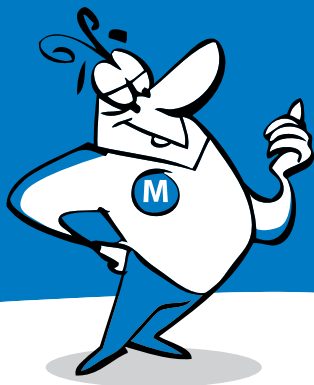




RCZ Ruderblatt

Nr. 1 | April 2013
www.rcz.ch



Geforderte Masters in Basel:
Wenn die Strömung stärker ist
als die Steuerfrau. | Seite 8



Ganz normal? Wie Ladina und Pascale
Leistungssport und Ausbildung unter einen
Hut bringen. | Seite 4



Welcher Rudertyp bin ich?
Auch im Teil 2 der Selbstbefragung
ist Schmunzeln erlaubt. | Seite 6

RCZ-Mitgliederversammlung vom 8. März 2013

«Schsch ssupper xiii»

**Christian Gerig blickt auf die GV 2013
zurück und wünscht sich mehr News!**

Nils heisst er – und lange Beine hat er auch!
Schön wird er höchstwahrscheinlich auch
werden; kein Wunder, bei diesen Eltern! So-
weit zu den News der GV 2013!

Als gelernter Journalist der alten Schule
weiss ich zwar, dass man absolute Primeurs,
wie heisse Neuigkeiten im Land der Nachrich-
ten bezeichnet werden, nicht zu früh im Text
platzen lassen sollte. Aber in diesem Fall ist

die Niederkunft unseres präsidentalen Erst-
geborenen am 1. März in der Tat die einzige
Meldung mit News-Wert. Und ich weiss noch
nicht mal, ob das eine Schande ist.

Für den Chronisten war der Freitagabend
im Bootshaus zum Weinen – ein program-
miertes publizistisches Desaster. Es war die
Generalversammlung zum 92. Jahrestag des
Bestehens der ehemaligen Rudersektion des
FCZ – mithin der Höhepunkt eines jeden Ver-
einsjahres, sei es der Feier wegen, sei es der
jährlichen Kropfleerete wegen, sei es nur

deshalb, weil man sich mal wieder anständig
gekleidet und frisiert begegnen konnte.

Ein altgedienter Ruderer der Masters-Ab-
teilung nannte die stromlinienförmig, rasant
durchgepeitschte Veranstaltung ohne Wenn
und Aber euphemistisch einen Ausdruck des
«New Public Management», also der An-
wendung privatwirtschaftlicher Management-
techniken auf öffentliche Körperschaften.

Ziel dieses «New Public Management»,
so Wikipedia, sei eine effizientere Verwal-
tung durch Einführung betriebswirtschaft-
licher Effizienzkriterien. Gekennzeichnet sei
das NPM durch Schlagworte wie Projekt-
management, flache Hierarchien, Kunden-
orientierung, Zielvereinbarungen im inhalt-
lichen Bereich und durch englische Aus-
drücke wie Lean Management oder Bench-
marking.

Ausgedeutet und auf unsere General-
versammlung angewandt: Die Ausarbeitung
eines Fragebogens zur Durchführung einer
Mitgliederbefragung über die Qualität des
Vereins, deren Auswertung durch dieselben
Organe des Vereins, die Vorstellung der Re-
sultate dieser Befragung und deren Wertung
und Gewichtung durch den Chef ebendieser
Organe, ohne eine einzige Frage zumindest
der pro-forma-natürlichen Art an das Audito-
rium, das darf man wahrlich als effizient be-
zeichnen.



RCZ-Mitgliederversammlung (FORTSETZUNG)



von Tomas Kadlcik,
Vizepräsident

Samstagmorgen, 7:30 Uhr, –3° Celsius, Winter. Auf den meisten Strassen liegt noch Schnee. Der Tag beginnt zu grauen, im Ruderhaus geht die Tür. Immer mehr Ruderinnen und Ruderer treffen ein, warm aber sportlich angezogen, die Mütze über den Ohren, manche sogar mit Handschuhen. Es gibt zwar einen kleinen Stau beim Einwassern, doch die Stimmung bleibt gut; denn alle freuen sich auf die Ausfahrt auf dem spiegelglatten See.

Niemand sonst ist unterwegs: Die Kursschiffe verkehren nicht um diese Zeit im Winter, Segler haben keinen Wind und den Trendsportlern ist es sowieso zu kalt. Selbst in den benachbarten Ruderclubs wagen sich nur wenige Ruderer aufs Wasser. Einzig im RCZ herrscht reger Betrieb. Ist denn hier bereits Frühling! – Da fragt man sich schon, was das für Menschen sind, die sich bei frostigen Temperaturen durch den Schnee kämpfen, um im Morgengrauen am Wochenende zu rudern?

Der zweite Teil unserer Ruderertypologie gibt eine halbernte Antwort auf diese Frage. Ganz ernsthaft und detailliert gehen wir ihr aber in unserer Mitgliederbefragung nach. Sigrid Viehweg hatte im Herbst 2012 den Fragenkatalog zusammengestellt, verschickt und ausgewertet. Danke Sigrid! Der Rücklauf war überwältigend: Fast die Hälfte aller Mitglieder hat sich Zeit genommen und die Fragen gewissenhaft und ehrlich beantwortet.

Die Auswertung zeigt, dass wir durchaus auf gutem Weg sind. Die meisten Ruderinnen und Ruderer fühlen sich wohl im Club, schätzen den guten und gut unterhaltenen Bootspark und kommen gerne an die bestens organisierten Anlässe. Viele von euch engagieren sich im Club oder signalisieren Bereitschaft, dies in Zukunft zu tun. Die Arbeit des Vorstandes wird geschätzt, doch natürlich dürfen und wollen wir nicht ruhen.

Eure Antworten zeigen uns auch, wo noch Arbeit zu tun ist und was verbessert werden muss. Wir werden diese Arbeit gerne anpacken, im Wissen, dass wir auf euer Wohlwollen und vor allem auch auf eure engagierte Mithilfe zählen können. Zuallererst freue ich mich aber auf die vielen gemeinsamen Ausfahrten und Feste.



Das Management des Vereins ist in der Tat schlank, die Hierarchie flach, und Ziele («der RCZ ist Spitze!») können als vereinbart betrachtet werden. Lediglich bei der Terminologie bleibt im Vorstand noch Luft nach oben: die Bootshaus-Putzete «schsch ssupper xiii», die Turnschuh-Vernichtungs-Aktion in der Männergarderobe «schsch ssupper xiii», die Koch- und Organisations-Künste von Jacqueline sind in der Tat herausragend, darum kam die Mitgliederumfrage folgerichtig zum Schluss, dass «Jacky die Beste» sei und ihre Anlässe immer «ssupper» seien.

Nein, ich sehne mich nicht nach den einschläfernden Monologen früherer Mandatsträger! Ja, ich meine wirklich, dass Beat und Kay und Christine und Töm und Markus und Petr einen wirklich hinreissenden Job machen, und dass ihre Leistungen den herzlichsten Applaus verdienen.

Und: nein, ich vermisse die Gehässigkeiten über Verrechnungen von Boots-Benutzungen bei Ruderschulen keineswegs! Aber ich bin mir nicht sicher, ob ich der Einzige war, der am Freitagabend noch gerne ein halbes Stündchen länger geblieben wäre,

wenn dafür Charles «The Man» Eugster zu einem seiner unvergleichlichen Monologe angehoben – oder Willi den zahlreichen Neumitgliedern mal wieder die Stunden in der Kiste als Unabdingbarkeit für ein anständiges Riemrudern (gibt's noch ein anderes?) auseinanderzusetzen hätte. Ach, die alten Zeiten...

Immerhin: als Franz, «der Taschenrechner», sich wiederholt zu Zahlen und Darstellungsformen im Abschluss 2012 bzw. Budget 2013 äusserte, und dezidiert Verbesserungen in der Darstellung forderte und damit der Akribie seines Studiums der zugestellten Unterlagen Ausdruck verlieh, da konnte ich aufatmen. Es gibt sie noch, die Menschen in unserem Verein, die dem Vorstand zu unser aller Wohle auf die Finger schauen. Und dies auch kundtun! Da war er wieder, «mein» RCZ!

Ach ja, eine zweite Neuerung zum Schluss: es gab Beinschenken statt Wienerli, und das spanische Bier aus dem Wehntal – so bestätigte der Master mit der blau-weissen 1000-km-Mütze auf dem Kopf, das spanische Blondinen-Bier «schsch ssupper xiii». Na denn Prost!

■ Text: Christian Gerig, Fotos: Karin Rohner



Der Revisor ist auch zufrieden – Peter Braun.



Martin Muheim präsentiert das RCZ-Intranet.
(www.rcz.ch/intranet)



Christine Rossal nimmt den Dank für ihren langjährigen Einsatz entgegen.



Spitzenreiter Markus Walker erhält den handgefertigten 1000-km-Preis.

Mitgliederumfrage «RCZ 2020»

«Was ich sonst noch mitteilen möchte...»

Starke Beteiligung an der Mitgliederumfrage: Das sagen die Befragten zum Bootspark, zur Ordnung in den Garderoben und zu Aktivitäten und Feiern im RCZ.

«Unser Club hat sich in den letzten Jahren gewandelt...» mit dieser Einleitung starteten wir im November 2012 eine Online-Umfrage «RCZ 2020». Wir wollten herausfinden, ob der RCZ auf dem richtigen Weg zum 100-Jahr-Jubiläum im 2020 ist. 163 Mitglieder haben teilgenommen, ein sensationelles Ergebnis!

Hier einige Erkenntnisse. Das Wichtigste sind natürlich unsere Boote. Zwei Drittel der Mitglieder finden den Zustand der Boote und des Bootslagers gut bis sehr gut: «*Ich betrachte es als Privileg, das ausgezeichnete Bootsmaterial zu benutzen.*» «*Dank an Beat!*» Das Angebot dagegen bezeichnen nur knapp 30 Prozent «mehr als ausreichend»; zwei Drittel finden es «gerade ausreichend»: «*3er und 4er fehlen häufig am Morgen*», so lautete die am häufigsten vorgebrachte Kritik.

Hier zeigt sich, dass wir sensibel auf einen Ausgleich zwischen Leistungs- und Freizeitsport achten müssen. Ein weiterer Punkt für Entwicklungen betrifft das Trainingsangebot. Knapp ein Drittel bewertet es mit genügend bis ungenügend. Viele weisen auf eine Lücke in der Betreuung der Breiten-sportler hin: «*Mehr Kurse für Leute, die schon länger rudern...*».

Mit dem Zuwachs an aktiven Mitgliedern wird es in Garderoben und Duschen eng, und die Ordnung lässt manchmal zu wünschen übrig. So beurteilt ein Drittel der Befragten die Einrichtung und den Zustand der Garderoben als genügend bis ungenügend. Kritisiert wird teilweise auch der Einbau des Massagesplatzes.

Auf grosses Lob stossen dagegen Clubraum und Küche. 95 Prozent finden Einrichtung und Ausrüstung gut bis sehr gut. Die Kommentare heben die Leistung von Christine Rossal hervor: «*Mit grossem Dank für die sorgfältige Betreuung und Kontrolle!*»

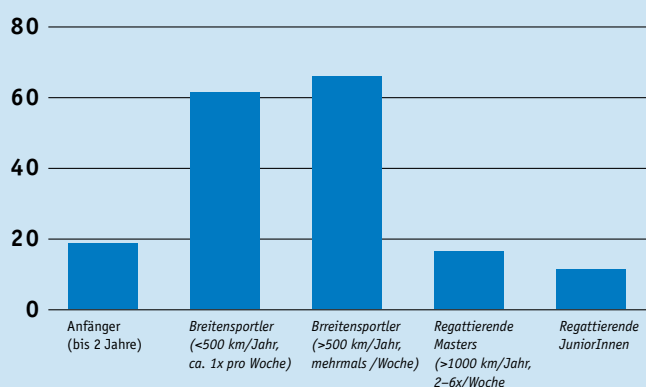
Das Angebot an Feiern und Festen zum geselligen Austausch findet grosse Zustimmung (87 Prozent gut bis sehr gut). Hervorgehoben wird die Leistung unserer Organisatorin und ihrer HelferInnen, in Kurzform: «*Jacky, du bisch di Bescht!*»

Ebenfalls zufrieden sind die Mitglieder mit der Information über unsere verschiedenen Kanäle. Einzig die Informationen über Entscheide des Vorstandes könnten noch verbessert werden: knapp ein Drittel fühlt sich mässig bis nicht informiert.

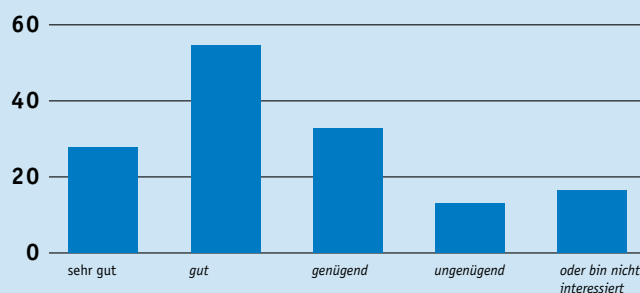
Auf die Frage «Was ich sonst noch mitteilen möchte» haben wir sehr vielfältige Anregungen bekommen. Auch hier überwiegen die positiven Rückmeldungen, vor allem Anerkennung und Dank für die grosse Arbeit, die vom Vorstand und allen Helfenden geleistet wird. Stellvertretend: «*Boote, Anlässe, Trainings usw. – alles top. Es ist eine Freude, einem solchen Club angehören zu dürfen.*» Solches Lob freut uns natürlich.

■ Text: Sigrid Viehweg

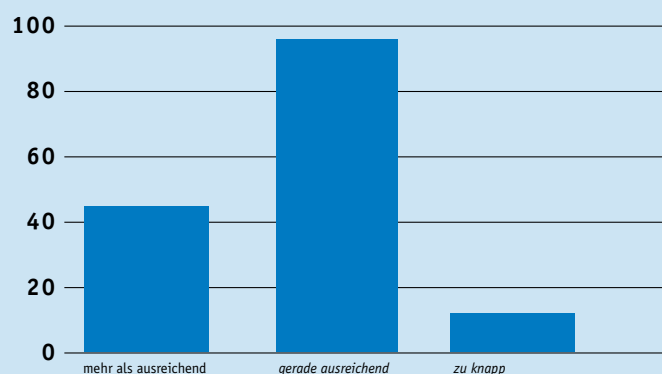
Ich gehöre zu folgender Gruppe



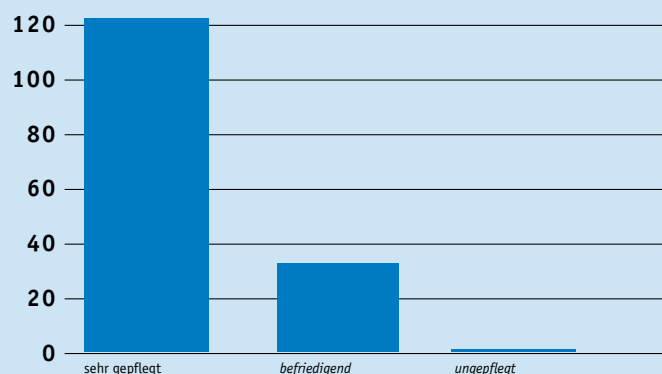
Das Trainingsangebot (geführte Wasser-Trainings, Rudertechnik) finde ich



Das Angebot an Booten finde ich



Den Zustand der Boote finde ich



Ganz schön kompakt: die Woche einer Juniorin

Ladina Demarmels und Pascale Walker schildern eine «ganz normale» Trainingswoche. Beide sind Kader der schweizerischen Juniorennationalmannschaft. Ladina nahm 2012 am Coupe de la Jeunesse, Pascale an den Europa- und Weltmeisterschaften teil.

LADINA



*«Nach harten und zeit-
aufwändigen Trainings am
Wochenende bleibt nicht
mehr viel Zeit für anderes
als Schule. Meine Ambitio-
nen liegen beim Rudern.
Solange ich mir mit dem
Rudern nicht in meiner*

Laufbahn stehe und ich meinen Maturitätsabschluss schaffe, sind mir die Noten nicht so wichtig.

Wir alle sind durch diesen Sport viel selbstbewusster geworden. Wir werden mit vielem konfrontiert, im Training, an Wettkämpfen, in der Trainingsgruppe, die für viele eine zweite Familie darstellt – mit Mani als Elternteil, der einiges zur Erziehung beiträgt. Für viele Eltern ist es oft schwierig, sich das einzugestehen oder die Kinder nicht mehr so oft zu sehen.»

Montag Als Gymnasiastin absolviere ich meinen Schulweg mit dem Velo, so beginne ich den Tag schon mit Sport. Nun plane ich alles sehr knapp ein und renne die Treppenstufen hoch zum Klassenzimmer, wo ich physisch endlich abschalten und meine psychischen Fortschritte trainieren kann. Montag ist trainingsfrei.

Dienstag Nach der Schule quälen wir uns gerne mal im Kraftraum der Hardau, weil sich die Trainingsgruppen in Junioren A und B so

besser aufteilen lassen. Je nach Trainingsplan von Mani gibt es Kraftausdauer, Maximalkraft oder Kurzkraft. Auf Letzteres folgt meist noch ein Ausdauertraining wie rudern, joggen oder Ergo fahren.

Am **Mittwoch** habe ich später Schule. Während der Saison trainiere ich dann jeweils morgens vor der Schule. Leider fällt deswegen der Mittag aus und ich besorge mein Essen auswärts und koche vor dem zweiten Training in der genialen RCZ-Küche. Denn mit leerem Magen trainiert's sich nicht gut! Das Nachmittagstraining oder wohl eher das Abendtraining beginnt um 18 Uhr und dauert 2 Stunden. Das reicht für 18 bis 20 km oder Bürkliplatz–Thalwil–Bürkliplatz.

Donnerstag: Frühstück wie jeden Tag, auch wenn ich es nicht besonders mag – es muss sein. Wieder Schule, Training, frühestens um 21 Uhr zuhause, eine halbe Stunde Abendessen und je nach Prüfungsphasen bis nach Mitternacht arbeiten. Kein Wunder, versuche ich meine müden Augen hinter meinen Brillengläsern zu verstecken.

Freitags rudern und sich vom Stress der Woche «erholen». Denn so ein «Windli» um den Kopf lüftet noch einigen die Sorgen aus.

Samstag: Morgentraining von 8 bis 10 Uhr: zum Start gibt's Krafttraining, im zweiten Training rudern.

Sonntags dürfen wir nicht ausschlafen und s'Eili und's Gipfeli zum Zmorge esse, nein, das ist Luxus. Wir greifen auf den «Spaghetti-Snack» zurück zwischen den Trainings. Auch wenn die Gefahr besteht, dass die Tomatensauce beim zweiten Training aufstösst.

PASCALE



*«Ich mache eine Ausbil-
dung zur Floristin, dazu
besuche ich die gestalte-
rische Berufsmittelschule,
Berufsschule und betreibe
«nebenbei» Rudern als
Leistungssport.*

Acht- bis zehnmal je 2

Stunden in einer einzigen Woche zu trainieren, ist anstrengend und benötigt ein gewisses Organisationstalent. Ohne Leidenschaft, Ambitionen und Unterstützung ist es schwer, diesen stressigen Alltag zu bewältigen. Und ohne die Hilfe meiner Eltern wäre es für mich nicht möglich, alles unter einen Hut zu bringen.

Mit meinen grossartigen Teamkollegen und unserem super Trainer macht es mir jeden Tag aufs Neue Spass, mich auf das harte Training einzulassen.»

Montag: Meinen (meistens) trainingsfreien Tag beginne ich bereits um 5:45 Uhr mit einem Spaziergang mit dem Hund zum Arbeitsplatz, dem Blumengeschäft meiner Eltern in Wiedikon. Meine Mutter ist zugleich Ausbilderin, Chefin und Mami halt. Ich arbeite 9 Stunden mit einer Mittagspause und Hundespaziergang als Unterbrechung. Den trainingsfreien Abend geniesse ich zu Hause.

Dienstag: Ich düse zur Berufsschule. Nach fünf Stunden Unterricht arbeite ich weitere fünf Stunden im Geschäft. Essen muss unterwegs erledigt werden. Ab 18 Uhr stehe ich im Kraftraum der Turnhalle Hardau und arbeite einen harten Max oder Kraftausdauerplan ab. Zu

Hause bin ich um 21 Uhr, esse, falle erschöpft ins Bett und erahne bereits den Muskelkater.

Mittwoch: ist mein «Schoggitag». Ich kann bis 7.20 Uhr ausschlafen. Dann fahre ich mit Hund und Velo ins Geschäft, wo ich den Hund abgebe und mit dem Velo weiter nach Altstetten zur BMS fahre. Nach 8 Stunden purer Schulgemütlichkeit fahre ich hoch motiviert ins Training. Meistens rudern wir 18 bis 20 km irgendwo zwischen Bürkliplatz und Thalwil. Nach dem Genuss meines Nutellabrötchens hat sich der Tag auch wieder erledigt.

Donnerstag: mein arbeitsfreier Tag, jedoch nur, wenn am Samstag kein Wettkampf oder Ganztagestraining ansteht und von Ausschlafen ist auch keine Rede. Mein Wecker klingelt kurz vor sechs fürs Training mit Jeannine Gmelin. Nach zwei Stunden Rudern gehe ich nach Hause und spaziere mit dem Hund oder geniesse ein paar Stunden für mich. Um 18 Uhr startet das zweite Training des Tages.

Freitag: Spaziergang mit dem Hund ins Geschäft, wo ich dann den ganzen Tag arbeite, bis um 18 Uhr wieder das zweistündige Training ansteht.

Wenn für meine Klassenkameraden ein entspanntes **Wochenende** ansteht, bedeutet dieses für mich normalerweise zwei Trainings pro Tag. An normalen **Samstagen** arbeite ich und trainiere abends allein im Bootshaus. Als Kaderathletin im Schweizerischen Ruderverband stehen dort oft Kaderzusammenzüge an, konkret: ein ganzes Wochenende Training in Sarnen.

Am **Sonntag** trainiere ich von 8–10 Uhr und 12–14 Uhr mit jeweils wechselnden Inhalten.

Bericht vom Trainingslager Banyoles

Weg von den eisigen Temperaturen und dem vielen Schnee flüchteten die RCZ-Juniorinnen und -Junioren ab in den Süden nach Banyoles. Unser Fahrer Philipp passte sich bereits in Zürich an die spanische Pünktlichkeit an...

Das kleine Städtchen in Katalonien mit seinem wunderschönen See bietet perfekte Ruderbedingungen. Im Haus La Torre de Dalt (Baujahr 1526) auf einem kleinen Hügel mit Aussicht über die ganze Landschaft, lebten wir diese 13 Tage und schmissen den Haushalt selber.

Auf dem sechs Kilometer entfernten Estany Banyoles absolvierten wir täglich zwei Trainingseinheiten. Dank unserem genialen Coach Peter Mani Mansfeld und seinen verwackelten Videoaufnahmen konnten wir unsere Rudertechnik immens verbessern. Wie immer war die Stimmung super. Einige durften einen Ausflug nach Barcelona geniessen und liessen sich auf dem Markt bei den Ramblas die frischen Fruchtsäfte und Süssigkeiten schmecken.

Der Seeclub Zürich, der mit seinen Senioren und den sehr kleinen 13/14 und 15/16 Junioren hier auch im Trainingslager war, lud uns einmal zum katalanischen Schinkenessen mit Tomatenbrot ein. Darauf folgten auch diverse Fussballspiele zwischen unseren Jungs und den Senioren.

Trotz unseren guten Kochkünsten liessen wir uns einen Besuch im Wok Wok in Girona nicht entgehen. Das ist ein All-you-can-eat-Restaurant, was für nimmersatte Ruderer perfekt ist. Alois hatte sich auf Austern, Schnecken und auch unerkenntliche Dinge spezialisiert. Am Ende des Lagers liess die



Müdigkeit aber auch die Lautesten verstummen und nach zwei Wochen Sonnenschein verliessen wir Banyoles im Regen wieder.

■ Text: Tilla Fankhauser und Clio Scheidegger

Gegendarstellung des Trainers

Normalerweise verbringen wir das Februarlager im Schnee mit wackligen Beinen montiert auf Langlaufskiern. Doch die internationalen Ambitionen unserer A-Juniorinnen haben es notwendig gemacht, Kilometer auf dem Wasser abzuspuhlen. Spanien bietet da klimatisch eindeutig die günstigeren Verhältnisse. Das Trainingslager war auf 13 Tage angelegt, was für «die Grossen» grundsätzlich 26 Trainingseinheiten bedeutete, die eingebettet waren in «kleine Begleiteinheiten» wie Joggen, Velo, Gymnastik etc.

Der Club in Banyoles bot wie immer perfekte Trainingsbedingungen für uns Züriseeruderer: Eine Regattanlage, die zum Geradeausfahren zwingt, Zeitmessung auf 500-Meter-Abschnitten, die einen direkten Vergleich zweier nebeneinander fahrenden

Boote ermöglicht. Daneben gibt es zwei Schwimmhallen, die unseren medizinischen Sorgenkindern Ausweichtrainings ermöglichen, einen sehr rudimentären aber funktionellen Kraftraum und einen Fussballplatz.

Weil Erholung und Wohlfühlen in einem so langen Lager entscheidend sind, quartierten wir uns in unserem Lieblingshaus ein. Ein grossartiges Landhaus bot uns Platz und Ruhe – auch für die Entspannung. Zur Entwicklung der allgemeinen Lebensschule genossen wir diesmal nicht den Luxus, sich an den Tisch zu setzen und mit essen und meckern loszulegen. Ganz im Gegenteil: alle Mahlzeiten mussten selber eingekauft, zubereitet und abgeräumt werden.

Im Trainingsfokus standen die Entwicklung der aeroben Ausdauer und Festigung der technischen Fähigkeiten. Auch im Kraftraum haben mich meine Sportler mit guten Leistungen einmal mehr überzeugt. Mit den Eindrücken dieses sehr intensiven Trainingslagers bin ich nun gespannt und zuversichtlich. Unsere A-Juniorinnen stellen sich den strengen Vorgaben des Schweizerischen Ruderverbands SRV – in der Hoffnung, sich für die Nationalmannschaft zu qualifizieren.



Welcher Rudertyp bin ich?

Teil 2 der Selbstbefragung

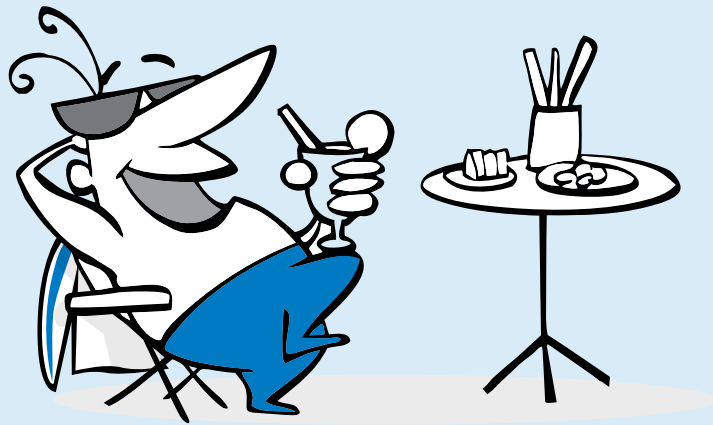


TYP Die Balkonrunderer

Bei schönem Wetter sitzen sie nach dem Rudern oder auch sonst auf der Veranda, unterhalten sich angeregt, beobachten die an- und ablegenden Boote oder schauen auf den See hinaus. Der Tisch ist üppig gedeckt, die Gespräche kreisen ums Rudern (wie es richtig gemacht wird), den RCZ (wie er früher war) oder den Vorstand (was er besser machen könnte). Im Hochsommer verschieben sich die Balkonrunderer auch gerne auf die Wiese, wo sie beieinanderliegen, misstrauisch zu den unbekannten Wiesenbenützern äugen («Sind die im Club?») oder den Tagi wiederkauen. Man fühlt sich wohl im Verein, gut aufgehoben unter Seinesgleichen. Man teilt ein gemeinsames Hobby, engagiert sich sanft für das Vereinsleben, zumindest solange das nicht zu anstrengend wird.

Bevorzugte Strecke:
Schoren retour, aber nur bei gutem Wetter.
Ruderstil:
vereinstauglich

Ziele oder Träume:
Der Sommer möge ewig dauern.
Besondere Merkmale:
leicht gebräunt



TYP Der Theoretiker

Der Theoretiker ist zumeist männlich. Er war bei der Erfindung des Sportruderns dabei und sieht sich deshalb als Bewahrer der reinen Lehre. Er gesellt sich gerne zum Balkonrunderer und erklärt aus erhöhter Warte all die Fehler der vorbeirudernden Breitensportler. Diese Unterweisungen werden gewürzt mit Erinnerungen aus der eigenen erfolgreichen Regattavergangenheit. Selber ist er nur sporadisch im Ruderboot anzutreffen, weil bereits ein wenig hüftsteif und auch weil sowieso kaum mehr jemand die richtige Technik mitbringt, um der Ehre teilhaftig zu werden, mit ihm das Wasser aufwirbeln zu dürfen.

Bevorzugte Strecke:
Mortlake to Putney
Ruderstil:
unübertroffen (in den 40er Jahren)
Ziele oder Träume:
Keine, lebt von Erinnerungen.
Besondere Merkmale:
Kann und will sich nur übers Rudern unterhalten.





TYP Unsere Junioren

So wie wir alle einmal Anfänger waren, waren wir alle auch einmal jung (das Letztere ist allerdings noch länger her). Um uns diese Binsenweisheit unnötigerweise vor Augen zu führen, hatte jemand die tolle Idee, ein Rudel JuniorInnen zu adoptieren und im RCZ einzuquartieren. Jetzt sehen wir täglich wie das war als Jugendlicher: Laut, unordentlich, stets gut gelaunt und nicht interessiert an Menschen ü-20 (ausser Brad Pitt und Maniiiiii!).

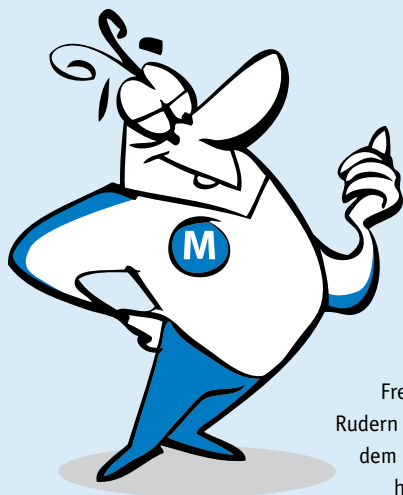
Bevorzugte Strecke:
Was immer der Trainer sagt!

Ruderstil:
unübertroffen (Stand 2013)

Ziele oder Träume:
Brasilien 2016 im Doppelvierer mit den besten Freundinnen bzw. besten Kollegen.

Besondere Merkmale:
Jünger als der Rest, hört schreckliche Musik, dafür in Orkan-lautstärke, rudert zwei Mal täglich und hat noch Spass dabei, bringt ganz viele Kleider mit ins Training und verteilt diese kunstvoll in der Garderobe, stemmt

gerne Gewichte und lässt diese noch lieber wieder runterkrachen, spricht ganz viel unter seinesgleichen und ganz wenig mit Menschen über 20 (ausser mit – nein, nicht mit Brad Pitt – ausser mit dem Trainer, der abgöttisch verehrt wird).



TYP Masters

Wird in der freien Wildbahn gerne mit dem Kilometerfresser (siehe Ruderblatt 2/2012) verwechselt, da er viele Merkmale mit ihm teilt. Beide vernachlässigen Familie, Freunde und Job, um sich ganz aufs Rudern zu konzentrieren. Beide begegnen dem einfachen Fitnessruderer gönnerhaft bis herablassend. Doch wäh-

rend der Kilometerfresser ein stiller Schaffer ist, erzählt der Masterruderer gerne und ausufernd von seinen Regattaerfolgen. Ein dritter Rang (bei vier gestarteten Booten) im Rahmenprogramm eines Provinzrennens wird als Podestplatz gefeiert. Die drei Minütchen, die er auf der Regattastrecke verbringen darf, werden in seinen Erzählungen in epischer Länge erinnert – wieder und wieder und wieder.

Bevorzugte Strecke:
1000 Meter

Ruderstil:
spritzig bis übersäuert

Ziele oder Träume:
Die Basler zu schlagen.

Besondere Merkmale:
Strahlt Würde und Selbstbewusstsein aus, da er Rotpunkt-boote rudern darf.

TYP Die Nichtruderer

Eigentlich bedauernswerte Wesen, die unser tief empfundenes Mitleid verdienen. Da es aber mehr Nichtruderer als Ruderer gibt, zeugen diese armen Geschöpfe von der Exklusivität unseres Sports und wir begegnen ihnen wohlwollend. Nichtruderer sind bei allen gesellschaftlichen RCZ-Anlässen durchaus gerne gesehen. Sie sind begehrte Gesprächspartner, da man ihnen die Schönheit und Feinessen des Rudersports von Grund auf erklären kann und sich dabei in ihrer Bewunderung sonnen darf («Ja, wir rudern auch im Winter. Ja, sechs Uhr ist schon früh, aber der Sonnenaufgang!»). Gerne zeigen wir ihnen unsere Blasen an den Händen und unsere von den Rollschienen herrührenden Stigmata.



Bevorzugte Strecke:
Trainiert auch bei schönstem Wetter auf dem Laufband im Fitnesscenter.

Ruderstil:
–

Ziele oder Träume:
Auch mal rudern zu gehen.

Besondere Merkmale:
Ist voller Bewunderung für uns Ruderer!

Achterregatta BaselHead

Super Mario gegen dr Wild Maa

Die Rheinstadt trägt ihren BaselHead hoch – zumindest, was die Langstreckenrennen für Achter anbelangt – völlig zu Recht! Gefordert waren die RCZ-Masters mit Jana Sánchez am Steuer.

Bei der erst dritten Austragung des Basler Rennens kamen 61 Boote aus sieben Ländern zusammen. Wie ein riesiges Mikado schwammen die Achter beim Ein- und Auswassern unterhalb der Mittleren Brücke. Die Passanten staunten und verpassten fast das Samstags-Shopping.

Die Strömung war deutlich stärker als im vergangenen Jahr und unsere Steuerfrau Jana Sánchez wurde bereits beim Einrudern gefordert. Als Erklärung für Seeruderer: Im Fluss gibt es Strömung (mit oder gegen die Fahrtrichtung – je nach Sichtweise), Brücken samt Pfeilern und dazugehörigen Wirbeln, Kurven, Weidlinge, Untiefen, Fährn (eine Basler Spezialität wie die Fasnacht oder Mehlsuppe), Transportschiffe und Bojen (die gibt es auch im See, weshalb wir ein besonders inniges Verhältnis zu ihnen entwickelten, doch davon später).

Als letztjährige Vierte (bei den Masters) starteten wir früh und hatten nur die starken deutschen Boote vor bzw. die hungrigen Basler hinter uns. Die Basler-Bebbi wollten sich beim Heimrennen nicht mit ihren harten Lägerli begnügen, sondern Züri-Gschnätzlets zum Hauptgericht. Sie hatten trainiert – und wie! Schnell schloss das rot-blaue Boot zu den Züri-Leuen auf. Wir kämpften gegen die Strömung und gegen die herannahenden Wilden Männer vom Rheinknie.

Wenn man gegen die Strömung rudert, muss man so nahe am Ufer bleiben wie irgend möglich – das war die Order für die Steuerfrau. Überholenden Booten muss das langsamere Boot Platz machen – das hatte uns der Veranstalter eingebläut. Ein klassisches Dilemma also, das wir einfach lösten, indem wir uns elegant in die Streckenbojen verhedderten und so die Basler überholen liessen, ohne das Gesicht zu verlieren.

Auch ohne diese Schnelfahrer im Blickfeld schien die Strecke bis zur Wende unendlich. Als wir den Wendepunkt wider Erwarten doch erreichten, war die Erleichterung so gross, dass wir uns gleich an die grosse Wendeboje

schmiegten, und kaum mehr weg wollten. Der Rest (stromabwärts) war eine kurze Geschichte, doch den vierten Platz vom Vorjahr konnten wir natürlich nicht wiederholen. Wir landeten gesund und munter im Mittelfeld.

Für die Austragung 2013 müssen wir härter trainieren, mehr Lägerli essen und vor allem «Super Mario» Jana, unserer Steuerfrau, klar machen, dass Bojenkontakte nicht mit Zeitgutschriften belohnt werden. Dann brüllt der Züri-Leu auch auf dem Rhein!

Epilog

Nach dem Rennen ist vor dem Rennen. Nur zwei Wochen nach der Begegnung in Basel konnten sich die RCZ-Männer wieder mit den Baslern messen und erst noch auf dem Rhein. Die 11 Kilometer zwischen Ellikon und Eglisau legten wir immerhin fünf Sekunden schneller zurück als unsere ewigen Widersacher. Knapp aber verdient!

■ Text: Tomas Kadlicik, Foto: Patrick Straub



Abrudern mit Regatta



Packend, begeistert, fröhlich: Am alljährlichen Abrudern am 3. November trafen sich erfahrene FitnessportlerInnen und durchtrainierte JuniorInnen zur gemeinsamen Regatta und zum anschliessenden Brunch. ■ *Fotos: Tomas Kadlick*

Weihnachtsessen 2012



Harri und Ursi – keine Fitze aber viel Anerkennung für das berühmte Samstags-Birchermüesli.



Kay federte die Fitze ab mit einem eigens gedichteten Samichlausversli.

Die Zutaten zum RCZ-Weihnachtsfest 2012: Filet, Fisch oder Gemüse im Teig. Schnee, Winterlandschaft. Geschmackvolle Dekoration, professionelle Organisation, gute Stimmung.

Samichlaus und Schmutzli mit ihren Ermahnungen zur Ordnung in den Garderoben und drei Fitzen bzw. vielsagende Geschenke:

- ein Rückspiegel für vier Junorinnen, die im neuen Boot einem folgenreichen Geschwindigkeitsrausch erlagen
- einen Kalender mit Schweizer Fotosujets für unseren Präsidenten und «Aussenminister»
- die «Anti-Fitze» für Ursi und Harri, das umfassende Samichlaus-Lob für ihr legendäres Birchermüesli

■ *Fotos: Ruth Walder*





Peter Alder



Urs Bieri



Jeannette Bölle



Andreas Böni



Jürg Dinner



Dietrich Furer



Sandra Gerschwiler



Ewald Grobert



Thomas Häfliger



Samuel Hangarter



Olivier Hofmann



Maren Kraemer



Claudia Neun



Raphael Puhr



Iris Ritter



Ursel Romer



Daniel Roshardt



Urs Schünemann



Christa Surenmann



Antoni Waar



Antje Walser



Janic Spinass (Junior)

Wie im Vorjahr haben 51 Mitglieder die 1000er-Marke geknackt! Gratulation!

Walker, Markus	3214 km
Walker, Pascale	2490 km
Gottini, Martin	2489 km
Blumenthal, Stéphanie	2056 km
Baumeler, Monika Katharina	1932 km
Strunz, Mileva	1927 km
Luck, Manuel	1877 km
Merk, Alois	1867 km
Scheidegger, Clio	1741 km
Dürst, Aaron	1709 km
Kuhn, Harri	1656 km
Walder, Ruth	1655 km
Rümmelein, Julia	1628 km
Künzli, Jonas	1625 km
Langer, Arlette	1604 km
Fankhauser, Tilla	1572 km
Gantenbein, Stephan	1560 km
Kaufmann, Philipp	1468 km
Wodnik, Cornelia	1413 km
Demarmels, Ladina	1377 km
Kadlcik, Tomas	1373 km
Zweifel, Heiner	1371 km
Steffen, Andreas	1370 km
Anastasia, Gianna	1328 km
van den Broek, Maries	1318 km
Reinhold, Roger	1315 km
Giannachi, Cosima	1298 km
Kuhn, Ursula	1253 km
Polin, Charles	1250 km
Schintlmeister, Christian	1241 km
Stocker, Beatrice	1227 km
Verebelyi, Alfred	1227 km
Rinderknecht, Beat	1212 km
Tanner, Markus	1212 km
Furrer, Jan	1206 km
Sánchez, Jana	1190 km
Bollier, Peter	1177 km
Rüegg, Walter	1169 km
Jenni, Sibylle	1123 km
Soller, Beat	1120 km
Scherrer, Franz	1111 km
Schubert, Marie Louise	1088 km
Gschwend, Jürg	1065 km
Gekeler, Elisabeth	1054 km
Zurbuchen, Ines	1046 km
Godly, Laura	1039 km
Fuchs, Ulrike	1038 km
Gärtner, Gunnar	1036 km
van der Velden, Marcel	1033 km
Colombo, Corrado	1029 km
Muheim, Martin	1007 km

Die vollständige Liste wird im Jahresbericht 2012 publiziert.

Beeindruckende Präsenz am Thalwiler



Sieben RCZ-Boote bestritten am 17. März 2013 den klassischen Saisonauftakt, das Thalwiler Langstreckenrennen. Die 6,5 km lange Strecke von Zürich nach Thalwil ist Vierer- und Achterbooten vorbehalten. Die Verhältnisse waren garstig: Bise, Wellen, Wasser im Boot. Erneut geriet ein Fischer-

boot auf die Rennstrecke, was prompt zu einer Kollision führte, an der glücklicherweise kein RCZ-Boot beteiligt war. Kein anderer Club war mit so vielen Booten vertreten wie der RCZ. Die vier herausragendsten Resultate im Überblick:

Die erfolgreichsten: Der Masters-4er mit Kay Hofmann, Markus Walker, Martin Gottini und Beat Rinderknecht erreichten den ersten Platz in ihrer Kategorie 4x Master. «Wir sind einfach souverän unser Tempo gerudert», erklärt Beat Rinderknecht die Taktik des Siegerbootes.



Ist von Superlativen die Rede, dann dreht sich alles um unsere Juniorinnen. Der Vierer mit Gianna Anastasia, Anna Rigling, Marie-Lou Schubert und Katharina Strahl gewann das Rennen mit einem Mordsvorsprung von 1 Minute und 4 Sekunden auf die Zweitplatzierten.



Die schnellsten: Der Junioren-4x mit Aaron Dürst, Janic Spinaz, Jonas Künzli und Alois Merkt beendete das Rennen als zweitplatzierte, aber mit der schnellsten Zeit aller RCZ-Boote: In nur 22 Minuten und 26 Sekunden schafften sie die Strecke.



Die glücklichsten: Der Frauen-Achter mit Juniorinnen-Verstärkung. «Es ist einfach cool, Achter zu fahren und es ist super, haben uns mit Tilla und Mileva zwei Juniorinnen unterstützt», freut sich Schlagfrau Cornelia Wodnik. Einen Frauen-Achter aufs Wasser zu bringen, braucht Biss. Die RCZ-Frauen haben ihn unter Beweis gestellt und ihr Ziel erreicht: Sie sind mit 27 Minuten und 40 Sekunden unter 30 Minuten geblieben und haben den Ehrenplatz einem anderen Achter überlassen.

■ Text: Doris Graf, Fotos: Karin Rohner



Agenda

Vorschau 2013

12.-14. April

Ruderweekend Brienzersee

1. Juni, ab 8 Uhr

Vom Mythenquai zum Mythen

21. Juni, ab 19 Uhr

Mondscheinfahrt

30. Juni, ab 8 Uhr

Sunday Race

7. Juli, ab 19 Uhr

Feier nach der Schweizer Meisterschaft

9.-11. August

Ruderweekend Lac de Joux

24. August, ab 19 Uhr

Sommerfest

28. September, ab 8 Uhr

RCZ-Gönnerlauf

26. Oktober, ab 9 Uhr

Bootshausputzete

RCZ-Gönnerlauf: 28. September reservieren

Unsere Juniorinnen und Junioren brauchen eure tatkräftige Unterstützung. Am Samstag, 28. September 2013 könnt ihr um die Wette rudern, laufen, Liegestütze oder Ergometer-Kilometer absolvieren. Reserviert euch den Tag und macht alle mit. Die erkämpften Beiträge kommen vollumfänglich der RCZ-Juniorenförderung zu Gute. Dabeisein ist alles! Mehr Infos: www.rcz.ch

Bootshaus- vermietung

Das Bootshaus des RCZ wird exklusiv an Clubmitglieder vermietet. Der Belegungsplan ist online verfügbar. Für die Vermietung des Clubraums ist Cornelia Wodnik neue Ansprechpartnerin. Mail an vermietung@rcz.ch

SPONSOREN

LUNGE ZÜRICH
Hilft. Informiert. Wirkt.

MIGROS
kulturprozent

schweizer

WebGate

ZÜRICH
Generalagentur
Roger Kundert

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.

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 Kadlick per Mail: vizepraesident@rcz.ch

Schlüssel verloren

Neu ist die RCZ-Aktuarin Sigrid Viehweg zuständig für die Verwaltung der Schlüssel (Haus- und Kästlschlüssel). Im Fall eines Schlüsselverlustes hilft euch Sigrid weiter. Mail: info@rcz.ch, Tel. 079 414 38 55

Neue Adresse?

Adressänderungen, neue Mail-Adresse, Club-eintritt, Aus- oder Übertritt bitte umgehend per Mail melden an: info@rcz.ch. Oder das Online-Formular der RCZ-Webseite benutzen: www.rcz.ch/Members/Adressänderung.

Neu: RCZ-Intranet

Die Community-Plattform des RCZ wächst. Möchtest du dein Rudergrüppi elektronisch organisieren? Suchst du Ruderspännli oder willst du dich fürs Samstags-Training eintragen? Hier kannst du RCZ-Mitglieder kennenlernen und bist auf dem Laufenden über Anlässe, Kilometerfresser und Windstärken.

Einloggen auf: www.rcz.ch/intranet

Persönliches Login - exklusiv für RCZ-Mitglieder – bitte per Mail beantragen: intranet@rcz.ch

Mehr Fotos online

Fotos der Clubanlässe, -ausflüge und der Regatten mit RCZ-Beteiligung findest du unter: www.rcz.ch/fotogalerie.

IMPRESSUM



Herausgeber: Ruderclub Zürich
Mythenquai 87 · Postfach · 8027 Zürich
www.rcz.ch

Redaktion: Doris Graf
kommunikation@rcz.ch

Gestaltung: Karin Rohner
kommunikation@rcz.ch

Korrektur: Ines Anderegg
kommunikation@rcz.ch

Auflage: 400 Ex.

Wir freuen uns über redaktionelle Beiträge und Feedback.