baden		4 01:37:96
	Rofka Marlene, Chianese Olivia		
Serie	RGM Ruderclub Baden / Ruderclub Aarburg		2 01:33:65
	Weber Nadja, Granchi Jessica		
15	**Doppelvierer Junioren U17**		
Serie	RGM Grasshopper Club Zürich / RC Baden		1 01:21:56
	Blass Henri, Marques Aaron, Gleixner Maximilian, Zimmermann Ruben		
19	**Doppelvierer Mixed**		
Serie	Ruderclub Baden		3 01:18:52
	Birchmeier Patrick, Reber Felix, Granchi Jessica, Rofka Marlene		
20	**Doppelzweier Juniorinnen U15**		
Serie	RGM Seeclub Wädenswil / Ruderclub Baden	DNS	
	Eggenschwiler Lilly, Schumm Marie		
Serie	Ruderclub Baden		2 01:37:42
	Lang Natalia, Adinegoro Maura Amarissa		
22	**Einer Junioren U15**		
Serie	Ruderclub Baden 1		1 01:33:06
	Dutkowski Konrad		
Serie	Ruderclub Baden 2		2 01:45:18
	Oreskovic Roko		
Serie	Ruderclub Baden 3		4 01:48:36
	Zani Alessio		
29	**Doppelvierer Frauen**		
Serie	RGM Ruderclub Baden / Ruderclub Aarburg		3 01:26:17
	Granchi Jessica, Weber Nadja, Rofka Marlene, Chianese Olivia		
30	**Zweier ohne Stm. Männer**		
Serie	Ruderclub Baden		1 01:20:64
	Birchmeier Patrick, Reber Felix		
35	**Doppelvierer Junioren U15**		
Serie	Ruderclub Baden		2 01:26:32
	Oreskovic Roko, Zani Alessio, Dutkowski Konrad, Schumm Marie		
37	**Einer Juniorinnen U15**		
Serie	Ruderclub Baden 1		1 01:43:56
	Adinegoro Maura Amarissa		
Serie	Ruderclub Baden 3		3 01:52:01
	Lang Natalia		
Serie	Ruderclub Baden 2		3 01:55:22
	Schumm Marie		
41	**Doppelzweier Junioren U17**		
Serie	Ruderclub Baden		4 01:28:45
	Willeke Harry, Willeke Myles		
42	**Doppelzweier Mixed**		
Serie	Ruderclub Baden 1		2 01:24:37
	Reber Felix, Granchi Jessica		
Serie	Ruderclub Baden 2		2 01:26:53
	Birchmeier Patrick, Chianese Olivia		

senn

GUTER PLAN.

Vermessung Planung
Tiefbau Baupolizei

Ingenieurbüro Senn AG
Südallee 2 | 5415 Nussbaumen
Telefon 056 296 30 00
ingsenn@ingsenn.ch | ingsenn.ch

125 JAHRE
WIR, DIE GEBÄUDETECHNIKER.
HUSER
Spenglerei | Sanitär | Flachdach | Lüftung
Wettingen | huser-gebaeudetechnik.ch

J. Stocker AG
5432 Neuenhof
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 BAUZWECKE

VITA DROGERIE
natürlich gesund und schön
www.vitadrogerie.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

SEIT 1897
Müller Bräu
Mein Bier

STÄMPFLI
RACING BOATS

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

grieder sport
MIT PETERHANS SCHIBLI einen Schritt voraus

Lac Léman, 160km, 33 Wechsel, ein Boot

25. September, 0 Uhr, 8km bis zum Ziel

Noch ein Wechsel! Eigentlich wollten wir um die Uhrzeit im Ziel sein. Wird wohl noch eine Stunde dauern. Jede halbe Stunde wechseln wir den Steuermann aus. Es ist Nacht, ich sitze im Bug und muss immer an Lothar-Günther Buchheims "Das Boot" denken, wo die Besatzung vom U96 versucht, sich bei Nacht durch die Meerenge von Gibraltar zu schleichen. Wir sind nicht auf Feindfahrt, aber unser Bug zerteilt das Wasser genauso schnittig wie der des U-Boots. Warum mir das durch den Kopf geht? Keine Ahnung. Nach 16 Stunden rudern ist einfach die Birne weichgekocht, und ich versuche mich mit allem, von der Frage abzulenken, wann wir endlich da sind. Schon jetzt kommt mir der Start vor, wie in einem früheren Leben.

24. September, 8 Uhr, 160km bis zum Ziel

Der Startschuss ist gefallen. 26 Gig 4x+ rudern los. Bei leichtem Nieselregen passieren wir die erste Boje im Hafen und nehmen Kurs auf Versoix. Noch sind alle Boote dicht beieinander. Es ist ein Gewusel und Gewimmel. Einfach toll! Noch kann ich es nicht glauben, dass wir dabei sind, den Genfersee zu umrunden. Die Vorstellung, 160km mit einem Ruderboot zurückzulegen, ist sogar nach dem Start für mich nicht vorstellbar. Total bekloppt! Gleich nach dem Start sagt der See hallo, kommt uns im Boot besuchen und zeigt seine Zähne. Aus dem Nichts ist da eine Welle, die das Boot seitlich schneidet. Wasser bricht sich an den Auslegern und schwappt ins Boot. OK, das war nicht so schlimm, denke ich, aber eine zweite Welle, höher als die erste, lässt unseren Kahn volllaufen. Das kann doch nicht wahr sein! Keine Zehn Minuten unterwegs, und wir haben Wasser bis übers Rolldeck. Rainer am Steuer pumpt wie ein Verrückter das Wasser wieder ausserschiffs. Es dauert eine gute Weile, bis nur noch das Wasser in den Fussräumen steht. Ein gutes hatte die Welle: Sie zeigt uns, dass wir das richtige Boot mitgenommen haben und dass die Lenzpumpe funktioniert. Hätten wir den Baumgarten mit den mini Luftkästen gewählt, wäre für uns die Sache schon gelaufen. So sind wir mit der Kniescheibe weiterhin im Rennen. Noch die Fussräume leer gelenzt und weiter geht die Reise. Allerdings viele Überlegungen und Annahmen hat die Welle hinweggespült. So zum Beispiel die Idee mit Neoprensocken trockene Füsse zu behalten – ein totaler Schlag ins Wasser. Im wahrsten Sinne des Wortes. Graf von Moltke soll einmal gesagt haben "Jede Strategie reicht bis zur ersten Feindberührung. Danach kommt nur noch ein System von Aushilfen." Das gilt anscheinend auch für den Genfersee. Mir wird schnell klar, dass hier andere Regeln gelten, als die, die wir uns vorgestellt hatten.

24. September, 14 Uhr, 100km bis zum Ziel

Ungefähr seit Morges hat das Wetter aufgeklart und wir können sogar ein paar Sonnenstrahlen geniessen. Bei verhältnismässig ruhigem Wasser ziehen wir an Montreux vorbei und rudern auf die andere Seite des Sees. Endlich! Ab jetzt sind wir auf der Heimreise und die Entfernung zu Genf nimmt ab, statt zu. Das macht für mich psychologisch einen grossen Unterschied. Auch dem Boot ist die Belastung anzumerken. Seit einigen Kilometern quietscht meine Dolle. Bei der nächsten Pause werde ich sie mal wässern, dann wird hoffentlich Ruhe sein. Wir passieren die neunte Boje Villeneuve bei der Ile de Peilz und sind nun endgültig am südlichen Ufer angekommen.

24. September, 20 Uhr, 50km bis zum Ziel

Die Sonne ist untergangen und nur noch die Dämmerung glimmt am Horizont. Das Wasser ist glatt. Nur lange Wellen erreichen den Rumpf, nicht mehr die kurzen kabbeligen, die wir tagsüber hatten. Unser Boot macht gute Fahrt. Wie immer dauern die Wechsel zu lange. Gegner, die wir vor einer halben Stunde hinter uns gelassen haben, ziehen wieder an uns vorbei. So geht das schon den ganzen Tag. Bald ist es finster, dann werden wir es wenigstens nicht mehr mitbekommen.

24. September, 23 Uhr, 20km bis zum Ziel

Noch 20km. Quasi Endspurt. Das ist schon grotesk, dass man 20km für einen Katzensprung hält. Ich beginne zu grinsen. Wir haben es fast geschafft. Nur noch ein wenig anstrengen und wir sind da.

25. September, 0:45 Uhr, 500m bis zum Ziel

Irgendwer ruft, wir sollen nach Steuerbord. Ist das nicht das Ziel? Doch! Das alles kommt mir sehr bekannt vor. Die letzte Boje an der Hafeneinfahrt überhaupt zu finden wird nochmal zu einem kleinen Abenteuer. Darum rufen die Leute auch und es ist gut so. Ohne die Rufe wären wir wohl auf den Hafenkai gebrummt. Da ist die Einfahrt. Ein Piepen ertönt, wie bei einer normalen Regatta, Leute, die wir nicht kennen, jubeln. Wow! Was für ein geiles Gefühl. Noch wenige Meter bis zum Steg. Das Aussteigen gestaltet sich schwierig. Der aufrechte Gang muss erst neu erlernt werden, und wir haben immer noch das Gefühl der Boden schwanke. Wir beglückwünschen uns selber. Ich jedenfalls kann es noch nicht glauben, dass es vorbei ist. Etwas später irrlichter ich über den Sattelplatz. Es gibt nichts mehr zum Rudern, meine Aufgabe ist erfüllt, was soll ich nun tun? Da steht man erst mal dumm rum und fragt, was man machen soll.

Was bleibt?

Hoffentlich nicht die überzähligen Gels und Powerriegel, die wir zu viel kalkuliert haben. Die Hälfte hätte wohl gereicht, aber wir hatten keine Erfahrung, was es alles braucht. Die Blasen und Blessuren werden verheilen. Das Boot wird wieder in seinen ursprünglichen Zustand gebracht. Hoffentlich die Erinnerung an diese Tat. Was ganz sicherlich länger bleiben wird ist der Zinnbecher, der in Wahrheit aus Edelstahl ist, den jeder Teilnehmer erhält. Normalerweise missbillige ich diese seltsamen kleinen Becher, die nur dafür gut sind, Staub anzusetzen und Platz im Regal wegzunehmen. Dieser Becher aber wird bleiben, den haben wir uns schwer verdient.

Rainer Hövel, Markus Kaufmann, Peter Flohr, Paul Cooper, Klaus Dittmann (Namen in der Reihenfolge der Startaufstellung).

Vor…

und nach dem Wettkampf

Text: Klaus Dittmann; Fotos: Peter Flohr

Das Hochschul Achterprojekt am Head of Prague 2022

Am 5. November 2022 war es endlich soweit: Nach vielen intensiven Trainings konnten wir am Head of Prague, ein Achterdistanzrennen mitten durch Prag mit einer Wende, teilnehmen. Die Wetterverhältnisse waren auf unserer Seite: angenehm kühle Temperaturen und Sonnenschein. Um 13:40 hiess es dann «Quickstart, Attention, GO!». Während den nächsten 25 Minuten konnten wir über 6,4 Kilometer unter höchster Konzentration und Ausdauer unser Können beweisen.

Bereits am Grossen Preis vom Sempachersee sammelten wir erste Regattaerfahrungen und wurden sogar Kategoriensieger im Mixed-Achter! Die Vorfreude und die Motivation wuchs somit stetig und wir waren mehr als ready für unser Abenteuer in Prag. Auch die Detailplanung konnten wir dank der Mithilfe von Tanja Berger und Lea Bütler genau organisieren.

Am Donnerstagmorgen vor dem Rennen begann dann die Reise. Schon um 6.00 Uhr mussten wir am Flughafen Zürich bereitstehen. Somit war der rund einstündige Flug eine eher ruhige Angelegenheit, da noch viel nachgeschlafen wurde. In Prag angekommen ging es dann direkt in den nächsten Bus, welcher uns zum (für einige bereits vertrauten) Hotel «MeetMe 23» führte. Dort luden wir unser Gepäck ab und durften eigenständig Prag erkunden. Am Abend trafen wir uns dann in der gesamten Gruppe zum Lasertag spielen, um uns schon mal so richtig mit Adrenalin vollzupumpen. Danach ging es für einen gemütlichen Abend zurück ins Hotel.

Mit einem Morgenjoggen starteten wir am Freitag in den Tag. Danach durften wir nochmals Prag besichtigen, bis es dann zum Ruderclub Hamr ging, wo wir ein Training in unserem geliehenen Top Boot absolvierten, um die Rennstrecke kennenzulernen. Das grosse Sportgelände mit Tennisplätzen und anderen Sportarten rund um den Ruderclub sowie die Boote waren beeindruckend, im Gegensatz zum Wetter. Es regnete den ganzen Tag in Strömen und wir kamen platschnass vom Training zurück. Dann hiess es zuerst einmal im Club aufwärmen und Kaffee trinken, bevor wir uns dann auf den Rückweg zum Hotel machten. Bei einem gemeinsamen Abendessen im italienischen Restaurant Il Mulino konnten wir uns noch ein wenig entspannen vor dem bevorstehenden Rennen.

Auch am Samstag starteten wir mit einem Morgenjoggen, wodurch die Nerven vor dem Rennen noch ein wenig beruhigt werden konnten. Nach dem Frühstück ging es dann aber direkt los zum Ruderclub, wo wir uns auf das Rennen vorbereiteten. Wir starteten in der zweiten Serie, um 13.40 Uhr. Unser Boot konnten wir direkt am Steg von einem Team aus dem Thames Rowing Club (ENG) übernehmen. Sie nahmen es mit schweizer Pünktlichkeit, wenn es darum ging, das Boot an uns zu übergeben. Nach nur 40 Minuten hatten sie ihr Rennen und die weiteren 4 Kilometer bis zum Ruderclub zurückgelegt. Sie verzichteten sogar auf die Pause hinter der Ziellinie, damit wir rechtzeitig das Boot einstellen und wieder einwassern konnten.

Entlang der Rennstrecke warteten die drei Ersatzleute und einer der Trainer auf uns und feuerten uns während dem Rennen gehörig an. Das Rennen war für alle sehr hart und alle waren froh, als das Boot die Ziellinie überquerte. Mit einer Zeit von

25:36,24 erzielten wir den 16. Platz in der Kategorie Mixed-8+. Insgesamt starteten 118 Achter. Nach dem Rennen feierten wir unser erlebnisreiches Rennen an der Afterparty und einem Abendessen im Restaurant Bredovský DvÐr, wo wir uns von tschechischer Küche verwöhnen liessen.

Unser letzter Tag in Prag begannen wir mit einem Morgenyoga, was für einige anstrengender war als die vergangenen morgendlichen Joggingrunden. Danach stand nochmals Prag entdecken auf dem Zeitplan. Um 14.00 Uhr ging es dann los Richtung Flughafen. Nach einem Umweg über den Flughafen Wien stiegen wir dann in das Flugzeug nach Zürich. In Zürich wurde dann bereits das nächste Projekt besprochen, der Badener Achtercup im Dezember. Auch dieser wird bereits mit grosser Vorfreude erwartet.

Text: Myriam Schüpbach; Fotos: Jonathan Kaufmann

Saison-Rückblick – Mischa Frank

Im Oktober 21 durfte ich meine Tätigkeit als Chef-Trainer der Junioren und Juniorinnen aufnehmen. Die Wasserbedingungen in Baden sind ausgezeichnet, ruhiges Wasser und wenig Motorboote bieten beste Trainingsbedingungen.

Dank der ausgezeichneten Aufbauarbeit von Alci, Pascal, Nicole, Adam, Jonas und Jonathan konnten wir zusammen die Trainingsstruktur weiter ausbauen. Die Struktur wurde so angepasst, dass an sechs Tagen pro Woche ein Training angeboten wird. Trainiert wird gemäss Rahmenkonzept FTEM und angepasstem U19 Trainingsplan von Swiss Rowing. Dabei achten wir bei unseren Aktivitäten darauf, dass die Prinzipien der Swiss Olympic Ethik Charta eingehalten werden.

Wir trainieren in folgenden Trainingsgruppen:
- Regattagruppe: 3-6 Trainings pro Woche (8 Juniorinnen und Junioren)
- Regatta Basis: 3 Trainings pro Woche (5 Juniorinnen und Junioren)
- Nachwuchs- und Schulsportgruppe: 1-3 Trainings pro Woche (7 Juniorinnen und Junioren)

Neu dürfen wir im Trainerteam Jelle Schutter und Kilian Sintic begrüssen, beide werden 2023 den 10-tägigen J+S Leiterkurs absolvieren.

Unsere erfahrenen Trainer Alci und Pascal werden uns bei der Arbeit mit der Regattagruppe auf dem Wasser- und im Krafttraining unterstützen.
Zur Unterstützung für das wöchentliche Lauftraining am Montag, konnten wir den erfahrenen Marathonläufer Flavio Zani gewinnen.

Unsere Regattagruppe konnte in dieser Saison schon die eine oder andere Medaille gewinnen. Die Grundlagen für top Leistungen können nur mit Trainingsdisziplin erarbeitet werden. Es ist mir wichtig, dass die Juniorinnen und Junioren nebst dem vielen und harten Training positiv gestärkt werden und Selbstvertrauen gewinnen. Nebst dem wöchentlichen Training soll auch das gesellige Beisammensein nicht zu kurz kommen. Die Regattagruppe traf sich im Sommer am Mittwoch nach dem Training regelmässig zum Pizzaessen und einer Abkühlung am Bootssteg.

«Hard & Fun» soll das Motto sein

Damit wir auch in der Zukunft Juniorinnen und Junioren für den Rudersport gewinnen können, haben wir in diesem Frühsommer als Ergänzung zum Schulsport einen Anfängerkurs ausgeschrieben. Ziel ist es, dass die Anfänger dann im Herbst an den Kurzstreckenregatten Schwarzsee und Sursee teilnehmen und Regattaatmosphäre erleben können.

Teilnahme am Talentsichtungscamp FUTURO von Swiss Rowing

Maura Adinegoro ruderte diese Saison in der Alterskategorie U15 und durfte nach bestandenem Auswahlverfahren am Talentsichtungscamp von Swiss Rowing teilnehmen. Das Talentsichtungs- und Talentförderungsprogramm „Futuro“ richtet sich in erster Linie an Juniorinnen und Junioren der Altersklasse 15/16 Jahre. Während einer Trainingswochen werden die ausgewählten Talente, die von den Nachwuchsverantwortlichen des SRV eingeladen werden, im Ruderzentrum Sarnen zusammengezogen. „Futuro“ wird von der Vereinigung Swiss Rowing Masters finanziell und ideell unterstützt.

Damit wir auch in grösseren Booten Rennerfahrungen sammeln können streben wir Renngemeinschaften mit anderen Clubs an. So sind wir im Gespräch mit verschiedenen Clubs für Renngemeinschaften U15 und U17 Doppelvierer und Achter.

Nächster grosser Anlass: Swiss Rowing Indoors, hoffentlich live in Zug.

Text und Fotos: Mischa Frank

Bericht von Maura Adinegoro

Futuro im Ruderzentrum Sarnen war ein Megaerlebnis. Einerseits habe ich sehr viel technisches gelernt, aber auch KollegInnen aus der gesamten Schweiz und Coaches durfte ich kennenlernen, mit denen ich eine sehr spannende und erlebnisreiche Woche hatte. Wir durften in dieser Woche auch an einem Turnier teilnehmen in dem verschiedene Sportarten mit möglichst gemischten Teams gespielt wurden. Auch einen Skills Parcour haben wir gemacht. Ausserdem sind wir ein 1:1-Rennen gefahren: Die „berüchtigte“ Sarnen Royal Regatta, eine „Nachstellung“ der Henley Royal Regatta. Obendrein bekamen wir auch 1A Mahlzeiten. Darüber hinaus auch noch ein Futuro Jäckchen und T-Shirt.

Dass ich die Möglichkeit bekam, das alles zu erleben, und diese Erfahrungen machen konnte, dafür bin ich überaus dankbar.

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

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

VINI SACRIPANTI
Italienische WeinKultur
Wettingen

LOZZA
Stephan LOZZA Architekten
SIA SWB
Bruggerstrasse 37
5400 Baden
+41 56 210 07 07
mail@stephanlozza.ch

Projekt Vittorioso

Es ist Juni im Jahre 2020, die Corona Pandemie ist im vollen Gange. Da ich zu dieser Zeit beruflich wenig zu tun hatte, genoss ich einmal mehr die Sonne auf meiner Terrasse. Dies war der Moment, wo ich von unserem Präsidenten einen Anruf erhielt und wir uns über Möglichkeiten zur Förderung des Jugendsportes unterhielten. Somit war das Projekt Vittorioso geboren. Seit diesem Zeitpunkt sind zwei Jahre vergangen und es ist an der Zeit einen Blick zurück und einen in die Zukunft zu riskieren.

Als ersten Meilenstein erreichten wir im Sommer 2021 die Anstellung eines Trainers im Teilzeitpensum, Mischa Frank, welcher ab dem Herbst seine Tätigkeit bei uns begonnen hat. Mischa hat sich seither sehr erfolgreich in unseren Club integriert. Finanziell konnten wir in den ersten zwei Jahren viele Gönnerinnen und Gönner für unser Projekt mobilisieren, hier haben wir unsere Zielvorgaben deutlich übertroffen. Noch nicht da, wo wir hinwollen, sind wir bei der Suche nach neuen Sponsoren. Im Ruderbetrieb ging auch einiges Vorwärts, nebst der Professionalisierung des kompletten Trainingsbetriebs konnten unsere Athletinnen und Athleten in der Saison 2022 bereits erste Erfolge feiern.

Auch bei der Rekrutierung neuer Athletinnen und Athleten konnte einiges umgesetzt werden, zum Beispiel die Schnupperruderkurse, welche fortlaufend stattfinden. Schön ist hier auch zu sehen, dass die Athletinnen und Athleten selbst ein grosses Interesse am Gelingen des Projektes zeigen und sich bei diversen Aktionen aktiv, dafür einsetzten. Fehlen dürfen natürlich auch unsere ehrenamtlichen Trainerinnen und Trainer nicht, welche mit vollem Elan dabei sind und sich stetig, über die offiziellen J & S Kursen, weiterbilden. Zusätzlich konnten wir auch Eltern dazu mobilisieren mitzuwirken, sei dies beispielsweise als Laufcoach, Fahrerin, Fahrer an eine Regatta oder auch finanziell zum Beispiel als Spenderin und Spender beim Sponsorenrudern. Zusammengefasst lässt sich sagen, dass der Start des Projekt Vittorioso ein voller Erfolg war. Jetzt ist es wichtig, die Erfolgswelle nicht abflachen zu lassen, sondern auf dieser weiterzureiten.

Was steht als nächstes an?
Der Hauptfokus wird in den nächsten Jahren auf der Rekrutierung neuer Trainerinnen und Trainer sowie neuer Athletinnen und Athleten liegen. Einerseits wollen wir einen Prozess erarbeiten, welcher einen kontinuierlichen Fluss an neuen Trainerinnen und Trainer gewährleistet, anderseits muss sichergestellte werden, dass diese Personen auch entsprechend aus- und weitergebildet werden. Bei den Athletinnen und Athleten werden wir die Schnupperkurse ausbauen und weiterführen. Zurzeit sind wir am Erarbeiten neuer Ideen wie wir einen permanenten Zustrom von neuen, jungen Athletinnen und Athleten sicherstellen können. Dies ist nicht nur für den Jugendsport, sondern für den gesamten Club von Wichtigkeit. Unsere Zukunft häng unter anderem von der Integration neuer, junger Mitgliederinnen und Mitglieder ab.

Nebst den personellen Ressourcen, ist weiterhin die Finanzierung ein permanentes Thema. Dort ist unser Ziel die Gönnerinnen- und Gönnerschaft weiter auszubauen und, als zweites Standbein, soll bei den Sponsoren noch ein Schritt vorwärts gemacht werden.

Wie ihr seht, haben wir bereits viel erreicht, haben aber auch noch einen langen Weg vor uns. Die letzten zwei Jahre waren einerseits mit sehr viel Arbeit verbunden, haben anderseits aber sehr viel Spass gemacht. Es ist vor allem erfreulich zu sehen, wie wir als Club zusammenhalten und welchen Support wir von vielen von Euch erhalten. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön, bringen wir zusammen das Projekt nochmals einen Schritt vorwärts!

Text: Claudio Obrist

Sponsorenrudern 2022

Wie ihr alle wisst, kann ein Rudertraining unterschiedlich gestaltet werden. Entweder ist das Training auf tiefer Intensität und sehr lang oder wie ein Wettkampf – sehr intensiv, dafür relativ kurz.

Als Kontrast zum letztjährigen Sponsorenrudern (Sponsorenbetrag pro geruderte Kilometer auf der Limmat) haben wir uns dieses Jahr entschieden, die Form anzupassen: 10 Minuten Ergometer mit Sponsorenbetrag pro erreichte 100m.
Mit lauter Musik und mitfiebernden Eltern wurden die Meter erkämpft.

Dank grosser Unterstützung von Bekannten und Freunden sowie einem grosszügigen Fixbetrag vom Ingenieurbüro Senn AG aus Nussbaumen, erruderten sich die JuniorInnen über 2300 CHF.
Verdienter Betrag für 10 Minuten Voll-Power.

Vielen Dank an die AthletInnen und die Sponsoren.

Text und Foto: Daniel Wiederkehr

RCB Herbstwanderung

Die Herbstwanderung des Ruderclubs Baden, ursprünglich "Lägernwanderung" führte am 5. November vom Bahnhof Oberstadt in Baden zum Bergrestaurant Rüsler. Pünktlich um 10.30 Uhr stoppte Petrus den Regen. Via Herzoghütte und einen schmalen Weg im letzten Drittel der Wanderung (fast wie auf der Lägern) erreichten wir kurz vor Mittag den Rüsler mit grossartiger Aussicht auf das Limmattal und unser Ruderrevier. Im Restaurant Rüsler war unser Tisch bereits für 12 Personen gedeckt. Blut- und Leberwürste, Läberli mit Rösti, oder gar eine Schlachtplatte standen saisongerecht zur Wahl.

Beim Mittagessen kreisten viele Gespräche - wie kann es anders sein - ums Rudern, die Integration von neuen Mitgliedern, sei es im Fitness- oder Breitensport und die Möglichkeiten zur Vertiefung der Ruderfähigkeiten. Nach Dessert oder Kaffee wanderten wir ins Limmattal hinunter nach Neuenhof. Die neue Route hat sich bewährt. Es gibt bei nassem Laub weniger Ausrutscher und die Metzgete war ähnlich gut wie seinerzeit in der Brauerei Otelfingen am Fuss der Lägern.

Vielen Dank an Edi Aellen und Alex Pfirter für die Organisation.

Text: Conrad Munz; Foto: André Aubry

Badenfahrt 2023 – der Ruderclub ist dabei!

Wie Ihr in der Mitteilung des Präsidenten lesen konntet, sind wir bei der Parzellenzuteilung ursprünglich nicht berücksichtigt worden. Ende September haben wir den Bescheid erhalten, dass auf den Parzellen im Kurpark, für die wir uns beworben hatten, ein mehrstöckiger Bau nicht möglich ist, da dessen Gewicht den Boden zu sehr verdichten würde und das Wurzelwerk der Bäume schädigen könnte. Die Parzellen wurden daher an Vereine mit einstöckigen Projekten vergeben.

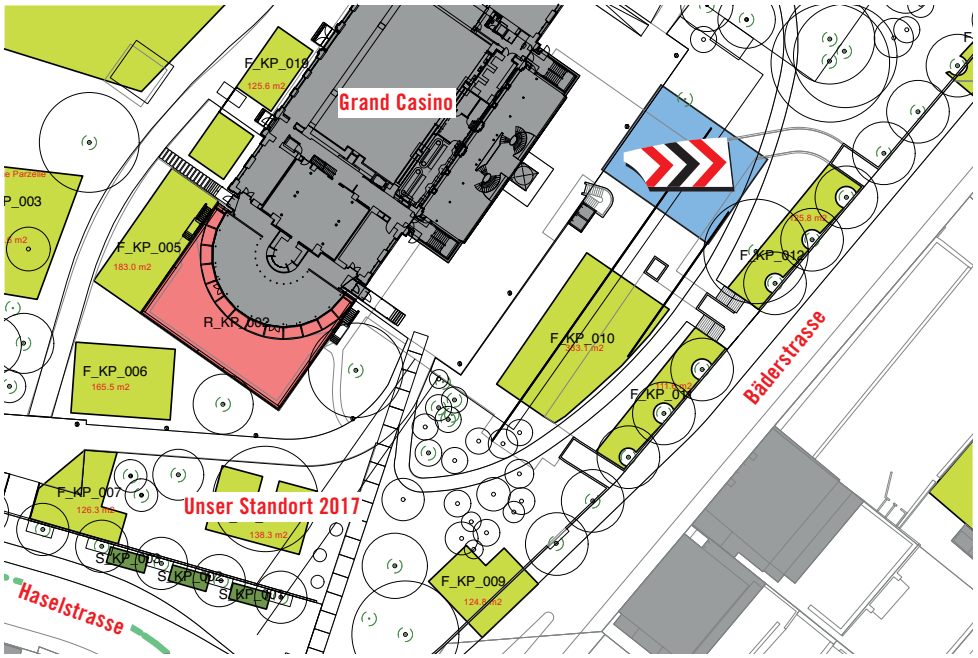
Diese Entscheidung ist zwar nachvollziehbar, jedoch wäre eine Kommunikation dieser Rahmenbedingungen an die Vereine ganz zu Beginn der Ausschreibung wünschenswert gewesen.

Ihr könnt es euch vorstellen: Es war ein Schock für das RCB Badenfahrt OK! Der RC-Baden soll nicht aktiv an der Badenfahrt teilnehmen? Dies hat es soweit uns bekannt seit Bestehen des Vereins, also seit 1933, noch nicht gegeben. Es war allen Beteiligten klar, das wird nicht passieren!

In regem Austausch mit den Verantwortlichen für die Festwirtschaft konnten wir schliesslich eine Parzelle finden, auf der wir unsere Festwirtschaft realisieren können. Der Vertrag ist zwar noch nicht unterschrieben, aber wir sind uns sicher, dass wir an einem grossartigen Ort dabei sein werden.

Seht selbst, unsere Wahl ist auf die hellblaue Parzelle gefallen. Wir werden im Kurpark zwischen Casino und Bäderstrasse zu finden sein. Der Zugang wird sowohl von der Bäderstrasse als auch vom Casino her möglich sein.

Nun gilt es, ein neues Konzept für diese Parzelle zu erarbeiten. Wir wollen den Spass und die gemeinsame Aktivität in den Vordergrund stellen, um ein unvergessliches Erlebnis für uns und die Besucher an der Badenfahrt mit Restaurant und Barbetrieb zu realisieren.



Vom Restaurant des RCB wird eine gute, gehobene Küche, die auch etwas kosten darf, erwartet. Die Besucher*innen unseres Restaurants erwarten zwei hochwertige Menüs, ein Fleisch-Gericht und ein vegetarisches. Unsere Ausgangsprodukte sollen von hoher Qualität und so weit wie möglich vor Ort hergestellt sein. Unser Personal ist einheitlich gekleidet und es ist eine Augenweide, wenn man das Restaurant mit Blick nach Ennetbaden betritt.

Entgegen der häufig geäusserten Meinung, dass man mit einer Bar keinen Gewinn machen kann, sind wir da anderer Meinung. Unsere Bar mit alkoholfeien und alkoholischen Getränken soll ein Ambiente für interessante Gespräche bieten. Ein Highlight wird da sicher der von unserer Expertin produzierte RCB-Gin sein. Natürlich darf in einer Ruder Bar PIMM's, das Getränk der Henley Royal Regatta, nicht fehlen.

Rainer und das RCB Badenfahrt OK

Ihr wisst schon genau, wann ihr mitarbeiten wollt? Sichert euch eure Lieblingsschichten! (Code links)

Wir suchen eine künstlerische Leitung für die Bekleidung. Möchtest du dafür sorgen, dass die ganze Crew top aussieht und alles zusammenpasst? Melde dich gerne bei mir: daniela_weidmann@icloud.com

Bitte reserviert Euch auch bereits Euren 10-Tagespass. Er kostet jetzt 45 CHF anstatt später 50 CHF. Die Anzahl ist begrenzt. (Code rechts)

RCB Termine und Organisation

Clubagenda

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

Vorstand

David Bodmer	praesident@rcbaden.ch
Claudio Obrist	vizepraesident@rcbaden.ch
Tanja Berger	aktuar@rcbaden.ch
Christoph Isler	kassier@rcbaden.ch
Christian Frei	bootshaus@rcbaden.ch
Achim Gsell	ruderchef@rcbaden.ch

Kommission Rudersport (KRS)

Achim Gsell	ruderchef@rcbaden.ch
Daniel Wiederkehr	jugendsport@rcbaden.ch
	leistungssport@rcbaden.ch
Paul Cooper	fitnesssport@rcbaden.ch
	breitensport@rcbaden.ch
Jochen Lau	material@rcbaden.ch

Impressum RCB Kontakt

Offizielles Organ des Ruderclubs Baden, 3-4 mal jährlich

Titel- und Schlussbild	Regatta Schwarzsee 2022 Fotos: Jonathan Kaufmann
Redaktion	David Bodmer
Gestaltung, Satz	Stephan Lozza
Druck	Schmaeh Offset & Repro AG, Ehrendingen
Redaktionsadresse	Ruderclub Baden Seestrasse 19 5432 Neuenhof redaktionrcb@rcbaden.ch

Vereinsinformationen siehe auch www.rcbaden.ch

B-ECONOMY

P. P.
CH-5401 Baden
Post CH AG