Ruder Club Thun Blatt

Nr. 33 – Juli 2021 – 12. Jahrgang

Extrablatt

Wellenbrecher

Zitat Fredy: "Wir sind mit einem hellblauen Auge davongekommen!"

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, (wenn genügend Berichte eingehen).

Redaktion, Gestaltung und Versand: D. Travaglini, *daniel.travaglini@vtg.admin.ch*
Nach dem 'gut zum Druck' des Vorstandes wird der *Wellenbrecher* elektronisch durch den Sekrtär versandt und als Broschüre nur im Ruderhaus aufgelegt (30 Exemplare)

Druckauflage: 50 Exemplare

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

Nächste Ausgabe:

- Redaktionsschluss: **01.11.2021**
- Erscheint per: **Mitte November 2021**

Inhaltsverzeichnis

Titelbild

Glück gehabt! – Obwohl der Vorstand rechtzeitig die nötigen Massnahmen für das erwartete Hochwasser getroffen hat, sind wir doch alle sehr froh, dass sich der Pegelstand nur knapp über die Höhe des Fundaments des Clubhauses erhöht hat!

Editorial **'Sand im Getriebe' im Ruderbetrieb**
Seite 4

Gesundheit **(Wieder) für Aktivität sorgen**
Seite 6

Gesundheit **Hinauf Richtung Glück**
Seite 7

Trainingslehre **Fitter werden in nur zwei Wochen – so geht's**
Seite 11

Erlebnisbericht **Erster Einsatz als 'Schnupper-Ruder-Schiedsrichter'**
Seite 13

Editorial

'Sand im Getriebe' im Ruderbetrieb

Geschätzte Ruderclubmitglieder, werte Ruderfreunde

"Was für eine Saison…", wenn man bis anhin überhaupt davon sprechen kann!

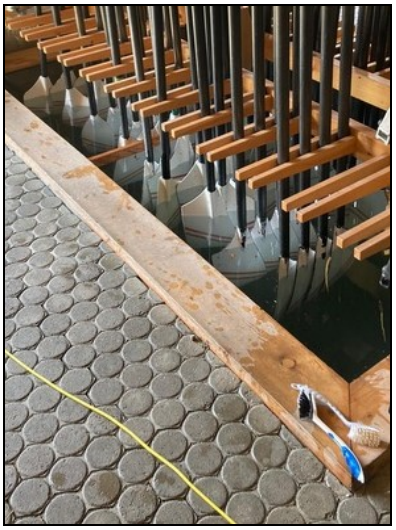
Nach all den Einschränkungen mit Corona hatten wir im ganzen 1. Halbjahr auch mit Wetterkapriolen zu kämpfen und so konnte ich nur wenige Ausfahrten von A-Z wirklich geniessen, soll heissen: ohne nass zu werden, sei es durch den hohen Wellengang oder durch einsetzenden Regen (oder beides).
So freute ich mich schon seit Saisonbeginn insbesondere auf gemeinsame Ausfahrten und Anlässe, die aber leider allesamt wieder abgesagt oder vertagt werden mussten.

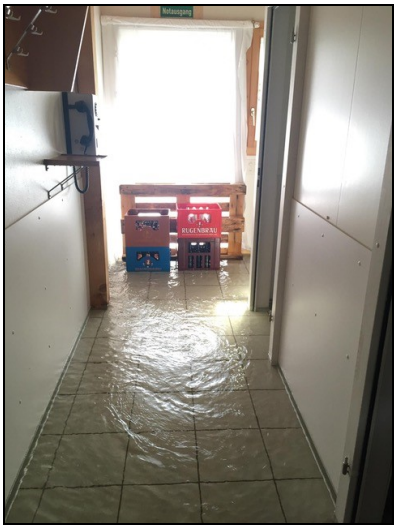
Und jetzt kam noch das Hochwasser dazu! Schon bei meiner letzten Ausfahrt am Sonntag, 11.07., konnte ich nur noch 'improvisiert' auf den Steg gelangen (indem ich mit einer Holzbank eine Passage bildete), da das Wasser bereits die Mitte des Kiesbettes erreichte. – Nach den Erfahrungen aus der Saison 2005, wartete ich dann nur noch auf die Meldung unserer 'Rennleitung' für die erneute Einstellung des Ruderbetriebes, welche prompt am Montag eintraf.

So möchte ich es hier nicht unterlassen, dem ganzen Vorstand zu danken und dazu zu gratulieren, mit welcher Um- und Weitsicht er uns stets rechtzeitig und vollständig informiert und durch alle Tiefs der letzten zwei Jahre gesteuert und geführt hat!

"Merci viumau! – Das habt Ihr hervorragend gemeistert!"

So kam es, wie es kommen musste und schliesse mich den Worten von Fredy an, dass wir *mit einem hellblauen Auge davongekommen sind*:





Schon nur um diese Bilder (für das Archiv des Ruderclubs) festzuhalten, habe ich mich nach der Meldung von Rolf Schroers – dass wir jetzt wieder durchstarten können – dazu entschlossen, ein ***Extrablatt*** des Wellenbrechers herauszugeben.

Dabei geht es um verschiedene Berichte, insbesondere betreffend der Gesundheit und Alternativen zum Rudern, da wir leider mit den explodierenden Fallzahlen der Corona-Delta-Variante und der südafrikanischen Lambda-Variante mit weiteren Einschränkungen unseres beliebten Rudersports rechnen müssen.

Da bei mir bis heute keine Berichte von Clubmitgliedern für den Wellenbrecher eingegangen sind, hoffe ich auf umso mehr Beiträge für die Novemberausgabe!

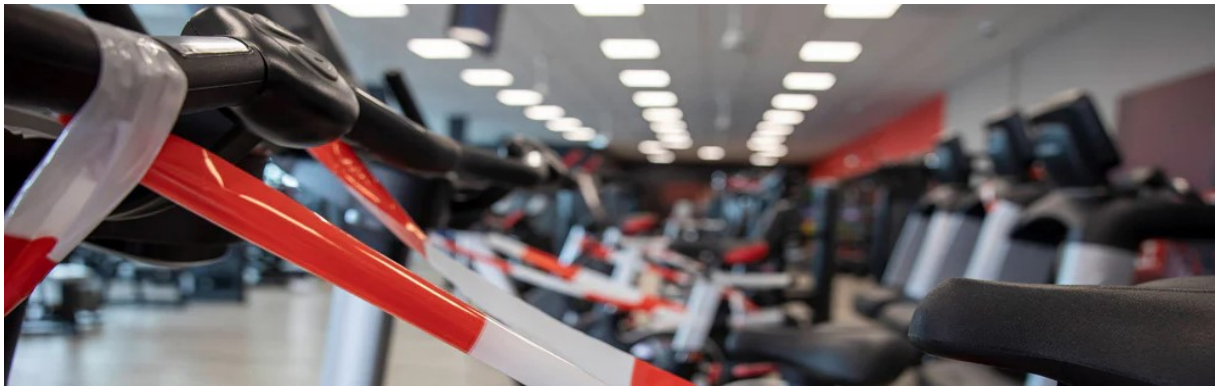
Daniel Travaglini

(Wieder) für Aktivität sorgen

(Ausschnitt aus dem Ratgeber der Schweizer Familie zum Bewegungsapparat)

Keine Gesundheit und kein psychisches Wohlbefinden ohne ausreichend Bewegung. → Bedingt durch die Pandemie hat das Aktivitätslevel deutlich abgenommen.

Eine internationale Studie unter Leitung der Goethe-Universität Frankfurt, bei der rund 15'000 Personen befragt worden sind, brachte zutage, was viele Schweizer vielleicht auch an sich selbst festgestellt haben: Während des Lockdowns liess das Ausmass an körperlicher Ertüchtigung zu wünschen übrig. Geschlossene Fitnessstudios, verriegelte Türen bei Sportvereinen und Schwimmhallen, fehlender Sportunterricht in den Schulen – diese Ausnahmezustände und andere Gründe führten dazu, dass die Menschen gut 40 Prozent weniger aktiv waren.



Gesundheitliche Auswirkungen

Laut der Umfrage konnten mehr als zwei Drittel ihr übliches Bewegungsniveau nicht aufrechterhalten. Besonders auffällig war der Aktivitätsrückgang bei den über 70-Jährigen. "Dabei wissen wir, dass körperliche Inaktivität gerade bei Älteren schon nach zwei Wochen nur noch schwer reversible Änderungen nach sich ziehen kann – beispielsweise beim Körperfettanteil oder der Insulinsensivität", warnen die Studienautor(inn)en.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt mindestens 150 Minuten mässige oder mindestens 75 Minuten intensive körperliche Aktivität pro Woche – das erreichten vor der Pandemie 81 Prozent der Befragten, während des Lockdowns nur noch 63 Prozent.
Dabei fördert ausreichende Bewegung nicht nur die Gesundheit, sie kann sogar die Sterblichkeit senken. Kein Wunder, denn körperliche Aktivität verringert die Wahrscheinlichkeit beispielsweise von Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen wie Typ-2-Diabetes sowie Krebs. Zudem stärkt Sport das Immunsystem und reduziert das Risiko psychischer Beschwerden.

Hinauf Richtung Glück

(Ausschnitte eines Artikels aus der Sonntagszeitung vom 02.05.21)

Treppensteigen fordert die Muskeln, das Herz und das Gehirn. Was beim einsteigerfreundlichen Sport beachtet werden muss:

Wer Muskeln, Kopf und Herz gleichzeitig fit halten möchte, der sollte einfach mal auf den Lift verzichten. Treppensteigen ist eine der effizientesten Möglichkeiten, Bewegung in den Alltag einzubauen – schliesslich sind Stufen überall zu finden.
Ist das Treppentraining aber nur der letzte Schliff für ultrafitte Läufer, Tourengänger und Gümmeler? Mitnichten!
Eine Studie aus den USA zeigt: Wer nur gerade fünfmal in der Woche jeweils 200 Stufen hochsteigt, kurbelt sein Herz-Kreislauf-System genug an, um die Ausdauer zu verbessern. Und als schöner Nebeneffekt purzeln die Kalorien, ganz ohne teures Fitness-Abo.

Stufe für Stufe ins Wohlbefinden

Aber nicht nur die körperliche Fitness wird durch die gelenkschonende Bewegung verbessert. Wissenschaftler haben eben erst herausgefunden, dass insbesondere Treppensteigen Auswirkungen von psychischen Krankheiten mindert und das Wohlbefinden steigert. Sie haben Gehirnströme ihrer Probanden während unterschiedlicher Aktivitäten ausgewertet und dabei festgestellt, dass das Treppensteigen auch positive Emotionen auslöst. Aber natürlich steigen die meisten Sportler nicht unzählige Tritte hoch, nur um glücklicher zu werden.

Stufen sind ein hochwirksames Training: "Treppen hochmarschieren oder -laufen ist das schonendste Ausdauertraining", sagt Gabriel Lombriser. Er ist Nationalcoach im Trailrunning und erstellt mit der Plattform *Runningcoach* auch digitale Trainingspläne für Freizeitsportler. "Es bringt den Motor auf Touren, aber anders als beim Laufen auf der Fläche – oder gar bergab – muss der Körper beim Landen nicht jeden Schritt abbremsen", sagt er. Deshalb eigne sich das Treppentraining auch für den Wiedereinstieg nach Verletzungen oder für Laufanfänger sowie Gelegenheitssportler.
Wer an Treppen trainiert, tut nicht nur etwas für den Herz-Kreislauf, er feilt auch an seiner Kraftausdauer. Die Wirkung sei vergleichbar mit einer Beinpresse, wie man sie aus den Fitnesscentern kenne. Deshalb profitieren auch Velofahrer von der Schinderei an den Stufen. Das gelte nicht nur für lange, sondern auch für kürzere Treppen, wie sie in den Städten oft zu finden sind. "Daran lassen sich wunderbar Intervalltrainings absolvieren."
Das Treppentraining eignet sich besonders gut im Frühling als Vorbereitung für Hochtouren in den Alpen und es empfiehlt sich, dabei gleich einen Rucksack anzuschnallen, um ideal für die Berge gerüstet zu sein.
Treppensportler profitieren aber nicht nur vom Hochlaufen, sondern auch beim Abstieg, denn dabei kann die Fussarbeit wunderbar verbessert werden, insbesondere indem mit hoher Kadenz jede Stufe genutzt wird.

Koordinationsübungen, Sprünge und Intervalltraining

Für Jasmin Nunigez, Schweizer Berg- und Ultraläuferin sowie Ausdauertrainerin, steht fest: "Alle Menschen, egal auf welchem Fitness-Level, können vom Treppensteigen profitieren. Und weil es überall Stufen gibt, ist es die perfekte Alternative zum Fitnessstudio und dem Stepper." Deshalb ermutigt Nunige gerade Anfänger, das Treppensteigen in ihren Alltag einzubeziehen und empfiehlt: "Betrachten sie das Treppensteigen als Spiel, das sie im Alltag einbauen – etwa im Büro oder auf einer Wochenendwanderung."
Sie warnt aber auch zur Vorsicht, da die Belastung auf die Wadenmuskulatur gross sei. Deshalb zu Beginn nicht übertreiben, da die anspruchsvolle Bewegung zu starkem Muskelkater führen kann.
Entscheidend ist laut Nunige, nicht einfach auf die Treppe loszustürmen und willkürlich hoch- und runterlaufen, denn es braucht ein gutes Aufwärmen, um die Muskeln auf die Belastungen vorzubereiten. Danach sei es essentiell, dass der Rumpf stabil und der Fuss aktiv bleibe. "Die Arme geben ihrerseits das Tempo vor."
Bei all dem soll man nicht vergessen: Treppen sollen Spass in den Alltag reinbringen!

Drei effiziente Treppenübungen

Skipping:
Der Sportler hebt beim Bergaufrennen die Knie hoch – etwa auf Hüfthöhe. Die Arme geben dabei ein zügiges Tempo vor. Der Rumpf bleibt aufrecht und stabil, der Abdruck mit den Füssen ist kraftvoll und explosiv.

Squatsprünge:
Das wohl effizienteste aller Work-outs für die Oberschenkelmuskulatur. Die Sprungkraft entsteht aus einer tiefen Hocke, die Arme bringen zusätzlichen Schwung. Nach der Landung kurz in der Hocke pausieren, ehe man zum nächsten Sprung ansetzt. Je nach Niveau katapultiert sich der Sportler zwei bis drei oder gar vier Stufen aufs Mal hoch.

Fussgelenksprünge:
Bei dieser anspruchsvollen Übung bleiben die Beine (fast) sowie der ganze Oberkörper gestreckt. Der Läufer landet und springt vom Vorderfuss ab. Die Arme, die sich hinter dem Körper befinden, leisten keine Hilfe. Diese Übung fordert die Fussmuskulatur sowie die Waden. Einsteiger, die koordinativ noch Probleme bekunden, können die Hände zur Sicherheit vor dem Körper halten.

Viel Spass beim Training!

- ➔ Auch hier wären mindestens 2-3 Einheiten pro Woche ideal!
- ➔ Und selbstverständlich nehmt ihr dann überall die Treppe statt den Lift…

Gutes Sehen ist Lebensqualität

OPTIK BOUVIER

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

Ihr Bouvier-Team

Fitter werden in nur zwei Wochen – so geht's

(Bericht aus der Berner Zeitung vom 07.07.21)

Intervalltraining: Der effiziente Kniff! *Ob kurz und knallhart oder lang und streng – Intervalltrainings wirken. Eine Studie zeigt nun, wie sie am effektivsten sind.*

Fitter und damit schneller möchte so mancher Ausdauer-Hobbysportler werden – oder zumindest sein 'Langsamerwerden' bremsen. Dafür gibt es zwar keine magische Formel, aber eine Trainingsform, die dabei hilft: das Intervalltraining. Auf einen intensiven Reiz folgt eine Pause, ehe der nächste intensive Reiz folgt.

Das Intervalltraining ist auch bei den Profis ein wesentlicher Baustein. Viktor Röthlin, der frühere Weltklasse-Marathonläufer, pflegte dabei von *Schlüsseltrainings* zu reden. Ganz spezifische Intervalleinheiten veredelten seine ohnehin schon exzellente Form in kurzer Zeit.
Wie effektiv Intervalle sind, zeigt eine neue Übersichtsstudie kanadischer Wissenschaftler. Dabei sichteten sie alle Arbeiten zum Thema mit der Frage: Wie ist das ideale Intervalltraining angelegt – in Bezug auf maximalen Effekt? Sie berücksichtigten nur Studien, in denen die Probanden vor dem Trainingsblock über eine bestimmte Strecke so schnell wie möglich zum Beispiel Rad fahren, rudern, rennen mussten – und nach dem Intervallblock erneut.

Es ist die wohl bodenständigste Art, Fortschritte zu messen. Ausdauer-Hobbysportler, welche der Blick auf die Uhr interessiert, wollen schliesslich schneller von A nach B kommen. 29 Studien erfüllten die Kriterien, 400 Männer und 91 Frauen waren involviert.

Zwei Intervall-Formen

Sie zählten zu drei Gruppen: den inaktiven, moderaten oder fleissigen Sportlern. Letztere trainierten strukturiert und nach Plan. Genauer sind Typ 2 und 3 in der Übersichtsstudie nicht erfasst.
Zur Form der Intervalle zählten die Wissenschaftler zwei Varianten:

1. Längere Belastungen über mehrere Minuten, die hart bis sehr hart sind (bei einem Laktatstufentest wäre 'sehr hart' die finale Phase).
2. Kürzere Belastungen über maximal 30 Sekunden, die 'all out' sind, also so hart wie möglich.

Das Wichtigste zuerst: Sowohl auf die längeren als auch die kürzeren Intervalle reagierten die Untersuchten. Die Untrainierten waren im zweiten Test im Schnitt 6% schneller als im ersten, die Trainierten 2% (je besser trainiert, desto kleiner im Schnitt im Effekt).

Wichtig dabei: Bereits zwei Wochen Sprintintervalle reichten, um diese Leistungssteigerung hinzubekommen. Bei der Intervall-Form über mehrere Minuten waren es um die vier Wochen.

Röthlins *Schlüsseltrainings*

Alles zusammen bedeutet, dass die Leistungskurve tatsächlich in sehr kurzer Zeit mit den richtigen Reizen zum Hochschnellen gebracht werden kann – und erklärt damit, warum Viktor Röthlin diese *Schlüsseltrainings* stets kurz vor seinen wichtigen Rennen einsetzte.
Nun zu wichtigen Detailfragen, welche die Autoren auch beantworten:

- Wie lange sollten diese Trainings dauern?
- Wie viel Pause braucht es dazwischen?
- Wie oft sollte man diese Trainings pro Woche durchführen?

Eine der überraschendsten Erkenntnisse der Übersichtsstudie lautet bezüglich der längeren Intervalle: Die Intensität ist nicht so entscheidend, solange sie sich im 'harten Bereich' bewegt. Ob man nun aber bei 88% trainiert (gemessen etwa an seiner Wattleistung auf dem Rad) oder bei 93%, ist unwesentlich. Die Leistungssteigerung fällt ziemlich gleich aus. Da die Intensität bei den Sprintintervallen ohnehin immer maximal ist, gibt es diesbezüglich schlicht nur 'volle Pulle'.

Zweimal die Woche reicht

Hinsichtlich Dauer und Pause schliessen die Autoren: Für die Minutenintervalle sind 5x 5' mit 2'30" Pause dazwischen ideal (ganz leichte oder keine Bewegungen in den Pausen). Es sollten jedoch nicht mehr als zwei solcher Trainings pro Woche über minimal vier Wochen sein – ansonsten droht der Benefit zu verpuffen.
Idealform bei den Sprintintervallen ist: 4x 30" mit 4' Pause dazwischen – wiederum zweimal pro Woche über minimal zwei Wochen.
Was die Autoren unbeantwortet liessen, aber interessant wäre: Wäre eine Mischung aus beiden Intervall-Formen noch effektiver?

Erster Einsatz als 'Schnupper-Ruder-Schiedsrichter'

Nachdem im 2021 aufgrund Corona alle Regatten des SRV entweder abgesagt oder auf unbestimmte Zeit verschoben wurden, war ich doch sehr überrascht, als ich von Gaby Isenschmid Weber – der Obfrau der Schweizer Schiedsrichterkommission – angefragt wurde, ob ich weiterhin erste Erfahrungen als Ruder-Schiedsrichter an der Nationalen Regatta Schiffenen, vom Sonntag, 30.05.21 (wofür ich mich Ende 2020 gemeldet hatte) machen wolle? – Selbstverständlich sagte ich erfreut zu, obwohl die Wetteraussichten haarsträubend waren.

So traf ich den Schiffenensee auch nicht so an, wie auf dem Bild, sondern schon am Morgen hatte es ziemlich viel Wind, mit entsprechendem Wellengang und alles war völlig durchnässt vom pausenlosen Regen der vorangegangenen Nacht.

Als absoluter Neuling in allen Belangen, war ich zwar als Erster vor Ort, doch konnte ich den Ruderclub am See kaum finden, da nur ein 'versteckter' Trampelpfad zuerst querfeldein und dann durch ein Wäldchen zum Austragungsort führte, weshalb alle Teilnehmer bereits am Vorabend alle Boote durch diesen 'Flaschenhals' auf die verhältnismässig kleine Wiese vor dem Einwasserungssteg transportiert hatten.
Innerhalb von etwa 10 Minuten trafen dann alle Schiedsrichter ein – die zum Glück gut an ihren einheitlichen Jacken zu erkennen waren – und noch bevor der Tageschef, Blaise Neyroud (Verantwortlicher des SRK für die Schiedsrichterausbildung) eine Vorstellungsrunde startete, musste ich die erste Kritik einstecken betreffend meiner roten Regenjacke, denn rote Bekleidungsstücke als Schiedsrichter gehen gar nicht…
Nach kurzem Kleiderwechsel erläuterte Blaise alle Reglementsanpassungen per 01.01.2021, bevor er dann den Ablöseplan für vier Chargen während dem ganzen Tag festlegte.

So war ich von 08.00-10.00 Uhr bei der Zeitmessung eingeteilt, fuhr dann von 10.00-12.00 Uhr den Starter im Motorboot im Startbereich hin und her und sollte dann selber als Schiedsrichter die Startaufstellung gewährleisten und zur Aufrechterhaltung der Sicherheit und den Vorgaben hinter den Regattierenden herfahren, bevor ich – nach dem Mittagessen (für Schiedsrichter kostenlos und 'all inclusive') von 13.00-14.30 Uhr zur Bootskontrolle beim Einwasserungssteg vorgesehen war.

Schon der Aufbau der Zieldurchfahrt mit der Zeitmessung war sehr interessant und ohne straffe Führung und ein gutes Teamwork wäre es nicht möglich gewesen, bis um 09.00 Uhr alle Vorbereitungen abzuschliessen, insbesondere da für das Zeitmesszelt falsches Gestänge geliefert wurde.
Pünktlich um 09.00 Uhr starteten dann die Regatten und rasch wurde mir bewusst, dass es nur funktioniert, wenn sich jeder Schiedsrichter voll und ganz auf seine zugewiesene Aufgabe konzentriert, um den ambitiösen Regattaplan einhalten zu können.

REGATE DE SCHIFFENEN 30 mai 2021

Horaire	N°	SH	U21 H	U19 H	U17 H	U15 H	U13 H	SF	U21 F	U19 F	U17 F	U15 F	U13 F	MaH	Ma F
provisoire		M		JM	BJM	CJM	DJM	W		JW	BJW	CJW	DJW	MM	MW
9 :00	1													1x	
9 :06	2				4x										
9 :14	3										2x				
9 :22	4			4-											
9 :30	5														1x
9 :36	6									1x					
9 :44	7	1x													
9 :52	8			1x											
10 :00	9							1x							
10 :08	10											4x			
10 :14	11					2x									
10 :20	12											4Y+			
10 :26	13										1x				
10 :34	14			2x											
10 :42	15				1x										
10 :50	16									2x/2-					
10 :58	17											1x			
11 :04	18			2-											
11 :12	19						1x						1x		
11 :18	20					1x									
11 :24	21		2x/2-												
11 :32	22								2x/2-						
11 :40	23				4-										
13 :30	24			4x											
13 :38	25				2x										
13 :46	26											4x			
13 :54	27												2x		
14 :00	28					4Y+									
14 :06	29									4x/4-					
14 :14	30				8+										
14 :22	31					4x									
14 :30	32			8+											

Für den 2. Posten wurde mir kurzerhand – ohne die geringste Einführung – ein Motorboot übergeben, mit welchem ich selbständig im Startbereich den Starter aufnehmen und ihn 'umherkutschieren' sollte… Dabei kam ich bei wirklich hohem Wellengang schon fast zu spät und unter immer schlechter werdenden Bedingungen mussten in der Folge zuerst die Regatten gekürzt und später einzelne gar abgesagt werden. Dadurch kamen wir natürlich immer mehr in Verzug, insbesondere da sich die Wettkämpfer (frühzeitig) in den 'falschen' Startbereich begaben und jeweils zu spät von den verkürzten Rennen Kenntnis bekamen… So war denn ein Wechsel vom Starterbootsführer zum

Schiedsrichter der mitfährt nicht mehr möglich, denn dies hätte zu weiteren Verzögerungen geführt.

Am Nachmittag kontrollierte ich mit Blaise Neyroud die Clubfarben und Boote und war erstaunt, wie viele Verstösse geahndet werden mussten.

Fazit: Zwar war der ganze Anlass irgenwie chaotisch, von den Organisatoren des Clubs nur suboptimal vorbereitet (Ein- und Auswassern, Motorboote und Zelte für die Schiedsrichter, Informationsfluss, usw.), doch konnte ich dem Anlass auch viel Gutes abgewinnen:

- Die Aufgabe als Schiedsrichter beschränkt sich im Wesentlichen auf die zwei Bereiche der Sicherheit während den Regatten und der Unterstützung der Ruderer für die optimale Leistungserbringung.
- So lernte ich an einem Tag viele neue Aspekte des Rudersports, konnte diese direkt umsetzen und lernte dabei jede Menge neuer Leute kennen (ein Hauptaspekt, weshalb ich mich überhaupt beim SRV meldete)
- Den ganzen Tag war ich voll beschäftigt, denn es ging Schlag auf Schlag und ich habe mich nie gelangweilt.

Deshalb habe ich mir vorgenommen, unbedingt dran zu bleiben, weil es in allen Belangen einfach Spass macht! – Schade, habe ich nicht 5 Jahre früher begonnen, womit ich auch auf internationaler Ebene hätte mitmachen können.

Dänu Travaglini

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

Aus Erfahrung
www.aekbank.ch

AEK
BANK 1826