



Ruder Club Thun Blatt

Nr. 32 – März 2021 – 11. Jahrgang

Wellenbrecher



Die berühmte Suche nach dem 'perfekten Schlag' beginnt wieder...



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 Versand:**

D. Travaglini, daniel.travaglini@vtg.admin.ch
Nach dem 'gut zum Druck' des Vorstandes
wird der *Wellenbrecher* elektronisch ver-
sandt und als Broschüre im Ruderhaus auf-
gelegt (30 Exemplare)

Druckauflage:

50 Exemplare

Internet-Adresse:

www.ruderclub-thun.ch

Nächste Ausgabe:

- Redaktionsschluss: **02.07.2021**
- Erscheint per: **Ende Juli 2021**

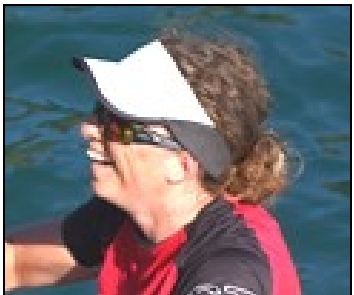
"KOPFSALAT"
aller Bericht-
ersteller



Dieter Lüthi



Andrea Thomi



Christiane Körner



Rolf Küpfer

Inhaltsverzeichnis

Informationen

- 10 Mutationen per
31.12.2020
Karin Lüthi
- 12 Informationen der
Ruderchefs
Christiane Körner
Rolf Küpfer

Sicherheit

- 13 Sanierung der
Hafenanlage
Lachen in Thun
Andrea Thomi

Gesundheit

- 15 'Batterien wieder
aufladen'
Daniel Travaglini

Clubanlässe

- 17 J+S Kurs Rudern
als Erlebnissport
Andrea Thomi

Erlebnis-Berichte

- 18 Hochzeit Laura
und Philipp
Andrea Thomi
- 20 Bilac 2020
Andrea Thomi und
Dieter Lüthi



Daniel Travaglini



Karin Lüthi

Editorial

- 4 Achtung, fertig,
bereit?... und los!
Daniel Travaglini

Die Seite(n) des Präsidenten

- 6 Die Seite(n) des
Präsidenten
Dieter Lüthi

Informationen

- 8 Beschluss-
protokoll GV RCT
Dieter Lüthi

Achtung, fertig, bereit?... und los!

Geschätzte Ruderclubmitglieder, werte Ruderfreunde

Endlich geht es auch nach dem Willen des Bundesrates (langsam) wieder mit dem Breitensport los! – Sicher ist bei den meisten Aktiven die Motivation fürs Rudern entsprechend hoch, doch schwingt beim einen oder anderen (nach so langer Ruderabstinenz) wohl auch etwas Unsicherheit und/oder mangelndes Selbstvertrauen mit...

Doch diesbezüglich kann ich alle Zweifler beruhigen, denn Rudern ist wie Fahrradfahren: man verlernt es nie mehr!

Zudem müsste die ganze Mannschaft gleichzeitig alles falsch machen, dass ein Kentern überhaupt möglich wird.

Dennoch empfehle ich allen, sich individuell aufs erste Training vorzubereiten:

- 'Ältere Semester' haben vielfach Respekt vor dem Ein- und Aussteigen oder von der immer kürzer werdenden Länge des Ruderschlages:
 - ➔ Dem kann leicht mit einfachen Dehnübungen und Gymnastik abgeholfen werden und zwar problemlos auch im Alltag, indem ihr beispielsweise versucht, die Socken, Strümpfe oder Schuhe stets mit möglichst gestreckten Beinen anzuziehen respektive zu schnüren...
 - ➔ Um das Gleichgewicht zu schulen, empfehle ich den Einbeinstand (wechselweise) während dem Zähneputzen, für Fortgeschrittene mit geschlossenen Augen...
- 'Wenig erfahrene Ruderer' sorgen sich um die vergessene oder verlorengegangene Technik:
 - ➔ Um diese Lücken zu schliessen, reicht es, wenn ihr vorgängig das Ruderhandbuch konsultiert und unmittelbar vor dem Start der ersten Ausfahrt, **mit einem erfahrenen Coach** (z.B. dem Bootsführer), für ein paar Minuten Übungen auf einem Ergometer im Ruderhaus macht.
 - ➔ Den 'Roten' kann ich wärmstens empfehlen, wenn immer möglich am 'Wiederholungskurs für Rote' vom Samstag, 13.03. teilzunehmen, womit sie dann auf die aktuellsten Gegebenheiten im Club einheitlich informiert und ausgebildet werden.
- Solltet ihr während Corona ein regelmässiges **Ausdauertraining** vernachlässigt haben, erspart ihr euch manche Qualen (Krämpfe, Muskelkater, Blasen, usw.), indem ihr euch bei der Einteilungstafel nur für eine kurze Ausfahrt eintragt, oder wenn ihr rasch ein normales (Bein)Training wieder aufnehmt (idealerweise Langlauf, Laufsport oder Radfahren).

Weitere Ratschläge – z.B. betreffend Kleidung – erspare ich mir, doch empfehle ich wirklich jedem Ruderer auf jeder Ausfahrt die Mitnahme einer vollen Getränkeflasche (siehe dazu den Bericht auf Seite 10).

Auf dem See gilt es dann, nicht zu viel über die 'richtige' Technik zu studieren und stattdessen das einzigartige Panorama und die Schönheiten der Natur in unserem wunderbaren Rudergebiet (neu) zu entdecken!



Vielleicht erfolgt das erste Training trotzdem weniger gut als erhofft:

- Dann gilt es vor allem, dass ihr euch an den positiven Aspekten aufbaut und nicht an den weniger gut geratenen Dingen kaputt macht...
- Denn spätestens nach 48 Stunden habt ihr bereits eine nächste Chance im nächsten Training!

So freue ich mich jetzt schon auf einen 'normalen Ruderbetrieb' mit vielen Erlebnissen auf dem See und hoffe, euch geht es genauso!

Bis dahin, mit flottem Rudergruss

Euer Redaktor:

Daniel Travaglini

Die Seite(n) des Präsidenten vom 01.03.2021

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

Wie um diese Jahreszeit üblich, stand eigentlich die GV RCT an. Geplant auf Ende Februar konnte diese – aufgrund der noch geltenden Vorschriften im Zusammenhang mit Covid-19 – nicht durchgeführt werden. Der Vorstand entschied sich, diese GV dennoch abzuhalten, und zwar auf schriftlichem Weg.

1. Lockerungsschritt – ab 1. März gilt neu schweizweit:

-  **Wieder geöffnet:**
 -  Alle Läden
 -  Museen sowie Lesesäle von Bibliotheken und Archiven
 -  Freizeitbetriebe draussen
 -  Sportanlagen draussen
-  **Treffen draussen mit maximal 15 Personen**
Gilt für Treffen im Familien- und Freundeskreis, Ansammlungen im öffentlichen Raum sowie für sportliche und kulturelle Aktivitäten
-  **Weitgehende Lockerung bei Sport und Kultur für unter 20-Jährige**
Bis und mit Jahrgang 2001

Ende Januar wurden alle Aktivmitglieder mit dem Abstimmungsblatt und den zu den Traktanden gehörenden Unterlagen angeschrieben und anfangs Februar auch alle Passivmitglieder.

Erfreulicherweise war der Rücklauf mehr als nur zahlreich: Insgesamt haben nämlich 59 Clubmitglieder auf schriftlichem Weg ihr Abstimmungsblatt zeitgerecht eingereicht! Im Namen des Vorstands bedanke ich mich bei allen Zustellern, welche damit die GV, wenn auch ohne das meist sehnlichst erwartete Fondue-Essen, ermöglicht haben. Die detaillierten Ergebnisse findet Ihr im folgenden Informationsbericht '*Beschlussprotokoll GV RCT vom 26. Februar 2021*'.

Der Frühling steht vor der Tür und damit einhergehend wollten einige schon wieder aufs Wasser. Dies wurde vor kurzem auch wieder möglich, auch in Mannschaftsbooten (mit/dank der 5er-Regel). Allerdings besteht immer noch die Auflage, dass nur mit Maske gerudert werden darf. Ich selbst war zu Beginn

auch etwas skeptisch, doch lässt sich durchaus auch gut mit der Maske rudern. (Beim Skifahren geht es ja auch - wahrscheinlich muss man nur wollen...).

Der Ausblick für die kommenden Wochen verheisst zudem nur Gutes: Spontan dürfen sich neu bis zu 15 Personen treffen und können dann in Mannschaftsbooten (maximal 5er) rudern gehen. Allerdings halten wir im Moment noch am Winterfahrplan fest: Vor dem offiziellen Anrudern werden wir keine Dienstag- und Donnerstag-Trainings ausschreiben und keine Trainingsleitungen stellen. Ob wir das Anrudern durchführen können, ist ebenfalls noch fraglich, da ja eben immer noch die 15er Regel gilt und der gesellige Teil nach dem Rudern sowieso definitiv wegfällt – womit ein weiterer wichtiger Entscheidungsfaktor für die Teilnahme am Anrudern entfällt.

Vielleicht ergeben sich aber bis Mitte März weitere Lockerungen, womit wir das Anrudern sowie weitere geplante Aktivitäten nachholen können. Flexibilität ist also weiterhin gefragt und wird uns ein treuer Begleiter bleiben!

In der Zwischenzeit werden wir die Entwicklung der Lage laufend beurteilen und Euch selbstverständlich so aktuell wie möglich betreffend weiteren Entscheidungen auf dem Laufenden halten.

Ich freue mich, Euch bald wieder im RCT oder auf dem Wasser zu sehen und wünsche allen eine schöne und sichere Rudersaison 2021! – Bleibt noch etwas geduldig, und natürlich wünsche ich allen bei allen Ausfahrten stets eine Handbreite Wasser unter dem Kiel.



Mit rudersportlichen Grüßen

Euer Präsident:

Dieter Lüthi

Beschlussprotokoll GV RCT vom 26. Februar 2021

1. Einleitung

Die auf den 26.02.2021 geplante GV des RCT konnte aus bekannten Gründen ('Versammlungsverbot' aufgrund der vom Bundesrat im Zusammenhang mit Covid-19 erlassenen Massnahmen) nicht mit physischer Präsenz der Clubmitglieder durchgeführt werden. Der Vorstand RCT entschied sich dazu, die GV deshalb auf schriftlichem Weg durchzuführen.

Die Abstimmungsunterlagen wurden den Aktiven am 31.01.2021 und den passiven Clubmitgliedern am 01.02.2021 via E-Mail zugestellt. Bis zum Eingabedatum (26.02.2021) haben 59 Clubmitglieder (40%) ihr ausgefülltes Abstimmungsblatt eingereicht. Zur Beschlussfähigkeit benötigt es gemäss den Statuten ein Minimum von einem Fünftel aller Stimmberechtigten. Somit ist mit den 59 Abstimmungsblättern die GV beschlussfähig.

2. Präsenzliste

Folgende stimmberechtigten Clubmitglieder haben sich an der schriftlichen Abstimmung beteiligt (alphabetisch aufgeführt):

Corina Atzli, Simon Bach, Esther Bärtschi, Sigrid Bässler, Ruedi Christen, Cornelia Christen, Evelyn Coleman, Thomas de Roche, Michelle Desmond, Peter Doerig, Hanspeter Fuhrer, Rolf Gäumann, Claudia Groh, Andreas Grossniklaus, Patrizia Gut, Tillman Hirsch, Otto Hollenweger, Daniel Imstepf, Regula Iseli, Marianne Kessler, Philipp Kessler, Denise Kissling, Eva Klaper, Hanspeter Klopfenstein, Jürg Klopfenstein, Christiane Körner, Bettina Krebs, Corinna Künzi, Eduard Künzler, Laura Küpfer, Rolf Küpfer, Rajka Lajh, Stephan Lanter, Michelle Laug, Dieter Lüthi, Karin Lüthi, Christine Mani, Elio Marazzi, Markus Marti, Christian Meier, Regula Meier, Cornelia Meile, Gabriela Meister, Andreas Müller, Paul Münger, Fredy Nager, Urs Schaufelberger, Frank Schirmacher, Barbara Schroers, Rolf Schroers, Andrea Thomi, Bernhard Thomi, Leonie Thomi, Ronny Trachsel, Daniel Travaglini, Urs Walter, Kirsten Wilbers, Marco Wilbers, Andreas Zürcher.

3. Traktanden / Anträge an die Mitglieder des RCT und Entscheide der Mitglieder des RCT

3.1 Genehmigung Protokoll GV 2020

Das Protokoll der GV 2020 wird mit 56 Ja-Stimmen und 3 Enthaltungen genehmigt.

3.2 Genehmigung der Jahresberichte

Die Jahresberichte 2020 werden einstimmig genehmigt.

3.3 Jahresrechnung 2020:

- Die Jahresrechnung 2020 wird einstimmig genehmigt.
- Ebenso wird der Bericht der Revisoren einstimmig genehmigt.
- Der KassiererIn und dem Vorstand wird einstimmig Décharge erteilt.

3.4 Mitgliederbeiträge 2021

Dem Antrag, die Mitgliederbeiträge unverändert beizubehalten, wird einstimmig stattgegeben.

3.5 Budget 2021

Das Budget 2021 wird einstimmig genehmigt.

3.6 Wahlen

- Hannes Burri wird einstimmig für ein weiteres Jahr als Revisor gewählt.
- Ebenfalls einstimmig wird neu Gabriela Meister als Revisorin gewählt (für den abtretenden Rolf Gäumann).
- Dieter Lüthi wird einstimmig als Präsident bestätigt.
- Die Wahl des Vorstands in corpore wird mit 58 Ja-Stimmen und einer Enthaltung genehmigt.

3.7 Antrag Vorstand

Thomas de Roche wird mit 58 Ja-Stimmen (und einer Enthaltung) einstimmig als Ehrenmitglied gewählt.

4. Anliegen / Anträge der Clubmitglieder

Drei Anliegen wurden dem Vorstand unterbreitet:

- Wiederaufnahme des Ruderbetriebs in Kleingruppen bis 5 Personen;
- Einrichtung eines Strava-Accounts für den RCT;
- Wiederaufnahme Anliegen Anschaffung Skiff für leichte Ruderinnen.

Dem ersten Anliegen, Wiederaufnahme des Ruderbetriebs in Kleingruppen bis 5 Personen, konnte in der Zwischenzeit schon entsprochen werden (dank den gelockerten Vorschriften des Kantons Bern).

Die anderen zwei Anliegen werden für die nächste Vorstandssitzung (vom 17.03.2021) aufgenommen. Nach Absprache mit den Antragstellern werden alle Clubmitglieder via Info-Mail über die Beschlüsse und das weitere Vorgehen in Kenntnis gesetzt.

Für das Protokoll



Dieter Lüthi
Präsident RCT

Mutationen per 31. Dezember 2020

Wir konnten im 2020 in der RCT-Ruderfamilie 18 neue Aktivmitglieder ausbilden und definitiv willkommen heissen:

<i>Patricia Cadisch</i>	<i>Daniel Imstepf</i>	<i>Marianne Kessler</i>
<i>Simona Koller</i>	<i>Michelle Laug</i>	<i>Christine Mathys</i>
<i>Manuel Michel</i>	<i>Kurt Müller</i>	<i>Ladina Reist</i>
<i>Janine Rüfenacht</i>	<i>Nicole Schnider</i>	<i>Patrick Stuber</i>
<i>Yves Stuber</i>	<i>Leonie Thomi</i>	<i>Benjamin Wenger</i>
<i>Leslie Wettstein</i>	<i>Christine Wüthrich</i>	<i>Markus Wüthrich</i>

Fünf Mitglieder haben sich zum Wechsel auf eine Passivmitgliedschaft entschieden:

<i>Thomas de Roche</i>	<i>Livia Hollenstein</i>	<i>Denise Kissling</i>
<i>Eva Klaper</i>	<i>Barbara Patzold</i>	

Leider haben sich aber auch 12 Aktivmitglieder und 4 Passivmitglieder (P) dazu entschieden, aus dem RCT auszutreten:

<i>Vera Ackermann</i>	<i>Manuela Bachofen</i>	<i>Oliver Braun</i>
<i>Manuela Broggi (P)</i>	<i>Urs Dürrenmatt</i>	<i>Viviana Folie</i>
<i>Jacques Lanz</i>	<i>Beatrice Maerki</i>	<i>Simona Malorgio</i>
<i>Margrit Mutzner</i>	<i>Karin Oswald</i>	<i>Ursula Prior (P)</i>
<i>Hanspeter Rieder (P)</i>	<i>Niklaus Steuri (P)</i>	<i>Patricia Travaglini</i>
<i>Severine von Ballmoos</i>		

Die Kassierin:

Karin Lüthi



Gutes Sehen ist Lebensqualität



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

Ihr
Bouvier-Team



Informationen der Ruderchefs zu Corona

Weiterhin ist die Corona-Situation angespannt und unsere Planung des Saisonstarts bleibt schwierig.

Obwohl uns Lockerungen in Aussicht gestellt wurden, fiel die Information des Bundesrates vom 24.02.2021 ernüchternd aus. Immerhin dürfen Trainings im Breitensportbereich ab dem 01.03.2021 wieder durchgeführt werden, allerdings nur unter Einhaltung der entsprechenden Schutzvorschriften (konkret mit dem Tragen der Schutzmasken in den Mannschaftsbooten). Erfreulicherweise haben aber bereits etliche Aktive von dieser (zuvor vom BASPO erlaubten Regelung) profitiert.

So planen wir weiterhin den Saisonstart im März und hoffen, dass alle Anlässe (unter Einhaltung des Corona-Schutzkonzepts) stattfinden können. Dafür müssen wir wohl oder übel auf alle sozialen Anlässe (Gemeinsamer Brunch / Nachtessen) leider noch verzichten.

Bis zum Anrudern werden noch keine offiziellen Trainings stattfinden, aber danach möchten wir den normalen Trainingsbetrieb wieder aufnehmen und appellieren an alle 'Roten', dass sie sich regelmässig als Trainingsleiter einschreiben.

Somit erfolgen demnächst die Ausschreibungen für:

- Den Wiederholungskurs (WK) Rote vom 13.03.2021 und
- Das Anrudern vom 19.03.2021.

Bleiben wir flexibel und hoffen auf eine fantastische Rudersaison auf dem wunderschönen Thunersee.

Die Ruderchefs:

Christiane Körner und Rolf Küpfer

Sanierung der Hafenanlage Lachen in Thun

Die *Bächtold & Moor AG* hat im Auftrag der Stadt Thun die neue Hafenanlage geplant und führt auch die Bauleitung vor Ort.

Nach mehreren Jahren der Planung und dem Bewilligungsverfahren haben die Arbeiten zur Sanierung der Hafenanlage Lachen am 02.11.2020 begonnen! – Doch vor dem Baustart mussten am 31. Oktober sämtliche Boote aus dem Wasser...

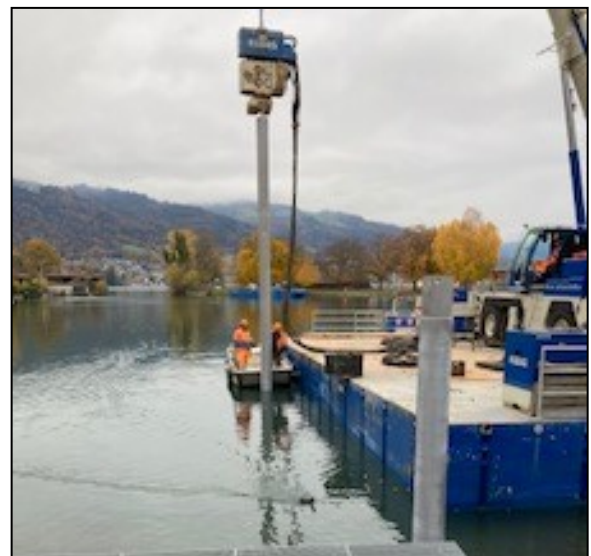
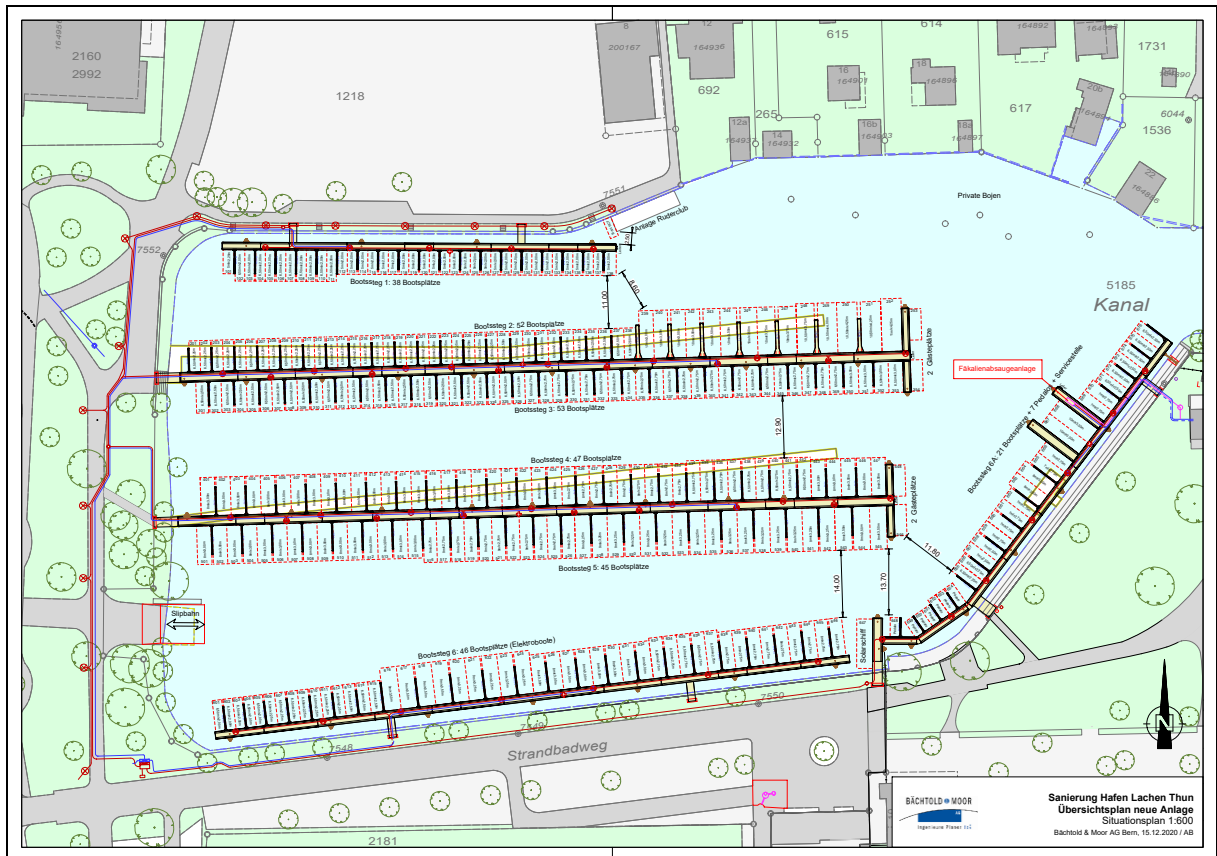


Die Hafenanlage wird in den nächsten sechs Monaten komplett erneuert.

Sicherheit

Die alten Stege werden durch Schwimmstege ersetzt. Die neuen Stege erhalten eine Beleuchtung, Wasser- und Stromversorgung. Im neuen Hafen werden ca. 300 Motor- und Segelboote Platz finden.

Die Einwasserungsrampe wird ebenfalls saniert und zudem ist eine zentrale Servicestelle mit einer Fäkalienabsauganlage geplant. Die neue Hafenanlage wird so aussehen und die nötigen Pfeiler wurden bereits gesetzt:



Andrea Thomi

So laden Sie Ihre Batterien wieder auf

(Ausschnitte eines Artikels aus der Sonntagszeitung vom 14.02.21)

Der Trainingseffekt entfaltet sich in der Erholung. Sportmediziner **Patrik Noack** und Ernährungsspezialistin **Joëlle Flück** sagen, worauf es ankommt, denn gleich wichtig wie ein Trainingsplan ist ein Erholungsplan.

Was machen Profis besser als Hobbysportler?

Noack: Profis messen ihrer Erholung genauso viel Bedeutung bei, wie dem Training selbst. Sie ist ein fixer Bestandteil ihres Alltags. Ambitionierte Hobbysportler hingegen legen oft viel Wert auf die Trainingsplanung, vernachlässigen aber die Regeneration. Doch gerade für sie, die Vollzeit arbeiten und ihr soziales Umfeld pflegen wollen, wäre ein Erholungsplan genauso wichtig. Oft sparen sie beim Schlaf, um noch ein Training absolvieren zu können. Das geht auf die Dauer nicht gut. Es ist eine Frage der Work-Life-Balance.

Flück: Vielfach lassen Hobbysportler viel Zeit verstreichen, bis sie die notwendigen Nährstoffe zu sich nehmen – abgesehen von einem Becher Wasser und einem Biss Banane im Ziel. Kommt dann endlich eine Mahlzeit, lassen sie es sich oft gutgehen und wählen eher fetthaltige Speisen wie 'Schnipo' oder Pizza. Das kann den Magen-Darmtrakt überstrapazieren und dies führt zu Verdauungsproblemen. Bei der Ernährungsstrategie von Vereinssportlern fällt auf, dass sie oft vor dem Training essen, dann aber (abends) nach dem Sporttreiben die Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr ganz fehlt.

Auf was ist zu achten gleich nach dem Training?

Noack: Besonders im Winter ist es wichtig, dass man sofort die nassen Kleider ablegt! Sonst droht eine Erkältung, denn friert der Mensch, muss der Körper Energie aufwenden, um sich möglichst warm zu halten – aber diese Energie könnte viel besser für die Regeneration genutzt werden.

Flück: Für die optimale Regeneration sind Flüssigkeit, Proteine, Kohlenhydrate und ein wenig Salz notwendig. Das ideale Zeitfenster dafür sind die 60 Minuten nach der sportlichen Tätigkeit. Flüssigkeit spielt eine grosse Rolle, um den Schweissverlust auszugleichen. Fehlt sie, ist der Zu- und Abtransport von Nährstoffen und Abbauprodukten in der Muskulatur beeinträchtigt. Wie viel der Körper von den anderen Nährstoffen benötigt, hängt von der Art, Intensität und Dauer des Trainings ab.

Wie viel sollte ich trinken?

Flück: Das kommt sehr auf die Umstände und den Sportler an. Ein gut trainierter Mensch schwitzt beispielsweise mehr und noch stärker drinnen auf einem Ergometer. – Die Urinfarbe verrät, wie es um unseren Flüssigkeitshaushalt steht. Je dunkler sie ist, desto mehr herrscht ein Flüssigkeitsmangel. Da lohnt es sich, hie und da unmittelbar vor und nach dem Training auf die Waage zu stehen: Der Gewichtsunterschied zusammen mit der Trinkmenge stellt den Flüssigkeitsverlust dar. So kann jeder Sportler selber abschätzen, wie viel er verschwitzt → und entsprechend 'nachfüllen'. Dabei lautet die Faustregel: Pro Kilogramm Gewichtsverlust 1,5 Liter trinken, um das Defizit nach dem Training wieder auszugleichen. Wichtig ist auch, dass gleichzeitig der Salzhaushalt ausgeglichen wird. Insbesondere sollte Wert darauf legen, wer weisse Salzrändchen auf seinen getragenen Sportkleidern entdeckt. – Da hilft eine heisse Bouillon nach dem Sport besonders gut.

Welche Konsequenzen hat Schlafmangel?

Noack: Ein Schlafdefizit führt dazu, dass sich der Körper nicht genügend erholen kann. Für den Sport heisst das, die Leistung stagniert zuerst und fällt dann ab. Zudem steigt das Verletzungsrisiko, denn wer weniger als 8 Stunden schläft, ist fast doppelt so oft verletzt. – Damit ist nicht nur die Folge von Misstritten gemeint, weil die Konzentration nachlässt. Vielfach sind es Ermüdungsverletzungen wie Sehnenentzündungen oder Muskelverhärtungen.

Was ist das effektivste Rezept für die Erholung?

Noack: Gesundes Essen und genügend Schlaf. Es ist aber ganz wichtig, dass jeder Sportler für sich herausfindet, was ihm guttut! Und zwar ganz egal, was beispielsweise die Profis machen oder welche Trends gerade aktuell sind. Man muss nicht jeden Hype mitmachen.

*Der Sportmediziner **Patrik Noack** ist Chief Medical Officer bei Swiss Olympic, sowie Verbandsarzt der Leichtathleten, Skifahrer und Radfahrer.*

*Die Sport- und Ernährungswissenschaftlerin **Joëlle Flück** ist Präsidentin und Geschäftsführerin der Swiss Sports Nutrition Society und Fachexpertin für Sporternährung in der Sportmedizin Nottwil.*

Daniel Travaglini

J+S Kurs Rudern als Erlebnissport vom 26./27. September 2020

Freitag spät: packen! Aber was um Himmels Willen soll man bei dieser Wetterprognose bloss einpacken?!

Samstag früh, um 06.00 Uhr ging's los mit Sack und Pack, Schlafsack und Zelt, bei mehr oder weniger Regen, Richtung Sarnen. – Jaaaaa, die Motivation war auch schon besser...

Das hat sich auch bei der Ankunft in Sarnen nicht geändert, denn es war windig, kalt und feucht!

Im Ruderzentrum angekommen, traf ich zuerst auf ein paar alte Bekannte, was meine Motivation sofort um Meilen verbesserte.

Nach der (nun wohl dazugehörenden) Corona-Sicherheitskonzept-Einführung, mussten wir – nicht überraschend – erfahren, dass das Rudern auf dem Sarnersee aus meteorologischen Gründen nicht möglich war (total atypisch für die Jahreszeit).

Also starteten wir mit dem Landtraining, viel theoretischer Arbeit, besichtigten das Bootshaus des RCS und auch viel Improvisation war angesagt. Allerdings arbeiteten wir viel, tauschten Gedanken und Ideen aus, verliessen zwischendurch unsere Komfortzone und diskutierten auch mal über verrückte Ideen.

Fürs Abendessen verliessen wir das Ruderzentrum per Auto Richtung Zeltplatz Giswil. Eigentlich war die Idee, dass wir mit den Ruderbooten nach Giswil rudern und am Morgen dann wieder zurück, aber das liebe Wetter spielte auch hier nicht mit. Einer unserer Kursleiter, Jürgen van den Berg, hatte bereits ein paar Nächte auf dem Zeltplatz verbracht und war bestens eingerichtet, inkl. Küchenzelt und Tische. Es erinnerte mich stark an meine Pfadizeit!

Nach dem Aufbau der Schlafzelte haben wir beim gemeinsamen Kochen und Essen ganz viel übers Rudern gesprochen, insbesondere natürlich über die Jugendarbeit. In der darauffolgenden Nacht im Zelt war es bitterkalt, dafür der Morgenkaffee umso 'feiner'.

Der Sonntag zeigte sich versöhnlicher und wir konnten doch noch auf den See. Zu guter Letzt bin ich am Sonntagabend, nach einer superschönen Heimfahrt über den Brünig (im offenen Cabriolet) wieder in Thun angekommen.

Fazit: Das war der Pilotkurs! Einiges kann sicher verbessert, aber einiges sollte unbedingt beibehalten werden, auch wenn es vielleicht nicht auf Anhieb geklappt hat. Was der Kurs sehr schön aufgezeigt hat – gewollt oder ungewollt – gute Vorbereitung ist super, das Vermögen zu improvisieren ebenso wichtig!

Andrea Thomi

Hochzeit Laura und Philipp

Eine kleine Delegation Clubmitglieder machte sich am 12. September in voller Trainingsmontur auf den Weg nach Gerzensee. Im Gepäck 8 Ruder und jede Menge Grünzeug!

Die Idee dieses Vorhabens entstand beinahe auf den Tag genau ein Jahr zuvor an der BILAC 2019.

Unsere Steuerfrau oder besser gesagt meine Mitsteuerfrau Laura stellte beim gemeinsamen Zusammensitzen nach getaner Arbeit mit ein wenig Wehmut aber auch Vorfreude fest: „An der nächsten BILAC werde ich nicht dabei sein! – Ich heirate am Austragungsdatum.“

Es stellte sich später jedoch heraus, dass die BILAC 2020 auf den 19. September angesagt war, also eine Woche nach Lauras und Philipps Hochzeit.

Und so kam es, dass die kleine Truppe RCT-ler am 12. September eine gemeinsame Reise antrat.

Natürlich hatten wir einen wichtigen Verbündeten, mit dem alles genau besprochen und geplant wurde – nämlich den Brautvater Rolf Küpfer – mit entsprechendem Ergebnis: Die Überraschung war sehr gross, als Laura und Philipp am idyllischen Gerzensee zum Bootshaus einbogen und unser Spalier auftauchte. Einige von uns mussten ein paar Tränen wegblinzeln - vor Rührung!



Hiermit wünschen wir den Frischvermählten im Namen aller nochmals: **Alles erdenklich Gute für die gemeinsame Zukunft!**



Andrea Thomi

PS: eine Woche später, am 19. September, steuerte uns Laura auf perfektem Kurs auf den 8. Schlussrang der BILAC 2020 (siehe nachfolgender Bericht).





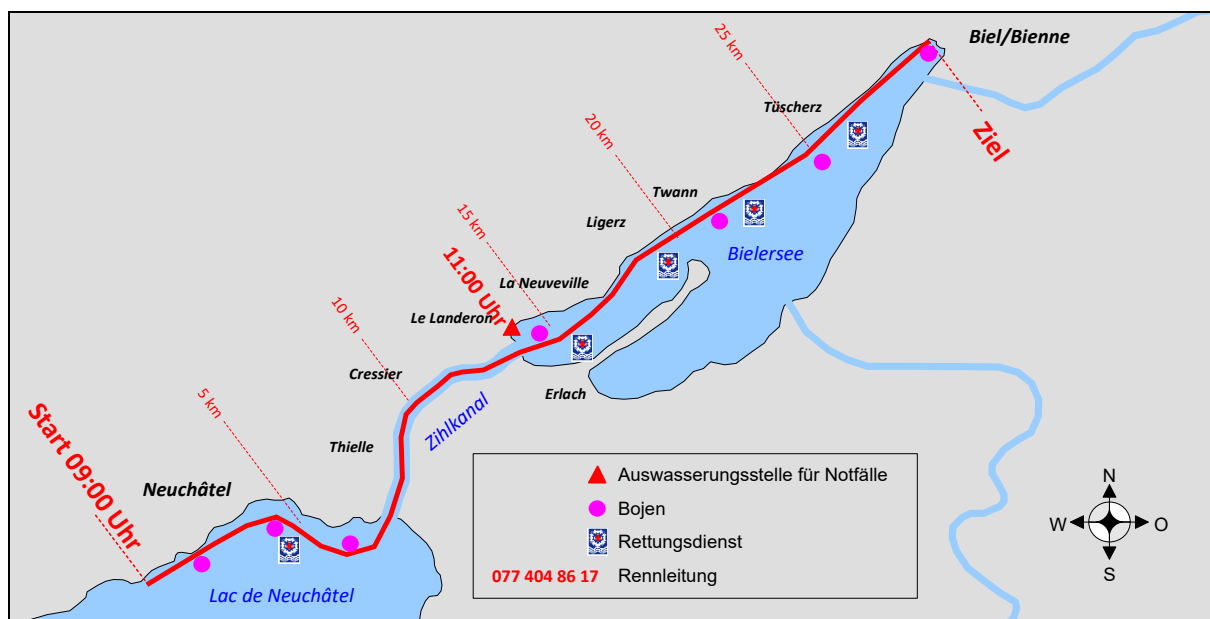
vom 19. September 2020

Dieses Jahr stellte der RCT für die Bilac 2020 zwei Doppelachter! Der Boottransport organisierte erstmals der RCT. Dazu durften wir den Bootsanhänger des SC Interlaken gegen ein Entgelt nutzen. Fredy hat sein Auto mit neuer Anhängerkupplung als Zugfahrzeug zur Verfügung gestellt. Schlussendlich haben wir dann mit Till auch noch einen Fahrer aus unseren Reihen gefunden.

Am Freitag wurden die Doppelachter des RCT und der Doppelfünfer des SCT verladen, damit am Samstag alles bereit war.



Bei besten Ruderbedingungen startete die Regatta Punkt 9.00 Uhr in Neuchâtel auf die Originalstrecke.



BARRACUDA: Laura steuerte uns nach perfekt gelungenem Start auf einer unvergleichlichen Ideallinie von Neuchâtel in den Zihlkanal.



Der Plan war, dass wir kurz nach der Einfahrt in den Bielersee einen Steuerfrauwechsel vollziehen würden und Laura an Stelle von Andrea rudern und sie den 'Barracuda' bis in den Zielhafen nach Biel steuere. Doch meistens kommt es anders als man denkt! Nach der Fahrt durch den Kanal und der Einmündung in den Bielersee wäre nun der Zeitpunkt des Wechsels gekommen.



Steuerfrau Laura und Schlagfrau Christiane schätzten die Situation neu ein und kamen zum Schluss: „Wenn wir jetzt wechseln, verlieren wir mindestens 3 Rangplätze und somit wohl einen Platz unter den Top 10.“ So entschieden wir drei 'Heckfrauen', keinen Wechsel zu machen! – Und hey: diese Entscheidung war goldrichtig! Laura vermochte uns alle zu einer Topleistung zu motivieren und wir fuhren als Achte(!) – mehr als zufrieden – durchs Ziel in Biel.



Erlebnis-Berichte

WIKING: Unsere Ambitionen waren nicht ganz so hoch wie die des 'Barracuda', aber nur zum Kaffeekränzchen-Rudern sind auch wir nicht gekommen!

Nach gelungenem Start reihten wir uns zwischen ein paar Vierern und Achtern ein, fuhren aber nie eine aggressive Linie, sondern hielten uns raus aus allen Scharmützeln und gerieten so nie in unangenehme Situationen. Kurz nach dem Zihlkanal wechselten Jennifer und Dieter – mitten auf dem See – ihre Steuer-/Schlag-Positionen, was immer wieder ein cooles Erlebnis ist! In der Zwischenzeit konnten uns einige Boote wieder einholen, welche wir aber in einem fulminanten, ungefähr 5 km langen Schlusspurt wieder abhängten.

Ein cooles, nicht gerade gut abgestimmtes Team (kein einziges gemeinsames Training ...), mit starkem Willen im Sinne der drei Musketiere: 'Eine/r für alle und alle für Eine/n!' Mit viel Spass und Freude am Distanz- und Regattarudern schafften wir es schlussendlich auf den 26. Platz! Auch wir fuhren mehr als zufrieden durchs Ziel und träumen schon von nächstem Jahr mit einer vielleicht noch besseren Platzierung. – Und hey: von uns gibt es auch ein schönes, völlig entspanntes und mit einem Lachen in den Gesichtern verziertes Bild!



Einmal mehr ein erfreulicher Anlass – und: wir kommen wieder!

Ein kleiner Wehrmutstropfen dann doch noch:
Fredy hat nach seiner 15. BILAC-Teilnahme entschieden: "Es ist gut so!
Viele Erlebnisse und Erfahrungen sowie zwei TopTen-Rangierungen
sind eine schöne Bilanz... und man wird ja auch nicht jünger!" Sein Ver-
sprechen die RCT-ler weiterhin an die BILAC zu begleiten, nehmen wir
alle als bare Münze!

Besten Dank Fredy für all die BILAC-Erlebnisse, die wir mit dir teilen
durften. Es war eine schöne Zeit. Und wer weiss...



Auch solche Bilder der Bilac (2013) generieren 'Lust auf mehr'!

Andrea Thomi und Dieter Lüthi



SPORTWAGEN ODER KINDERWAGEN?

Individuelle Bedürfnisse, persönliche Lösungen.



Ihre Bank seit 1826.

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

Aus Erfahrung
www.aekbank.ch

AEK 
— BANK 1826 —