



*Pascale Walker ist Nummer 11  
der Welt | Seite 4*



*Professionelles Techniktraining  
für RCZ-Breitensportler | Seite 6*



*Sommerfest 2014: Taufe des neuen  
Achterboots | Seite 11*

## SCHWEIZER MEISTERSCHAFT 2014

### Saisonhöhepunkt mit Überraschungen

**Mit einem fulminanten Endspurt holten sich die RCZ-Frauen den Sieg in der Königsklasse. Beim ersten Rennen im neuen Boot gewann der RCZ-Achter Gold an der Schweizer Meisterschaft 2014. Doch dies war nur eine der Überraschungen.**

Am Abend des 7. Juli 2013, als Kay seine übliche Post-SM-Clubpräsidentenrede hielt, machte er von Anfang an klar: ein solcher Erfolg sei kaum zu toppen. Mit neun medail- lengekrönten Booten und einem vierten Platz in der schweizweiten Clubwertung hatten

sich die RCZ-Juniorinnen selbst übertroffen und waren sich dessen auch bewusst: eine solche Leistung würden sie nicht so schnell wiederholen können. So feierten sie also erst einmal ordentlich, ruhten sich ein paar Wochen lang aus und starteten dann frisch und motiviert in die neue Saison 2014.

Und was für eine Saison das war! Noch nie zuvor hatte so ein grosser Personalwechsel innert so kurzer Zeit stattgefunden: alle Jungs wechselten zum GC, der die Aussicht auf Mitrunderer aus der gleichen Alterskategorie versprach; einige Mädels zogen sich

aus dem Regattabusiness zurück, um entweder ins Trainerboot oder ins Ungewisse zu verschwinden; und als ob das noch nicht genug wäre, flogen die Neulinge nur so daher. So bot die Meldeliste ein halbes Dutzend unbekannte Namen in RCZ-Booten. Noch schöner wurde das Ganze dann am Tatort Rotsee, als beinahe alle diese Namen vom Ansager ausgerufen wurden – weil die dazugehörigen Sportlerinnen nämlich auf dem Siegersteg standen.

Einen Vorgeschmack auf diesen Medail- lenregen lieferten die Masters am Samstag:



# Saisonhöhepunkt mit Überraschungen



von Kay Hofmann, Präsident

Wenn unsere Leistungssportlerinnen vom Ponton abstossen, geht zwar noch nicht die Sturmwarnung los, aber auf Donnerschläge müssen wir uns trotzdem gefasst machen.

Thors Töchter haben heuer an der SM in einem atemberaubenden Finale das prestigeträchtige Achterrennen gewonnen. Schöner konnte man sich die Jungfernfahrt unseres neuen Flagschiffes nicht vorstellen. Bravissimo! Auch in anderen Bootskategorien wurden wir Schweizermeister und gewannen viel Edelmetall. Schliesslich fuhren RCZ-Ruderinnen an den Weltmeisterschaften auf die Spitzenplätze.

Die Erfolge unserer Athletinnen, unter der Leitung von Peter, sind sagenhaft, und sie werden auch wahrgenommen: Pascale erhielt den Sportpreis der Stadt Zürich, Stadtrat Gerold Lauber gratulierte schriftlich zum Meistertitel und der Schweizerische Ruderverband buhlt um unsere Talente. Wir dürfen stolz sein, tragen aber auch eine Verantwortung gegenüber unseren Sportlerinnen, unserem Coach, unseren Sponsoren und allen, die zu den Erfolgen beitragen.

Der RCZ hat sich vom Breitensportler-Club zum Schweizermeister im Frauenachter gemausert. Wir stehen definitiv wieder im Fokus der Ruderwelt! Ja, wir unterstützen alle unsere Leistungssportler. Wir haben die Beschaffung neuer Rennruderboote einstimmig gutgeheissen, Hand angelegt beim Dachstock-Umbau und uns am Ufer auch schon mal heiser geschrien. Doch auch wir Mitglieder können noch meisterlicher werden: Thors Töchter brauchen unsere uneingeschränkte Unterstützung – in jeder Hinsicht!



Doppelvierer Juniorinnen A: Myriam Sager, Katharina Strahl, Clio Scheidegger und Marie-Louise Schubert



Doppelvierer Juniorinnen B: Katharina Strahl, Anna Rigling, Marie Louise Schubert und Gianna Anastasia

der spontan zusammengestellte Mixed-Masters-Doppelvierer holte die erste Goldmedaille. Werden unsere Masters immer jünger, so ist bei den Juniorinnen das Gegenteil der Fall: unterdessen sind sie schon so alt, dass sie dieses Jahr auch bei den Seniorinnen starteten. Unsere Jüngsten sind nicht mehr die Zwölfjährigen, sondern die B-Juniorinnen, und auch sie stellten dieses Jahr nur zwei Boote: Gianna und Anna fuhren im Doppelzweier auf einen guten dritten Platz, und ergänzt durch die Newcomers Pia und Moira bildeten sie einen Doppelvierer, der nach einem schönen Vorlauf im Final knapp am Siegersteg vorbeischrammte (nur metaphorisch natürlich) und auf dem vierten Platz endete.

### Doppelvierer als Spezialität

Die A-Juniorinnen sicherten sich im Doppelvierer in den letzten paar Jahren stets den Meistertitel. Warum sollte es dieses Jahr auch anders sein? Marie-Lou, Clio, Katharina und Myriam zeigten, was sie konnten und gewannen das Rennen überzeugend. Myriam gewann etwas später auch noch eine Silbermedaille im Zweier ohne zusammen mit Hannah; die beiden fuhren ein sehr schönes Rennen und liessen die Drittplatzierten weit hinter sich.

Bei den Seniorinnen dominierte Jeannine Gmelin das Skiffrennen wie jedes Jahr. Mit über zehn Sekunden Vorsprung holte sie sich den Meistertitel zum dritten Mal in Folge



Schlussspurt im Achterrennen: Stephanie, Pascale, Julia, Tereza, Clio, Marie-Louise, Katharina und Gianna (mit Steuerfrau Mara)



Zweier ohne Steuerfrau Seniorinnen: Pascale Walker und Stephanie Blumenthal



Jeannine Gmelin

(und wie schon die Jahre zuvor tat sie dies in den Farben des Ruderclubs Uster, wo sie das Rudern gelernt hat – der RCZ darf sich diesen Sieg aber getrost anrechnen!)

Im Zweier-ohne holten sich Stephi und Pasci den angestrebten zweiten Platz: die Gegnerinnen aus Cham konnten sie nicht besiegen, alle anderen dafür locker. Keine Medaille erhielten sie dagegen zusammen mit Julia und Tereza im Doppelvierer, der an fünfter Stelle landete – ob es daran lag, dass dieses Rennen kaum eine Stunde nach dem des Zweiers stattfand oder daran, dass in den besten drei Booten praktisch das ganze Nationalkader vertreten war, bleibt offen. So ist es nun einmal an der SM: innerhalb einer extrem kurzen Zeitspanne muss die entschei-

dende Leistung gezeigt werden, und wer in dieser Zeit seine schwachen fünf Minuten hat, hat Pech gehabt.

### Königskategorie Achter

Dieses Resultat wurde am Nachmittag jedoch mehr als wettgemacht. Da dieses Jahr erstmals Seniorinnen für den RCZ starteten, stand ihnen nun endlich die Königskategorie Achter offen, die bei den Junioren ja nur den Jungs erlaubt ist. Es war ein Risiko gewesen, vier Seniorinnen, drei A-Juniorinnen und sogar eine B-Juniorin die ganze Saison lang hauptsächlich für diesen Achter trainieren zu lassen, extra ein leichteres Boot zu kaufen und dieses zwei Wochen vor der SM direkt auf den Rotsee zu bringen – doch am Ende kam alles gut!

Für die Zuschauer unvergessen bleibt, wie unsere Mädels Kopf an Kopf mit den Gegnerinnen von Belvoir dahingendspurtet

kamen, Millimeter vor ihnen zu liegen schießen, oder doch nicht?, oder vielleicht doch?, wie es dann die Perspektive dem blossen Auge unmöglich machte zu erkennen, welches Boot als erstes durchs Ziel fuhr und wie schliesslich nach mehreren Minuten der Ungewissheit durch den Lautsprecher angesagt wurde, der Ruderclub Zürich habe das Rennen gewonnen. Wie sich später herausstellte, sechzehn Hundertstelsekunden schneller als das Boot von Belvoir. (Ebenfalls anzumerken ist, dass Belvoir den Frauen-Achter in Folge die letzten sieben Jahre gewonnen hatte.) Die Freude war gross und alle Enttäuschungen vergessen.

Die Schweizermeisterschaft hat auch dieses Jahr wieder Platz geboten für Freude, Rührung und ganz grosses Kino – auf dass es noch viele Jahre lang so weitergehe!

■ Text: Adrienne Walder

Fotos: Adrienne Walder, Karin Rohner und Pierre Anastasia

## BOOTSTAUFEN AM SOMMERFEST (Fortsetzung auf Seite 11)



### SCHWEIZER MEISTERSCHAFT 2014

#### GOLD

Achter Seniorinnen	Stephanie Blumenthal, Pascale Walker, Julia Rümmelein, Tereza Langová, Clio Scheidegger, Marie-Louise Schubert, Katharina Strahl, Gianna Anastasia, Stf: Mara Wagner (SC Wädenswil)
Doppelvierer Juniorinnen A	Marie-Louise Schubert, Clio Scheidegger, Katharina Strahl, Myriam Sager
Doppelvierer Juniorinnen B	Gianna Anastasia, Katharina Strahl, Marie Louise Schubert, Anna Rigling
Doppelvierer Mixed Masters A	Astrid Kluitenberg, Lukas Fuchs, Raphaël Pühr, Karoline Otten
Einer Seniorinnen	Jeannine Gmelin (für Ruderclub Uster)

#### SILBER

Zweier ohne Steuerfrau Seniorinnen	Stephanie Blumenthal, Pascale Walker
Zweier ohne Steuerfrau Juniorinnen A	Myriam Sager, Hannah Mücke

#### BRONZE

Doppelzweier Juniorinnen B	Gianna Anastasia, Anna Rigling
Doppelvierer Masters Frauen A	Astrid Kluitenberg, Karoline Otten; Diana Johnson, Sandy Rotach (RC Rapperswil-Jona)

#### Weitere Resultate

Doppelvierer Juniorinnen B	Gianna Anastasia, Anna Rigling, Pia Devuyt, Moira Vieli – 4. Platz
Doppelvierer Seniorinnen	Stephanie Blumenthal, Pascale Walker, Julia Rümmelein, Tereza Langová – 5. Platz
Doppelzweier Masters Frauen A	Astrid Kluitenberg, Karoline Otten – 4. Platz
Doppelzweier Masters Männer A	Lukas Fuchs, Samuel Nissilä Källström (Nordiska) – 6. Platz
Doppelzweier Masters Männer A	Raphaël Pühr, Christian Waloszek – 7. Platz

#### Clubwertung

Club-Gesamtwertung	Platz 6
Junioren C und B	Platz 9

# Prager Zeiten



## Ein Wochenende Regatta-Ferien

An der traditionellen Prager Regatta erkämpften sich die RCZ-Juniorinnen in einem international besetzten Achter den guten dritten Platz und genossen den Duft der grossen, weiten Regattawelt.

Praha Primatorky - die Regatta des Bürgermeisters in Prag fand im Juni 2014 schon zum 101. Mal statt. Auch der Ruderclub Zürich ist seit einigen Jahren regelmässig vertreten. Für uns ist es jeweils ein lang herbeigesehntes, aufregendes Ereignis. Auch wenn Anreise und Bootstransport etwas mehr Umstände bereiten als die Regatta Sarnen, ist es uns dies wert.

Zwischen Schule, Regatten und Training ist dieses Regattawochenende eine willkommene Abwechslung, ein bisschen wie Ferien. Die Strecke selber ist wunderschön auf der Moldau in der Prager Innenstadt gelegen. Eine besondere Rolle tragen hier die Steuerfrauen, es

gilt nämlich eine 70 Grad-Kurve zu meistern, die schon so manchem Team die Führung gekostet hat.

Die Besetzung unseres Ottoomezos ist international bestückt, mit vier RCZ-lerinnen, unserer Steuerfrau aus Wädenswil und vier sehr talentierten Ruderinnen aus Prag. Somit wurde auf Tschechisch, Englisch, ein bisschen Deutsch und mit Händen und Füssen kommuniziert. Glücklicherweise funktioniert Lachen ja in allen Sprachen gleich. Aus schweizerischer Sicht ist es faszinierend, gegen mehr als eine Handvoll Konkurrentinnen im Achter zu starten. Frisch mit dem Nachtbus eingetroffen, meisterten wir unseren Vorlauf erfolgreich, unser buntes Team funktionierte ausgesprochen gut zusammen. Das kämpferische Finalrennen schlossen wir mit dem dritten Platz ab. Hoffen wir mal, dass der Ruderclub Zürich auch die 102. Primatorky schön aufmischen wird.

■ Text: Katharina Strahl, Fotos: Peter Mansfeld



## U23-WM: Pascale Walker ist Nummer 11 der Welt!

Pascale Walker erreichte an den U23-Weltmeisterschaften in Varese/Italien Ende Juli den B-Final und holte sich dort im Skiff den 5. Platz. Damit ist Pascale die elftbeste Skifferin in ihrer Alterskategorie weltweit. In den Qualifikationsläufen legte Pascale jeweils starke Schlussspurts hin und sicherte sich so das Weiterkommen. Ganz herzliche Gratulation zu dieser starken Leistung!



## Clio Scheidegger am Coupe de la Jeunesse

Am 3. August 2014 fuhr der Schweizer Juniorinnen-Doppelvierer mit Clio Scheidegger vom RCZ am Coupe de la Jeunesse in Libourne/Frankreich auf den 3. Platz im B-Final. Das Schweizer Boot eroberte sich an dieser internationalen Regatta den 9. Gesamtrang. Mit Clio im Boot waren Sarah Schneider (SC Biel), Laura Fatio (CA Vevey) und Fabienne Schweizer (SC Luzern). Gold holte der Doppelvierer aus Polen, Silber ging an Spanien, Bronze an die Niederlande.

# Ambitiöse Ziele über kurz oder lang



## Mit den Augen einer Masters-Frau

Warum Masters etwas mehr Zeit brauchen und weshalb die Skiff-Saison so schnell zu Ende ging. Die Erlebnisse einer RCZ Masters Ruderin.

Montagsmorgen 05.00 Uhr. Nach drei Mal snoozen des Weckers steht das Ruderherz auf, der Rest des Körpers folgt langsam nach. Ich plane ein herausforderndes Training im Skiff, abgestimmt auf Wasser und Wetterverhältnisse (und Lust & Laune...). Die Freude am Rudern auf dem traumhaften Zürichsee ist eine starke Motivation und gibt einen wundervollen Start in den Tag.

Als die Juniorinnen 2014 an der Saisons-Eröffnungsregatta Lauerz schon erfolgreich loslegten, liessen wir sie an uns vorbeiziehen – wir Masters brauchten noch etwas Vorbereitungszeit. In Cham ging es dann richtig los. Ich startete im Skiff und kam nach einer besseren mentalen, wie physischen Leistung als Zweite über die Finish-Linie. Damit war aber meine Skiff-Saison bereits zu Ende. Für die Schweizer Meisterschaft hatte es zu wenige Anmeldungen in meiner Altersklasse. Doch es ergaben sich neue Perspektiven. Zusammen mit Karoline Otten

ruderte ich im Masters Frauen Doppelzweier. Und an einem Trainings-Wochenende bei Pamela Weishaupt bildete sich zusätzlich ein Masters Frauen Doppelvierer mit dem Ruderclub Rapperswil-Jona.

Zudem beschlossen Männer und Frauen des RCZ am Tag des Meldeschlusses für die Schweizer Meisterschaft spontan, die Kräfte zu bündeln und einen Masters Mixed Vierer aufs Wasser zu bringen. Zwei kleine Mädels und zwei grosse, kräftige Männer: wie soll das zusammenpassen? Nach einem gemeinsamen Training und einigen Abklärungen zum Rennaufbau legten wir voll motiviert los auf dem Rotsee. Schon nach ein paar hundert Metern lagen wir zwei Bootslängen vor den anderen beiden Booten. Die Distanz zum Seeclub Luzern wurde mit jedem Schlag grösser und sollte beim Finish über 23 Sekunden betragen - ein grosser Unterschied auf 1000 Metern! Damit war der Sieg des RCZ Mix Doppelvierers auf dem Rotsee Tatsache!

Zusammengefasst war die Saison 2014 für mich wie für alle Masters ein ständiges Abwägen zwischen Privatleben, Rudern und Job. Mit den Ergebnissen für die Leistungen können wir zufrieden sein.

■ Text: Astrid Kluitenberg, Fotos: Adrienne Walder



SM-Bronze mit Doppelvierer Masters Frauen A (Rapperswil-Jona); Astrid Kluitenberg, Diana Johnson, Sandy Rotach, Karoline Otten



Der Mixed-Masters-Doppelvierer mit Astrid Kluitenberg, Lukas Fuchs, Raphaël Puhr und Karoline Otten holte für den RCZ die erste Goldmedaille an der SM 2014.



2. Platz im Skiff in Cham

## Unsere Lektion mit Detlef

**Techniktraining für RCZ-Mitglieder vom Feinsten: Detlef Kriemann, professioneller Rudertrainer aus Berlin, stand im Juli für eine Woche zur Verfügung. Drei Glückliche erzählen von ihrer Ruderstunde im Regen.**

Das Interesse war riesig, schon Stunden nach der Ausschreibung waren alle Termine ausgebucht. Um es vorwegzunehmen: es hat sich gelohnt. Beat, Ruth und ich haben zwei Stunden gebucht. Wir, recht unterschiedlich in Grösse und Gewicht, rudern einmal in der Woche zusammen und möchten das – trotz nicht unbedingt idealen Voraussetzungen – auch weiterhin tun.

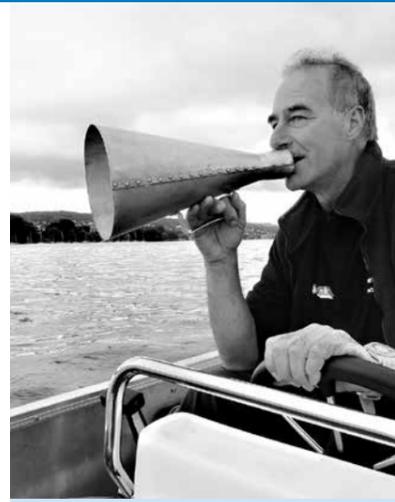
### Lücke geschlossen

Die Mitgliederumfrage vom Herbst 2012 wies deutlich auf eine Lücke in der Betreuung der Breitensportler hin. Klar gefragt waren mehr Kurse für Leute, die schon länger rudern. Am Workshop im August 2013 wurden dann die Ergebnisse der Umfrage diskutiert und Wünsche nach Möglichkeit in die Tat umgesetzt. So kam die clubfinanzierte Breitensport-Woche mit Detlef zustande.

Eigentlich wissen wir, auf welcher Höhe wir idealerweise unser Stemmbrett einstellen. Schliesslich rudern wir nicht erst seit gestern. Wir sitzen gerade im Boot, wir halten beide Hände auf gleicher Höhe und machen lange, schöne Schläge. Dachten wir. Aber Detlef sieht alles. Auf dem Weg nach Thalwil – der See ist garstig, wellig – fährt er neben uns im Motorboot, schaut, beobachtet, lässt uns rudern, sagt nicht viel. In Thalwil dann Pause. Detlef zeigt uns, wie wir mehr Harmonie ins Boot bringen können und wo halt einfach, aufgrund unserer physischen Unterschiede, die Grenzen liegen.

Es sind nicht die Basisbewegungen, die er kritisiert. Er weist uns auf kleine Dinge hin, an die wir selber nie gedacht haben, Kleinigkeiten, die nicht auffallen, die aber eine grosse Wirkung haben: mehr Spannung im Körper aufbauen, ein paar wenige Zentimeter weiter nach vorne rollen, die Hände oder Ellbogen ein paar Zentimeter weiter nach oben oder nach unten, Ruder schnell einsetzen. Und schon geht es etwas besser.

Auf dem Rückweg ist er dann strenger. Das Motorboot fährt nun einmal rechts von uns, einmal links, dann wieder hinter uns. Wir rudern erst langsam, erhöhen die Schlagzahl, kommen wieder zurück. Er schaut genau, ob wir seine Ratschläge und Korrekturen befolgen, ermahnt uns immer wieder, wenn wir ins alte Muster zurückzufallen drohen.



Trainer Detlef Kriemann im Einsatz.

Irgendwann prasselt dann der Regen so heftig auf uns nieder, dass wir kaum mehr aus den Augen sehen und uns die Ruder fast aus den Händen glitschen. Dann wird Detlef etwas gnädiger mit uns, auch er ist froh, wenn wir das Bootshaus erreichen. Nun liegt es an uns, weiter zu üben, das neu Gelernte anzuwenden und nicht mehr zu vergessen! Machen wir!

Es darf wieder einmal gesagt werden, der RCZ ist ein toller Ruderclub: die Mitglieder sind lernbegierig, sie wollen sich verbessern und sie haben die Gelegenheit für ein professionell geführtes Techniktraining ausgiebig genutzt. Ein grosses Dankeschön an den Club für dieses grosszügige Angebot!

■ Text: Edith Moosbrugger

Fotos: Ruth Walder und Karin Rohner



### DETLEF KRIEMANN IM INTERVIEW

## Hoch motiviert

**Detlef Kriemann, ehemaliger Spitzenrunder und Rudertrainer aus Berlin, hatte ein volles Programm. Was fiel ihm auf und welche Tipps gibt er den RCZ-Breitensportlern mit auf den Weg?**

*Du hast den RCZ-Breitensportlern eine Woche lang Techniktrainings gegeben. Was ist dir speziell aufgefallen?*

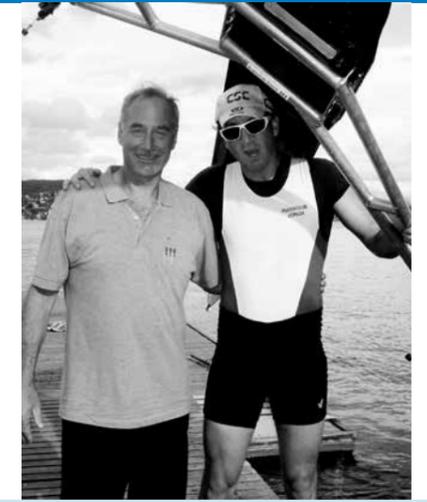
Detlef Kriemann: Mir fiel die hohe Motivation aller Teilnehmer auf. Jeder wollte in kürzester Zeit das Beste für sich herausholen. Das persönliche Zeitmanagement der RCZ-Mitglieder ist beeindruckend. Dann ist euer Bootspark natürlich einmalig.

*Hast du Eigenheiten der RCZ-ler festgestellt? Welche?*

Einige hatten ein spezielles Technikleitbild, welches mir bis dahin unbekannt war. Ich meine damit die fehlende gleichzeitige Kopplung von Beinstoss und Oberkörpereinsatz. Ich sehe das anders: Beine und Oberkörper sollten unbedingt gekoppelt sein. Weiter ist mir aufgefallen, dass die Handführung während des gesamten Ruderschlages nicht immer optimal war.

*Welche rudertechnischen Tipps legst du uns besonders ans Herz?*

Jeder sollte sich an die Trainingsstunde zurückerinnern und an seinen individuellen Fehlern arbeiten. Die Voraussetzung für ein schönes, sicheres Rudern ist:  
– saubere Handführung  
– richtige Kopplung aller Kräfte



– Verbindung der Technik mit dem dazugehörigen Rhythmus (2:1) ...und das alles mit der geraden Körperhaltung – und siehe da, das Boot «steht».

*Wie können Breitensportler ihre Ausfahrten gestalten, dass sie rudertechnisch vorwärtskommen (oder wenigstens nicht zurückrudern)?*

Ganz wichtig: nicht mit Gewalt viele Kilometer rudern. Lieber ein paar Kilometer weniger und dafür die Technikübungen mehrfach einfließen lassen.

Mein Tipp: Nehmt euch immer vor dem Training die Zeit, um euer Boot richtig einzustellen.

Ich drücke euch die Daumen und wünsche viel Spass und Erfolg auf dem schönöönen Zürichsee oder sonstwo in der Welt.

■ Interview: Doris Graf



### BINNENSCHAFTSVERORDNUNG (BSV)

## Sturmwarnung, Alkohol und Drogen – das ist neu

Anfang 2014 wurde die Binnenschiffsverordnung (BSV) geändert. Das Wichtigste im Überblick:

#### Sturmwarnung

Bei eingeschalteter Sturmwarnung ist Rudern in jedem Fall verboten – egal, wie schnell das Licht dreht. Wer auf dem Wasser überrascht wird: sofort Land anpeilen

• Starkwindwarnung mit 40 Umdrehungen pro Minute (neue Bezeichnung, bisher Vorsichtsmeldung). Es muss mit Windgeschwindigkeiten bis zu 61 Kilometer/Stunde und Böen gerechnet werden.



• Sturmwarnung mit 90 Umdrehungen pro Minute. Es muss mit Windgeschwindigkeiten über 61 Kilometer/Stunde und Böen gerechnet werden.

#### Neue Grenzwerte für Alkohol und Drogen

Auf dem Wasser gelten nun die gleichen Vorschriften wie im Strassenverkehr. Ab 0,5 Promille kann es eine Verzeigung und Stilllegung des Schiffs geben. Die Polizei kann auch Ruderer auf Substanzen kontrollieren und büssen. Also am besten Alkohol oder Rudern!

#### Vortrittsrecht

Die Hierarchie auf dem See gilt in dieser Reihenfolge: Kursschiffe, Güter- und Fahrgastschiffe (neu!), Berufsfischer, Segelschiffe ... und dann erst Ruderboote, Motorschiffe und Windsurfer.

## Von Vogalonga bis Verletzlichkeit



### Geschickte Manöver am Lido von Venedig

**Die Vogalonga in Venedig ist keine Regatta, sondern eine unvergleichliche Ruderdemonstration! Seit 40 Jahren findet sie an Pfingsten statt. 2014 auch wieder mit RCZ-Beteiligung.**

Schon die Vorbereitung und die erste Trainingsfahrt waren ein besonderes Erlebnis. Mit einer Sondergenehmigung sind wir auf der Limmat einmal bis zum Platzspitz und zurück gerudert. Dabei konnten wir die vorher gemeinsam eingeübten Manöver geschickt umsetzen. So gerüstet schauten wir mit Zuversicht auf das vor uns liegende

Abenteuer. Dass es ein kalkulierbares Abenteuer werden sollte, ist auch Beat Rinderknecht zu verdanken. Mit grossem Aufwand und mit Sachverstand hat er unsere Tourenboote vorbereitet und sie z.B. mit Luftkissen aufgerüstet.

Früh am Freitagmorgen war die Abfahrt. Für unsere drei Boote haben unsere Organisatoren einen Platz beim Circolo Canottieri Diadora in Lido bei Venedig reserviert. Nach einer langen Busanreise hiess es Abladen und Boote aufrühen.

Am Samstagmorgen ging es endlich mit einer Trainingsausfahrt los. Dabei sind wir

durch den Canale Grande gerudert und haben uns Venedig vom Ruderboot aus angeschaut. Trotz viel Verkehr und Vaporettis ging alles gut. An Nachmittag nahmen wir uns Zeit für einen Stadtrundgang und ein gemeinsames Abendessen. Auch hier bewiesen unsere Organisatoren ein Gespür für einen ganz besonderen Ort.

Sonntagmorgen, der grosse Tag, unterstützt durch perfektes Wetter! Gemeinsam fuhren wir mit unseren drei Ruderbooten bis zum Hotel Cipriani und warteten auf den Startschuss um 9 Uhr. Hier war schon richtig viel los, ein riesiges Ruderfest. Hunderte von Ruderbooten, viele fantasievoll dekoriert. Wir reihten uns langsam ein und dann fiel auch schon der langersehnte Startschuss – Viva San Marco! Was folgte, waren einzigartige Ruderkilometer, die uns unvergesslich bleiben. Von Venedig entlang an der Insel San Erasmo, um Burano, durch Murano und zurück nach Venedig durch den Canale Grande ans Ziel. Bis zum Lido und zurück waren es rund 40 Kilometer. Aber wer zählt sie schon, fragt einen der Teilnehmenden im Ruderclub. Alle werden Euch davon vorschwärmen!

Ganz besonderen Dank gilt Monika Baumeler und Beat Soller für die perfekte Organisation und das wunderschöne Erlebnis Vogalonga! ([www.vogalonga.com](http://www.vogalonga.com))

■ Text und Fotos: Urs Schünemann

### Von der Verletzlichkeit

*In Memoriam Norbert Krenn*

Wer bitte? Nun, mir ging es ähnlich wie Euch, als ich Ende Juli die Nachricht in meiner Inbox vorfand. Dann erinnerte ich mich an den umgänglichen Österreicher von der FISA-Tour 2003. Norbert war – wie einige von Euch – ein fleissiger Tourenteilnehmer und als solcher starb er auch, in einem Zusammenstoss seines gesteuerten Vierers (C-Gig) mit einem Frachtschiff auf der österreichischen Donau. Aus Krems in der Wachau stammend, kannte er diesen stark befahrenen Abschnitt des Stromes wie seine Westentasche. Es nützte ihm nichts. Seinen vier RuderkameradInnen gelang es, ans Ufer zu schwimmen, er blieb lange Zeit vermisst. Man fand seinen Körper einige Tage später rund 40 Kilometer stromabwärts.

Der FISA-Tourenverantwortliche Jens Kolberg, der Übermittler der traurigen Nachricht, schrieb es schön: «Wir dürfen nie verges-

sen, wie verletzlich wir sind, wenn wir da draussen rudern.» Mir liegt viel daran, wieder einmal auf die Tatsache hinzuweisen, dass jedes Gewässer, sei es mir vollkommen fremd oder aber so vertraut wie der Zürichsee, Gefahren birgt. Ob wir nun an einem wunderschönen Sommerabend seeaufwärts gondeln und dabei Gefahr laufen, von angesäuselten Motorbootfahrern gerammt zu werden oder ob wir auf einem Fluss versuchen, das Boot noch rasch vor der nächsten Brücke zu wenden. Lasst euch nicht abhalten, unseren geliebten Sport zu geniessen. Aber passt einfach auf.

Ach ja: Das Befahren der Limmat ab Quaibrücke ist wirklich verboten! Auch dies die Folge eines Unfalls mit Todesfolge.

■ Fredy Stadler

## Achthufiges Ross im Partyfieber

Nein, du musst nicht rudern, um Mitglied bei Nordiska Roddföreningen zu werden. Du musst aber über 18 Jahre alt sein, Staatsbürger einer der nordischen Länder Schweden, Finnland, Norwegen, Dänemark, Island oder Färöer sein oder eine der in diesen Ländern gesprochenen Sprachen beherrschen. Es gibt auch einige zugeheiratete Mitglieder.

Nordiska ist einer der ältesten Ruderclubs der Schweiz und hat schon glorreiche Zeiten erlebt als Partyclub und (einiges länger her) auch als Ruderclub. Legendär sind die grossen Feste für Ruderer und Trinkfreudige, wenn 500 bis 1000 Partygänger sich in den Clubräumen drängten, auf die Wiese schwappten und durchfeierten bis in den angrenzenden Clubs die ersten Ruderer bereits wieder von ihrem Morgen-training zurück kamen.

Die ganz wilden Partys sind zwar vorbei, doch treffen sich beim traditionellen Mittsommerfest der Schweden oder dem Weihnachtsessen der Finnen immer noch gut 200 Festfreunde. Am Surströmming-Essen, bei dem Anfang August die auf dem Landweg aus Schweden eingeführten Konserven mit fermentiertem Hering verzehrt werden – wegen Explosionsgefahr dürfen die Konserven nicht ins Flugzeug mitgenommen werden – treffen sich nur die wirklichen Fans, die den stark riechenden Fisch mit viel Bier hinunterspülen.

Wegen der klaren Ausrichtung auf Geselligkeit erstreckt sich der Clubraum für Anlässe über zwei Stockwerke und der müde Ruderer kann seine Ellbogen gleich an zwei Bars parkieren. Der Kraftraum ist eher klein und es gibt tatsächlich nur eine Garderobe für Nordländer und Nordländerinnen, die sich dafür in der gemischten Sauna entspannen können.

Beim Innenausbau der Räumlichkeiten liegen die Prioritäten also klar auf Geselligkeit und Entspannung – und doch wird bei Nordiska

### Nordiska Roddföreningen

**GEGRÜNDET:** 1878 als Heimat für die damals zahlreichen

ETH-Studenten aus nordischen Ländern

**MITGLIEDER:** ca. 350, neben Studenten v. a. Ruderer (und Partygänger) zwischen 25 und 40.

**KRAFTRAUM:** ja

**BOOTSAMEN:** Lille Havfrue (kleine Meerjungfrau) Vasa (Schwedische Galeone, die am 10. August 1628 auf ihrer Jungfernfahrt nach weniger als einer Seemeile Fahrt sank. – Kein sehr vertrauenswecker Name für ein Boot!) Sleipner (achthufiges Ross aus der nordischen Mythologie)

durchaus auch gerudert. 1905 gewann der Club sogar alle Kategorien an der Schweizermeisterschaft – alle bis auf eine, weil der Club damals kein geeignetes Boot in der fraglichen Kategorie besass. An diese glorreichen Zeiten konnten die Regattierenden nie mehr anknüpfen und das Eliterudern scheint eingeschlafen. Die ehemaligen Regattierenden, Masters und Breitensportler treffen sich zweimal die Woche zum geführten Rudern oder sind in verschiedenen Projekten wie dem samstäglichem Männerachter oder dem Frauenachter mit Ruderinnen aus dem PRC engagiert. Der Höhepunkt dieser Breitensportaktivitäten ist die jährlich stattfindende Spassregatta «Pot de chambre» (franz. für Nachtopf), u.a. mit Sackhüpfen und Tauziehen (worin die Nordländer kaum zu schlagen sind).

■ Text und Foto: Tomas Kadlcik



## Mondscheinfahrt und Sundayrace



18.53 Uhr



20.00 Uhr



20.04 Uhr



20.10 Uhr



20.26 Uhr



20.29 Uhr



23.49 Uhr



23.56 Uhr

Der Abend des 13. Juni 2014 bot ein Wetterspektakel erster Güte; Abwechslungsweise gab es Sturmböhen, einen Regenbogen, gefolgt von dichtem Nebel, Sonnenschein und heftigem Regen. – Dann schliesslich, nach vorgezogener Grillade, beruhigte sich das Wetter und die fröhliche RCZ-Gruppe fasste Mut. Die späte Ausfahrt bei prächtigem Vollmond war schliesslich die Wucht. Der Abend war total gelungen!

## Gut vorbereitet auf eine Regatta, die es nicht gab

Seit das Thalwiler Langstreckenrennen nur noch ein Anlass für 8+ ist, fokussieren wir uns auf das Sunday Race. Wir (Eva, Fabienne, Ulrike, Ursel und Maries) freuten uns richtig und waren zuversichtlich. In den Wintermonaten widmeten wir einen grossen Teil unseres Trainings der Fitness und der Technik. Unsere Themen: schneller Durchzug, Kraft aufs Stemmbrett und zusammen das Boot schicken.

Das Datum des Rennens nahte, es wurde Zeit den Fokus auf Kraft und Sprintrenntaktik zu verlegen. Zum Glück begannen zu dieser Zeit die Motorboote und Wakeboarder über den See zu rasen, sodass sich mittwochs abends keine Ausrede mehr gegen ein Ergometertraining finden liess. Sogar biertrinkende Feiern, die mit uns die Terrasse teilten, konnten uns nicht aufhalten. Dass wir eine stetige Verbesserung unserer Zeiten auf dem Ergo verbuchen konnten (jaaa, 1000 Meter unter 2:05), gab uns enorm viel Schub.

Ziel der Frühlings-Trainings war es, Kraft über 1000-Meter Strecken mit verbesserter Technik zu üben. Wieviel anstrengender ist Rudern, wenn man es rennmässig betreibt. Die früheren Ausfahrten Thalwil re-



tour kamen uns als Sonntagsspaziergang vor! Doch wenn alles stimmte war das schöne Gefühl vom Fliegen eine wunderbare Belohnung. Und wir wollten mehr davon.

Neben Technik, Kraft und Ausdauer war uns auch die Ernährung wichtig. So schwörten wir samstags auf ein ausgiebiges Frühstück mit frischem Brot und selbstgemachter Konfi – nach dem Training. Die Tatsache, dass der Inhalt unseres Konfiglases zwischen zwei Trainings zuverlässig schwand, kann nur dadurch erklärt werden, dass unser Ernährungsprogramm auch von anderen Ruderinnen übernommen wurde.

Wir waren parat! Und endlich kam der 29. Juni. Doch statt Sunday Race gab es Starkregen und Böen.

Das Rennen wurde abgesagt. Sogleich haben wir uns ein nächstes Ziel gesetzt: die Bilac im September. Wir werden unsere Trainings wieder vermehrt auf die Langstrecke ausrichten.

Bis zum Sunday Race 2015 werden wir hoffentlich noch oft und schnell übers Wasser fliegen und im Juni in neuer Frische parat sein.

■ Text: Maries van den Broek, Foto: Aaron Dürst

## RCZ Sommerfest bei 18 Grad



### «Gepetto» und «Thor's Töchter» heissen die Neuen

Gleich zu Beginn stellt Kay die zwei Boote vor, die vom Club dieses Jahr neu erworben wurden. Da beim Breitensport im Moment kein Bedarf herrscht, kommen diesmal die Leistungssportler zum Zug, mit einem Riemenachter und einem Zweier. Die Anschaffung des Achters wurde an der GV ohne Gegenstimme genehmigt, er wurde in Rekordzeit aus Deutschland direkt an den Rotsee an die Schweizer Meisterschaft angeliefert und gewann mit Stephi, Pasci, Tereza, Julia, Katharina, Marie-Lou, Clio, Gianna und der Steuerfrau Mara dort auch gleich Gold. Wenn das kein guter Einstieg ist! Am Sommerfest wird er von Clio und Katharina auf den Namen «Thor's Töchter» getauft. Der neue Zweier



heisst «Gepetto». Die beiden Juniorinnen Gianna und Anna taufen ihn mit einem liebevoll selbst verfassten Gedicht. Von der tiefen Temperatur und dem verhangenen Himmel lässt sich niemand die Laune verderben. Die Stimmung am Sommerfest ist fröhlich, das Buffet wie immer üppig und delikates. Das Unterhaltungsprogramm auf hohem Niveau stammt aus den Reihen der RCZ-Mitglieder. Mit der Performance «The Bodyguards» begeistern Silvano Mozzini und Christine Loch vom Carambole Tanz Theater und animieren zum – freiwilligen oder unfreiwilligen – Mitmachen.

■ Text: Edith Moosbrugger, Fotos: Frederic Meyer



## Vorschau 2014/15

25. Oktober 2014, 9 Uhr

Bootshausputzete

8. November 2014, 8 Uhr

Abrudern (Clubregatta) mit Brunch

13. Dezember 2014, 18 Uhr

Weihnachtsessen

1. Januar 2015, 13 Uhr

Neujahrsmidern

13. März 2015, 19 Uhr

RCZ-Vereinsversammlung 2015

11. April 2015, 9 Uhr

Bootshausputzete

Detaillierte Infos zu allen Clubanlässen findest du im RCZ-Intranet: <http://intranet.rcz.ch>

## Samstags-Training

Jeden Samstag um 8 Uhr findet das offene Training statt. Beste Gelegenheit, um wirklich gut rudern zu lernen, die Technik zu verbessern oder um Kolleginnen und Kollegen für gemeinsame Ausfahrten zu finden.

## Bootshaus mieten

Das Bootshaus des RCZ wird exklusiv an Clubmitglieder vermietet. Im ersten Schritt lässt sich der Belegungsplan im Intranet checken unter «Clubraum-Belegungsplan». Ist dein gewünschtes Datum frei, hilft dir Cornelia Wodnik weiter. Mail an [vermietung@rcz.ch](mailto:vermietung@rcz.ch)

## Schlüssel verloren

RCZ-Aktuarin Sigrid Viehweg ist zuständig für die Verwaltung der Schlüssel (Haus- und Kästlischlüssel). Im Fall eines Schlüsselverlustes hilft euch Sigrid weiter. Mail: [info@rcz.ch](mailto:info@rcz.ch)

### SPONSOREN

**MIGROS**  
kulturprozent

  
**ALBERTO BONIZZI AG**  
Lebensmittelimport en gros

  
**LUNGE ZÜRICH**  
Hilft. Informiert. Wirkt.

 WebGate

 schweizer

 ZÜRICH<sup>®</sup>  
Generalagentur  
Roger Kundert

## Wunschliste für unsere Junioren-Förderung

Unterstütze auch du unsere RCZ-Jugendarbeit! Als Gönner/-in kannst du neu wählen, womit du den Juniorinnen unter die Arme greifen willst. Es gibt viele Möglichkeiten – vom Mittagessen bis zur Tankfüllung für die Fahrt ins Trainingslager. Infos im Intranet, Wunschliste.

## Sichere Daten im Intranet

Die Mitgliederliste mit Adressen, Mails und Telefonnummern ist ausschliesslich im Intranet verfügbar. Der Zugang ist passwortgeschützt und exklusiv für Clubmitglieder. Damit erhöhen wir die Datensicherheit. Bitte checkt eure Angaben und mailt Änderungen an: [info@rcz.ch](mailto:info@rcz.ch). Die Mitgliederliste wird sporadisch aktualisiert.

## Teamevent im RCZ-Clubhaus

Bist du in deiner Firma verantwortlich für Mitarbeiter- oder Kundenevents und auf der Suche nach einer neuen Idee? Der RCZ bietet auch Nicht-Mitgliedern ein umfassendes Paket mit drei bis vier Stunden Erlebnis pur: Einführung ins Rudern, Ausfahrt mit RCZ-Trainer, Apéro im Bootshaus. Der Event ist ideal für Gruppen bis max. 20 Teilnehmende. Infos zu Möglichkeiten und Kosten erteilt RCZ-Vizepräsident Tomas Kadlcik per Mail: [vizepraesident@rcz.ch](mailto:vizepraesident@rcz.ch)

## Neue Adresse?

Bitte meldet Änderungen von Mail- und Postadressen sowie einen Aus- oder Übertritt umgehend. Am einfachsten gehts mit dem Formular im RCZ-Intranet oder per Mail an [info@rcz.ch](mailto:info@rcz.ch)

## RCZ-Intranet übersichtlicher

Unser Intranet ist noch übersichtlicher geworden: Unter den Quicklinks auf der Startseite (Newsstream) findest du unter anderem die Kilometerliste (Stand Vortag), den Clubraum-Belegungsplan, die Bootseinteilung (grün-blau-rot), die Wunschliste für das Junioren-Sponsoring und viele nützliche Links.

Einloggen: <http://intranet.rcz.ch>

Persönliches Login - exklusiv für RCZ-Mitglieder - bitte per Mail beantragen: [intranet@rcz.ch](mailto:intranet@rcz.ch)

## Fotos erwünscht

Fotos der Clubanlässe, -ausflüge und der Regatten mit RCZ-Beteiligung findest du unter: [www.rcz.ch/Fotogalerie](http://www.rcz.ch/Fotogalerie)  
Hast du an Ruder-Events mit RCZ-Beteiligung tolle Fotos geschossen? Dann melde dich bei [kommunikation@rcz.ch](mailto:kommunikation@rcz.ch)

### IMPRESSUM



Herausgeber: Ruderclub Zürich  
Mythenquai 87 · Postfach · 8027 Zürich  
[www.rcz.ch](http://www.rcz.ch)

Redaktion: Doris Graf  
Gestaltung: Karin Rohner  
Korrektorat: Ines Anderegg  
Kontakt: [kommunikation@rcz.ch](mailto:kommunikation@rcz.ch)

Auflage: 400 Ex.

Wir freuen uns über redaktionelle Beiträge und Feedback.