

Seeclub

NEWS

Nr. 3/2003

Rorschach, Dezember 2003

Der Kassier schreibt
Neujahrswunsch / wichtige Termine
Arbeitsgruppe Strategieentwicklung
Barkenfahrt Fulda – Weser
Rudern – Gesundheit – Lebensqualität
Genferseefahrt
Risikofreude
Bilac Vague Longue
Praktikumsbericht
Früher, da war alles besser...? (Bootsbenutzung)
Auftritt im WWW
In eigener Sache



Der Kassier schreibt

Liebe Seeclüblerinnen und Seeclübler

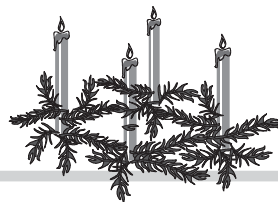
Eine wunderbare Rudersaison liegt hinter uns, und für mich als Kassier im ersten Amtsjahr rückt der Jahresabschluss des Seeclubs rasch näher. Ich danke allen Clubmitgliedern, die den Jahresbeitrag fristgerecht überwiesen haben. Ihr habt mir die Arbeit erleichtert. Unsere Clubrechnung mit Einnahmen und Ausgaben von je rund 78'000 Franken scheint im ersten Blick bescheiden zu sein. In der Einarbeitungsphase in das Kassieramt habe ich jedoch bald festgestellt, dass viel mehr dahinter steckt.

Im Zusammenhang mit den Einbrüchen in die beiden Bootshäuser Rietli und Altenrhein sowie dem letztjährigen Hochwasserschaden im Rietli habe ich mich auch mit den Versicherungen und unseren Policen befassen müssen. Dabei habe ich festgestellt, dass wir Millionäre sind, und dass für jedes Clubmitglied ein Platz in einem Ruderboot vorhanden ist! Unsere beiden Bootshäuser haben zusammen einen Neuwert von deutlich mehr als einer Million Franken. Wir besitzen gemäss Inventar 55 Ruderboote mit total 126 Ruder- und Steuerplätzen mit einem Neuwert inkl. Ruder und Löffel von knapp 600'000 Franken.

Auch unser Club und unsere Clubmitglieder spüren die angespannte Wirtschafts- und Finanzlage. Die freiwilligen Beiträge von Passivmitgliedern und Sponsoren liegen deutlich unter den Vorjahreswerten und den budgetierten Zahlen. Ich habe auch viele Anrufe von Mitgliedern erhalten, mit dem Wunsch um Umteilung in eine Mitgliederkategorie mit tieferem Jahresbeitrag. In unseren Statuten sind die verschiedenen Mitgliederkategorien klar umschrieben und der Spielraum praktisch gleich Null. Mit etwas Sorge verfolge ich die zunehmende Zahl von Bootsschäden und den unsorgfältigen Umgang mit Booten und Einrichtungen. Daraus entsteht ein zeitlich und finanziell erhöhter Unterhalts-, Pflege- und Instandstellungsaufwand im Rahmen der beiden Boots-/Bootshausputzeten im Frühling und Herbst.

Ich wünsche allen frohe Advents- und Weihnachtstage und hoffe, mit vielen von euch am 4. Januar 2004 beim Neujahr rudern auf das neue Jahr und das junge Ruderjahr 2004 anstossen zu dürfen.

Hans-Peter Wächter, Kassier

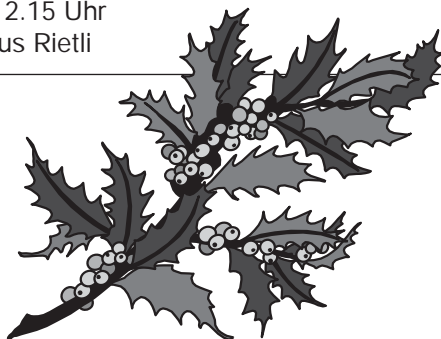


Neujahrswunsch

Clubleitung und News-Redaktion wünschen allen Seeclublerinnen und Seeclublern frohe Festtage und ein gutes neues Jahr – mit viel Rudersport bei bester Gesundheit und guter Kameradschaft!

Wichtige Termine

Neujahr rudern	Sonntag, 4. Januar 2004 09.00 - 11.30 Uhr Bootshaus Rietli (Einladung mit Anmeldekalender liegt bei)
Winter-Weekend	Freitag, 16. bis Sonntag, 18. Januar 2004 Splügen im Rheinwald
Frühjahrsputzete und Bootspflege	Samstag, 20. März 2004 08.30 - 11.30 Uhr Bootshaus Rietli
Hauptversammlung	Freitag, 26. März 2004 20.00 Uhr Restaurant Schäfli, Goldach
Anrudern	Sonntag, 28. März 2004 09.00 - 12.15 Uhr Bootshaus Rietli



Clubleitung setzt Strategiegruppe ein

Ausgangslage

Die Clubleitung hat sich periodisch mit der langfristigen Entwicklung des Vereins auseinanderzusetzen (vgl. Art. 28 der Seeclub Statuten). Im Herbst beschloss die Clubleitung, hierfür eine Arbeitsgruppe einzusetzen. Seitens der Clubleitung wurde Bea Mauchle beauftragt, eine Arbeitsgruppe zu bilden.

Mitglieder

Die Arbeitsgruppe soll unabhängig, neutral und mit dem Seeclub vertraut sein. Weiter soll die Strategiegruppe ein repräsentatives Abbild der Mitgliederstruktur sein und eine arbeitsfähige Grösse haben, damit in kurzer Frist Resultate entstehen können. Sehr rasch konstituierten sich folgende Personen: Roman Capaul (Vorsitz), Martin Rechsteiner (ehem. Vorstandsmitglied), Peter Fuchs (Wanderruderer), Kurt Anderegg (Sportliches Rudern, News Redaktion), Bea Wüthrich (Frauen), Fabiano Pede (Regatta, Schüler), Bea Mauchle (Verbindung zur Clubleitung).

Auftrag

Ein Verein ist immer auch ein Abbild von allgemeinen gesellschaftlichen Entwicklungen. Rudern wurde in den letzten Jahren vermehrt zu einer Trendsportart. Unser Verein hat in den letzten Jahren viele Neumitglieder aufgenommen. Verschiedene Mitgliedergruppen diskutierten offen und informell die Entwicklung des Seeclubs. Durch die Grösse des Vereins fand eine Atomisierung von Interessen statt. Die Arbeitsgruppe will solche Spannungsfelder erhellen und die Entwicklung des Vereins mit möglichst vielen Daten objektiv darstellen. Die Resultate und empfohlenen Massnahmen sollen bis zur Mitgliederversammlung 2004 vorliegen.

Arbeitsweise

In einer ersten Phase hat die Arbeitsgruppe anhand von Kriterien ein umfassendes Stärken-Schwächen Profil des Vereins mit ersten Verbesserungsideen entwickelt. Dieses Profil wird mit zusätzlichen Datenanalysen (Mitgliederkategorien, Altersstruktur, Wachstumsentwicklung etc.) ergänzt. Im Januar wird die Arbeitsgruppe die Daten weiter bearbeiten und Massnahmen ableiten.

Information

Die Clubleitung wurde an der Sitzung vom 1. Dezember 2003 über die ersten Ergebnisse orientiert. Vor der nächsten Mitgliederversammlung erhalten die Mitglieder eine umfassende Dokumentation mit den entstanden Daten und den daraus abgeleiteten Empfehlungen zur Weiterentwicklung unseres Vereins. Weitere Anregungen und Gedanken aller Mitglieder nimmt die Arbeitsgruppe jederzeit gerne entgegen.

Für die Arbeitsgruppe
Roman Capaul

BERGER LAHR

positec

„Positioniersteuerung, Leistungsansteuerung im Motor integriert, Ansteuerung über Feldbus-Schnittstelle CAN, RS 485 oder Profi Bus DP. Drehmoment bis 1,5 Nm bei einer Auflösung bis 20'000 Inkrementen pro Umdrehung.“

We create the future in motion mit Daniel Kobler.



**NEU: Der
intelligente
3-Phasen
Schrittmotor
IFS**



Machine technology
Center
Schneider
Electric

We create the future in motion

Berger Lahr Positec AG, Seeblickestrasse 60, CH-9400 Rorschach-Ost
Tel.: +41 (0) 71 855 75 75, Fax: +41 (0) 71 855 75 91, www.berger-lahr.de

Ruderreise 2003 auf Fulda und Weser

Am Abend des letzten Augustsams- tags verabschieden vier tieftraurige Ehefrauen mit verweinten Augen 12 gestandene Ruderer auf dem Perron des Rorschacher Hauptbahnhofes. Da sieht man wieder wie wenige glückliche Ehen es im Seeclub gibt!



Wir haben eine Ruderwoche auf der Fulda und auf der Weser entlang der deutschen Märchenstrasse vor uns. Wir begegnen den Gebrüder Grimm aus Kassel, dem Baron von Münchhausen in Bodenwerder und dem Rattenfänger von Hameln. Wir rudern 230 km von Kassel nach Minden bei Hannover.

Wir rudern 230 km von Kassel nach Minden bei Hannover.

Die City-night-line bringt uns über Nacht nach Hannover. Schon vor Basel neigen sich die Vorräte im Speisewagen dem Ende zu. Am frühen Sonntagmorgen um 6 Uhr soll die Welt noch in Ordnung sein? Was tun so viele Leute um diese Zeit auf einem Bahnhof? Ein Ruderer macht der polnischen Bedienung einen Heiratsantrag, weil sie die Beiz früher öffnet und uns Kaffee mit Hörnchen serviert.

Mit zwei gemieteten Bussen fahren wir in das 150 km entfernte Kassel. Wir besuchen auf der Wilhelmshöhe den unglaublichen Schlosspark mit der imposanten Statue des Herkules. Am beeindruckend adonischen Körper bewundern wir die Ausmasse von Bizeps, Quadrizeps und anderen Gliedern. Der Schlosspark mit Wasserspiel, das Schloss Wilhelmshöhe, ein gigantisches Gesamtkunstwerk des Landgrafen Friedrich des Zweiten (des Wahnsinnigen) und seiner Erben.

In Kassel beeindruckt uns beim Apero die Begegnung mit Boczena nicht nur durch ihre herzliche fröhliche Art, sondern auch durch ihre offene Information über die bescheidenen Verhältnisse in denen man hier lebt. (800 Euro für einen Vollzeitjob) Es gibt nicht nur die Deutschen, die wir vom Tourismus her kennen.

Am Montagmorgen übernehmen wir die Barke des deutschen Ruderverbandes auf dem Gelände der Rudergesellschaft Kassel. Feierlich mit Ehrengarde und Fahnenmarsch (ein Monsieur singt zwar den Hochzeitsmarsch), wird die Flagge des Seeclub Rorschach gesetzt. Zehn mutige Athleten wagen sich zum ersten Mal auf die Fulda. Zum Mittagessen wird die aus dem Tatort bekannte Currywurst serviert. Die



Landmannschaft Dani L. & Dani K. empfangen die Barke im Doppelzweier vom Ruderclub der Universität Göttingen.

Unsere dritte Nacht verbringen wir in Hann, Münden. Im Städtchen mit Fachwerkhäusern finden wir das ehemalige Wohnhaus von Dr. Eisenbart. Es steht auf einem Schild:

Ich bin der Doktor Eisenbart,
kurier' die Leut auf meine Art.
Lahme können sehen
Blinde können gehen
Taube können Rudern (oder so ähnlich)



Der dritte Tag beginnt mit einem Paukenschlag. In der letzten Schleuse vor dem Zusammenfluss von Fulda und Werra lassen wir dem Kursschiff galanterweise den Vortritt. Einem Piraten gleich entert Hasardeur David das vor uns liegende Boot und hängt, in der Hoffnung wir würden ein Stück gezogen, ein Seil an. Die Schleuse öffnet sich und wir setzen uns in Bewegung. Verzweifelt versuchen wir mit allen Mitteln das Boot von der Schleusenwand wegzudrücken. Um ein Haar hängen wir mit den Auslegern im Schleusentor ein und kommen nur um Millimeter am Unglück vorbei aus der Schleuse. Absaufen wäre wohl das Mindeste gewesen, was hätte passieren können. Schwein gehabt – und das ist gut so! (nur für Insider)

Im Hugenottenstädtchen Karlsbad an der Weser trinken wir unseren Kaffee auf der anderen Seite des Bootsanlegeplatzes. Hanspeter und David (wer sonst?) machen aus dem «Achter mit zwei Steuermännern» einen «Zweier ohne» und wollen uns abholen. Wir sehen die beiden mit unserem Gepäck schon in der Nordsee schwimmen, aber es ist ihnen gelungen, alle Achtung!

In Beverungen starten wir mit einer ranzigen Ente im Bauch bei einer Temperatur von unter 10 Grad und dichtem Nebel. Walter sieht eine Elfe und Caspar sogar eine Halbwölfe. Das ist der Tag der zahlreichen Landausflüge eines Monsieur, bei dem sich die Ente wieder auf die freie Wildbahn drängte...

«Lieber Tadel von einem Weisen als Lob von fünf Narren»
Zitat von «Ruedi dem Einzigen» zu Bemerkungen zum Ruderstil.

In Bodenwerder begegnet uns der leibhaftige Baron von Münchhausen und er erheitert uns mit seinen Lügengeschichten. Was der von sich gibt übertrifft selbst das Rudererlatein.

In Hameln erleben wir eine interessante Stadtführung und Informationen wie das mit dem Rattenfänger wirklich war.

Am Abend verpflegen wir uns wunderbar in einem heimeligen Beizli und gründen dabei einen neuen Verein für Wohlfühlgespräche im trauten Kreis. Entgegen dem Veto der CVP wird ein Emblem entworfen und die Statuten ins Gästebuch eingetragen, und das ist gut so. Geplant sind rosarote Vestons mit lila Krawatten für die offiziellen Anlässe.

Bei schönstem Herbstwetter rudern wir nach dem historischen Städtchen Rinteln und verbringen dort die letzte Nacht im Hotel.

So eine Ruderreise ist ja nicht nur ein sportlicher Ausflug. Neben den Aktivferien ist es auch eine naturhistorische Exkursion, eine politische Nachhilfestunde, eine Schulung in Gesprächsführung und Konfliktbewältigung, eine musikalische Genussreise (wegen den zwei Vokalisten Röbi und Caspar), eine Kulturreise (fachkundige Ausführungen von Heinz), ein Rudertraining, eine Gourmetreise, eine geografische Horizonterweiterung und vieles mehr.

Minden ist schon unsere Endstation und der Ort für die Rückgabe unserer Barke. Hier findet eine Ruderregatta statt wie es keiner von uns trotz vielen Rennkilometern je miterlebt hat. Ein Volksfest entlang einer 500m Strecke in der Art des Badi-festes, ein Publikumsaufmarsch wie auf dem Espenmoos zu Meisterzeiten, am Land Beizen und Stände, auf dem Wasser packende Ruderrennen im Cupsystem über alle Bootsklassen inklusive Drachenboote. Ein Speaker heizt die Stimmung an. Vom Veteranen bis zum WM-Teilnehmer macht alles mit. Die Rennen der Damenachter sind nicht nur wegen der perfekten Rudertechnik eine Augenweide. So macht man RUDERN zum Volkssport!

Leider müssen wir uns viel zu früh trennen und nach Hannover für die Rückfahrt starten. Dort kuriert eine Krankenschwester anlässlich ihres Polterabends unsere angesammelten Wehwehchen. Wir bedanken uns mit unseren letzten Euros und unserer Unterschrift.



Die Bahn bringt uns nach einer tollen Woche zurück an unseren Bodensee, wo wir von unseren Liebsten freudig erwartet werden.

Wir bedanken uns alle bei Rolf für die perfekte Organisation. Für uns alle war die Reise ein Genuss und eine tolle Abwechslung, für mich persönlich als Erstling ganz besonders. Vielen Dank an Rolf und alle anderen Teilnehmer.

Daniel Kobler

Rudern – Gesundheit – Lebensqualität

Mein Beitrag soll vor allem für Tourenrunderer einige praktische Informationen aus medizinischer Sicht vermitteln. Leistungs- und Spitzensportler werden individuell getestet und von entsprechend geschulten Ärzten betreut. Der Name Conconi steht für diese Medizin mit ihren wohlbekanntesten Sonnen- und Schattenseiten.

Zurück beim Fussvolk lautet die Frage, ist Ausdauertraining, wie es beim Tourenrudern praktiziert wird gesund? Sollten Langläufer wirklich länger leben, gilt dies für Ruderer sicher auch. Allerdings sollten einige Regeln beachtet werden. Seeclübler kennen die Regeln, einige von ihnen befolgen sie sogar gelegentlich. Wie trainiere ich richtig?

- Für ein gutes Dauerleistungsvermögen sind 2 bis 3 Trainingseinheiten wirksamer als nur eine Ausfahrt wöchentlich.
- Die Belastung sollte eine mittlere Intensität erreichen, sprechen muss noch möglich sein. Erfahrungsgemäss werden immer wieder die gleichen Geschichten kolportiert. Die jeweiligen Erzähler befehligen sich dabei mit immer neuer, fast orientalisch anmutender blumiger Ausdrucksweise die Spannung ins Unermessliche zu steigern.
- Für Skiffiers und Ruderer mit Sprachhemmung gibt es daneben die Möglichkeit das Training pulskontrolliert zu gestalten (siehe Anhang).
- Genügend Zeit sollte auch nach dem Training für Erholung, Essen, Trinken und Kameradschaft eingeplant werden. Zitat eines Tourenleiters auf einer Reise im südlichen Europa: I glaub jetzt müemer e Pause machä, susch verreckets mer no! Auch die Heimkehr eines Bootes im letzten Sommer direkt von Friedrichs-

hafen bei brütender Nachmittagshitze nach mindestens 7 Liter Bier lässt die Frage nach der geistigen Kompetenz dieser Sportler aufkeimen.

- Mit ähnlich starken Partnern macht das Rudern mehr Spass. Zitat eines Ruderers auf einer Ausfahrt kurz nach Venedig (fast alle andern sind völlig erledigt): i chönt no stundelang ruedre.
- Lieber mit zu tiefer als zu hoher Belastung trainieren (siehe Anhang)
- Bei Unwohlsein, Schmerzen oder Fieber kein Sport.

Nach Lektüre obiger Ausführungen wird der geneigte Leser die Frage nach dem gesundheitlichen Nutzen des Rudersports nicht mehr so uneingeschränkt bejahen können. Die Verbesserung der Lebensqualität ist jedoch gewaltig.

Anhang:

Im mittleren bis hohen Leistungsbereich erhöht sich bei den meisten Sportlern der Puls linear zur Belastung. Die Kontrolle des Pulses kann deshalb zur Trainingskontrolle eingesetzt werden. Dabei gilt:

- Der maximale Puls, d. h. $220 - \text{Alter}$ sollte nicht überschritten werden.
- Die ideale Trainingsfrequenz beträgt $170 - \frac{1}{2} \text{ Alter}$.

Ruedi Schweizer

17 Seeclübler mit dem FC SG am Genfersee

Knappzeitler Summary

Einmal mehr gelang es Peter App mit Bravour, eine gemischte Crew auf fremden Gewässern an ein gemeinsames Ziel zu führen. Ohne Bootschäden – obwohl ein Boot in die Nähe der See- not gelangte –, persönliche Schäden waren Sache der Teilnehmer und werden an dieser Stelle nicht erwähnt, kehrten alle 17 Teilnehmer an den Bodensee zurück.





Pünktlich um 16.30 Uhr, am Freitag, den 15. August 2003 konnten wir (*) mit 3 Booten (Remi, Fritz und Seestern) die Ostschweiz in Richtung Westen verlassen. (*das waren Peter App, Michel Bawidamann, Daniel Bodenmann, Andreas Brändle, Maya Damann, Peter De Toffel, Rolf Deubelbeiss, Heinz Gisner, Susann Keller, David Lanter, Dani Lanz, Peter Oeschger, Vratko Richvalsky, Heidi Sturzenegger, Hans-Peter Wächter, Bea Wüthrich und ich)

Am Abend angekommen im Hotel Les Champs Blancs in Chavannes de Bogis wurden wir vom FC St. Gallen begrüsst, der im Gegensatz zu uns am Samstag nur gegen Servette zu spielen hatte. Ein paar Tipps unsererseits zu später Stunde liessen sie dann auch als Sieger aus der Westschweiz heimkehren.

Ausgehend von Coppet, ca. 12 km vor Genf nahmen wir uns das schweizerische Seeufer, an unzähligen protzigen Villen und Organisationsitzen entlang, vor. In Genf den Jet d'eau umrundet gönnten wir uns einen Znüni im Heimatclub von Alinghi. Weiter ging's noch in der Schweiz um später dann auf der französischen Seite die wunderbaren alten Orte von Château Beauregard und Nernier zu besuchen. Nach dem Mittagessen in Château Beauregard versuchte ein Boot trotz hohen Wellen den See in





Richtung Schweiz zu überqueren, was mit volllaufen, beinahe absaufen und umkehren gebüsst werden musste. Nachdem der Remi an Land wieder trocken gelegt war konnten alle drei Boote das abgemachte Ziel in Nernier erreichen. Gegen Abend flaute der Nordwind merklich ab, sodass die Rückkehr ans andere Ufer problemlos möglich war.

Am Sonntag wurde die Seeüberquerung, aufgrund der Erfahrung vom Vortag, gestrichen und wir nahmen mit dem Schweizerufer bei idealen Wasserbedingungen vorlieb. Die 31 Kilometer bis Morges schafften wir bis Mittag gewohnt locker, ein Boot wollte gar nichts von einer Pause wissen und zog einfach vorbei. Nach einem ausgiebigen Aperó im Ruderclub Morges und dem anschliessenden Mittagessen an praller Sonne brachten uns die beiden Chauffeure Dani Lanz und Hans-Peter Wächter wieder unversehrt in die Ostschweiz zurück, vielen Dank!

Christian Gallusser

CAFFÉ-BAR
PASTICCERIA ITALIANA

L
A
V
E
L
A

Hauptstrasse 71 · Rorschach · Telefon 071 845 47 45

Mut oder Risikofreude

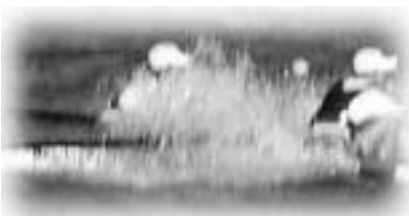
Es brodeln der See, er fordert das Bades
nicht umkehren, es wäre schade,
No risk no fun, meint die Gruppe.
Der Bugmann ruft: «Das ist mir schnuppe.
Ich will wenden und zwar gleich,
nicht enden als blasse Wasserleich.



Die Kameraden kümmern's wenig und rudern weiter,
«du bist ein Weichei», man findet's heiter.

Die Wellen wachsen zu Riesenhaufen,
der Bug durchsticht sie mit leisem Rauschen.
Auch die Mutigen werden langsam still,
konzentrieren sich auf ihren Stil.

Nur kein Wasser fassen, sonst wird's gefährlich,
man sucht den Schöpfbecher, leider vergeblich.
Die Gruppe wird nervös und schwatzt nicht gross,
doch keiner gibt's zu und stellt sich bloss.
Zwölf Grad ist das Wasser kalt,
da wird man schnell ziemlich alt.



Wenn's spritzt fangen einige an zu japsen:
Hält der Luftkasten, haben wir den Zapfen?
Wie weit ist's bis zum Ufer, bricht der Kahn?
Wie weit schwimm ich bis zum Wahn?
Einige rudern, andere stabilisieren,
der Pegel steigt, die Fersen frieren.

Noch fünfzig Meter, zwanzig, zehn
schnell aussteigen, man kann schon stehn!
Eiskälte steigt bis zum Bauch,
Krampf in den Füßen, den Waden auch.
Schwein gehabt, doch niemand wagt's zu sagen,
schon morgen, sie werden's wieder wagen!



K. Anderegg

Bilac Vague Longue 2003

Nochmals ein kurzer prüfender Blick, sind beide Boote auch wirklich richtig festgezurr, und liegt alles im Bootswagen was uns im Rennen auch nur irgendwie von Nutzen sein könnte, und so starteten wir um Viertel vor sieben am Freitagabend Richtung Westen. Michel chauffierte uns einem wunderschönen Abendrot entgegen, und bei lebhaften Gesprächen waren wir nach rund zwei Stunden und dreissig Minuten an unserem Ziel, dem Neuenburgersee. Nun ging die Suche los – und erst noch im Dunkeln – wo der Hafen von Auvernier liegt. Nach einigen Irrfahrten in Sackgassen mit waghalsigen Retourfahrten (wir drei, Vratko, Susann und ich waren wirklich froh, nicht am Steuer dieses endlos langen Gefährtes zu sitzen) konnten wir unseren Bootswagen im Hafengelände abstellen. Nach weiteren drei Kilometern bezogen wir unsere Hotelzimmer in Cortaillod. Zwanzig Minuten später trafen wir uns in der Hotelhalle um das Nachtleben in Neuenburg zu geniessen...

Zum Glück war das Frühstücksbuffet im Hotel erst um viertel nach sieben offen. So kamen wir doch noch auf ein paar Stunden Schlaf. Unser Rennchef Michel hätte uns am Liebsten viel früher aus den warmen Federn gezerrt!!!

Pünktlich um acht Uhr trafen wir die Kreuzlinger Mannschaft in Auvernier, wo schon ein hektisches Treiben herrschte und nervöse Befehle durch die Luft schwirrten. (Die Kreuzlinger haben sich von unserem Club den Remy ausgeliehen, den wir selbstverständlich mit unserem Bootswagen mitgeführt haben.) Sofort reihten wir uns in diese Aktivitäten ein, luden unser Boot ab, riggten es auf, um den Doppel - Vierer anschliessend am Strand einzuwassern.

Mit hochgekrempeelten Hosen und barfuss bestieg einer nach dem anderen die Allegra. Susann machte es sich am Schlag gemütlich, und ich durfte meine Kraft hinter ihr einsetzen. Meinen Rücken schaute sich für die nächsten fünfunddreissig Kilometer Vratko an, und auf Platz eins ruderte Michel. Im gemächlichen Tempo um unsere Muskeln aufzuwärmen ruderten wir die fünf Kilometer bis zur Startlinie. Dort begann das grosse Warten bis zum Start und das Rätseln, welche Boote wohl schneller sein könnten. Kurz nach zehn Uhr ertönte bei idealen Wasserverhältnissen und traumhaftem Sonnenschein der Startschuss. Sofort schlug Susann ein zügiges Tempo an, um unsere gute Startposition auch zu nutzen. Nur drei Booten mussten wir den Vortritt lassen und legten uns an vierter Stelle fest. Der Abstand zum fünften Ruderboot war schnell so gross, dass wir getrost ein gemütlicheres Tempo einschlagen konnten.

Bald erreichten wir die Mündung zum Zihl-Kanal. Kraftvoll ruderten wir durch eine wunderschöne Flusslandschaft. Leider konnten wir diesen Ausblick nicht genie-

sen, da Michel von uns volle Konzentration verlangte und bei einem Blick zur Seite umgehend die mahnende Stimme aus dem Hintergrund zu hören war. Nach etwa einer Stunde und zwanzig Minuten glitten wir mit unserem Rennboot auf den Bielersee. So allmählich spürten wir doch eine Müdigkeit, der Rollsitze drückte unbequem am Gesäss und die Hände schmerzten von den Blasen. Zu unseren körperlichen Leiden kämpften wir nun auch noch gegen Motorboote an, die wie gestört an uns vorbei brausten. Mehrmals mussten wir die Löffel flach legen, damit die Wellen uns nicht zum Kentern brachten. Logischerweise litt unter solchen Bedingungen auch unser Kampfgeist, und die Schlagzahl liess deutlich nach.

Als Michel uns mitteilte er sehe die letzte Boje, ging ein Ruck durch unsere Körper, und alle legten nochmals ihre letzten Kraftreserven in die Allegra.

Juhuiiii !!!

Nach zwei Stunden und zehn Minuten ruderten wir über die Ziellinie. Glücklicherweise und mit einem leichten Schlag glitten wir sanft ins Hafenbecken von Biel. Ganz vorsichtig lösten wir unsere Hände von den Löffeln. Sorgsam darauf achtend nicht alle Hautfetzen mit abzulösen – um dann endlich die Literflasche anzusetzen und sie in einem Zuge zu leeren.

Nach dem Mittagessen auf der sonnigen Terrasse des Bieler Strandbades riggten wir unsere Boote wieder ab, luden sie auf den Anhänger und machten uns auf den langen Heimweg.

Übrigens nahmen am Rennen dreiundvierzig Boote teil. Als Sieger fuhr ein Doppel-Vierer mit drei ehemals Regattierenden über die Ziellinie. Zweite wurde das 24-er Stämpfli-Boot und den dritten Platz belegte eine Achter-Männermannschaft. Wir konnten unseren vierten Rang ins Ziel tragen und ich denke, wir können durchaus zufrieden sein mit dieser Leistung.

Heidi Sturzenegger

Praktikumsbericht

Mein Praktikum, das nötig ist für die Sekundarlehrerausbildung, konnte ich beim Schweizerischen Ruderverband in Sarnen absolvieren. Nach der Schweizer Meisterschaft hiess es am 7. Juli antreten in Sarnen. Nach einer kurzen Einführungszeit kamen auch schon die Junioren, welche sich für die WM oder den Coupe de la Jeunesse vorbereiteten, ins Trainingslager. Ich hatte alle Hände (und Füsse) voll zu tun: Frühstück einkaufen, Mittag- und Abendessen organisieren, Motorboote für die Trainer vorbereiten, Kleider abholen usw. Glücklicherweise stellte mir der SRV dafür ein genug motorisiertes Auto (VW Passat) zur Verfügung, was das Ganze wesentlich erleichterte. Zu meinen Aufgaben gehörten auch Bootstransporte (meistens nach Zürich, wo man sich bestens verfahren kann) und Abholung von Waren für die Athleten wie zum Beispiel Sonnencreme oder Ruderkleider. Einige Male musste oder durfte ich die Trainer auf dem Motorboot begleiten und filmen.

Am Freitag, dem 25. Juli stand ein Relationsrennen (1000 m SZ 24 / 500 m SZ 28 / 500 m SZ 32) am Rotsee auf dem Programm. Da Ueli in Belgrad bei der U23-WM war, musste ich die Organisation übernehmen: Ich musste die Boote zum Rotsee bringen, die Trainer zusammenrufen, damit wir die Zwischenzeiten nehmen konnten, nach dem Rennen die Boote nach Sarnen zurückfahren und schliesslich die Zeiten auswerten.

Als die Junioren ins windige Griechenland nach Athen abreisten, musste ich die Riemen für den Achter zum Flughafen fahren, was kein Problem war, und diese mit einigen Ruderern zum Terminal schleppen, was hingegen wegen der engen Treppenhäuser fast unmöglich war.

Ohne die Junioren wurde es totenstill, die Arbeit ging mir aber trotzdem nicht aus. Die Verwaltung des Ruderhauses gab einiges zu tun. Ich musste Rechnungen schreiben (leider auch dem Seeclub Rorschach) und administrative Arbeiten übernehmen. Ausserdem habe ich ein neues Verrechnungs- und Verwaltungssystem geplant und eingeführt, da das alte ausser Kontrolle geriet.

Anfangs August trafen dann die Senioren ein. Für sie musste ich ebenfalls die Kleider des Sponsors abholen und die Motorboote organisieren. Bei der Pressekonferenz half ich bei den Vorbereitungen und wurde anschliessend für das Essen an den Grill gestellt. Zu meiner eigenen Verwunderung konnte man das Fleisch essen, es wurde meines Wissens auch niemand krank danach. Neben der Arbeit hatte ich sogar noch Zeit, um selber etwas zu machen. Häufig ruderte ich im Skiff. Ende August setzte ich mich zum ersten Mal in ein Riemenboot (2-) zusammen mit Ueli und wir machten den Sarnensee unsicher. Da es uns so gut lief, beschlossen wir in drei Tagen eine zweite Ausfahrt zu wagen. Nebst dem Rudern ging ich manchmal

Schwimmen, Mountainbiken, Rennen, Ergometerrudern und machte ab und zu ein (wenig) Krafttraining.

Gegen Ende des Praktikums nahm mich Ueli am Freitag, dem 29. August mit nach Mailand zur WM. Ich lud das Velo ins Auto und konnte die B-Finals der Schweizer mitfiebern und -fahren. Wir übernachteten komfortabel auf einem Feld neben der WM-Strecke. Am Samstag fand der erste Finaltag statt, den ich komplett mitfuhr. Die Rennen waren hart umkämpft und einige Favoriten mussten sich geschlagen geben (Hacker, Cracknel/Pinsent, Katrin Rutschow). Zurück in Sarnen bereitete ich schon meine Heimreise vor.

Zusammenfassend war das Praktikum sehr interessant, die Aufgaben forderten mich, und die Arbeit im SRV war dank den Mitarbeitern Ueli, Lukas, Rita und Sabine sehr angenehm.

Kleiner Zusatz: Meinen Berufsziel Sekundarlehrer habe ich inzwischen aufgegeben. Wieso? Ganz einfach: Ich war eine Woche als Lehrer tätig.

Gregor Lutz

Früher, da war alles besser...?

Gedanken zur Bootsbenutzung

Wenn ich daran denke, dass ich vor 40 Jahren Rudern gelernt habe, fühle ich mich schon ein bisschen alt. Wenn dann noch der Gedanke aufkommt, dass früher manches besser gewesen sei, befürchte ich, mich zum mentalen Grufti entwickelt zu haben.

Aber wie war das nun vor 40 Jahren, bei den ersten Ruderversuchen als Erstklässler der Oberrealschule? Ein Maturrand, den wir kaum zu duzen getrauten, weil er uns als gereifter Herr mit grosser Lebenserfahrung erschien, weihte uns in das Einmaleins des Ruderns ein:

Gleich zu Beginn wurde klargestellt, dass wir uns nicht etwa falsche Hoffnungen machen sollten, dass die eleganten Rennboote für uns natürlich noch kein Thema seien. Erst einmal 1'000 km in der Yole de mer und erst dann, Wohlverhalten vor-

ausgesetzt, würden weitere Schritte diskutiert. Und der nächste Schritt sei nicht etwa der rassige Stämpfli-Doppelzweier, mit dem im vorvorletzten Jahr die Schweizer Meisterschaft bestritten wurde, sondern ein währschafter Doppel in geklinkelter Bauweise. Cosinus war sein Name, er ist mir im Gedächtnis geblieben, weil ich bereits damals ahnte, dass er irgend etwas mit Geometrie zu tun haben musste und weil er ein Jahr später von 2 Vereinskameraden an der Quaibrücke in ein Bündel Bettlatten zerlegt wurde. Die Erlaubnis, mit diesem Cosinus den Zürichsee zu erforschen, war also das kurzfristige Lebensziel, wichtiger als Zeugnisnoten und der Übertritt in die zweite Klasse.

Und was ist sonst noch in meinem Langzeitgedächtnis hängen geblieben: Rollbahnen putzen, Dollen reinigen, Ledermanschetten schmieren, Bootsschale innen reinigen, Bootsschale aussen reinigen, Abledern, Einwassern, Auswassern, organisierter Bootstransport zum Landungssteg, korrekte Lagerung auf Böcken und im Bootshaus. Alles Dinge die uns richtiggehend eingetrichtert wurden, unauslöschar programmiert für das ganze Leben, so wie dies jedem Schweizer Soldaten beim Putzen des Sturmgewehrs geschieht.

Und wie ist das heute in unserem Verein? Super Bootsmaterial haben wir zur Verfügung, für jedermann und jeden Zweck. Alle Boote sind im Prinzip frei zugänglich ausser, wenn gerade eine Regattamannschaft damit trainiert. Eigentlich wunderschön und grosszügig, mit Sicherheit eher eine Ausnahme in der schweizerischen Ruderszene. Ja, alle sollen profitieren können, Junge, Mittelalterliche und Alte. Anfänger und alte Fühse, niemandem soll die Freude am Rudern mit altem Material vergrämt werden.

So weit so gut, wenn da nur nicht die vielen Schäden wären. Wenn alle Mitglieder wüssten, wie man ein Boot anfasst. Wenn es keine Schüler gäbe, die den Doppelvierer über die Rolle einwassern wollen. Wenn nach jeder Ausfahrt innen und aussen gereinigt würde. Wenn es keine verschmutzten Rollschienen gäbe. Wenn gerissene Schnürsenkel ersetzt würden und kleine Schäden sofort behoben würden. Wenn...

Leider ist dies in unserem Verein meist nicht der Fall und wir müssen uns ernsthaft fragen, ob die grosszügige Benutzungsordnung auch künftig angewendet werden kann! Oder ob wir zum System anderer Vereine wechseln müssen und Bootsbenutzungspläne, Punktesysteme und Kontrollen einführen müssen.

Ist der Wert unserer Boote in Vergessenheit geraten? Leben wir alle in solch begüterten Verhältnissen, dass nur das Beste vom Besten gut genug ist? Lässt uns Unwissenheit vergessen, dass unsere Boote teure und sensible Hightech-Geräte sind, die gepflegt und gehätschelt sein wollen?

Oder fehlt es an grundlegenden Anstandsregeln, wenn den Kameraden verschmutzte und holprige Rollschienen überlassen werden? Wird unser Verein mit einem Bootsverleih verwechselt, dessen Besitzer allabendlich Funktionskontrollen macht?

Wie auch immer, die Gründe sind vielfältig und das Warum ist eigentlich gar nicht relevant. Relevant ist, dass wir mit einem Minimum an gutem Willen und Aufwand die Situation verbessern könnten. Es braucht nun wirklich herzlich wenig, nur die Einsicht, dass jeder seinen Teil zum Unterhalt und Pflege von Booten und Infrastruktur beitragen muss. Etwa so, wie wenn es sein eigener privater Besitz wäre.

Und weil Kritik auch immer Verbesserungsvorschläge beinhalten sollte, hier einige zu beachtende Tipps, die einen Beitrag zur Schadensreduzierung leisten sollten:

- Bootswahl: Grundsätzlich sind die Boote zu nehmen, die den rudertechnischen Kenntnissen der Mannschaft entsprechen. Jedes erfahrene Clubmitglied wird bei Bedarf gerne beratend zur Seite stehen. Es geht hier nicht nur darum, Schäden an hochqualifizierten und entsprechend teuren Booten zu vermeiden, sondern auch darum, die Freude am Rudern zu erhalten. Rennboote machen nur Spass, wenn man sie beherrscht. Als Vergleich: Kein vernünftiger Lernfahrer wird mit einem leistungsstarken Sportwagen die Fahrschule absolvieren wollen!
- Wetterprognose beachten, v.a. betreffend Windaufkommen.
- Ausfahrtziel entsprechend den Windverhältnissen festlegen. Wellen stören am wenigsten, wenn sie senkrecht angefahren werden. Sie nerven am meisten, wenn sie parallel zum Boot auftreffen.
- Logbucheintrag. Leider ist es völlig in Vergessenheit geraten, den Logbucheintrag vor Fahrtbeginn zu machen. Wer dies tut, handelt in eigenem Interesse, denn er erleichtert im Falle einer Unregelmässigkeit die richtigen Massnahmen einzuleiten. Ausserdem können heimkehrende Kameraden entscheiden, ob der Steg hochgezogen und die Tore geschlossen werden sollen.
- Ausrüstung auf Vorhaben abstimmen: Kleidung, Steuermantel, Schöpfbecher, Seil etc. Bei nebliger Witterung oder wenn Nebel erwartet werden muss, unbedingt Kompass mitnehmen.
- Lagerung des Bootes in der Bootshalle beachten. Dies erspart unnötige Diskussionen bei der Heimkehr.
- Böcke bereitstellen und Steg unbelastet herunterlassen. Während der Ausfahrt bleibt der Schlüssel bei der Motorsäule stecken.
- Zum Boot gehörende Ruder auf dem Steg bereitlegen.

- Boot auf die Böcke mit Schale nach unten legen. Boot nicht an schwachen Verstrebungen hochheben. Dollen öffnen, Rollsitze kontrollieren, eventuell schmieren. Schuhe öffnen, Stembretter grob einstellen. Die Stellung des Stembrettes sollte man sich bei der letzten Ausfahrt gemerkt haben. Es ist nicht verboten, sich zum Beispiel mit einem Kleber eine Markierung zu setzen. Bei Rennbooten sind die Luftkastendeckel und sofern vorhanden die Zapfen an der Bugspitze und am Heckende einzusetzen.
- Boot nach Kommando des Schlagmannes hochheben, zum Steg tragen und vorsichtig ins Wasser setzen. Nur Boote mit Kiel (längslaufende Rippe in Schalenmitte) dürfen über die Rolle eingewassert werden.
- Stegseitige Ruder in Dolle legen, Dolle schliessen. Die Dolle muss heckseitig des Dollenstiftes liegen.
- Seeseitiges Ruder in die Dolle schieben und quer über die Bordwand legen.
- Entgegen einer kürzlich gehörten Behauptung bedeutet seeseitig nicht immer Steuerbord! Steuerbord (grün) ist in Fahrtrichtung rechts. Backbord (rot) ist in Fahrtrichtung links. Nummerierungen der Ruder und Sitzpositionen erfolgen grundsätzlich immer vom Spitz aus. Wenn die Ruder seitenverkehrt eingelegt werden, ergibt sich ein falscher, entgegengesetzter Blattwinkel. Je nach dessen Grösse wird Rudern erschwert bis verunmöglicht.
- In dieser Position darf nie ein Boot sich selber überlassen werden. Falls nicht sofort eingestiegen werden kann, bleibt mindestens ein Ruderer beim Boot und hält dieses vom Steg ab. Auch bei ruhigen Wasserverhältnissen muss immer mit Motorbootwellen gerechnet werden, die ein unbeaufsichtigtes Boot arg beschädigen können.
- Einsteigen. Mit seeseitigem Fuss aufs Trittbrett stehen. Rollsitze hinter der Ferse. Skulls oder Riemen bis zum Klemmring in die Dolle schieben und mit der see-seitigen Hand (beide Skulls!) festhalten. Mit der landseitigen Hand stützt man sich am Steg oder Ausleger ab, setzt den landseitigen Fuss aufs Stembrett und sitzt gleichzeitig auf dem Rollsitze ab. Sofort seeseitige Dolle schliessen. Gemeinsam auf Kommando abstossen.
- Einrichten. Innenhebel zwischen Oberschenkel und Oberkörper klemmen. Füsse auf Bodenbrett stellen sofern vorhanden, sonst seitlich auf Bordwand abstützen. Keinesfalls Körpergewicht auf der Bootshaut abstützen! Stembrettschrauben lösen und das Stembrett so einstellen, dass der Rollsitze weder vorn noch hinten anstösst und bei leichter Rücklage gerade noch am Körper vorbeigezogen werden kann. Achtung, bei einigen Booten muss zum Verstellen des Stembrettes ein Schraubenschlüssel mitgenommen werden.
- Nach der Ausfahrt: Boot in Normallage in Böcke legen. Rollschienen reinigen, Innenschale reinigen und trocknen. Dollen schliessen und bei Bedarf reinigen.

Boot drehen und Schale abledern, u.U. mit sauberem Wasser vorher abspülen. Luftkastendeckel und Zapfen entfernen, damit Feuchtigkeit entlüftet wird.

- Versorgen. Boot gemeinsam nach Kommando hochheben und in der richtigen Lage in die Gestelle schieben. Anschlagen an benachbarten Boote unbedingt vermeiden. Bei besonders beengten Verhältnissen einen Kameraden mit Aufpassen beauftragen.
- Ruder ebenfalls abwischen und paarweise in den Rechen versorgen.
- Logbucheintrag vervollständigen.
- Falls keine Kameraden mehr auf dem Wasser sind: Steg einen Meter über die Wasseroberfläche ziehen.

Kurt Anderegg



Die Neue Werft

Stefan Rüegg
Bootsbaumeister

Reparaturen – Lackierungen – Überholungen
Holz- und Kunststoffboote aller Hersteller
***C-Line* Boote Werner Kahl – Die Ruderwerkstatt**

Kreuzlingerstrasse 75 8590 Romanshorn
Tel.: 071 460 11 22 Fax: 071 460 11 23
e-mail: dieneuewerft@bluewin.ch

Unser Auftritt im WWW

Wie fast niemand weiss, habe ich die Ehre seit Mitte des Jahres 2003 als der neue Webmaster unserer Homepage zu fungieren. Unser Webauftritt wurde Anfangs 1998 von Markus Rohrer konzipiert, umgesetzt und bis zu meinem Antritt auch betreut.

Nach meinem Gutachten ist sie technisch wie auch gestalterisch sehr gut gelungen, und dafür möchte ich mich als Nachfolger bei Markus herzlich bedanken, da dies mir mein Aufgabe sehr erleichtert.

Unsere Homepage kann man entweder via einer Internet Suchmaschine a la «google» mit dem Suchbegriff «Seeclub Rorschach» finden oder mit der direkten Browser Eingabe «www.swix.ch/scr/» aufrufen. Also wenn ihr mal wieder vor eurer Kiste sitzt und wahllos im Internet rumstolpert, versucht auch mal da rein zu gucken.

Vratko Richvalsky

In eigener Sache

Dass in den News hie und da Druckfehler unkorrigiert bleiben, hat einen wissenschaftlichen Hintergrund. Die richtige Schreibweise ist nämlich gar nicht wichtig:

Luat einr Stduie der Cambrdige Unievrstiat speilt es kenie Rlloe in welcehr Reiehnfogle die Buhcstbaen in eniem Wrot vorkmomen, die eingzie whctige Sahce ist, dsas der ertse und der letzte Buhcstbaen stमित. Der Rset knan in einem völligen Duchrienanedr sein und knan trtozedm prboelmols gelseen wreden. Das ist, weil das menchsilche Ague nicht jeedn Buhcstbaen liset.

Ertsuanlcih, nihct?

Eeur Readktor

Impressum

Herausgeber	Seeclub Rorschach	
Auflage	3 x jährlich 350 Exemplare	
Präsident	Daniel Bodenmann Signalstrasse 37 9400 Rorschach	Tel. 071 841 96 14 E-mail: susi.bodenmann@bluewin.ch
Redaktion	Kurt Anderegg Thalerstrasse 83 9424 Rheineck	Tel. P: 071 888 19 69 G: 071 858 48 77 Fax P: 071 888 26 69 G: 071 858 48 47 E-mail G: kurt.anderegg@alcan.com E-mail P: kurt.anderegg@freenet.ch
Druck	Andreas Brändle Brändle Druck AG Bahnhofstrasse 47 9402 Mörschwil	Tel. G: 071 866 11 70 Fax G: 071 860 00 52 E-mail: abraendle@braendle-druck.ch www.braendle-druck.ch

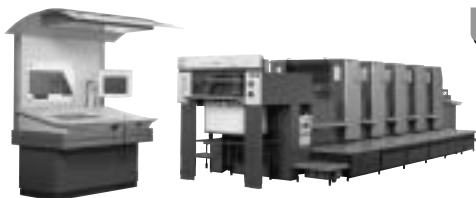
Ihr Partner für Drucksachen

✓ 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

