

Ausgabe 2 / 2016



Flüstertüte



Impressum

Auflage:

300

Flüstertüte:

Eine Produktion des Seeclubs Thun, erscheint ca. dreimal jährlich.

Titelbild:

Debora Hofer und Andrea Fürholz im Vorlauf der U23-WM in Rotterdam
Foto: Detlev Seyb

Redaktion:

Ralf Blase

ralf@karab.net

Texte für die nächste Ausgabe bitte an diese Mailadresse

Internet:

www.seeclubthun.ch

Druck:

Jost Druck AG, Stationsstrasse 5, 3626 Hünibach

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

Nächster Redaktionsschluss:

Flüschi 01/2016: 10. Februar 2017

Jost Druck Inserat

Flütschi 2 / 2016

Inhaltsverzeichnis

	Seite
News aus dem Vorstand.....	5
Das Bootshausprojekt - Baugesuch	6
Rudern allgemein	10
Aus dem Breitensport.....	10
Berichte vom Regattateam.....	13
Termine.....	18
Terminkalender Breitensport 2017.....	19
Vorstand SCT – Adressliste.....	20

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 Seeclublerinnen und Seeclubler

Können Sie sich noch an den Frühling erinnern? An die zahlreichen Tage mit einer hochwasserführenden, reissenden Aare, die für viele von uns eine Ausfahrt verunmöglichte? Zum Glück hatten wir einen wunderbaren Herbst, der die vielen Regentage vergessen liess und uns unvergessliche Ausfahrtserlebnisse bescherte. Ich hoffe, dass manche von Ihnen solche Tage geniessen konnten und die schönen Erinnerungen nun in die kältere und dunklere Jahreszeit mitnehmen können.

Anlässlich einer ausserordentlichen Mitgliederversammlung im Frühjahr stimmte eine Mehrheit der Mitglieder für eine umfassende Sanierung des Bootshauses. In den vergangenen Monaten hat die Arbeitsgruppe, vor allem die beiden Architekten, Markus von Grünigen und Markus Frutiger, das Projekt so weit vorangetrieben, dass eine Baueingabe erfolgen kann. Materiell haben sich keine grossen Änderungen ergeben, insbesondere was die Fassaden betrifft. Die knappen Mittel zwingen dazu, einfache und günstige Baumaterialien zu verwenden.

Der Innenbereich ist symmetrisch aufgebaut, um eine möglichst grosse Nutzungsvariation auch in Zukunft zu gewährleisten. Details werden nun noch während der Baueingabe erarbeitet und festgelegt.

Der nächste wichtige Schritt steht mit der Finanzierung bevor. Eine Arbeitsgruppe wird sich damit beschäftigen, die nötigen Mittel zu beschaffen – eine nicht leichte Aufgabe. Sobald wir soweit sind, wird die nächste GV stattfinden. Die Mitglieder werden dann endgültig über den Beginn der Sanierungsarbeiten entscheiden – in Kenntnis aller Fakten und der Folgen.

Ich freue mich, dass wir einen ersten wichtigen Schritt machen konnten, bin aber auch gespannt, in welcher Zeit wir die notwendigen Mittel zusammenbringen können.

Ich wünsche allen eine gute Zeit, trotz der Winterzeit viele erlebnisreiche Ausfahrten und allen eine friedliche Adventszeit.

Ihr Präsident

Thomas Straubhaar

Hier könnte Ihr Inserat stehen!

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

thomas.straubhaar@bluewin.ch

News aus dem Vorstand

Das Bootshausprojekt

1910 wurde das heutige Bootshaus erbaut und später seitlich durch zwei eingeschossige Annexbauten erweitert. Zur gleichen Zeit entstand auf der Nachbarparzelle die Arztpraxis. In den folgenden Jahren sind immer wieder Unterhalts – und Sanierungsarbeiten erfolgt.

Neu formulierte Bedürfnisse der Bootshausgenossenschaft führen zum vorliegenden Projekt.

Das Bauprojekt beinhaltet die bestehende Bootshalle und darüber einen isolierten Neubaukörper. Eine einfache Raumaufteilung gliedert die Garderoben- und Duschbereiche. Die installationsreichen Räume gruppieren sich zum Technikraum. Der Aufenthalt- und Fitnessbereich sind gleich gross und spannen sich symmetrisch und auf die ganze Gebäudebreite auf. Durch diese Gliederung wird eine gewisse Nutzungsflexibilität auch in Zukunft gewahrt.

Die Volumetrie des neuen Bootshauses orientiert sich am alten Bootshaus. Die Behörden erachten den Vorschlag auch als ortbaulich vertretbar. Diese Beurteilung scheint uns wichtig, insbesondere nach den gescheiterten Versuchen für ein Neubauprojekt.

Das Material Holz wird auch im neuen Bootshaus verwendet. Grosse Holzelemente werden vor Ort zusammengebaut und garantieren eine schnelle Montage. Der Innenausbau erfolgt aus Dreischichtplatten. Aussen wird Welleternit die Fassade seitlich vor Regen und Wind schützen. Die Front- und Rückfassaden werden durch eine Holzschalung verkleidet.

Die Energie im neuen Bootshaus wird vorwiegend für das Duschen benötigt. Das Heizen der Räume ist sekundär. Gemäss der kantonalen Energieverordnung müssen 20% aus erneuerbarer Energiequellen stammen. Unser Energiekonzept sieht eine Luft - Luft Wärmepumpe und eine Photovoltaikanlage vor. Durch diese Kombination werden das Heizen (Wärmepumpe) und das Warmwasser (Photovoltaik) kostengünstig und nachhaltig erzeugt.

Markus Frutiger



AUS ERFAHRUNG
WACHSEN.

ZWEIER

DOPPELVIERER

ACHTER



Für Generationen.
Sparkasse, Hypothekar- und Privatbank.
033 227 31 00. termin@aekbank.ch

Aus Erfahrung
www.aekbank.ch



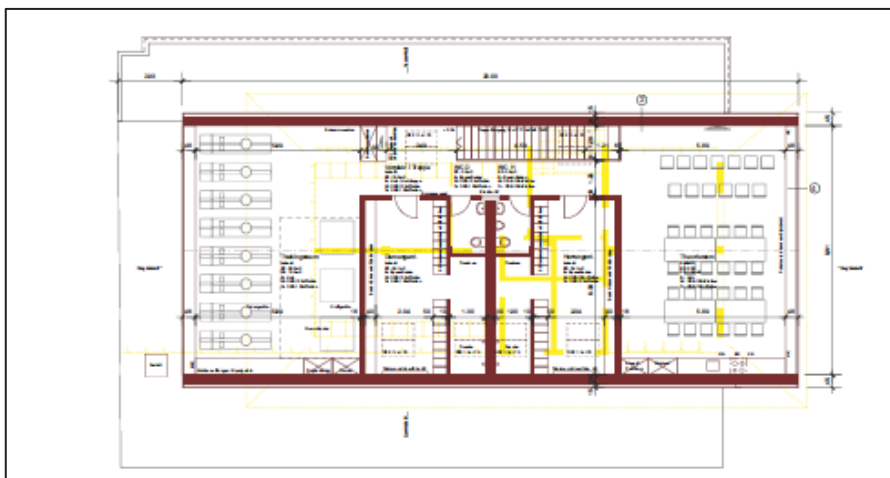
Das Bootshausprojekt - Baugesuch

Es sind alle Mitglieder eingeladen, sich zu den Plänen und Details zu äussern.

Die Mailadresse für die Eingabe lautet: sanierung_bootshaus@seeclub.ch

Die Pläne sind zudem auf der Webseite des Seeclubs aufgeschaltet und liegen im Bootshaus auf.

Grundriss 1. Stock

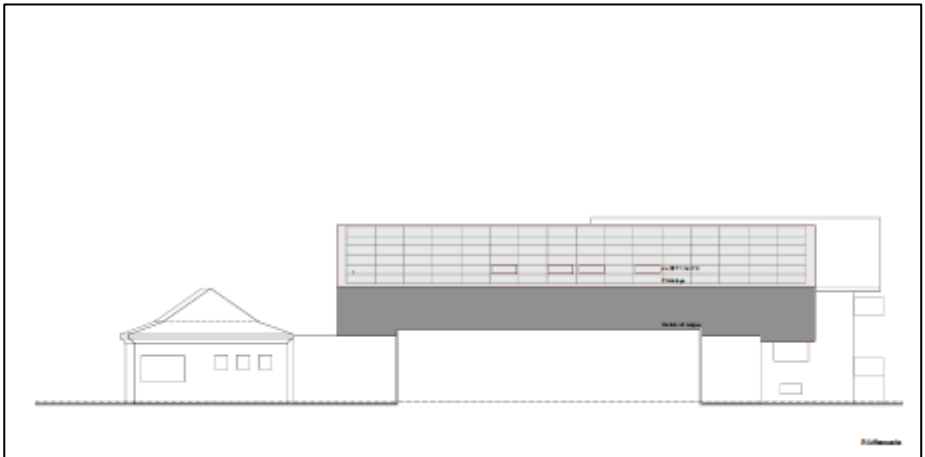




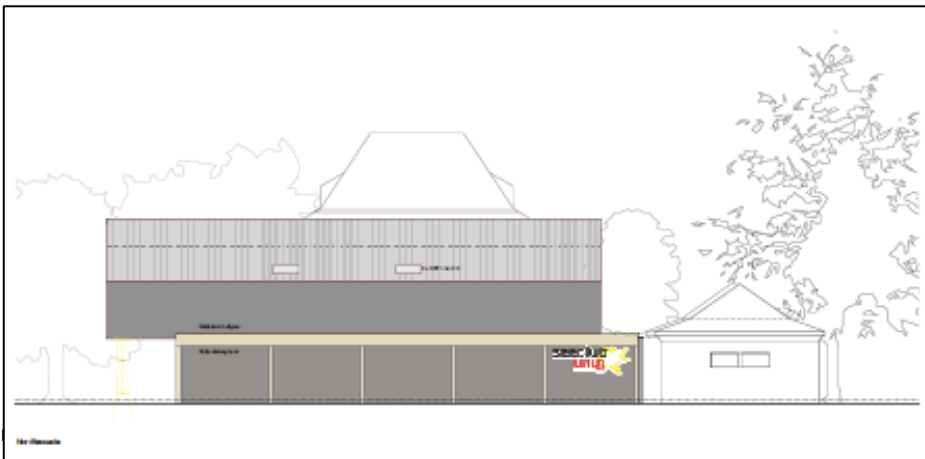
Grundriss Bootshalle



Frontansicht Eingang

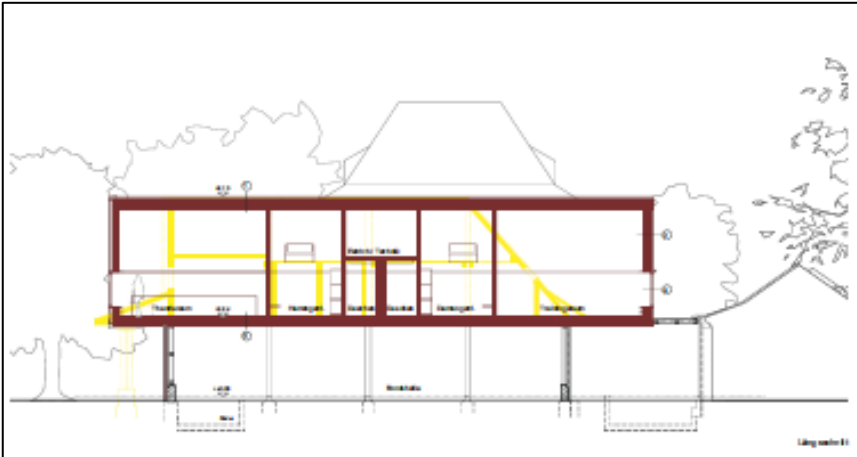


Seitenansicht Richtung Nord-West (oben) Seitenansicht Richtung Süd-Ost

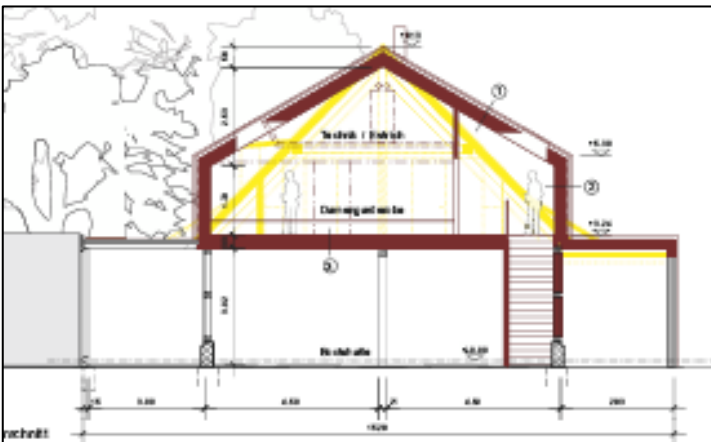




Rückansicht (vom Kanal her)



Längs-Schnitt



Quer-Schnitt

Rudern allgemein

Verhaltensregeln, zusätzliche Bestimmungen

Gemäss der Verordnung über die Schifffahrt auf schweizerischen Gewässern muss in jedem Ruderboot ein Schiffsführer vorhanden sein, der das Kommando an Bord hat und der insbesondere bei Notfällen die Entscheidung trifft und dafür die Verantwortung übernimmt. In der Vorstandssitzung am 19.9.16 wurde entschieden, dass unsere Verhaltensregeln wie folgt ergänzt werden:

Schiffsführer:

- Der Schiffsführer hat die Verantwortung, das Kommando an Bord und trifft wesentliche Entscheidungen (beispielsweise Fahrabbruch bei Unwetter),
- Die Mannschaft muss vor Antritt der Fahrt wissen, wer Schiffsführer ist (Eintragung im Logbuch als Obmann). Unter Umständen kommen Ruderbefehle von ihm, auch wenn er nicht am Schlag oder am Bug sitzt.
- Der Schiffsführer kann einen beliebigen Platz im Boot einnehmen. Sinnvollerweise ist der Schiffsführer der erfahrenste Ruderer im Boot

Weiter wurde über die Zuständigkeiten im Ruderboot wie folgt entschieden:

- **Zuständigkeit Schlagperson:**
Die Schlagperson gibt den Rhythmus (Schlagfrequenz und Bewegungsablauf) vor und hält diesen möglichst konstant. Er gibt die Kommandos zum Anfang und Ende Rudern.
- **Zuständigkeit Bugperson:**
Die Bugperson ist verantwortlich für die freie Fahrt. Sie erteilt Kommandos zur Richtungsänderung während der Fahrt und bei Anlegemanövern. Ausnahme: Bei Hecksteuerung unterstützt sie nur bei Bedarf.

Bo Engberg

Aus dem Breitensport

Lagebericht Breitensport Sommer 2016

Zuerst das Erfreuliche: Die Ruderurse für Erwachsene konnten wieder unter meistens guten Bedingungen durchgeführt werden, lediglich eine Verschiebung wegen schlechten Wetters war nötig. Der Anteil derjenigen, die dann dem Club beigetreten sind, war etwas tiefer als normal aber vielleicht hat das auch einen Zusammenhang mit der diesjährigen intensiven Regenperiode, die unseren Ruderbetrieb beträchtlich gestört hat. Die Mutigen haben dafür getestet, ob man nicht auch mit einer erhöhten Strömung rudern könnte und das ging auch, setzt aber geübte Ruderer voraus. Die Anforderungen werden dann noch grösser wenn gleichzeitig ein Kursschiff mit erhöhter Maschinenleistung gegen die Strömung fährt; das gibt dann sehr

schöne Wellen bei der Scherzligkirche. Auch dies wurde ausprobiert, sogar einmal mit einem Rennkajak aber das war dann schon Zirkusreif.

Was noch auf der erfreulichen Seite zu melden wäre, ist der von Markus Fanta organisierte erstmalige Bootsführerkurs. Der Anklang bei unseren Clubmitgliedern war mit 16 Anmeldungen sehr erfreulich. Dies war eine sehr gute Möglichkeit, sich mit allen Gefahren vertraut zu machen, die uns auf der Aare begegnen können. Wie wir alle wissen, gilt es auf der Aare wegen Schiffsverkehr und wegen der Strömung immer gut aufzupassen. Der Augenblick für den Kurs wurde auch gut getroffen denn die Strömung war stark und dadurch waren die Gefahren beim Rudern besonders gut zu erklären als dies bei guten Bedingungen der Fall gewesen wäre. Hier noch ein herzlicher Dank auch an Ruedi Furer, der uns mit seinem schönen MS THUNERSTÄRN auf der Aare und ein Stück auf dem See hin und her sowie kreuz und quer kutschiert hat. Als Höhepunkt haben wir am Ende der Rundfahrt einen besonders schönen Wolkenbruch erlebt so dass dieser Kurs uns noch lange in der Erinnerung bleiben wird

(Bild von Steffi Hug; kurz vorher)



Nachher hatten wir dann, halbtrocken, gesponsert von Markus und Rebekka (dafür herzlichen Dank) einen angenehmen Abschluss im Clubzimmer mit Wein und etwas zum Knabbern.

Und wenn ich schon bei den erfreulichen Mitteilungen bin, hier noch eine: Der Club hat neulich ein Lite Boat angeschafft, das für alle Bootsführer frei zur Verfügung steht. Dies ist ein Skifftyp, der gute Stabilität, leichtes Gewicht und eine einfache Bedienung vereint. Die Ruder (Maconblätter) sind im Rudergestell rechts beim Eingang. Das Boot ist zwar gegenüber einem normalen Skiff sehr stabil, man sollte trotzdem auf der Aare nicht übermütig werden.

Jetzt fällt mir auf, dass ich fast nur erfreuliche Meldungen bringen kann, über das schlechte Wetter muss ich ja nicht berichten. Hier noch eine: Dank dem Hinweis von einem alerten Clubmitglied (Corinne) sind wir auf die Webseite bola.io gestossen, die eine verbesserte Möglichkeit bietet, die Ruderausfahrten zu organisieren. Diese Anmeldeöglichkeit wurde bisher für die Ausfahrten Montag und Mittwoch 8:30, Donnerstag 18:30 und Samstag 8 Uhr eingerichtet. Der Vorteil ist, dass jeder sehen kann wer sich angemeldet hat und insbesondere kann man sehen ob genug Bootsführer angemeldet sind. Wenn nicht, kann man bei den für diesen Termin aufgeführten potentiellen Bootsführern anfragen, ob sie nicht doch rudern kommen möchten. Die Bedienung der Webseite ist einfach, wenn man es sich mal engrichtet hat.

Wie alle bemerkt haben, hatten wir seit Mitte Mai durch die anhaltenden und teilweise starken Regenfälle und den daraus folgenden Strömungsverhältnissen eine schlechte Rudersaison. Wir hoffen nun, dass dies nicht das neue normal sein wird und dass der Rest des Sommers uns bessere Ruderbedingungen beschern wird

Bo Engberg

Ein Lite Boat irgendwo unterwegs



Berichte vom Regattateam

Horizontenerweiterung

Überraschung:

„Debora, diese Saison fährst du mit Andrea Fürholz im Zweier-ohne.“ – Diesen überraschenden Entscheid traf der Ruderverband anlässlich der SRV Mannschaftsbildung anfangs April. In drei Wochen sollten wir somit in Lauerz unsere erste Regatta fahren, obschon ich zuvor erst ein paar Mal in einem Zweier-ohne sass. Dennoch motivierte uns diese Herausforderung und wir versuchten, das Beste aus diesen drei Wochen herauszuholen.

Aller Anfang ist schwer...

Trotz unserer grossen Motivation gab es etliche Anfangsschwierigkeiten, hier nur einige erwähnt: Zum Beispiel lässt sich das Boot mit nur einem Ruder nicht stabilisieren, weshalb ich die ersten Kilometer ständig Angst vor dem Kentern hatte. Auch war ich zu Beginn sehr unsicher, wie ich im Boot sitzen und die Ruderbewegung ausführen sollte. Welche Hand ist für welche Bewegung zuständig? Wie sollte meine Schulterposition sein? Und dann waren da noch die zahlreichen Blasen an den Händen sowie der ständige Muskelkater aufgrund der ungewohnten Bewegung.

Fehlende Abstimmung

Nach und nach konnten wir diese Schwierigkeiten dank der Hilfe unserer Trainer überwinden und das Boot lief immer besser. Und dann war es nach nur drei Wochen soweit, die erste Regatta stand vor der Tür. Bei unserem ersten Rennen fehlte die Abstimmung, im Ziel war ich verzweifelt und total erschöpft, Andrea fand es nicht wirklich anstrengend. Zum Glück hatten wir noch ein zweites Rennen am Nachmittag, so dass wir die besprochenen Änderungen direkt umsetzen und deutlich besser fahren konnten.

Gleiches und Unterschiede

Die nächsten zwei Wochen standen im Zeichen der optimalen Vorbereitung auf die internationale Regatta in Gent (Belgien). Inzwischen absolvierten wir die gleichen Trainingsumfänge wie die anderen Kaderboote, was uns teilweise alles abverlangte.

Obwohl ich immer noch die gleiche Sportart ausübe und die Bewegungsabfolge beim Skullen und Riemen sehr ähnlich ist, gibt es aus meiner Sicht etliche Unterschiede:

Nach sechs Jahren Skullen war ich mir gewohnt, dass die Ruderbewegung automatisch abläuft und ich den Fokus auf einzelne technische Punkte legen kann. Nun war aber plötzlich die gesamte Bewegung ungewohnt und erforderte höchste Aufmerksamkeit. Es gab deshalb etliche Trainings, welche geistig mindestens so anstrengend waren wie körperlich.

Eine grosse Besonderheit sehe ich in der totalen Abhängigkeit von der Bootspartnerin: Ist es beim Skullen auch mal möglich, alleine zu rudern, kann ich im Zweier-ohne nichts alleine machen, ausser Kreise zu fahren. So braucht es beim Ausrichten am Start oder beim Anlegen an den Steg immer Beide, was eine vermehrte Kommunikation voraussetzt.

Die grösste Herausforderung jedoch ist wohl die Abstimmung zwischen den beiden Ruderinnen. Beide müssen genau die gleiche Bewegung ausführen, der Druckverlauf muss stimmen und auch die Ruderhöhe ist entscheidend – sonst fährt das Boot krumm oder kippt auf eine Seite. Dies bedeutet, dass wir uns total aneinander anpassen müssen und erfordert auch gegenseitige Rücksichtnahme, wenn zum Beispiel jemand einmal einen schlechten Tag hat.

Positive Resultate

Nach fünf Wochen zum Finden der bestmöglichen Abstimmung starteten wir an der internationalen Regatta in Gent. Seit Lauerz konnten wir grosse Fortschritte erzielen und fuhren unerwartet auf die Ränge zwei (Samstag) und drei (Sonntag). Dadurch wurden wir nebenbei noch belgische Vizemeisterinnen.

Ausblick

Seit dem überraschenden Entscheid des Verbands im April konnten wir uns laufend verbessern. Die Bewegung ist langsam automatisiert, Angst vor dem Kentern habe ich keine mehr und die Abstimmung klappt inzwischen schon recht gut, einzig die Hände haben sich noch nicht an den dickeren Rudergriff gewöhnt... Ich bin überzeugt, dass ich auch im Skullen von den neuen Erfahrungen profitieren kann, zum Beispiel durch eine bessere Körperkontrolle oder ein genaueres Timing des Einsatzes.

Debora Hofer



Belgische Vizemeisterinnen in Gent



Internationale Regatta in Gent (Belgien): Andrea (Bug) und Debora (Schlag)

2- – eine neue Erfahrung

Jamie und ich fahren dieses Jahr neu 2- und das ist für mich eine sehr schöne Erfahrung. Im 2- ist es noch wichtiger, dass man als Team funktioniert; man kann nicht einfach sagen „ich zieh jetzt ein bisschen weniger“ sonst kann man das Boot nicht gerade halten. Gerade zu fahren ist eine Herausforderung, weil im 2- hat jeder nur ein Ruder und dadurch ist das Steuern extrem schwierig (insbesondere wenn das Steuer nicht wirklich gut funktioniert). Jamie und ich haben dies jedoch sehr gut gemeistert und konnten uns einander anpassen und dadurch gleich unser allererstes Rennen gewinnen. Dieser super Erfolg ist auch unsere Motivation weiter zu machen. Ich für meinen Teil bin viel motivierter seit wir den 2- fahren dürfen, denn ich wollte schon immer lieber Riemen fahren als Skull. Jetzt da ich dies darf will ich mich natürlich ins Zeug legen um besser zu werden. Ich freue mich jetzt schon aufs nächste Rennen!

Yanick Oesch

Meine Saison im Vierer

Ich rudere jetzt schon vier Jahre, seit ich 10 Jahre alt bin. Aber dies ist meine erste Saison, in der ich in einem Vierer starten kann, mit Mara, Marion und Flavia vom Seeclub Biel in einer Renngemeinschaft. Am Anfang hatten Mara und ich Schwierigkeiten, uns an den Vierer zu gewöhnen, da wir beide lange Skiff gefahren sind. Aber wenn man sich anpassen muss, kann man die Aufgaben aufteilen. Zuerst war ich die Schlagfrau. Jetzt sitzt Mara am Schlag, dann ich, dann Marion und Flavia im Bug.

Wir trainieren erst seit Anfang April zusammen im Vierer, als wir im Trainingslager des Seeclub Biel in Bellecin waren. Es ist ein komisches Gefühl, in zwei Clubs gleichzeitig zu trainieren. Ich gehöre nach Thun, aber meine Mannschaft ist in Biel.

Aber zum Glück haben wir alle dasselbe Ziel: im Vierer so schnell wie möglich zu rudern und dabei Spass zu haben. Obwohl Flavia und Marion ihre erste Saison fahren, haben wir an den ersten Regatten ziemlich gut abgeschlossen.

Es ist einmalig und unbezahlbar, wenn man mit einem motivierten Team an einem Rennen die Wellen zum Glühen bringt.

Rahel Schwarzwälder



95% im Kopf

95% im Kopf und nur 5% die Kraft und die Technik?

Wir konnten uns das anfangs nicht vorstellen. In Cham, als Bettina während dem Rennen hyperventiliert hat und wir sofort zum Steg gingen, waren wir beide ziemlich niedergeschlagen und nicht unbedingt motiviert für unser Skiffrennen.

Doch der Satz von Yanick: „Z Renne findet zu 95% im Chopf statt, auso we dir ni dra gloubet geitz oh ni!“, gab uns wieder neuen Mut. Wir fuhren also unser Rennen zu 95% im Kopf und erreichten die Plätze 1. und 2. Auch am nächsten Tag im 2x nahmen wir das Motto: 95% im Kopf, und erreichten den ersten Platz. Wie beeinflusst nun also unsere Einstellung unser Rennen?

Durch positive Gedanken und durch Optimismus können wir unser Rennen stark beeinflussen. Wenn wir am Anfang nicht an der Spitze mitfahren, verlieren wir nicht sofort den Mut. Wir kämpfen und fahren ein gutes Rennen für uns. Wir lassen uns von schlechten Resultaten und Rennen nicht runterziehen und geben erneut und immer wieder unser Bestes.

Wahrscheinlich denken Sie nun, es kann doch gar nicht sein, dass sich Rennen durch Gedanken bereits vor der Ziellinie entscheiden können, schliesslich spielt die Kraft und die Technik auch eine wichtige Rolle oder etwa nicht?

Am Tag X, wenn das oder die Rennen stattfinden, können die Athleten an ihrer Kraft und Fitness nichts mehr ändern. Das, was wir noch beeinflussen können ist unser Denken, was besonders an schlechten Tagen (Bsp. bei Schulstress) enorme mentale Stärke verlangt, damit wir unseren Körper quasi überlisten, trotzdem unsere Höchstleistung abrufen zu können.

Um sich genau dies nochmals bewusst zu machen, haben wir vor jedem Rennen eine Rennbesprechung mit unseren Trainern, um uns ein letztes Mal, bevor es aufs Wasser geht, auf unser Ziel zu fokussieren und uns zu konzentrieren. Somit verhindern wir, dass wir uns während dem Einrudern zum Beispiel einreden, dass wir sowieso keine Chance haben und somit das Rennen im Kopf bereits verloren haben bevor es überhaupt begonnen hat.

Wenn wir uns sagen, wir können es schaffen, werden wir auch nach dem Startspurt mit jedem Schlag kraftvoll und technisch besser rudern und somit effizienter vorwärtskommen, als wenn wir nach den ersten zwanzig Spurtschlägen denken: „was, die liegen gleichauf wie wir? Die müssen heute aber super fit sein, ach komm die lassen wir ziehen, das hat sowieso keinen Sinn, die hängen wir nie im Leben ab.“

Selbst noch nach x gefahrenen Rennen werden die Beine bereits nach den ersten 500 Metern schmerzen und dem Kopf signalisieren: „Halt, Stopp ich will jetzt kein Rennen fahren, ich will nach Hause unter meine Bettdecke und meine Ruhe haben!“ Diese Gedanken ausschalten zu können, ist eine reine Frage der Konzentration und des Willens und dadurch lernbar, denn es sind keine „richtigen“ Schmerzen, sondern ein erstes Alarmsignal nach dem Verlassen der Komfortzone. Dies bedeutet noch lang nicht: „Hilfe, ich sterbe!“ Für die meisten ist es einfacher, seine Gedanken während der Belastung eines Rennens kontrollieren und steuern zu können, wenn man in einem Mannschaftsboot sitzt.

Mit der Zeit kann man die Gedanken der Bootspartner förmlich spüren und mit motivierenden Kommandos entweder unterstützen oder bei negativen Gedanken vertreiben und durch Positive ersetzen.

Eine andere Variante ist die Ablenkung, nicht vom Rennen, aber von den Gedanken und zwar in dem man sich beispielsweise auf die Technik fokussiert oder einen unerwarteten Zwischenspurt zum Angriff einlegt. Für uns ist etwas vom wichtigsten: Bevor die Ziellinie erreicht ist, liegt noch alles drin solange man kämpft und Schlag für Schlag sein Bestes gibt. Mit der Zeit merkten wir, dass dies nicht nur für ein Rennen zählt.

Bettina Straubhaar und Sonja Beutler



SM Bericht

Am Freitag dem 24.6. 2016 fuhren wir voller Aufregung mit dem Zug an den Rotsee an die Schweizermeisterschaft. Wir kannten zwar das Regattagelände schon von der Vorbereitung her doch durch die vielen Boote gab es ein ganz anderes Feeling und das steigerte die Aufregung nur noch mehr. Am Tag des Rennens spürte man schon beim Aufstehen die Nervosität. Dies wurde auch nicht besser, als man auf einmal in der Startposition war. Das Rennen war an sich ein ganz anderes Rennen als das, was wir uns bisher gewohnt waren. Am Schluss haben wir viele Erfahrungen aus unseren Rennen gezogen. Wir sind nun voller Vorfreude auf die nächste Saison.

Von Felix und Benedict, die neu im Regattateam sind

Eintritte neuer Mitglieder

Urs Portmann
Doris Hodel Portmann
Chuck Barbara
Siegfried Tobias

Austritte von Mitgliedern (Aktiv- und Passivmitglieder)

Cécile Lanz
Monika Strebel
Seraina Berri
Heidi Kopp
Madeleine Schneider
Marcel Luginbühl
Müller Christian

Termine

Trainingszeiten Breitensport

		Anmeldung	
Montag	08:30	bola.io*	ganzjährig
Montag	18:00	ohne	ganzjährig
Mittwoch	05:45	markus.fanta@gmx.ch	ganzjährig
Mittwoch	08:30	bola.io*	ganzjährig
Donnerstag	18:30	bola.io*	Sommer
Samstag	08:00	bola.io*	Sommer
Samstag	14:00	bola.io*	Winter

*Auskunft: bo.engberg@swissonline.ch

- * Interessierte melden sich bei der jeweiligen Leitung an
- ** Traditioneller Termin der Fortgeschrittenen. Erscheinende Mannschafts-ruderer werden betreut
- *** Bei Hans Peter Letsch telefonisch anfragen (033 243 41 25)

Dezember 2016:

30. 12. 19 Uhr

Fonduabend (Anmeldung in Bootshaus oder Mail an Karl Simmler)
Alle sind herzlich eingeladen

Jahr 2017:

16.01.2017	Vorstandssitzung	
10.03.2017	GV Bootshausgen. / SCT	Alle Mitglieder sind eingeladen
03.04.2017	Vorstandssitzung	
06.05.2017	Bootshausputz	Alle Mitglieder sind eingeladen
07.05.2017	Anrudern	Alle Mitglieder sind eingeladen
08.05.2017	Vorstandssitzung	
19.06.2017	Vorstandssitzung	

Hinweis:

Bei Schneefall bitte den Schnee in der Mitte des Vorplatzes zusammenstossen oder ganz auf die Seite schieben, so dass bei Tauwetter keine Glatteisstellen entstehen.



Terminkalender Breitensport 2017

Datum	Zeit			Leitung
28.03.2017	18:45-21:00	Dienstag	Abendrunderkurs Teil 1	Ruedi Furer
29.03.2017	18:45-21:00	Mittwoch	Abendrunderkurs Teil 2	Ruedi Furer
31.03.2017	18:45-21:00	Freitag	Wochenendrunderkurs Teil 1	Markus Fanta
01.04.2017	14:00-18:00	Samstag	Wochenendrunderkurs Teile 2-3	Markus Fanta
02.04.2017	10:00-12:00	Sonntag	Wochenendrunderkurs Teil 4	Markus Fanta
04.04.2017	18:45-21:00	Dienstag	Abendrunderkurs Teil 3	Ruedi Furer
05.04.2017	18:45-21:00	Mittwoch	Abendrunderkurs Teil 4	Ruedi Furer
07.04.2017	18:45-21:00	Freitag	Wochenendrunderkurs Teil 5	Markus Fanta
08.04.2017	14:00-18:00	Samstag	Wochenendrunderkurs Teile 6-7	Markus Fanta
09.04.2017	10:00-12:00	Sonntag	Wochenendrunderkurs Teil 8	Markus Fanta
11.04.2017	18:45-21:00	Dienstag	Abendrunderkurs Teil 5	Ruedi Furer
12.04.2017	18:45-21:00	Mittwoch	Abendrunderkurs Teil 6	Ruedi Furer
18.04.2017	18:45-21:00	Dienstag	Abendrunderkurs Teil 7	Ruedi Furer
19.04.2017	18:45-21:00	Mittwoch	Abendrunderkurs Teil 8	Ruedi Furer
25.04.2017	18:45-21:00	Dienstag	Abendrunderkurs Reservetermin	Ruedi Furer
26.04.2017	18:45-21:00	Mittwoch	Abendrunderkurs Reservetermin	Ruedi Furer
11.05.2017	18:00	Donnerstag	Wiedereinsteigerkurs	Offen
01.06.2017	18:00	Donnerstag	Technikvertiefung Kursteil 1	Markus Fanta
16.06.2017	18:00	Freitag	Bootsführerkurs	Markus Fanta.
23.06.2017	18:00	Freitag	Sicherheitskurs: Kenterübung im Mannschaftsboot	Markus Fanta.
06.07.2017	18:00	Donnerstag	Technikvertiefung Kursteil 2	Markus Fanta.
01.08.2017	06:00	Dienstag	Seerundfahrt	Markus v.Grünigen
03.08.2017	18:00	Donnerstag	Technikvertiefung Kursteil 3	Markus Fanta.
02.09.2017	14:00	Samstag	Schnupperkurs	Ruedi Furer / Markus Fanta.
07.09.2017	18:00	Donnerstag	Technikvertiefung Kursteil 4	Markus Fanta
23.12.2017	14:00	Samstag	Weihnachtsrudern	Markus v.Grünigen

Vorstand SCT – Adressliste

Präsident	Thomas Straubhaar Bel-Air Weg 5 3600 Thun	P 033 222 50 87 Mob 079 311 18 19 Mail thomas.straubhaar@bluewin.ch
Kassier	Max Sigrist Rosenweg 10 3661 Uetendorf	P/G 033 345 14 45 Mob 078 767 98 88 Mail sigrist.max@tcnet.ch
Sekretär	Karl Simmler Blochstrasse 57 3653 Oberhofen	P 033 243 39 03 Mob 079 560 98 15 Mail karl.simmler@bluewin.ch
Mitgliederbetreuerin	Irina Straubhaar Sempachstr. 13 3014 Bern	Mob 079 797 26 30 Mail mitglieder@seeclubthun.ch
Chefin Leistungssport	Fabiane Albrecht Waldstätterstrasse 20 3014 Bern	P 033 221 61 62 Mail leistungssport@seeclubthun.ch
Chef Breitensport	Bo Engberg Baumgartenrain 9 3600 Thun	P 033 222 93 00 Mail bo.engberg@swissonline.ch
Materialverwalter	Reto Schwarzwälder Hochfeldstrasse 6 3012 Bern	P 031 302 78 03 G 031 324 54 98 Mail schwarzwaelder.linz@blue- win.ch
Bootshauswartin	Evi Meier Scherzligweg 26 3600 Thun	P 033 221 11 30 Mail evimeier@bluewin.ch
Beisitzer	Thomas Kopp Zwygartenstrasse 6 3703 Aeschi	P 033 654 95 77 M 079 655 99 31 Mail thomaskopp@ruag.com