

02 / 2014



# Flüstertüte



# Impressum

**Auflage:**

300

**Flüstertüte:**

Eine Produktion des Seeclubs Thun, erscheint dreimal jährlich.

**Titelbild:**

Der Viisi vor den Schloss Schadau

Foto: Kurt Flückiger

3700 Spiez

fotosuisse@hispeed.ch

**Redaktion:**

Debora Hofer

arobed@bluewin.ch

**Internet:**

[www.seeclubthun.ch](http://www.seeclubthun.ch)

**Druck:**

Jost Druck AG, Stationsstrasse 5, 3626 Hünibach

Tel: 033 244 80 80, [info@jostdruckag.ch](mailto:info@jostdruckag.ch)

**Nächster Redaktionsschluss:**

Flüschi 03/2014: 18. Oktober 2014

**Hier könnte Ihr  
Inserat stehen**

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

# Flüschi 02 / 2014

Inhaltsverzeichnis	Seite
Und das meint der Präsident.....	4
News aus dem Vorstand .....	5
So nicht!! .....	6
Vandalenakt vom 9. März 2014 .....	9
Verkehrsregeln für die Einfahrt ins Aarebecken.....	10
Trainingslager 2014 in München.....	11
Ein Trainingslager, das ist anstrengend!.....	12
Die SRV-Trials – ein aussergewöhnlicher Wettkampf .....	13
Meine erste Regatta.....	15
2km Rennen – gehört – gesehen - gedacht .....	16
Mein erstes Skiffrennen in Cham .....	18
Impressionen vom Anrudern 2014 .....	19
Breitensport Sommer 2014.....	20
Die nächsten Termine.....	23
Vorstand SCT – Adressliste.....	24

**SEHEN IM SPORT**

**volz** Brillen  
Kontaktlinsen  
Sportoptik

**optik**

YOUR INDIVIDUAL EYEWEAR

Volz Optik | Bäälliz 43 | 3601 Thun | 033 222 21 69 | [www.volz.ch](http://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



Nun, dass der Mai alles neu macht, wie das Emil Steinberger in einem Sketch besagt, können vielleicht einige unter uns bestätigen, verallgemeinern würde ich diese Aussage aber nicht. Dass der Mai aber viele neue Lebensgeister weckt, das angenehm warme Wetter viele von uns in die Natur und die Seeclübler auf's Wasser lockt, das hingegen stimmt – der emsige Betrieb ums Bootshaus wie auch die vielen begeisterten Neuruderer, die den diesjährigen Einführungskurs erfolgreich beendet haben, bestätigen dies. Letztere heissen wir in unserem Club herzlich willkommen.

Eines hat der Mai aber bestimmt nicht gebracht, nämlich einen entscheidenden Schritt hin zu einem modernen Clubhaus. Es hat mich sehr gefreut, dass an der diesjährigen GV eine grosse Mehrheit der Mitglieder offen ist für eine Lösung, wie sie auch aussehen möge. Dieses Votum ist aber zugleich auch Verpflichtung für den Vorstand, entsprechende Projekte auszuarbeiten, so dass möglichst rasch über den einzuschlagenden Weg entschieden werden kann. Dabei wird es nicht nur um die einmaligen Investitionskosten gehen, sondern insbesondere auch um die Kosten während einer angenommenen Lebensdauer des Bootshauses. Neben den Investitionskosten müssen auch die voraussichtlichen Kosten des Unterhalts und der Pflege während den nächsten Jahren berücksichtigt werden.

Alt versus neu? Ist das die Alternative? Es geht letztlich nicht um diese Frage, sondern darum, für unseren Ruderbetrieb, unseren Club ein zweckmässiges, bedürfnisgerechtes und günstiges Bootshaus zu haben, das auch in Zukunft mit wenig Aufwand unterhalten werden kann und unseren zukünftigen Rudergeneration auch noch dienlich sein wird. Dabei müssen wir zwei Rahmenbedingungen einhalten: es muss aus ortplanerischer Sicht gebaut werden dürfen und es muss bezahlbar sein. Wie dann die Lösung aussieht, die diese beiden Anforderungen erfüllt, müsst ihr alle, also alle Mitglieder beantworten. Es ist mir ein Anliegen, dass aufgrund von sorgfältig erarbeiteten Zahlen und Fakten entschieden werden kann und eine grosse Mehrheit den Entscheid mittragen kann – wie er auch ausfällt.

Machen wir's so wie unser Regattateam – hart arbeiten, dran bleiben und dann gute Resultate herausfahren. Das macht allen Freude!

Beste Rudergrüsse, Euer Präsident

## News aus dem Vorstand

Der Vorstand hat entschieden, den Doppelvierer „Cirrus“ mit clubeigenen Mitteln zu erneuern. Leute, die mithelfen wollen, melden sich beim Kassier Max Sigrist ([sigrist.max@tcnet.ch](mailto:sigrist.max@tcnet.ch)).

---

Der Seeclub wird am diesjährigen Raiffeisen Triathlon vom 15. Juni nicht mithelfen. Neben dem hohen Aufwand für die Suche von freiwilligen Helfern hat auch die durch den Veranstalter massiv gekürzte Entschädigung zum negativen Entscheid beigetragen.

---

Alle elf Teilnehmer des Wochenend-Einsteigerkurses haben ihre Mitgliedschaft im SCT angemeldet. Der Vorstand heisst die Neumitglieder herzlich willkommen und wünscht ihnen viele schöne Ausfahrten auf dem Thunersee. Die erfahrenen Ruderinnen und Ruderer sind aufgefordert die Integration der Neumitglieder zu fördern, indem sie als Bootsführer die Trainings unterstützen. Bo Engberg macht jeweils die entsprechenden Umfragen.

---

Siehe auch Berichte auf den Seiten 6 bis 10.



AUS ERFAHRUNG  
WACHSEN

ZWEIER

DOPPEL-VIERER

ACHTER

Für Generationen.  
Sparkasse, Hypothekar- und Privatbank.  
AEK BANK 1826  
033 227 31 00. [termin@aekbank.ch](mailto:termin@aekbank.ch)

**Aus Erfahrung**  
[www.aekbank.ch](http://www.aekbank.ch)

**AEK**   
BANK 1826

## So nicht!!

- Sachbeschädigungen im Bootshaus nehmen zu

Das Tischli im Clubzimmer und der Wäscheständer in der Herrengarderobe wurden gewaltsam zerstört.



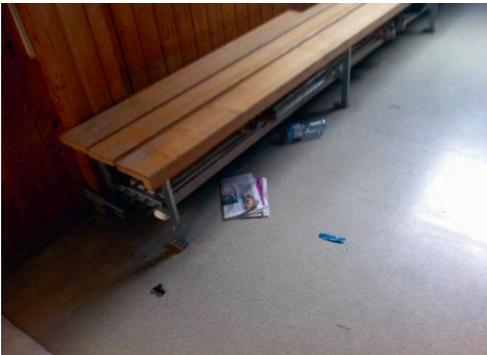
- Die Bootshausküche wird nicht aufgeräumt



- Abfälle werden unsortiert in den Kübel in der Küche geworfen, obwohl unter der Treppe eine Sammelstelle für verschiedene Abfallarten eingerichtet ist



- In der Garderobe werden Abfälle liegen gelassen



- Bootsschäden werden nicht gemeldet  
Die Boote Helios und Murgs weisen Schäden auf, die nicht unbemerkt geschehen sind, aber nicht gemeldet wurden
- Das Dach des Bootshauses wird als Raucherplatz missbraucht.  
Es gibt Leute die auf das Dach des Bootshauses steigen um das Rauchverbot im Gebäudeinneren zu umgehen
- Das Clubzimmer wird ohne Anmeldung und Bezahlung benutzt
- Das Bootshaus steht mitten in der Nacht offen

## Liebe Ruderinnen und Ruderer

Die auf den vorangehenden zwei Seiten aufgeführten Misstände geben dem Vorstand zu denken. Um den individuellen Bedürfnissen unserer Mitglieder entgegenzukommen, pflegen wir ein liberales System für die Benützung von Bootshaus und Booten. Damit verbunden werden auch die Bootshausschlüssel ohne Auflagen abgegeben. Das hat auch damit zu tun, dass der Vorstand der Auffassung ist, seinen Mitgliedern vertrauen zu können. Dass dieses Vertrauen von einigen Wenigen missbraucht wird, ist eine grosse Enttäuschung. Es darf nicht sein, dass der Zugang zu Bootshaus und Booten wegen ein paar Mitgliedern, die sich nicht zu benehmen wissen, eingeschränkt werden muss. Der Vorstand bemüht sich, die Verursacher zu eruieren und auch zur Rechenschaft zu ziehen. Er ist aber auch darauf angewiesen, dass er von den Mitgliedern in seinen Bemühungen unterstützt wird, im Bootshaus Ordnung zu halten. Dieser Appell richtet sich an alle Ruderinnen und Ruderer, aber insbesondere an die Inhaber eines Bootshausschlüssels, sie geniessen das Vertrauen des Vorstandes, tragen aber auch Verantwortung.

Helft bitte alle mit, dass der Ruderbetrieb und das Leben im Bootshaus in geordneten Bahnen verlaufen. Melden sie Misstände dem Vorstand: [vorstand@seeclubthun.ch](mailto:vorstand@seeclubthun.ch)

Es geht nicht darum jemanden zu denunzieren, sondern den Ruderbetrieb in der bewährten und gewohnten Art sicherzustellen.

Für eure Unterstützung dankt euch der gesamte Vorstand des SCT.



**Meinen & Partner**  
**METALL + GLASBAU**  
Töpferweg 16 • CH-3613 Steffisburg  
Tel. 033 438 70 11 • Fax 033 438 70 13

GESCHIRRHALLE

Umbau Geschirrhalle Langnau

Profilbauglas	Fenster und Türen	Glasfassaden	Glasdächer	Balkonverglasung	Schiebewände
---------------	-------------------	--------------	------------	------------------	--------------

## Vandalenakt vom 9. März 2014

Wie aus dem Beitrag über die Missstände im Bootshaus ersichtlich, erweist sich der Wohnort der Bootshauswartin direkt neben dem Bootshaus für den Club als positiv. Evi Meier hat zu allen Tages- und Nachtzeiten ein Auge auf unser Bootshaus.

So auch am Sonntag, 9. März dieses Jahres. Kurz nach Mitternacht hörte sie Lärm aus der Richtung Bootshaus. Sie stellte fest, dass unser Bootsanhänger von Unbekannten über den Steg in den Kanal gestossen wurde. Neben der Polizei avisierte sie auch Thomas Straubhaar. Da der Anhänger stabil im Wasser lag, wurde die Bergung auf den nächsten Morgen verschoben.

Thomas und Irina organisierten rund 10 Personen, die mithalfen den Anhänger wieder an Land zu ziehen. Dank dem Glücken der Aktion, konnten hohe Bergungskosten vermieden werden.

Der Vorfall zeigt auf, dass nichts ums Bootshaus vor Vandalen sicher ist und dass sogar der Anhänger vandalensicher angekettet werden muss.



# Verkehrsregeln für die Einfahrt ins Aarebecken

Kürzlich erreichte den Vorstand die Reklamation eines Lastschiffführers bezüglich gefährlichem Verhalten eines Ruderbootes bei der Einfahrt ins Aarebecken. Konkret hat ein Ruderboot die Kurve vor der Mauer des Schloss Schadau geschnitten. Der Lastschiffführer weist darauf hin, dass er mit seinem schweren Schiff keine raschen Stopp- und Ausweichmanöver ausführen kann. Eine Kollision zwischen einem Ruderboot und einem Lastschiff hätte fatale Folgen.

Diese Reklamation wäre eigentlich unnötig. Das clubinterne Dokument Verhaltensregeln und Sicherheit beim Rudern weist im Kapitel 17 eindeutig darauf hin, dass beide Pfosten vor dem Schloss Schadau seewärts zu umfahren sind, wenn man aus der Richtung Strandbad zurückkehrt.

[www.seeclubthun.ch](http://www.seeclubthun.ch) → Dokumente → Verhaltensregeln

Auszug aus „Verhaltensregeln und Sicherheit, Kapitel 17):

## Rückkehr zum Club

Boote, welche von der Strandbadseite ins Aarebecken einbiegen, rudern einen Bogen ausserhalb um den 2. grossen Pfosten vor der Schadau, damit genügend Abstand und Zeit besteht, einem allenfalls ausfahrenden Boot, insbesondere Kurs- und Lastschiffen, auszuweichen.



Wie im Text ersichtlich, sind keine Ausnahmen formuliert. Daher ist diese Vorgabe für alle Ruderinnen und Ruderer verbindlich, auch für jene, die nachts oder im Winter rudern, wenn vermeintlich sowieso keine Schiffe fahren. Und auch für das Regattateam gibt es keinen Grund, diese Regel nicht einzuhalten.

# Trainingslager 2014 in München

Es ist Samstag, der erste Ferientag. Um 6.40 Uhr treffen wir uns beim Parkplatz des Panoramacenters. Alle sind todmüde und schlafen fast im Stehen ein. Da kommt der kleine Bus mit den Interlaknern um die Ecke, wir laden unsere riesigen Koffer ein und los geht's. Im Bus gibt es zwar genug Plätze für uns alle, doch die Sitze sind sehr schmal und die Beinfreiheit hält sich auch in Grenzen. Trotzdem haben wir die sieben stündige Fahrt gut überlebt.

In München an der Regattastrecke angekommen, sind wir erst mal etwas geschockt. Alles sieht verlassen und ein bisschen traurig aus. Mit der Zeit haben wir uns aber gut daran gewöhnt und es gefiel uns immer besser.

Die ersten Tage sind nicht so besonders. Vor dem Frühstück ein Morgenfooting, nachher ein Wassertraining und nachmittags noch einmal aufs Wasser. Immerhin werden wir nach dem Abendessen verschont und müssen nicht mehr in die Halle.

Am Montagnachmittag erleben wir (Sonja, Bettina, Florentyna, Fabienne, Claudia, Charlotte und Vivienne) unser schlimmstes Training: Kraftausdauer! Zum Aufwärmen ein zehninütiges Rumpf und im Anschluss drei Runden mit je 14 Übungen. Schon halb tot müssen wir im Anschluss noch eine viertel Stunde joggen gehen. An diesem Abend war nicht mehr viel mit uns anzufangen.

Am Dienstagmorgen, kaum haben wir alle unsere Boote parat und wollen aufs Wasser gehen, beginnt es heftig zu stürmen und zu regnen. Der Anweisung von Fabi folgend, versorgen wir die Boote wieder und warten auf den Alternativplan für dieses Training. Der neue Plan ist 4x 5min Treppenlaufen. Nachher sind wir alle tropfnass und können nur noch mühsam auf unseren Beinen stehen. Der Nachmittagsausflug nach München konnte ja heiter werden.

Am letzten Tag des Trainingslagers klingelt unser Wecker schon um 5.00 Uhr. Da wir um 5.30 Uhr auf dem Wasser sein müssen, heisst es, sofort aufstehen, Trainingskleider anziehen und ab zu den Booten. Das Wasser ist flach und wir können ein schönes Training im Sonnenaufgang geniessen. Nach dem Training müssen wir nur noch die letzten Boote aufladen, Frühstück essen und dann geht es schon wieder zurück nach Hause.

*Claudia Klopfenstein, Charlotte Neyenhuys*

# Ein Trainingslager, das ist anstrengend!

Es gab viele anstrengende Sachen in unserem Trainingslager in München:

Zum Beispiel, dass wir am frühen Morgen mit unserem Trainer Sandro immer ein Morgenfooting machen mussten und wenn wir jammerten sagte er: „es ist doch nicht so streng“. Er hatte gut reden, er musste nur mit seinem Velo neben uns herfahren, aber er tat mir auch irgendwie Leid, er musste uns ja schliesslich das ganze Lager durch aushalten.

Besonders in Erinnerung blieb mir, dass wir am letzten Morgen um 6 Uhr vom Steg abstossen mussten - das war schon sehr früh, aber es war auch sehr schön. Der Nebel hing über dem Wasser und die ersten roten Sonnenstrahlen blitzten durch den Nebel; man sah kaum die Hand vor Augen. Das beeindruckte mich sehr und ich glaube, Sonja vor mir dachte ähnlich.

Nach den ersten 4 Tagen waren wir alle sehr erschöpft von den ungewohnten Anstrengungen. Die Trainings waren sehr anspruchsvoll und immer konzentriert dabei zu sein war streng.

*Yanick Oesch*



# Die SRV-Trials – ein aussergewöhnlicher Wettkampf

Der Mannschaftsbildungsprozess des Schweizerischen Ruderverbandes beginnt bereits im Oktober / November des Vorjahres und beinhaltet regelmässige Ergometer- und Langstreckentests während den Wintermonaten. Aufgrund dieser Testergebnissen erfolgt eine allfällige Einladung zu den SRV-Trials (Trials (engl.) = Versuche / Tests). Diese finden anfangs April statt und sind ein wichtiger Meilenstein auf dem Weg zur Teilnahme an einer Weltmeisterschaft.

Die Trials fanden dieses Jahr in Corgeno (I) statt und dauerten von Freitag bis Montag. Der Ablauf sieht normalerweise wie folgt aus:

- Freitagnachmittag: Time Trials im Skiff über 2'000m (Time Trial: es startet ein Boot nach dem anderen in einem Abstand von jeweils 30 Sekunden)
- Samstagvormittag: Finalrennen im Skiff über 2'000m, die Einteilung erfolgt aufgrund der Ergebnisse der Time Trial
- Samstagnachmittag und Sonntag: Mannschaftsbildung (meistens Rennen über 1'250 oder 1'500m, alle Bootskategorien sind möglich)
- Montagvormittag: 2x 1'000m als Abschlusstest für die gebildeten Boote und Bekanntgabe der Projektboote für die ersten Saisonregatten

Die Trials unterscheiden sich in vielen Punkten von einer Saisonregatta wie Lauerz, Sarnen oder den Schweizer Meisterschaften:

- Teilnehmen kann nur, wer aufgrund der Testergebnisse während dem Winter vom SRV-Headcoach eingeladen wird.
- Es kann sein, dass ein Athlet an einem Tag acht oder mehr Rennen fährt. Der Zeitabstand dazwischen beträgt meistens etwa nur 40 Minuten.
- Die Rennen zur Mannschaftsbildung finden über eine kürzere Distanz, häufig 1'250 oder 1'500m, statt.

- Während der Mannschaftsbildung ist Flexibilität gefragt: Nach jedem Rennen entscheiden die Nationaltrainer, wer mit wem in welcher Bootskategorie und in welchem Boot das nächste Rennen fährt. Es ist daher sehr wichtig, sich immer wieder schnell auf eine neue Mannschaft und eventuell auch ein neues Boot einstellen zu können. Zudem sind die Absichten der Nationaltrainer nicht bekannt, die Athleten kennen die Ergebnisse nicht und haben keine Ahnung, was als Nächstes kommt. Es kann sein, dass dies das letzte Rennen war, oder aber auch, dass noch zahlreiche weitere folgen.

Hat es ein Athlet geschafft, sitzt also in einem Projektboot, sehen die weiteren Schritte für die Juniorenboote folgendermassen aus:

An der Saisonöffnungsregatta in Lauerz müssen sie ihre Selektion für die internationale Juniorenregatta in München bestätigen, an welcher sie sich dann für die Junioren-EM qualifizieren können. Boote mit guten Ergebnissen an der EM können vom Verband anschliessend für die Junioren-WM selektioniert werden.

*Debora Hofer*



Der Juniorinnen-Doppelvierer mit Debora am Schlag, Serafina, Flurina (beide SC Stansstad) und Louis (SC Luzern) in Lauerz

## Meine erste Regatta

Wir fuhren um 6 Uhr in Thun ab und kamen um 8 Uhr in Lauerz an. Es war meine erste Regatta und ich wusste nicht genau, was ich machen sollte. Zum Glück wussten die Anderen, was zu machen war. Sobald wir angekommen waren, forderten uns die Trainer auf, die Boote abzuladen und anzuriggen.

Ich war sehr beeindruckt über den Umfang und hätte es mir nicht vorstellen können, dass die Regatta so viele Boote hat und so gut organisiert ist.

Mein erstes Rennen, Doppelzweier Junioren U15, fand um 14:45 Uhr statt. Wir wurden Dritte und sicherten uns einen Platz in der B Serie. Ich war glücklich mit unserer Zeit.

Am frühen Abend fuhren wir in die Jugendherberge. Sie hatte eine schöne Aussicht. Wir gingen früh ins Bett.

Am nächsten Tag stand ich um halb acht auf. Als ich mein Essen gegessen hatte, ging ich wieder auf den Regattaplatz. Unser Rennen war diesmal um 14:15. Ich machte mich wieder bereit und stieg ins Boot. Ich war sehr nervös vor dem Rennen. Als Go geschrien wurde, war ich nicht mehr nervös. Es war ein sehr hartes Rennen. Unsere Konkurrenten wollten einfach nicht langsamer werden. Aber am Ende überholten wir sie und bekamen eine Goldmedaille. Ich ging mit einer super Laune nach Hause

*Jamie Shore*



## 2km Rennen – gehört – gesehen - gedacht

Kein Rennen verläuft genau wie ein anderes. Zu den verändernden Faktoren gehören das Wetter, die Temperatur, die Wasserbedingungen und nicht zuletzt die Gegner.

Weder die Gedanken, noch die Gefühle sind deshalb zweimal dieselben. Trotzdem geben Bettina und Sonja einen Einblick wie für sie ein Rennen ablaufen könnte und was ihnen während dem durch den Kopf geht.

Wenn wir am Start stehen, sind die häufigsten Gedanken: Was hätten wir vorher anders und vielleicht besser machen können. Haben wir genug getrunken, das richtige gegessen und die Wintertrainings seriös durchgezogen? Während dem Ausrichten der Boote stellen sich diese Zweifel und Ängste allerdings sofort ein und wir konzentrieren uns komplett auf das Hier und Jetzt.

Die paar Minuten bis alle Boote ausgerichtet und bereit zum Start sind, vergehen wie eine gefühlte Ewigkeit. In diesem Moment gibt es kein Zurück mehr und alle Boote warten gespannt, konzentriert und angriffsbereit auf das ATTENTION, GO!!

Die ganze Aufmerksamkeit gilt ab da dem Schiedsrichter und der roten Fahne. Sobald diese unten ist, entladen wir das ganze Adrenalin in den Beinstoss, damit wir das Boot bereits in den ersten Schlägen soweit wie möglich von den anderen wegschieben können. Während diesen ersten Schlägen denken wir genau an etwas und zwar GO!!!

Mit einem kurzen Blick nach dem Startspurt verschafft sich Sonja erstmals einen Überblick, an welcher Position wir uns befinden, während sich Bettina auf die Bojen konzentriert.

Im Streckenschlag nach dem Startspurt kommt erstmals der Gedanke „ich mag nicht mehr und warum tue ich mir das immer wieder an?“ Zur gleichen Zeit beherrscht uns aber der Gedanke, dass wir uns nicht abhängen lassen, sondern vorne mitfahren wollen, dass wir das schaffen und unser vorher gesetztes Ziel erreichen können. Schliesslich ist zu diesem Zeitpunkt weder bereits alles entschieden noch verloren. Um diese Gedanken loszuwerden konzentriert sich Sonja am Schlag komplett darauf, dass wir gerade in der Bahn fahren und Bettina, dass sie Sonjas Schlag perfekt abnimmt.

Die andere Hälfte während diesem Streckenschlag denken wir uns „GO, auf die Beine, los!“ und auf zuvor besprochene Technikpunkte wie zum Beispiel „direkter Einsatz!“

Zu diesem Zeitpunkt befinden wir uns noch nicht mal in der Hälfte der Strecke, die Beine aber schmerzen bei jedem Schlag.

Von da an bis kurz vor dem Endspurt bekommen wir nicht mehr viel mit oder vergessen es augenblicklich wieder, da wir diese Schmerzen und dadurch unser ganzes Bewusstsein ignorieren. Durch den rhythmischen Schlag fühlen wir uns wie in Trance und nehmen alles nur verschwommen wahr.

Kurz vor dem Endspurt, wenn Bettina 250 Meter vor dem Ziel die roten Bojen sieht, wird sie sofort aus dieser Trance gerissen, was ihr die Energie verleiht den Endspurt anzusagen. Wenn Sonja dieses Kommando hört, ist auch sie wieder komplett zurück im Rennen. Ab diesem Zeitpunkt stehen wir trotz dem brennenden Schmerz in unseren Atemwegen und überhaupt in dem ganzen Körper nochmals richtig fest auf die Beine.

Mit jedem Schlag versuchen wir uns von den Gegnern Millimeter um Millimeter abzusetzen.

Wir wissen, je mehr Druck wir jetzt noch geben, desto früher erreichen wir das Ziel. Nach dem erlösenden Piep Ton ist der erste ein glücklicher Gedanke, dass wir es geschafft haben. Es dauert aber nicht lange bis wir uns mit den andern vergleichen und beginnen das Rennen zu analysieren.

*Sonja Beutler, Bettina Straubhaar*



**JOSTdruck**

Informationen ökologisch sinnvoll,  
augenfällig und verantwortungsbewusst  
produzieren und aussenden.

Jost Druck AG | 3626 Hünibach | Tel. 033 244 80 80 | [www.jostdruckag.ch](http://www.jostdruckag.ch)

## Mein erstes Skiffrennen in Cham

Die ganze Woche war ich aufgeregt wegen meines ersten Rennens in Cham. Ich konnte kaum schlafen und hatte fast kein Appetit. Als es dann am Samstagmorgen losging und wir um 7:00 Uhr beim Seeclub losgefahren sind, wollte ich einfach nur endlich mein erstes Rennen vorbei haben. Meine grösste Angst war es nicht, ins Wasser zu fallen oder Letzte zu werden, sondern dass ich das Rennen zig-zag fahre.

Mein Rennen war um 11:55 Uhr, ich hatte also noch genug Zeit mich auf mein Rennen vorzubereiten in Cham. Als mein Boot ausgepackt war und ich auf dem Weg aufs Wasser war, realisierte ich erst, dass ich nun bald mein Rennen habe. Beim Einrudern überholte mich ein Boot nach dem andern, doch es war mir egal, denn ich hatte meinen Spass. Als ich bei 1500 Meter angelangt war und noch etwas trinken wollte, ging es plötzlich schon los. Ich hatte etwa 5 Minuten, bis ich mich richtig ausgerichtet hatte, dann ging es los, meine Aufregung war plötzlich weg und ich freute mich auf mein Rennen. Ich bin während des Rennen wie befürchtet zig-zag gefahren, doch es machte mir nichts aus und ich hatte mein Spass.

Ich war mit meinem Resultat zufrieden, denn ich hatte nicht viel Abstand auf die andern vier. Jetzt freue ich mich jedes Wochenende auf einen neuen Wettkampf, den ich bestreiten darf.

*Noemi Gehrken*

# Impressionen vom Anrudern 2014



## Breitensport Sommer 2014

Wie immer im Frühling hat sich der Breitensport ein bisschen anstrengen müssen, um die sich jährlich wiederholenden Ruderkurse für Erwachsene zu organisieren und zu betreuen. Der zuerst durchgeführte Intensivkurs ist problemlos und ohne besondere Ereignisse verlaufen. Obwohl das Hochwasser im letztjährigen Intensivkurs eine interessante Abweichung vom Programm (Auslagerung an einem Wochenende zu unseren Freunden beim Ruderclub) ermöglicht hat, waren uns die guten Bedingungen dieses Jahr doch lieber.



Der Wochenendkurs wurde gemäss der Tradition mit einem gemütlichen Zusammensein am Vorplatz abgeschlossen (Bild links). Was uns auch sehr erfreut hat, war, dass alle Kursteilnehmer dem Club beigetreten sind und auch fleissig rudern.

Der zweite Kurs war als Abendkurs ausgeschrieben. Wir haben ihn deshalb, nach einer gewissen Neuausrichtung, auch weitgehend als Abendkurs mit ca. zwei Kursabenden pro Teilnehmer und Woche durchgezogen, wobei meistens 3-4 Termine pro Woche zur Verfügung standen. Auch beim Abendkurs haben wir fast immer gute Bedingungen angetroffen. Leider konnte das gemeinsame Beisammensein am Kursende bei diesem Kurs nicht im gleichen Rahmen durchgeführt werden.

Die Durchführung beider Ruderkurse im Intensivmodus hat sich bewährt, voraussichtlich werden wir künftig nur noch Intensivkurse durchführen. Die Betreuung durch die verschiedenen Leiter hat wie immer sehr gut geklappt, wofür ich hiermit meinen herzlichen Dank ausspreche.

Die Anzahl der Mannschaftsruderer ist derzeit recht hoch. Um die Betreuung sicherzustellen, wurde deshalb entschieden, dass für das Donnerstagabendrudern eine Voranmeldung nötig ist. Bootsführer sollen sich bitte frühzeitig in der Doodle-Liste eintragen.

Beide Abend-Breitensporttermine sind gut besucht. Erfreulich ist, dass vermehrt Montagsruderer auch am Donnerstagabend rudern kommen und dass die Betreuung der Mannschaftsruderer am Montagabend gut funktioniert. Ein weiterer Rudertermin für Clubmitglieder mit Normalarbeitszeit wäre von Vorteil, auch um den Druck auf die derzeitigen Abendtermine zu vermindern. Die Durchführung hängt von der Verfügbarkeit von Bootsführern ab. Wir machen aber kleine Schritte in die Richtung.

Die Morgen-Ruderausfahrten (Bild unten) wurden auf 8:30 vorverschoben, dies einerseits um weniger durch Motorboote gestört zu werden und andererseits aus betreuungstechnischen Überlegungen. Die im Herbst eingeführte Voranmeldung gilt weiterhin.



Nach der Breitensportumfrage im letzten Herbst haben wir Zeit gehabt um uns über die dort gestellten Wünsche Gedanken zu machen. Wie schon in der letzten Nummer unserer Clubzeitschrift erwähnt, werden wir Skiffkurse, Kenterübungen und Technikvertiefungen durchführen:

<b>Datum</b>	<b>Wochentag</b>	<b>Thema</b>
ab 16.06.2014	Montag	Skiffkurs im Rahmen des Montagsruderns
21.06.2014	Samstag	Sicherheitskurs mit Kenterübung
03.07.2014	Donnerstag	Technikvertiefung „Das richtige Wasserfassen“
14.08.2014	Donnerstag	Technikvertiefung „Der Beinstoss“
23.08.2014	Samstag	Sicherheitskurs mit Kenterübung
04.09.2014	Donnerstag	Technikvertiefung „Endzug / Ausheben“

Skiffkurse können auch nach Vereinbarung organisiert werden. Für die Skiffkurse werden in erster Linie Fortgeschrittene berücksichtigt (für die Prüfung muss man den Fortgeschrittenenstatus haben). Man kann sich beim Breitensportleiter anmelden.

Ausfahrten im schmalen Zweier zur persönlichen Technikverbesserung werden im Rahmen der normalen Ruderausfahrten durchgeführt, dies abhängig von den jeweiligen Möglichkeiten. Ausfahrten zur Technikverfeinerung im schmalen Zweier sind nach Rücksprache mit dem Breitensportleiter grundsätzlich auch an anderen Terminen möglich.

*Bo Engberg*

## Die nächsten Termine...

Wann	Was	Zeit	Ort
Juni	21./22.	Nationale Regatta	Greifensee
	21.	Kenterübungen	Bootshaus
Juli	5./6.	Schweizer Meisterschaft	Rotsee
August	8. – 17.	Bootsreservation Cumulus	Wanderfahrt
	19. – 21.	Bootsreservation Cirrus	Wanderfahrt
	30.	Schnupperrudern	14.00 Bootshaus
Oktober	<b>18.</b>	<b>Bootshausputz</b>	<b>09.00</b> <b>Bootshaus</b>

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

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

Montag	<b>08.30h*</b>	Bo Engberg / Heinz Flükiger
Montag	18.00h**	Markus Fanta
Mittwoch	<b>08.30h*</b>	Bo Engberg / Heinz Flükiger
Mittwoch oder Donnerstag	05.45h*	Markus Fanta
Donnerstag	18.30h*	Bo Engberg / Heinz Flükiger
Täglich	08.30h*** oder nach Vereinbarung	H.P. Letsch

\* Interessierte melden sich bei der jeweiligen Leitung an

\*\* Traditioneller Termin der Fortgeschrittenen. Erscheinende Mannschaftsruderer werden betreut

\*\*\* Bei Hans Peter Letsch telefonisch anfragen (033 243 41 25)

## Vorstand SCT – Adressliste

<b>Präsident</b>	Thomas Straubhaar Bel-Air Weg 5 3600 Thun	P 033 222 50 87 Mob 079 311 18 19 Mail thomas.straubhaar@bluewin.ch
<b>Kassier</b>	Max Sigrist Rosenweg 10 3661 Uetendorf	P/G 033 345 14 45 Mob 078 767 98 88 Mail sigrist.max@tcnet.ch
<b>Sekretär (VS)</b>	Karl Simmler Blochstrasse 57 3653 Oberhofen	P 033 243 39 03 Mob 079 560 98 15 Mail karl.simmler@bluewin.ch
<b>Chefin Leistungssport</b>	Fabiane Albrecht Waldstätterstrasse 20 3014 Bern	P 033 221 61 62 Mail leistungssport@seeclubthun.ch
<b>Chef Breitensport</b>	Bo Engberg Baumgartenrain 9 3600 Thun	P 033 222 93 00 Mail bo.engberg@swissonline.ch
<b>Materialverwalter</b>	Reto Schwarzwälder Hochfeldstrasse 6 3012 Bern	P 031 302 78 03 G 031 324 54 98 Mail schwarzwaelder.linz@bluewin.ch
<b>Bootschhauswartin</b>	Evi Meier Scherzligweg 26 3600 Thun	P 033 221 11 30 Mail evimeier@postmail.ch
<b>Mitgliederbetreuerin</b>	vakant	
<b>Beisitzer</b>	vakant	