

Ruder-Bote



Titelbild: Till Hirsch

Saisonstart 2024 | S. 9

12 Fragen an ... | S. 24

Locarno | S. 33

Ruderzeitung des Ruderclub Thun
Ausgabe 2-24 | Juni 2024

Inhaltsverzeichnis

Editorial Ruder-Bote Ausgabe Juni 2024	Seite 5
Adventsrudern 2023	Seite 6
Neujahrsrudern 2024 ohne Rudern	Seite 7
Saisonstart 11. März 2024	Seite 9
Clean up Day Thunersee	Seite 12
Einsteigerkurse	Seite 15
12 Fragen an ...	Seite 24
WK - Rote	Seite 27
Locarno	Seite 33
Ice Race 2024	Seite 45
Jahresprogramm 2024	Seite 51

Impressum

Herausgeber

Ruderclub Thun
www.ruderclub-thun.ch
info@ruderclub-thun.ch

Redaktion

Gabriela Meister
(Texte, Koordination)
Mobil 079 390 60 53

Andrea Thomi
(Layout, Gestaltung)
Mobil 076 570 57 33

Dieter Lüthi
(Koordination)
Mobil 079 739 34 88
dieter.luethi@ruderclub-thun.ch

Mitarbeit

Marion Klein
Christiane Körner
Dieter Lüthi
Gabriela Meister
Dorothea Mösching
Anna Müller
Josephine Plet
Aurora Reinhard
Andrea Thomi
Marco Wilbers

Ausgaben und Erscheinungsart

Ruder-Bote
Erscheint zwei- bis dreimal jährlich
Versand ausschliesslich online

nächste Ausgabe

Oktober 2024

Redaktionsschluss

20.9.2024

Inserate

Bitte wenden Sie sich an:
Karin Lüthi
Mobil 076 349 88 66
karin.luethi@ruderclub-thun.ch

Adressänderungen

Ruderclub Thun, 3600 Thun
Kontaktformular auf
www.ruderclub.thun.ch

Vorstands- kontakte

Präsident

Dieter Lüthi
Mobil 079 739 34 88
dieter.luethi@runderclub-thun.ch

Ruderschef 2

Rolf Küpfer
Mobil 076 353 50 25

Vize-Präsident und Boots-/Materialwart

Fredy Nager
Mobil 079 610 61 93

Bootshauswartin und Juniorenbetreuung

Andrea Thomi
Mobil 076 570 57 33

Finanzen

Karin Lüthi
Mobil 076 349 88 66
karin.luethi@runderclub-thun.ch

Sekretariat

Andreas Zürcher
Mobil 077 416 67 78
andreas.zuercher@runderclub-thun.ch

Ruderschefin 1

Christiane Körner
Mobil 078 733 85 03

RCT+ / Anlässe

Cornelia Meile
Mobil 076 448 01 68

Editorial Ruder-Bote

Ausgabe Juni 2024

Dieter Lüthi

Nun ist es also Tatsache – hiermit liegt die erste Ausgabe unsres neu gestalteten Cluborgans „Ruder-Bote“ vor. Mit dem neuen Namen, der an der GV 2024 von den Clubmitgliedern aus verschiedenen Vorschlägen ausgewählt wurde, und dem neuen Layout haben wir eine attraktive Ausgabe vor uns. Vielen Dank auch an Regula und Christian Meier, die diesen Namen als einen von mehreren Vorschlägen eingereicht und damit den Wettbewerb gewonnen haben. Der Preis in Form eines originalen Sportshirts mit Ruder-Bote-Logo wird ihnen bei nächster Gelegenheit übergeben. Freude bereiten auch die vielen Artikel, die von verschiedensten Verfasser:innen eingereicht wurden.

Die ersten grossen Ereignisse dieses Jahres sind schon wieder passé. Die Seeab-senkung, das grossartig besuchte Anrudern, der Land-WK Rote, das Wochenende in Locarno, um nur einige wichtige Stationen zu nennen. Auch die Einsteigerkurse sind schon wieder vorbei. Ich möchte unsere Neueinsteiger:innen ganz herzlich im RCT willkommen heissen. Berichte zu diesen und weiteren Themen sind im Folgenden zu lesen.

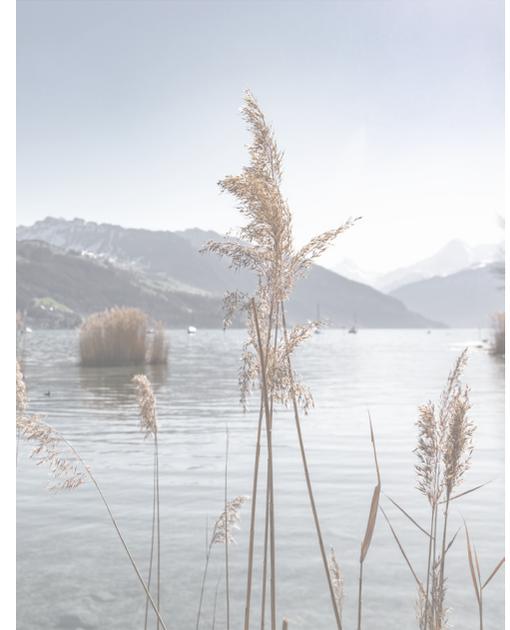
Ein weiteres grosses Ereignis ging nicht einfach vergessen, aber etwas ruhig, vielleicht zu ruhig, über die Bühne: Im Mai 1949 gegründet, wurde der RCT vor Kurzem 75 Jahre alt! Wir wollen dieses Jubiläum in der zweiten Jahreshälfte, wenn der Ruderbetrieb nicht mehr so vollbepackt ist, gebührend begehen. Mehr dazu erfahrt ihr im Laufe des Ruderjahres.

Ich freue mich auf die zweite Hälfte der Rudersaison, die einige Highlights enthält, und die Euch zur aktiven Teilnahme anregen. Ich wünsche einen schönen Sommer mit vielen schönen Erlebnissen auf und neben dem Wasser.

Adventsrudern 2023

Nachdem wir 2022 das Chlouseruedere am Abend durchgeführt hatten und während der Ausfahrt vom schnell aufkommenden Nebel überrascht und deshalb mit etlichen Schwierigkeiten konfrontiert wurden waren, nahmen wir uns dieses Jahr vor, das Chlouseruedere am Sonntag, 3. Dezember, nachmittags durchzuführen. Allerdings konnten wir nicht ahnen, dass wir uns dieses Mal durch den Schnee kämpfen mussten! In den Tagen hatte es nämlich doch mal so richtig geschneit, und auf dem Vorplatz wie auch auf dem Steg lagen gefühlt sicher mindestens 20 Zentimeter Schnee. Also mussten die zwölf Anwesenden erstmal Schnee schippen. Einmal mit einer richtigen Schneeschaukel, einmal mit einer normalen Schaufel – die altershalber etwas angeschlagen war, sich vom Stiel löste und in den See flog ... Mittlerweile ist

aber das Schaufelblatt gehoben und wieder richtig montiert! Die Stimmung auf dem See war fantastisch. Winterlich kalt, bei Sonnenschein konnten wir eine schöne, wenn auch nicht allzu lange Ausfahrt geniessen. Gerne kehrten wir anschliessend ins – zumindest gefühlt - warme Clubhaus zurück und genossen bei Glühwein, Kaffee und Tee die mitgebrachten Köstlichkeiten: Tills Grittibänze (die zwar eher wie kleine Tannenbäume daher kamen, aber deswegen nicht weniger lecker waren!), Panettone, Lebkuchenguetzli, Erdnüsse und Mandarini. Merci allen, die etwas mitgebracht haben und dank denen wir mit einem vollen Bauch (so wie der des Chlous!) glücklich nach Hause gehen konnten.



Dieter Lüthi

Neujahrstrudern 2024 ohne Rudern



Neues Jahr, neues Glück – so denken 12 Ruderwillige, die sich am Morgen des 1. Januar beim Bootshaus einfinden. Die Zusammensetzung der Gruppe ähnelt in grossen Teilen derjenigen vom Samstagstraining, und so ist es denn eher ein Déjà-vu als neues Glück:

Auf dem Steg versammelt, eifrig gen See, Fahne und Windapp peilend verwandeln sich die enthusiastischen Gesichter schnell in skeptisch und ernst dreinschauende. Fachsimpeln über mögliche meteorologische Entwicklungen nehmen Fahrt auf, steigern sich zu regen Diskussionen und enden schliesslich in dem wohl vernünftigen Entschluss, dass eine Ausfahrt zu riskant wäre – die Lage ist, mit Schaumkronen und wild flatternder Fahne, Windrichtung Süd, zumindest heute eindeutig. Wie üblich werden noch kurz Szenarien einer kurzen Fahrt zum Kanal erwogen, jedoch angesichts drohender eiskalter Wellenspritzer und damit nasser Kleider schnell verworfen. Anders als an normalen Trainingstagen lockt allerdings als Trostpflaster der Apéro im Clubhaus, so dass den Worten des Präsidenten, das neue Jahr

fange genau gleich enttäuschend an wie das alte aufgehört habe, entschieden widersprochen werden muss!



Die zwölf Erschrockenen begeben sich also gut gelaunt Richtung Bootshaus, bewundern im Vorbeigehen die aufgeräumten, übersichtlichen Garderoben (sogar eine verschollene Schwimmweste soll wiedergefunden worden sein) und versammeln sich bei frischen, hausgemachten Schinkengipfeli, Butterzopf und reicher Getränkeauswahl im Clubraum.

Gleich im zweifachen Sinn kann auf «das Neue» angestossen werden, denn der Ruderchef verkündet, dass er gerade Grossvater geworden sei. Diese schöne Nachricht tröstet darüber hinweg, dass der Präsident nicht zu einer flammenden Neujahrsrede überredet werden kann. So wird weiter munter über Ruder- und Nichtrudertemen geplaudert, bis Dieter doch noch ein paar nette Worte sagt und schliesslich alle fröhlich heimwärts gehen, sich freuend auf kommende, wellenlose gemeinsame Ausfahrten!

Marion Klein, 1.1.2024

Saisonstart

11. März 2024

Die Geduld der Winter-Ruderer und -Ruderinnen wurde in diesem Jahr auf eine harte Probe gestellt. Bereits am 10. Januar – zehn Tage vor dem Beginn der ausserordentlichen Seeabsenkung – meldete Paul im RCT Ruderchat: «Das Floss steht auf Grund.» Und nach dem offiziellen Ende der Seeabsenkung am 20. Februar sollte es noch drei Wochen dauern, bis der Wasserstand wieder ein sicheres Einwassern der Boote erlaubte.





Und dann war es endlich so weit:
Am Montag, 11. März, lud Ruderchef
Rolf Küpfer zum ersten Training im
schon nicht mehr ganz neuen Jahr. Die
Vorfreude war gross! Noch grösser war
dann aber die Enttäuschung bei Rolf
Küpfer, Dänu Travaglini, Doris und An-
dreas Zürcher sowie mir, als die Wetter-
station Strandbad um halb neun Uhr
gegen fünf Beaufort meldete und sich
auf dem See Schaumkronen abzeich-
neten. Während sich die Männer - nach
dem Posieren fürs Foto - im Holiday
mit einem Kaffee trösteten, ruderten
Doris und ich an Ort bis Einigen und
zurück.

Gabriela Meister

Alleskönnerin im Kartenformat

Unsere Debit Mastercard ist die ideale Karte für Online-Shopping, bargeldloses Bezahlen sowie Geldbezüge am Bancomaten.



Mehr erfahren:

aekbank.ch/debitmastercard

AEK 
BANK 1826

Clean up Day Thunersee

Wunderschönes, ruhiges Wasser:
ideal zum Rudern, aber.... der Was-
serstand des Thunersees lässt eine
Ausfahrt immer noch nicht zu:
Also nehme ich mir die Zeit und hel-
fe am Clean-Up-Day Thunersee vom
9. März 2024 mit.

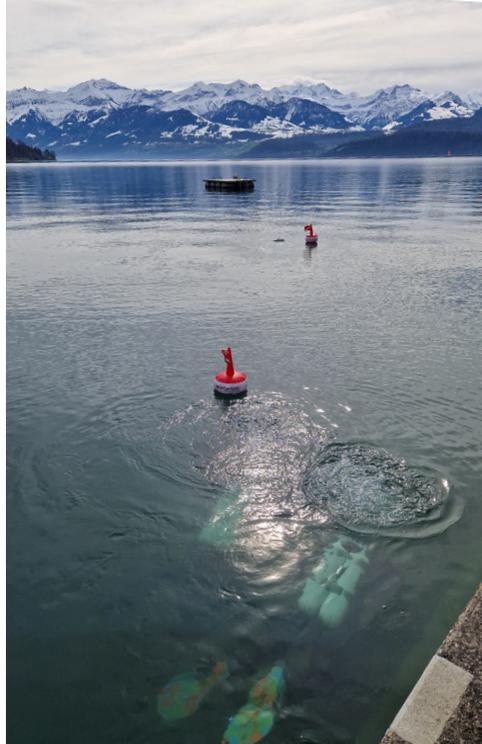


An neun verschiedenen Orten zwischen Gunten und Hilterfingen wird der Thunersee gesäubert.

Nach der Begrüssung und einem kurzen Briefing im Parkhotel Gunten verteilen sich die Taucherinnen und Taucher sowie die Helfenden an Land auf die verschiedenen Standorte.

Ich habe mich für das Seebad Oberhofen entschieden. Insgesamt acht Taucherinnen und Taucher machen sich für den ersten Tauchgang bereit. Bestückt mit Netzen und Bojen gehen sie unter Wasser auf die Suche nach allem, was nicht in den See gehört.

Wir Landhelferinnen und -helfer sind gespannt, ob und was gefunden wird. Unsere Aufgabe ist es, die mehr oder weniger gefüllten Netze entgegenzunehmen und in einen Container zu



leeren. Dies tönt nach einer relativ einfachen Aufgabe. Aber als die Taucher mit mehreren Pneus, gefüllt mit Schlick und Wasser, auftauchen, sind auch wir gefordert.



Nach einer verdienten Mittagspause machen sich vier Personen bereit für einen zweiten Tauchgang. Sie wollen nun noch den Hafen neben dem Seebad absuchen. Auch hier werden sie fündig: Autofelgen, Schiffsblachen, Seile, Flaschen usw.

Ein verschlossenes Schliessfach wird zur weiteren Überprüfung der Seepolizei übergeben.

Der gefüllte Container wird von einer Transportfirma abgeholt und zur Entsorgung gebracht.

Wieder zurück im Parkhotel Gunten steht für alle Helferinnen und Helfer das Mittagessen (Suppe, Salat, Spaghetti) bereit. Das OK fasst den Tag kurz zusammen und bedankt sich bei den 130 Helfenden.

Wer dazu noch mehr Bilder sehen möchte, kann dies mit folgendem Link tun:

<https://www.mycloud.ch//P001A42EBAD2A7A9DFED9D0C-8D9974733B9F038BED5E1E97FE4DE-BE816B400786>

Dorothea Mösching



Einsteigerkurse

Rudern wir weiter!



Ende April, als der Einsteigerkurs begann, hatten wir noch wenig oder gar keine Ahnung, was Rudern bedeutet. Und jetzt – sieben oder acht Lektionen später – sind wir angefixt.

Das ist den wunderbaren Lehrerinnen und Lehrern des Ruderclubs Thun zu verdanken, die uns während der letzten Wochen instruiert haben, ...

... uns auch herausgefordert haben, mit Feingefühl und der nötigen Disziplin, die dieser besondere Sport abverlangt.

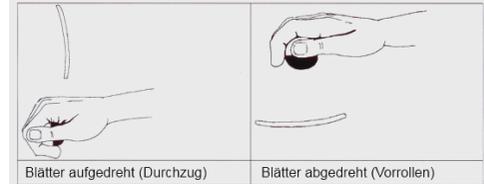
Wir spürten die sportliche Leidenschaft der Ruderchefin und des Ruderchefs sowie der erfahrenen Clubmitglieder, die uns ihre Zeit geschenkt haben. Diese Leidenschaft ist enorm ansteckend.



Was wir alles gelernt haben! Ich, beispielsweise, wusste nicht einmal, wie man eine Schwimmweste anzieht, ...



Die richtige handhaltung beim Skullen



Die Blätter sollten beim Durchzug etwa so tief eingetaucht sein, dass die Oberkante gerade so herauschaut. Die optimale Tiefe kann veranschaulicht werden, indem man die Skulls loslässt und das Blatt senkrecht im Wasser treiben lässt.

Außerdem sollte der Handrücken beim Durchzug in etwa eine gerade Linie mit dem Unterarm bilden. Wird das Handgelenk zu weit abgeknickt, kann der Unterarm verkrampfen.

... geschweige denn, was eine halbe Rollbahn ist oder wie man die nötigen Griffe ausführt, um ein Boot *überhaupt* bereit zu machen. Das Boot drehen, Richtung Stockhorn, oder Richtung See? Die Schuhe einklicken, die Ruder einspannen, rot ist backbord, grün steuerbord.



Das Skullen

<p>Auslage</p> <p>Die Unterschenkel stehen senkrecht bzw. nahezu senkrecht. Der Oberkörper berührt die Oberschenkel. Die Arme sind locker gestreckt. Die Schultern sind nach vorn gestreckt. Die Blätter sind senkrecht aufgedreht</p>	<p>Anriss</p> <p>Wasserfassen und erster Teil des Durchzugs (Vorderzug) durch :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heben der Hände • Schültereinsatz • Beinstreckung • Hüftstreckung
<p>Vorderzug</p> <p>Der Vorderzug geschieht durch kontinuierliches und gleichzeitiges:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strecken der Beine, • Oberkörperückschwung 	<p>Mittelzug</p> <p>Beinstreckung und Oberkörperückschwung gehen kontinuierlich weiter. Der Oberkörper bleibt leicht gebeugt und ist in dieser Phase annähernd senkrecht</p>
<p>Beginn Endzug</p> <p>Die Beugung der Arme beginnt, wenn die Hände die Knie passieren. Die Beine sind in dieser Phase noch nicht vollständig durchgedrückt.</p>	<p>Rücklage</p> <p>Der Endzug erfolgt durch Arm-, Schulter- und Oberkörpereinsatz bei gleichzeitiger Streckung der Beine (Oberkörper ca. 30° bugwärts geneigt). Die Hände werden während des gesamten Schläges auf einer Höhe zu den unteren Rippenbögen gezogen</p>

Das Ritual des Einsteigens – schön hinauslehnen, abstoßen, einbeinig absitzen. Wir wissen nun wie – auch wenn's nicht immer ganz sauber klappt. Im Wasser gelandet ist niemand.

Und das Rudern selbst: technisch alles andere als simpel. Man ahnt es – den perfekten Ruderschlag werden wir Hobbyrundernde wohl nie erreichen. Aber wir rudern bisweilen ordentlich im Takt und, hey, wenn wir weitermachen, kann's nur besser werden.





häufige Fehler

Fehler	Ursache	Korrektur
Blätter waschen aus, Endzug über dem Wasser	Hände werden zu tief geführt	Blätter in Rücklage schwimmen lassen und Höhe der Griffe merken (meistens unterer Rippenbogen)
Blätter bleiben beim Ausheben hängen „Krebs fangen“	Abdrehen der Blätter im Wasser	zur Übung mit durchgehend aufgedrehten Blättern Rudern
Pause vor dem Wasserfassen	zu schnelles Rollen oder zu spätes Aufdrehen der Blätter	ruhiger rollen und das Aufdrehen während des Vorrollens üben
Blätter ziehen zu tief durchs Wasser „über den Berg ziehen“	angewinkelte Arme, überdrehte Handgelenke	Blätter ohne Kraft durchs Wasser schwimmen lassen, Innenhebelstellung merken
„Kisteschieben“	Rücken wird beim Durchzug nicht aufgerichtet, die Beinarbeit beginnt zu früh	beim Wasserfassen erst aufrichten, dann die Kniewinkel öffnen



Gewiss, es ist nicht ein Sport für jeden und jede. Er braucht Disziplin. Man muss dem Kommando der Bootsführerin oder des Bootsführers folgen.



Rudern braucht Rhythmusgefühl, viel Ausdauer und den Willen, an der Technik zu arbeiten.



Rudern, scheint mir, ist ein Sport, aber auch eine Philosophie. Wer rudert, dringt in eine neue Dimension vor, in welcher vorwärts rückwärts ist und derjenige am schnellsten ist, der am wenigsten auf Ego macht. Rudern ist die Quintessenz von Teamwork. Jeder und jede steigt mit dem eigenen Charakter und Temperament ins Boot. Aber dort zählt nur eines. Das Boot. Das Wasser. Die Energie als Summe aller.



Das verbindet, das macht stark. Laut Binnenschiffsfahrtverordnung müssen Ruderboote einigen anderen Verkehrsteilnehmern den Vortritt geben. Den monströsen Kurs- und Güterschiffen mit ihrem Wellenschlag, den gut betuchten Segelschiffen und den Motorbooten der Berufsfischer. Obwohl kein Vortritt sollte man ein Auge auf die unberechenbaren Foilsurfer haben. Aber Ruderer sind nicht die Underdogs der Schifffahrt, sie sind eine der wenigen, die ganz aus eigener Kraft über den See gleiten.

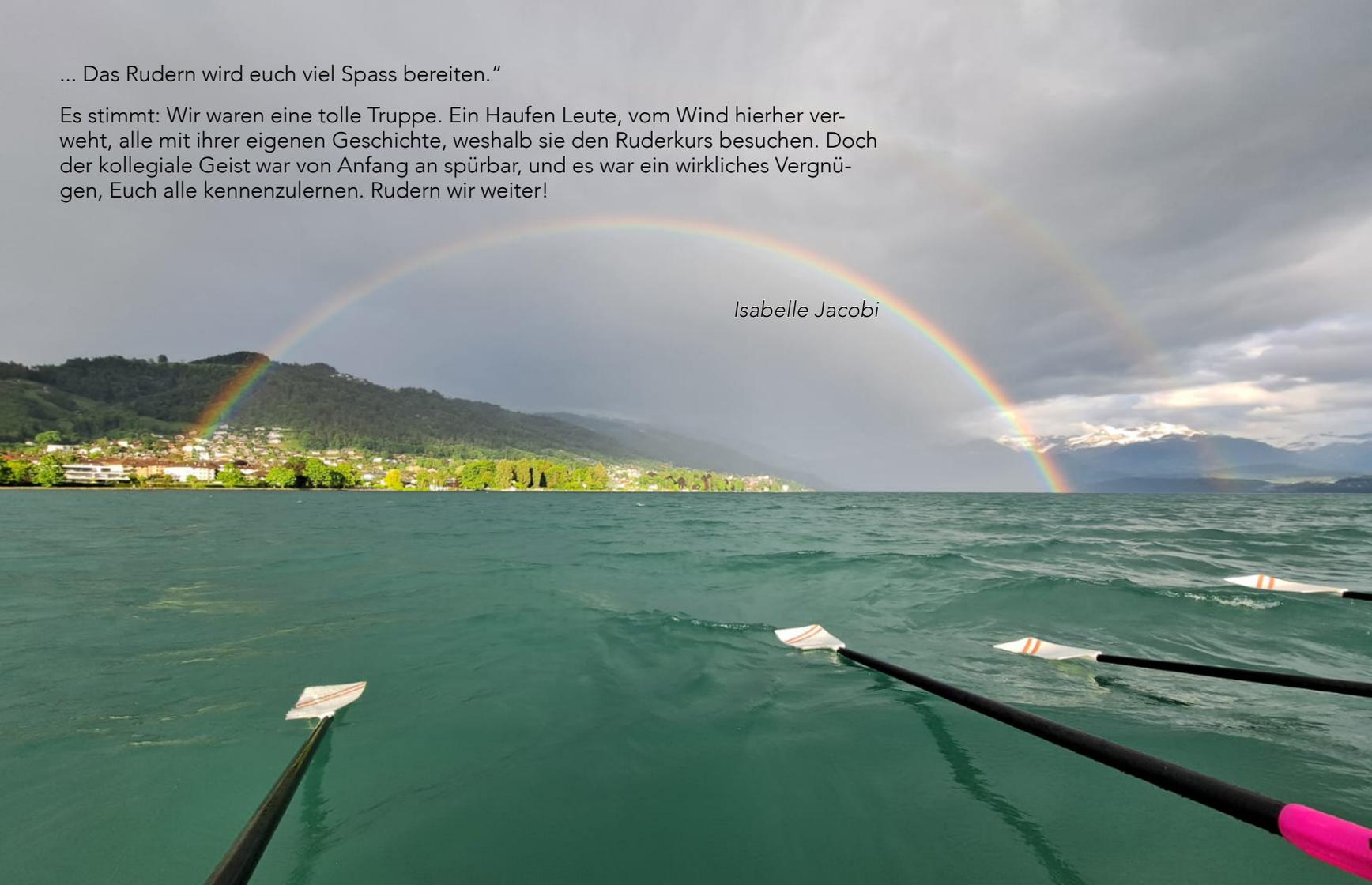
Einer unsere Lehrer sagte am Ende einer Ausfahrt: „Der Kurs ist bald zu Ende. Bleibt dabei, ihr seid eine tolle Gruppe. Macht weiter, macht keine Pause. ...



... Das Rudern wird euch viel Spass bereiten.“

Es stimmt: Wir waren eine tolle Truppe. Ein Haufen Leute, vom Wind hierher verweht, alle mit ihrer eigenen Geschichte, weshalb sie den Ruderkurs besuchen. Doch der kollegiale Geist war von Anfang an spürbar, und es war ein wirkliches Vergnügen, Euch alle kennenzulernen. Rudern wir weiter!

Isabelle Jacobi



12 Fragen an ...



Marco Wilbers

1. Verrätst du uns dein Lebensmotto?

«Leben und leben lassen». Das klingt zwar so einfach..., ist aber leider gar nicht selbstverständlich!

2. Welche Eigenschaft schätzt du deinen Mitmenschen besonders?

Dass sie mich so akzeptieren und schätzen, wie ich bin.

3. Womit sollte man dich keinesfalls reizen?

*Seit ich mich erinnern kann, werde ich sehr aggressiv, wenn meine beiden Füsse zusammen fixiert sind resp. fixiert werden. Ich habe keine Ahnung wieso, vielleicht ein uraltes Geburtstrauma? Für mich ist das ein Grund, nicht Snowboard zu fahren - super Ausrede übrigens!
Erstaunlicherweise macht es mir nichts aus, auf dem Stemmbrettli fixiert zu sein. Bis heute bin ich im Ruderboot nicht ausgerastet, und ich hoffe sehr, dass die grösste Gefahr jetzt gebannt ist.*

4. Wie bist du zum Rudersport gekommen?

Mein Grossvater ruderte in Deutschland, er war sogar Ehrenmitglied des Düsseldorfer Rudervereins. Wir Enkel hörten oft begeisterte Rudergeschichten, allerdings nicht sehr abenteuerlich und auch nichts über den Sieg an

*Regatten. Es ging meistens um Ruder- ausflüge mit (ur-)alten Freunden auf Rhein oder Mosel und deren immer wiederkehrende Besuche in den gleichen guten alten Kneipen. Aber auch das gehört zum Rudern, Kirsten und ich werden das unserer «holländischen Rudergruppe» zeigen!
Als Physiotherapie-Studenten mussten wir viele Sportarten ausprobieren. Schon damals hat mir das Rudern grossen Spass gemacht. Mein Lieblingssport war aber, solange ich noch rennen konnte, Landhockey. Heute rudern meine Tochter Kirsten im RCT, mein Sohn Casper im Belvoir, Zürich, und mein ältester Bruder Guido und seine Frau Linda im „Koninklijke Roeien Zeilvereeniging De Maas“ in Rotterdam. Wir werden Linda und Guido Ende August treffen.*

5. Was war bisher dein Ruder-Highlight?

Jedes Mal, wenn ich rudere, jedenfalls bis heute, erlebe ich mindestens zwei Ruder-Highlights: wenn ich unfallfrei ins Boot steige und wenn ich unfallfrei wieder ausgestiegen bin! Aufgrund verschiedener Unfälle und meiner rheumatischen Erkrankung bin ich (physisch!) sehr unbeweglich. Teile mich also nie auf Platz 1 ein, ich wäre imstande, die «Blümlisalp» zu rammen!

6. Was gefällt dir besonders im RCT?

Ich bin einige Male schauen gekommen, wenn meine Tochter Kirsten rudern gegangen ist. Ja, der Thunersee und die Berge sind oft schön, das Clubhaus auch gar nicht schlecht ... Was mir aber wirklich am besten gefallen hat und immer noch am besten gefällt, sind die vielen netten RCT-Mitglieder. Art Buchwald hat es schon gesagt und ich bin gleicher Meinung: «The most important things in life aren't things!»

7. Was würdest du im RCT verändern?

- *Manchmal denke ich, dass es doch schön wäre, wenn wir ein sog. Coastal-Ruderboot zur Verfügung hätten. Es wäre garantiert ein spannendes Rudern auf dem Thunersee, und wir wären auch weniger wetterabhängig.*
- *Immer wieder denke ich, dass es doch sehr praktisch wäre, wenn ich in der Garderobe ein eigenes Kästlein hätte. Plastiksäcke sind eigentlich schon längst verboten!*

8. Wo trifft man dich – abgesehen vom Rudern – in der Freizeit?

Am liebsten bin ich draussen in der Natur, sei es am Wandern, Nordic Walken, auf Schneeschuhen, Ski, Motorrad oder Velo. Aber mit einer Zeitung oder Buch, mit Tee oder Whisky auf dem Sofa zu sitzen, finde ich auch wunderbar, und das gelingt mir hervorragend. Überraschend oft sieht man mich mit Kollegen im Dorf oder in einer Kneipe.

9. Was kochst du deinen liebsten Gästen?

Es ist besser, dass ich nicht für meinen liebsten Gäste koche. So besteht eine Chance, dass sie wiederkommen. Für mich koche ich nicht ungerne unkomplizierte Gerichte wie Spaghetti, Pizza, Zwiebelkuchen und Früchtewähen. Kochbücher mag ich nicht.

10. Welches Sportutensil hast du zuletzt gekauft?

Ein E-Bike, damit meine Frau Ingrid und ich gemeinsame grössere Velotouren unternehmen können. Im Moment ist das aber nicht gut möglich, weil das 6. Familienmitglied, Labrador Gio, recht alt ist und viel Betreuung braucht. Ein E-Bike kann man auch mit minimaler Unterstützung fahren, ich habe immer noch meinen Ehrgeiz!

11. Von welchem RCT-Mitglied möchtest du in der nächsten Ausgabe mehr erfahren?

Leslie!

12. Welche Frage möchtest du dieser Person stellen lassen?

Wir sehen dich immer energiegeladener und sehr gut gelaunt. Verrätst du uns bitte dein Geheimrezept?

WK - ROTE

23. März 2024

Die Wettervorhersage für das Wochenende wurde von Tag zu Tag schlechter. Und somit wurde mir Mitte der Woche klar, dass ich meinen Plan für den WK Rote komplett umschreiben musste.



Auf eine Ausfahrt in Kleinbooten, Übungen sowie Motorbootbegleitung und Videoanalyse mussten wir wohl verzichten. Absagen wollte ich aber auch nicht, denn Ostern stand vor der Tür und am 5. April sollte ja offiziell die Rudersaison starten.

Ich freute mich, dass ich pünktlich um acht Uhr 22 ruderbegeisterte Rote in unserem Clubraum begrüßen konnte. Kurz erklärte ich das Programm und gab ein paar Erläuterungen zu unserem Ausbildungskonzept, welches wir im Vergleich zum letzten Jahr unverändert beibehalten. Schwerpunkt des Konzepts: die Verbesserung der Rudertechnik.

Die Teilnehmenden wurden auf zwei Gruppen aufgeteilt. In der Bootshalle

Film

hatte Rolf bereits die drei Ergometer zu einem imaginären Dreier aufgestellt. Eine Gruppe nutzte diesen, um alle Technikübungen („Ruderübung des Monats“) durchzuführen. Rasch kamen hitzige Diskussionen auf, wie man die Übungen variieren könnte und wie man klare Kommandos gibt, damit auch unerfahrene Ruderinnen und Ruderer diese verstehen. Rasch stellte sich heraus, dass die Teilnehmenden am Lehrgang in Sarnen in unterschiedlichen Techniken instruiert worden waren.

Die zweite Gruppe wurde unter Fredys Leitung in die Handhabung des Motor-



bootes eingeweiht. Trotz Sturmböen und einsetzenden Regens wurden das An- und das Abstellen des Motors sowie das Ab- und das Anlegen fleissig geübt. Ruderer und Ruderinnen sind bekanntlich nicht wasserscheu.

Anschliessend wechselten die Gruppen.

Die Pause gegen 10 Uhr kam allen gelegen, denn die Kälte wurde langsam unangenehm. Bei Tee oder Kaffee mit Zopf, Käse und Konfi sowie feinen Muffins – DANKE Cornelia – beobachteten wir gespannt das ungemütliche Wetter draussen.

Zwar kam langsam die Sonne, der Wind nahm aber auch zu. Im zweiten Teil übte eine Gruppe noch einmal am Ergometer, während ich mit der zweiten Gruppe im Clubraum eine kleine Fitnessrunde mit ein paar Kraft- und Dehnungsübungen durchführte. Nach einem weiteren Wechsel zeigte uns Fredy noch den umgebauten Dreier, neu mit wechselbarem Steuerplatz.







Obwohl wir keine Sekunde auf dem Wasser rudern konnten, war es doch ein gelungener Anlass mit vielen wichtigen Übungen und Anregungen.

Danke allen, die trotz des schlechten Wetters gekommen sind.



Christiane Körner

A group of about 12 people, including men and women of various ages, are standing on a rocky mountain peak. They are dressed in outdoor hiking gear like jackets, vests, and hats. In the foreground, a woman with grey hair is smiling and looking towards the camera. The background shows a clear blue sky with scattered white clouds and a view of distant mountains and a valley.

Wer?

Andrea Thomi, Christiane Körner, Cornelia Meile und Ingolf, Doris und Andreas Zürcher, Karin und Dieter Lüthi, Kornelia Hässig, Martin Fischer, Rolf Gäumann, Marion Klein

Rudern in Locarno im April 2024

Freitag:

Wo: Società Canottieri Locarno

Wann: 19.-21.04.2024

Was: ->

Die Zugreise via Brig-Domodossola-Centovalli lässt uns das Schneetreiben in Thun schnell vergessen. In lauer Frühlingsluft beziehen wir unsere Unterkunft im B&B al Festival und machen uns nach kurzem Espresso in der Bar nebenan auf zum Ruderclub Locarno. Beim Rundgang durchs Clubhaus mit unserer Kontaktfrau Chantal wird klar, warum wir dieses Jahr dort weder Schlafraum noch Küche benutzen können: Der schlimme Hagel letztes Jahr zerstörte ein Oblicht, so dass das Obergeschoss geflutet wurde – die Folgen sind hässlich und eindrücklich.





Da auch die Betondecke in Leidenschaft gezogen wurde, muss die Bootshalle mit zwei Reihen Baustützen vor Einsturz bewahrt werden, was das Hantieren mit den Booten zu einer Art Mikadospiel macht.

Trotzdem, und obwohl aufkommender Nordwind droht, wagen wir eine kleine Ausfahrt mit «Nora» und «Minacci», die wir als ungesteuerten 4er ohne 1 und gesteuerten 4er nutzen dürfen.

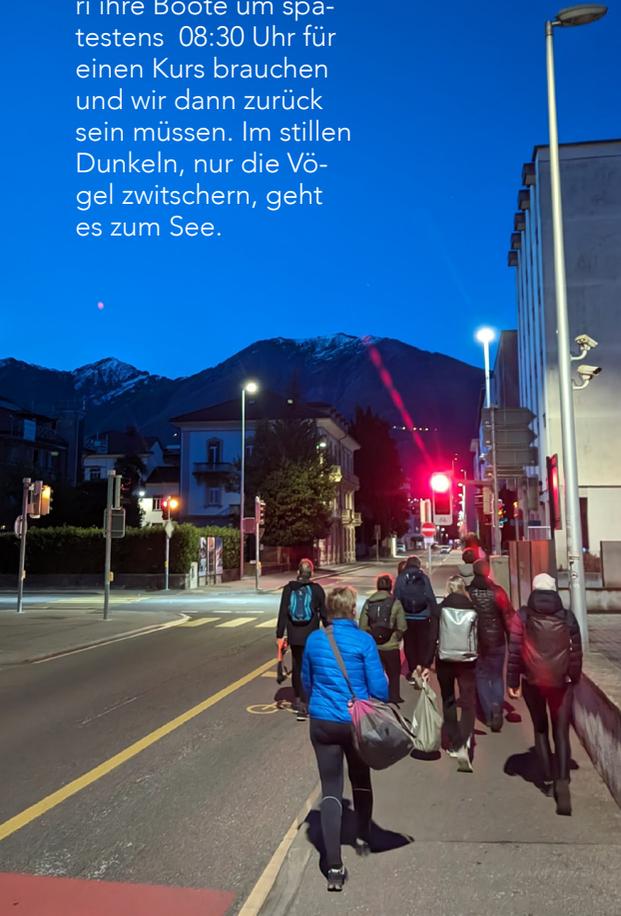




Abends stossen Andrea und Kornelia zu uns und wir steuern Richtung Aperitivo und Cena in einer sympathischen Pizzeria unweit der Herberge. Schon jetzt erweist sich die Lage letzterer, zwischen Ruderclub und Piazza Grande, als strategisch ideal, alles ist zu Fuss schnell erreichbar.

Samstag:

Wecken ist um 05:15 Uhr, weil die Canottieri ihre Boote um spätestens 08:30 Uhr für einen Kurs brauchen und wir dann zurück sein müssen. Im stillen Dunkeln, nur die Vögel zwitschern, geht es zum See.



Doch auch heute Morgen ist der Knopf drin: Die Bootsbesetzung geht nicht auf, weil wir nun zehn sind und sich kein passendes drittes Boot finden lässt, das wir benutzen dürfen. Dieter verzichtet freiwillig, aber nun kommt, die Boote sind schon eingewassert, plötzlich Nordwind auf, der stärker wird. Es bleibt uns keine andere Wahl als «Mikado rückwärts» und etwas frustriert zum Cappuccino zu gehen. Der motiviert doch merklich, denn nun werden Pläne für den Tag geschmiedet. Weil die Prognosen sagen, dass der Wind eher noch zunimmt und den ganzen Tag blasen wird, packen wir die festen Schuhe aus und machen eine aussichtsreiche, sonnige Wanderung auf einem Höhenweg von Ascona via Monte Verità nach Ronco sopra Ascona, wo es Picknick mit gewaltiger Aussicht auf den Lago Maggiore gibt.



Dann läuft eine Gruppe zurück, mit Abstecher nach Brè, während die anderen die Treppen hinunter nach Porto Ronco nehmen, das Schiff zu den Isole di Brissago, dann nach botanischer Weiterbildung ...



... nach Ascona, von da zu Fuss und mit Bus zur Herberge.

Inzwischen leuchtet die Sturmwarnung. Martin radelt derweil auf den Monte Giove.



Abendessen ist heute im «La Fiorentina», das sich schon letztes Jahr bewährt hat.

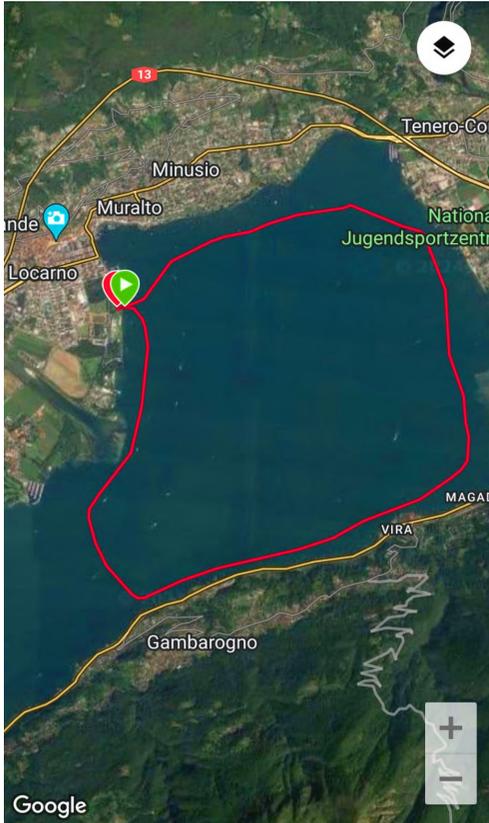
Sonntag:

Fast wird es schon zur Routine, das Frühaufstehen und an alle sieben Sachen denken. Diesmal geht alles gut. Dank zuletzt doch noch angekommenem Ingolf passt es mit den Booten

Maggia, Minacci und Nora, und der Wind macht auch mit. Bei Sonnenaufgang mit farbigem Himmel sorgt die Rundfahrt Minusio–Tenero–Magadino–Vira–Gambarogno–Maggiadelta und

zurück nach Locarno für ausgezeichnete Stimmung allerseits.





Ein letzter Caffè in der Sonne wappnet vor dem Winter, der uns nach dem Tunnel empfängt: Der Bus vom Bahnhof Thun nach Goldwil fährt mit Schneeketten!

Was nehmen wir mit?

Am Lago Maggiore ist der Nordwind der Spassverderber.

Mehr Rudern wäre schön gewesen, aber dann hätten wir nicht den tollen Ausflug gemacht.

Überschwemmungen kann es auch im Obergeschoss geben.

Rudern mit Steuerfrau/-mann ist entspannter als ohne, vor allem, wenn die Ruderchefin am Steuer die Sonntagspredigt spricht.

Christiane und Andreas sind Akrobaten, weil sie Positionswechsel mitten auf dem See machen können.

Dachdecker/Innen und Zimmerleute sind momentan sehr gefragt im Tessin.

Die Canottieri waren zwar freundlich zu uns, aber sie gönnten uns nur drei nicht so extrem attraktive Boote.

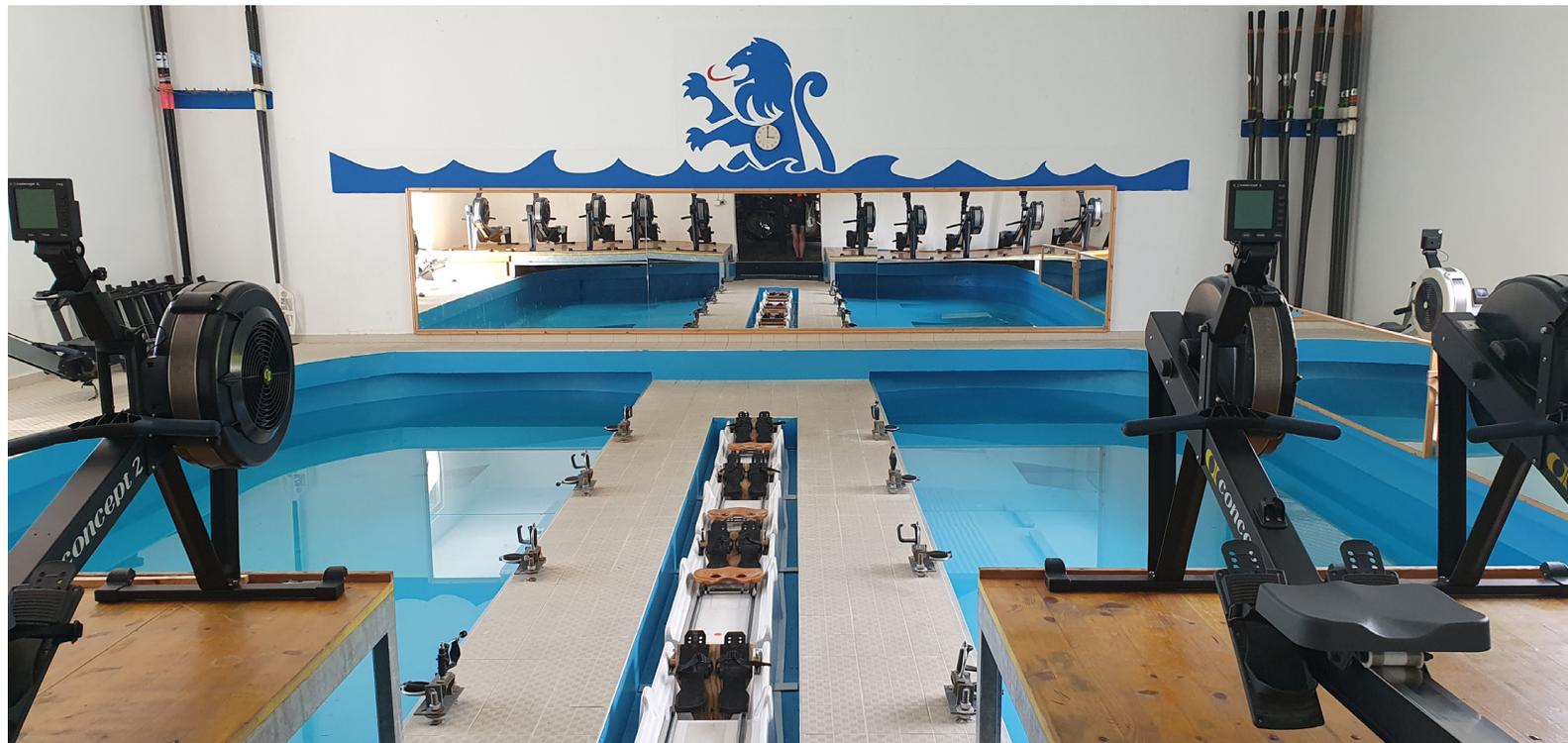
Gute Bootspflege schätzt man erst recht, wenn sie fehlt.

Sollen wir wirklich nächstes Jahr wiederkommen?

Obwohl: So eine Ruderkammer ist schon nicht schlecht!

Grosser Dank an Cornelia für die Reiseleitung und an die erfahrenen Ruderer und Ruderinnen, von deren Knowhow ich profitieren durfte. Es war schön mit euch!

Marion Klein





BRUNI

Zimmerei GmbH

| Beim Bach 4 | Amsoldingen | www.brunizimmerei.ch |



Ihr Partner für Holzbaulösungen



Ice-Race 2024

Beinahe vom Winde verweht!

Bericht:
Aurora Reinhard
Josephine Plet
Anna Müller
Andrea Thomi



Am Wochenende vom 4./5. Mai fand das diesjährige Ice-Race statt - dieses Jahr mit erweiterten Kategorien und Events ...

... für uns Ruder:innen wie die letzten Jahre auch das Langstreckenrennen Interlaken retour. Dieses Jahr jedoch am Sonntag des Ice-Race-Wochenendes.

Am Samstag fand dafür ein neuer Event statt, welcher speziell auch für unsere jungen Rudernden ins Leben gerufen wurde. Es handelte sich hierbei um einen ca. 3km langen Parcours, der nicht nur Geschwindigkeit sondern auch grosses rudertechnisches Geschick forderte.

Unsere Junior:innen durften dieses Pilotprojekt aktiv unterstützen. Nicht nur sie waren froh, den Parcours etwa zehn Tage vor dem eigentlichen Rennen als Trainingsfahrt zu absolvieren, sondern auch die Veranstaltenden konnten durch unsere Juniorinnen schon im Vorfeld für das erste Rennen einige Verbesserungen einfließen lassen.

Das Langstreckenrennen vom Sonntag wurde wegen zuviel Wind abgesagt, dann auf Anregung der Mannschaften mit Start in Interlaken durchgeführt.





START ...



ZIELEINLAUF ...





1. Wie seid ihr zum Rudersport gekommen?

Durch Bekannte haben wir von diesem Sport erfahren und darum sind wir in den Junioren Kurs eingestiegen.

2. Was war bisher euer Ruder-Highlight?

Es gefällt uns immer, wenn das Wetter schön ist und der See spiegelglatt.

3. Was gefällt euch besonders im RCT?

Die freundlichen Mitglieder.

4. Warum habt ihr am ICE Race teilgenommen?

Andrea hat uns davon erzählt und wir wollten diese Erfahrung machen. Wir dachten zuerst, dass wir eine Strecke fahren (müssen). Doch uns erwartete ein Technical Race.

5. Wie habt ihr euch darauf vorbereitet?

Wir durften mit den Light-Boats üben, um die Bojen zu fahren. Das hat uns geholfen an der Technik zu üben.

6. Was würdet ihr am ICE Race verbessern?

Grundsätzlich hat es uns gut gefallen, doch am Start gab es Schwierigkeiten, da unsere Boote vom Wind immer wieder ans Land getrieben wurden.

7. Mit wem würdet Ihr gerne einmal eine Ausfahrt machen?

Wir kennen ja noch nicht so viele Mitglieder. Am liebsten eine Ausfahrt mit Regula, da sie sehr sympathisch wirkt und wir wollen mehr über sie erfahren.



Jahresplanung 2024 des Ruderclubs Thun

10.01.2024

Januar			Februar			März			April			Mai			Juni											
1	Mo	1	Neujahrstrudern	1	Do	5		1	Fr	9		1	Mo	14	Ostermontag	1	Mi		EK2-M5	1	Sa	22	BFK1			
2	Di		Berchtoldstag	2	Fr		GV	2	Sa			2	Di			2	Do				2	So				
3	Mi			3	Sa			3	So			3	Mi			3	Fr		2. Schnupperrudern		3	Mo	23	BFK2		
4	Do			4	So			4	Mo	10		4	Do			4	Sa		Ice Race U19		4	Di				
5	Fr			5	Mo	6		5	Di			5	Fr		Anrudern	5	So		EK1-M6 EK2-M6		5	Mi		BFK3		
6	Sa			6	Di			6	Mi			6	Sa			6	Mo	19	EK2-M7		6	Do				
7	So			7	Mi			7	Do			7	So			7	Di				7	Fr				
8	Mo	2		8	Do			8	Fr			8	Mo	15		8	Mi		EK1-M7		8	Sa		BFK4		
9	Di			9	Fr			9	Sa			9	Di			9	Do		Auffahrt		9	So				
10	Mi		Vorstand	10	Sa			10	So			10	Mi			10	Fr				10	Mo	24	3. Schnupperrudern		
11	Do			11	So			11	Mo	11		11	Do			11	Sa				11	Di				
12	Fr			12	Mo	7		12	Di			12	Fr			12	So		Muttertag		12	Mi		BFK5		
13	Sa			13	Di			13	Mi			13	Sa		1. Schnupperrudern	13	Mo	20	EK1-M8		13	Do				
14	So			14	Mi			14	Do			14	So			14	Di				14	Fr		BFK Res		
15	Mo	3		15	Do			15	Fr			15	Mo	16		15	Mi		EK2-M8		15	Sa				
16	Di			16	Fr			16	Sa			16	Di			16	Do				16	So				
17	Mi			17	Sa			17	So			17	Mi			17	Fr		EK-Res		17	Mo	25			
18	Do			18	So			18	Mo	12		18	Do			18	Sa				18	Di				
19	Fr		Jassen	19	Mo	8		19	Di			19	Fr		Locarno	19	So		Pfingsten		19	Mi		Vorstand		
20	Sa			20	Di			20	Mi		Vorstand	20	Sa		Week-	20	Mo	21	Pfingstmontag		20	Do				
21	So			21	Mi			21	Do			21	So		end	21	Di				21	Fr				
22	Mo	4		22	Do			22	Fr			22	Mo	17		22	Mi				22	Sa		2-Seen- ?		
23	Di			23	Fr			23	Sa		WK Rote	23	Di			23	Do				23	So		Rundfahrt ?		
24	Mi			24	Sa			24	So			24	Mi		Vorstand	24	Fr				24	Mo	26			
25	Do			25	So			25	Mo	13		25	Do			25	Sa		Putz		25	Di				
26	Fr			26	Mo	9		26	Di			26	Fr			26	So				26	Mi				
27	Sa			27	Di			27	Mi			27	Sa		EK1-M1/2 EK2-M1/2	27	Mo	22			27	Do				
28	So			28	Mi			28	Do			28	So		EK1-M3/4 EK2-M3/4	28	Di				28	Fr		Znacht		
29	Mo	5		29	Do			29	Fr		Karfreitag	29	Mo	18		EK1-M5	29	Mi		Vorstand		29	Sa			
30	Di							30	Sa			30	Di								30	So				
31	Mi							31	So		Ostern Sommerze								Regatta+Z							
Farbcodes:			HIGHLIGHTS			TRAININGS			Technik			WEEKENDS			ABGESAGT			FEIERTAGE			Schulferien			KURSE		

Jahresplanung 2024 des Ruderclubs Thun

10.01.2024

Juli			August			September			Oktober			November			Dezember					
1	Mo	27	1	Do	31	Seerundfahrt	1	So	35		1	Di	40	1	Fr	44	1	So	48	Adventsrudern
2	Di		2	Fr			2	Mo	36	Skiff4	2	Mi	TLW Res	2	Sa	PUTZ	2	Mo	49	
3	Mi		3	Sa			3	Di			3	Do		3	So		3	Di		
4	Do		4	So			4	Mi		Skiff Res	4	Fr		4	Mo	45	4	Mi		
5	Fr		5	Mo	32		5	Do			5	Sa		5	Di		5	Do		
6	Sa		6	Di			6	Fr			6	So		6	Mi	Vorstand	6	Fr		
7	So	Ironman 2024	7	Mi			7	Sa			7	Mo	41	7	Do		7	Sa		
8	Mo	28	8	Do			8	So			8	Di		8	Fr		8	So		
9	Di		9	Fr			9	Mo	37		9	Mi		9	Sa		9	Mo	50	
10	Mi		10	Sa			10	Di			10	Do		10	So		10	Di		
11	Do		11	So			11	Mi		Vorstand	11	Fr		11	Mo	46	11	Mi		
12	Fr		12	Mo	33		12	Do			12	Sa		12	Di		12	Do		
13	Sa		13	Di			13	Fr			13	So		13	Mi		13	Fr		
14	So		14	Mi		Vorstand	14	Sa	BILAC 24		14	Mo	42	14	Do		14	Sa		
15	Mo	29	15	Do			15	So			15	Di		15	Fr		15	So		
16	Di		16	Fr			16	Mo	38		16	Mi		16	Sa		16	Mo	51	
17	Mi		17	Sa			17	Di			17	Do		17	So		17	Di		
18	Do		18	So			18	Mi	5. Schnupperrudern		18	Fr		18	Mo	47	18	Mi		
19	Fr		19	Mo	34	4. Schnupperrudern	19	Do			19	Sa		19	Di		19	Do		
20	Sa		20	Di			20	Fr			20	So		20	Mi		20	Fr		
21	So		21	Mi			21	Sa	TLW1		21	Mo	43	21	Do		21	Sa		
22	Mo	30	22	Do			22	So			22	Di		22	Fr	Helferanlass	22	So		
23	Di		23	Fr		Znacht	23	Mo	39	TLW2	23	Mi		23	Sa		23	Mo	52	
24	Mi		24	Sa			24	Di			24	Do		24	So		24	Di	Heiligabend	
25	Do		25	So			25	Mi		TLW3	25	Fr	Abrudern	25	Mo	48	25	Mi	Weihnachten	
26	Fr		26	Mo	35	Skiff1	26	Do			26	Sa		26	Di		26	Do	Stefanstag	
27	Sa		27	Di			27	Fr		Znacht	27	So	Winterzeit	27	Mi		27	Fr		
28	So		28	Mi		Skiff2	28	Sa			28	Mo	44	28	Do		28	Sa		
29	Mo	31	29	Do			29	So			29	Di		29	Fr		29	So		
30	Di		30	Fr		Skiff 3	30	Mo	40	TLW4	30	Mi		30	Sa		30	Mo	1	
31	Mi		31	Sa							31	Do					31	Di		Silvester
SITZUNGEN			REGATTEN			PUTZETE			"ZNACHT"			Gastrudern/Diverse								