Ruder Club Thun Blatt

Nr. 31 – Februar 2021 – 11. Jahrgang

Wellenbrecher

Jahrbuch 2020

Historische Momentaufnahme: Der Lachenkanal völlig frei von Stegen!

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 mindestens jährlich (→ je nach eingehenden Berichten)

Redaktion, Gestaltung und Versand: *daniel.travaglini@vtg.admin.ch* nach dem **"gut zum Druck"** des Vorstandes, wird der Wellenbrecher elektronisch versandt

Druckauflage: 50 Exemplare (im Ruderclub aufgelegt)

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

Nächste Ausgabe:

- Redaktionsschluss: 12.03.2021
- Erscheint: Ende März 2021

"KOPFSALAT" Berichterstatter

Dieter Lüthi

Christiane Körner

Rolf Küpfer

Fredy Nager

Karin Lüthi

Andrea Thomi

Rolf Schroers

Cornelia Meile

Daniel Travaglini

Inhaltsverzeichnis

Editorial

4 Chancen nutzen während Corona
Dänu Travaglini

Jahresbericht 2020 des Präsidenten

5 ***Dieter Lüthi***

Jahresberichte 2020

8 der Ruderchefs
11 des Boots- und Materialwartes
13 der Bootshaus-wartin
16 der Leiterin RCT+
17 der Kassierin
21 der Revisoren
Der Vorstand

Erlebnis-Berichte

22 60 Jahre Rudern im RCT
Rolf Schroers

Gesundheit

26 Rücken-schmerzen…
Dänu Travaglini

Resultate 2020

28 Bilac '20
Dänu Travaglini

29 Kilometerstatistik 2020 des RCT
Der Vorstand

Jahresprogramm

30 Jahrespro-gramm 2021
Der Vorstand

Editorial

Chancen nutzen während Corona

Geschätzte Ruderkamerad(inn)en, werte Ruderfreunde

Die wiederholten Einschränkungen im Ruderbetrieb ergaben für mich als Redaktor des *Wellenbrechers* ein (zu) ruhiges Jahr, da ich keinen einzigen Bericht zum Thema Rudern im 2020 erhielt (und somit auch keine Ausgabe erschien)…
Entsprechend konnte ich einerseits meine Absichten – zu vermehrten Besuchen anderer Clubs im In- und Ausland – nicht realisieren, dafür hatte ich andererseits die einzigartige Möglichkeit, den Thunersee meistens 'für mich alleine' mit einem Skiff zu beanspruchen, was ich ausserordentlich genoss!

So kann ich allen 'Roten' nur empfehlen, während der warmen Jahreszeit ihr Skifftraining zu intensivieren, damit sie sich für die Übergangszeiten und im Winter (wenn die Verhältnisse oft am schönsten sind) die nötige Sicherheit aneignen, um auch dann regelmässig Ausfahrten zu unternehmen.
Die 'Blauen' und erfahrenen 'Grünen' möchte ich dazu animieren, dass sie von den einzigartigen Möglichkeiten in unserem Club betreffend Weiterausbildung profitieren, mit dem klaren Ziel, sicher mit einem Skiff selbständig nach Lust und Laune unterwegs zu sein!

Anlässlich der letzten GV, habe ich noch gegen die Beschaffung unseres neuen Leichtgewicht-Trainingsskiffs argumentiert/gestimmt, doch hat mich Corona vom Gegenteil überzeugt, da auch weniger sichere Skiffiers während den Wintermonaten davon profitieren konnten und unterstütze deshalb den Antrag von Fredy für eine Zweitbeschaffung eines grösseren LightBoats (min. 80 kg), denn ich war Zeuge, als Bettina unverrichteter Dinge wieder nach Hause ging, weil Rolf – der knapp 5 Minuten vorher im Ruderclub eingetroffen ist – bereits das Lightboat für sich beanspruchte.

Ab wann wir wieder uneingeschränkt unserem Sport frönen können, steht noch in den Sternen und deshalb rufe ich alle dazu auf, nicht den 'Kopf in den Sand zu stecken', sondern die sich ergebenden Chancen zu nutzen! – Sei es mit den internen Weiterbildungsmöglichkeiten (TLW, Skiffkurs oder erste Versuche auf dem Skiff während einem Training) oder auch in einer anderen Sportart!

Persönlich habe ich mich dazu entschlossen, ab April als Regatta-Schiedsrichter eine zusätzliche Neuausrichtung in Angriff zu nehmen und hoffe damit (unter Anderem) auch dem Club neue Einblicke und Optionen zu eröffnen.

Mit flottem Rudergruss und viel Spass für diese Lektüre…

Dänu Travaglini

Jahresbericht 2020 des Präsidenten

Liebe Aktiv- und Passivmitglieder sowie Freunde des Ruder-Clubs Thun

Es mutet schon etwas seltsam an, doch habe ich das letzte Editorial nicht für den dritten Wellenbrecher 2020 verfasst, sondern als Jahresbericht für das 'Jahrbuch 2019', Ende Februar 2020, zum Anlass unserer GV. – Trotz der schon herrschenden Unsicherheit bezüglich der Corona-Pandemie, konnten wir glücklicherweise die GV noch im Clubhaus durchführen, mit persönlicher und zahlreichen Teilnehmenden, allerdings ohne Apéro und Nachtessen!
Danach war dann erst mal Pause angesagt, nicht für die Skiffiers und etwas später auch nicht mehr für die Zweier, aber für die grösseren Mannschaftsboote und damit auch den Grossteil unserer RuderInnen.
Richtig los mit dem Rudern in Mannschaftsbooten ging es dann erst ab Anfang Juni. Das ursprünglich geplante Jahresprogramm war bis dahin völlig überholt. Dank ständiger Kommunikation, führten wir unsere zwei Einsteigerkurse dennoch komplett ausgebucht durch. Mit einer grossen Beteiligung an der Regatta konnten wir unsere zahlreichen NeueinsteigerInnen gebührend begrüssen. Das damit verbundene Nachtessen hat uns ein paar kulinarische Leckerbissen beschert und Nicht-Anwesende haben echt was verpasst.
Die Trainings waren in den Sommermonaten hervorragend besucht, eine wahre Freude! Gerne hätten wir auch noch die TLW (Trainings-LernWerkstatt, respektive 'Bootsführerkurs') und den Skiffkurs durchgeführt, doch lag das zeitlich fast nicht mehr drin, so dass wir die beiden internen Kurse erst mal auf das Folgejahr verschoben haben. Dank Initiative unserer Ruderchefs konnte die TLW im Spätherbst zwar noch gestartet, aber aus bekannten Gründen nicht mehr zu Ende geführt werden.

Unser im Jahr 2020 verabschiedetes Jugend-Konzept hat mit kleinen Schritten Fahrt aufgenommen. Zusammen mit dem Seeclub Thun fanden einige Trainings mit Jugendlichen auch bei uns im RCT statt. Wir durften uns sogar über einen ersten Eintritt in unserem Club freuen – herzlich willkommen, Leonie Thomi.

Im September fand dann noch die Bilac statt, unser einziges grosses Regatta-Ereignis im Jahr 2020. Ohne lange Trainings- und Einstellungseinheiten fanden sich zwei Achter-Teams mit Steuer-Personen und einmal mehr hat der RCT zwei hervorragende Ergebnisse erzielt. So macht es einfach Spass und die Vorfreude auf nächstes Jahr ist gross!
Allerdings kamen dann der Oktober und damit die zweite Welle der Pandemie. Ende Oktober mussten wir schweren Herzens den Ruderbetrieb mit allen Mannschaftsbooten wiederum einstellen.

Die Weisungen des Bundesrats wurden im Kanton Bern auf kantonaler Ebene von einer härteren Gangart und schärferen Bestimmungen übertroffen – da gab es einfach nichts zu machen! Wir haben Kenntnis, dass andere Ruderclubs im Kanton Bern die verhängten Erlasse lockerer auslegten, aber unser Vorstand hat sich voll und ganz hinter das Schutzprogamm des Bundes, wie auch hinter die zusätzlichen Erlasse des Kantons gestellt. Wir alle hoffen sehr, dass sich die Situation für den Frühling 2021 derart verbessert, dass wir wieder den normalen Ruderbetrieb aufnehmen können… Aber eine wirkliche Prognose wagt zum jetzigen Zeitpunkt wohl niemand. Bleiben wir optimistisch, halten wir uns an die Vorgaben und die Schutzkonzepte und unterstützen damit die hoffentlich baldige Wiederaufnahme unseres geliebten Rudersports.

Ein grosses Dankeschön spreche ich allen aus, die mehrfach oder auch hin und wieder die Trainingsleitung übernommen haben. Gerne möchte ich Rote und Blaue, die sich da etwas zurückhalten auffordern, sich doch gelegentlich auch für die Trainingsleitung zu melden. Das kann durchaus auch spontan vor Beginn eines Trainings sein. Da immer genügend erfahrene Rote im Training sind, fehlt es nie an Unterstützung und man kann nur profitieren.
Insgesamt wurden im 2020 bei 970 Ausfahrten fast 12'000 km gerudert! Vierzehn RuderInnen haben mehr als 500 km erreicht, sechs davon gar mehr als 1´000 km. Herzliche Gratulation allen für ihre – unter den gegebenen Umständen – erreichten tollen Leistungen.

Ein ganz grosses Dankeschön möchte ich meinen VorstandskollegInnen aussprechen. Mit viel Einsatz, Engagement und Freude wurden die vom Vorstand zu erbringenden Aufgaben und darüber hinaus auch die im Zusammenhang mit der Pandemie ständig erforderlichen Anpassungen an die neuen Bedingungen angegangen. Ebenfalls sehr herzlich bedanke ich mich speziell bei der 'AEK Bank 1826', die trotz dem schwierigen Jahr den Sponsorenvertrag mit dem RCT um drei Jahre verlängert hat! Ein grosser Dank gilt auch unseren Darlehensgebern, Spender und Gönner sowie unseren aktiven und passiven Mitgliedern.

Für uns alle hoffe ich, dass wir die Rudersaison 2021 gemäss unserer Jahresplanung mit dem Anrudern am 19. März beginnen dürfen. Ich wünsche uns allen einen guten Saisonstart, eine erlebnisreiche, spannende und möglichst unfallfreie Rudersaison mit vielen gemeinsamen Ruderausfahrten, schönen Erlebnissen auch neben dem Rudersport. Und nicht zu vergessen: bei allen Ausfahrten stets eine Handbreite Wasser unter dem Kiel!

Euer Präsident
Dieter Lüthi

Jahresbericht 2020 der Ruderchefs

Liebe aktive und passive Ruderer und Ruderinnen, liebe Neu- und Quereinsteiger des RCT.

Unser Jahresbericht fällt etwas ausführlicher aus, leider nicht, weil wir so viele Ausfahrten auf dem See geniessen konnten. Jeder kann sich vielmehr wohl noch an folgende Meldung erinnern:

«Dezember 2019: erstmaliges Auftreten einer neuartigen Lungenerkrankung in der Millionenstadt Wuhan in China. Es erfolgte ein offizielles Statement der chinesischen Behörden zu 27 bestätigten Fällen»

Kaum einer hätte wohl damals gedacht, dass ein derart turbulentes Jahr 2020 folgen würde, nämlich das Jahr der Ausnahmen, Absagen, Verschiebungen und Ungewissheiten… → und alles nur infolge Corona!
Mittlerweile haben wir uns wohl alle bereits daran gewöhnt, die «Maske» ist normal geworden… der Verzicht auf so manch lieb gewonnene Freizeitaktivität wohl auch.

Das Jahr begann zunächst ruhig. China und Corona waren weit weg. Neben dem Jassabend und dem Langlaufwochenende im Goms, einer üblichen kurzen Eisperiode im Lachenkanal und den Abendtrainings in Kälte und Dunkelheit, ging alles seinen üblichen Verlauf im Ruderclub Thun. Allerdings verbreitete sich nicht nur in den Medien das SARS-Covid-19-Virus… nein, auch in der Schweiz nahm es seinen Verlauf und die Angst, eine derartig schwere Welle wie in Norditalien könnte nun über das Tessin den Weg in die Deutschschweiz finden, wuchs von Tag zu Tag an. Dennoch planten wir fleissig die Anlässe unseres Jahresprogramms, nicht ahnend, dass all das ein rasches Ende nehmen könnte.

«28.01.2020: 'Besondere Lage' wird durch den Bund ausgerufen. Keine Grossveranstaltungen über 1'000 Teilnehmer…»

«16.03.2020: Der Bundesrat erläutert die 'Ausserordentliche Lage'. Alle Läden, Restaurants, Bars sowie Unterhaltungs-, Freizeit- und Sportbetriebe bleiben in der ganzen Schweiz geschlossen.»

Damit lag der Ruderbetrieb still. Es war uns nicht mehr erlaubt, ein normales Training durchzuführen oder aber die geplanten Kurse (WK Rote, Anrudern, Einsteigerkurse) durchzuführen. In dieser Zeit tagte unser Vorstand regelmässig (selbstverständlich ONLINE), wir mussten ein Schutzkonzept erstellen und die Massnahmen einführen und durchsetzen, Kontaktadressen dokumentieren und uns Gedanken über die mögliche Verschiebung der Kurse machen.

Ein grosses Dankeschön den hilfreichen Händen beim Umsetzen aller Massnahmen (insbesondere an Andrea und Fredy, die unermüdlich Desinfektionsmittel, Masken und Seifenspender beschafften und montierten, Absperrungen installierten und die Einhaltung der Massnahmen überwachten).

«21.05.2020: Ausfahrten im Dreier und Vierer sind wieder möglich.»

Dies bedeutete für uns Ruderer, dass wir wieder mit Kleinbooten (Skiff/Zweier) in einer Gruppengrösse von 5 Personen aufs Wasser durften. – Aber wie umsetzen? In mehreren Online-Vorstandssitzungen erarbeiteten wir die Lösung (danke Andrea). Ein spezielles Online-Anmeldeformular im Zusammenhang mit einem strengen Corona-Schutzkonzept des RCT wurde ausgearbeitet und eine ganze Reihe unserer aktiven Ruderer nutzten dieses Angebot, um den See endlich wieder 'unsicher' zu machen.

«06.06.2020: Veranstaltungen mit bis zu 300 Personen können wieder durchgeführt werden. Rudern: Ausfahrten in allen Bootsklassen sind wieder erlaubt, Benützung der Garderoben und Duschen sind wieder freigegeben. Ein Standard-Schutzkonzept muss vorliegen.»

Lange überlegte der Vorstand nun, was wir mit den abgesagten Einsteigerkursen (EK) machen, zudem auch der Skiffkurs und die Techniklernwerkstatt (TLW) sowie die Schnupperrudertermine anstanden und so musste leider der Skiffkurs aufgrund des fortgeschrittenen Jahres abgesagt werden. Ein Schnupper-Skifftag für Interessierte wurde allerdings durchgeführt und machte hoffentlich Lust auf mehr.

Dank weiterhin tiefer Ansteckungszahlen konnten wir Mitte Juni dann glücklicherweise den EK mit 2 Gruppen durchführen. Diesmal in komplett überarbeiteter und komprimierter Weise, was zwar für alle Helfer sehr intensiv war, uns allen aber auch grossen Spass bereitet hatte. Ein grosses DANKESCHÖN an alle Helfer und besonders an unsere neuen Instruktoren Bettina Krebs und Hanspeter Fuhrer.
Krönender Abschluss war wie immer die Abschlussregatta mit einem spektakulären Sieg der Mannschaft von Dieter. Am Abend genossen wir dann die warmen Sonnenstrahlen bei einem wunderschönen Abschluss-Znacht mit einem Überangebot an leckerem Essen - allen Helfern, Köchen und Teinehmern des EK: ihr seid SPITZE!

Am 27./28.06.2020 fand die traditionelle Zweiseenrundfahrt statt. Schon bald zur Tradition gehörend kamen auch wieder unsere Bonner Ruderfreunde mit und spendierten uns ein leckeres «Kölsch» als Dank und viele interessante

Gespräche. Eine Gegeneinladung auf dem Rhein folgte auch rasch (leider konnten wir bislang davon noch nicht Gebrauch machen, ich persönlich würde mich über einen RCT-Ausflug sehr freuen).

Der Sommer war zwar weiterhin geprägt von Einschränkungen, wir durften allerdings rudern. Mir schien aber, dass dies vor allem unsere Einsteiger vom EK rege nutzten, es aber eine allgemeine Verunsicherung bei vielen unserer Aktivmitglieder gab und wir teilweise sogar so wenig 'Rote' und Bootsführer hatten, dass wir teilweise Leute nach Hause schicken mussten.

Nun fieberten wir alle auf den Höhepunkt des Jahres zu. BILAC 2020 – würde sie stattfinden? – Ja, am 19.09.2020 fand sie statt! Und zwar unter speziellen Bedingungen: Erinnerungs-T-Shirts ohne Jahreszahl… und einer Glanzleistung unserer beiden Achter. Mich persönlich hat es insbesondere gefreut, dass wir dieses Jahr wieder mit 2 Achtern an den Start gingen und mit einem hervorragenden TopTen-Platz des Race-Achters (danke meinem Team und sorry an Andrea und Laura – ich habe da wohl einiges von euch verlangt – Platz 8 in 2:13:09 und einem sensationellen 26. Platz für das 'Plausch'-Team von Dieter und Jennifer in 2:35:04.

«18.10.2020: Aufgrund steigender Fallzahlen verschärft sich die Lage wieder. Der Bundesrat verbietet per 19.10.2020 spontane Menschenansammlungen von mehr als 15 Personen. Maskentragepflicht.»

Aufgrund vieler Nachfragen startete Rolf Küpfer im Herbst spontan den Kurs TLW (unseren 'Bootsführerkurs'). Hier zeigte sich wieder, dass sowohl zum Steuern eines Bootes als auch dem Einhalten eines regelmässigen Ruderschlages sehr viel Routine und Konzentration gehört. Auf Ende Oktober waren die letzten Kursdaten geplant, als dann plötzlich folgende Nachricht kam:

«30.10.2020: Das Rudern in Mannschaftsbooten ist ab sofort untersagt. Skiff-Ausfahrten sind möglich. Verschärfte Massnahmen im Kanton Bern.»

Am Freitag wurde dieser Beschluss vom Bundesrat festgelegt und wir vom Vorstand hatten wieder rege Diskussionen betreffend der Umsetzung! – Wie sind die Vorgaben für den Rudersport? Würde sich der SRV zeitnah melden und uns mittels eines Newsletters Leitlinien geben? - Leider mussten wir dann innerhalb kürzester Zeit den Ruderbetrieb einstellen. Nur Skiffausfahrten waren immer noch möglich, aber der Winter nahte, Dunkelheit sowie die Gefahr der kalten Wassertemperaturen sollten wir nicht unterschätzen. Trotz einiger immer wieder aufkommenden 'Unruhen', da der ein oder andere Ruderclub im Kanton Bern auch mit Mannschaftbooten rausging, war sich der Vorstand einig.

Die Weisung des Bundesamtes für Sport (BASPO) gab uns schriftlich die eindeutige Information: «Rudern ist im Kanton Bern nur im Einer erlaubt». Und so endete ein spezielles Jahr, geprägt von vielen Verboten, Weisungen sowie neuen Begriffen, dafür viel zu wenigen Stunden auf dem Wasser und/oder mit gemeinsamen Erlebnissen.

Hoffen wir, dass sich die Situation 2021 normalisiert und wir uns bald wieder im Ruderhaus und auf dem Wasser sehen können.

Eure Ruderchefs
Christiane Körner und Rolf Küpfer

Ausblick 2021

Da die aktuelle Corona-Situation die Planung sehr schwierig macht, werden wir alle weiterhin sehr flexibel bleiben müssen. Folgende Eckdaten stehen aber bereits fest und sind im Jahresprogramm 2021 des RCT wie folgt geplant:

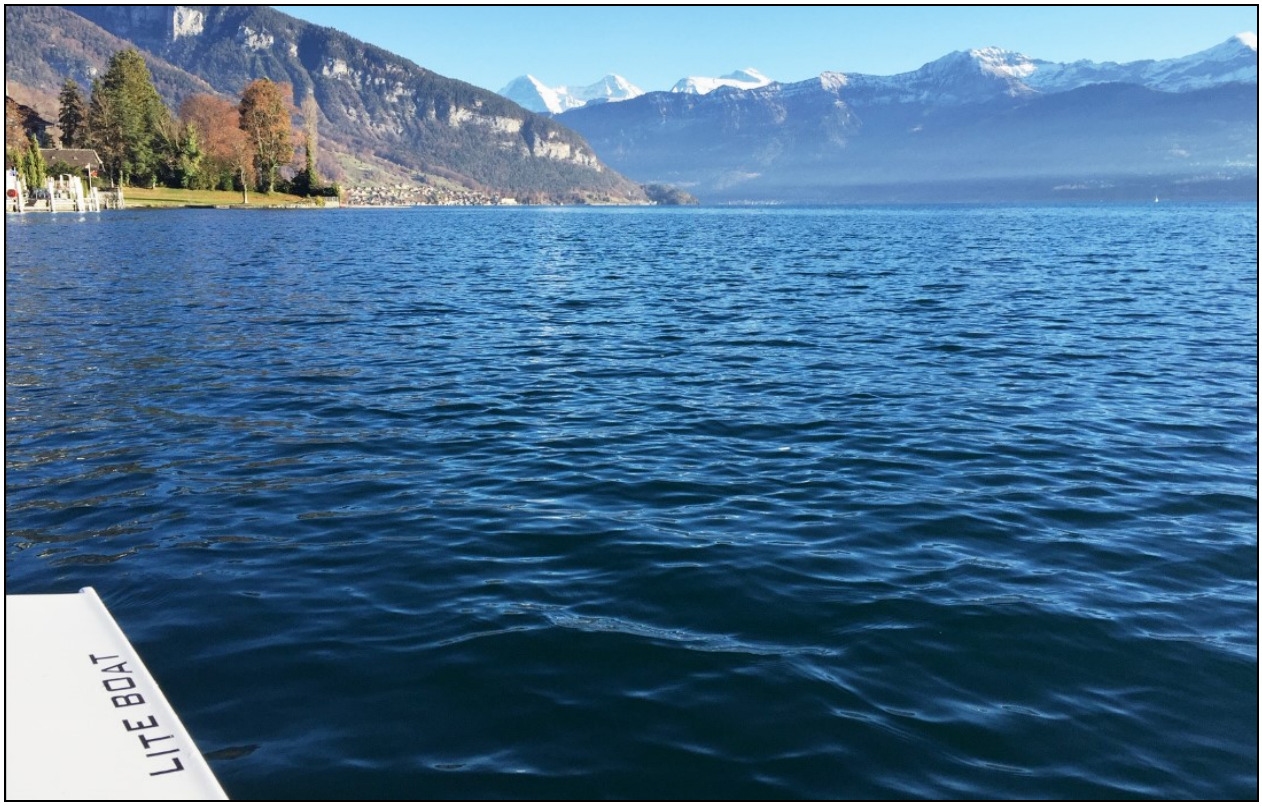
- Anrudern am 19.03.2021
- Schnupperrudern an fixen Tagen (gemäss Jahresprogramm)
- 2 Einsteigerkurse im Frühjahr inklusive Abschlussregatta
- Für erfahrenere Ruderer (Kategorie Blau) gibt es einen Skiffkurs im Juni
- Zweiseenrundfahrt am 26./27.06.2021
- 1. August-Seerundfahrt
- «Rudern in Fliessgewässer» (Rot) findet je nach Nachfrage statt. Bitte bei den Ruderchefs frühzeitig melden
- Für alle ambitionierten Ruderer und Ruderinnen: BILAC 2021 (Doppelachter/Doppelvierer) und BernBoatRace (Skiff/Doppelzweier)
- TLW (Blau) im Herbst 2021
- Abrudern am 15.10.2021

Jahresbericht 2020 des Material- und Bootswartes

Die Boots- und Bootshausputzeten im Frühjahr und Herbst fanden im CORONA-Modus statt und wurden von unseren Aktivmitgliedern toll unterstützt.

Kleinere Bootsschäden und fällige Unterhaltsarbeiten fielen während des ganzen Ruderjahres 2020 relativ gleichmässig an; von grösseren Schadensereignissen blieben wir erneut verschont. Das Bootsmaterial-Unterhaltsbudget wurde zur Hauptsache durch den geplanten Umbau des GRAF-Bootes 4X TRISKELL auf Flügelausleger, für Reparaturen in der Werft, sowie für die Beschaffung von Verbrauchsmaterial (Lageraufstockung) belastet. Die Umbauarbeiten konnte ich erneut 'begleiten' und das Boot unter fachkundiger Anleitung (Holzschäden, Rollschienen, Rollsitze) selber sanft renovieren. Unser Bootspark stand während der ganzen, wenn auch stark eingeschränkten Rudersaison, mehrheitlich ohne grössere Unterbrüche für den Clubbetrieb, die Einsteigerkurse sowie für Schnupperruderanlässe zur Verfügung.

Zur Ergänzung unseres Bootsparks wurde ein für unsere Bedürfnisse optimales Leichtgewicht-Trainingsskiff *LiteBoat RIVER S* angeschafft und Mitte Oktober (CORONA-bedingt ungetauft) in Betrieb genommen.



Dieses Boot erfreut sich einer grossen Beliebtheit, so dass die weiterführende Beschaffung eines Schwergewicht-Skiffs derselben Bauart im neuen Ruderjahr zur Diskussion steht.

Sämtliche Bootsbeleuchtungen 'Lunetto' wurden intern/extern renoviert und fallweise repariert und der Sicherheitsbestand aufgestockt. Unsere Coxbox mit Funkmikrofon-Set für die Doppelachter wurde bei der Firma BRT systemoptimiert, repariert und im BARRACUDA erfolgreich getestet.

Die beiden GRAF-Boote ALBATROS und PERLE weilten im November zu Reparatur- und Renovationsarbeiten in der Stämpfli-Werft in Zürich-Wollishofen. An der PERLE war ein defektes Teil des Waschbords (privater Obhutsschaden) zu ersetzen. Am ALBATROS waren verschiedene Holzschäden am Waschbord, Wellenbrecher sowie an den Querstreben zu reparieren/ersetzen und mit Glasfaser und Epoxy zu verstärken. Bei dieser Gelegenheit konnte ich in der gut geheizten Stämpfli-Werft die Boote auf CLICKO-Systeme umbauen und unter Anleitung systematisch reinigen, entkalken und die Bootsschalen (Gelcoat-Schäden) (nass)schleifen und aufpolieren. Die Holzteile wurden (wo nötig) grundiert und neu lackiert.

Allen Rudernden danke ich für den sorgfältigen Umgang mit unseren Booten auf den 970 Ausfahrten (11'837 Bootskilometer). Die meisten nicht näher bezeichneten Kleinreparaturen betrafen Defekte, die im normalen Trainingsbetrieb, inklusive Schnupperruderkursen auftreten können und wohl auch künftig passieren werden.

Unser MS SATURN bewährt sich und bereitet weiterhin Freude. Das Motorboot wurde im Sommer intensiv gepflegt (Unterwasserreinigung) und befindet sich in einem technisch sehr guten Zustand. Während der Wintermonaten (November bis März) liegt unser Motorboot einsatzbereit im geschützten Rider-Hafen (eisfrei, ausreichender Pegelstand) in Oberhofen, am Platz #149. Der Eigner (mein Segelkollege Jiri Huracek) stellte mir/uns diesen in verdankenswerter Weise zur Verfügung.

Mit den besten Wünschen zu einer erfreulichen Rudersaison 2021, ohne länger dauernde CORONA-Einschränkungen mit einem gefreuten, wind- und wellenarmen Sommer. Geniesst Eure sportlichen Stunden auf dem einzigartigen Thunersee in/mit unserem bedarfsorientierten Bootspark.

Euer Material- und Bootswart
Fredy Nager

Jahresbericht 2020 des Bootshauswarts

Für dieses Jahr werde ich mich kurzfassen. Vieles haben der Bootswart und die Ruderchefs in Ihren Berichten schon erwähnt.
Im vergangenen Jahr sind keine grossen Ereignisse betreffend Bootshaus zu erwähnen - ausser natürlich Schutzkonzepte, Desinfektionsmittel, Schliessungen der Garderoben, usw…
Der Grund ist naheliegend – Corona hat unser Clubleben auf ein beinahe unerträgliches Niveau sinken lassen. Dadurch ist auch die Benützung des Clubhauses auf ein Minimum gesunken.
Trotzdem sind zwei, drei Ereignisse erwähnenswert:

- Einer der ersten Anlässe auf dem Jahresprogramm, welcher aufgrund der Pandemie abgesagt werden musste, war die Putzete, die am 14. März angesagt war. Wir haben jedoch bilateral und in 2er und 3er Teams die nötigen Arbeiten erledigt. Merci euch allen.
- Soweit ich den Feedbacks entnehmen konnte, ist die neue Einteilungstafel, welche Ende 2019 montiert wurde, gut angekommen und bewährt sich im neuen Design.
- Nach dem grossen Unterbruch im Frühling, gab es ein paar Standschäden zu beheben.
- Den Herbstputz am 17. Oktober konnten wir dann doch durchführen. Wie üblich in diesem Jahr unter den gebotenen Schutzvorkehrungen. Die Bootshalle, Fenster, Boote, Umgebung und Aussenlager wurden auf Vordermann gebracht. Da es die Schutzmassnahmen zuliessen, war sogar eine Ausfahrt möglich.

- Mit grosser Freude stellten wir fest, dass sich sehr viele auf's Einladungsdoodle gemeldet haben. Wir mussten schlussendlich einigen von euch Putzwilligen sogar absagen. Besten Dank an dieser Stelle an alle.

- Während den Sommermonaten gingen überdurchschnittlich viele Anfragen betreffend Aussenlagerplätzen ein. Jedoch haben sich nur ein/zwei Mieterwechsel ergeben.
- Ebenfalls ist zu erwähnen, dass die Arbeiten an der neuen Hafenanlage begonnen haben. Wir haben im Vorfeld die Pläne geprüft, unsere Interessen vertreten und sichergestellt, dass wir – wie bis anhin – gut einwassern können und unser Motorboot weiterhin neben dem Steg Platz findet. Fredy sei Dank.

- Die stets aufdatierten Schutzkonzepte wurden durch die Mitglieder gut eingehalten, was die Arbeit des Vorstandes erleichterte.

Gebührenden Dank gilt wie immer allen, die mich während dem ganzen Jahr tatkräftig unterstützt haben.

Ausblick auf das Jahr 2021:

Das Jahr 2021 wird wohl weiterhin durch die Pandemie geprägt und darum mache ich keine grossen Pläne!
Einige kleine Pendenzen stehen trotzdem an und die Arbeit wird uns sicher nicht ausgehen.

Simona hat angeregt, eine Sportkiste anzuschaffen, damit wir auch ein Landtraining anbieten können, wenn die Wetterbedingungen ein Training auf dem Wasser nicht zulassen. Wir arbeiten daraufhin, dass diese bis zum Anrudern einsatzbereit ist.

Eure Bootshauswartin
Andrea Thomi

oswaldschriften AG

lichtreklamen · digitalprinting · leitsysteme · beschriftungen

Ihr Spezialist für Werbung und Beschriftung

Ihr Werbeerfolg mit Oswald Schriften

seit 1964

Länggasse 44 · 3600 Thun · 033 222 41 12

www.oswald-schriften.ch

Jahresbericht 2020 der Leiterin RCT+

Das ist wohl der kürzeste Bericht über die geselligen Aktivitäten des RCT. Denn von 13 geplanten Anlässen, konnten gerade mal 6 durchgeführt werden:

Die Ausfahrt am Neujahrstag konnte wegen dichten Nebels nicht stattfinden. Da wusste noch niemand, dass noch viele Anlässe abgesagt werden mussten.
Im Januar nahm alles noch den gewohnten Gang mit dem traditionellen Jassturnier und dem Langlaufwochenende im Goms.
Im Februar fand die erste RCT-Skitour im Diemtigtal statt! – Es war ein schönes Erlebnis für alle Teilnehmenden.

Dann folgten die drei Monate mit dem Lockdown und Einschränkungen für jegliche Versammlungen. So konnten leider keine geplanten Anlässe durchgeführt werden und niemand wollte sich für die Ruderwoche in Malchow anmelden.
Ab Juni normalisierte sich die Lage und wir genossen die Seerundfahrten, RUGRISE und zwei gemütliche Abendessen vor dem Ruderhaus. Das Buffet war wohl noch nie so reichhaltig und alle Teilnehmer (insbesondere die Neumitglieder) schienen das gesellige Beisammensein sehr zu geniessen.
Für das Abrudern war alles vorbereitet, wie immer mit einer grossen Beteiligung aus den EK, aber die epidemiologische Lage verschlechterte sich und der Vorstand musste auch diesen Anlass kurzfristig absagen.
Für weitere Anlässe ab Mitte Oktober wurde nicht einmal mehr eingeladen…

Ich möchte mich bei meinen KollegInnen im Vorstand für die gute Zusammenarbeit bedanken, sowie bei allen, die sich aktiv an den Anlässen beteiligt haben. Natürlich hoffen wir alle, dass wir uns im 2021 wieder häufiger treffen können.

Eure Leiterin RCT+
Cornelia Meile

Jahresberichte 2020 der Kassierin

Da coronabedingt im Februar die GV nur online stattfinden kann, werden sowohl die Jahresberichte der Kassierin – inklusive Kommentaren zu den wichtigsten Kennzahlen – als auch der Revisionsbericht im Wellenbrecher veröffentlicht.

Für Fragen und/oder Erläuterungen steht Karin Lüthi gerne zur Verfügung.

Anmerkung der Redaktors:
Auch während dem 'Coronajahr' gab es insbesondere für die Kassierin nicht weniger zu tun (im Gegenteil)…
Zudem sind die Finanzen direkt ausschlaggebend für die Weiterentwicklung eines Clubs, wovon wir mit unserer Kassierin – welche ihr Amt absolut professionell ausführt – in den letzten Jahren extrem profitieren konnten!

Deshalb möchte der Vorstand – im Namen des ganzen Clubs – Karin ein Kränzchen winden und sich ausdrücklich bedanken für die erneut:

- ➔ hervorragende Finanzplanung, mit stets präzisen Erklärungen zur richtigen Zeit zu Gunsten des Vorstandes!
- ➔ mustergültige und vorbildliche Buchführung (immer à jour)!
- ➔ und finanztechnischen Ratschläge (mit entsprechender Umsetzung), die dem RCT extrem zu Gute kommen!

Anbei nun die Rechnung 2020, das Budget 2021 und die Schlussbilanz 2020 von unserer Kassierin:

Rechnung 2020 / Budget 2021

JAHRESRECHNUNG 2020 und BUDGET 2021

(Beträge in CHF)

		BUDGET 2020		JAHRESRECHNUNG 2020		BUDGET 2021	
ERTRAG	**Mitglieder**		**39'700**		**37'305**		**37'500**
	Beiträge Aktive		21'500		21'200		21'000
	Beiträge Passive		1'600		1'650		1'500
	SRV Beiträge		7'600		7'425		7'500
	Einsteigerkurse		4'500		4'250		4'500
	Schnupperrudern / Gäste		4'500		2'780		3'000
	Mieteinnahmen		**8'900**		**8'070**		**8'700**
	Vermietung Bootsplätze		3'200		3'300		3'300
	SCWe (Mietzins, Anteil Nebenkosten)		5'200		4'190		5'200
	Garderobenkästli		200		220		200
	Vermietung Clubraum		300		360		0
	Übriger Ertrag		**4'800**		**7'062**		**2'700**
	Beitrag Sportfonds		2'000		2'330		0
	Sponsoring, Inserate		2'800		2'650		2'700
	Spenden		0		577		0
	Zinsertrag, Sonstiges		0		1'505		0
AUFWAND	**Ruderbetrieb**	**29'800**		**28'958**		**22'500**	
	Boote (Betrieb und Unterhalt)	16'000		16'856		10'000	
	Abschreibung Bootspark	2'000		2'000		2'000	
	Verbandsbeitrag SRV	8'100		7'746		8'000	
	Beiträge BWV, VST, TS	500		476		500	
	Ausbildungskosten	2'200		1'300		1'000	
	Startgelder, Delegationen, Bootstransporte	1'000		580		1'000	
	Bootshaus	**13'700**		**10'114**		**12'700**	
	Bootshaus (Betrieb und Unterhalt)	7'000		3'504		6'000	
	Abschreibung Bootshaus	5'000		5'000		5'000	
	Raumpflege	1'700		1'610		1'700	
	Übriger Aufwand	**9'700**		**6'087**		**9'200**	
	Verpflegung / Anlässe	3'000		1'650		3'000	
	Preise / Geschenke	1'500		875		1'500	
	Sekretariat / Verwaltung	800		134		500	
	Internet / Homepage	300		74		300	
	Zinsaufwand Darlehen Mitglieder	300		280		100	
	Versicherungen	2'500		2'333		2'800	
	Steuern	800		410		500	
	Sonstiges	500		331		500	
	Subtotal Aufwand / Ertrag	**53'200**	**53'400**	**45'159**	**52'437**	**44'400**	**48'900**
	Reingewinn per 31.12.	200		7'278		4'500	
TOTAL		**53'400**	**53'400**	**52'437**	**52'437**	**48'900**	**48'900**

Kommentar zur Jahresrechnung 2020 und der Schlussbilanz 2020

In der Jahresrechnung 2020 weist der RCT einen sehr erfreulichen **Reingewinn von CHF 7'278** aus.

Ertragsseitig sind in der «Kategorie Mitglieder» nur in der Position Schnupperrudern / Gäste grössere Einbussen gegenüber dem Budget zu erwähnen. Bei den Mieteinnahmen hat der Vorstand beschlossen, dem SCWe im «Corona-Jahr» eine Mietzinsreduktion von CHF 1'000 zu gewähren. Die übrigen Erträge erfuhren dank einer Spende (CHF 500) zu Gunsten unseres neubeschafften LiteBoat-Skiffs sowie dem Verkaufserlös unseres buchhalterisch längst abgeschriebenen Skiffs «Wasserfloh» (CHF 1'500) einen unerwarteten Zustupf in die Vereinskasse. Insgesamt lagen die Erträge mit CHF 52'437 rund CHF 1'000 unter dem Budget 2020.

Bei den **Aufwänden** lagen die Kosten für die Boote leicht über dem Budget, da neben den geplanten Umbau- und Renovationskosten von TRISKELL, PERLE und ALBATROS auch noch zusätzliche Clicko-Umrüstungen erfolgten (siehe Bericht Bootswart). Alle übrigen Kostenpositionen entsprachen den budgetierten Aufwänden oder lagen – vorwiegend coronabedingt – zum Teil sogar deutlich unter dem Budget. Der Gesamtaufwand betrug CHF 45'129, was im Vergleich zum Budget Minderkosten von CHF 8'000 entspricht.

Die **Schlussbilanz** per 31.12.2020 weist bei den **Aktiven** eine Zunahme des Umlaufsvermögens von ca. CHF 3'000 aus. Das Anlagevermögen reduziert sich um CHF 5'000, was der Abschreibung des Bootshauses entspricht. Der Bootspark bleibt nach der jährlichen Abschreibung und einer Teilaktivierung des neuen LiteBoats unverändert. Die Bilanzsumme beträgt neu CHF 219'978.
Bei den **Passiven** konnte das Fremdkapital (Total CHF 100’660) durch vorzeitige Darlehensrückzahlungen von RCT-Mitgliedern um weitere CHF 18'000 abgebaut werden. Entsprechend ist das Eigenkapital auf CHF 112'040 angewachsen und es resultiert analog der Jahresrechnung 2020 ein Erfolg von CHF 7'278.

Weitere Erläuterungen oder Fragen beantworte ich gerne via Email (kaluethi@sunrise.ch).

Besten Dank für eure Unterstützung und euer Vertrauen.

Karin Lüthi, Finanzen RCT

Schlussbilanz 2020

SCHLUSSBILANZ 2020

(Beträge in CHF)

AKTIVEN	2020	2019
Umlaufsvermögen	**63'474**	**60'330**
Kasse	0	0
AEK Bank Vereinskonto	29'481	30'456
AEK Bank Boots- und Renovationsfonds	30'011	27'158
AEK Rückbaufonds	2'000	997
Debitoren	0	0
Transitiorische Aktiven	1'982	1'719
Anlagevermögen	**156'504**	**161'504**
Bootshaus (EK[1] 426'900 / EL[2] 94'800)	138'000	143'000
Floss (EK[1] 21'260)	1	1
Bootspark (VW[3] 370'000)	18'500	18'500
Ausseneinrichtungen	1	1
Vorräte	1	1
Inneneinrichtungen	1	1
Total Aktiven	**219'978**	**221'834**
TOTAL	**219'978**	**221'834**

PASSIVEN	2020	2019
Fremdkapital	**100'660**	**119'149**
Schlüsseldepot	4'210	4'260
Transitorische Passiven	2'950	3'389
Darlehen RCT-Mitglieder	37'000	55'000
Darlehen SCWe	30'000	30'000
Rückstellungen Bootshaus	14'500	14'500
Rückstellungen Boote	12'000	12'000
Eigenkapital	**112'040**	**97'188**
Boots- und Renovationsfonds	30'011	27'158
Rückbaufonds	2'000	997
Vereinsvermögen	80'029	69'033
Total Passiven	**212'700**	**216'337**
Reingewinn	**7'278**	**5'497**
TOTAL	**219'978**	**221'834**

1) EK = Erstellungskosten
2) EL = Eigenleistungen
3) VW = Versicherungswert 370'000

Revisionsbericht zur Rechnung 2020

Geht an: Generalversammlung Ruder-Club Thun im Jahr 2021

Revisorenbericht zur Eingeschränkten Revision;
Ruder-Club Thun (RCT) – Geschäftsjahr 2020

Als Revisoren haben wir die Jahresrechnung (Bilanz und Erfolgsrechnung) des Ruder-Club Thun (RCT) für das am 31. Dezember 2020 abgeschlossene Geschäftsjahr geprüft.

Für die Jahresrechnung ist der Vereinsvorstand verantwortlich, während unsere Aufgabe darin besteht, diese zu prüfen. Wir bestätigen, dass wir die gesetzlichen Anforderungen hinsichtlich Zulassung und Unabhängigkeit erfüllen.

Unsere Prüfung erfolgte nach anerkannten Grundsätzen, wonach eine Prüfung so zu planen und durchzuführen ist, dass wesentliche Fehlaussagen in der Jahresrechnung mit angemessener Sicherheit erkannt werden. Wir prüften die Posten und Angaben der Jahresrechnung 2020 mittels Analysen und Erhebung auf der Basis von Stichproben. Ferner beurteilten wir die Anwendung der massgebenden Rechnungslegungsgrundsätze, die wesentlichen Bewertungsentscheide und die Darstellung der Jahresrechnung als Ganzes.

Wir stellen fest, dass die Buchführung sehr genau und sorgfältig geführt wurde und mit den Belegen übereinstimmt. Die Vermögens- und Erfolgsrechnung stimmt mit der Buchführung überein, der Nachweis wurde anhand der Bank- und Postauszüge erbracht. Es wurden keine Unstimmigkeiten festgestellt.

Die vorliegende Jahresrechnung 2020 schliesst mit einem Ertragsüberschuss (Gewinn) von CHF 7'277.65 ab. Das Eigenkapital beträgt per 31. Dezember 2020 CHF 112'040.60.

Aufgrund der Ergebnisse unserer Prüfung empfehlen wir euch die Jahresrechnung vom 1. Januar 2020 bis 31. Dezember 2020, unter gleichzeitiger Entlastung und Verdankung an die Kassierin, Karin Lüthi, zu genehmigen.

Thun, 26. Januar 2021

Die Revisoren:

Rolf Gäumann

Hannes Buri

60 Jahre Rudern im RCT – fast ein ganzes Leben

*Zwei Clubmitglieder können auf fast ein ganzes Leben Rudern zurückblicken: Jürg Klopfenstein und Thomas de Roche sind seit **60**(!) Jahren Mitglied im Ruderclub Thun.*
In einem Zoom Meeting – wie man dies in diesen besonderen Zeiten halt so macht – haben mir die beiden von ihrem persönlichen Bezug zum Rudersport und auch über den Ruderclub Thun erzählt.

Jürg Klopfenstein, 71, aus Thun, verheiratet, 4 Kinder, war und ist beruflich im Sportsponsoring tätig. Jürg ist heute immer noch aktiver Ruderer und rudert gerne in seinem Skiff. Dieses Jahr war es nach einem Unfall gesundheitlich etwas schwierig, aber nächstes Jahr wird er wieder mehr auf dem See anzutreffen sein.

Thomas de Roche, 71, aus Steffisburg, verheiratet, 3 Kinder, war beruflich als Computerspezialist tätig. Thomas hat seine aktive Ruderkarriere beendet. Die Knie bereiten ihm Mühe, vor allem das Ein- und Aussteigen ist zu schmerzhaft. Auf dem Indoor-Rudergerät hält er sich aber weiterhin fit.

Wie die beiden zum Rudersport fanden

Jürg und Thomas sind richtige 'Thunergiele' die sich seit Kindergartentagen kennen. Jürg ist ein Jahr früher zum Rudern gekommen: Im 1960 trainierte eine ambitionierte Vierermannschaft des RCT für die Schweizermeisterschaften auf dem Rotsee. Doch kurz vor dem Wettkampf fiel der Steuermann aus und Jürg wurde angefragt, ob er nicht einspringen könne… So kam Jürg als elfjähriger Steuermann zu seiner einzigen Teilnahme an Ruder-Schweizermeisterschaften!

Jürg steckte seinen Kindergartenfreund Thomas mit dem Rudervirus an und die beiden fragten im RCT, ob sie das Rudern erlernen könnten. Die Altherren des RCT berieten diese Anfrage und meinten, das könnten sie schon, müssten aber eine eigene Mannschaft bilden.
So schwärmten Jürg und Thomas ihren Kollegen Beat Bühler und Marcel Oesch vom Rudersport vor und konnten die beiden rasch von ihrem Vorhaben überzeugen.

Thomas de Roche, Jürg Klopfenstein, Marcel Oesch, Beat Bühler, Steuermann Ueli Bärtschi

Einer der Altherren übernahm die Ausbildung und das Training für die vier Junioren und so ruderten diese vier ein paar Jahre zusammen und nahmen auch an Regatten teil.

Regatta auf dem Wohlensee

Als Höhepunkt bezeichnen Jürg und Thomas eine Teilnahme an einer Regatta auf dem Wohlensee, an welcher sie für einmal mit einem leichteren sportlicheren Riemen-Boot rudern durften, der «Jolle de mer» und prompt auch sehr gut abschnitten.
Als jedoch die vier Jünglinge ihre Lehren begannen, brach die Mannschaft auseinander.

In ihrer ersten Juniorenzeit haben die beiden wenig am Clubleben teilgenommen. Erst mit dem Beginn der Lehrzeit realisierten sie, was der Club alles zu bieten hat. Sie haben dieses Clubleben sehr positiv erlebt, der RCT war eine Familie und beide haben später auch im Vorstand mitgearbeitet. Jürg und Thomas waren Ruderchefs und Jürg war später viele Jahre Präsident des RCT.

Bereitstellung für die Seerundfahrt, im Hintergrund das alte Bootshaus

Zwei Höhepunkte in ihrem Clubleben
Jürg und Thomas nennen zwei Höhepunkte im Vereinsleben: Als Frauen endlich auch mitrudern duften und der Bau des neuen Clubhauses.

Unglaublich: Bis in die Achtzigerjahre nahm der RCT keine Frauen auf. Die Argumente gegen eine Aufnahme von Frauen in den Club, kamen ausgerechnet von Frauen: Die Partnerinnen der RCT-Mitglieder fragten sich, wie denn das gehen solle mit einem gemeinsamen Training, mit dem Umkleiden und mit dem Duschen; es gab ja nur eine Garderobe…

Das RCT-Clubhaus war eine alte Baracke welche der Ruderclub Thun von der Kantonal-Bernischen-Ausstellung – der KABA Thun – 1949 übernehmen konnte. Die Baracke war nur sehr spartanisch eingerichtet, erst 1998 wurde das Ruderhaus gebaut, so wie wir es heute kennen.

Ende der achtziger Jahre wurde an einer Generalversammlung die Mitgliedschaft für Frauen eingeführt. Bis auf eine einzige Gegenstimme stimmten alle Clubmitglieder für die Aufnahme von Frauen.
Eine Einschränkung gab es aber: Frauen durften nicht an den offiziellen Trainings teilnehmen und mussten sich selber organisieren. Warum? – Eben aufgrund des alten Clubhauses…

Der zweite Höhepunkt, der von beiden genannt wurde, war der Bau des neuen Ruderhauses. In unzähligen Fronarbeitsstunden wurde das Haus vor allem in Eigenregie gebaut. In kleinen Gruppen wurde während eines Jahres zu allen möglichen Zeiten am Ruderhaus gebaut.
Die Einweihung des neuen Ruderhauses erfolgte im Jahr 1998.

Der RCT heute
Mit dem RCT von heute sind die beiden sehr zufrieden, es finden viele Trainings statt, Seerundfahrten werden unternommen und viele weitere Ruderanlässe, der Bootspark ist in einem ausgezeichneten Zustand. Jürg und Thomas finden, dass der RCT offen sein müsse für Ältere und Jüngere, doch sei der RCT auf einem sehr guten Weg!

Eines vermissen die beiden ein wenig: Aus ihrer Sicht sei der Verein früher eine grosse Familie gewesen, es habe viele soziale Anlässe gegeben. Sie wissen aber, dass dies wohl auch an ihnen selber liege, da beide nicht mehr so aktiv am Vereinsleben teilnehmen.
Sie erzählen von ihrem Stammtisch mit ehemaligen und aktiven älteren Clubmitgliedern, die sich etwa einmal im Monat treffen und zusammen einen gemütlichen Abend verbringen.

Nach mehr als einer Stunde beenden wir unser Zoom Meeting. Für mich war es ein sehr bereicherndes Gespräch. Es hat mir gezeigt, was für eine lange und lebendige Geschichte unser Club hat!

Herzlichen Dank an Jürg und Thomas für dieses interessante Gespräch, und herzliche Gratulation zum sechzigjährigen Clubmitgliedschafts-Jubiläum!

Rolf Schroers

Rückenschmerzen kommen und gehen wie Schnupfen

(Migros-Magazin / Rücken / 21.09.20)

Wenn der Rücken wehtut und man sich plötzlich nicht mehr bewegen kann, bekommen es viele mit der Angst zu tun. Doch meistens steckt nichts Schlimmes dahinter!
sagt Physiotherapie-Professor *Hannu Luomajoki.*

Hannu Luomajoki, eine einzige falsche Bewegung – und plötzlich schmerzt es im Rücken. Sollte man sich nun schonen?
Nein, auf keinen Fall. Viel besser ist es, wenn man versucht, sich trotz Schmerzen normal zu verhalten: herumgehen, leichte Hausarbeiten erledigen und wenn möglich sogar arbeiten. Selbst wer sich am Arbeitsplatz krankgemeldet hat, sollte höchstens drei Tage im Bett liegen und zwischendurch immer mal wieder aufstehen. Sonst besteht das Risiko, dass sich die Beschwerden verschlimmern.

Soll man Schmerzmittel einnehmen?
Rezeptfreie Medikamente wie etwa Panadol oder Dafalgan haben eine sehr geringe Wirkung bei Rückenschmerzen. In verschiedenen Studien haben sie nicht besser abgeschnitten als Placebos (Scheinmedikamente). Nur entzündungshemmende Mittel – etwa Voltaren oder Ponstan – haben sich als etwas besser erwiesen. Sie sind aber rezeptpflichtig. Man müsste also vorher einen Arzt konsultieren.

Sollte man bei Rückenbeschwerden nicht ohnehin zum Arzt gehen?
Nicht unbedingt. Denn Ärzte können meist nicht viel ausrichten. Bei 80% der Betroffenen heilen die Beschwerden nach einer bis drei Wochen von selber wieder ab. Rückenschmerzen sind wie Schnupfen: Sie kommen und gehen wie von selbst. Man kann höchstens die Heilung ein wenig unterstützen – zum Beispiel mit Übungen oder moderater Bewegung – aber eine eigentliche wirksame Behandlung gibt es nicht.

Also auch bei starken Schmerzen besser gar nicht erst zum Arzt gehen?
Wenn die Schmerzen nach 2 Wochen immer noch anhalten, sollte man sich untersuchen lassen. Und bei Symptomen wie Lähmungserscheinungen in den Armen oder Beinen, Taubheitsgefühl oder plötzlicher Inkontinenz muss man sofort zum Arzt gehen. Nur bei etwa 5-10% der Betroffenen findet man eine direkte körperliche Ursache für die Beschwerden.

Zum Beispiel?

Etwa eine Irritation der Ischias-Nervenwurzeln. Bei älteren Menschen kann auch eine Spinalkanalstenose zu Schmerzen, gebückter Haltung und Einschränkungen beim Gehen führen. Dabei handelt es sich um eine Verengung im Durchgang, wo die Spinalnerven seitlich zwischen den Wirbelkörpern hervortreten. Weitere Ursachen sind Brüche in den Wirbelkörpern – oft infolge eines Unfalls oder von Osteoporose – oder Entzündungen.

Was genau ist eigentlich ein Hexenschuss?

Auch das ist nicht klar definiert. Weil die Schmerzen so plötzlich auftreten, fühlt es sich so an, als hätte eine Hexe in den Rücken geschossen – in der Fachsprache Lumbago. Die Ursache kann eine Überdehnung der Muskeln oder Sehnen sein oder ein kleiner Riss. Das zentrale Nervensystem aktiviert dann eine starke Spannung, um die Stelle zu schützen. Deshalb ist man für einige Tage sehr unbeweglich.

Dänu Travaglini

Resultate der RCT-Teilnehmer an der Bilac '20

Bilac row and have a good time

Bei (rudertechnisch) sehr guten Verhältnissen gelangen beiden gemeldeten Booten ausgezeichnete Resultate!

8. Rang
Zeit: 2:13:09
Startnummer: 18

Ruderclub Thun / THUN(D)ERBOLT / C8+
Laura Küpfer, Christiane Körner, Andrea Thomi, Tillmann Hirsch, Cornelia Meile, Fredy Nager, Michelle Laug, Christine Mani, Hannes Buri

---

26. Rang
Zeit: 2:35:04
Startnummer: 48

Ruderclub Thun / WIKINGER / C8+
Dieter Lüthi, Jennifer Gower, Corinna Künzi, Philipp Kessler, Evelyn Coleman, Otto Mally, Bettina Krebs, Rolf Gäumann, Irene Buri

Der Vorstand gratuliert allen Teilnehmern zu den tollen Resultaten!

Kilometerstatistik 2020 des RCT

Die Kilometerstatistik aus unserem Fahrtenbuch (per 31.12.2020) hat ergeben:

Rangliste der Ruderer mit über 1'000 km Jahresleistung

Rang	Vorname, Name	Anzahl km
1.	Daniel Travaglini	2'020 km
2.	Christine Mani	1'635 km
3.	Bettina Krebs	1'245 km
4.	Fredy Nager	1'111 km
5.	Martin Fischer	1'061 km
6.	Rolf Küpfer	1'028 km

Rangliste der Ruderer mit über 500 km Jahresleistung

Rang	Vorname, Name	Anzahl km
7.	Dieter Lüthi	904 km
8.	Christiane Körner	897 km
9.	Cornelia Meile	747 km
10.	Till Hirsch	731 km
11.	Philipp Kessler	524 km
12.	Hanspeter Fuhrer	516 km
13.	Paul Münger	513 km
14.	Corinna Künzi	500 km

Rangliste der Neueinsteiger → "Rookie" des Jahres

Rang	Vorname, Name	Anzahl km
1.	Simona Koller	435 km

Der Vorstand gratuliert zu allen erbrachten Leistungen und würdigt die fleissigen Ruderer mit über 500 km Jahresleistung mit einer Flasche Wein.

Total erreichte Kilometerzahl des RCT im 2020: 26'784 km

==========

Jahresprogramm 2020 → kann infolge Corona stark ändern!

Jahresprogramm 2021 des RCT, 1. Semester

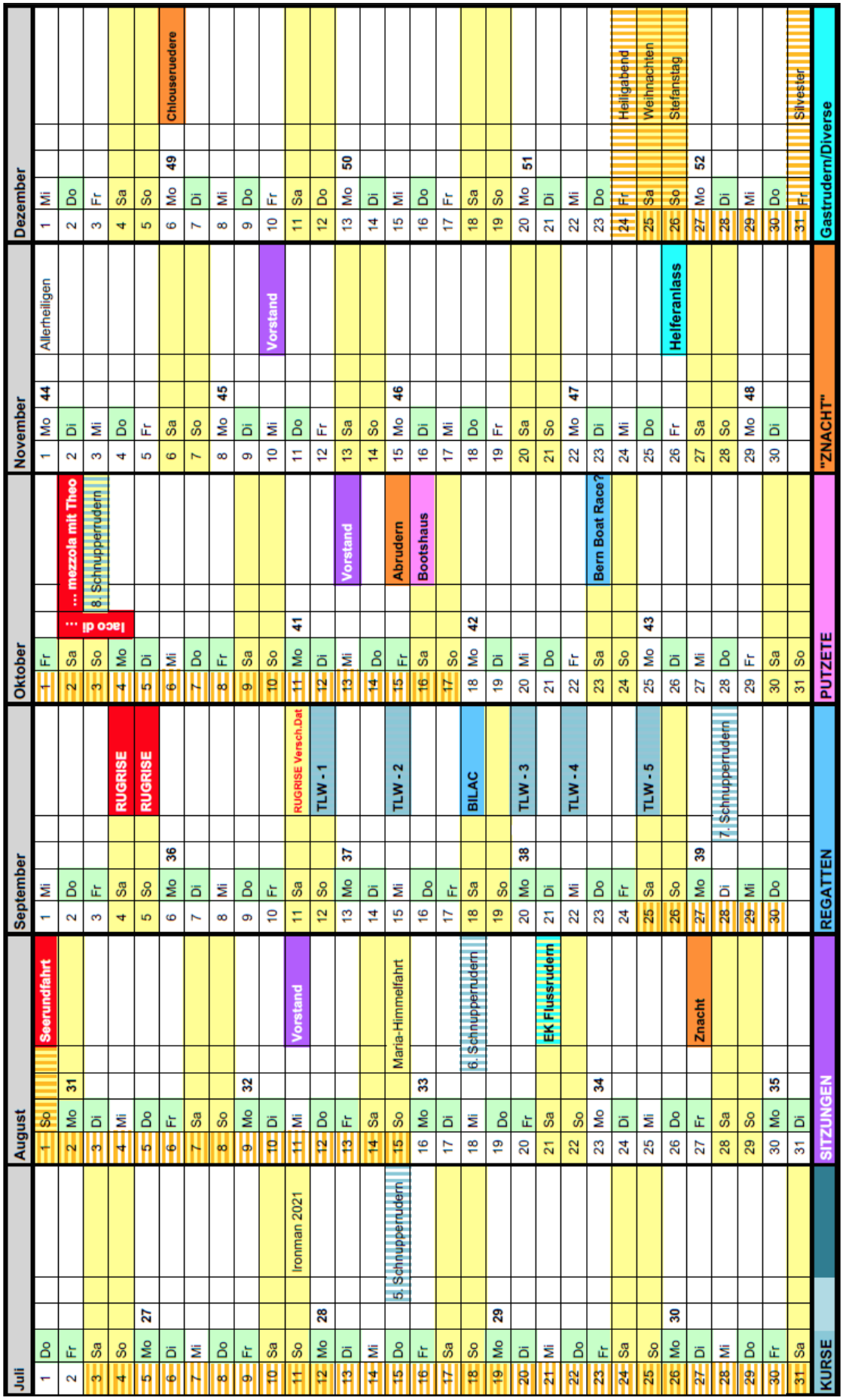
Jahresplanung 2021 des Ruderclubs Thun - VORABZUG! — Stand: 21.01.21

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
31 Do	1 Mo 5	1 Mo 9	1 Do	1 Sa Locarno	1 Di 23
1 Fr 53 Neujahrsfrühstück	2 Di	2 Di	2 Fr Karfreitag	2 So Locarno	2 Mi Skiffkurs 1
2 Sa Berchtoldstag	3 Mi	3 Mi	3 Sa	3 Mo 18	3 Do Fronleichnam
3 So	4 Do	4 Do	4 So Ostern	4 Di	4 Fr Skiffkurs 2
4 Mo 1	5 Fr	5 Fr Helferanlass	5 Mo 14 Ostermontag	5 Mi	5 Sa
5 Di	6 Sa Skitour	6 Sa Bootshaus	6 Di	6 Do	6 So
6 Mi	7 So	7 So	7 Mi	7 Fr	7 Mo 23 Skiffkurs 3
7 Do	8 Mo 6	8 Mo 10	8 Do	8 Sa	8 Di
8 Fr	9 Di	9 Di	9 Fr	9 So	9 Mi Skiffkurs 4
9 Sa	10 Mi	10 Mi	10 Sa	10 Mo 19	10 Do
10 So	11 Do	11 Do	11 So	11 Di	11 Fr
11 Mo 2	12 Fr	12 Fr	12 Mo 15	12 Mi	12 Sa
12 Di	13 Sa	13 Sa WK Rote	13 Di	13 Do Auffahrt	13 So
13 Mi	14 So	14 So	14 Mi	14 Fr	14 Mo 24 Skiffkurs 5
14 Do	15 Mo 7	15 Mo 11	15 Do	15 Sa	15 Di
15 Fr	16 Di	16 Di	16 Fr	16 So	16 Mi Vorstand
16 Sa Goms	17 Mi	17 Mi Vorstand	17 Sa 2. Schnupperrudern	17 Mo 20	17 Do
17 So	18 Do	18 Do	18 So	18 Di	18 Fr Skiffkurs 6
18 Mo 3	19 Fr	19 Fr Anfudern	19 Mo 16	19 Mi	19 Sa
19 Di	20 Sa	20 Sa	20 Di	20 Do	20 So
20 Mi Vorstand-online	21 So	21 So	21 Mi Vorstand	21 Fr EK1/2 - 6 / Regatta	21 Mo 25
21 Do	22 Mo 8	22 Mo 12	22 Do	22 Sa	22 Di
22 Fr Lassen	23 Di	23 Di	23 Fr	23 So	23 Mi 4. Schnupperrudern
23 Sa	24 Mi	24 Mi	24 Sa	24 Mo 21 Pfingstmontag	24 Do
24 So	25 Do	25 Do	25 So	25 Di	25 Fr Znacht
25 Mo 4	26 Fr	26 Fr 1. Schnupperrudern	26 Mo 17	26 Mi	26 Sa 2-Seen-
26 Di	27 Sa	27 Sa	27 Di	27 Do	27 So Rundfahrt
27 Mi	28 So	28 So Kurs mit Sarah	28 Mi	28 Fr	28 Mo 26
28 Do		29 Mo 13	29 Do	29 Sa 3. Schnupperrudern	29 Di
29 Fr		30 Di	30 Fr Locarno	30 So	30 Mi
30 Sa		31 Mi		31 Mo 22	
31 So					

Farbcodes: HIGHLIGHTS | TRAININGS | WEEKENDS | ABGESAGT | FEIERTAGE | Schulferien

Jahresprogramm 2020 → kann infolge Corona stark ändern!

Jahresprogramm 2021 des RCT, 2. Semester



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

Aus Erfahrung
www.aekbank.ch

AEK
BANK 1826