Ruder Club Thun Blatt

Nr. 29 – November 2019 – 10. Jahrgang

Wellenbrecher

Unsere "Barracudisti" waren an der *Bilac* '19 ausgezeichnet unterwegs

HOLIDAY

365 Tage geöffnet
durchgehend warme Küche
Parkplätze beim Hotel

RUDERER WILLKOMMEN

Restaurant Holiday
Gwattstrasse 1
3604 Thun
Tel. 033 334 67 67
info@holidaythun.ch

Impressum

Der ***Wellenbrecher***, das Ruderblatt des RC Thun, erscheint dreimal jährlich.

Redaktion, Gestaltung und Druck: Dänu Travaglini
daniel.travaglini@vtg.admin.ch

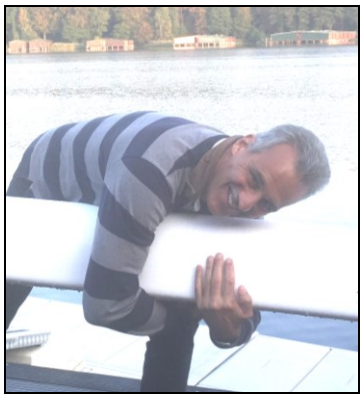
Druckauflage: 150 Exemplare

Internet-Adresse: *www.ruderclub-thun.ch*

Nächste Ausgabe:
- Redaktionsschluss: **17.02.2020**
- Erscheint am: **28.02.2020 (GV)**

"KOPFSALAT" aller Bericht-erstatter

Dieter Lüthi



Dänu Travaglini

Christian Meier

Andrea Thomi

Inhaltsverzeichnis

Christiane Körner

Editorial

4 Wanderrudern
Dänu Travaglini

Die Seite(n) des Präsidenten

5 Die Seite(n) des Präsidenten
Dieter Lüthi

Jahresprogramm 2020

8 Provisorisches Jahresprogramm 2020
Andrea Thomi

Sicherheit

10 Seerettung Thunersee
Der Vorstand

Gesundheit

11 Welches Training hilft am besten
Dänu Travaglini

Clubanlässe

12 Rudern in der Sportwoche
Dieter Lüthi

14 Ruderwoche in Malchow
Dänu Travaglini

Erlebnis-Berichte

22 *Bilac* 2019
Christiane Körner

28 Ruderevent auf dem Hochrhein
Christian Meier

Geschichtliches

30 Wo genau liegt der Wendelsee?
Dänu Travaglini

Editorial

Wanderrudern

Geschätzte Ruderclubmitglieder, werte Ruderfreunde

Bisher (und ich stehe bereits in meiner 15. Rudersaison) habe ich nur sehr zurückhaltend an Wanderruder-Anlässen teilgenommen, in der festen Überzeugung, dass das Rudern auf dem Thunersee eh am schönsten ist und somit der Aufwand für die Organisation und Durchführung einer Wanderruderfahrt in keinem vernünftigen Verhältnis zum (Mehr)Ertrag steht.
Allerdings begann sich meine Einstellung zu ändern, als ich in diesem Jahr zuerst Gelegenheit hatte an der Verbands-Wanderfahrt des SRV auf dem Bieler- und Neuenburgersee teilzunehmen und dann noch zu Gast bei Barbara und Peter in ihrer Ruderschule in Malchow war.

Zwar kannte ich bereits zuvor alle Strecken der *Bilac*, doch wenn man alles andere als rennmässig unterwegs ist, erlebt und geniesst man komplett andere Dinge während der Fahrt. - Gleich habe ich es nun auch erlebt, unterwegs in der Mecklenburgischen Seenplatte!
Mein Fazit dieser intensiven und doch erholsamen Ferienwoche ist, dass ich künftig vermehrt an Wanderfahrten im In- und Ausland teilnehmen will…

Doch möchte ich mich nicht immer einladen lassen und einfach nur profitieren, denn aus eigener Erfahrung weiss ich, wieviel Vorarbeit die Organisation einer Wanderruderfahrt mit sich bringt (insbesondere mit den eigenen Booten), da ich als ehemaliger Ruderchef auch eine Wanderruderfahrt auf dem Rhein durchgeführt habe.
Die Konsequenz daraus ist ganz einfach: Gerne biete ich unserer Organisatorin, Cornelia Meile, meine Mithilfe an, um eigens für den RCT (und wenigen Gästen) jährlich mindestens eine Wanderruderfahrt selber zu planen, erkunden, organisieren und durchzuführen. – Doch benötigt ein solches Vorhaben noch weitere Interessierte und ich würde mich freuen, wenn sich Gleichgesinnte bei Cornelia melden würden (damit wir bereits ab Januar starten könnten).

Auf der Rückfahrt von Malchow besuchte ich nämlich noch die wunderschöne Stadt Heidelberg, wo ich viele Ruderer auf dem Neckar beobachten konnte und da habe ich mir vorgenommen, vor dieser einzigartigen Kulisse auch einmal vorbeizurudern!

Mit flottem Rudergruss

Euer Redaktor: ***Dänu Travaglini***

Die Seite(n) des Präsidenten (2) vom 11.11.2019

Liebe Aktiv- und Passivmitglieder, liebe Freunde und Gönner des Ruder-Clubs THUN

Die Rudersaison 2019 ist schon fast wieder vorbei. Wie schnell auch dieses Ruderjahr vorüberging: Eben noch hatten wir im ersten Einführungskurs gefroren (einmal konnten wir infolge Schneefall nicht einmal aufs Wasser) und waren anlässlich der Regatta immer noch in warme Sachen eingepackt. Dann folgten – über die Sommermonate verteilt – Schlag auf Schlag weitere Anlässe und plötzlich waren sowohl die *Bilac* als auch das *Boat Race Bern* schon wieder Geschichte.

Einerseits bleibt mir diese Rudersaison insofern in spezieller Erinnerung, weil wir oftmals mit dem Wind und den damit einhergehenden Wellen gekämpft haben. Persönlich habe ich selbst noch nie so viele Trainingsleitungen gar nicht wahrnehmen können, weil es schlicht unverantwortlich war, aufs Wasser zu gehen.
Andererseits hatten wir oftmals auch grosses Glück und konnten so die meisten unserer externen Anlässe bei recht guten Bedingungen durchführen.

Solche Verhältnisse wie an der *Bilac '18* hätten wir uns auch dieses Jahr gewünscht

Die Seite(n) des Präsidenten

Es scheint, dass die Zahl der grossen Schnupperruder-Anlässe Jahr um Jahr zunimmt, denn Teambildungsanlässe sind mittlerweile äusserst gefragt.
Dagegen ging das Interesse für Einsteigerkurse zurück und so konnten wir nach den zwei Einsteigerkursen gar auf eine Warteliste verzichten – was sich zwar gegen Ende dieses Jahres wieder etwas geändert hat, doch reden wir nicht mehr von einer Wartezeit von zwei Jahren und mehr.

Des Weiteren waren die Trainingseinheiten oftmals richtig gut besucht. Die Achter kamen immer wieder zum Einsatz, weil sonst gar nicht alle Trainingswilligen auf Wasser hätten gehen können.
Leider wohnten aber an den jeweils Ende Monat stattfindenden Nachtessen lediglich ein paar Wenige bei und so wurden diese, im Gegensatz zu früheren Jahren, in geradezu familiärem Rahmen durchgeführt.
Stellt sich die Frage, ob das was mit einer Klimaveränderung zu tun hat, weil die Temperaturen stetig ansteigen und das Wetter mit heftigeren Ausschlägen reagiert? - Oder vielleicht nehmen wir uns etwas weniger Zeit für Gesellschaftliches, weil entweder alles viel hektischer ist oder wir die Zeit für die Musse anders nutzen?

Fakt ist: Uns geneigten Leser/Innen liegt ein Wellenbrechen vor, der so umfassend nur selten war. Geniessen wir nun erstmal die vielen spannenden Berichte und lassen 2019 nochmals Revue passieren. Und lasst uns die Passion für diesen wunderschönen Sport weiterhin pflegen; vielleicht im nächsten Jahr wieder etwas vermehrt nicht nur auf, sondern auch neben dem Wasser, bei geplanten und auch spontan arrangierten Anlässen.
Wer Ideen hat, darf die ruhig kommunizieren und umsetzen – denn so entwickeln wir uns und unseren Club weiter.

Ich wünsche uns allen noch viele, unfallfreie Ausfahrten in der verbleibenden Saison 2019. Und auch im Winterhalbjahr immer eine Handbreit Wasser unter dem Kiel!
Und nicht vergessen: Studiert das neue Jahresprogramm und merkt Euch doch den Jassabend und weitere coole, geplante Anlässe im ersten Quartal 2020 vor (am besten die Jahresplanung gleich in die Agenda einkopieren!).

Mit rudersportlichen Grüssen

Euer Präsident: ***Dieter Lüthi***

Gutes Sehen ist Lebensqualität

OPTIK BOUVIER

3700 Spiez • Tel. 033 654 86 20 • www.optikbouvier.ch

Ihr Bouvier-Team

Provisorisches Jahresprogramm 2020

Januar				
31	Di	52		
1	Mi	1		Neujahrsrudern
2	Do			Berchtoldstag
3	Fr			
4	Sa			
5	So			
6	Mo	2		
7	Di			
8	Mi			
9	Do			
10	Fr			Jass-Abend
11	Sa			
12	So			
13	Mo	3		
14	Di			
15	Mi			
16	Do			Langlauf-
17	Fr			Weekend
18	Sa			Goms
19	So			
20	Mo	4		
21	Di			
22	Mi			Vorstand
23	Do			
24	Fr			
25	Sa			
26	So			
27	Mo	5		
28	Di			
29	Mi			
30	Do			
31	Fr			

Februar				
1	Sa			
2	So			
3	Mo	6		
4	Di			
5	Mi			
6	Do			
7	Fr			
8	Sa			Skitour
9	So			
10	Mo	7		
11	Di			
12	Mi			
13	Do			
14	Fr			
15	Sa			
16	So			
17	Mo	8		
18	Di			
19	Mi			
20	Do			
21	Fr			
22	Sa			
23	So			
24	Mo	9		
25	Di			
26	Mi			Aschermittwoch
27	Do			
28	Fr			GV
29	Sa			

März				
1	So			
2	Mo	10		
3	Di			
4	Mi			
5	Do			
6	Fr			
7	Sa		1. Schnupperrudern	
8	So			
9	Mo	11		
10	Di			
11	Mi			
12	Do			
13	Fr			
14	Sa			Bootshaus
15	So			
16	Mo	12		
17	Di			
18	Mi			Vorstand
19	Do			
20	Fr			Anrudern
21	Sa			WK Rote
22	So			
23	Mo	13		
24	Di			
25	Mi			
26	Do			
27	Fr			
28	Sa			EK1 - 1
29	So			EK1 - 2
30	Mo	14		
31	Di			

April				
1	Mi			EK1 - 3
2	Do			
3	Fr			EK1 - 4
4	Sa			
5	So			
6	Mo	15		EK1 - 5
7	Di			
8	Mi			EK1 - 6
9	Do			
10	Fr			Karfreitag
11	Sa			Karsamstag
12	So			Ostern
13	Mo	16		Ostermontag
14	Di			
15	Mi			
16	Do			
17	Fr			
18	Sa		2. Schnupperrudern	
19	So			
20	Mo	17		
21	Di			
22	Mi			Vorstand
23	Do			
24	Fr			
25	Sa			EK2- 1
26	So			EK2 - 2
27	Mo	18		
28	Di			
29	Mi			EK2 - 3
30	Do			

Mai				
1	Fr			Locarno
2	Sa			Locarno
3	So			Locarno
4	Mo	19		EK2 - 4
5	Di			
6	Mi			EK2 - 5
7	Do			
8	Fr			EK2 - 6 / Regatta
9	Sa		3. Schnupperrudern	
10	So			
11	Mo	20		
12	Di			
13	Mi			
14	Do			
15	Fr			
16	Sa			
17	So			
18	Mo	21		TLW - 1
19	Di			
20	Mi			TLW - 2
21	Do			Auffahrt
22	Fr			
23	Sa			TLW - 3 / Video
24	So			
25	Mo	22		TLW - 4
26	Di			
27	Mi			TLW - 5
28	Do			
29	Fr			
30	Sa			
31	So			Pfingstsonntag

Juni				
1	Mo	23		Pfingstmontag
2	Di			Skiffkurs 1
3	Mi			
4	Do			
5	Fr			Skiffkurs 2
6	Sa			
7	So			
8	Mo	24		
9	Di			Skiffkurs 3
10	Mi			
11	Do			Fronleichnam
12	Fr			Skiffkurs 4
13	Sa			
14	So			
15	Mo	25		Skiffkurs 5
16	Di			
17	Mi			Vorstand
18	Do			
19	Fr			Skiffkurs 6
20	Sa			
21	So			
22	Mo	26	4. Schnupperrudern	
23	Di			
24	Mi			
25	Do			
26	Fr			Znacht
27	Sa			2-Seen-
28	So			Rundfahrt
29	Mo	27		
30	Di			

Farbcodes: HIGHLIGHTS | TRAININGS | WEEKENDS | FEIERTAGE | Schulferien

Provisorisches Jahresprogramm 2020

Juli					August					September					Oktober					November					Dezember				
1	Mi				1	Sa			Seerundfahrt	1	Di				1	Do				1	So			Allerheiligen	1	Di			
2	Do				2	So				2	Mi				2	Fr	laco di :		... mezzola mit Theo	2	Mo	45			2	Mi			
3	Fr				3	Mo	32			3	Do				3	Sa			8. Schnupperrudern	3	Di				3	Do			
4	Sa				4	Di				4	Fr				4	So				4	Mi				4	Fr			
5	So				5	Mi				5	Sa			RUGRISE	5	Mo	41			5	Do				5	Sa			
6	Mo	28			6	Do				6	So				6	Di				6	Fr				6	So			Chlouseruedere
7	Di				7	Fr				7	Mo	37			7	Mi				7	Sa				7	Mo	50		
8	Mi				8	Sa				8	Di				8	Do				8	So				8	Di			
9	Do				9	So				9	Mi				9	Fr				9	Mo	46			9	Mi			
10	Fr				10	Mo	33			10	Do				10	Sa				10	Di				10	Do			
11	Sa			Ironman-	11	Di				11	Fr				11	So				11	Mi			Vorstand	11	Fr			
12	So			Triathlon	12	Mi			Vorstand	12	Sa			RUGRISE Versch.Dat	12	Mo	42			12	Do				12	Do			
13	Mo	29			13	Do				13	So				13	Di				13	Fr				13	Fr			
14	Di				14	Fr				14	Mo	38			14	Mi			Vorstand	14	Di				14	Mo	51		
15	Mi		5. Schnupperrudern		15	Sa		Maria-Himmelfahrt		15	Di				15	Do				15	Mi				15	Di			
16	Do				16	So				16	Mi				16	Fr			Abrudern	16	Mo	47			16	Mi			
17	Fr				17	Mo	34	6. Schnupperrudern		17	Do				17	Sa			Bootshaus	17	Di				17	Do			
18	Sa				18	Di				18	Fr				18	So				18	Mi				18	Fr			
19	So				19	Mi				19	Sa			BILAC	19	Mo	43			19	Do				19	Sa			
20	Mo	30			20	Do				20	So		Malchow Genussrudern		20	Di				20	Fr				20	So			
21	Di				21	Fr				21	Mo	39			21	Mi				21	Sa				21	Mo	52		
22	Mi				22	Sa			EK Flussrudern	22	Di				22	Do				22	So				22	Di			
23	Do				23	So				23	Mi				23	Fr				23	Mo	48			23	Mi			
24	Fr				24	Mo	35			24	Do				24	Sa			Bern Boat Race	24	Di				24	Do			Heiligabend
25	Sa				25	Di				25	Fr				25	So				25	Mi				25	Fr			Weihnachten
26	So				26	Mi				26	Sa				26	Mo	44		J+S Rudern Breite	26	Do				26	Sa			Stefanstag
27	Mo	31			27	Do				27	So				27	Di			J+S Rudern Breite	27	Fr			Helferanlass	27	So			
28	Di				28	Fr			Znacht	28	Mo	40	7. Schnupperrudern		28	Mi				28	Sa				28	Mo	53		
29	Mi				29	Sa				29	Di				29	Do				29	So				29	So			
30	Do				30	So				30	Mi				30	Fr				30	Mo	49			30	Mo			
31	Fr				31	Mo	36								31	Sa									31	Di			Silvester
KURSE					SITZUNGEN					REGATTEN					PUTZETE					"ZNACHT"					Gastrudern/Diverse				

seerettung thunersee

Für **Rettungs**- oder andere **Notfalleinsätze** kann die Seerettung Thunersee über folgende Nummer angefordert werden:

Notfallnummer 112

Verein Seerettung Thunersee

„Seit 1945 auf dem ganzen Thunersee für Sie im Einsatz"

Webseite:	www.seerettung-thunersee.ch	
		Funk-Rufname
Präsident:	praesidium@seerettung-thunersee.ch	Eiger 1
Leiter Betrieb:	vize-praesidium@seerettung-thunersee.ch	
Rettungsstationen / -Boote:		
Hilterfingen:	eiger2@seerettung-thunersee.ch	Eiger 2
Neuhaus-Interlaken:	eiger4@seerettung-thunersee.ch	Eiger 4

Notfallnummern

http://www.police.be.ch/police/de/index/Notfall/notfall.html

Allgemeine Notfallnummer:	112
Sanität:	144
Rega:	1414

Kantonspolizei Bern

www.police.be.ch

Einsatzzentrale (REZ BO), Thun	033 224 86 31 / 112	
Seepolizei Thunersee, Faulensee Güetital	031 638 86 30 fss@police.be.ch	P25, P27, P28

Funkkanäle

Polycom:	Ausschliesslich offizielle Blaulichtorganisationen
L, Regattakanal:	Arbeitskanal der Segel- und Yachtclubs
S, Seerettung (intern):	Arbeitskanal der Seerettung

Sturmwarnung

Starkwindwarnung, 40 Blitze pro Minute	Wetter beobachten und Lage laufend beurteilen, Sicherheitsmassnahmen (z.B. Schwimmwesten) vorbereiten
Sturmwarnung, 90 Blitze pro Minute	Sofort alle Sicherheitsmassnahmen für Mannschaft und Schiff umsetzen, geschütztes Gebiet oder Hafen aufsuchen

Welches Training hilft am besten beim Abnehmen?
(aus der Lieblingsquelle des Redaktors: "*FIT*for*LIVE*", 7/2019)

Die wichtigste Diätregel ist relativ einfach, denn sie lautet schlicht, dass weniger Energie mit der Nahrung aufgenommen werden sollte, als vom Körper verbraucht wird.

Da viel Bewegung den Energieverbrauch eines Menschen merklich erhöht, hilft Sport generell bei einer gewünschten Gewichtsabnahme. Doch welche Trainingsform unterstützt das Abnehmen am besten? Diese Frage stellten sich Wissenschafter aus Brasilien. Sie untersuchten, ob Personen mit einem hochintensiven Intervalltraining oder mit einem Training von gleichbleibender Intensität stärker abnehmen. Dazu werteten die Wissenschafter die Ergebnisse von knapp 50 Studien zusammenfassend aus.

Die Auswertung bestätigte, dass regelmässiger Sport über einen längeren Zeitraum sowohl Körpergewicht, BMI, Taillenumfang und das Taille-Hüftverhältnis mindern konnte. Ausserdem wiesen die Personen nach dem Training einen geringeren Körperfettgehalt und weniger Fett im Bauchraum auf.
Der Vergleich von Hochintensitäts-Intervalltraining und dem Training mit gleichbleibender Intensität zeigte, dass durch das Hochintensitäts-Intervalltraining das Körpergewicht etwas stärker gesenkt werden konnte, was durch den Mehrverbrauch an Kalorien durch die erhöhte Intensität erklärbar ist. Die Wissenschafter betonen aber, dass ein hochintensives Intervalltraining bei Ungeübten leicht zu Verletzungen und Überbelastungen führen kann und demnach nicht als alleinige Trainingsform eingesetzt werden sollte.

Anmerkung des Redaktors: Da wir im RCT ausschliesslich auf mittleren und langen Strecken unterwegs sind, macht ein Hochintensitäts-Intervalltraining eh wenig Sinn… Doch empfehle ich (aus eigener Erfahrung), das Training stets zu variieren, sei es mit Zwischenspurts, technischen Übungen, neuer Routenwahl, usw. – Damit werden die monotonen Abläufe des Ruderns unterbrochen und jede Ausfahrt wird zum "Erlebnis" oder anders umschrieben: abwechslungsreicher und somit kurzweiliger; intensiver und herausfordernder und generiert damit relativ rasch Endorphine (Glückshormone). → Der nächsthöhere Level wäre dann der Flow…
Deshalb gilt (für mich) bei jedem Training: ***Fantasie verlass mich nie!***

Dänu Travaglini

Rudern in der Sportwoche vom Mittwoch, 28.08.2019

Klasse 152b der Sekundarschule Signau

Am Montagmorgen des 26.8.2019 fuhren wir mit dem Velo von Signau nach Steffisburg ins Pfadiheim "Aare", wo wir unsere Sommersportwoche verbrachten. Die Hinfahrt mit dem Velo war nicht sehr anstrengend, da es meistens abwärts ging oder flach war. Im Pfadiheim assen wir unser Zmittag und brachten das Gepäck ins Zimmer.
Vom Pfadiheim aus fuhren wir jeden Morgen mit dem Velo zu verschiedenen Sportaktivitäten und probierten sie einen halben Tag aus. Unterwegs assen wir unser Zmittag und fuhren dann weiter zu einer neuen Sportart. Am Mittwochnachmittag durften wir Rudern ausprobieren.
Wir teilten die Klasse in zwei Gruppen, die abwechselnd rudern oder im Thuner Strandbad baden konnten. Weil fast alle zuerst rudern wollten, losten wir aus, wer beginnen durfte. Die Gruppe, in der ich war, hatte Glück und konnte anfangen.
Im Clubhaus halfen wir, die Boote und die Ruder hinaus an den See zu tragen. Um uns zu zeigen, wie Rudern überhaupt funktioniert, gab es drei kleine Workshops, die wir in Zweier- oder Dreiergruppen besuchten. Am letzten Posten wurden Samina und mir einige Dinge zum Boot erklärt. Wir bekamen Schuhe, die man mit einem Klick am Stemmbrett befestigen musste. Als alle bereit waren, fuhren wir etwa eine Stunde lang auf dem See herum. Am Anfang hatten wir Schwierigkeiten, dass alle im gleichen Takt ruderten. Mit der Zeit wurden wir aber immer besser. Nach dieser Stunde war ich froh, wieder aus dem Boot steigen zu können, da meine Beine und der Rücken schmerzten.
Unterwegs konnte man an einigen weniger tiefen Stellen sogar auf den Grund des Sees schauen. Die Leiterin meinte, dass das meistens im Winter vorkommt, weil im Sommer oft zu viele Schiffe auf dem See fahren. Rahel

Am Mittwochnachmittag durften wir zum Ruderclub fahren. Es gab zwei Gruppen mit je sieben Kindern. Ich war mit meiner Gruppe zuerst im Strämu und sprang vom 10-Meter-Brett. Endlich durften wir zum Ruderclub. Nach drei kurzen Einführungskursen ging es schon aufs Wasser. Wir hatten ein bisschen Probleme mit dem Takt. Aber dafür waren wir sehr schnell unterwegs. Es war ein megatolles Erlebnis, weil es auf dem See sehr schön aussah. Der See glitzerte und ich fühlte mich wohl. Aber als wir ausstiegen, passierte uns ein kleines Missgeschick. Wir hatten bereits einen Fuss am Ufer und damit stiessen wir das Boot vom Ufer weg. Zwei kamen noch knapp ans Ufer, doch bei Celine reichte es nicht ganz. Sie fiel ins Wasser. Zuerst erschraken wir, doch dann lachten wir alle. Melanie und ich sprangen danach noch freiwillig hinein. Das war eine schöne Erfrischung! Jasmin

Der Ruderkurs war sehr spannend. Es ist zwar sehr kompliziert und schwierig, aber wir haben recht schnell gelernt. Lustig wurde es, als wir auf dem See vorrudern sollten, damit der Bootsführer uns zuschauen konnte - und sich das Boot nicht bewegte. Das war eigentlich klar, denn erstens hatten wir nicht genug Kraft und zweitens konnten wir es überhaupt nicht... Jana

Am Mittwochnachmittag gingen wir rudern. Wir durften natürlich nicht alleine rudern. In jedem Boot fuhr ein Bootsführer mit. Weil es nur drei Ausbilder hatte, mussten wir unsere Klasse in Gruppen aufteilen.
Vor dem Rudern trugen wir die schlanken Boote hinaus und bereiteten sie dann zum Rudern vor. Dann mussten wir spezielle Ruderschuhe befestigen und das Stemmbrett einstellen. Als wir alles angepasst hatten, gab es Posten, wo die Ausbilder erklärten, was beim Rudern wichtig ist.
Das Rudern auf dem See war cool, aber mit der Zeit gab es Muskelkater an den Beinen und in den Oberarmen. Wenn alle gleichzeitig ruderten, kam man recht schnell vorwärts. Leider war die Zeit auf dem See so kurz und wir mussten rechtzeitig umkehren. Am lustigsten war das „Schweben“. Das ging so: wenn wir genügend Geschwindigkeit hatten, konnte man die Ruder alle auf einmal hochheben, was sich anfühlte wie fliegen. Aber dabei wäre das Ruderboot fast gekippt, wenn man nicht gerade sass. Ich hätte nie gedacht, dass Ruderboote so lang und schmal sind. Simone

Ruderwoche in Malchow (21.-28.09.2019)

Dieses Mal liess ich es mir nicht nehmen, unsere langjährigen Vorstandsmitglieder Barbara Günther und Peter Latus in ihrer neu gegründeten Ruderschule Seenplatt in Malchow (D) zu besuchen!

Kaum ausgeschrieben, waren die acht verfügbaren Plätze rasch ausgebucht. Da aber Rolf Küpfers Frau Edith nicht ruderte, wäre noch eine weitere Anmeldung möglich gewesen.
Vom Angebot einer zeitlich gestaffelten Fahrgemeinschaft von Rolf und mir machte niemand Gebrauch und so reisten alle individuell an.

Samstag, 21.09.: → *hervorragendes Wetter*
Um möglichst in keinen Stau zu geraten, fuhr ich bereits am Samstagmorgen, um 03.00 Uhr in Münsingen ab und erreichte Malchow friktionslos (abgesehen davon, dass von den 1'250 gefahrenen Kilometern sicher die Hälfte durch Baustellen führten) um 15.00 Uhr.
Nachdem ich mein Zimmer im Hotel "Am Fleesensee" (übrigens mit einem sensationellen Preis-/Leistungsverhältnis und einer ausgezeichneten Küche) bezogen hatte, begab ich mich direkt zur Ruderschule 2 km entfernt, wo ich bereits von Barbara und Peter erwartet wurde.
Nach einer Führung durch die Ruderschule, machten mich die beiden mittels einer ersten Ausfahrt (17 km) auf dem östlich gelegenen Fleesensee auch mit dem Städtchen Malchow und dem wundervollen Rudergebiet vertraut.
In der Zwischenzeit trafen auch Irène und Hannes Buri – direkt aus ihren Ferien auf Rügen – in Malchow ein und erkundigten sich nach der ersten Ausfahrt am Sonntagmorgen.
Barbara und Peter luden mich nach der Ausfahrt noch zum leckeren Nachtessen – Pasta mit Steinpilzragout 'à la maison' – ein und "mit der nötigen Bettschwere" ging ich schon früh schlafen.

Sonntag, 22.09.: → *(wieder) hervorragendes Wetter*

Nach einem stündigen(!) Frühstück durch das sehr reichhaltige Buffet (mit frisch aufgeschnittenem Lachs, gebratenem Speck und Rührei, Birchermüesli mit frischen Früchten, hausgemachtes Joghurt mit ganzen Beeren, usw.) trafen sich um 09.30 Uhr unsere Gastgeber, Buri's und ich zur Morgenausfahrt, die uns 6 km westwärts durch die Wasserstrasse 9 an den Plauer See und weiter bis ans Ende des nordöstlichen Seebeckens und zurück führte (18 km).

Den Nachmittag nutzte ich zur Erkundung des Städtchens Malchow, welches erstaunlich viel zu bieten hat und ich mich auch gleich neu einkleidete, da die Preise (in einer Männer-Boutique) weit unter dem schweizerischen Mittel liegen…

Die zweite Tagesausfahrt unternahmen wir ab 17.00 Uhr wie am Vorabend wieder auf dem Fleesensee und fuhren bis Untergöhren und zurück (15 km). Doch waren Peter und ich diesmal mit den Skiffs unterwegs und machten bei idealsten Ruderbedingungen mächtig Tempo, dass wir fast übers Wasser flogen… Teilweise war dies wirklich der Fall, den die Wassertiefe betrug vielerorts lediglich gut 10 cm.

Während dieser Fahrt trafen nun auch Edith und Rolf in Malchow ein und beim späteren gemeinsamen Nachtessen im "Don Camillo" gesellte sich auch Jennifer Gower zu uns, die per Flugzeug und Bahn anreiste.

Montag, 23.09.: → *(weiterhin) hervorragendes Wetter*

Nachdem uns Peter am Vorabend wundervolle Stimmungsbilder des Sonnenaufgangs vom Sonntag präsentierte, gingen Rolf und Peter bereits um 06.30 Uhr mit den Skiffs auf eine stündige Ausfahrt auf den Fleesensee (10 km).

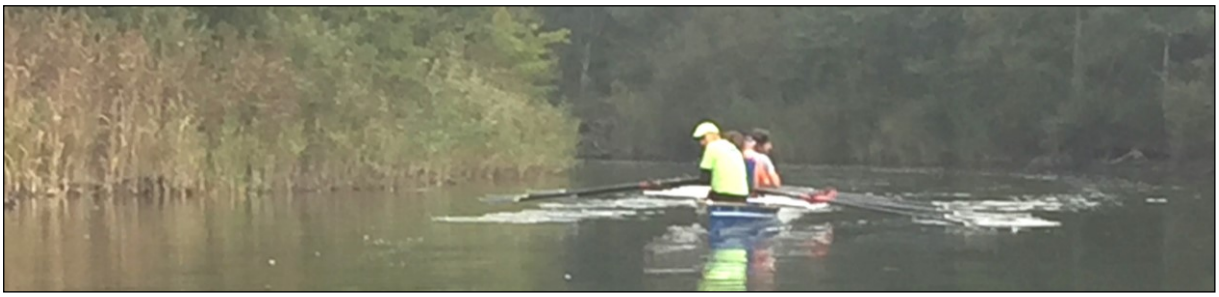
Um 09.15 Uhr trafen sich erstmals alle Gäste zur Vormittagsausfahrt bei der Ruderschule. – Die zwei Neueinsteiger Livia Hollenstein und Silvan Krebs waren nämlich schon vorgängig mit einem Camper unterwegs und kamen per Rad vom Zeltplatz am Plauer See nach Malchow rüber.
Ironischerweise führte die Ausfahrt wieder zu ihrem Ausgangspunkt zurück, allerdings auf dem wesentlich längeren Wasserweg und da wir das nordöstliche Seebecken zusätzlich ausfuhren, kamen stattliche 22 km zusammen.

Livia und Rolf verzichteten in der Folge um 16.30 Uhr auf die zweite Tagesausfahrt, die wir erneut nach Untergöhren am Fleesensee unternahmen, diesmal aber im (umgebauten) 5er und dem WinTech-2er (14 km).

Ein gemeinsames Nachtessen fiel somit leider ins Wasser, was mir allerdings nicht ungelegen kam, konnte ich doch diesen Bericht – so noch gut in Erinnerung – bis hierher redigieren…

Dienstag, 24.09.: → *bewölkt / 1 Stunde Regen / dann immer besser…*
Nach dichtem Nebel morgens früh, einigten wir uns um 09.30 Uhr bei der Ruderschule auf eine lange Ausfahrt bis ans Ende des Jabelschen Sees und zurück (30 km). – Dafür wollten wir gemeinsam am Abend die Vogelzüge der Kraniche an der Müritz (heisst übersetzt: kleines Meer) beobachten, was nur exakt in dieser Jahreszeit möglich ist.
Die Ausfahrt mit dem 5er, dem 3er und sowie Fredy's Skiff startete bei idealen Ruderbedingungen. Nach der Fahrt über den Fleesensee, gelangten wir durch einen Kanal in den Kölpingsee, bogen aber sofort wieder nordwärts, durch einen weiteren sehr engen Kanal ab in den Jabelschen See. Beim ersten Campingplatz gönnten wir uns eine kurze Pause, welche sich aber infolge einsetzenden Regens auf eine Stunde ausdehnte…

Danach fuhren wir den Jabelschen See bei wiederum besten Bedingungen aus, fotografierten wieder auf Höhe desselben Campingplatzes einen Seeadler und kehrten zurück nach Malchow.



Persönlich war das für mich die schönste Tour, da ich im Skiff nach Lust und Laune das Tempo und die Pausen selber bestimmen konnte und somit die (unberührte) Natur hautnah erleben durfte.
Infolge des Regens kamen wir etwas in Zeitnot, was wir allerdings durch "sportliches Duschen und Umziehen" wieder aufholten.
Die Schifffahrt auf der Müritz war sehr eindrücklich: - Auf der Anfahrt zum Vogelschutzgebiet erfuhren wir durch einen Experten alles über Kraniche und dieser versicherte uns auch, dass wir an diesem Abend einer der besten Tage erwischt hätten, mit mehr als 3'000 Kranichen, die in teils perfekten Formationen bis zu 50 Vögel zur Nächtigung auf der vor uns liegenden Halbinsel einflogen.
Zurück in Malchow rundeten wir diesen tollen Tag mit einem gemeinsamen Nachtessen im bewährten "Don Camillo" ab.

Mittwoch, 25.09.: → *am Morgen bewölkt / nachmittags Regen*
Wie gewohnt trafen wir uns um 09.30 Uhr bei der Ruderschule zur gemeinsamen Ausfahrt und entschieden uns – infolge der Wetterprognose und ersten "Verschleisserscheinungen" bei den Ruderern – auf eine kürzere Ausfahrt auf dem Fleesensee (16 km), wo uns kurz vor Malchow erneut ein (oder der) Seeadler überflog und am nahen Ufer auf einem Baum landete.

Am Mittag kaum auch ich endlich in den Genuss, den von allen gepriesenen Mandel-Mohnkuchen im Restaurant "Rosendomizil" zu kosten, doch schmeckt mir eine Schwarzwäldertorte immer noch besser…
Den Nachmittag verbrachten alle individuell und ich nutzte diesen zum Besuch des nächstgrösseren Stadt Waren, die mir auch sehr gut gefallen hat.
Ab 18.00 Uhr wurden wir von Barbara und Peter in ihrem schmucken, alten Fachwerkhaus zum "Apéro riche" eingeladen – danke nochmals für diese Köstlichkeiten – bevor wir ins "Spiegelei" zum Nachtessen gingen, nachdem dieses an den zwei Vorabenden schon ausgebucht war.

<u>Donnerstag, 26.09.:</u> → *bewölkt / zwischenzeitlich leichter Nieselregen*
Aus meinem Plan, im Skiff den Plauer See zu umrunden wurde leider nichts, denn wir steuerten gemeinsam in den drei Mannschaftsbooten Zislow am Plauer See an (24 km) und waren bereits um 14.00 Uhr wieder zurück.

Nach dem obligaten Kuchenessen im "Rosendomizil" und der Verabschiedung von Edith und Rolf sowie Livia und Silvan, starteten wir reduziert zur bereits letzten gemeinsamen Ausfahrt dieser Woche auf den Fleesensee, wo ich ein letztes Mal meine Freiheiten auf dem Skiff nutzte und das kleine Dorf Nossentin (20 km) am Ende des Sees besuchte, exakt da, wo letztes Jahr ein Eurofighter abgestürzt ist.
Jenny und Buri's im 3er sowie Barbara und Peter im 2er fuhren nochmals bis Untergöhren und genossen die immer besser werdenden Ruderbedingungen.

Freitag, 27.09.: → *am Morgen Regen / gegen Abend immer besser*
Aufgrund des Regens mit stärkeren Windböen verzichtete auch ich auf eine weitere Ausfahrt und beschloss die "Mecklenburgische Schweiz" anzuschauen und die Stadt Neubrandenburg zu besuchen.
Bei der Anfahrt über die "Strelitzer Seenplatte" hat mir Röbel sehr gut gefallen, Neubrandenburg war eine wunderschöne Stadt, bevor die DDR-Plattenbauten das Stadtbild verschandelten und beim Rückweg durch die "Mecklenburgische Schweiz" kam ich mir wirklich wie in der Schweiz vor…
Um 17.00 Uhr ging ich ein letztes Mal bei der Ruderschule vorbei um mich zu verabschieden, aber hätte ich nicht schon alles für die Rückreise in die Schweiz gepackt gehabt, wäre ich am liebsten nochmals mit Fredy's CARPE DIEM 1 hinausgerudert!

Samstag, 28.09.: → *aufkommender Sturm mit starken Böen / regnerisch*
Zwar wollte ich mich wieder um 03.00 Uhr auf den Weg machen, doch fand am Freitagabend, gleich hinter dem Hotel "Am Fleesensee" ein Fussballspiel statt, welches Malchow scheinbar gewann und ich so nie richtig zur Ruhe kam.
Also fuhr ich bereits um 02.00 Uhr ab, traf ohne Zwischenfälle um 10.00 Uhr in Heidelberg ein (wollte ich schon immer mal besuchen) und erwischte dort genau den Herbstmarkt, der seine 50. Austragung feierte…
Heidelberg hat mir aber auch sonst hervorragend gefallen und deshalb werde ich diese Stadt schon bald wieder besuchen, jedoch mit meiner Frau!

Zusammengefasst haben wir eine ausgezeichnet schöne und abwechslungsreiche Woche in Malchow verbracht! – Ich danke insbesondere unseren Gastgebern Barbara und Peter, aber auch all meinen "Gspänli" aus dem Ruderclub Thun und kann allen Daheimgebliebenen nur raten, sich bei der nächsten Ausschreibung rasch zu melden, dann könnt auch ihr nur strahlende Gesichter erleben!

Dänu Travaglini

Weitere Impressionen:

Auch im 2019 hat es der RCT geschafft, ein sehr erfolgreiches BILAC-Team zusammenzustellen. Obwohl am Anfang das Interesse an einer Achtermannschaft etwas zögerlich war, gelang es uns schliesslich, das Boot «zu füllen» und zusammen als "Barracudisti" einen beachtlichen 14. Rang (von immerhin 98 Booten) zu erkämpfen. Ein grosses Dankeschön und "Daumen hoch" gehen somit an Andrea und Laura, die sich als Steuerfrauen abwechselten, an Dieter am Schlag, Rolf Küpfer, welcher trotz Erkältung und Materialproblemen alles gegeben hat, Fredy, Martin sowie Frank, der uns mit seinen Rufen immer wieder im richtigen Moment motivieren konnte.

Doch der Reihe nach. Knapp 2 Wochen vor der Regatta schafften wir es, immerhin dreimal mit der mehr oder weniger «Originalmannschaft» im BARRACUDA zu trainieren. - Danke allen, die kurzfristig und bereitwillig ausgeholfen haben. Wir arbeiteten an unserer Technik, damit das Boot «gerade stand» und fuhren den einen oder anderen Rennstart und Sprint, was wohl allen riesigen Spass gemacht hat. An der Technik, so waren wir uns alle einig, muss aber weiterhin noch intensiv gearbeitet werden.

Am Vorabend des Rennens kam Urs Geissbühler mit dem Anhänger vom RC Interlaken und Fredy, Martin, Rolf und ich verluden unseren Achter.

Am Samstag trafen wir uns dann alle in Neuenburg an altbekannter Einwasserungsstelle. Der Achter war schnell wieder zusammengebaut und jeder verstaute seinen "Kram" im Boot.

Dieser war dann auch recht schwer, als wir ihn zur Einwasserungsstelle tragen mussten. Aber wie immer waren genügend helfende Hände vor Ort, die uns stabilisierten, denn es ist nicht wirklich einfach, im Wasser in ein Ruderboot zu steigen.
Zu dem Zeitpunkt war der Neuenburgersee noch flach und es war wie immer ein grandioser Anblick, all die Ruderboote aufgereiht im Morgenlicht zu sehen.

Die Nervosität stieg bei allen an, die 1. Reihe wurde vom Rennkomitee immer wieder nach hinten beordert, jeder kämpfte um den besten Startplatz….noch 5 Minuten….noch 3, 2, 1…..LOS!

Und ab ging es, im wahrsten Sinn. Das Wasser kochte und die Boote fuhren eng zusammen. Keiner wollte ausweichen, alle gaben ihr Bestes. Ich kenne den Moment von meiner ersten BILAC-Erfahrung (dazumal als Steuerfrau in meinem ersten Ruderjahr). Ich beneidete Laura nicht, aber sie fuhr uns souverän durch diesen "Bienenschwarm". - Doch dann passierte es doch. Ein Achter auf der linken Seite, ein Vierer zur Rechten. Wir waren wie in einem Sandwich eingeklemmt, kein Ausweichen möglich und der Achter kam uns immer näher, obwohl er auf der Seeseite freie Bahn hatte. Nur durch einen Stopp unsererseits konnten wir einen Zusammenstoss vermeiden. Erste Schrecksekunde.
Ab dann lief alles wie am Schnürchen. Bojen korrekt umrundet und die Einfahrt Zihlkanal perfekt erwischt (obwohl auch da 4 Boote auf gleicher Höhe fuhren), so konnte es weitergehen!

Doch schon auf dem Neuenburgersee frischte der Wind merklich auf. Von unserer anfänglich respektablen Geschwindigkeit von 14 km/h, wurden wir jäh auf 12, manchmal sogar 10 km/h heruntergebremst.

Schon im Kanal rauschte es in den Bäumen beträchtlich und als wir den Bieler See erreichten, wussten wir, was uns noch weitere 15 km blühte: STURM, Schaumkronen,… kämpfen. Einfach bitte nicht "absaufen"!

Nun sollte aber noch ein "fliegender Wechsel" unserer Steuerfrau von Laura auf Andrea erfolgen. Das hiess: 4 Ruderer machten Pause, der Rest ruderte weiter. Wie die zwei so schnell ihre Plätze tauschen konnten ohne dabei ins Wasser zu fallen, ist mir weiterhin ein Rätsel!

Und weiter ging es. Nachdem wir das eine oder andere Mal schöpfen mussten, damit unser Boot nicht volllief, merkte ich bald, dass auch andere Boote sichtlich Mühe hatten. Und so starteten wir eine Aufholjagt. Da ein Vierer und hier noch einer, der am Ufer stand und schöpfen musste… Dann konnten wir sogar noch den Achter vom RC Hallwilersee ein- und locker überholen. So machte es Spass. Die letzten Kilometer gab Dieter Gas. Die starken Vierer waren uns im Nacken und wir wollten unbedingt unseren erkämpften Platz halten. Also Vollgas. Mit gut 14 bis teilweise 15 km/h raste unser BARRACUDA dem Ziel entgegen. Alle kämpften, alle wollten den Rang halten und das gelang uns auch. Nach 2h33min erreichten wir glücklich aber erschöpft das Ziel in Biel.

Und somit ging die BILAC 2019 erfolgreich zu Ende.

Bei diesem starken Team und mit unseren versierten Steuerfrauen ist mein Traumziel, wieder einmal in die Top-Ten zu fahren, gut möglich. So freue ich mich bereits jetzt auf die BILAC 2020.

Die Ruderchefin: ***Christiane Körner***

Ruderevent auf dem Hochrhein (Ruderclub Bad Säckingen)
vom Sonntag, 13. Oktober 2019

Um 07:30 Uhr treffen Regula und Christian Meier unsere Clubmitglieder Jennifer Gower und Hannes Buri auf dem Parkplatz vor dem Ruderclub Thun. Zügig geht die Autofahrt via Bern – Egerkingen – Augst nach Bad Säckingen am Rhein (Deutschland, Baden-Württemberg).

Nach dem Bezahlen des Unkostenbeitrages (30 Euro pro Person) geniessen wir das «all-inklusiv-Angebot». Den ankommenden Rudergästen wird ein üppiges Morgenessen geboten. Dass die Käse- und Fleisch/ Wurst-Platten von Einbrechern über Nacht gestohlen wurden, wäre uns jedenfalls nicht negativ aufgefallen…
Zwischenzeitlich sind die Mitglieder des Ruderclubs Bad Säckingen damit beschäftigt, ihr Arsenal an Ruderbooten bereitzustellen. Mit etwas Verspätung startet die witzige Begrüssung durch den OK-Chef: "Es haben sich rund 80 Teilnehmende aus den Niederlanden, diversen Deutschen Bundesländern sowie verschiedenen Schweizer Kantonen, auch ein Teilnehmer im Dress der «Società Canottieri Locarno» (Hinweis: der Schreiberling) angemeldet."

Die Bootszuteilung erfolgt nach dem Zufallsprinzip. So sind Hannes und Jennifer in einem Wintech-Doppelzweier (gleicher Bootstyp wie der ORCA des RCT) unterwegs. Ich darf mit dem Doppelzweier mit Steuerfrau (Klinkerboot BAYERN UND PFALZ aus dem Jahr 1934) vorlieb nehmen.
Bei herrlichem Herbstwetter startet der Ruderevent: Rheinabwärts erreichen wir nach ca. 16 km bzw. etwa 60 bis 80 Minuten Fahrzeit die Auswasserungsstelle. Hier gibt es eine Gemüsesuppe mit Wienerli, diverse Schoko-/Getreideriegel, Milch-/Sahneschnitten, Studentenfutter sowie diverse isotonische Getränke (primär Bier in allen Variationen).

Nach rund einer Stunde Pause geht es flussaufwärts zurück nach Bad Säckingen. Je nach Schubkraft der Mitrudernden bzw. «Alphatiere» benötigen wir für die rund 12 km 60 bis 90 Minuten. Gegen 14:30 Uhr kommen die letzten Ruderboote am Steg an.
Zügig erfolgt das Auswassern, Reinigen, Einparken im Bootshaus und das abschliessende Duschen.

Ein reichhaltiges Dessertbuffet (von Schwarzwäldertorte über Brownies bis hin zu Apfelstrudel und Quarktorte) sorgt für das Kalorientanken vor der Rückreise.

Gegen 18 Uhr verabschieden wir Hannes und Jennifer in Thun vor dem Clubhaus des RCT.

Ausgehtipp im Oktober 2020: Der Hochrhein bietet neben überraschender Bootszuteilung ein ebenso unvergessliches, unermessliches kulinarisches Top-Angebot mit diversen Kalorienbomben…

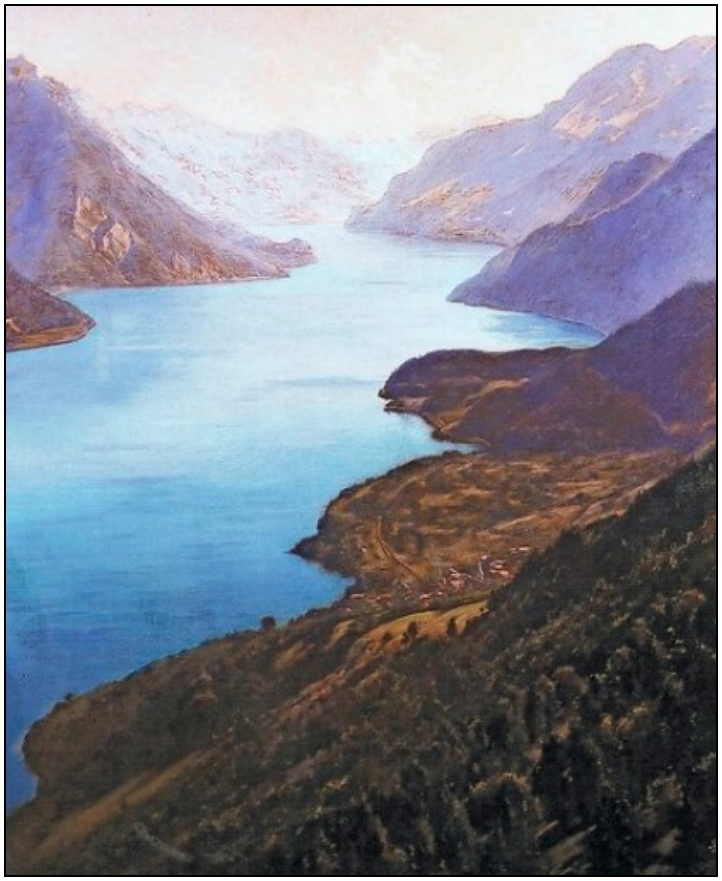
Christian Meier

Wo genau liegt der Wendelsee?
(Bericht aus dem Thuner Tagblatt vom 07.08.2019: *Als ein See das ganze Oberland verband*)

Es gibt etliche Oberländer Organisationen, Restaurants, Firmen oder Vereine, die den Begriff Wendelsee im Namen führen.

Bis ich diesen Bericht las, dachte ich immer, der Wendelsee sei das Seebecken, gleich nach dem *Wichterheergut* in Oberhofen, mit dem gleichnamigen Quartier…
aber WEIT GEFEHLT:

Nach dem Rückzug des Aaregletschers und der aus dem Jungfraugebiet herunterreichenden Eisströme vor gut 10'000 Jahren entstand im Berner Oberland der nacheiszeitliche Wendelsee.



Ohne *Bödeli*: Der Wendelsee gegen Osten gesehen, die Siedlung in der Mitte liegt im Bereich Leissigen.

Es ist das Gemälde eines unbekannten Künstlers.

Dieser gemeinsame Vorläufer von Thuner- und Brienzersee erstreckte sich einst von Meiringen bis in die Gegend nördlich von Thun. Im Laufe der Jahrtausende verlor der See zunehmend an Fläche, da er vom Geschiebe einmündender Flüsse aufgefüllt wurde. Der Wendelsee wurde in zwei Becken, den späteren Brienzer- und den Thunersee getrennt. Es entstand das "Bödeli".

Das Material, das den südlichen Teil des Bödeli auffüllte, brachte die Lütschine von Grindelwald und von Lauterbrunnen her. Von Nordosten schob der Lombach sein Geschiebe aus dem Habkerntal und füllte den nördlichen Teil und das sich westlich ausdehnende heutige Stadtfeld bis zum Unterseener Neuhaus. Die Lütschine überschwemmte das Bödeli ständig, dieses war sumpfig.

Die vollständige Trennung des Wendelsees in zwei Seen war nachweislich um das Jahr 1000 abgeschlossen. Danach begannen die Mönche des Klosters Interlaken die Lütschine zu zähmen und in ein gelenktes Flussbett mit Abfluss bei Bönigen in den Brienzersee zu führen. Bönigen selbst liegt auf dem grossen Schuttkegel des Houetenbachs. Die Aare floss noch bis ins 19. Jahrhundert durch offenes Gelände und wurde erst nach und nach, zuletzt mit dem Bau der Schleusen in Unterseen im Jahre 1855 und des 1892 fertiggestellten Schifffahrtskanals, in die heutigen Flussbecken gelenkt.

Die genauen Ausmasse des einstigen Wendelsees sind bis heute nicht endgültig erforscht. Noch ungenau bestimmt ist die einstige Ausdehnung vor allem für die Gegend nördlich Thun, wo auch Seeablagerungen aus der vorletzten Eiszeit festgestellt wurden. Der untere, nordwestliche Teil des Sees zwischen Thun und Uttigen wurde von Kander und Zulg zugeschüttet. Die Kander mündete ursprünglich zwischen Thierachern und Allmendingen in den See, was zu einem Sumpfgebiet mit fortschreitender Verlandung bei Uetendorf führte. Erst Ende des Jahres 1713 erfolgte die Kanderkorrektion mit dem Durchstich durch den Felsriegel zwischen Einigen und Gwatt, wo die Kander heute in den Thunersee fliesst.

Dänu Travaglini

Für Generationen.
033 227 31 00
termin@aekbank.ch

Aus Erfahrung
www.aekbank.ch

AEK
BANK 1826