



*In Topform: RCZ-Juniorinnen mit Pascale Walker | Seite 4*



*Ab in den Krafraum – mit unseren Dehn- und Kräftigungsübungen | Seite 8*



*Sommerfest 2013: Viele Streifen und ein Präsident in Partylaune | Seite 11*

## WORKSHOP | Mitgliederumfrage

### 100 Ideen für die RCZ-Zukunft

**100 Ideen zum 100sten Geburtstag des RCZ. Unsere Mitglieder bewiesen viel Kreativität und Gestaltungswillen am Workshop, der die Umfrageergebnisse «RCZ 2020» ausleuchtete.**

Samstag, 17. August kurz vor 10: RCZ-Mitglieder eilen Richtung Bäckeranlage im Kreis 4. Der Workshop «RCZ 2020» findet an seefernem Ort statt, da unser Clubhaus vermietet ist – übernutzt?? Das war eine Frage in

der Mitgliederumfrage vom Herbst 2012. Die Ergebnisse wurden an der Vereinsversammlung im März sowie im letzten Ruderblatt bereits kurz vorgestellt.

Im Workshop ging es nun darum, die Ergebnisse der Umfrage zu diskutieren und Ansatzpunkte für Verbesserungen und Weiterentwicklungen zu erarbeiten. 36 Mitglieder folgten der Einladung.

Nach der Einführung durch Kay wurden die Umfrageergebnisse vorgestellt und dann

acht Themen in kleinen Gruppen unter der Leitung von Themenverantwortlichen diskutiert. In einer offenen Werkstattatmosphäre gab es lebhaft Debatten, viele Meinungen auf Flipcharts und 100 Vorschläge. Die einen lassen sich rasch umsetzen, die anderen wird der Vorstand genauer prüfen müssen.

**Bei den Booten** (Beat, Töm) reichen die Wünsche von leichten Zweiern für Frauen, Dreiern für Breitensportler bis hin zu Vierern für Regattierende... Der Platz im **Bootslager**



# Über Nachwuchs und andere Zukunftsfragen



von Kay Hofmann,  
Präsident

2020 feiern wir den 100. Geburtstag unseres Ruderclubs. Im Blick darauf konsultierten wir unsere Mitglieder in einer Umfrage und einem Workshop. Wir nahmen die Meinungen auf zum Bootspark, Trainingsangebot, zur Ruderbekleidung, den Garderoben oder Anlässen. Nicht besprochen haben wir den Nachwuchs!

Jede Frau muss durchschnittlich 2.1 Kinder gebären, um eine Bevölkerung langfristig auf konstantem Niveau zu halten. In der Schweiz haben wir eine Fertilitätsrate von 1.5! Fazit: Es gibt zu wenig Junge! Wer bezahlt in Zukunft die Altersrenten? Und wer wird im Matrosenkostüm die nächsten Sommerfeten ausrichten, wenn wir zu alt zum Rudern aber jung genug sind, um einen «Kapitän Chaos» an der Bar zu geniessen? Es ist höchste Zeit, dass wir uns um den Nachwuchs kümmern, wenn der RCZ im Jahr 2070 auch seinen 150. Geburtstag feiern will!

Noch läuft alles bestens. Wir freuen uns über eine aktive, sympathische und äusserst erfolgreiche Juniorenabteilung. Aber Achtung! Erstens machen die JuniorenInnen nur etwa 10 Prozent unseres Mitgliederbestandes aus, und zweitens ist da die Gefahr, dass wir unsere Talente an den SRV oder einen anderen Zürcher Ruderclub verlieren, der traditionsgemäss nur Jungs trainiert.

Darum müssen wir unseren Nachwuchs hegen und pflegen, also auch die Mädchen und Buben, die vom Schülerrudern nicht in die Regattaabteilung wechseln. Und diese Jugendlichen, die alle richtig schön rudern gelernt haben, sollten wir in unseren Club integrieren. Wie erreichen wir das? Indem wir eine gute Infrastruktur und eine tolle Stimmung bieten. Die Umfrage und der Workshop haben es gezeigt, wir sind auf dem richtigen Weg. Doch wir dürfen uns jetzt nicht auf unseren Lorbeeren ausruhen, sondern wir müssen dran bleiben, damit der RCZ auch in Zukunft «eifach dä bescht Club bliibt» (Juniorenzitat).

Euer Präsi, Kay

## →→→ WORKSHOP | Mitgliederumfrage

ist allerdings ausgereizt (oder Einsatz von Schnellspannern?). Optimieren können wir bei der Zuteilung Grün/Blau/Rot sowie bei der Sorgfalt im Umgang mit den Booten.

Das **Trainingsangebot** (Harri, Petr) wurde heiss diskutiert – siehe Kasten.

Zur **Ruderkleidung** (Karin, Susanna): Super, waren Juniorinnen dabei. Ihre Bedürfnisse sind anders als die der Masters und Breitensportler. Neue Anbieter sollen evaluiert, neue Designs und Schnitte kreiert und der Bestellablauf verbessert werden.

Der Platz in den **Garderoben** (Markus, Cornelia) ist eng, Ordnung und Sauberkeit lassen zu wünschen übrig, Kästli sind ein rares Gut. Ablagemöglichkeiten, Kästchen für



Organisierte und moderierte den Workshop: Aktuarin Sigrid Viehweg mit Petr Mansfeld.

### Gesucht: Trainingsangebot für Breitensportler

Wann ist man fortgeschritten? Soll die Rudertechnik im Breitensport vom Club gefördert werden? Wenn ja, wie? Braucht es ein Angebot oder reichen Informationen über bestehende Angebote? Kein Zweifel: Dieses Thema wird uns weiter beschäftigen. Zu gross ist die Lücke zwischen Anfängerkursen, dem Samstags-Training und dem Training für JuniorInnen oder Masters. Am Workshop zeigte sich, wie gross das Bedürfnis der Breitensportler nach Techniktraining ist!

Wertsachen, eigene Schlösser statt der labilen Schlüssel – dies einige Anregungen.

Das Angebot an **Ausflügen** und die **geselligen Anlässe** (Urs, Cosima) sind heute schon perfekt, und könnten ergänzt werden durch Tagesausflüge zu anderen Clubs, die Boote zur Verfügung stellen – ohne den aufwändigen Bootstransport.

Unter **Kommunikation** (Doris, Karin) wurde vor allem das Intranet diskutiert: Weiterverfolgen, aber verbessern!

Unter **«Wild Card»** konnten Kay und Cosima viele Ideen zum clubinternen und externen Sponsoring entgegennehmen. Die engere Zusammenarbeit mit unseren Nachbarclubs – vielleicht ein gemeinsames Fest –

wurde angeregt sowie die Möglichkeiten, noch mehr RCZ-Mitglieder für die Freiwilligenarbeit zu gewinnen. «RCZ 2020»: Der Workshop endete mit 100 Ideen zum 100sten Geburtstag des RCZ im Jahr 2020!

Übrigens: Die Nutzung des Clubhauses wurde in der Umfrage überwiegend als ausgewogen beurteilt, und dass wir ins Gemeinschaftszentrum Bäckeranlage ausweichen mussten, erwies sich als Glücksfall: ein idealer Ort, um gemeinsam zu diskutieren und anschliessend einen Salat und ein erfrischendes Bier auf der Terrasse zu geniessen!

■ Text: Sigrid Viehweg  
Fotos: Karin Rohner

# Ambitiöse Ziele über kurz oder lang

Nach der Kurzstreckensaison im Frühling bereiten sich die Masters im Herbst auf die Langstreckensaison vor. Höhepunkt in der Königsdisziplin 8+ ist das Rennen Ellikon-Eglisau ([www.langstrecke.ch](http://www.langstrecke.ch)) am 30. November 2013.

Mit zunehmendem Alter wachsen die Ansprüche an die eigenen Ziele, Vorsätze und Leistungen. Die Ziele der Masters sind unausgesprochen hoch, und die Vorsätze am Anfang des Jahres steigen mitunter ins Unermessliche. Doch das Jahr begann mit Ausfällen. Der Clubpräsident wurde Vater und zwei Masters mussten sich verletzungsbedingt vom Wintertraining abmelden. Ungeachtet der eigenen Beeinträchtigung organisierte Beat von Felten für alle Masters ein Spezialtraining mit unserem Coach Petr, der die zwölf Masters in ein strenges Aufbau-Trainingsprogramm einwies. Mit Willensstärke und Muskelkraft allein ist es nicht getan. Es braucht auch eine Portion Hartnäckigkeit, erschliesst sich einem die Wirksamkeit des Krafraums doch frühestens nach drei Monaten...

Regatta Greifensee: Bei optimalen Wetterbedingungen starteten Martin Gottini und Markus Walker sowie Raphael Pühr und Gunnar Gärtner im Doppelzweier. Nahezu zeitgleich rauschten beide Boote über die Ziellinie.



Schweizer Meisterschaften: Von den Masters des RCZ traten Gunnar Gärtner und Raphael Pühr an und verpassten mit 3:34 das Siegetreppchen. Erfolgreicher war die Renngemeinschaft im Masters mixed bestehend aus Sybille Burger von Nordiska, Ewald Grobert vom RC Bern sowie Maren Krämer und Marcel van der Felden vom RCZ, die Bronze holten.

■ Text: Gunnar Gärtner

Fotos: Karin Rohner

## Neue Masters willkommen

Lust bei den RCZ-Masters-Trainings am Mittwoch- und Freitagmorgen einzusteigen? Voraussetzungen: Rudererfahrung, Mindestalter 27 und viel Motivation für die regelmässigen Trainings.

Interessierte sind willkommen. Auskunft beim Vize-Präsidenten Tomas Kadlcik: [vizepraesident@rcz.ch](mailto:vizepraesident@rcz.ch) oder bei Gunnar Gärtner: [gunnar.gaertner@gmx.ch](mailto:gunnar.gaertner@gmx.ch)

ANRUDERN 2013 ([mehr Bilder auf rcz.ch/Fotogalerie](http://rcz.ch/Fotogalerie))



# RCZ-Junioren an der Schweizer Meisterschaft 2013



## Acht Minuten auf dem Rotsee

**Schweizer Meisterschaft ist, wenn acht Minuten über das Gelingen einer ganzen Saison entscheiden. Adrienne Walder erzählt, wie Sportlerinnen und Sportler den Höhepunkt der Saison erleben.**

Wer Ruderer sehen will, muss nach Luzern gehen – am besten am ersten Wochenende im Juli. Denn dann findet die Schweizer Meisterschaft auf dem Rotsee statt, und im Bus Nr. 1 zwischen Bahnhof und Rotsee tummeln sich diese seltsamen Kreaturen regelrecht. Bewaffnet mit Einteilern aller Farben, Sponsor-Flasche und Sporttasche sowie einem Gesichtsausdruck irgendwo zwischen Konzentration und Angstattacke, belegen sie sämtliche Sitzplätze und unterhalten sich halblaut in einem unverständlichen Jargon über ominöse Dinge wie «Ergotest», «Coupe-Schnitt» und «Clicko-Schuhe». Man will sie nach ihrem seltsamen Vorhaben fragen – doch ehe man sichs versieht, sind sie auch schon ausgestiegen und, nach Bewältigung der viel zu steilen Treppe, zwischen den Bäumen verschwunden. Der Ruderlaie überlegt es sich am besten zweimal, bevor er ihnen folgt – denn was am Rotsee abläuft ist ein Ereignis für sich.

Als erstes sind da einmal die Zelte. Sie sind überall, bunt oder auch nur blau-weiss, mit Namen von Ruderclubs und Sponsoren versehen. Die meisten von ihnen stehen nahe am Wasser, einige auch mitten auf der Wiese, und wo zwischen ihnen noch ein wenig Platz bleibt, stehen

entweder Boote in Böcken oder Klappstühle. Aus den Lautsprechern ertönen im raschen Wechsel Rennresultate, eine schwer verständliche Streckenreportage, alte Hits, neue Hits, Fanfaren und fragwürdig ausgesprochene Namen von frischgebackenen Schweizermeistern.

Wer Hunger hat, hat Dutzende Möglichkeiten, sich zu verpflegen. Ausser wenn er ein Sportler ist – denn seltsamerweise werden an diesem Sportanlass nur Esswaren im Stil von Bratwürsten und Pommes frites verkauft. Der weise Sportler hat dies aber schon vorausgesehen und zieht einen Müsliriegel oder eine Banane aus den Tiefen seiner Tasche. Ausser wenn er sein Rennen in weniger als zwei Stunden hat – dann ist Essen strengstens verboten!

Ja, die SM ist auch psychisch ziemlich anstrengend. Das ganze Jahr über hat er (oder sie!) trainiert, Werte gemessen, gelitten, noch mehr trainiert, ist im «Frühling» (aka Regenzeit) Rennen gefahren, die Trainer haben Boote zusammengestellt, ihre Schützlinge überwacht und gefördert, und das alles auf ein grosses Ziel hin. Zwei Buchstaben: SM, Schweizer Meisterschaft. Endlich ist es soweit, der grosse Tag ist da – und nun soll innerhalb von acht Minuten über das Gelingen der Saison entschieden werden? Diese Erkenntnis ist oftmals ernüchternd, kann doch so einfach ein kleines Missgeschick passieren – unvergessen bleibt das Boot des CA Vésenaz, das 100 Meter vor dem Ziel einen Krebs zog und damit vom ersten auf den letzten Platz zurückfiel.



# 3 Goldmedaillen in 4 Rennen: RCZ-Juniorinnen in Topform

**2013 übertraf sich der RCZ selbst: Von den neun gestarteten Juniorenbooten kamen sieben aufs Podest, vier wurden Schweizer Meister! Wie immer zeigten die A-Juniorinnen, was sie draufhatten; sie gewannen drei der vier Kategorien! Auch den B-Juniorinnen war der erste Platz im Doppelvierer sicher.**

Zwei Boote fuhren haarscharf am Podest vorbei: Der Doppelzweier Juniorinnen B (Gianna Anastasia, Katharina Strahl) wurde 4. Ebenfalls den 4. Rang erreichte Clio Scheidegger im Skiff Juniorinnen A im Vorlauf.

Jeannine Gmelin gewann sowohl den Skiff als auch den Doppelzweier der Frauen (zusammen mit Irina Aeschlimann, Seeclub Stansstad). – Jeannine trainiert im RCZ, startet aber für den Ruderclub Uster.

Je länger jemand schon regattiert, desto weniger spektakulär wird die Schweizermeisterschaft. Derselbe Ort, dieselbe Atmosphäre, dieselben Gegner – man trifft vielleicht einige neue Gesichter und vermisst einige alte (oder trifft sie später mit Flipflops und Spiegelreflexkamera am Crêpes-Stand wieder), aber der harte Kern bleibt gleich.

Was ebenfalls Tradition ist, ist dass am darauffolgenden Wochenende der Weltcup stattfindet... Mag das vielleicht der Grund für die tolle Infrastruktur sein? Solche Fragen überlegt man sich am besten gar nicht lange. Lieber freut man sich über den schönen neuen Zielturn, an dem man in – oh Schreck! – einer Stunde und 14 Minuten schon vorbeifahren muss! Nun aber schnell das Boot einstellen, die Wasserflasche füllen und joggen gehen – man will ja rechtzeitig auf dem Wasser sein. Spätestens vor dem Start ist wohl jeder ein wenig nervös; man muss das Boot X einfach schlagen! Und hoffentlich ist das Boot Y nicht schneller mit dem neuen Bugmann. Und was, wenn jemand einen Krebs zieht? Und was, wenn wir aus der Bahn fahren? Und was, wenn wir vom Start an hinten liegen und den Abstand nicht mehr aufholen können? Sind alle Szenarien einmal durchgedacht, ertönt auch schon das «Attention – GO!», und nun heisst es: alles geben.

Am Siegersteg ist die Welt wieder in Ordnung. Alle Mühen haben sich gelohnt! Mag die Medaillenübergabe auch etwas lange dauern, für eine solche Auszeichnung muss das halt sein. Jetzt noch die anderen Boote etwas anfeuern, dann nach Hause an die SM-Feier – alle Sportlerinnen und Sportler haben es sich verdient. Unsere Junioren haben einmal mehr Spitzenleistungen gezeigt – wir können stolz auf sie sein!



## GOLD

Einer Juniorinnen A	<b>Pascale Walker</b>
Doppelzweier Juniorinnen A	<b>Pascale Walker, Ladina Demarmels</b>
Doppelvierer Juniorinnen A (Foto unten rechts)	<b>Stephanie Blumenthal, Pascale Walker, Julia Rümmelein, Ladina Demarmels</b>
Doppelvierer Juniorinnen B (Foto unten links)	<b>Gianna Anastasia, Katharina Strahl, Marie Louise Schubert, Anna Rigling</b>
Einer Seniorinnen	<b>Jeannine Gmelin</b>
Doppelzweier Seniorinnen	<b>Jeannine Gmelin, Irina Aeschlimann</b>
Einer Junioren B	<b>Alois Merkt (Foto S. 4 unten rechts)</b>

## SILBER

Zweier ohne Steuerfrau Jun. A **Stephanie Blumenthal, Julia Rümmelein**

## BRONZE

Vierer ohne Steuermann Jun. A **Alois Merkt, Aaron Dürst, Janic Spinas, Jonas Künzli**

In der Clubwertung schlugen sich diese tollen Resultate dann auch nieder: der Ruderclub Zürich ist offiziell der viertbeste Club der Schweiz!

■ *Text: Adrienne Walder*

*Fotos: Katharina Strahl, Adrienne Walder und Karin Rohner*

## RCZ-Pascale Walker an der Junioren-WM

10. Platz für das Schweizer Boot mit RCZ-Beteiligung: Im Schweizer Juniorinnen-Vierer erreichte Pascale Walker gemeinsam mit Fanny Belais (CA Vézenaz), Debora Hofer (Seeclub Thun) und Leanne Kunz (Seeclub Luzern) Platz 10 an der Junioren-WM vom 11. August 2013 in Trakai/Litauen. Weltmeisterinnen wurden die Italienerinnen.



Ein Wochenende zuvor, am 4. August, gewannen RCZ-Juniorin Ladina Demarmels und Elena Botti aus Lugano eine Bronzemedaille im Doppelzweier am Coupe de la Jeunesse auf dem Rotsee. Zwei herausragende Leistungen. Der ganze RCZ freut sich und ist stolz auf seine beiden Juniorinnen!



# Lac de Joux und der RCZ im Deutschlandachter



Selten haben Zweitaufgaben mehr zu bieten als das Original. Nichts, was man nicht schon gesehen hätte: Abriggern und Aufladen am Vorabend – und immer klemmen die gleichen Schrauben... Rucksack, Zelt und die Küchenkiste packen – und wieder ist es wie im Pfadilager...

Doch dann wird alles noch viel schöner: Am Lac de Joux zeigt sich der kleine Camping à la Ferme in Les Bioux von seiner freundlichsten Sommerseite. Schon bald ziehen die RCZ-Boote auf den See hinaus und es ist, als hätten nur sie noch gefehlt im Bild der idyllischen Juralandschaft.

Die Gämse, die von weit oben vom felsigen Ufer auf den spiegelglatten See herunterblickt, kommt aus dem Staunen nicht heraus. So unterschiedlich gleiten die Boote über den See! Das eine schießt mit Höchst-

geschwindigkeit gegen Le Pont hinunter – dieser Schlagmann verlangt seiner Crew alles ab. Ein anderes schwebt lautlos durchs Wasser – da wird unter kundiger Leitung die Vollendung der Rudertechnik angestrebt. Ein drittes schliesslich scheint Krebs um Krebs zu ziehen – ja, der «ThreeSixty» mit dem Ruderblatt und andere Kunststücklein gelingen nicht jedem auf Anhieb!

Rudern vor dem Zmorge und nach dem Apéro, Rudern vor dem Schwimmen und nach dem Wandern, Rudern am Morgen und am Abend, Rudern in bester Gesellschaft – wo täte man das lieber, als am wunderschönen Lac de Joux? Wie heisst es im Prospekt des Camping à la Ferme: «Difficile de ne pas y revenir...» Wie wahr!

■ Text: Regula Isler, Fotos: Cosima/Jeannette



## RCZ-Präsenz im Deutschlandachter



**Gutes tun und sich einen Traum erfüllen. Das schaffte RCZ-Sportlerin Conny Wodnik auf Position 5.**

Eine Spende für den Verein «Kinderlachen» in Dortmund stand am Anfang. Zum Dank durfte ich dafür mit dem Deutschlandachter rudern. Nach längerem Warten wurde der Termin auf den 14.06.2013 festgelegt. Natürlich war ich mächtig aufgereggt. Aber ich habe vorher noch



geübt und mir Tipps von Peter und Fredy (vielen Dank!) geholt und war somit zuversichtlich, dass ich den RCZ nicht allzu sehr blamiere. Denn ich bin in Dortmund selbstverständlich stilecht in blau-weiss aufgetreten.

Nach der Pressevorstellung des Achters sollte ich Gelegenheit haben, mit dem Team zu fahren. Steuermann Martin Sauer setzte mich auf Position 5 und los gings. Das Abstossen klappte super und schon bei den

ersten Schlägen habe ich die unglaubliche Stabilität und natürlich auch die Kraft gespürt. Da sich im Boot noch eine zweite Gewinnerin befand, die noch nie gerudert hatte, konnten wir zwar keine Starts und Streckenschläge fahren, aber ein knackiger 10er lag immerhin drin. Ich bekam den Hinweis, aufs frühe Aufdrehen zu achten und die Schulter nicht so weit nach vorne zu nehmen. In der Aufregung hatte ich gar nicht mehr daran gedacht. Kein Wunder, wenn der Schlagmann des Olympia-Achters vor einem sitzt...

Auch wenn die Ausfahrt noch viel länger hätte dauern können, war es einfach ein tolles Erlebnis und ich werde sicherlich noch öfters begeistert davon erzählen. Vielen Dank auch an Cosima und Jacqueline für die tolle Überraschung!

■ Text: Cornelia Wodnik

Fotos: DPA/Jacoby/Keystone

# Seeclub, der älteste Ruderclub der Schweiz

Wir Ruderinnen und Ruderer vom RCZ sind nicht allein auf dem Zürichsee. Nein, ich rede nicht von all den Wasserskifahrern, Wakeboardern, Seglern, Pedalos, Kursschiffen, Motorbooten, Schwimmern, Standup-Paddlern, Surfern, Fischern, Nacktbadern und schlafenden Schwänen – ich rede von den anderen Ruderern, denen wir morgens begegnen und die wir freundlich grüssen bzw. anschauen, wenn sie die Fahrord-

nung wieder einmal nicht befolgen. All diese Ruderer sind in Clubs organisiert, die nur zwei bis fünf Schläge von uns entfernt liegen. Auf gut 200 Meter Wasserlinie finden sich nicht weniger als neun (!) verschiedene Clubs, die wir in den nächsten Ruderblättern vorstellen werden. Was liegt näher, als mit dem ältesten Ruderclub der Schweiz anzufangen: dem Seeclub Zürich.

## Seeclub Zürich

<b>GEGRÜNDET:</b>	1863
<b>ADRESSE:</b>	Mythenquai 75 seit 1934, vorher am Schanzengraben, bei der Rathausbrücke, am Kohlenschänzli und Bauschänzli. Filiale in Eglisau
<b>FARBEN:</b>	blau-rot-weiss
<b>MITGLIEDER:</b>	518, davon ca. 300 aktiv, davon ca. 30 Regattierende
<b>RUDERBECKEN:</b>	ja
<b>KRAFTRAUM:</b>	ja
<b>BOOTE:</b>	70, 130 Rollsitze
<b>BOOTSNAMEN:</b>	Vor allem Flussnamen (Doubs, Marne, Mississippi, Moldau), Tiere (Fischotter, Widder) oder Handfestes (Crash, Macho-Macho, Kara Ben Nems)

Der Seeclub Zürich feiert dieses Jahr den 150. Geburtstag und ist damit der älteste Ruderclub der Schweiz! Der SCZ hat wesentlich dazu beigetragen, dass der Rudersport auch bei uns Fuss fassen konnte. In England und Amerika gab es schon Ende des 18. Jh. Ruderclubs (erstes Rennen Oxford gegen Cambridge 1829, Henley seit 1839) und Wasser haben wir in Zürich tatsächlich genug. Die NZZ forderte deshalb eindringlich, man solle doch bitte endlich zur allgemeinen Erbauung einen Seeclub gründen, allerdings war die alte Dame zu spät, der Apell erschien just einen Tag nachdem der Seeclub Zürich seine Gründungsversammlung bereits abgehalten hatte (18. Juni 1863):

«Wie verlautet, werden Schritte getan, um nach dem Beispiel anderer passend gelegenen Städte einen Seeclub für Zürich und Umgebung ins Leben zu rufen, dessen Zweck nicht nur darin bestünde, durch

Herstellung eigens hierzu gebauter Schiffe und durch Veranstaltung von nautischen Spielen, die hiesige Schifffahrt zu beleben, sondern auch um bei allfälligen Unglücksfällen auf dem Ausfluss der Limmat hilfreich wirken zu können. Wir begrüssen dieses zeitgemässe Unternehmen umso freudiger, als es unserer Stadtbevölkerung eine Fülle neuer interessanter Genüsse in Aussicht stellt. Einen passenderen Spielraum als unseren schönen Zürichsee können wir uns überhaupt nicht denken. Von Herzen wünschen wir deshalb der Sache kräftige Unterstützung und frisches Gedeihen.»

150 Jahre, eine Olympia-Silbermedaille, eine WM-Goldmedaille, vier Siege an der EM, drei an Henley-Regatten und 108 Schweizermeistertitel später ist der SCZ ein traditionsbewusster, stolzer und äusserst aktiver Club. Im Achter und im Vierer ohne der Männer gewann der Seeclub in den letzten Jahren SM-Titel in Serie. Die Regattierenden werden von einem Profitrainer betreut (auch unser Petr Mansfeld hat Trainererfahrungen beim Seeclub gemacht). Etwa die Hälfte der Aktiven sind denn auch ehemalige Regattierende, die den anspruchsvollen Clubbetrieb tragen, während die Einbindung der reinen Fitnessrunderer bisweilen etwas schwerer fällt.

Frauen sind erst seit einigen Jahren als Mitglieder akzeptiert, was die etwas bodenständigen bis martialischen Bootsnamen erklären dürfte. Die einzige grosse Baustelle des Clubs ist allerdings noch gar keine und soll es – nach dem durch Einsprachen bekundeten Willen des Seeclubs – auch nie werden: der grossspurige Neubau der Seepolizei, der doch die gediegene Sicht vom Clubraum auf die Quaibrücke und das Grossmünster empfindlich stören würde.

Wir wünschen dem Seeclub Zürich weitere 100 Jahre mit ungestörter Sicht auf die Stadt, vielen Regattaerfolgen für Mann und Frau, einem harmonischen Clubleben und flachem Wasser für uns alle!

■ Text und Foto: Tomas Kadlick



# Krafttraining – korrekte Bewegung und gezieltes Atmen

Krafttraining als Ausgleich zum Rudersport hilft, das Muskelgleichgewicht zu verbessern. Der Rudersport erfordert kein Gleichgewicht auf den Füßen. Bodenübungen auf dem Kettenbrett sind eine sehr gute Alternative im Krafttraining. Die letzten Wieder-

holungen sollten jeweils nur schwer durchführbar sein, sonst ist das Gewicht zu leicht. Wichtiger als viel Gewicht ist allerdings die korrekte Bewegungsausführung.



## Oberschenkel 1

Einen grossen Ausfallschritt machen. Das vordere Knie darf nicht über den Zehenspitzen sein. Geraden Körper nach unten bringen, als möchte man zwischen den Füßen absitzen.



## Oberschenkel 2

Auf Kettenbrett balancieren. Bauchnabel einziehen. Kein Hohlkreuz. Kniebeugen machen, Kniescheibe darf nicht vor Zehenspitze kommen.



## Bauch

Fersen in den Ball drücken und am Ort halten. Rumpfbeuge aus dem Schultergürtel. Kopf bleibt locker.



## Oberarme

Verkehrt auf Schrägbank sitzen, Stirn ablegen. Arme (mit Gewichten) seitlich abheben. Ellbogen nicht ganz strecken.



## Schultern

Gerade sitzen, Schambein nach oben ziehen, Bauchnabel einziehen. Bauchspannung halten. Zug in den Nacken ziehen. Bei Bedarf gesamten Oberkörper nach vorne lehnen. Kopf gerade.

### Was unbedingt zu beachten ist beim Krafttraining

- sinnvoll sind 3 x 12 Wiederholungen mit 30–45 Sekunden Pause, bei Zeitknappheit nur 1 Serie
- in die Anstrengung ausatmen, Atem nie anhalten
- die Spannung im unteren Bauch sollte bei allen Übungen gehalten werden können
- ideal sind 1 x pro Woche: Krafterhalt sowie 2–3 x pro Woche: Kraftzuwachs
- vor dem Rudern ideal, dann in der ersten Serie Gewicht zum Aufwärmen nehmen
- Krafttraining nie nach Dehnübungen durchführen
- Krafttraining ist besonders wirksam, wenn der Körper ausreichend Eiweiss zur Verfügung hat

# Stretching – ideal nach dem Rudern

Dehnen fördert die Beweglichkeit und ist eine gute Ergänzung zum Rudern. Im Breitensport unterstützt Dehnen die Bewegungreichweite der Gelenke und das allgemeine Wohlbefinden. Direkt im Anschluss an das Rudern sollte vorsichtig gedehnt werden, da

die Muskulatur beim Boot wegräumen auskühlt. Juniorin Steffi Blumenthal zeigt Dehnübungen, die Physiotherapeutin Nadine Bacher für uns auswählte.



## Oberschenkelrückseite

Auf den Rücken liegen, Handtuch locker um die rechte Fusssohle legen, Bein langsam in die Höhe strecken. Anderes Bein auf den Boden drücken, Kopf und Schulter locker. Seite wechseln.



## Hüftbeuger/vorderer Oberschenkel

Einen grossen Ausfallschritt machen, Becken nach vorne schieben, Schambein nach vorne kippen. Zusätzliche Möglichkeit: Arme zur Decke strecken.



## Gesäss und unterer Rücken

Linken Fuss über gestrecktes rechtes Bein flach aufstellen, linken Fuss flex. Oberkörper und Kopf nach links drehen. Beide Gesässhälften behalten Bodenkontakt. Tief atmen. Seite wechseln.



## Schultern und Trizeps

Gerade sitzen, Brust raus, Kopf gerade, Handtuch halten oder Fingerspitzen greifen. Tief einatmen.



## Bizeps und Brustmuskel

Arm leicht unter Schulterhöhe ausstrecken, Hand nach hinten klappen. Schultern entspannen. Alternative: Ellbogen 90 Grad angewinkelt.

### Was unbedingt zu beachten ist beim Stretching

- Körper warm halten
- langsam in die Dehnposition gehen, keine ruckartigen oder federnden Bewegungen
- Dehnposition für 20–30 Sekunden halten
- ruhig und gleichmässig atmen
- beide Seiten dehnen
- nicht über die Schmerzgrenze gehen
- Schultern locker lassen, nicht hochziehen

# Vom Mythenquai zur Mythen



## Eine Eintagestour als mystisches Unterfangen: 15 Unerschrockene und ein Hund auf dem Weg nach oben.

Der Mythenquai – 2100 Meter stark befahrene Strasse entlang des Zürichsees von der Volière bis zur Roten Fabrik. Dazwischen die Versicherungsmeile, die Sukkulentsammlung, das Strandbad, die Landiwiese, die Werft – und natürlich die Rudermeile mit dem RCZ-Clubhaus.

Die Mythen – 1899 bzw. 1811 Meter hohe penninische Klippen und damit Überbleibsel des ostalpinen Deckenmantels. Es muss ein traumhaftes Bild gewesen sein, als während der letzten Eiszeit nur gerade die Gipfel des Grossen und des Kleinen Mythen aus der Eiswüste ragten – deshalb wohl auch deren lateinischer Wortstamm «meta» (fem.), der in etwa «etwas Aufragendes» bedeutet. Dieses Bild muss unser Mytholix alias Harri mit sich im Herzen herumgetragen haben und sein Wunsch wurde immer stärker: vom Mythenquai zum Mythen, das musste es sein!

Nach intensiver Vorbereitungszeit und Überzeugungsarbeit bei den Fusstruppen verteilte Wettergott Zeus am 1. Juni den ersten kühnen Versuch mit einer Ladung Schnee. Aber am 15. Juni, dem Quando Stercum Delatum Fas, dem Feiertag zu Ehren der Vesta,

war es so weit: 15 Unerschrockene und Hündin Flor machten sich auf, das unmöglich Scheinende in die Tat umzusetzen: nach dem samstäglichem Ruderdrill durch Mytholix vom Mythenquai zu den Mythen!

Zeus zeigte sich halbwegs gnädig – nicht zu heiss, nicht zu kalt, (noch) kein Regen. Nach einer mehr oder weniger intensiven Ruderrunde auf 408,3 Metern Meereshöhe und birchermüsligestärkt ging es nur noch in eine Richtung: nach oben. Dem See entlang nach Schindelegi, dann durch das Alptal bis auf 1105 Meter (Brunni) und von dort per bahnes oder pedes auf 1410 Meter (Holzegg).

Und da stand sie: an jenem Tag ausnahmsweise mal eisfrei aber nicht minder furchterregend: die Mythenwand! 488 Meter ragen senkrecht nach oben – einfach unglaublich, mystisch schön! Lauffix und Flor bezwangen die Wand in gerade Mal drei Viertel Stunden, der Hauptharst brauchte etwas länger. Oben wurden die Helden und die einzige Heldin Tragschwerenrucksackfix mit einer wahrlich atemberaubenden Aussicht und einem Hüttenimbiss entschädigt.

Nachdem der Versuch zweier JU-52, uns vom Gipfel zu evakuieren, wegen zu kurzer Landebahn leider scheiterte, galt es wohl oder übel, die Wand in entgegengesetzter Richtung zu bezwingen. Zeus muss wohl



belustigt zugeschaut haben und entschied, den Himmel über uns auszuschütten. Doch auch diese Probe konnte uns nichts anhaben und zur Belohnung für unseren Mut zog Helios schon bald wieder mit seinem Sonnenwagen auf.

Alles in allem ein sehr gelungenes Abenteuer, welches die Teilnehmer je nach Physis auch tags darauf noch genossen. An die mystischen Momente vom Mythenquai zum Mythen werden wir uns sicher noch länger erinnern. Merci, Mytholix, für deine organisatorische Hartnäckigkeit!

■ Text: Roger Reinhold alias Erzählfix

Fotos: Christian Waloszek



# Abenteuer auf dem Bodensee

**Was als romantisches Wochenende geplant war, geriet zum unvergesslichen Abenteuer. Der Bericht einer Mondscheinfahrt für Hartgesottene.**

Bei bestem Wetter und voller Tatendrang versammelten sich die 15 Bodenseerudernden am Freitag, 21. Juni 2013. Ein super Programm für drei Tage rudern (und unterwegs mit Cosimas Gipfeli) stand in Aussicht!

In Steckborn empfing uns Bootswart Andi mit Kaffee und Geschichten ums neue Bootshaus. Wir freuten uns riesig aufs flache Wasser bei schönstem Wetter. Vom bevorstehenden Abenteuer ahnten wir noch nichts. Um 11 Uhr waren die Boote – Baleine, Merlin und Sterneföffi – bereit und los ging's Richtung Konstanz (25 km).

Unterdessen hatte der Wind ordentlich aufgefrischt, die Wellen wurden höher und höher. Baleine wurde vorübergehend zur Titanic und ging auf Tauchstation, Ruth (auf 1) und Maries (auf 2) sassen bis zur Taille im ziemlich kühlen Nass. Die Stimmung blieb jedoch gut und nach einer kurzen Boots-

entleerungspause auf der Insel Reichenau ruderten wir über Allenspach und den Rhein nach Konstanz. Mit Bootsabholdienst und Apéro wurden wir im Ruderclub Neptun empfangen, Ruderer sind einfach nett! Im Hotel wurde rasch geduscht und nach einem leckeren Nachtessen am See war der erste Tag schon vorbei.

Nach einer kurzen Nacht und reichhaltigem Frühstück waren wir Wasserratten gerüstet für das anspruchsvolle Samstagsprogramm mit 35 km. Von Konstanz ruderten wir nach Überlingen, bei besten Verhältnissen konnten wir die schöne Landschaft bewundern. So sehr wir den heimatischen Zürichsee schätzen, ein bisschen Abwechslung schadet nicht. Nach einer Seeüberquerung erreichten wir das Strandbad Dingelsdorf nach rund 2-stündiger Fahrt. Badespass im 19 Grad warmem See, ein echtes Strandbadmittagesen und eine Siesta – auf die hätten wir allerdings besser verzichtet, denn in der Zwischenzeit brachte der Wind selbst Segelboote in Schiefelage. Unser Käpt'n Urs Keller drängte zum Aufbruch und wir nahmen Kurs auf die



*Evas Bräunungsplatz*

Blumeninsel Mainau, die sich allerdings als wenig ruderfreundlich entpuppte – Landungen sind am gesamten Uferbereich nicht gestattet.

Unseren Versuch, einer Windstärke von mindestens 4 bft. zu trotzen, mussten wir abbrechen und stattdessen die Boote auswassern. Nach dem griechischen Abendessen war der See wieder spiegelglatt und ein prächtiger Vollmond begleitete uns zurück nach Konstanz. Den nächsten Tag – trüb, nass und windig – nutzten wir für eine frühzeitige Heimfahrt; unsere Ruderqualitäten hatten wir genügend unter Beweis gestellt. Eine spezielle Mondscheinfahrt – unvergesslich.

■ *Text: Maries van den Broek, Christel Nigg*  
*Fotos: Urs, Sigrid, Cosima*



*Baleine taucht ab...*

*Die Rettungsaktion macht müde.*

*Fröhliche Bodenseeruderer im Konstanzer Hafen: v.l.n.r. Peter, Monika, Doris, Ruth W., John, Walter, Regula, Christel, Maren, Cosima, Maries, Urs, Eva, Heiner, unsichtbar oder am Fotografieren: Ruth M. und Sigrid*



# Maritimes Sommerfest 2013



Ganz schön gestreift: Zum Auftakt des Sommerfests gab es drei Bootstufen. Mehr Fotos unter [www.rcz.ch/Fotogalerie](http://www.rcz.ch/Fotogalerie)

■ Fotos: Iris C. Ritter



## Vorschau 2013/14

29. September, 10 Uhr
RCZ-Gönnerlauf
26. Oktober, 9 Uhr
Bootshausputzete
9. November, 8 Uhr
Abrudern (Clubregatta) mit Brunch
14. Dezember, 18 Uhr
Weihnachtsessen
1. Januar 2014, 13 Uhr
Neujahrsturern
14. März, 19 Uhr
RCZ-Vereinsversammlung 2014
5. April, 9 Uhr
Bootshausputzete

## Bitte Türen schliessen

Die Eingangstüre zum Bootshaus sowie die grossen Türen seeseitig sollten stets geschlossen sein. Der Vorstand dankt allen Mitgliedern dafür, dass sie die Türen konsequent schliessen. So verhindern wir, dass Unbefugte das Bootshaus betreten.

## Foto- und Textprofis gesucht

Möchtest du deine Fähigkeiten ab und zu für den RCZ einsetzen? Wir suchen RCZ-Mitglieder, die beruflich mit Fotografieren und Texten zu tun haben. Bitte melde dich bei [kommunikation@rcz.ch](mailto:kommunikation@rcz.ch)

## Schlüssel verloren

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

### SPONSOREN



## 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)

## Clubraumvermietung

Möchtest du unseren schönen Clubraum für dein Fest mieten? Im Belegungsplan siehst du, ob das gewünschte Datum noch frei ist. Den Plan gibts im RCZ-Intranet unter Apps / Clubraum-Belegungsplan. Grundlage bildet die Nutzungsvereinbarung, die ebenfalls im Intranet zu finden ist: Apps / RCZ-Reglemente / Nutzungsvereinbarung Clubraum. Das Bootshaus des RCZ wird exklusiv an Clubmitglieder vermietet. Zuständig ist Cornelia Wodnik, Mail: [vermietung@rcz.ch](mailto:vermietung@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.

## Neue Adresse?

Adressänderungen, neue Mail-Adresse, Club-eintritt, Aus- oder Übertritt bitte umgehend melden. Das entsprechende Formular findest du im RCZ-Intranet: Apps / Adressänderung. Oder per Mail: [info@rcz.ch](mailto:info@rcz.ch)

## RCZ-Intranet für Members only

Alle Infos für RCZ-Clubmitglieder findest du ab sofort im Intranet. Brauchst du Adresse und Mail eines RCZ-Mitglieds? Willst du etwas in den Statuten oder in einem Reglement nachschauen? Das RCZ-Intranet ist exklusiv für Clubmitglieder und du erhältst Zutritt mit deinem persönlichen Passwort. Login über [www.rcz.ch/Intranet](http://www.rcz.ch/Intranet). Als Benutzername dient deine Mail-Adresse. Noch kein Passwort? Beantrage es per Mail: [intranet@rcz.ch](mailto:intranet@rcz.ch)

## Intranet als soziales Netzwerk

Unser neues Intranet dient auch als Community-Plattform. Möchtest du dein Rudergrüpli elektronisch organisieren? Suchst du Rudergspänli oder willst du dich fürs Samstags-Training eintragen? Im Intranet lernst du RCZ-Mitglieder kennen und kannst dich vernetzen. Und du erfährst mehr über Club-Anlässe, Neuerungen sowie zuständige Personen im RCZ. [www.rcz.ch/Intranet](http://www.rcz.ch/Intranet)

### IMPRESSUM



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

Redaktion: Doris Graf  
[kommunikation@rcz.ch](mailto:kommunikation@rcz.ch)

Gestaltung: Karin Rohner  
[kommunikation@rcz.ch](mailto:kommunikation@rcz.ch)

Korrektur: Ines Anderegg  
[kommunikation@rcz.ch](mailto:kommunikation@rcz.ch)

Auflage: 400 Ex.

Wir freuen uns über redaktionelle Beiträge und Feedback