



*Elite Frauen und Masters am BaselHead
| Seite 8 und 9*



*Der neue RCZ-Präsident Stephan Gantenbein
| Seite 1*



Essen, rudern und Kultur | Seite 6

RCZ AKTUELL | Mitgliederversammlung vom 18. März 2016

Stephan Gantenbein übernimmt das Ruder



Wir haben einen neuen Präsidenten! Kay Hofmann hat nach sieben erfolgreichen Jahren das Präsidium abgegeben und an der GV seinen Nachfolger vorgestellt.

Die Generalversammlung 2016 stand ganz im Zeichen der Neuwahlen. Neben dem Präsidium standen auch das Amt des Breitensport-Verantwortlichen und des Kassiers zur Verfügung. Die Bewerber für die drei Ämter wurden von Kay wärmstens empfohlen:

Stephan Gantenbein ist schon seit fast 20 Jahren Mitglied im RCZ, rudert seit über 10 Jahren bei den Masters, hat 10 mal an der Schweizer Meisterschaft teilgenommen, davon war er 7 mal auf dem Podest, zweimal wurde er Schweizer Meister, zusammen mit Jürg Gschwend. Kay

bezeichnet ihn als «Super Typ», nicht nur als Präsident, auch im Boot, ein wahrer Teamplayer.

Beat Soller, rudert seit 20 Jahren, ist bei unserem Sponsor Max Schweizer AG tätig, und breitensportmässig viel international unterwegs in Venedig, Mecklenburg usw.

Michael Schnetzer, hat für einen Kassier die perfekte Ausbildung, im Rudern aber ist er erst in den Anfängen.

Alle drei wurden einstimmig gewählt, die anderen Mitglieder des Vorstandes ebenso bestätigt.

Viel zu danken gab es an dieser GV: den Zurücktretenden Harri Kuhn für die vielen Breitensport-Aktivitäten und vor allem für sein Samstags-Training, Karin Rohner für den optischen Auftritt des RCZ und

Editorial des Vizepräsidenten



Tomas Kadlcik,
Vizepräsident

Die Fifa hat nach 17 Jahren einen neuen Präsidenten – endlich! möchte man sagen. Auch der RC Zürich hat mit Stephan Gantenbein an der GV im März einen neuen Präsidenten gewählt, und wir wünschen Stephan Inspiration, Freude, Erfolg, Ausdauer und Glück im für ihn neuen Amt. Doch im RCZ wird kaum jemand erleichtert sein, dass der Präsident endlich abtritt, denn Kay Hofmann hat unseren Club in den letzten sieben Jahren entschlossen, umsichtig, begeistert und begeisternd geführt, viele Projekte initiiert, sie

erfolgreich abgeschlossen, und den Club auf eine neue Ebene gehoben. Für alle Neu-Hinzugekommenen und alle 20 Minuten-Leser mit Kurzzeit-horizont: Als Kay das Ruder übernommen hat, gab es keine Juniorenabteilung, und im dunklen, staubigen Dachstock hatten sich Mäuse bequem zwischen alten Wimpeln und Aktenordner eingerichtet. Der Juniorsport war sicher die Herzensangelegenheit unseres Präsidenten. Kay hat sich bedingungslos für die Anliegen und besonderen Bedürfnisse der jungen Sportlerinnen und Sportler eingesetzt, und er hat es vor allem geschafft, mit guten Argumenten und seiner persönlichen Begeisterung den Leistungssport auch den zunächst noch skeptischen Clubmitgliedern nahe zu bringen. Nach dieser Herkulesaufgabe war das Grossprojekt Dachstockumbau fast ein Kinderspiel. Aus dem staubigen Lagerraum ist ein gut eingerichteter Kraftraum geworden, wo die Leistungssportler Gewichte stemmen und – auch viele ehemalige Skeptiker – ihre Kräftigungs-, Stabilisierungs- und Dehnübungen machen.



Natürlich hat Kay das alles nicht alleine gemacht. Die konsequente und fachkundige Arbeit des Vorstandes, der diversen Projektleiter und Helferinnen sowie natürlich die Unterstützung und Hilfe aller Mitglieder haben diese Projekte erst ermöglicht. Der Präsident muss aber führen, überzeugen, begeistern können. Und das versteht Kay wie sonst kaum jemand, den ich kenne. Wenn ich ein Idealbild einer modernen Führungspersönlichkeit entwerfen müsste – es würde Kay herauskommen. Seine Begeisterung für den RCZ und all die grossen und kleinen Projekte war stets authentisch und ansteckend. Kay begründete seine Entscheide transparent, nachvollziehbar und klar, ohne dabei autoritär aufzutreten. Sein Umgang mit den Mitgliedern, ob Leistungssportlerin oder Gelegenheitsrunderer, war immer freundschaftlich, interessiert und offen. Eltern, Sponsoren, Gönner, Ruderer aus befreundeten Clubs schätzten Kays freundliche und verbindliche Art. Kurz: Alle lieben Kay! Danke Kay! Willkommen Stephan!

die Gestaltung des Ruderblatts, Michael Steiger für die Führung der Finanzen. Auch dem Headcoach Eberhard für seine engagierte, motivierende und erfolgreiche Arbeit mit den Juniorinnen. Kay machte es auf seine gewohnt liebevolle, einfühlsame Art. Er selber wurde dann von Vizepräsident Töm als vorbildliche Führungsperson, die Verantwortung übernehmen kann, zuhören kann, begeistern kann und andere Meinungen ernst nimmt, gewürdigt. Und von den Mitgliedern wurde Kay mit einer Standing Ovation verabschiedet.

Die Juniorinnen überraschten Kay während seiner Rede mit einem sympathischen Dankeschön in Form eines von allen handsignierten T-Shirts und eines tollen Blumenstrausser – was ihn doch tatsächlich kurz aus der Fassung brachte.



Dank geht an Harri, Karin, Eberhard...



... und an Daniel Erdin

www.rcz.ch – alles neu

Als kleines Highlight wurde an der GV die neue Website präsentiert. Frischer, einfacher, moderner, benutzerfreundlich kommt sie nun daher. In monatelanger Arbeit haben sich Ines Anderegg, Karin Rohner, Daniel Erdin, Martin Muheim, Walter Rüegg unter der Federführung von Doris Graf inhaltlich und optisch mit der Seite auseinandergesetzt. Es gibt mehr Informationen über den Club für Aussenstehende, wo es Sinn macht, bestehen Kontaktmöglichkeiten, die Agenda ist immer auf dem neuesten Stand. So macht es Spass, sich darin zu bewegen. Die Seite ist auch problemlos auf dem Handy anzuschauen. Einfach ausprobieren!

■ Text: Edith Moosbrugger, Fotos: Iris C. Ritter

Wie man ganz viele neue Freunde finden kann...

Das Bootshaus kann von Mitgliedern für verschiedenste Anlässe gemietet werden, muss jedoch selbstverständlich in einwandfreiem Zustand zurückgelassen werden. Darum kümmert sich das Vermietungsteam, das nicht immer einen einfachen Job hat.

Unser Club ist für Feste und Feiern sehr beliebt. Im Sommer könnte er fast jedes Wochenende doppelt vermietet werden. Nicht nur RCZler, auch viele Externe kommen auf mich zu und wollen die fantastische Lage und wunderbare Aussicht für ihre Feste nutzen. Leider muss ich sie immer mit der Begründung abweisen, das der Clubraum nur Mitgliedern zur Verfügung steht und zumindest ein Mitglied als Götti fungieren muss. Der sollte den Mieter zumindest kennen und am Fest anwesend sein.

Spätestens ab diesem Punkt bekomme ich dann ganz viele Einladungen und hätte viele neue Freunde gewonnen... Aber ich übernehme sehr ungern die Verantwortung für Feste von mir unbekanntem Personen, daher muss ich immer dankend ablehnen.

Aber auch so wird es uns im Vermietungsteam nicht langweilig. Ich selber konzentriere mich auf die administrativen Sachen wie Termine koordinieren, Nutzungsvereinbarungen verschicken und kontrollieren, Einzahlung der Miete überwachen und Auszahlung des Depots veran-

lassen. Und beantworte im Vorfeld so manche Frage, z.B. ob man das DJ-Pult auch auf dem Steg aufbauen dürfe... oder ob man eine Fussballübertragung garantieren könne.

Meine anderen Mitstreiter sind für die Übergabe und Abnahme des Clubraumes zusammen mit den Mietern verantwortlich. Vor der Übergabe muss die Checkliste für die Abgabe besprochen und eventuell der Schlüssel zum Bootshaus übergeben werden. Nach dem Fest gilt es, den Clubraum und das Gelände zu überprüfen, ob auch alles wieder ordentlich und bereit für den nächsten Mieter ist. Oftmals muss man leider auch darauf hinweisen, dass die übriggebliebenen Weinflaschen, Salatsaucen und Kuchenreste nicht unbedingt vom Nachmieter oder dem Club weitergenutzt werden können. Aber das sind Ausnahmen. Der Grossteil der Mieter weiss zu schätzen, was wir an unserem Bootshaus haben. Wer in unser Team einsteigen möchte, ist herzlich willkommen!

■ Text: Conny Wodnik

PS: ein DJ-Pult auf dem Steg ist nicht erlaubt. Zum einen ist der Steg immer für Ruderer freizuhalten und zum anderen ist es nicht so ideal, so viel Elektronik auf einem schwankenden und nicht spritzwassergeschützten Steg aufzubauen. Strom und Wasser vertragen sich nicht so gut...

Praxisbezogene Themen rund ums Boot

Beim Bootswarte-Lehrgang des LRV Baden-Württemberg im November 2015 waren erstaunlich oft die Clubfarben des Ruderclubs Zürich zu sehen.

Unbegrenzt Wissen – dies beschreibt wohl am ehesten, was Lehrgangleiter Sebastian Ahlhelm zusammen mit den Referenten Markus Hundsdörfer vom RV Neptun Konstanz, Daniel Zlinkszky von Stämpfli-Boats und Holzspezialist Ralf Erb für 22 Lehrgangsteilnehmer aus Deutschland, den Niederlanden und der Schweiz vorbereitet hatte.

Arbeitssicherheit, Prävention, Werkstattausrüstung und Sicherheit am und im Boot standen für den ersten Tag in der Theorie auf dem Programm. Wobei immer wieder mal der Name Beat Rinderknecht fiel, sei es bei der optimalen Einrichtung von der Bootshalle, beim Licht fürs Boot, Schnellverschluss für Ruderschuhe und Flügelausleger oder Steuerfuss für C-Gigs. Es war beeindruckend, an einem Lehrgang der von einem deutschen Landesverband organisiert war, so viele Male die Clubfarben des Ruderclubs Zürich zu sehen.

Der zweite Tag hatte es wahrlich in sich. Das offizielle Programm des Tages startete um 8:00 Uhr am Morgen. Wir durften bzw. mussten ein Stämpfliboot lädieren und mit den verschiedenen Füllstoffen die es gibt wieder flicken. Epoxieren, laminieren, lackieren und polieren, bis das Boot wieder schön aussah. Schleifen, schäften und an Skulls Manschetten ersetzen machten wir alles vor dem Mittagessen. An einem Holzboot die Luftkastenfolie aufkleben und ein Loch flicken, Bolzen wechseln, Spannten flicken und Innenwand aufwerten an einem C-Gig waren das Nachmittagsprogramm. Wir wechselten in Kleingruppen laufend die Stationen zu Sebastian, Markus, Dani oder Ralf. Der

zweite Tag endete um 21:00 Uhr am Abend mit dem inoffiziellen Teil im Clubhaus.

Am Abschlussstag drehte sich alles um das Trimmen und Einstellen von Booten. Mit dem gewohnten strukturellen und ganzheitlichen Anspruch der Referenten, wurde dieses Thema anschaulich und spannend in Theorie und Praxis aufbereitet und vorgestellt. Wie die Tage davor galt natürlich, alles muss direkt am Boot ausprobiert werden, um die ersten praktischen Erfahrungen sammeln zu können.

Alle Kursteilnehmer zeigten sich nach Ende des Lehrgangs hochbeeindruckt. Auch ich habe sehr viel mitgenommen und hoffe, ich darf das eine oder andere Gelernte umsetzen und unserem Materialwart zur Seite stehen.

Ich möchte jedem zukünftigen und sogar bereits erfahrenen Bootswart nur ans Herz legen: besucht diesen Lehrgang!

■ Text: Regula Stitzel, Foto: Beat von Felten



Grosse Herausforderung – der Sieg geht an die Natur



24. Thalwiler Langstreckenrennen am 13. März 2016: Kategorie 8+ Masters, Mixed, Ü26

Das Wetter war garstig, der See meinte es nicht gut mit den Masters. Bis zum letzten Augenblick zwar war man noch zuversichtlich und glaubte, starten zu können, dann kam die vernichtende Nachricht: «abgesagt».

Doris: Woher kommt die Idee, den Thalwiler 2016 in der Mixed Kategorie zu starten?

Alexandra Wucher: Es war ein Ziel auf meiner persönlichen To-Do-Liste, den Thalwiler 2016 zu rudern. Für mich stand es von Anfang an fest, diesen nur in der Mixed Kategorie zu fahren. Die Masters Männer trainierten bereits – im Gegensatz zu den Frauen – regelmässig auf verschiedene Rennen hin und konnten die nötige Erfahrung einer seriösen Vorbereitung mitbringen.

Doris: Wie hat sich das Mixed-8er-Team gefunden?

Alex: Am Anfang bestand die Aufgabe darin, die Projektidee bei verschiedenen Personen in unterschiedlichen Ausfahrten einfach mal in den Raum zu stellen. Nachdem

ich bemerkt habe, dass wirkliches Interesse da ist, bin ich bei der Planung konkreter vorgegangen, indem ich bewusst Markus Walker und Martin Gottini anfragte. Ende August 2015 hatten wir unsere erste Teambesprechung, nach welcher wir das Team mit 18 Personen (inkl. Ersatz) aufstellen konnten.

Doris: Wie ist Eure Vorbereitung auf das Rennen?

Alex: In Martin Gottini haben wir den idealen Coach für unser Team gefunden. Er hat das Training systematisch aufgebaut und in verschiedene Aufbauphasen eingeteilt. Bei diesen waren Ausdauer, Technik und Kraft die wichtigsten Elemente.

Doris: Wie konnte das Mixed-8er-Team die Motivation über die ganze Zeit bewahren?

Alex: Eine grosse Rolle spielte dabei die tolle Teamatmosphäre, zu der jeder Einzelne beiträgt. Ebenso erhielten wir in den Trainings direkte Feedbacks, so dass jeder seinen Ruderstil stetig verbessern konnte. Seinen eigenen technischen Fortschritt zu sehen ist Motivation pur.

Doris: Leider ist das Rennen kurzfristig wegen des Windes und des Wassers abge-

sagt worden. Wie seid ihr damit umgegangen? Wie geht es mit dem T8+-Team weiter?

Alex: Mich hat es am Sonntag schon noch ganz schön getroffen. Wäre es doch unsere gemeinsame Premiere gewesen und mein persönliches Highlight. Davon lassen wir uns jedoch nicht beirren. Unsere Vorbereitungszeit verlängert sich folglich einfach um ein Jahr und weitere Rennen stehen bis dahin bereits auf dem Programm.

Doris: Welche Erfahrungen nimmt das Team aus dieser Zeit mit?

Alex: Das Zusammenwachsen des Teams und ein Teil davon zu sein, das ist ein toller Erfolg!

Beat Soller: Als klassischer Breitensport-Ruderer bin ich schon seit vielen Jahren auf dem Zürichsee und in unterschiedlichen Gruppenkonstellationen unterwegs. Mit dem T8+ Projekt habe ich meine Freude am Rudern noch einmal gesteigert und meine Technik und meine Kondition haben sich deutlich verbessert.

Cosima Giannachi: Was dieses Projekt auch noch spannend macht ist, dass Alex es geschafft hat, die Master-Männer mit Frauen zu mischen. Das war bis anhin nie der Fall. Wir waren zwar mit 8er-Mix-Projekten an diversen Rennen präsent, aber es waren immer Männer die nicht regattiert haben.

Doris Gerber: Beim ganzen Team war die Freude am gemeinsamen Projekt von Beginn weg zu spüren. Ein grosses Glück war das tolle Zusammenspiel zwischen Team, Coach und unserer Projektleiterin Alex, die während Monaten unbeirrt und mit viel Charme die Leute ins Boot zu holen wusste!

■ Interview: Doris Graf (schriftlich)

Rettungswesten für Alle

Wer im Ruderboot auf dem See unterwegs ist muss – gemäss Verordnung der Schifffahrt auf Schweizerischen Gewässern – eine Rettungsweste mitführen. Ein neues Reglement ist seit dem 1. November 2015 in Kraft. Die gelben, vom RCZ zur Verfügung gestellten Schwimmwesten entsprechen nicht mehr den aktuellen Vorschriften, und die im Estrich gelagerten Westen sind ausschliesslich für die Schülerinnen und Schülern der Ruderschule und nicht für die volljährigen RCZ Mitglieder bestimmt.

Am besten schafft sich jedes RCZ-Mitglied eine eigene Schwimmweste an und ist für die Wartung selbst besorgt. Für den Rudersport hat sich das Modell Vivo 100 als das geeignetste gezeigt. Die Schwimmweste kann für Fr. 110.- inkl. MWST bei Beat Rinderknecht bestellt werden: info@brtechnik.ch

Bei Beat Rinderknecht gibt es auch Ruderschuhe (Clicko) und Bootsbeleuchtung).

Einfach mal schauen auf www.brtechnik.ch

Anrudern, Neujahr rudern, Weihnachtessen



Anrudern war toll! – Foto: Corinne Hörger



Nach dem Neujahr rudern 2016 geniessen alle Töm's spitzenmässiges Süsschen – Foto: Beat Soller



Weihnachtessen 2015 – Fotos: Beat von Felten



Torino SilverSkiff



Ewald Grobert (MMD) 47' 34" 980"



Beat Rinderknecht (MMC) 48' 30" 240"



Jürg Gschwend (MMF) 52' 00" 970"



Markus Walker (MMD) 48' 44" 360"



Stephan Gantenbein (MME) 54' 37" 550"



Corrado Colombo (MME) 56' 53" 840"

Rudern + gute Küche + Kultur – bei Frühlingstemperaturen im November



Die Vorbereitungen dauern schon den ganzen Sommer, die Spannung erhöht sich sachte aber stetig in den letzten Wochen vor dem Ausflug nach Torino.

Die Abfahrt am Freitagmorgen ist für Punkt acht angesagt, denn der Nachmittag soll bei sommerlichem Wetter, 20 Grad, im kurzen Tenue für eine Ausfahrt auf der Regattastrecke genutzt werden. Beat Rinderknecht und Markus Walker steuern den Bus mit Anhänger sicher ans Ziel. Jürg Gschwend, Stephan Gantenbein und der Schreiberling geniessen die Fahrt über die Alpen und durch die Poebene. Ewald Grobert reist von Bern an, wir werden ihn in Torino treffen. Vor Ort geht alles ganz schnell, die Strecke ist schön, das Wasser glatt, die Brückenpfeiler mächtig. In der

Stadt hört man noch den Verkehr, bei der Wendeboje ist es ruhig. Zurück im Ziel, auswassern, es wird dunkel und kühl, ab ins Hotel und zum Apéro. Nach einer kurzen Suche setzen wir uns zu Tisch und geniessen die Vorzüge der Piemontesische Küche, nichts für sportive Asketen.

Samstag – Genusstag:

Stephan führt uns vor die Stadt zum Jagdschloss Stupinigi. Der Kauf einer ÖV-Tageskarte bleibt schwierig, im Tabacchi ausverkauft, Automaten gibt es nicht, am Bahnkiosk sind die Karten im Lager, also warten. Die Verkaufsmonopole für Wertmarken, Tabak, Fahrkarten halten sich in Italien immer noch als Reminiszenz der österreichisch-ungarischen Besetzung. Mit der Strassenbahn fahren wir an den Stadtrand, mit dem Bus vor die Tore des Jagdschlusses, acht km bolzengerade aus vom Bahnhof zum Jagdrevier. Ein herrlicher Ort um den Zwängen, dem Lärm und der schmutzigen Luft in der Stadt zu entfliehen. Nach einem guten Mittagessen auf dem Land

besuchen wir in der Stadt das «Museo nazionale dell'automobile di Torino» (MAUTO, Teile davon sind für Couchesurfer auf maps.google mit streetview einsehbar).

Sonntag – Regattatag:

Die Startzeiten erlauben ausgedehntes Ausschlafen und ergiebiges Frühstück. An den Tischen fallen die Nordländer mit eigenen Müslibeutel und Tupperware, Food4Power auf. Am Regattaplatz ist der Sprecher nicht zu überhören. Um Punkt 10 startet die Elite, 40 Minuten später nähern sie sich schon dem Ziel, das Podest erklimmen die Brüder Sinkovic (CRO) und Mahe Drysdale (NZL), nur vier Sekunden trennen die drei Besten.

Ewald Grobert (MMD) erreicht als erster RCZler nach 47' 34" 980" das Ziel, es folgen Beat Rinderknecht (MMC) 48' 30" 240", Markus Walker (MMD) 48' 44" 360", Jürg Gschwend (MMF) 52' 00" 970", Stephan Gantenbein (MME) 54' 37" 550" und Corrado Colombo (MME) 56' 53" 840". Martin Gottini's (MMB) RCZ Bestzeit aus dem Jahr 2005 von 48' 04" 0" ist nun nach zehn Jahren gefallen.

Keine Schäden, ohne Verletzung, alle glücklich und zufrieden. Der Countdown für die nächste SilverSkiff Regatta läuft bereits.

■ Text und Fotos: Corrado Colombo

Gutes und erfolgreiches Jahr für den RCZ



Die nackten Zahlen belegen dies klar: bei 160 Starts an 25 verschiedenen Wettkämpfen im In- und Ausland gab es 37 Siege, 35 zweite Plätze und 19 mal kamen die Sportlerinnen auf dem dritten Rang ins Ziel; d. h. von allen Starts in 2015 waren 56% Podestplätze. Am nationalen Höhepunkt, den Schweizer Meisterschaften, konnten unsere Ruderinnen sehr gut Resultate erzielen:

- Eliane Baumberger und Francesca Bertini gewannen Bronze im Leichtgewichts-Frauen-Doppelzweier,
- der Juniorinnen-Doppelvierer mit Gianna Anastasia, Anna Rigling, Katharina Strahl und Marie Louise Schubert errang die Silbermedaille,
- nach SM-Platz 2 im Vorjahr gewannen Pascale Walker und Stephanie Blumenthal deutlich mit knapp 10 Sekunden Vorsprung den Titel im Frauen Zweier ohne Steuerfrau,
- nach dem Wimpernschlagfinale des vergangenen Jahres legten sich Stephanie Blumenthal, Pascale Walker, Tereza Langova, Anna Rigling, Katharina Strahl, Myriam Sager, Eliane Baumberger, Gianna Anastasia und Stf. Mara Wagner im Achter gleich zu Beginn des Rennens richtig in die Riemen und fuhren einen fulminanten Start-Ziel-Sieg mit gut 11 Sekunden Vorsprung auf Belvoir RC Zürich heraus. Unser zweiter Frauen-Achter mit Francesca Bertini, Julia Rümmelein, Salome Perschel, Maria Consuelo Häni, Marie Louise Schubert, Sarah Schneider, Clio Scheidegger, Moira Vieli und Steuerfrau Nicolle Ferru kam leider nicht so in Fahrt wie erhofft und belegte Rang 5. Der Start von zwei RCZ-Frauen Achtern an der SM zeigt aber das Potential auf, über das wir verfügen!

Auch an internationalen Wettkämpfen gaben unsere Athletinnen eine gute Visitenkarte ab. Katharina Strahl errang mit dem SRV-Juniorinnen-Doppelvierer an der Junioren-Europameisterschaft in Racice (CZE)

einen tollen zweiten Platz und legte mit der gleichen Mannschaft und Rang 5 an der Junioren-Weltmeisterschaft in Rio de Janeiro (BRA) ein gutes Ergebnis nach.

Die Goldmedaille bei der Studenten-Europameisterschaft in Hannover (GER) erruderten sich Clio Scheidegger und Tereza Langova mit ihren Bootskameradinnen Kirsten Minas und Paloma Pellegrino (beide vom Belvoir RC Zürich).

Schon bei ihren Skiffrennen in Essen (GER), Mitte Mai, lies Pascale Walker samstags wie sonntags jeweils mit Rang zwei gegen die internationale Konkurrenz aufhorchen und sicherte sich mit diesen Ergebnissen das Ticket für die U23-Weltmeisterschaften in Plovdiv (BUL). In der Wettkampfwoche steigerte sich Pascale von Rennen zu Rennen und legte im Finale des Frauen-Einer eine taktische Meisterleistung hin und gewann die Bronzemedaille.

Ausblick 2016

Die Erfolge des zurückliegenden Jahres annähernd zu erreichen, wird eines unserer Ziele sein. Wie schwer diese Aufgabe sein wird, haben uns die ersten Achter-Langstreckenrennen im Herbst 2015 in Lugano oder Basel vor Augen geführt.

Einen guten Schritt weiter gekommen sind wir bei der Nachwuchsarbeit. Hier dürfen wir gespannt sein, wie sich die «Neulinge» dann unter Wettkampfbedingungen präsentieren werden. Es gilt nun, den Unterbau im Nachwuchsleistungssport zu stabilisieren. Unser Assistententrainer Aaron Dürst leistet hier ganz Hervorragendes.

Die Leistungen und Erfolge sind nur möglich vor dem Hintergrund, dass viele engagierte Helferinnen und Helfer und der Vorstand mir bei meiner Arbeit hilfreich zur Seite stehen und durch konsequentes und intensives Training der Athletinnen, denen ich an dieser Stelle nochmals herzlich gratulieren möchte.

■ Text und Foto: Eberhard Rehwinkel, Headcoach

Bericht aus der Bugspitze

Wieso nehmen so viele Nationen wie Tschechien, Holland oder Italien diesen langen Weg auf sich, um sich auf dem Rhein für sechs Kilometer auf die härteste Art und Weise zu verausgaben? Ist es das verlockende Preisgeld, welches im Rudersport nur rar zu gewinnen ist?

Ich glaube, es liegt an dieser individuellen Strecke. Das Spezielle beginnt schon an der Startlinie. Der Start erfolgt fliegend, das heisst, es starten nicht alle Boote auf einer Linie und zur selben Zeit, sondern im 20 Sekundenabstand. An der Spitze der Frauenboote starten die Vorjahressiegerinnen aus Prag/CZE. Ein weiteres Favoritenboot aus Tschechien flitzt an dritter Stelle los. Dazwischen wir, die Thors Töchter aus der schönsten Stadt der Schweiz (Zürich). Die Frauenkonkurrenz ist dieses Jahr so stark wie noch nie zuvor am BaselHead. Das Schweizer Nationalkader entschloss sich, auch einen Frauenachter an den Start zu schicken. Dieser startet an vierter Stelle, also 40 Sekunden nach uns.

Dem SRV wollen wir's zeigen

Da zwischen dem Schweizerischen Ruderverband und dem RCZ oftmals Meinungsverschiedenheiten herrschen, und der SRV deshalb nicht gerade unser bester Freund ist, wollen wir es ihnen so schwer wie möglich machen. Unsere Absicht ist es, ihnen zu zeigen, dass man sehr wohl auch in einem reinen Clubachter zügig unterwegs sein kann. Dazu muss man nicht die schnellsten acht Frauenruderinnen aus der Schweiz in einen Achter stecken. Die schnellsten acht hatten sie im Übrigen sowieso nicht. Unsere Pascale Walker, Bronzemedailengewinnerin an den U23-Weltmeisterschaften, entschied sich nämlich in den Farben blau-weiss in den Kampf zu ziehen.

Nach erfolgtem Startschuss beginnt unsere Steuerfrau Nicole die Spurtschläge ins Mikrofon zu brüllen. Die Schlagzahl fühlt sich enorm hoch an. «Sehr gut, so muss es sein», denke ich mir und konzentriere mich auf ein exaktes Setzen meines Ruderblattes. Langsam geht die Schlagzahl runter auf den Stre-



ckenschlag. Das Boot läuft. Aus meinem Plätzchen dahinten habe ich den gesamten Überblick meiner Mannschaft. Schön sieht es aus, wie alle Blätter synchron ins Wasser und von dort wieder hinaus gleiten. «Kommt Mädels, zeigt mir, was ihr könnt. Drückt mit euren Beinen das Stembrett weg», befiehlt uns Nicole. Ich trete so fest es meine Haxen zulassen, schwinde meinen Oberkörper in Richtung Bug und beende den Schlag mit meinen Armen. Arme wieder weg, Oberkörper mitnehmen, rollen und setzen. Jeden Schlag die gleiche Bewegung. Aus dem Augenwinkel sehe ich, wie die ersten Männerachter, welche vor uns gestartet sind, auf der anderen Uferseite schon in Richtung Ziel unterwegs sind. «Lasst euch bitte nicht davon irritieren Mädels, schaut geradeaus», schiesst es durch meinen Kopf. Es ist verboten, während des Rennens aus dem Boot zu schauen. Natürlich ist mir bewusst, dass es verlockend ist, seine Augen mal auf etwas anderes als den Rücken seiner Vorderfrau zu richten, aber jede falsche Bewegung behindert die Konzentration.

Auf mein Team ist jedoch Verlass. Alle Köpfe bleiben dort wo sie sein sollen. Ich merke, wie der Schweiß meine Stirn herunterrinnt und schliesslich in meinen Augen versickert. Mein Sehorgan beginnt höllisch zu brennen und zwingt mich, die Augen fest zuzupressen. Als ich sie wieder öffne ist alles verschwommen. «Verflucht», denke ich mir und versuche das qualvolle Beissen zu ignorieren. «In 5 Schlägen wird gewendet. Macht euch bereit», kommandiert Nicole.

Das Anspruchsvolle an diesem Rennen ist – in der Hälfte der Strecke – eine Wende um drei Bojen. Gelingt einem diese nicht, hat man so gut wie verloren. «Jetzt! Steuerbord die Blätter senkrecht ins Wasser einstecken und Backbord zieht um euer Leben», ertönt es aus dem Mikrofon. Ich befolge den Befehl und stecke mein Ruderblatt ins Wasser. Auf Grund der hohen Geschwindigkeit ramme ich mir den Griff fest in den Bauch und werde nach hinten geschleudert. Ich kämpfe gegen den Widerstand und versuche mich von der unbequemen, verkrüppelten Lage wieder aufrecht auf den Rollsitzen zu raffen. Trotz meines

Missgeschicks klappt die Wende ziemlich gut und wir beginnen die zweite Hälfte mit ein paar hohen Spurtschlägen. Kurz darauf ziehen die Tschechen an uns vorbei.

Zähne zusammenbeissen und durch

«Jetzt müsst ihr stark bleiben. Wir lassen uns bestimmt nicht vom SRV auch noch überholen. Zack, Schub, setzen und weg», motiviert uns Nicole. Mein Atem wird immer unregelmässiger, die Beine sind total übersäuert, der Rücken leidet unter der hohen Belastung und die Arme fühlen sich lahm an. In diesem Moment würde man am liebsten aufhören. Gedanken wie «Wieso tu ich mir das eigentlich an», schwirren einem durch den Kopf. In dieser Phase muss man sich zwingen die Zähne zusammenzubeissen und über die Schmerzengrenze hinauszugehen. Ich spüre wie die ganze Mannschaft kämpft. Leider fallen wir trotzdem auseinander und verlieren die schöne Synchronität. Der SRV-Achter kommt immer näher. «Endspurt Mädels, jetzt geht's um alles oder nichts», schreit Nicole. Alle reagieren. Das Boot wird plötzlich schneller und die Schlagzahl höher. Der Verbandsachter ist noch ca. eine Länge hinter uns. Alles tut mir weh, der Kopf schmerzt und die Luft wird knapper. Ob ich jetzt sehr viel oder nur viel ziehe spielt keine Rolle, beides tut höllisch weh. Deshalb: Sehr viel! Plötzlich Nicole's Stimme: «Durch!»

Schliesslich holten wir uns den 6. Schlussrang in der Frauenkategorie. An der Spitze die Pragerinnen, gefolgt von dem zweiten Boot aus Tschechien und dem SRV. Auch wenn wir während des Rennens hartnäckig geblieben sind und den SRV bis zum Schluss nicht überholen liessen, erscheinen sie auf Grund der schnelleren Zeit trotzdem vor uns auf der Rangliste. Im Vergleich zu den letzten paar Jahren sind wir mit dem Rennen und dem Ergebnis nicht sehr zufrieden. In meinen Augen können wir jedoch auf eine Langstrecke zurückschauen, bei welcher wir definitiv an Erfahrung, Teamgeist, Willen und Durchhaltevermögen gewonnen haben.

■ Text und Foto: Gianna Anastasia

Vorbereitung ist alles

Die Regatta aus der Sicht eines «jungen» Masters, der nicht zum ersten Mal dabei war.

Nach einigen Reisemonaten war die Motivation dieses Jahr besonders hoch, wieder mal die Ruder so richtig in die Hand zu nehmen und mit den Masters an einer Langstrecken-Regatta teilzunehmen. Es blieben zwar noch drei Monate bis zur BaselHead, aber durch das fehlende Ruder-Training waren scheinbar ganze Muskelgruppen und viel Hornhaut verschwunden, welche es erst mal wieder zweigleisig aufzubauen galt; einerseits durch Kraft- und Stabi-Trainings mit den «jungen wilden» Masters, sowie durch geführte Master-Ber Rudertrainings, wo Technik und Ausdauer im Fokus standen. Dank der schnellen Wiedereingliederung ins Masters Training Team und der regelmässigen Trainings-Teilnahmen wurde mir ein Platz zugesagt. Ganz nach dem Motto «Vorbereitung ist alles» stellten Töm Kadlcik und Jürg Gschwend (Steuermann) einen ambitionierten Trainingsplan zusammen, welcher uns für die lange Distanz abhärtete.

Steuermann Jürg hat eine eindrückliche Stimme

Da ich die Regatta-Strecke und alle Rituale vom letzten Jahr bereits kannte, war dieses Mal alles etwas entspannter am Wettkampftag. Während der Anreise mit dem Zug nach Basel wurden die Taktikmanöver besprochen.

Nun galt es aber ernst und nach dem etwas holprigen Start gelang es Steuermann Jürg, unsere adrenalingeladenen Kräfte zu bündeln. Angepeitscht vom frenetischen Publikum auf den Brücken und am Ufer,



schoben wir uns unserem Ziel entgegen und versuchten nach einem geschickt manövrierten U-Turn auf der zweiten Hälfte nochmals entscheidende Bootslängen gut zu machen. Unglücklicherweise fiel die Kommunikation unterwegs aus, was aber nicht so tragisch war, da wir Jürgs Stimme noch klar und deutlich von den «eingebrennten» Trainings-Erinnerungen zurufen hörten und so unsere letzten Reserven mobilisieren konnten... Nach 23:43 überquerten wir mit einer Mischung aus Atemnot, Freude, Schmerz und Stolz die Ziellinie.

Gemeinsam auf ein Ziel hin trainieren – toll

Als Master steht man mitten im Leben und versucht möglichst stabil im bisweilen etwas stürmischen Bermuda-Dreieck zwischen Familie, Beruf und Hobbys zu rudern. Wie vermag mich nun eine solche Regatta immer wieder zu einem nicht unerheblichen Zeitaufwand zu begeistern, wenn ich doch stattdessen einfach gemütlich meine Kilometer bis zur Schoggifabrik abrudern könnte? Einerseits begeistert sicher die ganze Vorbereitung, bei welcher man sich zusammenrauft und gemeinsam als Team auf ein Ziel hin trainiert, andererseits ist es einfach immer wieder eine Wucht mit den Jungs und der scheinbar unbändigen Kraft und effektiver Technik am Rennen andere Boote abzuhängen.

■ Text und Fotos: Lukas Fuchs



Trainingslager



Ravenna: Erste Trainingslager-Erfahrungen

Für neun Junioren und Juniorinnen war das Trainingslager in Ravenna das erste Lager überhaupt.

Wir waren sehr glücklich, als wir so herzlich von den Seniorinnen (und Gianna), die von unserem Trainer Eberhard liebevoll «die Damen» genannt werden, empfangen wurden. Als erstes besuchten wir die Regattastrecke in Savio. Auf dem 2000 m langen See finden regionale, nationale und internationale Regatten statt, was für uns den Vorteil hatte, dass uns zahlreiche Gestelle für unsere 18 Boote zur Verfügung standen, und dass wir an der Bojenkette üben konnten geradeaus zu fahren. An der Regattastrecke liegt der Hauptsitz der Canottieri Ravenna, die uns unter anderem ihren Kraftraum und zwei Umkleidekabinen bereitstellten. Schnell konnten wir uns dort zurechtfinden, und mit der Unterstützung der vier italienisch sprechenden Mädchen des RCZ funktionierte die Kommunikation meist einwandfrei.

Beim ersten Abendessen wurde uns schon klar, dass wir in den nächsten Tagen bestimmt nicht verhungern würden. Die Mahlzeiten dienten nicht nur der Zufuhr von Energie und dem Gesellschaftsgefühl. Wie sich

herausstellte, wurden sie zum Gehirnjogging: Am Vorabend durfte man aus drei verschiedenen primi piatti und drei verschiedenen secondi (einmal für das Mittagessen und einmal für das Abendessen) auswählen. Doch es war gar nicht so leicht, sich seine Auswahl zu merken, es musste mit Notizzetteln nachgeholfen werden, und das Chaos war meist unausweichlich. Aber am Ende konnte jeder seinen Teller finden und verliess satt und glücklich den Tisch.

Trainieren, Essen, Schlafen

Fast täglich trainierten wir zwei Mal, und weil der See, anders als der Zürichsee, glücklicherweise fast immer spiegelglatt war, konnten wir viele Kilometer auf dem Ruderboot zurücklegen. Obwohl die Temperaturen für diese Jahreszeit recht mild waren, mussten wir doch manchmal mit Kälte, Wind oder Regen kämpfen. Doch wir wurden sofort belohnt: Es war absolut traumhaft auf diesem Wasser trainieren zu können! Vor allem wir Junioren und Juniorinnen waren uns solche Wasserverhältnisse nicht gewohnt und genossen das Training in vollen Zügen, was nicht zu bedeuten hat, dass diese Züge stets mit

viel Druck ausgeführt wurden. Nur zweimal verschlug es uns auf den Ergometer, um einen Ergotest dahinzuballern.

Ravenna bietet viel

An einem Nachmittag besuchten wir alle Ravenna. Die einen besichtigten die berühmten Mosaik- und Kirchen, die anderen machten einen kulinarischen Rundgang in Bäckereien, Märkten und Gelaterie, es war für jeden etwas dabei.

Wir hatten uns so schnell eingelebt und genossen die gemeinsame Zeit. Ein grosses «Dankeschön» geht hiermit an Markus Tanner, ohne den das Trainingslager nicht zustande gekommen wäre, und der unter dem Decknamen «Osterhase» mit seinen kleinen Geschenken unsere Laune stets ganz oben gehalten hat. Der Abschied von Ravenna fiel uns nicht gerade leicht. Und nachdem wir unsern Händen ein bisschen Genesung gegönnt haben werden, freuen wir uns doch alle bereits auf das nächste Trainingslager, von dem wir hoffentlich genauso schöne Erinnerungen mitnehmen werden.

■ Text und Bild: Nicole Ferru und Rebekka Brechtold

Neumitglieder herzlich willkommen

Die neuen RCZ-Mitglieder 2016



Althaus Stefanie



Burtscher Paul



Capol Guido



Habsburg Leo



Hesse Simon



Holtkamp Sarah Oude



Huebner Alexandra



Jürgens Andrea



Kleinert Gesche



Knabl Thomas



Kühl Alexandra



Mani Hans-Peter



Mani Sonja



Neuenschwander Sabine



Rapeaud Alexandra



Schubert Renate



Spillmann Markus



Staley-Rüegg Larssyn



Steiner Stephan



Wenger Sam

...und die neuen RCZ-Juniorinnen



Bless Mara



Brun Jonas



Budlinger Julian



Ferru Nicole



Fieldhouse Nina



Knöpfel Fabienne



Latouche Antoine



Matlock Juliette



Rio Clement



Walker Ian



Zilibotti Nora

Kilometerliste 2015

Im Jahr 2015 haben 48 Mitglieder die 1000er-Marke geknackt! **Gratulation!**

Walker, Markus	2892 km
Walker, Pascale	2422 km
van den Broek, Maries	2196 km
Gottini, Martin	2119 km
Baumeler, Monika Katharina	2009 km
Stocker, Beatrice	1916 km
Zweifel, Heiner	1857 km
Giannachi, Cosima	1615 km
Soller, Beat	1601 km
Stitzel, Regula	1520 km
Kaufmann, Philipp	1512 km
Walder, Ruth	1504 km
Strahl, Katharina	1466 km
Polin, Charles	1461 km
Anastasia, Gianna	1424 km
Scheidegger, Cléo	1422 km
Schmid, Peter	1398 km
Reinhold, Roger	1387 km
Hess, Stephan	1377 km
Sager, Myriam	1376 km
Kadlcik, Tomas	1363 km
Langer, Arlette	1327 km
Gantenbein, Stephan	1317 km
Gerber, Doris	1305 km
Felix, Jörg	1285 km
Schünemann, Urs D.	1256 km
Steffen, Andreas	1239 km
Moosbrugger, Edith	1214 km
Romer, Ursel	1211 km
Gekeler, Elisabeth	1207 km
Wucher, Alexandra	1193 km
Stocker, Hans	1192 km
Roesch, Ursina	1168 km
Stadler, Alfred	1154 km
Viehweg Schmid, Sigrid	1132 km
Simon, Dominique	1129 km
Godly, Laura	1112 km
Orasch, Jacqueline	1090 km
Rinderknecht, Beat	1087 km
Bollier, Peter	1083 km
Schintlmeister-de Rossi, Christian	1072 km
Schubert, Marie Louise	1052 km
Rigling, Anna	1051 km
Perschel, Salome	1051 km
Rüegg, Walter	1035 km
Holzmann, Eva	1029 km
Colombo, Corrado	1025 km
Gärtner, Gunnar	1025 km
Blumenthal, Stéphanie	1003 km

Die vollständige Liste ist im Jahresbericht 2015 und im Intranet publiziert.

Clubanlässe 2016

17.–23. Mai

Trainingswoche mit Detlef Kriemann

19. Juni

Sunday Race

27. Juni–5. Juli

Trainingswoche mit Detlef Kriemann

26. Juni

Feier nach Schweizer Meisterschaft

12.–14. August

Ruderweekend Lac de Joux

20. August

Sommerfest

16. September

Mondscheinfahrt

1. Oktober

Sponsorenlauf

22. Oktober

Interclub-Regatta

29. Oktober

Bootshausputzete

5. November

Abrudern

10. Dezember

Weihnachtsessen

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

Stand-Up-Paddling im RCZ

Im RCZ gibt es zwei Stand-up-Bretter, die als Grünpunkt-Boote gelten. Analog zu den Ruderbooten werden die SUP-Ausfahrten auch im Fahrtenbuch eingetragen. Voraussetzung, um die RCZ-SUP zu benutzen, ist der Besuch einer Einführung. Wer an einem Einführungskurs interessiert ist, kann sich bei Jeannette Bölle per Mail melden: jean.boelle@me.com.

Bootshaus mieten

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

Vermietungsteam sucht dich!

In den Sommermonaten ist unser Bootshaus heiss begehrt. Für die korrekte Über- und Rückgabe an die Mietenden suchen wir Verstärkung! Wenn Du im Sommer ca. 2–3x pro Monat Zeit hast, dann melde Dich. Du sorgst für die Übergabe der Räumlichkeiten an die Mieter, erklärst das Wichtigste und kontrollierst das Clubhaus gemeinsam mit der Mieterin/dem Mieter bei der Rückgabe. Von der Administration bist du befreit. Egal, ob Neumitglied oder schon 50 Jahre im Verein, du bist herzlich willkommen. Mail an: 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. Das offene Training mit Harri Kuhn findet bei jedem Wetter statt!

RCZ-Intranet

Möchtest du dein Rudergruppi elektronisch organisieren? Willst du dich fürs Samstags-Training eintragen oder wissen, wie viel die Bootshausmiete für deinen Geburtstag kostet? Hier findest du alles Wissenswerte und bleibst auf dem Laufenden über Anlässe oder den aktuellen Stand der Kilometerliste. Einloggen: <http://intranet.rcz.ch>
Persönliches Login - exklusiv für RCZ-Mitglieder – erhältst du per Mail: intranet@rcz.ch

Sichere Daten im Intranet

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

Nachwuchsförderung braucht dich!

Unterstütze auch du unsere RCZ-Jugendarbeit! Als Gönner/-in kannst du wählen, womit du den Juniorinnen unter die Arme greifen willst. Es gibt viele Möglichkeiten – vom Mittagessen bis zur Tankfüllung für die Fahrt ins Trainingslager. Infos im Intranet > Wunschliste. Auskunft erteilt die Sponsoring-Verantwortliche Cosima Giannacchi unter sponsoring@rcz.ch.

Fotos gesucht

Hast du an Ruder-Events mit RCZ-Beteiligung tolle Bilder geschossen oder unsere Clubanlässe bzw. –ausflüge fotografisch festgehalten? Wir freuen uns über deine Fotos. Bitte mach Sie uns zugänglich mit Mailinfo an foto@rcz.ch. Vielen Dank!

Umgezogen?

Bitte meldet Änderungen von Mail- und Postadressen, Aus- oder Übertritt umgehend. Am einfachsten geht's mit dem Formular im RCZ-Intranet oder per Mail an info@rcz.ch.

IMPRESSUM



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

Redaktion: Doris Graf, Edith Moosbrugger
kommunikation@rcz.ch

Gestaltung: Karin Rohner
kommunikation@rcz.ch

Auflage: 400 Ex.

Wir freuen uns über redaktionelle Beiträge und Feedback

SPONSOREN

MIGROS
kulturprozent


ALBERTO BONIZZI AG
Lebensmittelimport en gros


LUNGE ZÜRICH
Hilft. Informiert. Wirkt.


WebGate

 **schweizer**