RCZ Ruderblatt

Nr. 2 | September 2012 www.rcz.ch



Sie trotzten dem Regen: erfolgreiche Juniorinnen an der Schweizer Meisterschaft | Seite 3



RCZ-Masters auf dem Rotsee mit Hofmann, Rinderknecht, Schintlmeister und Kadlcik (von links) | Seite 5



Hawaii zu Gast am Sommerfest: OK-Chefin Jacqueline Aeberli (links) mit Barteam | Seite 10

INTERVIEW

RCZ-Präsident Kay Hofmann im Vorfeld der Mitgliederumfrage

«Ich kann ganz schön euphorisch werden»

Warum ihn Teddybären rühren und wie er den RCZ-Mitgliedern den Puls fühlen will – RCZ-Präsident Kay Hofmann im Gespräch.

Mit dir als Präsident und Töm Kadlcik als Vize ist Bewegung im RCZ. Warum habt ihr so Gas gegeben?

Kay: Das passierte nicht bewusst. Es gibt eine hohe Eigendynamik im Club.

Woher kommt die Dynamik?

Unsere Vorstandsmitglieder haben einen enormen Selbstantrieb und super Ideen. Markus Walker, und vor ihm Markus Tanner, schauen zum Bootshaus, wie wenn es ihr eigenes wäre. Jacqueline Aeberli organisiert mit viel Liebe unsere Anlässe, Urs Keller sorgt für perfekte Breitensportanlässe oder Beat Rinderknecht hält unser Bootsmaterial bestens im Schuss. Es läuft wie am Schnürchen.

Musst du manchmal bremsen?

(Lacht) Nein, ich bin nicht der Bremsertyp. Im Gegenteil, ich kann ganz schön euphorisch werden.

Was stimmt dich euphorisch?

Ganz klar unsere Juniorinnen und Junioren. Als wir Petr, «Mani», Mansfeld als RCZ-Headcoach engagierten, war alles neu. Wir hatten keine Erfahrungen mit Juniorentrainings. Schon bald erreichten unsere Juniorinnen und Junioren super Resultate. Die Mädchen im U19-Vierer, die Schweizermeisterinnen 2012, hatten anfangs einen Teddybären im RCZ-Leibchen als Maskottchen dabei und fuhren damit auf den ersten Platz. Das rührte mich: unser Club, unsere Farben, unsere Junioren. Wir wollten beweisen, dass mit dem RCZ zu rechnen ist – und übertrafen sämtliche Erwartungen. Heute sind einige unserer Juniorinnen im Nationalkader.

Euphorisch macht mich auch der Dachstock-Ausbau, weil es ein gemeinsames Projekt des ganzen RCZ war. Da spendeten Mitglieder gegen 90'000 Franken, viele packten tatkräftig beim Umbau mit an. Das überwältigte mich.

Einzelne Clubmitglieder finden es zu leistungsorientiert und laut im Club. Sie hätten es lieber meditativer. Deine Haltung?

Der See und der Club ist Allgemeingut, das müssen wir teilen. Ich persönlich empfinde das Laute als Zeichen für einen lebendigen Club. Die Juniorinnen giggelen, haben ihre Musik zum Trainieren, beleben unser Bootshaus. Mir gefällt das.

Zum Meditativen: Rudern kann durchaus meditativ sein, aber dafür muss man erst mal vom Ufer wegkommen (schmunzelt). Was sagst du jenen, die mehr Ruhe möchten im Club und die schönen alten Zeiten zurückwünschen?

Wer es ruhig mag, geht am besten montags rudern. Da ist wenig los.

Als Präsident schaue ich in die Zukunft. Die Junioren, der Leistungssport – das sind Garanten der Zukunft. So kommen wir zu qualifizierten Mitgliedern, die anderen etwas zeigen können. Ich hoffe, dass die Jungen später im Vorstand mitmachen. Wir brauchen auch junge Aktive, also den Nachwuchs, um unser Clubleben weiterzuführen.

Geht es in dem Tempo weiter?

Mit dem Aufbau der Juniorenabteilung und dem Dachstock-Ausbau haben wir wichtige Schritte gemacht. Ich sehe, die grosse Mehrheit im Club ist zufrieden. Jetzt ist der

ZUR PERSON

Kay Hofmann rudert seit 2001. Seit mehreren Jahren trainiert er bei den RCZ-Masters und regattiert. 2009 wurde er als RCZ-Präsident gewählt. Kay ist



verheiratet und führt ein international tätiges Steuerberatungs-Unternehmen. BOOTSTAUFE JUNIOREN

«Tiramisu» und «Higgs»

rcz. Zwei leichte Vierer erlebten am 1. September ihre Bootstaufe. Mit Flügelauslegern ausgestattet, können beide Boote mit Skulls oder Riemen gerudert werden. Pascale Walker und Cosima Giannachi als Patinnen bezogen ihre Inspirationen für die Namen aus ganz unterschiedlichen Welten: Pascale und die Juniorinnen entschieden sich als Dessertfans für «Tiramisu», was «Zieh mich hoch» bedeutet. Den Juniorinnen gefiel der doppelte Sinn: «Sei es in schlechten Zeiten oder im Rennen aufs Podest – 'zieh mich hoch' tut immer gut», meinte Pascale Walker.

Cosima liess sich von einer wissenschaftlichen Sensation aus der Welt der Physik inspirieren. Im Sommer 2012 wurde am Cern in Genf das Higgs-Bosom, das viel beschworene Gottesteilchen, gefunden. «Higgs» heisst der elegante Stämpfli-Vierer und Cosima freut sich: «Der Name steht für Beschleunigung und ich stelle mir vor, wie das Boot gänzlich übers Wasser fliegt».





Pascale Walker ist Weltklasse!



Bei den Junioren-Weltmeisterschaften in Plovdiv (Bulgarien) erreichte Pascale Walker (RCZ) im Doppelzweier mit Pauline Delacroix(Club d'Aviron Vésenaz) im B-Final den vierten Platz. Bei heissem Wetter und starker Konkurrenz ruderten sich Pascale und Pauline damit in der Gesamtrangliste auf den 10. Platz. Wir

sind stolz auf unsere Pascale Walker, die mit der Top-Leistung zu den zehn Besten weltweit gehört! Weltmeisterinnen wurde die Crew aus Litauen vor Rumänien und Deutschland.

Pascales hat über ihre Erlebnisse an der Junioren-WM im August geschrieben. Lest ihren Brief hier: www.rcz.ch/news



→→→ Fortsetzung INTERVIEW | RCZ-Präsident Kay Hofmann im Vorfeld der Mitgliederumfrage

Zeitpunkt da, inne zu halten und uns genau solche Fragen zu stellen. In welchem Tempo machen wir weiter? Welche Bedürfnisse haben unsere Mitglieder? Deshalb streckt der Vorstand die Fühler aus. Wir planen im Herbst eine umfassende Umfrage bei allen RCZ-Mitgliedern.

Was erhoffst du dir von der Umfrage?

Es wäre schön, wir könnten daraus klare Aussagen ableiten, welchen Weg der Club verfolgen sollte. Oft ist die Mehrheit auch eine stille Mehrheit. Nicht alle haben den Mut, sich an einer GV zu Wort zu melden. Aber in der Umfrage können sie es. Aufgrund der Resultate werden wir uns im Winter überlegen, wie es weitergehen soll. Sollen wir Tempo rausnehmen? Stimmt der Kurs oder sollen wir uns umorientieren? Zu Handen der GV 2013 möchten wir erste Schlüsse ziehen.

Wo steht der Club in fünf Jahren?

Im RCZ rudern 350 Breitensportler und knapp 30 Junioren. Es ist mir bewusst, dass unser Junioren-Engagement nicht einfach weiter wachsen kann. Unser Headcoach muss die Jungen auch individuell betreuen können. Nächstes Jahr verzichten wir deshalb bewusst aufs Training von C-Junioren unter 15 Jahren.

Im Frühling und Sommer waren Boote manchmal Mangelware. Haben wir zu wenig Boote im Club?

Klar ist es ärgerlich, wenn du morgens um sieben im Bootshaus stehst und das gewünschte Boot ist schon auf dem See. Aber mich als Präsidenten freut das enorm. Das zeigt doch, die Leute rudern, sind aktiv. Es gibt Boote, die selten benutzt werden. Das Logbuch liefert uns die Statistiken. So haben wir Boote verkauft, die wenig gerudert wurden, zum Beispiel einen Riemen-Vierer. Er wurde ersetzt durch einen Kombi-Vierer.

Haben wir nicht einfach zu wenig Doppelvierer und Dreier?

Ja, deshalb bestellten wir zwei neue Vierer, die im Sommer geliefert wurden. Das sollte den Mangel lindern. Auch die beiden Dreier werden sehr intensiv genutzt. Allerdings haben wir nicht endlos Geld und Platz. Und Doppelzweier hat es meistens genügend.

Was macht das ideale RCZ-Mitglied aus?

(Überlegt) Klar, die Begeisterung fürs Rudern. Dazu gehört auch, sich morgens nicht vom warmen Bett zurückhalten zu lassen. Neben der Freude am Rudern ist das Engagement jedes einzelnen Mitglieds enorm wichtig. Es ist super, wenn Leute ihre Fähigkeiten und ihre Zeit für den Club einsetzen. Wir sind darauf angewiesen, dass Mitglieder mit anpacken, etwa beim Bootsunterhalt. Wir brauchen immer Helfer. Das ideale RCZ-Mitglied ist sich bewusst, wie privilegiert wir sind mit unserem schönen Club und dem tollen Bootsmaterial. Und es nimmt das Schöne nicht bloss als Selbstverständlichkeit, sondern leistet auch seinen Beitrag. Damit wir das Schöne erhalten können.

Was empfiehlst du Neumitgliedern, die Anschluss suchen im RCZ?

Mit Harri Kuhn und seinem Samstagstraining haben wir ein super Angebot. Harri steht jeden Samstag um 8 Uhr parat. Neulinge oder Leute, die schon lange nicht mehr gerudert haben, finden spielend Anschluss. Ebenso empfehle ich das An- und Abrudern, unsere Breitensportanlässe, Mondscheinfahrten oder das Neujahrsrudern. Da sind alle willkommen.

Schliesslich rate ich, Leute direkt anzusprechen und sich zum Rudern verabreden.

Was muss man machen, um mit dem Präsident ins Boot zu steigen?

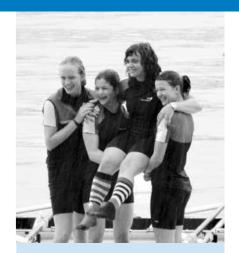
Mich fragen!

■ Interview: Doris Graf

Junioren an der Schweizer Meisterschaft 2012



Juniorinnen erreichten Spitzenplätze auf dem Rotsee! Gold für die A-Juniorinnen: Ladina Demarmels, Pascale Walker, Stephanie Blumenthal und Jana Sanchez (von rechts).



Gianna Anastasia, Schweizer Meisterin bei den C-Juniorinnen, wird auf Händen getragen. Sie alle trotzten dem Regen.

Die Leistungen der RCZ-Junioren an der Schweizer Meisterschaft auf dem Rotsee können sich sehen lassen. Herausragend waren die A- und die C-Juniorinnen.

Die SM als letzte Regatta der Sommersaison ist auch gleich ihr krönender Abschluss. Nirgendwo sonst ist die Zeremonie am Siegersteg so feierlich, nach keinem Rennen ist die Feier im Club so ausgelassen.

Seit dem Winter hat man hart trainiert, Boote wurden gebildet und wieder aufgelöst, Mannschaften erprobt, Renngemeinschaften geschlossen – alle Regatten der Saison waren nur eine Vorbereitung auf die Meisterschaft, geht es doch an diesem einen Wochenende um alles oder nichts. Wollte man in Greifensee bloss noch gewinnen, um ein goldenes Ruder zu bekommen, steht hier die Ehre der Person, des Teams, ja des ganzen Clubs auf dem Spiel! Kein Wunder, dass ein Sportler vor so einer Herausforderung sehr, sehr nervös ist.

Besondere Ehre machten dem RCZ Pascale, Ladina, Jana und Stephanie, die den Doppelvierer der A-Juniorinnen brillant gewannen! Mit beinahe einer Länge Vorsprung fuhren sie den Konkurrentinnen aus Luzern und Lugano/Stansstad/Genf um die Ohren und holten dem Club seinen ersten SRV-Wimpel seit langem. Wimpel gibt es nämlich nur für einen ersten Platz bei den A-Junioren oder Senioren, also Klassen, in denen der RCZ in den letzten Jahren kein Boot hatte stellen können

Doch dieser Schweizermeistertitel war nicht der einzige: Gianna Anastasia, unsere einzige C-Juniorin, trat im Doppelvierer in Renngemeinschaft mit dem SC Küsnacht an – und gewann souverän. Auch im Doppelzweier zeigte Gianna mit ihrer Bootspartnerin Giulia Morra aus Küsnacht eine starke



Leistung; sie mussten sich mit der Silbermedaille begnügen. Gold schnappten ihnen die Küsnachter Vierer-Kolleginnen weg.

Einen dritten und vierten Sieg verzeichnete der RCZ inoffiziell: Jeannine Gmelin hatte zwar die ganze Saison bei uns trainiert, startete aber für den RC Uster und gewann sowohl den Einer als auch den Doppelzweier der Seniorinnen (letzteren in Renngemeinschaft mit Irina Aeschlimann vom SC Stansstad) brillant!

Die A-Juniorinnen Pascale und Ladina bewiesen ihre Stärke nicht nur im Vierer, sondern auch im Doppelzweier: in einem (nach eigener Aussage nicht sehr guten) Rennen wurden sie Dritte und schafften es hinter den Gegnerinnen aus Lugano und Vesenaz aufs Siegerpodest. Stephanie fuhr neben dem Vierer ebenfalls ein zweites Rennen, nämlich im Skiff; hier gewann sie den B-Final souverän und sicherte sich so den siebten Rang in der Gesamtplatzierung.

Einen dritten Platz erreichten auch Alois Merkt und Jan Furrer im Doppelzweier der B-Junioren: den Sieg im Vorlauf konnten sie im Final nicht wiederholen, doch sie zeigten ein sehr gutes Rennen, bei dem sie zwischenzeitlich sogar an erster Stelle lagen. Im Doppelvierer, zusammen mit Aaron Dürst und Janic Spinas, trafen sie als fünfte im Ziel ein.

Die B-Juniorinnen stellten gleich zwei Doppelvierer: der eine, mit Tilla, Sophie, Vera und Chiara, trat im B-Final an, wo sie sich den zweiten Platz holten. Der andere Vierer war eine bunte Zürcher Mischung: Clio und Katharina vom RCZ fuhren in Renngemeinschaft mit Mara Wagner vom SC Wädenswil und Patricia Reinert vom SC Küsnacht. Trotz der wenigen Trainings, die sie zusammen hatten absolvieren können, bewiesen sich die vier in einem fantastischen Rennen, in dem sie hinter ihren Zuger Gegnerinnen auf dem zweiten Platz landeten und sich so eine Silbermedaille holten!

Die RCZ-Bilanz der Schweizer Meisterschaften auf dem Rotsee: drei Podestplätze für reine RCZ-Boote, drei für Renngemeinschaften und zwei Goldmedaillen für Jeannine, RCZlerin im Herzen.

■ Text: Adrienne Walder Fotos: Pierre Anastasia

 $\overline{2}$ 3

Saison 2012

Junioren-Trainingslager in München







«Den Spass nicht aus den Augen verlieren»

«München ist das letzte Trainingslager vor der Rennsaison.» Eine klare Ansage von Trainer Mani (Peter Mansfeld). Das bedeutete nur eins, es wird hart!

Wir sind am Freitagabend losgefahren, wie immer war der Bus voller (noch) aufgestellter junger Ruderer und Ruderinnen. Dieses Jahr waren auch die Wädenswiler dabei, weil Mara Wagner mit dem B-Juniorinnen 4x und Daniel Lutz mit Jonas Künzli 2- fährt. Schnell stand die Frage im Raum, finden wir das jetzt cool oder total doof, dass die Wädis mit uns fahren. Schnell wurden aber Freundschaften geschlossen und schon bald war vergessen wer von welchem Club ist. In München angekommen übernachteten wir in der (mega schönen!) Jugendherberge von Dachau.

Da es auf der Münchner Olympiastrecke eine grosse Tribüne mit unzähligen Treppen gab, mussten wir diese unbedingt nutzen, um uns warm zu hüpfen. Was als erstes Training endete, gab es danach jeden Tag vor dem Training: Die Treppe zum Aufwärmen. Es war immer sehr angenehm, bereits nassgeschwitzt ins Boot zu steigen...

Trotz des strengen Trainings haben wir den Spass nicht aus den Augen verloren. Als Aufwärmung machten wir lustige (aber trotzdem strenge!) Spiele und Übungen, wie zum Beispiel Froschhüpfen oder andere komische Bewegungen, von denen ich die Namen nicht weiss. Es wurde gerudert und gejoggt, gegessen und geschlafen und Tag für Tag sahen alle etwas milder aus.

Leider gabs im Trainingslager einen Unfall. Zwei Boote sind ineinander geprallt. Ich sag nur: Jungs am Steuer, ungeheuer! Denn zwei von den Wädi-Jungs sind in Mileva und mich (Jana) gefahren, weil sie in der falschen Bahn starteten. Der Wellenbrecher von Cinderella war kaputt (oder besser gesagt, gar nicht mehr vorhanden), die Ausleger verbogen. Leider hats meinen Rücken getroffen (ob Ausleger oder Ruder ist bis heute ungeklärt) und ich war für den Rest des Trainingslagers nicht mehr zu gebrauchen.

Während alle Junioren fleissig trainierten und ihre Runden ruderten, hab ich mit Mike (der Trainer von Wädi) und Mani die Zeiten genommen. So ist er also, der Trainerjob? Den Junioren zuschauen, mit dem Velo tausend Runden fahren und sich schwitzend zu fragen, was zu ändern ist, wenn es mal nicht so gut läuft. Puhh, ich fand immer, das sieht ja locker aus, nebenher fahren und etwas herumschreien. Doch da hatte ich mich wohl geirrt...

Mit dabei waren unsere neuen Junioren Julia und Janic. Julia Rümmelein ist kaum zu übersehen, sie ist gross, hat blonde Locken, einen sportlichen Körper, is ne Deutsche und hat meistens rote Bäckchen. Sie ist ein kleines Rudertalent, denn sie rudert erst seit Dezember 2011 und machts schon echt suuuuuper!!! Clio hat sie (zum Glück!) mit-

Auch Janic Spinas ist kaum zu übersehen, denn er ist mit Abstand der Grösste. Mit seinen jungen 15 Jahren wirkt er schon ziemlich reif, was er auch im Training beweist. Er hat erst im März 2012 das Rudern entdeckt (durch Alois Merkt). Wenn man ihn auf dem Wasser sieht, kann man sich das nicht vorstellen. Spinas ist übrigens auch der Nachname von Tilla Fankhausers Mutter. So wurde festgestellt, Janic und Tilla sind miteinander verwandt, wenn auch nur weit

Nicht nur die Junioren haben im Trainingslager bewiesen, dass sie trainieren können, sondern auch Mani hat uns wieder mal gezeigt, was für ein unverwechselbarer Trainer er ist. Mit seiner extrem professionellen Art ist er der humorvollste, lustigste, launigste, liebste, strengste, best aussehendste Trainer der Welt. Auch wenn wir ihn manchmal nicht verstehen und nicht gleicher Meinung sind, sind wir unendlich dankbar,

Auf weitere strenge und lustige Lager!!!

■ Text: Jana Sánchez (A-Juniorin)

INTERNA

Gönnerlauf: Junioren kämpften am aktivsten



rcz. Der 2. RCZ-Gönnerlauf, von Cosima professionell organisiert, fand am 1. September statt . 23 Aktive – bis auf wenige Ausnahmen Juniorinnen und Junioren – liessen sich vom Dauerregen nicht abhalten und standen Punkt 8 Uhr bereit. Joggen, rudern auf dem Ergometer sowie Strecksprünge waren die Masseinheit, um Geld für unsere Junioren-







abteilung zu erstreiten. Die Teilnehmenden hatten 236 Gönner zusammengetrommelt, die sie mit kleineren und grösseren Einsätzen unterstützten. Am aktivsten war hier Stephanie Blumenthal, die 47 Gönner für sich gewinnen konnte. 15'000 Franken kamen schliesslich zusammen. Dank an alle, die

Fifty Shades of Rain - mit Turbulenzen aufs Podest



Harte Männer im Regen: OBEN Masters D mit Gantenbein auf Schlag **UNTEN** Masters C mit Kadlcik, Schintlmeister, Rinderknecht, Hofmann (von rechts).



Abgesagte, vom Föhn verwehte oder von heftigem Regen unterbrochene Regatten die RCZ-Masters blicken auf eine wettermässig turbulente Saison zurück.

Zwischen der vom heftigen Föhn verwehten und deshalb abgesagten Regatta von Lauerz und dem verregneten Sonntag an den Schweizermeisterschaften auf dem Rotsee spannte sich die kurze Saison der Masters, die in Vierern und Zweiern in den drei Alterskategorien C, D und E starteten. Die Zweier traten jeweils gegeneinander an, die Vierer nur dann, wenn zwei Alterskategorien zusammengelegt wurden. Die Konkurrenz wird in diesen beiden Bootskategorien und in den Altersstufen C und D immer dichter. Dort gibt es die meisten Meldungen und es werden oft die besten Zeiten herausgefahren.

Die Podestplätze (jeweils der 3. Rang) der beiden Doppelvierer (Masters D mit Gschwend, Gantenbein, Walker und Gottini in Cham; Masters C mit Kadlcik, Rinderknecht, Hofmann und Schintelmeister auf dem Greifensee und an der Schweizermeisterschaft) sowie des jüngeren Doppelzweiers mit Hofmann und Rinderknecht in Cham sind deshalb besonders wertvoll.

Der schöne Abschluss sollte jeweils die Schweizermeisterschaft auf dem Rotsee sein da alle Ruderer ihren Saisonhöhepunkt auf diesen ganz besonderen See ausrichten. Es war ein bemerkenswertes Finale, da die brutale Hitze vom Samstag am Sonntag in einen heftigen und anhaltenden Regen umschlug. Wir fuhren unser Rennen gegen starke Gegner bei noch stärkerem Regen.

Nach dem zweiten Mastersvierer wurde die Regatta gar unterbrochen, dann bei gleich bleibender Sintflut wieder gestartet, unterbrochen und wieder gestartet. Der Himmel zeigte nur Schattierungen von Grau,

Tropfen, gross wie Taubeneier, liessen das sonst ruhige Wasser schäumen. Der Regen trommelte auf Zelte, Boote und Ruderer. Alle Aktiven ertrugen es stoisch und gaben ihr Bestes. Der Platzspeaker feuerte sie enthusiastisch an, als ginge es um Olympiagold. Das Wasser rauschte ums Boot und gluckste im Boot. Irgendwann war auch das letzte Rennen gefahren, auch wenn der letzte Tropfen noch lange nicht gefallen war. Bootsverlad und Transport wurden effizient erledigt, denn daheim im RCZ warteten schon die Fans. Allen durchnässten Sportlern wurde es wieder warm ums Herz, als sie an der SM-Party herzlich empfangen und beglückwünscht wurden von Eltern, Freunden und Clubkameraden.

■ Text: Tomas Kadlcik





5

Welcher Rudertyp bin ich?

Erkenne dich selbst!



Von Tomas Kadlcik (Text) und Sergio Constantini (Illustration)



Kaum zu glauben, aber wir alle waren einmal Anfänger. Mit grossen Augen auf der Wiese stehen und warten, bis all die Profis mit trockenen Kommandos ablegen und rhythmisch davonrudern. Bitte, bitte nicht an den Schlag und bitte, bitte nicht auf den Sitz, wo man so viel nach hinten schauen muss. Dann die erste grosse Hürde beim Ruder einlegen: Welche sind schon wieder links? Die roten natürlich - wie in der Politik! Oder war es doch umgekehrt? Und in welche Richtung muss dieser Bügel schauen? Mal beim Vordermann nachsehen. Aha, bei dem schauen sie in verschiedene Richtungen. Muss das so sein, damit man besser überkreuzen kann?



Bevorzugte Strecke: Schoren retour, dann eine Woche lang die Blasen an den Händen abheilen lassen. Ruderstil: in Ausbildung

Ziele oder Träume: So werden wie die Profis. Besondere Merkmale: Verunsicherter Blick, lange Verweildauer beim Ein- und Auswassern, Anlegewinkel 48-78°

Der Kilometerfresser

Wir alle kennen sie, denn sie sind täglich im Ruderclub bzw. auf dem Wasser. Das Wetter spielt keine Rolle; Wochentage, Hochzeitstage, Geburtstage der Mutter, Frau, Kinder auch nicht. Es wird gerudert, komme was wolle! Wenigruderer (Jahreskilometer <2000) werden mit milder, wohlwollender Herablassung behandelt, von den direkten Verfolgern kennt man die gefahrenen Kilometer auch hinter dem Komma. Manchmal steht er beim Logbuch und seufzt: «So wenige Kilometer hatte ich schon lange nicht mehr!» (Anfang März mit 780 km auf dem Konto). Bei anhaltenden Schlechtwetterperioden (Seegfrörni, Taifune, Föhnstürme) wird der Kilometerfresser leicht unruhig und erwägt, in ein anderes Land auszuwandern.

Bevorzugte Strecke: egal, Hauptsache weit

rustikal

Ziele oder Träume: Das Jahresziel verschiebt sich mit der jeweiligen Kilometerleistung nach oben.

Der unerfüllbare Traum bleibt: Das Altern aufzuhalten. **Besondere Merkmale:** Hände wie Schmirgelpapier, läuft (wenn sie denn mal laufen) leicht gebeugt.

TYP Der Kulturschaffende/die Gestalterin

Arbeitet beim Schweizer Fernsehen, ist Architekt oder Grafikerin. Trägt entweder expeditionserprobte Funktionswäsche oder schwarze Baumwollshirts, auf alle Fälle aber eine sehr coole und sündhaft teure Sonnenbrille. Die Kilometerleistung variiert bei den Freischaffenden je nach Auftragslage und Abgabeterminen bzw. dem abzuarbeitenden Kulturkalender. Rudern wird primär als ästhetischer Sport in gepflegter Umgebung erfahren, origineller als Tennis und exklusiver als Golf.

Bevorzugte Strecke:

Schoren retour mit Zwischenhalten und anregenden Diskussionen bei Bausünden bzw. Traumhäusern am Wasser. **Ruderstil:** modisch

Ziele oder Träume:

Würde gerne in einem modernistischen Betonwürfel am See leben, ist aber im falschen Beruf tätig. So träumt er oder sie von einem mahagonibraunen Holzskiff mit

Carbonflügelauslegern, der dann «Zai-T'é» oder «Otto» heissen müsste.

Besondere Merkmale:

Kann sich auch über andere Themen als Rudern unterhalten. Macht Joga.



TYP Die gute Fee

Sie ist dem Kilometerfresser dicht auf den Fersen, kann ihm aber nie wirklich gefährlich werden. Das macht aber nichts, da sie trotz grossem Engagement eine gewisse Gelassenheit bewahrt. Sie möchte dem Club etwas zurückgeben, wäscht deshalb die Geschirrtücher, hilft regelmässig bei Anlässen oder bringt selber gebackenen Zopf für ein geselliges Frühstück. Sie ist stets verständnisvoll, hilfsbereit und strahlt gute Laune aus. Ohne sie wäre alles ein bisschen kühler im Club.



Bevorzugte Strecke: Rüschlikon retour, wenn alle im Boot

damit einverstanden

sind. **Ruderstil:** Ziele oder Träume:

Ein lebendiger Club mit vielen netten Leuten.

Besondere Merkmale:

Lächelt meist. hilft gerne.



TYP Die Begeisterten

Sie haben erfolgreich den Anfängerkurs absolviert und stürzen sich begeistert ins neue Hobby. Sehen sich nach elf Ausfahrten definitiv nicht mehr als Anfänger, weshalb er/sie sich forsch ein Rennboot schnappt und zur Seeumrundung ansetzt. Erklärt gerne auch den erfahrensten Ruderern die Vorzüge des Ruderns oder gibt Tipps zur Rudertechnik. Umgekehrt lassen sich die Begeisterten ungern korrigieren oder bei abenteuerlichen Landungsversuchen zurechtweisen. Springen oft wieder ab, wenn sie ein neues Hobby finden oder merken, dass Rudern doch nicht so einfach ist.

Bevorzugte Strecke: Wohin einen der Wind

weht! Ruderstil:

Leicht hektisch mit einigen groben Fehlern, die aber voller Überzeugung beibehalten werden. Ziele oder Träume:

Keine realistischen Ziele, das meiste wird Traum bleiben. **Besondere Merkmale:** Leicht übergewichtig, aber mit Hilfe des Ruderns auf dem Weg zur Besserung, redet laut und gern.



- Fortsetzung folgt -

BREITENSPORT

Anrudern, Ausflug Brienzersee und Sunday Race

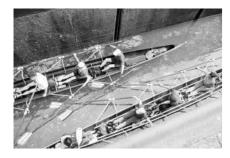


Zu zehnt ein Zehntel Donau – 285 km braunblauer Strom

Samstag 16. Juni: Endlich ist es soweit, wir (Edith, Monika, Ruth, Susanna, Ulrike, Alberto, Urs. Beat. BeSe. Martin, Walter) fahren mit unserem Privat-Buschauffeur Fredy nach Donauwörth, unserem Ausgangspunkt. Hotel (lies Massenschlag mit Donausicht) bezogen, Boote abgeladen und bereitgestellt, doch hoppla, was ist mit Merlins Rollsitzen? Die haben nach Venedigs Lagune auf Starrlauf umgestellt, von Rollen keine Rede. Mit tatkräftiger Hilfe von Urs, BeSe, Alberto, der Werkstatt des Hoteliers und WD-40 bringen wir die Räder wieder zum Laufen: das erste Bier wurde hart verdient. Nach einem Stadtbummel mit Nachtessen und Eisdiele gings früh in die Klappe mit SAC-Hüttenfeeling.

Sonntag, 17. Juni km 2511 bis km 2460: Ab km 346 nach der Quelle in Donaueschingen rudern wir die ersten 20 km. Wir lernen zwei erste Schleusen kennen (die netterweise unser Schleusenwart Fredy bedient) und sind aufs Mittagessen in Neuburg, wo wir beim dort ansässigen Ruderclub gegen die flotte Strömung anlanden und unsere Boote auf der Wiese grasen lassen. Wieder auf dem Wasser ist die nächste Schleuse zu meistern. Schon bald sind auch die zweiten 21 km unserer heutigen Etappe hinter uns und wir landen beim RC Ingolstadt.

Montag, 18. Juni km 2460 bis km 2415: Zwei weitere Schleusen, dank Fredy wird im Nu geschleust. Nach dem selbst gebrauten Bier im Weltkulturerbe Kloster





Weltenburg gehts durch die felsige Land-

schaft des Donaudurchbruchs. Auch hier flot-

te Strömung, Ausflugsschiffe und Kanus,

dann sind wir am Ziel in Kelheim. 48 lumpige

Kilometer, es reicht für einen Spaziergang in

Badehosen und einen Schwumm zum Hotel

zum Schwan. Wir schlafen in Antiquitäten

und fühlen uns am Morgen voller Ruderdrang.

2383: Neue Route. Wir befinden uns auf

der Nord-Südachse der Bundeswasserstrasse

(eine Art Schiffbahn) von der Nordsee ins

Schwarze Meer. Wir sind nun nicht mehr

allein unterwegs sondern kreuzen stündlich

grosse bis sehr grosse, mittel bis total be-

ladene Frachter oder Schubverbände. Die Ufer

sind gesäumt von Bäumen, Schilfgürteln und

Dienstag, 19. Juni km 2415 bis km



Staustufe lernen wir die erste Bootsgasse kennen, wo unsere Vierer rennend die Höhendifferenz überwinden, manchmal auch mit Wassergang der Begleiter. Ein kühles Radler im Ruderclub Regensdorf, dann gehts ins Hotel in der Altstadt und der Nachmittag wird für Stadt-, Dom-, Wirtschaftsbesichtigungen sowie Brückendurchfahrtsrekognoszierung genutzt. Den Abend verbringen wir im Biergarten und die Nacht mit den deutschen Fussballfans...

Mittwoch, 20. Juni km 2383 bis km 2326: Ohne Unfall gehts unter der über 800-jährigen steinernen Brücke in Regensdorf durch und bis zur Staustufe Geisling, wo wir ausnahmsweise die Grossschifffahrtsschleuse benutzen dürfen (eigentlich müsste man die Boote ca. 600 Meter auf Bootswagen transportieren).

Donnerstag, 21. Juni km 2326 bis km 2285: Weitere 41 km durch schöne Donaulandschaft, diesmal ohne Staustufen, auf dem natürlichen Lauf der Donau, mit Pause in Mariaposching, dann locker bis Deggendorf. Der dortige Ruderclub sieht aus wie ein Golfclub und in der dazugehörenden Gaststätte waren wir für unser «Feierabendbier» leicht underdressed. Nach Hotelbezug (****) mitten in der Altstadt (Webcam: http://webcam.deg.net) ein gepflegtes Nachtessen im Hotelgarten und ab in die Heia.

Freitag, 22. Juni km 2285 bis 2227: Die letzten 58 km führen uns durch das letzte Stück der (noch...) frei fliessenden Donau, die Isar trägt ihr Hochwasser bei, die Strömung wirklich sehr flott; mit 20 Stundenkilometern fliegen wir beinahe. Wir legen eine Vormittagspause beim Ruderclub Vilshofen ein - endlich schaffen wir eine Weisswurst vor elf Uhr. Mittlerweilen haben wir gelernt, dass bei zwei Treppen die Vierer von jeweils zwei Tragenden parallel zum Ufer die Treppe hochgetragen werden. So geht das letzte Manöver und das Aufladen der Boote ruckzuck. Den Abend verbringen wir mit Stadtbummeln, Essen beim Italiener und legen uns dann zufrieden und satt in unsere Kajüten (pro Nase eine), lassen uns von der Donau und jubelnden deutschen Fussballfans in den Schlaf lullen und träumen von den restlichen Donaukilometern bis zu Kilometer Null im Schwarzen Meer...

■ Text: Ruth Walder, Fotos: alle



Anrudern – der Foto-Event

Das diesjährige Anrudern fand bei schönstem Frühlingswetter statt. Der strahlend blaue Himmel lockte etliche Aktive zum Bootshaus. Nach einem kurzen Briefing hiess es Ruder bereit legen, Stemmbrett einstellen, Bootsfahrt im Compi eintragen und ab auf den See.

Mehr oder weniger gemeinsam ging die Fahrt nach Thalwil, wo wir den See überquerten und gemütlich Richtung Zürich ruderten. Vor der Quaibrücke trafen sich die Boote für ein Fotoshooting. Klar dauerte es etwas, bis sich alle Boote tapfer gegen Strömung und Wind gewehrt hatten und einigermassen platziert waren. Aber es klappte natürlich doch noch, schliesslich sind wir RCZler.

Nach dem Lächel-Event ruderten wir zum Clubhaus, reinigten und versorgten die Boote und stürzten uns auf das absolut geniale Frühstücksbuffet. Bei dessen Vorbereitung hatten sich einige extrem ins Zeug gelegt. Herzlichen Dank!

■ Text: Peter Bollier, Foto: Urs Keller

Brienzersee – oh du liebe Wetterfee...



Mit einem Gabel- oder Steckschlüssel Grösse 10 in der Hand trafen sich die rund 20 dem Wetter trotzenden Ruderer zum Abriggern und Aufladen der Boote. Alberto, der gut geschulte Fahrer, brauste los zum Abendessen ins legendäre Fischrestaurant am Sarnersee. Die Wirtin meinte nur mit einem Grinsen: «Oh, da haben sie ja schön erfrischendes Wetter gebucht.»

Am Brienzersee wurden wir zwar mit sternenhimmelklarem Wetter begrüsst. Doch nasskaltes Wetter begleitet uns das ganze Wochenende. Es vermochte nur zwischendurch dem einen oder anderen für fünf Sekunden die gute Laune zu verderben. Wir Ruderer sind hart im Nehmen. Es gab zwei Fahrten pro Tag mit immer wieder unterschiedlichen Konstellationen, so auch eine



Trainingsfahrt mit Fredy in «seinem» Doppelvierer «Sendliblitz». Persönliches Highlight war meine allererste Fahrt im Zweier mit Cosima. Eine absolut lässige Ausfahrt – sogar das Gurgeln des Bootes war zu hören.

Es war auch mit tief hängenden Wolken ein gelungenes und spassiges Brienzersee-Wochenende.

Text: Jacqueline Aeberli Fotos: Jacqueline Orasch

Ruderratten Reuss und RC Baden gewinnen am Sunday Race



Sunday Race heisst die stimmungsvolle Frauenregatta, die am Sonntag 24. Juni 2012 zum vierten Mal stattfand. Wie bereits in den Vorjahren mit super Sommerwetter, bestens gelaunten Sportlerinnen und einer top Organisation! Gloria, die Siegertrophäe des Achterrennens, ging an die Ruderratten Reuss-Luzern. Der Ruderclub Baden eroberte sich Stella für den Sieg im Doppelvierer. Die



RCZ-Boote erreichten bei den Doppelvierern die Plätze 5 und 8. Den 6. Platz im Viererrennen erkämpften sich Astrid Kluitenberg und Caroline Otten im Doppelzweier.

Ein Dankeschön wie immer an alle RCZ Helferinnen und -Helfer. Nur dank Euch kann dieser Event stattfinden.

■ Text: Cosima Giannachi Fotos: Karin Rohner





 $\overline{8}$

RCZ-Sommerfest 2012





















rcz. Beach-Party lautete das Motto. Die Barcrew, der Vizepräsident und viele andere Clubmitglieder schmückten sich mit Blumengirlanden, Hawaii-Hemden und bunten Bermudas. 70 RCZ-Mitglieder kamen ans Sommerfest, viele standen OK-Chefin Jacqueline Aeberli zur Seite.

Die professionelle Deko – ein grosses Segel über dem Bartresen - passte zum stimmigen Anlass. Es war ein milder Sommerabend mit einem goldgelben abnehmenden Mond, der eine halbe Stunde vor Mitternacht über dem See hochstieg. DJ OnOff brachte mit einem breit gefächerten Musikprogramm von Sister Sledge bis Gusttavo Lima die älteren Clubmitglieder zum Tanzen. Den Juniorinnen war die Tanzerei nicht ganz geheuer, so schien es. Sie zogen es vor, stattdessen das Sofa auf dem Bootssteg zu belagern und genossen den Abend auf ihre Art.







Eleganz am Lac de Joux



Ein winzig kleiner Sandstrand, zwei verbeulte Pedalos, ein alter Ruderkahn, ein paar Surfbretter und Kanus - so präsentiert sich normalerweise das Wassersportangebot des kleinen, gemütlichen Camping à la Ferme in Les Bioux am Südufer des Lac de Joux. Kein Wunder weckten wir die Neugier der kleinen und grossen Feriengäste, als wir unsere eleganten Ruderboote abluden, auf- (und um...) riggerten, mit vereinten Kräften ins Wasser hievten und - ein bisschen weniger elegant vielleicht - einstiegen.

Der Lac de Joux, eingebettet in die bewaldeten Hänge der Juraketten, zeigte sich an diesem Sommerwochenende von seiner freundlichsten Seite, der ruderfreundlichsten auf unsern frühmorgendlichen Ausfahrten, wenn der See glatt und verträumt dalag, bevor der Biswind die leichten Morgennebelschwaden vertrieb und die Wellen weckte. Dann wurde es Zeit zum Baden oder Wandern...



Wer bisher meinte, Rudern verlange dem Teamgeist alles ab, musste sich am Lac de Joux eines Besseren belehren lassen: Am Berg, beim Wandern, da liegt die echte gruppendynamische Herausforderung! Denn nicht alle Wege führen auf den Mont Tendre, Wanderzeitangaben sind relativ und der RCZ-

Bus ist nur bedingt geländetauglich. Doch

die Juraweiden im Abendlicht und die Aus-

■ Text: Regula Isler, Fotos: Karin Rohner



bleiben unvergesslich. Ein wunderschönes, gelungenes Ruder-

sicht über den Genfersee zum Mont Blanc

wochenende liegt hinter uns. Vielen Dank, Urs Keller, fürs Rekognoszieren, Organisieren und Chauffieren von Ost nach West und zurück!





Dachstock: Neuartige Solaranlage senkt Kosten

rcz. Seit März 2012 wird der ausgebaute Dachstock intensiv genutzt. Krafttraining, Ergometer-Rudern, Dehnen – alles ist möglich. Nun wissen wir auch, wie viel alles gekostet hat.

Wir liegen mit den 320'000 Franken Ausgaben exakt im Budget. Zu verdanken ist dies der umsichtigen Planung von Bauleitung (Werner Gysin und Reto Frigg) und Baukommission (Vorsitz Urs Keller). Ebenso beteiligt am guten Gelingen waren die vielen RCZ-Mitglieder, die über 1000 (tausend!) Stunden Arbeit leisteten, allen voran Beat Rinderknecht. Ihnen allen ein grosses Dankeschön!

Auf Initiative unseres Energieplaners (Naef Energietechnik AG, Zürich) wurde im Sommer 2012 eine Solaranlage eingebaut. Er hatte der Stadt Zürich, als Besitzerin der Liegenschaft, die Idee so lange schmackhaft gemacht, bis sie diese beträchtliche Investi-



tion bewilligte. Die RCZ-Clubkasse wird nicht belastet. Im Gegenteil, wir profitieren von geringeren Energiekosten.

Die Anlage selbst ist ein neuartiges System, eine Kombination von Wärmepumpe und selektiv beschichteten Solarabsorbern. Bei sehr starker Sonneneinstrahlung wird das Warmwasser direkt erwärmt. Bei geringer Einstrahlung wird das Warmwasser mit Hilfe von Solarabsorber und Wärmepumpe vorgewärmt. Auch hier geht der RCZ neue Wege. Schätzungsweise gibt es in der Schweiz erst zwei bis drei solche Anlagen. Geniesst also das Duschen mit solar erhitztem Wasser.

10 11

Agenda

Vorschau 2012/13

28. September 2012

Mondscheinfahrt

27. Oktober 2012

Bootshausputzete

3. November 2012

Abrudern/Clubregatta mit Brunch

8. Dezember 2012

Weihnachtsessen

1. Januar 2013, 13 Uhr

Neujahrsrudern

19. Januar 2013

4. RCZ Indoors

8. März 2013, 19 Uhr Vereinsversammlung 2013

Massage im RCZ



Physiotherapeutin Nadine Bacher massiert jede Woche im Clubhaus. Ihr Angebot reicht von Sport-, Bindegewebs- oder Triggerpunktmassage bis zu medizinischem Training. Sie behandelt nicht nur

akute Beschwerden sondern zeigt auch Breitensport-Ruderern, wie sie dank besserer Rumpfstabilität schmerzfrei rudern. Einfache Terminvereinbarung via elektronischem Kalender. Mehr Infos unter www.rcz.ch.

Schreib- und Foto-

Fällt es dir leicht, einen lebendigen Text

zu verfassen? Schlummert ein verborgenes Fotografen-Talent in dir? Würdest du gerne

als Autor oder als Fotografin für das RCZ-

Ruderblatt tätig sein? Zögere nicht und

talente gesucht

melde dich. Ein Mail genügt:

kommunikation@rcz.ch.

Firmen- und Teamevents im Clubhaus

Auf der Suche nach einem anregenden Abteilungs- oder Firmenevent? Der RCZ bietet auch Nicht-Mitgliedern ein umfassendes Paket: Einführung ins Rudern, Ausfahrt mit RCZ-Trainer, Apéro im Bootshaus. Ein Anlass dauert rund drei Stunden und ist ideal für Gruppen bis max. 20 Personen. Teams, die es schon ausprobierten, sind begeistert vom sportlich-entspannten Gemeinschaftserlebnis.

Infos zu Möglichkeiten und Kosten erteilt RCZ-Vizepräsident Tomas Kadlcik per Mail: tkadlcik@keystone.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.



Mehr Fotos online

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



Lunge Zürich neuer Sponsor

Die Jubiläumsstiftung von Lunge Zürich fördert junge Sportler – neu auch die Juniorinnen und Junioren des RCZ. Lunge Zürich ist eine Non-Profit-Organisation, die sich seit mehr als 100 Jahren für gesunde Lungen einsetzt. Auch bekannt unter dem Namen Lungenliga. Mehr Infos: www.lunge-zuerich.ch/jubilaeumsstiftung.

SPONSOREN





Schlüsselservice und Bootshaus-vermietung

Christine Rossal kümmert sich nicht nur um die Bootshausvermietung und -kontrolle, sondern verwaltet auch alle RCZ-Schlüssel (Haus- und Kästlischlüssel). Bitte kontaktiert bei Bedarf oder im Fall eines Schlüsselverlustes Christine: Telefon 079 252 98 00, christine.rossal@bluewin.ch.





Neue Adresse?

Adressänderungen, neue Mail-Adresse, Clubeintritt, Aus- oder Übertritt bitte umgehend per Mail melden an: info@rcz.ch oder das Online-Formular der RCZ-Webseite benutzen (Members > Adressänderung).

IMPRESSUM



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

Redaktion:

Doris Graf · Hellmutstr. 8 · 8004 Zürich Tel. 079 237 76 27 kommunikation@rcz.ch

Gestaltung:

Gestatung. Karin Rohner - Rohner Design Goldbrunnenstr. 73 - 8055 Zürich Tel. 079 231 78 09 kommunikation@rcz.ch

Druck

Feldner Druck AG Feldgüetliweg 70 · Postfach 31 · 8706 Feldmeilen

Auflage: 400 Ex. Wir freuen uns über redaktionelle Beiträge