

03 / 2013



Flüstertüte



Impressum

Auflage:

320

Flüstertüte:

Eine Produktion des Seeclubs Thun, erscheint dreimal jährlich.

Titelbild:

Oktoberstimmung auf dem Thunersee

Foto: Diego Garcia

Redaktion:

Debora Hofer

arobed@bluewin.ch

Internet:

www.seeclubthun.ch

Druck:

Jost Druck AG, Stationsstrasse 5, 3626 Hünibach

Tel: 033 244 80 80, info@jostdruckag.ch

Nächster Redaktionsschluss:

Flüschi 01/2014: 7. Februar 2014

**Hier könnte Ihr
Inserat stehen**

Lassen Sie Ihr Inserat in der Flüstertüte erscheinen und kontaktieren Sie uns
noch heute.

Flüschi 03 / 2013

Inhaltsverzeichnis	Seite
Und das meint der Präsident.....	4
News aus dem Vorstand	5
Vorsichtsmassnahmen für das Rudern im Winter.....	7
Kentern im März 2013 - ein Erlebnis.....	9
Clemens Stampfli ist Regattaschiedsrichter	14
Kleiderbestellung	15
Schweizermeisterschaften 2013	16
Junioren Weltmeisterschaften in Trakai	20
Regatta Schwarzsee	24
Zwei Erlebnisberichte vom Armadacup	25
Die nächsten Termine... ..	27

SEHEN IM SPORT

volz Brillen
Kontaktlinsen
Sportoptik

optik

YOUR INDIVIDUAL EYEWEAR

Volz Optik | Bälliz 43 | 3601 Thun | 033 222 21 69 | www.volz.ch

Vereins-Sponsoring: 10% Ihrer Einkaufssumme bei Volz Optik
fliessen zurück in die Vereinskasse des Seeclub Thun

Und das meint der Präsident...

Liebe Seeclüblerinnen

Liebe Seeclübler



In den letzten Jahren ist die Diskussion um „Sicherheit“ sowohl in der Politik wie auch in Unternehmen, generell in allen Lebenslagen, vermehrt in den Mittelpunkt diverser Bemühungen gelangt. Denken wir nur einmal an die schier endlose Diskussion um grössere Sicherheit im Strassenverkehr, die von verschiedenen Interessengruppen geführt wird – und wie vielfach in der Politik auch sehr kontrovers. Oder die Anstrengungen, in den Unternehmen, die betriebliche Sicherheit in allen Bereichen zu erhöhen.

Diese Diskussion hat dazu geführt, dass auch im Bereich der Freizeitaktivitäten Fragen der Sicherheit vermehrt angesprochen werden – und entsprechende Präventionskampagnen lanciert werden.

Nun wird die Sicherheitsdiskussion auch im Rudersport geführt. Generell dürfen wir festhalten, dass Rudern ein ungefährlicher Sport ist, sofern gewisse Regeln beachtet werden und alle Ruderer schwimmen können – ich gehe davon aus, eine Selbstverständlichkeit! Nur jetzt im Winter kann Rudern gefährlich werden, weil bei einem Unfall auf dem Wasser die Überlebenschance mit abnehmender Wassertemperatur auch rapide abnimmt. Aus diesem Grund hat der Vorstand einige wichtige Regeln in Erinnerung gerufen, die es unbedingt zu beachten gilt. Aus meiner Sicht ist die wichtigste, dass alle Ruderinnen und Ruderer sich der Gefahr bewusst sind und ihrem / seinem Können entsprechend handeln. Das heisst auch, die Verantwortung für sich und das Boot tragen alle selber! Bitte lest die entsprechenden Regeln in dieser Flüschi, auf der Homepage oder im Clubhaus (Anschlag Tor).

Ich wünsche, nach dem schönen Sommer und Herbst mit sicher überdurchschnittlich vielen Bootsausfahrten, auch in diesem kommenden Winter spannende Ausfahrten in strahlendem Sonnenschein und natürlich gutes Wasser. Mit den nötigen Vorsichtsmassnahmen ist Rudern auch im Winter ein wundervoller Sport.

Euer Präsident

News aus dem Vorstand

Voranzeige:

Die Generalversammlung findet voraussichtlich am 7. März 2014 statt. Wenn ausserordentliche Traktanden oder Anliegen diskutiert werden sollen, dann müssen diese gemäss Statuten 4 Wochen vorher (bis am 7. Februar 2014) dem Präsidenten eingereicht werden.

Um den Leitereinsatz zu optimieren, ist für das Rudern am Montag und Mittwoch eine Anmeldung erforderlich. Bo Engberg macht jeweils am Samstag und Montag eine Mailumfrage. Wer die Umfragemail nicht erhalten hat und rudern möchte, melde sich bei Bo: bo.engberg@swissonline.ch

Die Reparatur des Thunersterns zieht sich leider in die Länge. Trotz Ausmessung des Auslegers am Boot durch die Lieferfirma passt der neue Ausleger nicht. Nun musste das ganze Boot zur Reparatur.

Markus Fanta hat am Bootspflegetag an den Breitensportbooten Halterungen für die Beleuchtung montiert.

Demnächst tritt eine neue Regelung des Internationalen Ruderverbandes (FISA) in Kraft, die verlangt, dass die Schuhe im Boot mit einem Handgriff geöffnet werden können. Der Zugriemen am Absatz genügt nicht mehr. Reto Schwarzwälder sucht eine Lösung für die Umsetzung dieser Vorschrift.

Die Brockenstube Hiob bietet uns aus dem Nachlass des ehemaligen Vizepräsidenten des SCT, Theodor Stauffer, Bilder, Medaillen und Zeitungsausschnitte zum Kauf an. Der Vorstand hat beschlossen, die brauchbaren Gegenstände ins Archiv zu übernehmen.

Der Kanton Bern hat im Thuner Strandbad am 31.8.2013 einen Schnuppersporttag für Schüler durchgeführt. Der Präsident und das Regattateam haben den SCT präsentiert. Gegen 700 Kinder haben am Anlass teilgenommen. Der Stand des SCT fand viel Beachtung. 34 Kinder haben Interesse am Rudern angemeldet.

Der Vorstand gratuliert Debora Hofer zur Aufnahme ins Kader des Schweizerischen Ruderverbands und zu den erfreulichen Resultaten an internationalen Regatten. (siehe auch Bericht auf S.20)

Die lange Suche nach einem Regattaschiedsrichter hat doch noch zu einem erfreulichen Resultat geführt. Unser Clubmitglied Clemens Stampfli hat sich für diese Aufgabe zur Verfügung gestellt und die Schiedsrichterprüfung des SRV mit Erfolg bestanden. (siehe auch Bericht auf S.14)

Für den Ersatz des Zweitakt-Aussenbordmotors hat der Vorstand ein Kostendach von CHF 3000.- beschlossen. Eine Revision des alten Motors lohnt sich nicht mehr, da Zweitaktmotoren ab 2017 nicht mehr zugelassen sind.

Das Regattateam hat am 19. Oktober mit Jugendlichen der Kirchgemeinde Frutigen ein Schnupperrudern durchgeführt, das gut angekommen ist. Zu vermerken ist auch, dass aus solchen Anlässen erfreuliche Beiträge in unsere Clubkasse fliessen.

Die bevorstehende Wintersaison hat den Vorstand veranlasst sich über die Sicherheit beim Rudern in der kalten Jahreszeit Gedanken zu machen. Ein Merkblatt mit den wichtigsten Regeln wird im Bootshaus angeschlagen. Die einzuhaltenden Regeln sind nur eine Massnahme zur Vermeidung von Unfällen. **Am Anfang steht immer der Entscheid jeder einzelnen Ruderin / jedes einzelnen Ruderers, ob sie / er unter den gegebenen Umständen eine Ausfahrt machen will oder nicht.** (siehe auch Berichte auf S.7 und 9)

Vorsichtsmassnahmen für das Rudern im Winter

**Gehe ich bei den gegebenen Verhältnissen aufs Wasser?
Dieser Grundsatzentscheid hat jede Ruderin / jeder Ruderer in
Eigenverantwortung zu fällen**

Hinweise zur Sicherheit

- Wenn möglich nicht alleine rudern gehen.
- Nur aufs Wasser, wenn Du Dich 100% fit fühlst!
- Wetter- und Wasserverhältnisse laufend beobachten und rechtzeitig umkehren.
- Bei Wellen nur im Aarebecken rudern.
- Keine Ausfahrten bei Nebel.
- Warme Kleidung inkl. Mütze, evtl. Neoprenshorty unter die Ruderkleider anziehen.
- Schwimmweste anziehen, nicht nur mitführen. Sich damit vertraut machen, wie sie aufgeblasen wird.
- Bei Tag: Ufernah Buchten ausfahren. Wer links fährt muss sehr gut auf Ruderer in der Gegenrichtung achten.
- Bei Dunkelheit: Richtung Oberhofen rudern; seeaufwärts mindestens 200 m vom Ufer, bei der Rückkehr höchstens 100 m vom Ufer.
- Mitnehmen:
 - Mobiltelefon: wasserdicht eingepackt, Notrufnummer 112 voreingestellt.
 - Trillerpfeife (Schwimmweste unter der Abdeckung)
- Die eigene Rettung vor der Ausfahrt planen und darauf vorbereitet sein.

Bei Kenterung:

1. Rettungsweste aufblasen
2. Am Boot bleiben
3. Wenn möglich wieder einsteigen, ansonsten aufs Boot klettern
4. Kopf und Rumpf so weit wie möglich aus dem Wasser halten
5. Alarmieren mit Mobiltelefon und Trillerpfeife
6. Still halten, nicht wegschwimmen, Rücken zu den Wellen halten



AUS ERFAHRUNG
WACHSEN

ZWEIER

DOPPEL-VIERER

ACHTER

Für Generationen.
Sparkasse, Hypothekar- und Privatbank.
AEK BANK 1826
093 227 31 00. termin@aekbank.ch

Aus Erfahrung
www.aekbank.ch

AEK
BANK 1826

Kentern im März 2013 - Ein Erlebnis, das alle zu mehr Sicherheit auf dem See aufrufen sollte

Interview mit Teresa Aström

Hallo Teresa,

Du bist Anfang Jahr in einem 2er gekentert und Du hast Dich bereit erklärt, mir ein paar Fragen dazu zu beantworten. Herzlichen Dank schon einmal dafür!

Was ist genau passiert?

Es war ein Samstagnachmittag, eine Woche vor Ostern, als ich mit Bruno in einem Zweier Holzboot, ich glaube es war der Wiking, ausfuhr. Der See war anfangs glatt und das Wetter auch ganz gut, nur eine leichte Bise kam bei der Rückfahrt von Längenschachen auf. Als wir auf der Höhe der Hünibach – Ländte waren, kam uns das Kursschiff Berner Oberland aus dem Aarebecken entgegen. Wir stellten uns möglichst senkrecht zu den ankommenden Wellen des Kursschiffes. Die ersten Wellen haben wir gut überwunden. Danach ruderten wir wieder in unserem vorherigen Winkel – gegen die kleinen Bisen-Wellen – weiter. Was wir nicht bedachten, war die Reflexionswelle, die uns dann gerade im ungünstigsten Punkt, auf dem Rollsitze ganz vorne, kurz vor dem Einsatz, erwischte. Sie erfasste das Boot von Steuerbord. Es ging so schnell und plötzlich! Wir waren komplett im Wasser und das Boot komplett gekehrt.

Seid ihr gut aus den Schuhen gekommen? Und was habt ihr dann gemacht?

Wir kamen sofort aus den Schuhen, das war gar kein Problem. Als ich wieder auftauchte war mein erster Gedanke, dass ich raus aus dem Wasser musste. Ich wusste, es war etwa 6°C kalt. Ich kletterte auf das Boot. Bruno fluchte, aber kam dann auch aufs Boot. Wir versuchten zum Ufer zu paddeln mit den Armen, aber mit den Rudern in den Dollen, die einfach im Wasser trieben, kamen wir so gut wie gar nicht vorwärts. Wir brauchten Hilfe. Ein Motorboot fuhr gerade ins Aarebecken, aber das konnte unsere Rufe und wilden Armbewegungen nicht bemerken. Kurz darauf sah uns ein Fischer und das war die Rettung. Er zog uns ins Boot. Er streckte mir die Hand zu, aber die

konnte ich kaum mehr greifen, da ich von der Kälte so steif geworden war. Irgendwie schafften wir es ins Boot und der Fischer band das Ruderboot an seinem Boot fest. Er beschloss uns ans Grunderinseli zu bringen. Da er ein Handy hatte, konnte ich Ueli anrufen und ihn bitten, mit trockenen Kleidern und Tüchern auch dorthin zu kommen.

Warum denn zum Grunderinseli?

Das weiss ich auch nicht. Der Fischer wollte nicht in den Kanal fahren und ihm schien das Grunderinseli geeignet, um uns an Land zu bringen. Wir haben dann quasi nochmal den halben See gequert bis wir dort waren. Da das Fischerboot nicht direkt ans Ufer fahren konnte, um nicht aufzusitzen, mussten wir nochmals ins Wasser. Es blieb uns nichts anderes übrig. Ich ging los und watete mit dem Ruderboot an Land. Der Fischer sass mit seinem Boot doch auf und Bruno ging im Wasser zurück und half ihm sogar noch wieder los zu kommen. Dann watete auch er an Land, wo uns Ueli erwartete. Meine Finger waren so steif, dass ich nicht mal mehr die nassen Kleider ausziehen konnte. Ueli half mir, trocknete mich ab und setzte uns ins vorgeheizte Auto. Es dauerte sicher eine $\frac{3}{4}$ Stunde bis wir wieder aufgewärmt waren. Ueli meinte dann, wir könnten ja jetzt das Boot wieder zurück rudern. Aber das haben wir einstimmig und prompt abgelehnt. Wir sind zum Bootshaus gefahren und wollten dort jemanden finden, der das Boot wieder zurück rudern oder schleppen kann. Der Dank geht an Maurice und Fabian, die den Wiking mit dem Motorboot abgeschleppt haben.

Was für ein Erlebnis. War sicher ein ganz schöner Schreck. Was hast Du für Dich gelernt?

Ich habe sehr viel Respekt für den See bekommen. Trotz jahrelangem Segeln auf dem Atlantik passiert mir so etwas auf dem Thunersee. Das ist schon ernüchternd.

Ich gehe jetzt ganz anders damit um. Bei Wellen oder aufziehendem schlechtem Wetter gehe ich nur noch in breiten Booten rudern. Ebenfalls habe ich immer mein Handy in Hülle dabei und habe mittlerweile alle Nummern von Seerettung, Rega, Sanität und Polizei gespeichert. Eine Pfeife oder eine Taschenlampe zur Alarmierung wäre auch gut dabei zu haben.

Danke Dir Teresa für Deine Erläuterungen.

Rudern bei kaltem Wasser

Dieses Erlebnis von Teresa hat mir Anlass gegeben, etwas genauer zu recherchieren was es genau bedeutet, bei kaltem Wasser zu kentern und was wir im Winter beim Rudern besonders beachten sollten.

Es ist doch erschreckend, wenn man die Überlebenschancen in kaltem Wasser betrachtet, wie schnell es gehen kann und wie viel Glück Teresa und Bruno hatten!

Hier eine der zahlreichen Tabellen die es im Internet gibt:

Wasser-Temperatur	Erschöpfung oder Bewusstlosigkeit in...	Erwartete Überlebenszeit
21 – 27 °C	3 – 12 Stunden	> 3 Stunden
16 – 21 °C	2 – 7 Stunden	2 – 40 Stunden
10 – 16 °C	1 – 2 Stunden	1 – 6 Stunden
4 – 10 °C	30 – 60 Minuten	1 – 3 Stunden
0 – 4 °C	15 – 30 Minuten	30 – 90 Minuten
< 0°C	< 15 Minuten	< 15-45 Minuten

Quelle: www.ussartf.org/cold_water_survival.htm



In einer interessanten Zusammenstellung über kaltes Wasser von einer Ärztin (www.leoblockley.org.uk) möchte ich das Wichtigste hier wieder geben.

Aber ich kann doch schwimmen, reicht das nicht?

Die Fähigkeit im warmen Wasser zu schwimmen und dich über Wasser zu halten, sagt nichts über die Schwimmfähigkeit im kalten Wasser aus. Dort beeinflusst uns Kälteschock, Schwimmstörung oder Unterkühlung.

Wie kalt ist kalt?

Lebensbedrohliche Kälteschockreaktionen beginnen bereits bei $< 26^{\circ}\text{C}$, siehe auch obige Tabelle.

Wie muss ich mich körperlich und geistig vorbereiten, um zu überleben?

- Steig nicht ins Boot, wenn Du Dich nicht 100%ig wohl fühlst!
- Schätze realistisch ein, was Du kannst!
- Üben: mach Kenterübungen. Probiere, in Deiner Ruderkleidung zu schwimmen, übe Dich aufs Boot zu ziehen.
- Richtige Ausrüstung: 50% Wärme verlieren wir über den Kopf, daher: wasserdichte Mütze. Atmungsaktive, wasserdichte Schichten; enganliegende Kleidung, um sich nicht zu verheddern.
- Rettungsweste tragen: wenn man sie nur dabei hat, wird es schwierig mit kalten, gefühllosen Händen die Weste anzuziehen. Weisst Du auch wie man sie auslöst?
- Plane deine eigene Rettung: Mach Dir bewusst, was Du tust, wenn Du ins Wasser fällst!

Gefahren beim Eintauchen ins Kalte Nass

1. Trockenes Ertrinken
Es kann einen plötzlichen Reflex geben, der den Luftweg durch einen Muskelspasmus versperrt.
2. Kälteschock
Bei 1- 5 Minuten nach dem Eintauchen kann eine Hyperventilation und Orientierungslosigkeit eintreten. => Das Gesicht aus dem Wasser halten und versuchen die Atmung zu beruhigen.

3. Schwimmstörung

Je kälter das Wasser, desto schlechter Dein Schwimmen. Die Schwimmstösse werden kürzer und schneller, und immer weniger effektiv, Finger spreizen sich, lokale weitere Abkühlung der Muskeln und Glieder => Vermeide Schwimmen im kalten Wasser soweit möglich! Rettung durch Schwimmen nur als letzten Ausweg betrachten!

4. Unterkühlung

Körper verliert Wärme im Wasser 30x schneller als an Luft! Wenn Rumpftemperatur sinkt, treten auch Effekte am Gehirn ein: man wird verwirrt, schläfrig und schliesslich bewusstlos. => so viel wie möglich vom Körper aus dem Wasser bringen und Kopf bedecken. Kehre den Rücken gegen die Wellen.

5. Kollaps nach der Rettung

Kreislaufkollaps in dem Moment, wo man aus dem Wasser geholt wird. => in horizontaler Lage aus dem Wasser heben, ins Spital bringen.

Wir sollten alle die clubeigenen „Verhaltensregeln und Sicherheit beim Rudern“ kennen, diese wurden überarbeitet (siehe S.7) und nicht leichtfertig mit unserem Leben und dem der Mitrunderer umgehen.

Der SRV bietet gelegentlich Hypothermie-Kurse an, die auf die Situation im kalten Wasser zu kentern vorbereiten. Ebenfalls gibt es die Möglichkeit, im Kanal vor dem Seeclub kentern und das Wiedereinsteigen zu üben. Informationen gibt gerne der Breitensport-Chef weiter.

Beatrix Bilger



Clemens Stampfli ist Regattaschiedsrichter

Der Seeclub Thun hat einen Regattaschiedsrichter!! Nach einer langen Suche hat sich Clemens Stampfli bereit erklärt, diese Aufgabe zu übernehmen. Herzlichen Dank!

Nach der erfolgreich bestanden SRV Schiedsrichterprüfung kam er bei den Schweizermeisterschaften bereits das erste Mal zum Einsatz.



Aus gesundheitlichen Gründen **zu verkaufen**

Skiff „Papillon“

Rennskiff, Holz (Stämpfli), Stemmbrett und Schuhe neu (Gr. 42 / 43)

Zu besichtigen im SCT-Bootshaus

Anton Braun

Ob. Bahnhofstr. 54

3700 Spiez

Tel 033 654 48 18

Mobil 079 562 77 88

Kleiderbestellung

Die ersten Bestellungen der neuen Kleiderkollektion sind nun schon seit längerem im Gebrauch. Die neuen Trainingskleider kommen bei den Regattierenden gut an; vor allem der Dress, der beim Rudern nicht immer hoch rutscht.

Nun seid ihr an der Reihe, eure Kleider zu bestellen!!

Bestellen könnt ihr:

- Einteiler CHF 90.-
- Tights lang CHF 60.-
- Shirt Kurzarm CHF 60.-
- Shirt Langarm CHF 65.-
- Ruderweste CHF 100.-
- Ruderjacke dünn CHF 120.-
- Kapuzenpulli „Regattateam Seeclub Thun“
(nur für Regattierende) CHF 60.-
- Trainerhose CHF 65.-
- Jacke für Betreuer CHF 180.-

Eure Bestellung könnt ihr bis am 1. Januar 2014 bei Moira Straubhaar: moira.straubhaar@bluewin.ch (es gibt eine Sammelbestellung). Gerne beantwortet sie auch allfällige Fragen.

Schweizermeisterschaften 2013

Am Wochenende vom 6. / 7. Juli fanden die Schweizermeisterschaften auf dem Rotsee in Luzern statt. In der vorhergehenden Woche hatten wir schon einen Trainingstag am Rotsee absolviert und freuten uns nun umso mehr auf den Saisonhöhepunkt.

Als wir am Freitagnachmittag auf dem Regattaplatz ankamen, herrschte schon ein reges Treiben. Fast alle Clubs waren schon dort und es wurde fleissig angeriggt. Nach einem letzten Training bezogen wir unsere Zimmer in der Jugendherbere und gingen so früh wie möglich schlafen, da wir alle fit für unsere Rennen sein wollten.

Samstagsmorgens um 11.30 Uhr fand das erste Rennen mit Beteiligung vom Seeclub Thun statt, der Doppelvierer der Juniorinnen U17 mit Debora Hofer, Sonja Beutler, Florentyna Hödl und Bettina Straubhaar. Sie erreichten ein gutes Resultat und qualifizierten sich für den A-Final am Sonntag. Als nächstes starteten Debora Hofer und Florentyna Hödl im Skiff Juniorinnen U17. Im Skiff der Junioren U15 konnte sich Yanick Oesch für den B-Final am Sonntag qualifizieren. Das schon letzte Rennen für den Seeclub Thun am Samstag war der Doppelzweier Juniorinnen U17 mit Bettina und Sonja sowie Claudia Klopfenstein und Charlotte Neyenhuys. Sonja und Bettina konnten sich mit einem vierten Platz in ihrem Vorlauf für den B-Final am Sonntag qualifizieren, Claudia und Charlotte schieden aufgrund starker Gegner aus. Nachdem wir alle Boote versorgt hatten, konnten wir in der Jugendherberge Abendbrot essen.

Am Sonntagmorgen begann der Tag für die Frauen aus dem Doppelvierer U17 bereits um 4.30 Uhr. Ein kurzer Spaziergang, Frühstück und dann auf den Regattaplatz. Sie schlossen das Rennen mit einem sehr guten vierten Platz ab. Yanick schloss sein Rennen mit einem super 5. Platz im B-Final ab und Debora erreichte nach einem tollen Rennen den zweiten Platz im Skiff der Juniorinnen U17. Das letzte Rennen des Tages hatten Sonja und Bettina im Doppelzweier U17, sie schlossen das Rennen mit einem guten 9. Endrang ab. Nach diesen zwei guten Tagen, konnten wir zufrieden nach Hause fahren und das SM- Festli feiern.

Charlotte Neyenhuys, Claudia Klopfenstein

Detaillierte Resultate Schweizermeisterschaften 2013:

4x Juniorinnen U17:

Sonja Beutler, Debora Hofer, Florentyna Hödl, Bettina Straubhaar

4. Platz

2x Juniorinnen U17:

Sonja Beutler, Bettina Straubhaar

9. Platz

Charlotte Neyenhuys, Claudia Klopfenstein

5. Platz im Vorlauf

1x Juniorinnen U17:

Debora Hofer

2. Platz

Florentyna Hödl

5. Platz im Vorlauf

1x Junioren U15

Yanick Oesch

11. Platz



4er Juniorinnen U17: Sonja (Schlag), Debora, Florentyna und Bettina



Skiff Junioren U15: Yanick

mani's
coffee & wine bar



2er Juniorinnen U17: Charlotte (Schlag) und Claudia



Siegerehrung Skiff Juniorinnen U17: Debora, Nina (SC Zug) und Serafina (SC Stansstaad) (von links nach rechts)

Juniorern Weltmeisterschaften in Trakai

Vorbereitung in Sarnen

Vom 15. Juli bis am 2. August trainierte ich im Ruderzentrum in Sarnen, um mich optimal für die Juniorern Weltmeisterschaften in Trakai (Litauen) vorzubereiten. Für diese hatte ich mich zusammen mit Fanny Belais (Club d’Aviron Vézenaz), Pascale Walker (Ruderclub Zürich) und Leanne Kunz (Seeclub Luzern) im Juniorinnen Doppelvierer qualifiziert.

Normalerweise begannen wir um 8 Uhr mit dem ersten Training, meistens 20 km GA1, Schlagzahl 18. Um etwa 11 Uhr folgte dann ein etwa 60 minütiges Techniktraining. Nach dem Mittagessen und einer Verdauungspause absolvierten wir um 15 Uhr das dritte Training. Meistens standen Belastungen oder ein Krafttraining auf dem Trainingsplan. Am Abend spielten wir Beachvolley, Minigolf oder ein Kartenspiel, gingen eine Glace essen oder genossen einfach die warmen Sommerabende.

Es gab aber auch die etwas anderen Trainingstage: Am Ende der ersten Woche entschied unsere Nationaltrainerin, Anne-Marie Howald, am nächsten Tag stehe ein Alternativprogramm an. So machten wir uns am Morgen früh auf den Weg nach Alpnachstad, um von dort aus auf den Pilatus zu wandern. Nach knapp 3,5 Stunden (die Wanderungsdauer war mit 5 Stunden angegeben) hatten wir die 7,2 Kilometer und 1’623 Höhenmeter zurückgelegt. Auf dem Pilatus waren die Temperaturen doch eher kühl und so standen wir in kurzen Hosen und T-Shirt in einem Schneefeld. Nach einer kurzen Schneeballschlacht und einer Verschnaufpause fuhren wir mit der Pilatusbahn nach Alpnachstad zurück und von dort nach Sarnen. Am Nachmittag gingen wir dann ins Schwimmbad Sarnen und absolvierten ein 60 minütiges Schwimmtraining.

Juniorern Weltmeisterschaften

Am Montag, 5. August, flogen wir von Zürich über Hamburg nach Vilnius, die Hauptstadt von Litauen. In unserer Unterkunft, einem Gästehaus, welches in der Nähe des Bootslagerplatzes lag, wurden wir herzlich empfangen. Bis zum

ersten Rennen am Mittwoch konnten wir auf dem wunderschönen Galve Lake noch die letzten Trainings bei guten Bedingungen absolvieren. In der Kategorie des Juniorinnen Doppelvierers waren 20 Boote gemeldet, darunter etliche aus Top-Rudernationen wie den USA, Deutschland, Italien, Australien, Neuseeland, Rumänien etc. Am Start waren aber auch ein Boot aus Südafrika, Japan und sogar Indien.

Am Mittwoch ging es dann endlich los mit dem sehr stark besetzten Vorlauf gegen Deutschland, Rumänien, die Niederlande und Australien, in welchem wir den vierten Platz belegten. Für eine direkte Halbfinalqualifikation wäre ein zweiter Platz nötig gewesen. Somit traten wir am Donnerstag im Hoffnungslauf an, welchen wir mit 6 Sekunden Vorsprung gewannen. Im Halbfinal fuhren wir auf den 5. Platz und starteten deshalb am Samstag im B-Final um die Ränge 7 bis 12. In diesem führten wir das Feld nach einem guten Start 1'250 Meter lang an, die ersten 4 Boote trennten jedoch weniger als 1,5 Sekunden. 500 Meter vor dem Ziel befanden wir uns auf dem 2. Platz, knapp hinter den Australierinnen. Im Endspurt konnten wir uns dann leider nicht mehr genügend steigern, so dass uns die Boote aus Südafrika und Tschechien kurz vor dem Ziel noch überholen konnten.

Die Junioren Weltmeisterschaften beendeten wir also auf dem insgesamt 10. Rang. Gewonnen hat in einem sehr knappen und spannenden A-Final Italien, vor den USA und Deutschland. Hierbei ist jedoch zu erwähnen, dass das Boot aus Rumänien das Feld fast das ganze Rennen durch klar anführte, jedoch eine Ruderin 50 Meter vor dem Ziel einen Krebs machte und die Rumäninnen dadurch auf den 6. Rang fuhren.

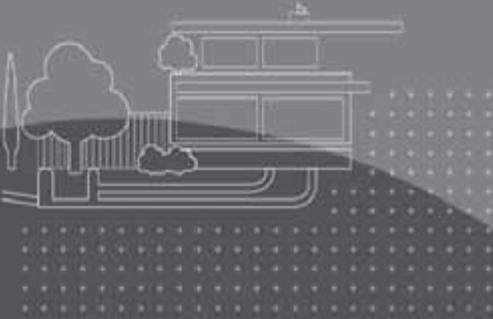
Insgesamt waren die Junioren Weltmeisterschaften eine sehr gute sowie lehrreiche Erfahrung und der krönende Abschluss einer erfolgreichen Saison. Herzlichen Dank an Fabi Albrecht und Anne-Marie Howald sowie für die Unterstützung durch den Seeclub Thun, welche ein solches Erlebnis möglich machten!

Debora Hofer





Kanalreinigung
Kanalfernsehen
Kanalsanierung



arpe ag
Postfach
CH-3653 Oberhofen
T +41 33 336 22 13
F +41 33 336 22 14
www.arpe.ch

Verantwortung zeigen, Vorbild sein.

Wir produzieren ökologisch.

JOST DRUCKAG

Die Jost Druck AG hat die Zeichen der Zeit erkannt.
Wir produzieren mit 100% Ökostrom aus Wasserkraft,
nutzen die Abwärme der Druckmaschinen zum
Heizen und bieten unseren Kunden klima-
neutrales Drucken an – unserer Umwelt
und Ihrem Image zuliebe.

Stationsstrasse 5
3626 Hünibach
Tel. 033 244 80 80
www.jostdruckag.ch



Regatta Schwarzsee

Am 15. September machte sich das Regattateam bereits frühmorgens auf den Weg in den Kanton Freiburg an die Regatta Schwarzsee.

Da in der vorherigen Woche keiner der Wetterberichte für den Sonntag positiv ausfiel, machten wir uns mit gemischten Gefühlen auf den Weg.

Bereits vor zwei Jahren machten einige von uns die Erfahrung, wie ungemütlich es werden kann, wenn in Schwarzsee Schlechtwetter herrscht.

Da aber die wenigsten von uns Pessimisten sind, verdrängten wir die negativen Gedanken mit dem Motto: „Immer optimistisch bleiben!“

Das erste Rennen fand bereits um 9.55Uhr statt, weshalb wir eher früh in Schwarzsee ankamen, um noch genug Zeit zur Vorbereitung zu haben.

Insgesamt starteten neun Athleten, drei davon fuhren ihr erstes Rennen.

Dies war einerseits Fabienne, welche bereits ein Jahr im Regattateam trainiert hat und andererseits Noemie und Jamie, welche neu mit dabei sind.

Somit war der Seeclub Thun in fünf Doppelzweier-Rennen und einem Mixed-Vierer-Rennen vertreten.

Leider liefen die Rennen nicht bei allen gleich gut, da es aber eine Herbstregatta war, zählten hauptsächlich die Erfahrung, der Spass und alles Drum und Dran.

Selbst das Wetter hat schlussendlich mehr oder weniger mitgespielt und wir kamen sogar fast trocken wieder zurück nach Thun.

Sonja Beutler



Zwei Erlebnisberichte vom Armadacup

Ein alljähriges Highlight für alle Ruderer aus dem In- und Ausland bildet der Armadacup auf dem Wohlensee. In diesem Jahr fand er am 26. Oktober statt. Wie jedes Jahr starteten sehr viele Teilnehmer, insgesamt waren es fast 270. Auch der Olympiasieger Mahé Drysdale aus Neuseeland und die querschnittgelähmte Behindertensportlerin Ursula Schwaller waren am Start. Als wir beim Wohlensee ankamen, riggten wir zuerst die Boote an und machten uns dann bereit fürs Einwassern, was ziemlich reibungslos verlief. Wie üblich mussten alle Teilnehmer zuerst die gesamte Rennstrecke von 9 km seeabwärts rudern, was einem guten Einrudern entspricht☺. Am Start herrschte ein ziemliches Gedränge, da natürlich jeder Ruderer optimal wegkommen wollte.

Der Start ist nicht allen gleich gut gelungen, was teilweise bedeutete, aus einer hinteren Position noch möglichst viele Ränge gutzumachen. Hindernisse auf der Strecke boten die Sandbänke und das Seegras. Wer nicht achtsam war, wurde entsprechend gebremst und büsste viel Zeit ein. Der Zieleinlauf forderte zusätzlichen Materialschaten, da einzelne Teilnehmer, zum Glück nicht vom Seeclub Thun, den Brückenpfeiler ramnten.

Ein grosses Unterfangen am Armadacup ist auch immer das Auswassern. Alle drängen an den Steg, um möglichst schnell wieder an Land zu sein. Dies hat zur Folge, dass beim Anstehen teilweise die Skiffs übereinander liegen oder man nicht weg kann, da die eigenen Ruder unter einem fremden Boot begraben sind.

Der Armadacup war für uns alle wieder ein toller Abschluss unserer erfolgreichen Regattasaison!

Bettina Straubhaar

Als wir am Samstag an den Wohlensee kamen, war es noch relativ frisch. Schon bald nach unserer Ankunft mussten die ersten von uns bereits aufs Wasser. Da ich im C-Gig Vierer startete, musste ich mich jedoch nicht beeilen. So suchte ich zusammen mit Vivienne Niedermann vom Seeclub Interlaken nach unseren Bootspartnern aus dem Rowing Club Bern. Als wir sie endlich gefunden hatten, mussten wir auch schon zur Rennbesprechung und danach ab zum Joggen; das gehört zur Vorbereitung vor jedem Rennen. Im Anschluss hatten wir noch eine kleine Verschnaufpause, bevor wir aufs Wasser mussten.

Wir ruderten an den Start und machten noch ein paar Übungen auf dem Wasser.

Als wir am Start waren, war die Aufregung in unserem Boot gross, denn nur ich und Vivienne sind schon mal ein Rennen gerudert. Der Start gelang gut, nur während dem Rennen gab es ein paar Zwischenfälle. Zum Glück sind wir jedoch auf keine Sandbank aufgelaufen. Wir ruderten als 6. ins Ziel. Zum Ausrudern blieb keine Zeit; wir mussten schnell aus dem Wasser, da schon die ersten Skiffs kamen. Nach einer kurzen Rennbesprechung hat uns der Trainer frei gegeben.

Yanick Oesch



Die nächsten Termine...

Wann		Was	Zeit	Ort
Dezember	27.	Fondueessen	19:00	Bootshaus
Januar	25.	Swiss Rowing Indoors		Zug
	26.	2. SRV Langstreckentest		Mulhouse
Februar	26.	SRV Ergometertest		Sarnen
März	1.	3. SRV Langstreckentest		Mulhouse
	7.	GV Boothausgenos- senschaft und Seeclub	19:00 / 20:00	Hotel Rathaus
April	noch offen	Technikkurs		
	11.	SRV Trials		Corgeno
	26.	Regatta Lauerz		Lauerz

Die fett geschriebenen Termine sind für alle Aktiv-Mitglieder obligatorisch!

Die nachstehenden Angaben gelten während des ganzen Jahres bis auf Widerruf:

Montag	09.00h	Fitnessrudern	Bo Engberg / Heinz Flükiger
	18.00h	Rudern Fortgeschrittene	Beat Reinmann
Mittwoch	09.00h	Fitnessrudern	Bo Engberg / Heinz Flükiger
Mittwoch oder Donnerstag	05.45h	Früherudern	Markus Fanta
Donnerstag	18.30h	Fitnessrudern	Bo Engberg / Heinz Flükiger
Täglich	08.30h	Nach Vereinbarung	H.P. Letsch

Vorstand SCT – Adressliste

Präsident (VS)	Thomas Straubhaar Bel-Air Weg 5 3600 Thun	P 033 222 50 87 Mob 079 311 18 19 Mail thomas.straubhaar@bluewin.ch
Kassier (VS)	Max Sigrist Rosenweg 10 3661 Uetendorf	P/G 033 345 14 45 Mob 078 767 98 88 Mail sigrist.max@tcnet.ch
Sekretär (VS)	Karl Simmler Blochstrasse 57 3653 Oberhofen	P 033 243 39 03 Mob 079 560 98 15 Mail karl.simmler@bluewin.ch
Chefinnen Leistungssport (VS, RA)	Irina Straubhaar Bel-Air Weg 5 3600 Thun	P 033 222 50 87 Mail leistungssport@seeclubthun.ch
	Franziska Berger Mühlemattweg 16 3608 Thun	Mob 079 589 60 75
Chef Breitensport (VS, RA)	Bo Engberg Baumgartenrain 9 3600 Thun	P 033 222 93 00 Mail bo.engberg@swissonline.ch
Materialverwalter (VS, RA)	Reto Schwarzwälder Hochfeldstrasse 6 3012 Bern	P 031 302 78 03 G 031 324 54 98 Mail schwarzwaelder.linz@bluewin.ch
Bootshauswartin	Evi Meier Scherzligweg 26 3600 Thun	P 033 221 11 30 Mail evimeier@postmail.ch
Mitgliederbetreuerin	Beatrix Bilger Mittelstrasse 6 3613 Steffisburg	P 041 360 26 72 Mob 076799 35 83 Mail beatrix_bilger@gmx.de
Beisitzer	vakant	