



Ruder Club Thun Blatt

Nr. 35 – Dezember 2022 – 13. Jahrgang

Wellenbrecher



Impressum

Der **Wellenbrecher**, das Ruderblatt des RC Thun, erscheint bis zu dreimal jährlich (wenn genügend Berichte eingehen).

Redaktion, Gestaltung und Versand: D. Travaglini, daenu.travaglini@gmail.com
D- Lüthi, dlrudern@bluewin.ch

Nächste Ausgabe:

- Redaktionsschluss: per **30.01.2023**
 - Aufschaltung: am **15.03.2023**
-

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Editorial	Die Seite(n) des Präsidenten 3
Sicherheit	Navigation auf dem Ruderboot 5
Gesundheit	Die Kraft der Muskelspiele 8
Trainingslehre	Fitter werden in nur zwei Wochen 10
Erlebnisberichte	Ruderwochenende Locarno 12
	Bilac 2022 vom 17. September 2022 16
	Ein Nest im Bootshaus hat eine neue Bewohnerin 20
	Schnupperrudern mit einem Blinden – geht das? 22
	In den Elementen fliesen... ein grossartiges Erlebnis 23
	Ausflug an den Zürichsee 24

Die Seite(n) des Präsidenten vom 18.12.2022

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

Im Verlauf des Sommers 2022 nahmen die Aktivitäten im RCT wieder zu – ein Schnupperrudern reihte sich ans andere (oftmals Grossanlässe von Firmen, die ihren Mitarbeitenden wieder ein gemeinsames Erlebnis offerieren wollten), Besuche befreundeter Ruderclubs standen an und auch der RCT ging auf Reisen respektive fremde Gewässer, die *Bilac* wurde mit einem 8er in Angriff genommen, die SCHWALBE getauft, und vieles mehr. Die Trainings waren recht gut besucht, mussten aber hin und wieder aus Wettergründen (vor allem Wind) kurzfristig abgesagt werden. Das führte manchmal zu etwas Unmut und zu Kommentaren, aber wenn die Trainingsleitung so entscheidet, dann macht sie das nicht aus Freude, sondern aus der Überlegung, dass nichts und niemandem Schaden entstehen soll.

Nach Beginn der zweiten Jahreshälfte wurde ich auch direkt darauf angesprochen, dass der Vorstand immer wieder neue Regeln und Vorschriften erlässt. Diese seien nicht immer verständlich, machen auch nicht viel Sinn und werden deshalb auch nicht immer befolgt. Gerade bei der Pflege der Skulls und der Boote nach einer Ausfahrt ging man schnell wieder zur alten Tagesordnung über, anstatt die mittlerweile immer noch geltenden, angepassten Vorschriften, die immer noch nicht so locker sind wie früher, anzuwenden – was oftmals zu Fragen und Diskussionen bei den RuderInnen führte.

Es ist verständlich, wenn nicht alle Clubmitglieder immer gleicher Meinung sind. Das muss auch nicht sein. Allerdings sind wir eine Gemeinschaft von Individuen, die – gerade aufgrund der individuellen Herkunft – einen gemeinsamen Rahmen brauchen, der unser aller Tun in gewünschte und sichere Bahnen lenkt. Ein gemeinsamer Rahmen ist unser Ruderhandbuch, das nicht nur Regeln und Vorschriften beinhaltet, sondern auch viele Vorschläge liefert, was wann und wie angegangen wird. Je besser wir uns daranhalten, desto mehr Freude und Spass haben wir an unserer Freizeittätigkeit.

Die Freude und der Spass daran wurden beim Abrudern kräftig getrübt. Das schlechte Wetter und insbesondere der immer stärkere werdende Wind wurden zu wenig beachtet, genauso wie die anbrechende Dunkelheit und der Umstand, dass man mit einem 8er eine viel grösser Angriffsfläche hat, denn mit einem kleineren Mannschaftsboot.

Natürlich kann ein Bootsführer immer die Verantwortung übernehmen und dennoch ausfahren, aber in diesem Fall hätte die Trainingsleitung auf einem Übungsabbruch bestehen sollen. Mittlerweile ist unser Wiking wieder im Bootshaus, die Folgen sind mit dem Team besprochen und auch die finanziellen Auswirkungen sind geklärt.

Allerdings, man kann nicht immer alles voraussehen. Manchmal tritt eine Wetteränderung oder ein Problem am Boot auf, unerwartet und innert kürzester Zeit. Am 6. Dezember trafen sich zehn Ruder:Innen zum Chlauseruedere. Beim Verlassen des Kanals kamen erste wassernahe leichte Nebelschwaden auf, aber alles im grünen Bereich. Sehr schnell änderte sich aber die Wetterlage und noch vor Hilterfingen drehten alle drei Boote um und nahmen umgehend Kurs «nach Hause»! Die beiden Dreier schafften es zurück ins Bootshaus, unser Vierer nicht. Wir hatten zwar das Gefühl, nahe am Ufer zu sein – aber in Wirklichkeit fuhren wir einen Riesenbogen vor der Ländte Hünibach. Wieder etwas Land in Sicht entschlossen wir uns, auszuwassern. Das Boot blieb über Nacht an Land, wir holten es am Folgetag zurück ins Bootshaus. Plötzlich auftretender Nebel kann nicht nur nachts ein Problem sein, sondern auch tagsüber – dann verschärft durch den Fakt, dass es manchmal noch Kursschiffe auf dem Wasser hat ... Da kann das Handy von grossem Nutzen sein: Im Folgebericht hat uns Paul Münger ein paar gute Tipps, wie man sich damit behelfen kann. Ebenso wichtig ist aber, sich vorgängig mit dem Möglichen vertraut zu machen und nicht erst auf dem Wasser und mit klammen Fingern versuchen, sich zu behelfen ...

Neu haben wir nun einen zweites Tagestraining aufgelegt, am Samstag. Das erste mussten wir noch absagen, das zweite konnte stattfinden. Im Januar machen wir damit weiter und hoffen, dass sich diese Trainingsmöglichkeit dann etabliert, so wir den Samstagmorgen ganzjährig anbieten können.

Im Namen des Vorstands wünsche ich allen eine schöne Weihnachtszeit, alles Gute fürs 2023 und weiterhin viel Spass und Freude am Rudern.

Euer Präsident, Dieter

Navigation auf dem Ruderboot

Bei jeder Ruderfahrt navigiert die Person am Schlag zusammen mit der Nummer 1: Ganz einfach, wir richten das Boot auf das gewünschte Ziel aus und peilen dann über das Heck einen markanten Baum oder ein markantes Gebäude an (Pappel in Einigen, Schloss Oberhofen, Schadau oder der Niesen). Sogenannt Navigation auf Sicht. Das bewährt sich bestens, da die Ruderboote dank ihrer Länge äusserst kursstabil fahren. Mit kleinsten Korrekturen am Ruder halten wir den Kurs.

Aber es gibt Ausnahmen, wo das nicht mehr funktioniert. Ich erinnere mich an eine späte Herbstfahrt auf dem Dreier etwa auf der Seemitte zwischen Einigen und Oberhofen. Die Sicht auf Thun nimmt rasch ab und plötzlich schiebt der NW-Wind eine dicke Nebelwand in unsere Richtung. Der kühle Wind und der zähe Nebel erreichen uns rasch und hüllen uns ein. Alles ist weiss und ruhig. Die Pappel in Einigen ist längst verschwunden und das Schloss Oberhofen liegt irgendwo im Weiss des Nebels.

Was nun? Zum Glück waren wir drei Unerschrockene ausgerüstet mit meinem kleinen Kompass und dem Handy von Andreas. So entschlossen wir uns mit unserer Kompassnadel und mit der KartenApp direkt den Lachenkanal in Thun anzusteuern – dies im Blindflug. Es ist uns gelungen – aber es hat seine Tücken. Diese Tücken und mögliche Hilfen möchte ich hier beschreiben. Das Thema ist nicht abschliessend behandelt; aber ein Anstoss zum Thema Navigation in Ruderbooten.

Fahren in Ufernähe

Wenn der Nebel nicht allzu zäh ist, kann man eine Fahrt in unmittelbarer Ufernähe wagen. Oft ist der Nebel dem Ufer entlang etwas lichter, was uns eine minimale Navigation nach Sicht erlaubt. Langsam fahren empfiehlt sich, denn es hat Hindernisse: Der Vorsprung beim Oberhofenpark, die Bojen und Boote bei der Segelschule, der Vorsprung beim Hünibach und die BLS-Ländte Hünibach. In der Nacht sind der Rot beleuchtete Aarepfosten und der Grün beleuchtete Pfosten des BLS-Kanals sowie die Pfosten des Lachenkanals gute Orientierungshilfen. Grün sieht man besser als Rot. Tags sind die Pfosten eher eine Gefahr.

Bei sehr dichtem Nebel kann die Nummer 1 die Ruder einziehen und vorwärts im Boot sitzt. So kann man konzentrierter beobachten. Ganz begnadete Ruderer kennen sogar die Anzahl Schläge zum Beispiel von der Ländte Oberhofen oder Hilterfingen bis zur Ländte Hünibach. Das ist ebenfalls eine Hilfe.

Der Kompass (Normaler oder Handykompass)

Ein Kompass an Bord ist eine gute Hilfe. Nicht so genau, weil er klein ist, aber er kann verhindern, dass man im Bogen fährt. Ideal ist es, wenn man ein paar Kurse auswendig weiss. So zum Beispiel vom Schloss Oberhofen zum Lachenkanal sind es etwa 290 Grad (Bilder 1 & 2). Bei der Ländte Hilterfingen gilt ungefähr der gleiche Kurs. Vom Kanderdelta zurück sind es etwa 350 Grad. Unsere Boote sind praktisch ohne Eisen gebaut – also gibt es keine Ablenkung der Nadel. Ich muss mir nur überlegen, wie lege ich den Kompass ins Boot, da wir ja rückwärtsfahren.

Einen Fehler kann es geben, wenn wir mit Seitenwind fahren. Damit verschiebt sich unsere Kurslinie langsam mit dem Wind und das sehen wir am Kompass nicht. Übrigens, der Kompass muss flach im Boot liegen, sonst verklemmt die Nadel.

Auf dem elektronischen Kompass sieht man noch die genaue Position des Bootes in Grad, Minuten und Sekunden. Gut zu wissen für eine Meldung im Notfall!

Die Karten-App auf dem Handy

Heute haben wir einen hohen Standard bei den elektronischen Hilfen. Eine Karten-App, die unseren Standort auf dem See aufzeichnet, ist der ideale Helfer, damit wir im unteren Seebecken den Lachenhafen wieder finden. Sowohl den Lachen wie auch den BLS-Kanal sieht man gut auf der elektronischen Karte. Das Starten und die Funktion der Apps sollte man bei guter Sicht üben. Welche App nehme ich? Wie kann ich die automatische Sperre des Bildschirms von 30 Sekunden umstellen auf „Nie“? Wenn ich dies in der Kälte bei Nacht und Nebel das erste Mal präbeln muss, wird es stressig. Zudem sollte der Akku vor der Fahrt geladen sein, denn die Kälte und die laufende App führen zu einer schnellen Entladung. Das Handy legt man am besten auf das Trittbrett oder bei den modernen Booten in die Wanne hinter den Schuhen. Bitte daran denken beim Aussteigen – sonst „knirsch“! (Bilder 3 & 4)

Die Wellen als zusätzliche Hilfe

Der Nebel kommt meistens aus dem Gürbe- oder Aaretal. Das heisst, der Nordwestwind transportiert ihn durch die Stadt (Lachenkanal, Aare) auf den See hinaus. Also haben wir auch kleine Wellen. Solange wir diese Wellen etwa im gleichen Winkel schneiden, fahren wir gerade und können einen Bogen vermeiden. Wenn wir plötzlich parallel zu den Wellen fahren, dann bedeutet dies Achtung: Wir haben den Kurs Richtung Thun verlassen und müssen sofort den alten Winkel wieder herstellen.

Zusammenfassung

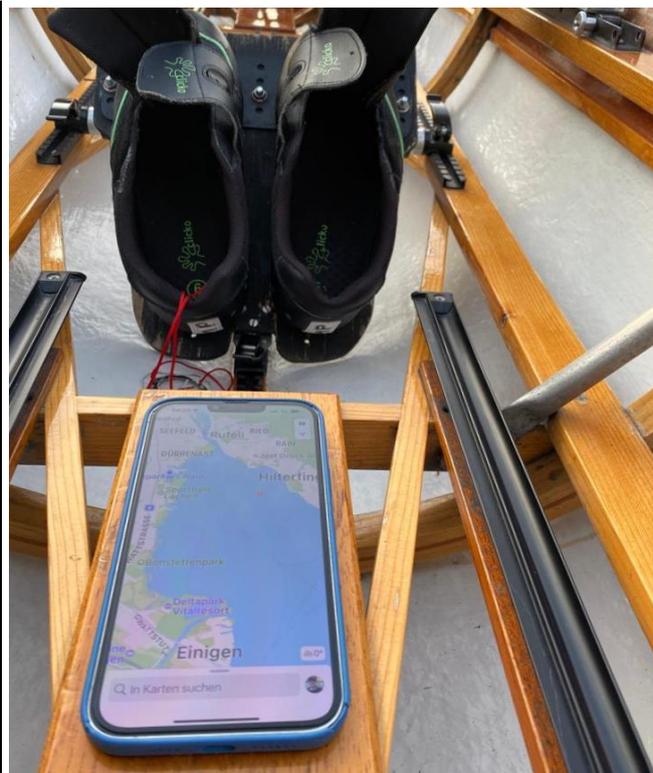
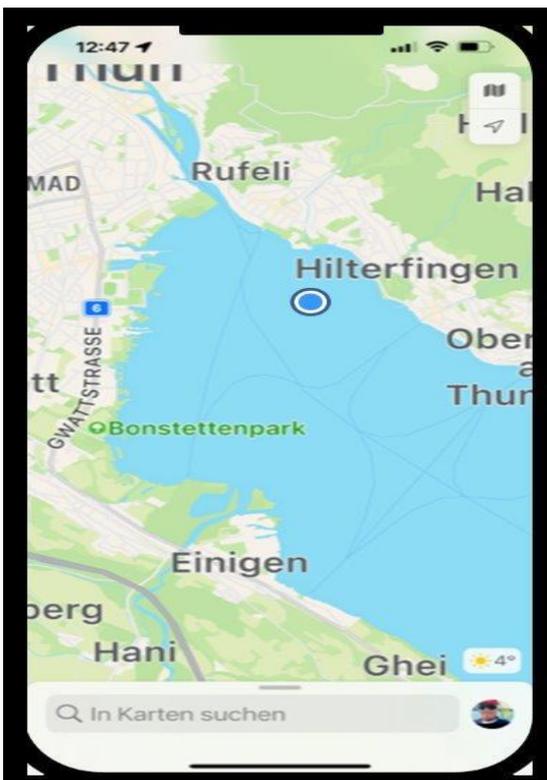
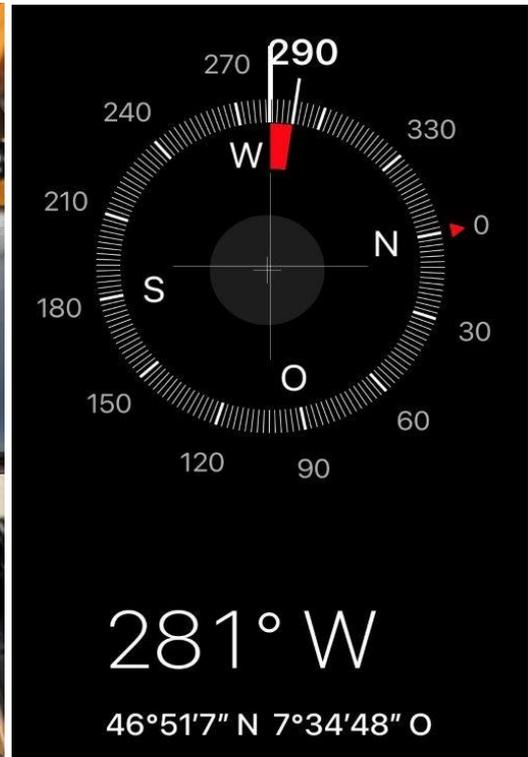
Fahrten im Nebel sind immer unsicher und gefährlich. Die Radaranlagen der Kursschiffe und der Kiestransporter erkennen Ruderboote nicht. Es lohnt sich, das Wetter zu beobachten und bei aufkommendem Nebel rechtzeitig umzu-

kehren.

Technische Hilfen wie Handy und Kompass können sicher helfen, wenn man sie dabei hat und mit ihnen vertraut ist.

Diese Erfahrungen können gerne ergänzt werden.

Paul Münger



Die Kraft der Muskelspiele

(Bericht aus dem Magazin 50plus 3/2022 von Susanne Stettler)

Da die meisten Mitglieder des RCT (wie auch die Neueinsteiger) bereits älter als 50-jährig sind, möchte ich in der Rubrik «Gesundheit» diesen (gekürzten) Bericht betreffend Muskelschwund publizieren.

Abnehmende Muskelkraft macht für die Betroffenen nicht nur den Alltag beschwerlicher, sie erhöht überdies die Unfallgefahr.

Doch wer aktiv ist, kann dieser Entwicklung entgegenwirken und sie zumindest verlangsamen.

Es empfiehlt sich sehr, so lange wie möglich fit zu bleiben oder es spät im Leben noch zu werden. Das macht nicht nur Spass und ist gesund, es vermindert auch das Sturzrisiko, reduziert Gelenkbeschwerden, wirkt Osteoporose entgegen und hält ganz allgemein länger mobil und damit unabhängig.

Zwischen dem 30. und dem 80. Lebensjahr nimmt die maximale Muskelkraft eines Menschen um 20 - 40% ab. Besonders stark schwindet die Kraft in den Beinen und die Muskelmasse sinkt um 30 - 50%.

Zwar handelt es sich beim Abnehmen der Muskelkraft um einen ganz natürlichen Prozess, welcher aber beeinflusst und damit verlangsamt werden kann. Der Schlüssel dazu ist die körperliche Aktivität, denn der grösste Risikofaktor für den altersbedingten Muskelabbau und Kraftverlust ist Bewegungsmangel.

Sämtliche körperliche Aktivitäten eignen sich, um diesem Abbau entgegenzuwirken!

Besser als sich an einem Tag pro Woche besonders lange zu bewegen ist es, mindestens an zwei bis drei Tagen aktiv zu sein.



Neben Sport und allgemeiner Bewegung ist Krafttraining ein Thema. Mit gezielten Übungen lassen sich die Rumpf- und Beinmuskulatur sowie der Schulter-Arm-Bereich stärken. Ergänzt werden sollten diese am besten mit Gymnastik und/oder Stretching, damit die Beweglichkeit ebenfalls geschult wird.

Darüber hinaus kommt der Ernährung eine nicht ganz unbedeutende Rolle zu: Gesund und ausgewogen soll sie sein.

Besonders wichtig für den Muskelaufbau sind Proteine, beispielsweise aus Hülsenfrüchten, fettarmen Milchprodukten, magerem Fleisch und Fisch. Fleisch und Fisch enthalten zudem das für den Muskelaufbau wertvolle Kreatin, das die Wirkung des Krafttrainings verstärkt.



Gut zu wissen: Man profitiert in jedem Alter von den positiven Effekten von Bewegung und Krafttraining, denn Studien zeigen, dass im Alter zwischen 10% und 170% Kraftgewinn möglich sind. Es ist also nie zu spät, um einen aktiven Lebensstil anzunehmen.

Dänu Travaglini

Fitter werden in nur zwei Wochen – so geht's

(Bericht aus der Berner Zeitung vom 07.07.22)

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 – in Bezug auf maximalen Effekt – angelegt? 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, nämlich den inaktiven, moderaten oder den 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). Bereits zwei Wochen

Sprintintervalle reichten, um diese Leistungssteigerung hinzubekommen. Bei der Intervall-Form über mehrere Minuten waren es ca. 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: Ist eine Mischung aus beiden Intervall-Formen noch effektiver?

Dänu Travaglini

Ruderwochenende Locarno 29.4.-1.5.2022

Freitag, 29.4.22:

Trotz unbeständiger Wetterprognose ging's am Morgen los Richtung Locarno (Ruderwetter beurteilt man ja bekanntlich am besten vor Ort).

Karin, Dieter und Christiane sorgten für gute Stimmung im Auto. Wir verabredeten uns mit Fredy an der Raststätte *Gotthard Nord* zum Kaffee und fuhren danach gemeinsam weiter bis Bellinzona. Dort erledigten wir die Einkäufe und kamen voller Vorfreude auf das Weekend beim Ruderhaus in Locarno an.

Bis auf Andrea und Andreas waren die Zugreisenden bereits angekommen. Nachdem wir unser Lager bezogen hatten, ging's bei sonnigem Wetter und mässigem Wind raus auf den See. Schon bald liess der Wind nach und wir erlebten eine wunderschöne 1. Ausfahrt (15km) auf dem Lago Maggiore.



Den Abend verbrachten wir mit der Zubereitung und dem Genuss feiner Pasta mit einem guten Glas Wein, welche wir auf der Terrasse des Ruderhauses von Locarno (mit traumhaftem Ausblick über den See Richtung Tenero) genossen.

Erlebnisbericht



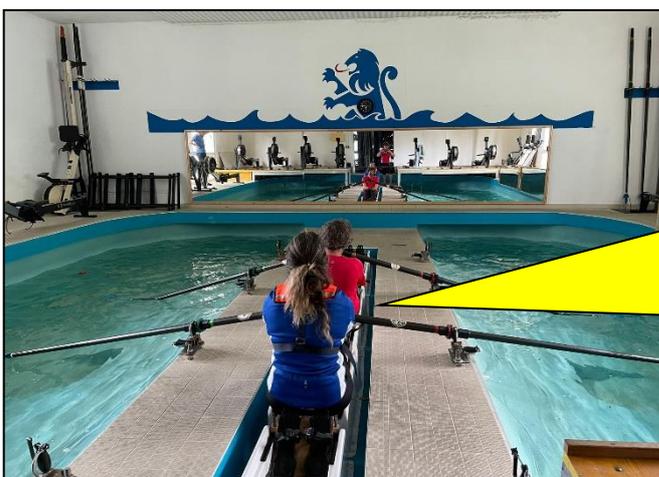
Das ist die schöne Terrasse des Ruderclubs Locarno!

Andreas und Andrea kamen (wie geplant) am Freitagabend in Locarno an, wobei es bei Andrea nach einem unfreiwilligen Umweg über Basel spät wurde...

Samstag, 30.4.22

In der Nacht kam Regen und Wind auf. Das *Early-Bird-Rudern* um 6.00 Uhr wurde abgesagt, und wir schliefen alle noch ein bisschen länger.

Nach dem Frühstück starteten die meisten zu einer Wanderung im Maggiatal. Nicole und ich dagegen entschlossen uns zu einer Trainingseinheit mit Fredy im clubeigenen *Ruderbecken*. Wann hat man sonst schon die Gelegenheit, von unserem Altmeister zu lernen? So arbeiteten wir an unserer Technik, nahmen Videos auf und analysierten sie gemeinsam. Ich konnte viele wertvolle Tipps mitnehmen. Wen es nun interessiert, wie so ein Ruderbecken aussieht, für den habe ich natürlich ein Foto angefügt:



Ein Ruderkasten (analog unseren Surf-Skiffs) und Dollen wurden auf dem Betonblock festgeschraubt und die Ruder haben keine richtigen Blätter, sondern sind nur mit einer Aluminiumschleife supponiert, damit das korrekte Auf- und Abdrehen kontrolliert werden kann.

Da das Wetter immer besser wurde, ging es gegen 15 Uhr für alle raus auf den See. Wir erlebten die 20km-Ausfahrt nach Ascona und rund um die Brissago-Inseln schöner als in jedem Reiseführer. Die Sonne schien und der See war

schön ruhig. In diesem Moment hatten wir Gewissheit, dass sich die Fahrt ins Tessin auch bei unbeständigem Wetter gelohnt hatte.

Erlebnisbericht



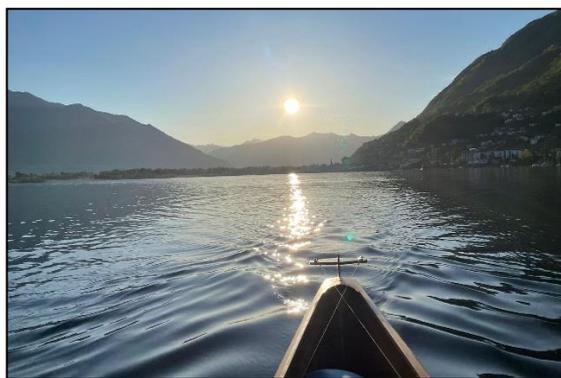
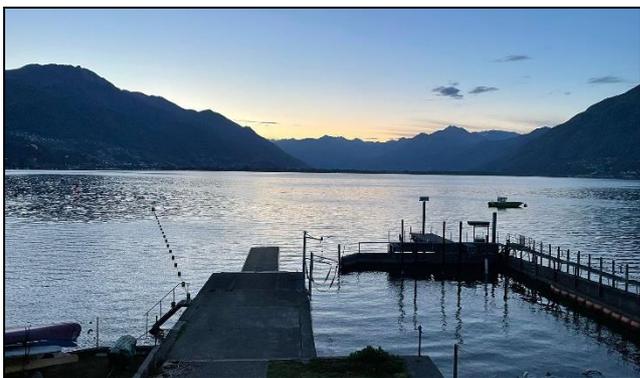
Danach zeigte der Lago Maggiore seine unberechenbare Seite. Als wir die Boote versorgten, sahen wir über dem Verzasca-Tal erste Wolken und keine 30 Minuten später fing es an zu regnen und zu stürmen. Wellen, Schaumkronen und Regenbogen, ein eindruckliches Schauspiel. Doch so schnell wie dieses Wetter gekommen war, war es auch wieder vorbei.



Am Abend ging es gemeinsam auf die Piazza Grande zum Nachtessen und gemütlichen Beisammensein.

Sonntag, 1.5.22:

Am Sonntagmorgen klappte das *Early-Bird-Rudern*. Kurz nach 6.00 Uhr, mit den ersten Sonnenstrahlen, begleitet von Glockengeläut ruderten wir nochmals 15km rund ums Verzasca-Becken.



Ideale Bedingungen zum *Early-Bird-Rudern* in Locarno

Nach dem wohlverdienten Frühstück war es dann schon wieder Zeit zum Aufräumen und Aufbrechen. Bei mir im Auto kamen Nicole und Andrea als Fahrgäste hinzu (um weitere Irrfahrten mit dem Zug auszuschliessen) und wir kamen entspannt und ohne Stau in Thun an.

Nach diesem Ruderwochenende gab es während der dreistündigen Fahrt im Auto nur ein Gesprächsthema: Rudern!



Von links nach rechts: Christiane, Dieter, Andrea, Karin, Nicole, Rolf (Gäumann), Cornelia, Hannes, Irene (Buri), Leslie, Andreas (Lüthi) und Fredy

Vielen Dank für dieses tolle Wochenende, für die Ruderlektion im Becken und für die herzliche Aufnahme in der Locarno-Gruppe. Ich freue mich darauf, nächstes Jahr wieder mit euch in Locarno im selben Boot zu sitzen.

Leslie Wettstein

Bilac 2022 vom 17. September 2022

Eigentlich ist die *Bilac*, 'der Langstreckenevent' von Neuenburg nach Biel, eines der festen Eckpunkte im RCT-Jahreskalender, so auch dieses Jahr!

Als Gegenleistung für den Boottransport, haben wir Hannes Buri (welcher auch im Vorstand des Seeclub Interlaken SCI ist) für den SCT unseren Doppelachter WIKING zur Verfügung gestellt und wollten (wie gewohnt) im BARRACUDA mit den Mitgliedern des RCT ausfahren. Neben diesen beiden Grossbooten ruderte (wie letztes Jahr) wiederum Leonie Thomi im Skiff (FREDEX) mit.



Immerhin konnten wir mit unserem 8er-Team vier gemeinsame Trainings bestreiten. Dabei waren wir meistens bei Wind und entsprechendem Wellengang unterwegs – was aber für die *Bilac* eigentlich ideale Bedingungen sind – denn üblicherweise kämpft man bei dieser Regatta immer mit Wind und Wellen, mindestens auf dem Neuenburger-, aber oftmals auch auf dem Bielersee.

Wohlgerüstet erwarteten wir dann den Renntag und waren aufgrund der Wettervorhersagen nicht erstaunt, dass der Entscheid der Rennleitung nicht auf die Seeroute, sondern auf die (längere) Aarestrecke fiel! Diese führt von Solothurn nach Büren an der Aare und zurück, zwar wunderschön eingebettet in eine grosse Naturschutzzone und windunabhängig, dafür aber mit einigen sehr engen Kurven und 6 km länger als die Seestrecke.

Abfahrt war am Samstagmorgen um 6 Uhr, mit einem leicht umgestellten Team (Corona verschonte auch uns nicht). Da waren die meisten noch nicht so richtig wach. Aber sobald wir in Solothurn angekommen sind, ging sowohl der Ablad

als auch das Zusammenbauen der Boote flott vonstatten, sicherlich auch, weil die Temperaturen erstmals so richtig herbstlich frisch waren. So waren denn Laura Küpfer (unsere Steuerfrau), Michelle Laug, Bettina Krebs, Sigrid Bässler, Christine Mani, Christiane Körner, Martin Fischer, Hannes Buri und ich selbst weit vor 9 Uhr fürs Einwassern unseres THUN(D)ERBOLT's bereit – genauso wie Leonie Thomi mit ihrem FREDEX und unsere Kolleg:Innen vom SCI.

Nach einer Wartezeit von über einer halben Stunde auf dem Wasser erfolgte dann endlich der Start. Wie immer herrschte ein ziemliches Chaos, das in der ersten halben Stunde zu mehreren beobachteten Zusammenstößen führte. Wir hielten uns wohlweislich fern von all dem und ruderten mit guter Geschwindigkeit und noch besserem Rhythmus (ich gestehe, ich bin ein Fan vom RCT!) entgegen der Strömung nach Büren an der Aare, wo wir eine saubere Dollenwende hinlegten und gleich wieder, diesmal mit Hilfe der Aare, mit flottem Tempo den Rückweg in Angriff nahmen.

Ungefähr 10 km vor dem Ziel wurden zwar die ersten Ermüdungserscheinungen spürbar, aber Laura, unsere fantastische und erfahrene Steuerfrau, spornte uns immer wieder an und so gelang es uns, bis ins Ziel noch einige Boote zu überholen.

Beim Auswassern gibt es immer wieder 'rutschige Momente' – dieses Mal ging aber nicht ich baden... Das Aare-Wasser war aber derart warm, dass sich der 'Abgekühlte' nicht beklagt hat – eher das Gegenteil war der Fall!

Nach Auflad unserer Boote stand noch der gemütliche Teil mit Bratwurst, Salat, Schinken und mehr auf dem Programm (aber kein Kuchen). Mitte Nachmittag ging es dann nach Hause, müde, zufrieden und ein wenig stolz, diese lange Strecke wieder einmal gemeistert zu haben. Mit Mitrunder:Innen, die einmal mehr alles gegeben haben, ist es immer wieder ein tolles Erlebnis.

Mit dem THUN(D)ERBOLT haben wir Rang 24 herausgefahren, unsere Ruderkolleg:Innen vom Seeclub Interlaken haben sich im Mittelfeld platziert und unsere Skifffahrerin Leonie brauchte noch etwas mehr Zeit, aber sie hat die Strecke einmal mehr allein gemeistert und das verdient allerhöchsten Respekt. Nicht vergessen gehen darf auch die Teilnahme von Till Hirsch mit seinem Sohn Benjamin, die im Zweier den hervorragenden 17. Rang herausfahren! Gratulation an alle, die dabei waren, sich voll eingesetzt und alles gegeben haben.

Dieter Lüthi

Ach ja, nächstes Jahr gibt es wieder eine *Bilac...* für alle, die jetzt schon wieder davon träumen, hier noch ein paar Eindrücke:



Erlebnisbericht



Ein Nest im Bootshaus hat eine neue Bewohnerin

Was bisher geschah:

- An der diesjährigen GV wurde der Kauf eines neuen Skiffs, welches für die Leichtgewichte im Club vorgesehen ist, genehmigt.
- Eine Delegation des Clubs konnte im Frühling diverse Boote testen. Die Wahl wurde getroffen und das Boot bestellt. Liefertermin: ca. Oktober 2022.

Und dann war das Skiff viel schneller da als erwartet... Was für eine Überraschung!

Erste vorsichtige Fahrten fanden statt, ist doch der Aufbau des Bootes - mit dem Ausleger hinter der Rudernden durch - etwas gewöhnungsbedürftig. Vorläufig wurden die Ausfahrten unter «Fremde Boote» im Fahrtenkontrollbuch eingetragen, aber nicht für lange, denn am **Freitag, 23.9.22**, luden die beiden Taufpatinnen, Christine Mani und Bettina Krebs, zur Bootstaufe ein.



Vor dem Bootshaus stand das neue Skiff. Der Bug mit dem Namen war noch verhüllt. Als sich die Gäste versammelt hatten, hielt Bettina eine Rede. Sie dankte dem Club für das Boot und allen Beteiligten für deren Engagement, damit nun auch die Leichtgewichte im Club ein Boot haben, das für sie richtig im Wasser liegt. Christine liess den Korken knallen, der Bug wurde enthüllt, der Champagner floss und das Boot wurde auf den Namen «SCHWALBE» getauft:



Erlebnisbericht

Leicht und wendig über die Oberfläche gleitend, so schwebt die SCHWALBE von nun an über dem Wasser.

Vier Skiffs eskortierten dann die SCHWALBE auf ihrer Tauffahrt an diesem herrlichen Spätsommerabend, auf dem spiegelglatten See. Auch Mannschaftsboote wurden gefüllt und fuhren hinterher. Nach der Rückkehr wurden alle Teilnehmenden von den Taufpatinnen am schön dekorierten Tisch, mit Knusper-Schwalben-Dekorationen, einer leckeren Kürbissuppe und Hobelkäse verwöhnt. Das Dessertbuffet war von den Ruderkolleg*innen vielseitig und lecker gefüllt und der Abend klang im Clubraum gemütlich aus.



Von nun an freut sich die SCHWALBE auf viele schöne Ausflüge und eine achtsame Pflege! Gute Fahrt...

Sigrid Bässler

Schnupperrudern mit einem Blinden – geht das?

Für uns Sehende ist es ja schwer vorstellbar, ohne visuelle Kontrolle in ein Boot einzusteigen, oder z.B. die Ruderblätter richtig aufgedreht zu halten und sich dann synchron mit den Kollegen zu bewegen. Als mich Heidi fragte, ob ich bereit wäre mit Urs Rohrbach, einem sportlichen aber blinden Bekannten von ihr zu rudern, war ich erst skeptisch, dann immer neugieriger und sagte schlussendlich zu. Andrea war sehr spontan bereit mitzumachen und Fredy half uns beim Bootshandling.

Urs reiste, von Zweisimmen kommend, alleine mit dem Zug an und ich brachte ihn vom Bahnhof zum Clubhaus. Zu Beginn ‚zeigten‘ wir ihm unser Bootshaus, die verschiedenen Bootstypen und erklärten ihm die Bootsteile an der aufgeböckten PERLE. Besonders beeindruckt war er von unseren Achtern, als er tastend die ganze Länge des BARRACUDA abschnitt, um sich ein Bild zu machen.

Urs trainiert privat auf einem Ergometer. Sein Bewegungsablauf war deshalb so, wie er eben bei Fitnessruderern oft ist, nämlich physikalisch auf dem Wasser nicht umsetzbar. Wir erklärten ihm den korrekten Ablauf – Bein-Rücken-Arme und zurück – sowie die Gründe dafür. Danach kam ich aus dem Staunen nicht mehr raus, denn einmal erklärt, hat er alles zu hundert Prozent richtig umgesetzt! Der Ablauf sass auf Anhieb.

Das Einsteigen war dann anspruchsvoll, weniger wegen seiner Blindheit, sondern weil auch die Beinmuskulatur und damit das Gleichgewicht durch seine Krankheit in Mitleidenschaft gezogen sind. Urs fand aber einen Weg, sich auf dem Steg sitzend auf den Rollstuhl zu verschieben. Im Boot machten wir die üblichen Übungen zum Angewöhnen auf dem Wasser – und danach ruderten wir! Gab es etwas zu korrigieren, genügte eine Erklärung, danach setzte er problemlos um. Ruder auf- und abdrehen? Kein Problem, höchstens nach der Pause kurz kontrollieren, ob die Blätter in der richtigen Ausgangsposition liegen. Synchron rudern? Sein Körpergefühl ist hervorragend, es klappte bestens. Seine diesbezüglichen Äusserungen im Bericht, sind für uns Sehende im wahrsten Sinne Augen öffnend! Andrea und ich genossen die Ausfahrt bei besten Ruderbedingungen genau so sehr wie Urs.

Fazit: Rudern mit einem Blinden – das geht, und ist für sportliche Blinde gut möglich. Die Herausforderungen sind eher das Handling an Land, sowie das Ein- und Aussteigen. Zum Bootshandling braucht es deshalb eine weitere Person, welche wir – Fredy sei Dank – auch hatten.

In der Zwischenzeit war Urs bereits ein zweites Mal, wieder bei Superverhältnissen, mit Andrea und mir auf dem Wasser. Schadau-Oberhofen und zurück, problemlos! Laut seinen Aussagen war die Ausfahrt aber von der Länge her für ihn an der oberen Grenze.

Urs hat bereits sein Interesse für zwei, drei Ausfahrten ab nächstem Frühjahr, kundgetan.

Rolf Küpfer

In den Elementen fließen... ein grossartiges Erlebnis

Schon seit vielen Jahren interessiere ich mich für das Rudern. Bei etlichen Gelegenheiten habe ich nachgefragt, aber es hat sich nie eine Möglichkeit ergeben. Da meine Blindheit durch eine Nervenkrankheit entstanden ist, welche auch die Muskulatur der Beine schwächt, habe ich schlussendlich vom Sportruder-Abenteuer abgesehen.

Bis ich im Zug Heidi Kaderli, ein Mitglied des Ruderclubs Thun, kennenlernte. Als mir Heidi vom Ruderclub Thun erzählte, wagte ich nochmals eine Anfrage. Heute ist nun der grosse Moment gekommen!

Ich wurde sehr freundlich am Bahnhof Thun empfangen. Schon die Begegnung mit den fröhlichen Clubmitgliedern, die mir alle ihre Boote zeigten, war ein grossartiges Erlebnis.

Ich war sehr erstaunt ab der filigranen Bauweise der Boote. Sie kamen mir extrem schmal vor. Kaum vorstellbar, wie man da die Balance halten sollte.

Mit dieser Einführung alleine wäre ich schon sehr zufrieden gewesen.

Dann konnte ich tatsächlich noch mit einem Dreierboot ausfahren.

Ich war schwer beeindruckt, mit welcher Leichtigkeit sich das Boot bewegen lässt. Ich genoss die fließenden Bewegungen aus meinem ganzen Körper. Ich habe mich sehr wohl gefühlt, so verbunden mit dem Element Wasser. Wenn es mir gelang, im Takt mit der Mannschaft zu rudern, spürte ich beeindruckt die schöne Bewegung wie eine Welle durch meinen Körper fließen.

Durch meine Arbeit in der manuellen Therapie als Osteopath befasse ich mich viel mit dem Fluss in den Geweben und verschiedenen Rhythmen in unserer Anatomie. Nun stellte ich erfreut fest, wie dieser Bewegungsablauf eine stark ausgleichende Wirkung auf den Körper hat.

Die möglichst symmetrische Bewegung der linken und rechten Körperseite wirkt zentrierend, der Wechsel von aktivem Ruderschlag und gemächlichem Zurückrollen regelt die Körperspannung. Das gemeinsame Gleiten auf dem Wasser erzeugt eine tiefe Verbundenheit in der Gruppe und mit den Elementen. Dieses Gefühl wurde noch vertieft, als mir Rolf Küpfer das ganze Panorama des Thunersees beschrieben hat.

Ich bedanke mich ganz herzlich bei allen und würde mich sehr auf eine weitere Möglichkeit freuen, an eurem schönen, naturverbundenen Sport teilhaben zu dürfen.

Urs Rohrbach

Und noch ein Erlebnisbericht, den wir Euch nicht vorenthalten wollen: Anfang September 2022 konnten wir zwei Tage auf dem Zürichsee rudern, mit dem Seeclub Richterswil und mit dem Ruderclub Thalwil. Der Ausflug nach Richterswil wird durch Katja Rieger vom Seeclub Richterswil beschrieben (vielen Dank an Katja!):

Ausflug mit Ruderkolleg*innen aus Thun

Am Freitag bekamen wir Besuch. Zehn Ruderinnen und Ruderer aus Thun hatten sich in den Zug gesetzt, um auch mal den Zürisee zu entdecken. Letztes Jahr hatte Susi zusammen mit Dieter vom Ruderclub Thun für den SCR den Ausflug nach Thun organisiert, nun besuchten uns die Thuner. Vor der Kulisse von Eiger, Mönch und Jungfrau ist das Rudern besonders erhaben. Da mussten wir uns bemühen, auch ein schönes Erlebnis zu bieten.

Susi hatte aufgerufen und zehn Richterswiler Ruder*innen wollten gerne die Thuner Kolleg*Innen kennenlernen und natürlich die Gelegenheit nutzen, eine schöne Rudertour zu machen. Die Wetterbedingungen waren eher durchzogen und auch recht wellig, aber die C-Gigs halten ja einiges aus. Als Ziel wählten die Organisatoren die Insel Lützelau. Das ist zwar nicht die grösste Insel der Schweiz – das gebührt der Nachbarinsel Ufenau – aber sie ist doch sehr charmant mit ihrem Vogelschutzgebiet und einem schönen Blick aufs Rapperswiler Schloss.

Mit vier Booten machten wir uns auf den Weg, schön Thuner und Richterswiler Ruder*innen gemischt pro Boot. Zuerst ging es quer über den See zur Goldküste hin. Susi, am Steuer des Albatros, fuhr besonders nah ans Ufer. Vielleicht hoffte sie, unseren Gästen Roger Federer oder Tina Turner persönlich zeigen zu können ...



Dann ging es bei Rapperswil durch den recht engen Durchstich in den Obersee, der immer seine ganz eigene Atmosphäre zu bieten hat. Bald ging es aber wieder zurück, diesmal beim Brettli-Durchstich (warum dieser so heisst, erkannten unsere Gäste bald – siehe Bild unten) und mit voller Energie zur Lützelau, wir hatten nämlich alle Hunger.



Auf der Insel angekommen, konnte man sich dann auch besser kennenlernen. Wir sprachen übers Rudern, Arbeit, Kinder, Reisen, die Zeit reichte gar nicht aus. Die Fischknusperli, Burger, Pommes oder Salat waren schnell bestellt, stand nur die Frage im Raum, wo man essen sollte. Denn just als wir zu essen begannen, kam eine Regenwand unaufhaltsam näher und tauchte den See in ein wunderschönes Licht.





Glücklicherweise hatte es genug Platz unterm Dach und der Regenschauer war auch pünktlich nach dem Mittag vorbei, so dass wir uns wieder auf den Rückweg machten.

Heinz wollte unseren Thuner Gästen noch etwas Besonderes bieten und rief seinen Freund an, der extra für uns die Richterswiler Fontäne aufsteigen liess. Die grösste, aus eigener Kraft angetriebene Fontäne der Welt.



Und dann waren wir auch schon wieder zurück und unsere Gäste bedankten sich mit Wein und Schokolade, bevor sie sich zur Jugendherberge begaben, wo sie über Nacht bleiben und das Richterswiler Nachtleben austesten wollten ...

Danke unseren Gästen für den Besuch und unseren Organisatoren für die schöne Ausfahrt.

Und wir freuen uns auf ein Wiedersehen entweder auf dem Thunersee oder wieder einmal auf dem Zürichsee!

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

