

# Seeclub

## NEWS

*Nr. 2/2003*

*Rorschach, Juli 2003*

**Der Präsident schreibt / Wichtige Termine**  
**Protokoll HV 02**  
**Neumitglieder**  
**Steigerung der Jahreskilometer**  
**Rhythmus – Technik – Gleiten**  
**Büchertipps**  
**Achensee, Hurra David ist da!**  
**Sicherheitsrichtlinie**  
**Interview mit Heinz Gisner**  
**CH-Meisterschaften**



# Der Präsident schreibt

---

Liebe Seeclublerinnen und Seeclubler

Wer von uns hat denn einen so schönen und heissen Monat Juni schon einmal erlebt? Wohl niemand. Und wer konnte das einzigartige Juniwetter besser geniessen als wir Ruderinnen und Ruderer? Die Antwort habe ich bei vielen Begegnungen im Rietli, am Alten Rhein und «über unsern Wassern» erhalten: «Einfach super, ideal, einzigartig!» Ich freue mich sehr, dass viele von uns die zahlreichen Gelegenheiten zum Rudern, zum Baden, zum Ausspannen und zum Plaudern benützen. Dank des idealen Wetters hat unser Clubleben zusätzlichen Schub bekommen.

Bereits liegt der längste Tag dieses Jahres hinter uns und damit auch die erste Hälfte des Ruderjahres. Einige Anlässe und Ausfahrten sowie ein wesentlicher Teil der Regattasaison liegen hinter uns. Freuen wir uns auf das was kommt: Wanderfahrt auf dem Genfersee, Freundschaftstreffen mit dem Seeclub Arbon, Vollmondausfahrt mit Fischessen, internationale Ruderwettkämpfe im Jahr vor den Olympischen Spielen 2004 in Athen.

Viel Sommer-Freude wünscht euch allen

Daniel Bodenmann

## **Nachwuchsförderung in Bewegung**

In den 50er Jahren baute der Seeclub Rorschach eine Regatta-Abteilung auf. Über all die Jahre belegten Wettkampfruderer Spitzenplätze an nationalen und internationalen Regatten. Möglich war dies, weil Clubmitglieder wie der eigentliche Gründer und «Vater» unsers Regattawesens, Gust Maier, uneigennützig, verantwortungsbewusst und mit grossem Fachwissen die jungen Sportler betreuten und förderten. Wo stehen wir heute?

## **Fitness-Gruppe**

Jugendliche ab 12 Jahren können im Seeclub Rorschach den Rudersport ausüben. Sie trainieren wöchentlich während 2 ½ Stunden unter Leitung eines Jugend und Sport (J+S) Leiters. Für diese Trainingsgruppe steht die Freude an der Bewegung, das spielerische Erlernen der Rudertechnik und das Rudern in der Gruppe im Vordergrund. Dieser Gruppe, die erst seit wenigen Jahren besteht, können Jugendliche bis zum vollendeten 18. Lebensjahr angehören.

## **Regatta-Team**

Setzen sich junge Ruderinnen und Ruderer zum Ziel, Wettkämpfe zu bestreiten, werden sie in das Regatta-Team eingegliedert. Dort erhalten sie ebenfalls von einem J+S Leiter individuell angepasste Trainingspläne. Während den Trainingseinheiten auf dem Wasser werden sie von ihm oder weiteren Clubmitgliedern betreut. Bei entsprechendem Leistungsstand erhalten sie die Juniorenlizenz des Schweizerischen Ruderverbandes (SRV). Selbstverständlich werden sie auch während den Wettkampftagen durch ihre Trainer betreut. Die meisten dieser Jugendlichen rudern in den Kategorien 13/14 oder 15/16 Jahre. Ruderinnen und Ruderer, die nach diesen ersten Regattaerfahrungen motiviert sind, das Training zu erhöhen, trainieren – ebenfalls betreut durch Mitglieder unseres Clubs – nach den Trainingsplänen des SRV Nachwuchstrainers. Dieser erwartet von den Ruderclubs, dass Talente gezielt erfasst und durch geeignete Trainer speziell gefördert werden. Ein- bis zweimal pro Jahr besucht er die Juniorentrainings der Clubs und unterstützt dabei die Trainer in ihrer Arbeit.

## **Junioren-Nationalkader**

Ruderinnen und Ruderer, die die Leistungsvorgaben des SRV erfüllen, werden in regional zusammengesetzten Trainingsgruppen und/oder im Trainingszentrum in Sarnen weiter gefördert, mit dem Ziel, sie in Mannschaften des SRV einzugliedern. Gelingt dieser Schritt, gelten sie als Mitglieder des Junioren-Nationalkaders und werden vorwiegend durch Projekttrainer des SRV trainiert.

## **Trainingsleitung im Seeclub Rorschach**

Bis zu den Schweizer Meisterschaften betreuten Fabian Huber 15-20, Paul Stämpfli (unterstützt von Maya Damann) 5, Paul Wüst 6 und Gregor Lutz 2 Jugendliche. Da Paul Wüst und Gregor Lutz im Zusammenhang mit ihrer Ausbildung als Primar- resp. Sekundarlehrer je ein Zwischenjahr absolvieren werden, können sie ihre Trainertätigkeit nicht weiter ausüben. Nun gilt es, diese Lücken im Trainerstab unseres Clubs zu schliessen. Wir sind im Gespräch mit möglichen Nachfolgern und hoffen, dass wir bereits für die Vorbereitungen auf die Herbstregatten eine Lösung finden.

## **Zukunftsaussichten**

In rund der Hälfte der schweizerischen Ruderclubs mit Regattaabteilungen sind voll- oder halbamtliche Trainer für die Nachwuchsförderung verantwortlich. Zuweilen teilen sich zwei Clubs einen vollamtlichen Trainer. Der Wechsel von ehrenamtlichen zu bezahlten Trainern hat zwei Gründe: zunehmend geringere Bereitschaft für ehrenamtliche Tätigkeit und wachsende Professionalisierung schon auf der Stufe der Junioren. Auch der Seeclub Rorschach wird diesem Problem über kurz oder lang gegenüber stehen.

Daniel Bodenmann

## Wichtige Termine

2./3. August	Coup de la jeunesse Hazewinkel
6.-9. August	Junioren Weltmeisterschaft Schinias
16./17. August	Wanderfahrt Genfersee
21. August	Freundschaftstreffen mit dem Seeclub Arbon
23.-31. August	Weltmeisterschaft Mailand
11. September	Ausfahrt mit Fischessen
25. Oktober	Abrudern
8. November	Boots- und Bootshausputzete

Restaurant



Altenrhein

Hafenstrasse 10

CH-9423 Altenrhein

T +41 (0)71 855 17 77

jaegerhaus-altenrhein@bluewin.ch

Solidarität  
zum Gelbsten Fisch



Fischküche mit  
Auszeichnung



Produkte und Spezialitäten  
aus der Ostschweiz

Gepflegte Atmosphäre für Familienfeste,  
Firmenanlässe, Apéros und Hochzeiten.  
Ländlich-gemütlich Speiselokal  
im ruhigen Grünen, hinter dem Flugplatz  
St.Gallen/Altenrhein, direkt am  
Jägerhaushafen.

# ***Protokoll der 83. Hauptversammlung***

---

Donnerstag, 20. März 2003, 20.00 Uhr  
Restaurant Stadthof, Rorschach

Es sind 48 Mitglieder anwesend. 8 Mitglieder haben sich entschuldigt.

Der Präsident begrüsst alle Anwesenden, besonders unser Ehrenmitglied Dr. Walter Kägi.

## **1. Wahl der Stimmzähler**

Die Vorgeschlagenen Susi Alge und Werner Lüchinger werden von der Versammlung gewählt.

## **2. Protokoll der 82. HV vom 21. März 2002**

Das Protokoll ist in den News 2/2002 abgedruckt und wird von der Versammlung genehmigt.

## **3. Jahresbericht des Präsidenten**

Der Jahresbericht ist bereits in den News 1/2003 abgedruckt. Daniel Bodenmann verwies auf die besonderen Highlights im Jahr 2003. Walter Bucher organisiert leider zum letzten Mal das Neujahrsrudern, Werner Lüchinger und Roman Litscher organisierten ein super Skiweekend und ebenfalls einen herzlichen Dank an die Herren Rusch und Anderegg für die fachspezifischen Instruktionen beim «Auffrischungskurs» Rudertechnik.

Peter Fuchs meldete sich zum Jahresbericht des Präsidenten wie folgt:

Er erwähnte anfänglich, dass er im Namen von 30 Mitgliedern des Seeclub spreche. Dann wies er darauf hin, dass das im Jahresbericht erwähnte «Gleichgewicht» in unserem Club nicht vorhanden sei. Nachdem er auf das Wochenprogramm zu sprechen kam, verwies in der Präsident auf das Traktandum 11 «Jahres- und Wochenprogramm». Da Peter Fuchs nicht gewillt war seine Bemerkungen unter dem vorgesehenen Traktandum 11 auszuführen, fragte der Präsident die Hauptversammlung an, ob das Traktandum 11 vorgezogen werden soll und Peter Fuchs das Wort erteilt werden könne. Dies wurde beschlossen. Nun gab der Präsident einleitend bekannt, dass die Clubleitung einstimmig den Beschluss gefasst habe, das Wochenprogramm nicht wie in den News 1/2003 veröffentlicht, sondern unverändert, wie im Vorjahr zur Diskussion stellen möchte: mit deklariertem «Männerrudern», «offenem Rudern» und «offenem, sportlichem Rudern». Peter Fuchs bedankte sich für die Einsicht der Clubleitung. Nach diversen Diskussionen legte die HV das Wochenprogramm (Trakt. 11) leicht abgeändert fest. Anschliessend wurde das Wort zum Jahresbericht nicht mehr gewünscht. Dieser wurde einstimmig, bei zwei Enthaltungen genehmigt.

#### **4. Berichte**

Richard Waldvogel / Hauswart

Der Hauswart hat einen witzigen Rückblick bezüglich Überschwemmung der Goldach gemacht. Er dankte den freiwilligen Helfern für den spontanen Einsatz.

#### **5. Jahresrechnung 2002**

Die Jahresrechnung 2002 präsentiert und erläutert der Kassier Martin Rechsteiner mit Folien. Die Rechnung ist bereits in den News abgedruckt worden. Fragen aus dem Kreis der Mitglieder werden vom Kassier kompetent beantwortet.

#### **6. Revisorenbericht 2002**

Die Revisoren Peter Fuchs und René Bischofberger haben die Rechnung geprüft und Peter Fuchs beantragt die Rechnung 2002 zu genehmigen und die Clubleitung zu entlasten. Diesem Antrag wird ohne Gegenstimme zugestimmt.

#### **7. Budget 2003**

Das vorgelegte Budget wird von der Hauptversammlung angenommen.

#### **8. Festsetzung der Jahresbeiträge**

Die Jahresbeiträge bleiben unverändert

#### **9. Aufnahme der Aktivmitglieder**

Als neue Mitglieder werden aufgenommen:

Büchler Markus

Engensperger Denise

Huber Andreas

Huber Fabiola

Hutter Theo

Keller Urs

Lütscher Roman

Lutz Gregor

Schäpper Markus

Schlierenzauer Astrid

Sturzenegger Heidi

Thüring Irmgard

Untersee-Angehörn Judith

Untersee Margrit

Der Präsident heisst alle herzlich willkommen in unserem Club.

#### **10. Wahlen und Verabschiedungen**

Der Kassier, Martin Rechsteiner und die Aktuarin, Alexandra Niederer haben auf diese HV den Rücktritt aus der Clubleitung gegeben.

Daniel Bodenmann bedankte sich bei unserem Kassier für die 8-jährige Tätigkeit in der Clubleitung. Martin Rechsteiner hat sich immer für den Club eingesetzt und sah die Vereinskasse nie als seinen Besitz. Martin wurde mit grossem Applaus verabschiedet.

Die Clubleitung setzt sich für das neue Vereinsjahr wie folgt zusammen:

Präsident	Daniel Bodenmann
Vizepräsident	Peter Oeschger
Sportlicher Leiter	Christian Senn
Kassier	Hans-Peter Wächter (neu)
Aktuarin	Bea Mauchle (neu)

Ebenfalls den Rücktritt bekam die Clubleitung von unseren langjährigen Revisoren, Peter Fuchs und René Bischofberger.

Der Präsident bedankte sich herzlich für die langjährige Arbeit als Revisoren.

Neu wurden  
 Remo Bruggmann  
 Karl Verbeek  
 als Revisoren gewählt

### **11. Jahres- und Wochenprogramm**

Montag	07.00	offenes Rudern
Dienstag	18.00	Rudern für Männer
Mittwoch	06.00 18.00	offenes sportliches Rudern offenes Rudern
Donnerstag	18.00	offenes Rudern
Freitag	14.00	offenes Rudern
Samstag	08.00	offenes sportliches Rudern
Sonntag	Ausfahrt mit Morgenessen 07.00 08.00	Rudern für Männer offenes Rudern

Das Jahresprogramm (News 1/2003 ) wurde ohne Bemerkungen zur Kenntnis genommen

### **12. Anträge von Clubmitgliedern (Art. 18 Abs 3 der Statuten)**

Anträge von Clubmitgliedern liegen keine vor.

### 13. Umfrage

Die allg. Umfrage wurde von den Mitgliedern nicht benützt.

Mit den Wünschen auf ein erfolgreiches und kameradschaftliches Vereinsjahr schliesst der Präsident die 83. Hauptversammlung um 21.30 Uhr.

---

## *Neumitglieder*

---



Vordere Reihe von links nach rechts:

Denise Engensperger, Urs Keller, Fabiola Huber, Margrit Untersee, Heidi Sturzenegger, Irmgard Thüring, Astrid Schlierenzauer, Judith Untersee

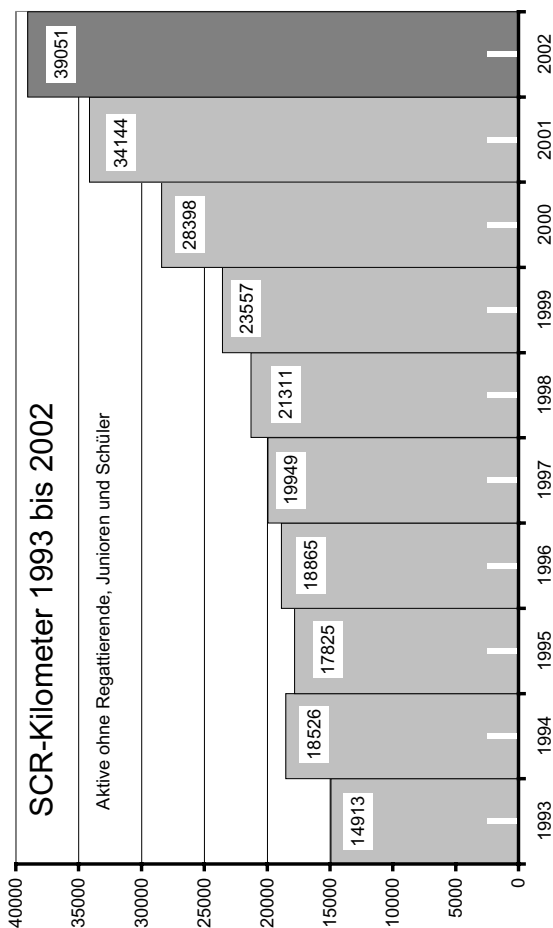
Hintere Reihe von links nach rechts:

Andreas Huber, Theo Hutter, Markus Büchler, Roman Lütscher, Gregor Lutz, Markus Schapper

# Steigerung der Jahreskilometer

Auch im Jahr 2002 konnte die Gesamtkilometerleistung wiederum beträchtlich gesteigert werden. Mit 73 Aktiven wurden rund 39'000 km erreicht. Erstmals haben 3 Aktive die 2000-er Marke überschritten. Erwähnenswert dabei ist, dass Heinz Gisser als sogenannter Altherr eine sagenhafte Spitzenleistung mit 2647 km erzielt hat, und dass bereits an zweiter Stelle mit Susanne Keller eine Dame erscheint.

Herzliche Gratulation den beiden. Bei einer weiteren Steigerung in diesem Jahr liegt der Erdumfang drin! Wäre doch nicht schlecht, wenn wir sagen könnten, wir wären gemeinsam um die Erde gerudert!



# Rythmus – Technik – Gleiten

Ruderkurs vom 16. und 29. März 2003

Tatsächlich, 27 Seeclübler – im Folgenden sind die -Innen miteingeschlossen – haben sich ordnungsgemäss bei unserem Präsi, Daniel Bodenmann, angemeldet.

Es ging darum, in Rennbooten die Rudertechnik zu verfeinern und Wege aufzuzeigen, um das unbeschreibliche Rudergefühl möglichst vielen Teilnehmern zugänglich zu machen.

Und so haben wir es erlebt:

Dank der hervorragenden Organisation von Daniel konnten wir (d.h. Kurt Anderegg und Toni Rusch) von morgens 08.15 bis knapp vor 12.00 je 4 Mannschaften vor allem in unseren 4x (= Kurzform für Doppelvierer) von 2 Motorbooten aus an zwei Tagen coachen. Neben dem clubeigenen Boot stellte Christian Gallusser ein privates zur Verfügung und pilotierte dieses an beiden Kurstagen, herzlichen Dank Christian.

Die Mannschaftszusammenstellung war bereits ein wichtiger Bestandteil für die erfolgreiche Arbeit auf dem Wasser. Insbesondere haben wir auf die Wahl des in aller Regel erfahrenen Schlagmannes noch an Land Einfluss nehmen können. Damit war eine wichtige Voraussetzung gegeben, dass der Rythmus von einem Ruderer ins Boot gebracht werden konnte.



Als zweiten Schritt haben wir, dann bereits auf dem Wasser, die so gebildete Mannschaft beim Rudern zuerst einmal nur beobachtet um eine erste Grobbeurteilung vornehmen zu können. Das Problem jedes Rudertrainers ist es immer, raschmöglichst herauszufinden, welches der jeweilige Engpassfaktor ist, der die Mannschaft daran hindert, besser (für Regattaruderer: schneller) zu sein. Grobe individuelle Fehler mussten ebenso rasch korrigiert werden, wie mannschaftsrelevante Faktoren. Hier meinen wir vor allem das unbedingte Erfordernis des gleichzeitigen Wasserfassens (Einsatz), die Kraftaufnahme, das Ausschieben im Finish und das ele-



gante Entlasten unmittelbar nach dem Finish, um die Bootsgeschwindigkeit während des Gleitens in der Vorrollphase nicht durch falsche Bewegungen herabzusetzen.

Als Drittes ging es um das Beherrschen des Bootes, da vielmehr das Noch-nicht Beherrschen einen wesentlichen Einfluss auf den Fortschritt der Mannschaft hat. Die Rollbewegungen in der Längsachse des Bootes können so störend sein, dass ein lockeres Rudern beinahe verunmöglicht wird. – Kurt Anderegge hat vor einigen Jahren in unseren News dargelegt, dass die Rennboote im Gegensatz zu den C-Gig und Tourenbooten instabil sind, da sie den Schwerpunkt oberhalb der Wasserlinie aufweisen. Die Stabilität gilt es zuerst in der Mannschaft zu suchen.

Das Coaching-Problem bestand nun darin, diese zusätzliche Schwierigkeit in Kauf zu nehmen. Körperkorrekturen sind immer der falsche Weg; einige Kilometer miteinander rudern ist schon besser. Und die Fortschritte vom ersten bis zum letzten Kilometer in allen Ausfahrten waren denn auch erstaunlich gross, auch in Bezug auf die Bootsbeherrschung. – Eine weitere Bestätigung, dass die Längsstabilität (Neigung des Bootes auf Steuer- oder Backbord) vor allem über den richtigen Bewegungsablauf trainiert werden kann. Zeitlich genau koordiniertes und symmetrisches Ausschieben im Finish ist hier einer der Schlüssel zum Erfolg.

Viertens versuchten wir, lockeres Rudern zu vermitteln. – Ein Punkt, der in den wenigsten Fällen gelang, wenn wir ehrlich sind. Zu stark war die Anstrengung, die richtige individuelle Bewegung zu suchen, den Schlag genau mit dem Schlagmann zu setzen, und damit den Rhythmus zu übernehmen, um das Boot ins Gleiten zu bringen, als dass man sich noch gleichzeitig auf die eigene Locker-



heit hätte konzentrieren können. Macht aber nichts, auch hier können wir entwar-  
nen: Lockerheit kommt mit den Kilometern (allerdings oft nur, wenn dies auch kon-  
trolliert wird).

Das Beobachten der Mannschaften braucht allerhöchste Konzentration. Zwischen  
dem Soll-Ist-Vergleich: gesuchter Idealzustand (= Soll, er muss immer gegenwärtig  
sein) und dem momentan auf dem Wasser gebotenen (= Ist) liegt die Einflussnahme  
des Coaches. Je rascher er die Engpassfaktoren identifiziert und entsprechend  
kommuniziert, desto schneller ist der Fortschritt der Mannschaft, vorausgesetzt sie  
setzt die Vorgaben auch um. Hier gilt es auch mit Konsequenz nachzuhaken, falls  
etwas nicht oder noch nicht richtig verstanden wurde.

Fazit eins dieser zwei Märzorgnen: uns hat es unglaublich Spass gemacht, zu sehen  
wie wir Fortschritte erzielten.

Fazit zwei: jeder der will, kann. Wir sind offen für alle.

Toni Rusch

---

## ***Büchertipps***

---

### **Rudertechnik**

Der diesjährige Ruderkurs liegt schon einige Zeit zurück. Vieles vom Erlernen ist  
mittlerweile hoffentlich in Fleisch und Blut übergegangen; anderes ist wohl wieder  
in Vergessenheit geraten. Vielleicht hat sich der eine oder andere Teilnehmer – oder  
natürlich Teilnehmerin – gefragt, ob es gute Ruderbücher gebe, in denen die per-  
fekte Rudertechnik dargestellt wird.

Ich habe mich etwas umgesehen und stelle die drei Bücher vor, die mir am besten  
gefallen haben. Das Ergebnis gleich vorweg: Wenn's auf Deutsch sein muss, dann  
ist die Auswahl an neueren Büchern eher beschränkt. Wer sich vor dem Englischen  
nicht scheut, wird aber schnell fündig.

### **Wolfgang Fritsch**

#### **Handbuch für den Rudersport, 3.A., 1999, 192 S., ca. Fr. 32.–**

Der «Fritsch» ist ein Standardwerk. 1999 ist die dritte, überarbeitete Auflage erschie-  
nen. Als «Handbuch» befasst es sich mit allen Aspekten des Ruderns. Ein erster Teil  
stellt die Grundlagen: Bootstypen, die einzelnen Bootteile und die Grundregeln für

die Einstellung des Stemmbretts, usw. vor. Die Grundlagen befassen sich auch mit dem Rudern lernen. Der zweite Teil befasst sich mit Technik und Training im Rudern. Hier findet sich das, was uns in diesem Zusammenhang interessiert: Der ideale Bewegungsablauf wird in Bildern und grafischen Darstellungen gezeigt. Wertvoll ist, dass dabei sowohl auf das Skullen als auch auf die Besonderheiten des Riemenruderns eingegangen wird.

Kurz zusammengefasst:

Vorteil: deutschsprachig

Nachteil: auch etwas didaktisch «deutsch»

### **Edward McNeely/Marlene Royle**

#### **Skillful Rowing, Oxford, 2002, 182 S., ca. Fr. 20.–**

«Skillful Rowing» könnte man übersetzen mit: «Gekonnt Rudern». Hier findet der interessierte Leser eine Fülle von Tipps, welche technischen Probleme dem gekonnten Rudern entgegenstehen und mit welchen Übungen diese Probleme behoben werden können. Beispiele: «Overreaching», der Versuch, mehr Länge zu erzielen, indem der Oberkörper nach dem Vorrollen noch zusätzlich vorgebeugt wird. Damit hängt meist das zusammen, was im Buch als «skying the blade at the catch» bezeichnet wird und was wir bei uns «winken» nennen. Gezeigt wird auch, was zu tun ist, wenn das Ruderblatt zu tief eintaucht. McNeely ist Konditionsberater von Canada Rowing. Das Buch enthält deshalb auch zahlreiche und wertvolle Tipps dafür, wie man sein Training gestalten soll, um aerobe Fitness, Flexibilität und Kraft zu steigern.

Kurz zusammengefasst:

Vorteil: perfekt auf den ambitionierten, sportlichen Ruderer zugeschnitten, der sich verbessern möchte und gern «tüftelt»

Nachteil: englisch; dürfte noch etwas mehr bebildert sein.

### **John Mc Arthur**

#### **High Performance Rowing, Wiltshire, 1997, 156. S., ca. Fr. 35.–**

Der Titel bringt zum Ausdruck: Hier geht's um Hochleistung. Mc Arthur ist Trainer im Britischen Ruderverband. Das Buch richtet sich aber keineswegs nur an Leistungssportler und deren Trainer, sondern ist auch auf den ambitionierten, sportlichen «Klub-Ruderer» zugeschnitten. Auch hier findet der Leser wieder eine Fülle von Tipps für die technischen Schwierigkeiten, die ihm immer wieder begegnen. Wie verbessert man die Balance, wie erreicht man das schnelle Wasserfassen, wie verhindert man, dass das Ruderblatt beim Wasserfassen zu tief eintaucht? Die Rudertechnik wird mit zahlreichen Bildern sowohl für das Riemenrudern als auch für das Skullen – im Skiff und in Mannschaftsbooten – gezeigt. Natürlich fehlt auch ein umfassender Teil über die Bootseinstellung und das Training von Flexibilität, Ausdauer und Kraft nicht.

Kurz zusammengefasst:

Vorteil: anschaulich, ausgezeichnete Bebilderung

Nachteil: keiner, ausser, dass das Buch auf englisch geschrieben ist

Reto Venanzoni

---

## ***Hurra, David ist da!***

---

So steht es mit dicken, grossen, weissen Lettern auf das erste Haus am Achensee gepinselt.

Nach knapp drei Stunden im rasenden Minibus mit Bootsanhänger sind alle froh, aussteigen zu können: Pilot David M. Schumacher entspannt grinsend, Copilotin Bea Wüthrich gequält lächelnd und mit Krampf im linken Fuss von vergeblichen Bemühungen zu bremsen. Hansi Dörig und Markus Schaepper mit leichten Nikotinentzugserscheinungen, Hansruedi Wiesner und ich etwas taumelnd, hatten wir doch den grössten Teil dieser halsbrecherischen Fahrt verschlafen.

Ein paar Erinnerungsfetzen tauchen kurz auf: Autobahn, vor uns ein überbreiter Sattelschlepper mit Anhänger, David setzt zum Überholen an. Bea ruft entsetzt «Das isch doch viel z'schmal zum Überhole!» David entgegnet trocken: «Do isches zweispurig.» Unser Bus schiebt sich millimetergenau am gewaltigen Sattelschlepper vorbei, der Bootsanhänger schwankt elegant hinter uns her. Remi und Fritz sind schliesslich Rennboote.

Nach kurzer Sightseeingtour durch Maurach treffen wir, Natel sei Dank, die mit Heidi Sturzenegger gefahren sind. Auch sie hatten sofort das Schild: «Tabledance» entdeckt. Doch das ist eine andere Geschichte.

Am Seespitz (980m ü. M.) finden wir den idealen Einstieg für unsere Boote: Ein riesiger, flacher Sandstrand mit sehr feinem, hellgrauem Sand. Also einige der Frauen finden ihn wirklich seehr fein, allzufein eigentlich, also im Wasser eher schon morastig! Uahh! Knöcheltief versinken wir im Schlamm, als wir die Boote ins Wasser tragen.

Hansi Dörig, Maya Damann und Susann Keller klettern mit Markus und Hansruedi in den Remi. Daniel Bodenmann und Heidi steigen zu David, Bea und mir in den Fritz.

Entspannt rudern wir ein und finden bald einen ruhigen, gemeinsamen Rhythmus. (ähh, die in unserem Boot jedenfalls.) Bald erreichen wir schon fast das andere Ende des langgestreckten, schmalen Sees und kehren um, damit wir noch die letzte Seilbahn auf den Rofan vor der Mittagspause erwischen.

Leider gibt's keine ermässigte Fahrt gegen das Vorzeigen des AHV-Ausweises, und Kriegsversehrte haben wir zum Glück keine dabei. Aber auf der Terrasse des Bergrestaurants (1840m ü. M.) geniessen wir eine sensationelle Aussicht und ein kühles Bier samt Tiroler Mittagsschmaus.

Gestärkt rudern wir diesmal bis ganz ans andere Ende des Sees. Es ist unglaublich heiss. Wir versuchen das ideale Tempo zu halten: schnell genug, damit uns der Fahrtwind kühlt und doch nicht zu schnell, damit wir keinen Hitzschlag kriegen. Wir saufen mindestens einen Liter Wasser auf 470 Ruderschläge.

Endlich der Landesteg! Legt dort auch bestimmt nicht das Kursschiff an? Nein? Fährt es doch alle paar Minuten vorbei, so klein dünkt uns Bodenseeerwöhnten dieser «Oochensee». Es lockt ein wunderbar schattiger Biergarten und ein Apéro, spendiert von Walter Kägi. Herzlichen Dank! Schade bist du nicht in Persona dabei, Walter!

So, jetzt sollten wir uns aber endlich in unserem Hotel melden. Sonst werden unsere Zimmer noch vergeben und wir müssen die Nacht auf der von David angedrohten 24h Wanderung rund um das Karwendelgebiet verbringen. Vor allem der sogenannte Schweigemarsch von 03.00 bis 05.00 zum Schutz des Wildviehbestandes, gilt als äusserst anspruchsvoll, vor allem für Frauen, meint David.

Wolken türmen sich auf und wir rudern zügig Richtung Seespitz. Bald fallen die ersten schweren, eiskalten Tropfen. In Sekundenschnelle sind wir klitschnass. Wenn es nur nicht blitzt! Sicherheitshalber fahren wir in Ufernähe, denn die Wellen werden auch immer grösser. Endlich landen wir. Schnell haben wir das Boot draussen. Wo aber soll es übernachten? Der See wird bei diesem Wetter wahrscheinlich steigen. David schlägt einen Unterstand im nahen Bootshaus vor. Andere alte Fuchse meinen, die Böcke weiter vom Wasserrand weg ziehen und die Boote darauf festbinden reiche. Nach einigem hin und her wird es so gemacht.

Im Hotel Mauracherhof (es ist das mit dem Schild Tabledance!) werden wir von der charmanten Karin aufs herzlichste begrüsst. Frisch geduscht sitzen wir bald mit vielen, vielen Seniorinnen im Speisesaal. Die Stimmung ist gut, (Details bitte selber erfragen) das Essen ist nicht schlecht, aber ausserordentlich dezent gewürzt. Immer wieder wandern unsere Gedanken zu den Booten. Ob sie der Sturm wohl wegbläst? Wird der See über einen Meter steigen?



Eine Delegation soll nach dem Essen nachschauen. Klitschnass kommt sie nach etwa einer Stunde zurück. Beide Böcke seien schon im Wasser gestanden, aber nun hätten sie sie in sichere Entfernung von der Wasserlinie gezogen und das Boot von den hohen Böcken auf Baumstämme gebunden.

Beruhigt gehen wir in den Ausgang. (Details selber erfragen)

Am anderen Morgen die Überraschung: Der See ist etwa einen halben Meter gestiegen. Das heisst: beide Boote stehen weit im Wasser, die Löffel schwimmen, beide Rückenlehnen sind verschwunden! Susann findet die Lehne des Männerbootes, unsere bleibt trotz intensiver Suche verschollen. (Genau, heute sind die Boote so aufgeteilt!)

Mit den Seesäcken basteln wir uns einen komfortablen Steuerfauteuil und geniessen die Fahrt zur übernächsten Jausestation.

Das Anlegen auf Geröllhaldenufer erfordert viel Fantasie und grosses Geschick, worüber wir natürlich verfügen. Beim anspruchsvollsten Teil dürfen wir zum Glück auch noch auf die Muskelkraft unserer Rudergentlemen zählen.

Die Besichtigung des Steinölschaubergwerks mit Führung durch einen urigen Tiroler Bergkumpel ist ein weiteres Highlight. Ganz geheuer ist es jedoch in diesem kalten, antiquarisch abgesicherten Stollen nicht allen. Leider gibt's hier auch kein Steinöl zu kaufen. Wir hätten es ganz gut gebrauchen können. Es soll gut sein gegen Rheuma, Zerrungen, Prellungen, Muskelkater und «damit des Weibervolk bessar riachan tuat.» Dies und andere Bergwerkgeheimnisse erfahren wir.

Als eingespieltes Team lassen wir unsere Boote gewandt wieder zu Wasser. Unterwegs geniessen wir in einem Gartenrestaurant Achenseesaiblinge oder Forellen. Leider heisst es bald, die letzten paar Kilometer zum Bootsanhänger rudern. Dabei liefern wir uns ein kleines, diskretes Rennen: Kraft gegen Eleganz.

Und dann die Landung im Schönheitsschlamm für unsere Füsse. Schnell sind die Boote abgetakelt und eingeladen, ein letztes erfrischendes Bad im See und schon rasen wir wieder heimwärts. Dass wir die Boote sauber putzen ist Ehrensache. Nach einem erfrischenden Bad im Bodensee entlässt uns Daniel mit präsidial-kollegial netten Worten in den Alltag.

Susy Alge Locher

## ***Sicherheit – übergeordnete Leitlinie des SCR***

---

Verschiedene Vorkommnisse der letzten Saison lassen darauf schliessen, dass die periodisch in den News veröffentlichten Sicherheitshinweise nicht ernst – oder gar nicht wahrgenommen werden.

Die Redaktion vermutet, dass das Thema entweder zu hohe Ansprüche stellt oder, dass sie es bisher nicht verstanden hat, die Thematik leicht verständlich zu vermitteln. Die Redaktion hat darum auf Anraten externer Consulter in mehrwöchiger Arbeit eine übergeordnete Kurzrichtlinie entwickelt. Diese sollte mit allerhöchstens zwei Zeilen kurz, prägnant und für jedermann verständlich sein.

Alle potenziellen Seeüberquerer, notorischen Sturmwarnungsignoranten, furchtlosen Winterruderer und übermütigen Nichtschwimmer sind aufgefordert, sich mit dem Resultat der Arbeit vertraut zu machen und, wenn immer möglich, die untenstehende Leitlinie dieses Jahres auswendig zu lernen. Falls dies nicht gelingt, kann sie auch aus den News ausgeschnitten und im Portemonnaie auf Mann bzw. Frau getragen werden. In erster Linie wird jedoch empfohlen, diese wasserdicht zu rahmen und bei Ausfahrten gut sichtbar am Stemmbrett mitzuführen.

Unsere übergeordnete Leitlinie 2003 heisst :

**Lieber frühzeitig auf dem Bodensee wenden,  
statt vorzeitig auf dem Seeboden enden!**

---

## ***Interview mit Heinz Gisner***

---

### **Plauderei zwischen den Garderoben**

9.30 Uhr und an der Sonne hat es sicher schon wieder über 40°C! Im Bootshaus drin ist es relativ kühl: nur etwa 27°C. Heinz Gisner kommt verschwitzt aus dem Trainingsraum. Dann war er dieser Verrückte auf dem Ergometer... fährt es mir durch den Sinn.

«He Heinz, weshalb bist du nicht auf dem See? Es war super: um 8.00 Uhr noch spiegelglatt, nur zwei, drei Fischerboote und wir.»

Da erst fällt Bea Mauchle und mir der Nierengurt auf, den Heinz fest um seinen Brustkorb gespannt hat. «Was ist los? Bist du verletzt?»

«Tja, vor etwa zwei Wochen wurde ich angefahren. Nein, nicht beim Rudern, nachher. Ich weiss nur noch, dass ich mit der Vespa die Steig hinauf gefahren bin, dann hat's geklopft und ich bin im Spital wieder erwacht.»

«Deshalb trägst du bei dieser Hitze so ein Korsett! Hast du die Rippen gebrochen?»  
«Ja, drei. Und links in der Schulter sind die zwei Sehnen gerissen, die das Schlüsselbein an die Schulter fixieren sollten. Schaut, hier steht es vor und den Arm kann ich auch nicht gut anheben.»

«Du armer Kerl, deshalb plagst du dich auf dem Ergometer ab, statt den See zu geniessen.»

Heinz grinst: «Eigentlich hätte ich heute operiert werden sollen. Aber einen Tag nach dem Unfall sprach meine Frau mit unserem Hausarzt Ruedi Schweizer und hat ihm von meinem Pech erzählt. Ruedi besuchte mich daraufhin sofort im Spital. Er sagte zu mir: «Wenn ich einen solchen Unfall hätte, würde ich mich nicht operieren lassen. Du musst so rasch wie möglich wieder mit Rudern beginnen! Fang mit sanftem Training an.» Und so rudere ich nun jeden Tag 10 min auf den Ergometer und hoffe, dass ich bis zur Ruderreise im September wieder fit bin.»

«Erzähl mal, wer hat dich überhaupt angefahren?»

«Es war der Präsident der SVP Rorschacherberg, Adrian Schmidlin. Er hat sich bis jetzt aber nicht persönlich erkundigt, wie es mir gehe!»

(Anmerkung: Er hat inzwischen mit Heinz telefoniert.)

«Er habe dies seiner Begleiterin im Auto überlassen, Frauen können besser reden, sagte er! Sie habe am Nachmittag des Unfalltages im Spital angerufen, sei aber nicht mit Heinz verbunden worden. Zwei Tage später versuchte sie es noch einmal, dann konnte sie mit ihm sprechen.

A. Schmidlin habe aber am Sonntagnachmittag bei Daniel Bodenmann angefragt, ob man am Sonntagmorgen rudern könne und dann noch allein. Er hatte das Seeclubabzeichen an meiner Vespa bemerkt.

Vom ganzen Unfallhergang weiss ich absolut nichts, und da ich das Unfallprotokoll der Polizei noch nicht einsehen konnte (so etwas dauert!) möchte ich mich dazu nicht äussern.

Vier Tage lag ich im Spital, dann gab`s ein bisschen Physio und jetzt trainiere ich selber. Ich hoffe, dass ich in einer Woche schon im «Solitaire» oder mit einem Skiff im Altenrhein wieder hinaus kann.» (Anmerkung: so war es dann auch.)

«Dir muss das Rudern sehr viel bedeuten, dass du 10 Tage nach dem Unfall schon wieder trainierst. Das tut doch sicher weh!»

Heinz lacht: «Ja, schon noch ein bisschen. Aber es geht immer besser.»

«Wie bist du eigentlich zum Rudern gekommen?»

«Oh, das ist schon lange her! Als junger Bursche war ich sehr engagiert bei den Pfadfindern. Eine Frau Ikle hatte der Abteilung zwei Viererjollen zur Verfügung gestellt. Ein, zwei Sommer lang konnten wir damit rudern. Hans Tobler war auch dabei. Dann aber verkaufte sie die Boote leider nach Deutschland.

Ich habe daraufhin einen Sommer lang im Seeclub mit vier anderen Kameraden trainiert und an einer Regatta auf dem Zürichsee erreichten wir den 3. Rang.

Nach Absolvierung der RS und UO ging ich dann zur beruflichen Weiterbildung nach Bern, wo ich im Rowing-Club Bern auf dem Wohlensee weitermachte.

Zurück in Rorschach trat ich dem English Conversation Club bei, da mich die englische Sprache sehr interessierte. Dort habe ich auch meine Frau kennen gelernt, welche auch Fan der englischen Sprache ist. Auf vielen Auslandsreisen mit unseren drei Töchtern, vor allem in die englischsprechende Welt, haben wir unsere Sprachkenntnisse immer weiter vertieft. Zusammen haben wir alle fünf Kontinente bereist.

Nach weiteren zwei Jahren in Zürich und Absolvierung der Meisterprüfung Sanitär haben wir 1958 geheiratet. Nachdem ich das väterliche Geschäft übernommen hatte traf ich sehr oft mit Hans Wiesner (Vater von Hansruedi) zusammen. Dieser hat mich ermuntert wieder dem Seeclub beizutreten, und so bin ich seit 1970 wieder dabei.

Mir gefällt die grosse Weite des Bodensees, und auf dem Alten Rhein gibt es in der vielfältigen Natur auch immer viel zu beobachten.

Als ich noch berufstätig war, kam ich nicht so viel zum Rudern, aber jetzt genieße ich es, so oft ich kann. Zugegeben, letztes Jahr habe ich ein bisschen übertrieben», sagt Heinz lachend.

(Heinz steht auf der Ruderkilometer-Rangliste auf dem 4. Rang, gleich hinter drei Regattierenden!!)

Notiert von Susy Alge Locher

## ***Der SCR an der Schweizer Meisterschaft***

Schweizer Meisterschaft 2003  
auf dem Rotsee vom 5./6. Juli 2003

### **Ein kompletter Medallensatz für die Rorschacher Ruderer an den Schweizermeisterschaften**

An den Schweizermeisterschaften der Ruderer vom 5./6. Juli 2003 auf dem Rotsee bei Luzern starteten neun Ruderer für den Seeclub Rorschach. Die Meisterschaften fanden bei idealen Wasser- und Wetterverhältnissen und vor einer grossen Zuschauerkulisse statt. Vier Ruderer starteten in der Kategorie Junioren A (17/18 Jahre), zwei in der Kategorie Junioren B (15/16 Jahre). Nach längerem Unterbruch startete auch wieder ein Boot mit zwei Juniorinnen B (15/16 Jahre).

Tim Eichmann sicherte sich im Boot der Rengemeinschaft RC Baden / SC Luzern / Solothurner RC / SC Rorschach im Doppelvierer Leichtgewichte Senioren A nach einem unbestrittenen Rennverlauf die Goldmedaille. In der gleichen Besetzung wird dieses Boot am nächsten Wochenende auf dem Rotsee den Weltcup-Final bestreiten.



Am Samstag standen bei den Juniorinnen und Junioren die Vorläufe auf dem Programm. Bei den

Siegerehrung Einer Junioren A (17/18) von links. Kaspar Ninck/SC Thun (3.), Oliver Anghern/GCZ (1.), Martin Wächter/SCR (3.)



jungen Nachwuchsruderern ging es um die Qualifikation für die Finals vom Sonntag.

Im Einer der Junioren A belegte Martin Wächter, Untereggen in seinem Vorlauf den 1. Platz. Ebenfalls im Junioren A Skiff verpasste Adrian Schrepfer, Rorschach mit einem 3. Platz im Vorlauf den Einzug in den A-Final knapp. Lucius Gerig und Raphael Scherrer – beide aus Rorschach – belegten in ihrem Vorlauf im Junioren B Doppelzweier den vierten Platz. Im

Schweizermeister im Doppelvierer Leichtgewichte: Stefan Steiner/RC Baden / Tim Eichmann / SCR (2.v.l.), Adrian Wicki / SC Luzern, Nicolas Lätt / RC Solothurn

grossen Feld der 15/16-Jährigen reichte dieses Resultat nicht ganz für den Einzug in den B-Final. Im Doppelzweier der Junioren A waren zwei Rorschacher Boote am Start. Martin Wächter und Adrian Schrepfer dominierten ihren Vorlauf und qualifizierten sich unbestritten für den A-Final.

Ralf Straub und Manuel Gygax – beide Goldach – starteten zum ersten Mal an Schweizermeisterschaften und belegten in ihrem Vorlauf den 4. Platz und sicherten sich mit einem guten Rennen damit den Einzug in den B-Final. Miriam Schrepfer und Tamara Urech – beide Rorschach – erkämpften sich in Ihrem Vorlauf den 4. Platz und qualifizierten sich damit ebenfalls für den B-Final.

Im Sonntag stieg die Spannung und Nervosität der Rorschacher Ruderer und Fans. Martin Wächter startete sehr verhalten im Junioren Skifffinal. Nach Rennhälfte lag er an zweiter Stelle. Er konnte den mit mehreren Bootslängen führenden GC-Ruderer jedoch nicht mehr bedrängen. Mit klarem Vorsprung auf den Dritten gewann er verdient die Silbermedaille.



Adrian Schrepfer (l) und Martin Wächter (r); Gewinner der Bronzemedaille im Doppelzweier Junioren A.

Der A-Final des Junioren A Doppelzweiers mit Schrepfer/Wächter war eines der spannendsten und am härtesten umkämpften Rennen der diesjährigen Meisterschaften. Bei Rennhälfte lagen fünf Boote noch praktisch gleich auf. Die drei Medaillengewinnerboote legten einen Zwischenspur ein und konnten sich leicht absetzen. Die Rorschacher setzten sich auf Platz drei und hielten diesen sicher bis ins Ziel. Der Gewinn der Bronzemedaille ist für beide SCR-Ruderer eine schöne Belohnung für den grossen Trainingsaufwand. Straub/Gygax sicherten sich im hart umkämpften B-Final den guten vierten Platz. Die Juniorinnen B Urech/Schrepfer konnten im kompakten Feld des B-Finals gut mithalten und belegten den fünften Platz.

Für die Medaillengewinner Schrepfer/Wächter stehen nun die Selektionsrennen des Schweizerischen Ruderverbandes für den internationalen Coup de la Jeunesse verbunden mit entsprechenden Trainingslagern auf dem Programm. Die übrigen sechs Junioren und Juniorinnen haben erstmals Meisterschaftsluft geschnuppert und sind motiviert für die kommenden Herbstregatten von Uster und Sursee.

Markus Gier startet dieses Jahr für den Ruderclub Wohlensee. Zusammen mit seinem Kollegen Silvan Aerni SC Thun gewann er im Leichtgewichtsdoppelzweier den Schweizermeistertitel und im Schweren Doppelzweier hinter Stofer/Stofer vom SC Sempach die Silbermedaille. Der ehemalige Rorschacher Simon Stürm gewann im Skiff und im GC-Doppelvierer je eine Silbermedaille.

Hans-Peter Wächter

---



**Bruno Locher**  
**079 411 76 46**

**Büro Steighalde 11**  
**9404 Rorschacherberg**  
**071 855 12 02**

# Impressum

**Herausgeber** Seeclub Rorschach

**Auflage** 3 x jährlich 350 Exemplare

**Präsident** Daniel Bodenmann    Tel. 071 841 96 14  
Signalstrasse 37    E-mail: susi.bodenmann@bluewin.ch  
9400 Rorschach

**Redaktion** Kurt Anderegg    Tel. P: 071 888 19 69    G: 071 858 48 77  
Thalerstrasse 83    Fax P: 071 888 26 69    G: 071 858 48 47  
9424 Rheineck    E-mail G: kurt.anderegg@alcan.com  
E-mail P: kurt.anderegg@freenet.ch

**Druck** Andreas Brändle    Tel. G: 071 866 11 70  
Brändle Druck AG    Fax G: 071 860 00 52  
Bahnhofstrasse 47    E-mail: abraendle@braendle-druck.ch  
9402 Mörschwil    www.braendle-druck.ch

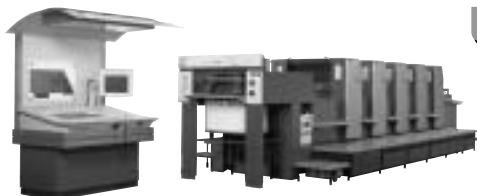
Ihr Partner für Drucksachen

✓ Offsetdruck

✓ Digitaldruck

✓ Desktop-  
Publishing

✓ Plakatdruck



**Unser neues Pferd im Stall!**

Die wichtigsten Daten:

- max. **5 Farben** in einem Druckgang oder 2/2-farbig
- Druckbogenformat: max. 52 x 74 cm

**Brändle Druck**

Bahnhofstrasse 47 • 9402 Mörschwil • Telefon 071 866 11 70

Fax 071 860 00 52 • info@braendle-druck.ch • www.braendle-druck.ch

