

T15-1

de Trottekurier



Taufen 13. Juni

Agenda

Frühjahr 2015 - Herbst 2015

Juli	04/05	Sa/So	Schweizermeisterschaft		Rotsee	◇
	08	Mi	Grillabend	1900	Trotte	◆
	10/12	Fr/So	<i>FISA/World-Cup III</i>		Luzern Rotsee	
August	01/02	Sa/So	<i>Coupe de la Jeunesse</i>		Szeged	◇
	05/09	Mi/So	<i>Junioren Weltmeisterschaften</i>		Rio de Janeiro	
	28/30	Fr/So	<i>FISA/Weltmeisterschaften</i>		Aiguebelette	◇
	29/30	Sa/So	Rudertour			◆
September	05/06	Sa/So	<i>Regatta Uster</i>		Uster	◇
	12/13	Sa/So	<i>H.R. Schwarzsee</i>		Schwarzsee BE	◇
	13	So	<i>Oberseeregatta</i>		Rapperswil	◆
	19	Sa	<i>Bilac</i>		Biel	◆
	26/27	Sa/So	<i>Achter + Regatta Sursee</i>		Sursee	◆
Oktober	04	So	<i>Achter Lugano</i>		Lugano	◇
	16/18	Fr/So	<i>ROZ 3-Städte-Wettkampf</i>		Rapperswil	◆
	21	Sa	Beginn Hallentraining		TH Rigistrasse	◆
	24	Sa	Abrudern		Trotte	◆
	31	Sa	<i>Armadacup</i>		Wohlensee	◇
November	07	Sa	<i>Uni/Poly</i>		Zürich	◇
	14	Sa	<i>Basel Head</i>		Basel	◇
	21	Sa	Putz- und Reparaturtag	0900	Trotte	◆
Dezember	12	Sa	<i>langstrecke.ch</i>		Ellikon-Eglisau	◇

◇ Siehe Anschlag, Kalender 2015/2016 ◆ Einladung folgt

Rudertermine: Siehe Anschlag Trotte und Trottenmail

T15-1



VERSA

Verein zur Verhinderung sexueller Ausbeutung von Kindern im Sport

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich

Titel:	Inhalt:
	Editorial 2
Vorstand	Aus den Vorstandsgesprächen 3 Katharina Kauz persönlich 5 Einladung Linthkanalfahrt 6
Resultate	Bootskilometer 7 Kilometerliste 8
Junioren	Ruderschlag für Ruderschlag... 9 Trainingslager Breisach 11 Langstrecke Mulhouse 12
Regatten	Regatta Schmerikon 13 Dem Wind und Kälte getrotzt 14 Masters-Frauen starten ... 15
Das Thema	Rudern als Fitness- und ... 27 Ruderkurs für Erwachsene 28 Rudern ist Musik 30
Fitnesssport	Silvester-Achter zum Jahresw... 33 Anrudern 34 Taufen Samstag 13. Juni 37
Gflüschter	Hedi Lanz / Susann Fröhlicher ... 39 Unsere erwachsenen Junioren 40 Unserer Inserenten 41

MITTEILUNGEN DES SEECLUBS KÜSNACHT AUFLAGE: 450 JUNI 2015 T15-1

Redaktion: Katrin Gügler, André Kündig, Natascha Rufener, Martina Sintzel, Brigitte Stucki

Redaktionsschluss: Nächste Ausgabe T15-2 30. September 2015

Beiträge an: Brigitte Stucki; brigitte.stucki@goldnet.ch Tel. 044 910 05 95

Martina Sintzel; martina.sintzel@bluewin.ch Tel. 044 910 93 36

Fotos an: André Kündig; info@akuendig.ch Tel. 044 392 01 72

Adresse: Zehntentrotte Theodor-Brunner-Weg 4 Postfach 8700 Küsnacht
Website: www.seeclubkuesnacht.ch Tel. 044 910 64 54

Präsidentin: Martina Sintzel Bergstrasse 18 8700 Küsnacht Tel. 044 910 93 36

Inserate: Natascha Rufener; natascha.rufener@sunrise.ch Tel. 044 919 05 54

Druck: ADAG Universitätsstrasse 25 8006 Zürich Tel. 044 261 35 54



Editorial

Wir sind mitten im Jahr mit vielen herausfordernden Veranstaltungen. Das bedeutet ein erfülltes Clubleben, ob im Fitnesssport oder bei den Regattierenden und Junioren. Auch der Trottenkurier stellt wieder eine attraktive Ausgabe mit vielen lesenswerten Beiträgen.

Mich freut es ganz besonders, dass im SCK alle auf ihre Rechnung kommen, ob Jung oder Alt, neu Eintretende, langjährige Mitglieder, Vielrunderer, Gelegenheitsrunderer, mehr oder weniger sportlich Durchtrainierte, Regattierende oder Fitnessrunderer. Dass es manchmal kleinere Materialgerangel um Prioritäten gibt, die dann miteinander diskutiert und ausgehandelt werden, zeugt von Sportgeist. Ich bin dankbar, wenn wir uns sportlich zusammenfinden und gemeinsam Schlag um Schlag weiter nach vorne rudern. Der beste Beweis, dass es toll zusammen geht, liefern die unzähligen Rückmeldungen, wie wir sie nach der erfolgreichen Saisonöffnung erhalten haben.

Ein kleiner Wermutstropfen bleibt trotzdem zu verdauen! Meine und auch eure grosse Ruderleidenschaft ermöglichte die dritte Austragung der Regatta Schmerikon. Nach der Durchführung und nach den vielen Rückmeldungen mussten wir aber kritisch auf den Anlass schauen. Der Aufruf, um Helfer für die Regatta zu finden, war gut gemeint gewesen und die Aufgaben waren sehr detailliert auf der Homepage beschrieben. Trotzdem konnten wir nicht alle Stellen besetzen und der Verantwortliche machte sich Sorgen. Deshalb wurden kurzfristig einige Mails an alle Clubmitglieder versandt. Im Namen des OK möchte ich mich für diese Umstände höflich entschuldigen! Wir haben uns nun Gedanken gemacht und kommen zu einer angepassteren Lösung: Wir, die Clubs, bilden Clusters und besetzen je einen Arbeitsbereich. Damit bleibt ein Club geschlossener. Die Aufgaben können gezielter verteilt werden und die gegenseitige Unterstützung erfolgt einfacher, als wenn die Helfer aus verschiedenen Clubs zusammengestellt werden. Diese Lösung stimmt mich wieder zuversichtlich: Jeder Club stellt einen Verantwortlichen, der Ansprechperson ist. Mit ihm lässt sich eine Mannschaft zusammenstellen, welche einen Arbeitsbereich abdecken kann und wir müssen vor der Austragung der vierten Regatta Schmerikon keine Hilferufe mehr aussenden.

Die nächste Regatta Schmerikon findet am Wochenende vom 7./8. Mai 2016 statt. Wir werden wieder rechtzeitig nach Helfern und Unterstützung suchen. Herzlichen Dank für eure Aufmerksamkeit!

Im Namen der Redaktion
André Kündig





Aus den Vorstandsgesprächen

Eine grosse Freude in diesem Frühjahr ist das sehr gute Abschneiden von Ella von der Schulenburg mit ihren Teamkolleginnen Debora Hofer vom Seeclub Thun, Andrea Fürholz vom Ruderclub Uster und Katharina Strahl vom Ruderclub Zürich an den Junioreuropameisterschaften in Racice (CZ). Dank EM-Silber wurde das Quartett vom Schweizerischen Ruderverband (SRV) für die Junioren-WM in Rio de Janeiro (Brasilien) selektioniert: BRAVO! Wir wünschen dem Team, welches unter der Anleitung von Anne-Marie Howald trainiert, ganz viel Erfolg bei den Vorbereitungen und drücken schon jetzt die Daumen, dass sie ihre sportlichen Ziele anfangs August in Rio erreichen werden. Dass gerade vier Juniorinnen und Junioren vom Seeclub Künsnacht auf der Selektionsliste des SRV stehen, haben wir insbesondere Joachim Drews zu verdanken, der seit sechs Jahren kontinuierlich, beharrlich, mit viel Wissen, Geduld, Einfühlungsvermögen, aber auch mit der nötigen Disziplin das SCK Junioren-Regattateam aufgebaut hat und nun weitere „Früchte“ ernten darf. Der Weg für eine ambitionierte Ruderkarriere ist steinig, häufig ein Balanceakt zwischen Rudern und Ausbildung, an der Grenze der Belastung. Seitens des Vorstands bewundern wir alle, die diesen Weg auf sich nehmen und möchten diejenigen aus den Regattateams motivieren, bei denen die Ruderkarriere ins Stocken geraten sollte, die Freude am Rudersport zu behalten, eure Freunde aus dem SCK Regattateam mit denen ihr durch dick und dünn gegangen seid, weiterhin zu pflegen und das über die Jahre aufgebaute Wissen auch anderen Kolleginnen und Kollegen weiterzugeben. Seitens des Vorstands habt ihr auf jeden Fall volle Unterstützung und wir freuen uns sehr, dass jetzt Raffael Römer und Florian Ritter in der BoKo mitwirken und mit ihrer Erfahrung viel Unterstützung bieten.

Ebenfalls viel Freude macht der Breitensport. Das Konzept, dass jeden Samstag jemand anderes die Rolle des ‚Tätschmeisters‘ übernimmt, hat sich inzwischen gut eingespielt. Ein besonderer Dank geht an dieser Stelle an Thomas Egli und an alle Helferinnen und Helfer des Anfängerkurses. Mit viel Engagement und System haben sie eine grösser als ursprünglich geplante Gruppe von Erwachsenen ins Rudern eingeführt. Mit ihren Nachbetreuungs- und Integrationsbemühungen sorgen sie nun auch dafür, dass die „Neuen“ Sicherheit auf dem Wasser bekommen und kontinuierlich Rudererfahrung sammeln können. Aufgepasst, einige Neuruderinnen und Neuruderer werden uns wohl schon bald davonrudern, wenn sie so weiter dran bleiben.

Seitens Infrastruktur ist zu erwähnen, dass wir dank grosszügigen Spenden zwei neue



Clubboote anschaffen durften – einen Skiff und einen Doppelzweier von Empacher. Diese sind für das Regattateam bestimmt, erlauben aber, andere Boote zu G- bzw. A-Booten umzuteilen. Die Bora ist und bleibt das meistgefahrte Boot in unserer Flotte, sie ist so beliebt, dass unser Infrastrukturverantwortlicher Rainer Klostermann jeweils mit Blaulicht einfährt, wenn mit der Bora etwas nicht in Ordnung ist. Danke Rainer, dass du unseren Bootspark so gut im Griff hast und diesen mit vielen anderen Helfern im Schuss hältst.

Aufmerksame unter euch mögen beachtet haben, dass die Trotte nun noch besser beleuchtet ist. Daniel Tschudy, der Lichtspezialist im SCK, hat bei der Beleuchtungsfirma Zumtobel ein gutes Wort für uns eingelegt und uns diese grossen Lampen, die bestens in die altherrwürdige Trotte passen, für einen symbolischen Preis beschaffen können. Wir danken der Firma Zumtobel für die grosszügige Spende und Dani, Rainer, Florian und Raffael für ihr Engagement im Zusammenhang mit dem Lichtprojekt.

Die Aufgaben des Vorstandes wären zu einfach, wenn nur Freude herrschen würde und es nicht einige Herausforderungen zu meistern gäbe. Wenn Versicherungsfragen wieder blitzartig zu beantworten sind und Martin seine dicken Dossiers anzulegen beginnt, herrscht im Hintergrund sehr viel Betriebsamkeit, die man als Mitglied des SCK nicht so zu sehen bekommt.

Es dauerte ein wenig länger als erwartet, bis unsere neue Kassiererin, Katharina Kauz, mit allen Codes von SCK-Programmhersteller und Grossbank beliefert wurde und den Zahlungsverpflichtungen via E-banking nachkommen konnte. Dies band einige Ressourcen seitens Katharina und Beryl. Zur Überbrückung musste Katharina auch schon einen grossen „Batzen“ Bargeld organisieren, um unseren Verpflichtungen nachzukommen. Besten Dank an alle Mitglieder für das pünktliche Bezahlen der Clubbeiträge. Gut zu wissen, dass Vieles beim Seeclub dank eurer Unterstützung „fast“ von selbst läuft.

Zur Schweizer Meisterschaft wünschen wir an dieser Stelle allen Teams und den Skiffers eine erfolgreiche Regatta auf dem Götter-Rotsee. Soeben hat mich noch die Ausschreibung für die zweitägige Rudertour Ende August erreicht. Diese seit Jahren von Chaspi Sennhauser, Chrigel Hemmler, Giacomo Würzler, Susi Eisenring und Daniel Vogler organisierte Tour ist immer ein Highlight im Clubjahr. Die Anmeldeliste ist jeweils schnell voll, was für die tipp-toppe Organisation spricht – herzlichen Dank dem OK und den Helfern.

Martina Sintzel, Präsidentin



Katharina Kauz persönlich

geboren: am 13. Februar 1965 in Freiburg i. Br.

im SCK: seit 1999

Beruf: Treuhandsachbearbeiterin

Familie: ledig und ungebunden

Gerne stelle ich mich an dieser Stelle kurz vor, nachdem ich an der letzten Vereinsversammlung im Frühling 2015 für das Amt der Kassierin mit einem Stimmenmehr gewählt wurde – und nicht einmal anwesend war.

In den Seeclub aufgenommen wurde ich im Jahr 1999. Seither rudere ich mehr oder weniger aktiv als „Gourmet“-Ruderin, wenn man so sagen will. Im Sommer bin ich, sobald die Sonne aufgeht oder dann wieder bei Sonnenuntergang auf dem See zu sichten.

Das Amt der Kassierin zu übernehmen lag für mich auf der Hand, da ich seit 2004 zusammen mit Henrik Noerregaard die Bücher des Seeclubs revidiert hatte. Das Tagesgeschäft sorgfältig auszuführen, am Jahresende die Bücher zu schliessen und zusammen mit den Vorstandsmitgliedern anhand von Soll-Ist-Vergleichen aufzuzeigen, ob die gesteckten Ziele erreicht wurden, ist für jeden Kassier und jede Kassierin oberstes Gebot.

In diesem Sinne übernehme ich die verantwortungsvolle Aufgabe von Urs Stüssi, freue mich auf die Begegnungen und die Zusammenarbeit mit dem Vorstand und bedanke mich für den Vertrauensvorschuss.

Katharina Kauz



Einladung zur 19. Linthkanal – Wanderfahrt Sonntag, 14. Juni 2015

Liebe Ruder-Kolleginnen und –Kollegen

Der Ruderclub Rapperswil-Jona (RCRJ) lädt auch dieses Jahr wieder zur traditionellen Linthkanal-Wanderfahrt ein. Diese Einladung gebe ich gerne an Euch weiter. Es gelten folgende Konditionen:

- Vorbereitung:** Samstag, 13. Juni 2015 nach dem Samstags-Rudern (ca. 09:30 Uhr): Boote verladen bei der Trotte (Mithilfe ist für alle Teilnehmer Ehrensache: gemeinsam geht's schneller; Rig-gerschlüssel mitbringen!), Bootseinteilung.
- Mitnehmen:** Je nach Wetter und Wasserstand der Linth wird es eine mehr oder weniger nasse Angelegenheit; wasserdicht verpackte Kleider sind deshalb genauso ein Muss wie Sonnen- und Regenschutz, Schwimmwesten, Wasserschöpfer/Schwamm. Ferner empfehle ich eine kleine Zwischenverpflegung und ein Getränk für unterwegs.
- Programm:** Sonntag, 14. Juni 2015:
Anreise: Künsnacht - Rapperswil per Bahn oder mit Privatauto individuell (bitte Mitfahrgelegenheiten/-wünsche bei Anmeldung angeben)
06:33 Uhr ab Rapperswil (Regionalzug nach Linthal)
06:57 Uhr an Ziegelbrücke
07:04 Uhr ab Ziegelbrücke (mit dem Bus) bis Weesen Dorf
07:10 Uhr nur an Weesen (Billet bis Weesen-Post, nicht Bahnhof Weesen lösen!)
Nach Ankunft: Boote aufriggern und Kaffee + Gipfeli
- Ca. 08:00 Uhr Start zur Abenteuerfahrt nach Rapperswil. Die Strecke ist ca. 30 km lang.
Ca. 11:30 Uhr Ankunft in Rapperswil
In Rapperswil gibt es Mittagessen beim RCRJ.
- Rückreise: Rapperswil - Künsnacht im Laufe des Nachmittags.
Abladen der Boote in Künsnacht: alle helfen mit!
- Kosten:** CHF 40.00 pro Person. Inbegriffen sind Kaffee und Gipfeli vor dem Start in Weesen, und Rettungsdienst sowie Mittagessen in Rapperswil mit Fischknusperli, Salat und Bröt (Getränke individuell!). Bitte den Betrag in bar bereits am Samstag, 13. Juni 2015 beim Verladen bereithalten.
- Haftung:** Es handelt sich bei dieser Wanderfahrt um einen offiziellen SCK-Ruderanlass im Sinne der Ziffern 6.1.3 der SCK-Ruderordnung. Damit haften - ausser in Fällen von grober Fahrlässigkeit und Nichtbeachten klarer Weisungen, in denen der/die Verursacher allein einstehen muss/müssen - grundsätzlich alle Teilnehmer dieser Rudertour solidarisch für allfällig entstehende Sachschäden an den SCK-Booten.
- Anmeldung:** Durch Eintrag auf der in der Trotte aufgehängten Liste bis spätestens am Freitag, 5. Juni 2015 oder per E-Mail an untenstehende Adresse.

Achtung: Wer sich angemeldet hat und dann doch nicht kommen kann, hat selber für Ersatz zu sorgen! Wir müssen uns bei der Planung der Bootscrews darauf verlassen können!

Die Teilnehmerzahl ist aufgrund der verfügbaren C-Gigs und der Ladekapazität auf dem Bootanhänger beschränkt! Melden sich mehr an, müssen wir daher entscheidend entscheiden.





Resultate

Bootskilometer

Position	Name	Kilometer	Fahrten	km/Fahrt	Greifensee
1.	Bora	5'446	518	10.5	
2.	SeeFee	3'099	288	10.7	
3.	Wällebrächer	2'544	338	7.5	
4.	Taifun	2'263	206	10.9	
5.	Lissero	2'139	176	12.1	
6.	Kiebitz	1'540	145	10.6	
7.	Föhn	1'494	138	10.8	
8.	Tornado	1'341	112	11.9	
9.	Wint	1'334	93	14.3	
10.	Bise	1'252	90	13.9	
11.	Toni	1'212	129	9.3	
12.	Neptun	1'196	112	10.6	
13.	La Luna	994	87	11.4	
14.	Twärläck	982	74	13.2	
15.	Eos	972	81	12.0	
16.	Schub	905	79	11.4	
17.	Christophorus	839	67	12.5	
18.	Tinca Tinca	835	87	9.5	
19.	Bled (Greifensee)	833	62	13.4	833
20.	Alster	778	111	7.0	
21.	Jupiter	753	62	12.1	
22.	Orca	746	93	8.0	
23.	Elbe	712	93	7.6	
24.	Trottbaum	688	59	11.6	
25.	Bächler (Greifensee)	624	65	9.6	624
26.	Alfa (Alfafrigor)	605	52	11.6	
27.	Sylvaner	558	54	10.3	
28.	Chatzehölzler	469	50	9.3	
29.	Alex	426	76	5.6	
30.	Küsnacht	401	37	10.8	
31.	Gioni	379	37	10.2	
32.	Räuschling	356	37	9.6	
33.	No Limits	301	40	7.5	
34.	Phönix	285	19	15.0	
35.	Chardonnay	282	31	9.0	
36.	Hecht	233	17	13.7	
37.	Molch	180	5	36.0	
38.	Delta (Greifensee)	158	15	10.5	158
39.	Schwalbe	146	11	13.2	
40.	Virus	116	23	5.0	
41.	Rapp	112	10	11.2	
42.	Oscar	111	10	11.1	
43.	Kormoran	110	12	9.1	
44.	Wulp	103	9	11.4	
45.	Fairplay	29	5	5.8	
46.	Chrott	24	2	12.0	
47.	Allegro	2	3	0.8	

Total

40'907

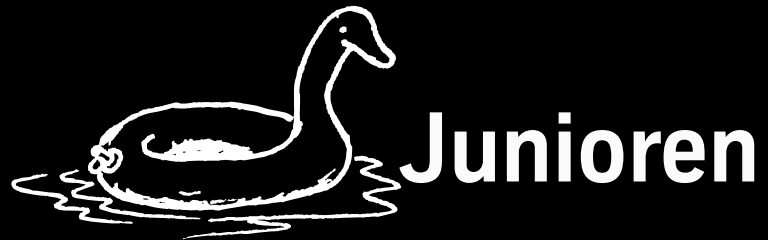
3'920

1'615



Personenkilometer

Rang	Name	Kat	Km	Rang	Name	Kat	Km	Rang	Name	Kat	Km
1	Fahrni, Fritz	g	2'931	76	Boitel, Etienne	g	492	151	Schuurmans Steckh., Maikel	j	120
2	Ritter, Florian	g	2'615	77	Schuler, Pius	a	481	152	Lanfranchi, Fabrizio	j	119
3	Peier, Heidi	g	2'598	78	Hermann, Franz	g	476	153	Roth, Miro	j	119
4	Morra, Alessandro	g	2'385	79	Lüthi, Marianne	a	457	154	Grossenbacher, Michael	a	115
5	Steiner-Fahrni, Maria	g	2'271	80	Lendi, Helen	a	437	155	Himmli, Janick	j	115
6	Peier, Walter	g	2'214	81	Maron, Roman	a	431	156	Zoffoli, Mauro	j	107
7	Gulich, Andrin	j	2'190	82	Frölicher, Susann	g	430	157	Dymalski, Andrea	g	105
8	Ammann, Stephanie	g	2'073	83	Wyss, Peter	g	424	158	Morari, Freddie	g	105
9	Reinert, Patricia	j	2'051	84	Vogler, Daniel	g	416	159	Schaub, Franzisca	a	104
10	Gulich, Lionel	j	1'929	85	Stüssi, Marianne	g	415	160	Zürcher, Priska	a	101
11	Drews, Joachim	g	1'895	86	Mühlbauer, Inge	a	410	161	Riener, Robert	a	96
12	Morra, Giulia	j	1'735	87	Dompeling, Geeske	a	406	162	Hirschi, Doris	a	95
13	Tschudy, Joel	j	1'705	88	Weber, Theo	g	406	163	van Saan, Gregor	a	91
14	Ritter, Simon	j	1'673	89	Willemse, Margot	a	401	164	Rapetti, Lucas	j	89
15	Rapetti, Suzanne	g	1'502	90	Schmid, Herbert	g	387	165	Küng, Anina	j	88
16	Petertli, Robin	j	1'463	91	Werther, Maren	a	387	166	Dietsche, Alex	j	83
17	Gügler Tschudy, Katrin	g	1'409	92	Koch, Maximilian	a	381	167	Meier, Gerhard	a	82
18	Kienast-Sauter, Christine	g	1'299	93	Tellbüscher, Friedrich	a	380	168	Minelli Weber, Maria	g	80
19	Ammann, Martin	g	1'252	94	Bräuer Backenecker, Sabine	a	363	169	Zeller, Jil	a	77
20	Vultier, Brigitte	g	1'241	95	Kähler, David	a	359	170	Horrer, Hillevi	j	76
21	Blaettler, Eduard	a	1'219	96	Shindleman, Daniel	a	345	171	Stüdeli, Raphael	a	63
22	Würgler, Giacomo	g	1'175	97	Cherreck, Alex	j	330	172	Baumann, Tobias	j	61
23	Kappel, Rolf	g	1'155	98	Tuor, Urs	g	321	173	Heberlein, Adrian	a	59
24	Bollinger-Köncz, Nina	g	1'148	99	Haefliger, Florian	g	320	174	Otto, Maurice	j	59
25	Noerregaard, Henrik	g	1'128	100	Mayer, Barbara	g	310	175	Vögele, Monica	a	59
26	Kübler, Olaf	g	1'111	101	Lohmann, Ulrike	a	309	176	Morra, Christine	a	52
27	Egli, Thomas	g	1'110	102	Sennhauser, Caspar	g	298	177	Luks, Dennis	a	48
28	Sintzel, Martina	g	1'033	103	Harnoncourt, Felicia	a	295	178	Schärli, Helen	a	46
29	Eckert, Suzanne	g	1'021	104	Schwarzenbach, Heini	a	293	179	Stüdeli, Emanuel	j	43
30	Di Secli, Sebastiano	j	1'018	105	Severus, Birgit	a	280	180	Egan-Shuttler, Julian	a	41
31	Tschudy, Leon	j	1'018	106	Rebsamen, Pascale	a	275	181	Kauz, Katharina	a	40
32	von der Schulenburg, Nicolas	g	1'005	107	Stüssi, Urs	g	272	182	Gerecke, Amelie	j	39
33	Hottinger, Conrad	g	1'004	108	Wulkan, Monique	a	270	183	Spielkamp, Janina	j	39
34	di Secli, Luca	j	939	109	Ernst, Markus	g	261	184	Jänicke, Claudia	j	36
35	Weiss, Jakob	g	934	110	Gugolz, Werner	g	257	185	Rapetti, Jessica	j	30
36	de Trey, Beryl	g	932	111	Nimmrichter, Rolf	g	253	186	de Trey, Lorraine	g	28
37	Blaettler, Saskia	a	856	112	Feuersenger, Roland	g	241	187	Bourgeois, André	a	27
38	Guggenbühl, Christina	a	848	113	Rüegg, Ueli	a	238	188	Bourgeois, Helen	a	27
39	Leunig, Anne Sophie	j	835	114	Frey, Martin	g	234	189	Bärtels, Anne	a	25
40	Cozzio, Timoteo	g	830	115	Flüeler, Ursula	a	232	190	Strobus, Vincent	a	25
41	Weinmann, Ernst	g	830	116	Kindliman, Willy	a	229	191	Kessler, Mara	g	24
42	Lüchinger, Lukas	g	824	117	Hemmeler, Elisabeth	g	224	192	Cozzio, Filippo	j	22
43	Stucki, Brigitte	g	815	118	Schoedon, Michael	g	222	193	Eichenberger, Annina	j	22
44	Stössel, Carla	j	815	119	Kehl, Manuela	a	216	194	Ogasawara, Toshimi	a	22
45	Klostermann, Rainer	g	811	120	Sos, Beatrice	a	211	195	Weisshaupt, Anina	j	22
46	Bizzozero, Arianna	j	809	121	Knup, Brigitte	a	207	196	Borner, Maximilian	j	19
47	Fischer, Sandra	a	807	122	Dietsche, Friedrich	a	205	197	Mazzoni, Anne	j	19
48	Flueler, Ruedi	g	786	123	von Wartburg, Marie-Louise	g	205	198	Hettich, Barbara	a	18
49	Tuor, Vinzenz	g	747	124	Jucker, Hans	g	191	199	Kannengiesser, Felicitas	a	18
50	Gürtler, Paul-Erich	a	738	125	Rufener, Natascha	g	190	200	Kolb, Regina	a	18
51	Hemmeler, Christian	g	732	126	Alpstäg, Tanja	a	190	201	PRS, Schüler 4	a	18
52	Widmer, Luzi	g	732	127	Maron, Elena	a	189	202	Müller, Kim	a	17
53	Reinert, Rosmarie	a	729	128	Stahel, Annette	g	188	203	Flury, Rudolf	a	14
54	Fayd'herbe, Luca	j	719	129	Römer, Raffael	g	186	204	Grundmann, Barbara	a	13
55	Weisshaupt, Pamela	g	702	130	Backenecker, Rolf	a	184	205	Hess, Dominik	a	13
56	Schaukelberger, Nighat	a	686	131	Frölich, Dieter	g	182	206	Sennhauser, Vera	a	13
57	Marschall Hunger, Sandra	g	682	132	Whitney, Jill	a	182	207	Lucic, Jan	j	11
58	Lau, Helena	j	663	133	Knaus, Daniel	a	181	208	Metzger, Kim	j	11
59	Tschudy, Daniel	g	651	134	Hug, Thomas	g	179	209	Decurtin, Arthur	a	10
60	Birrer, Bruno	g	641	135	Fenner, Christine	a	178	210	Eichenberger, Alessandra	j	10
61	Luxem, Frederik	g	626	136	Baltensweiler, Evigna	a	171	211	Frölicher, Urs	a	10
62	Pestalozzi, Bianca	g	604	137	Rebsamen, Iris	a	171	212	Hoeffe, Hans-Ulrich	a	10
63	Reinert, Peter	a	603	138	Roselius, Gabriele	a	171	213	Schuler, Pius	a	10
64	Huber, Hans	g	599	139	Bürki, Andreas	a	170	214	Wagner, Barbara	a	10
65	Michel, Silvain	g	598	140	Romano-Diethelm, Theres	g	170	215	Debrunner, Bettina	a	9
66	Kündig, André	g	557	141	Rapetti, Riccardo	j	167	216	Jaccard, Fleur	a	9
67	Egli, Gerold	g	552	142	Snedeker, Jess	a	165	217	Reicht, Patrick	a	9
68	Widmer, Urs	g	548	143	Bernoulli, Rita	a	156	218	Gruber, Anette	a	8
69	von der Schulenburg, Ella	j	548	144	Kapp, Nikola	a	156	219	Wittmann, Matthias	a	5
70	Cherreck, Stefanie	a	546	145	Maurer, Giulio	j	146	220	Shindleman, Edward	j	4
71	Huber, Heidi	g	545	146	Frey-Heim, Claudia	g	143	221	Kovacs, Jonathan	a	0
72	Zopfi, Jan	j	540	147	Freudiger, Christine	a	135				
73	Sperisen, Marie-Anne	a	530	148	Hunger, Patrick	a	122				
74	Tintor, Anushka	a	529	149	Brun, Gabi	g	121				
75	Schwaighofer, Kurt	g	512	150	Doekbrijder, Joseph	g	120				
Total Kilometer											105'534



Ruderschlag für Ruderschlag zur Selektion für die Junioren-EM

Bitterkalt, grau und regnerisch – dieses Wetter und die Tausende an zurückgelegten Kilometern sind das, was mir durch den Kopf schiesst, wenn ich an die zahlreichen Kaderzusammenzüge des vergangenen Winters denke. Fast jedes Wochenende wurden die Kaderambitionierten nach Sarnen einberufen, damit die Trainer des SRV uns gegen- und miteinander messen konnten. Auch zählten die Resultate der Langstrecken und Ergometer dazu, ob man wieder eingeladen wurde. Mir persönlich gefielen die Zusammenzüge sehr, da ich viele neue Leute kennenlernte und wir zusammen Spass hatten. Jedoch gab es viele anstrengende Trainings und Momente, in denen ich zweifelte, ob ich wirklich eine ausreichend gute Leistung gebracht hatte.

Doch schliesslich, nach all den Anstrengungen des Winters, wurde der Vierer selektioniert und ich hatte es geschafft. Hierauf folgten die Regatta Lauerz und die Internationale Regatta München, um uns auf den internationalen Wettkampf der Europameisterschaft vorzubereiten. Es war für mich überwältigend, da es das erste Mal war, dass ich die Schweiz repräsentierte. Ausserdem wurde uns eindeutig vor Augen geführt, wie stark und breit die Konkurrenz im Ausland ist.

Obwohl wir nicht die besten Resultate an der Regatta München erreichten, wurden wir für die EM aufgeboten. Die ganze Woche vor unserer Abreise nach Tschechien waren die Vorfreude und Spannung kaum noch zu ertragen. Doch plötzlich, am



Abend vor unserer Abfahrt, erkrankte unsere Schlagfrau am Pfeifferschen Drüsenfieber. Keiner wollte es wahrhaben! Unser Boot wurde ganz neu arrangiert und eine Ersatzruderin eingesetzt. Einen Tag hatten wir Zeit, um uns aneinander zu gewöhnen, doch schon nach ein paar Kilometern fühlte es sich natürlich an. Wir waren unendlich gespannt auf die Rennen. Nach überstandenen Vorlauf und Repêchage, war das Ergebnis des Finalrennens ein überraschender Erfolg für uns. Wir hatten einen langsamen Start und blieben danach immer knapp auf dem 3. bis 4. Platz. Ich wusste, dass die dritten 500 Meter die wichtigsten sein würden und dass wir, wenn überhaupt, darin alles herausholen müssten. Dieser Angriff funktionierte, doch wir waren immer noch auf dem 3. Platz! Erst in den letzten 100 Metern realisierten wir alle, wie nah wir an den Französisinnen, die zu dem Zeitpunkt den 2. Platz belegten, waren und gaben noch einmal alles. Wir eroberten den 2. Rang und es war ein unbeschreiblich tolles Gefühl!

Nun müssen wir uns auf das Trainingslager im Sommer fokussieren, um uns deutlich für die Weltmeisterschaft zu verbessern. Was mir am meisten an der Zeit im Kader gefallen hat, ist, dass ich gelernt habe, dass man ständig mit unerwarteten Situationen konfrontiert wird und dass man zusammen Lösungen finden kann.

Ella von der Schulenburg



Trainingslager in Breisach 2015

Die Junioren des SCK trafen sich an einem frühen Samstagmorgen am HB Zürich. Sie wollten nach Breisach ins Regattavorbereitungstraining – für die einen eine vertraute Routine, für mich das erste Trainingslager überhaupt.

Als wir endlich in Breisach ankamen, gab es schon die ersten Anweisungen von Joachim. Mauro, Fabrizio und ich bezogen unser Zimmer und schmissen schnell alles hin, denn dann ging es gleich los an den Rhein, die Boote anriggern. Es blieb nicht viel Zeit für andere Dinge, es gab immer etwas zu schrauben oder zu fixieren. Gleich nach dem Aufbau ging es aber mit dem Training auch schon los. Die einen gingen joggen, die anderen rudern. Und schon war es Mittagszeit, und alle joggten zurück, um Teigwaren zu essen und das für die ganze Woche. Immer das Gleiche, immer Pasta!

Die Freizeit nach dem Mittagessen gestaltete sich folgendermassen: Wir kamen ins Zimmer und fielen alle in unsere Betten. Der nächste Griff war nicht etwa an ein Buch, sondern immer an unser Handy. Wir schauten uns Videos an, Fotos, Texte usw... WLAN sei Dank. Es blieb auch Zeit für einen Gang in den nahen Supermarkt, wo doch dort alles so billig war.

Um 15:40 joggten wir jeweils wieder los an den Rhein. Dort angekommen, machten wir die Boote bereit, hauptsächlich Zweier. Ich war immer mit Mauro im Boot. Anfangs waren wir alle recht gut in Form, immer wachsam und bereit! Am zweiten Tag waren noch alle motiviert wie am Tag zuvor. Am Montag, dem dritten Tag, hatte Mauro im Nachmittagstraining grossen Durst. Die Flasche war schon leer und wir auf dem Wasser. Also fragte mich Mauro, ob ich ihm ein wenig Rheinwasser in die Flasche füllen könne. Ich dachte, so schmutzig wird es nicht sein, und er trank es. Der nächste Tag verlief normal. Mit vollen Flaschen ging es wieder ab aufs Wasser. Am nächsten Morgen aber sah ich einen kreideweissen Mauro im Bett liegen. Ich wusste, das war das Rheinwasser! Das Training und das ganze Lager waren für ihn gestorben. Dafür ging es für mich nur noch im Einer raus, was auch eine tolle Erfahrung war. Am Donnerstagmorgen, als ich aufstand, hatte es auch noch Fabrizio erwischt. Joachim musste zwischendurch schauen kommen, ob die beiden noch lebten.

Die Tage gingen jeweils ziemlich schnell vorüber und abends waren alle todmüde. Wie jedes Jahr war auch ein Freigang nach Freiburg im Programm, auf den ich aber verzichtete. Ich musste mich mal von den Strapazen erholen. Ganz cool war unser Ausflug nach Frankreich zum Abschlussessen. Bei riesigen Fleischportionen konnte ich so richtig zuschlagen. Im Grossen und Ganzen war es ein sehr sportliches, erlebnisreiches Lager mit tollem Teamgeist, das richtig Lust auf die anschliessende Regatta in Lauerz machte, auch wenn jeder einzelne Muskel schmerzte.

Giulio Leandro Maurer



Langstrecke Mulhouse 29.11.2014

Auf mein erstes Langstreckenrennen war ich sehr gespannt. Die Fahrt nach Frankreich begann früh am Morgen und dauerte ziemlich lange. Als wir am Kanal ankamen, war ich im ersten Moment etwas geschockt. Es gab keinen geschützten Aufenthaltsort, obwohl es im November natürlich bitter kalt war und auch sonst war alles ganz anders als auf den anderen Regatten. Ich spürte eine ziemlich angespannte und ernste Stimmung unter den Sportlern und es wurde mir so richtig klar, dass bei den Langstreckenrennen meist die besonders Ambitionierten dabei sind.

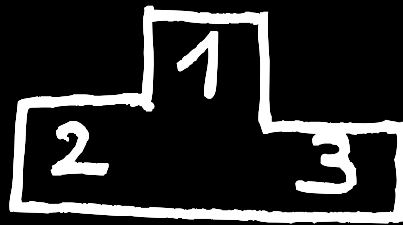
Ich war ziemlich aufgeregt, weil ich mich nicht gewohnt war, vier Kilometer in vollem Tempo mit hoher Schlagzahl durchzurudern. Und ich hatte Angst, dass ich nicht die ganze Strecke durchhalten würde. Denn wir mussten bei den U17 mitrudern, obwohl wir erst U15 sind. Zum Glück war ich mit Anne-Sophie im Zweier, so dass wir uns gegenseitig unterstützen konnten. Das Rennen selbst war ein grosser Kampf und Krampf. Ich hatte das Gefühl, es nehme überhaupt nie ein Ende. Immerhin haben uns die ermunternden Zurufe unserer Klubkameraden vom Ufer aus sehr gut getan. Endlich kam nach etwa 17 Minuten das erlösende und lang ersehnte Zielsignal. Zu unserem Erstaunen waren wir gar nicht einmal so schlecht und konnten uns im Mittelfeld der U17-Boote behaupten.

Mit einigem Respekt traten wir dann zum zweiten Langstreckenrennen an, denn nun wusste ich, was für Anstrengungen auf mich zukommen würden. Andererseits habe ich die Langstrecke als sehr gutes Training für das Einteilen der eigenen Kräfte kennengelernt und vor allem lernt man auch, unsere übliche U15-Rennstrecke von 1000 Metern wieder sehr zu schätzen.

Christina Guggenbühl

Christina Guggenbühl, Anne-Sophie Leunig, Mariella Tonascia, Madeleine Horrer-Hillevi





Regatten

Traumhafte Bedingungen an der Ruderregatta in Schmerikon

Am 9. und 10. Mai fand die Nationale Ruderregatta in Schmerikon statt. Mit Spannung hatte das Organisationskomitee des Ruderverbands Oberer Zürichsee (ROZ) die Wetterprognosen für die dritte Austragung verfolgt, denn in den beiden Vorjahren musste die Regatta wegen Sturm oder Gewitter frühzeitig abgebrochen werden. Dieses Jahr aber hatte das OK grosses Glück, die Bedingungen waren perfekt. Der Zürichsee war spiegelglatt, der Himmel blau, die Temperaturen angenehm und der Wind blieb aus.

Im Vergleich zum Vorjahr wurde die Schmeriker Ruderregatta mit 700 Meldungen von den Schweizer Rudervereinen etwas schwächer besucht, doch das Echo war wiederum einstimmig positiv. Die Regatta ist noch jung und Verbesserungen werden laufend umgesetzt. Heuer hatte es zu wenig Helfer, das Fundraising bleibt an einem fremden Austragungsort eher mühsam und ein paar Vereine wünschen ein attraktiveres Rennprogramm, damit die Teilnehmer mehrere Rennen bestreiten und trotzdem genügend Ruhe geniessen können. Die dem ROZ angehörigen Ruderclubs (Rapperswil-Jona, Stäfa, Erlenbach, Küsnacht, Thalwil, Horgen, Wädenswil, Richterswil, Sihlsee, Uster und Greifensee) werden sich bemühen, allen Wünschen gerecht zu werden.

Am Samstag blieben fremde Zuschauer eher aus, doch am Sonntag genossen viele Radfahrer und Spaziergänger die wunderschöne Seeuferanlage in Schmerikon und beobachteten mit Spannung die Regatta oder liessen sich im Festzelt des mitorganisierenden Fussball-Club Schmerikon nieder. Dort wurden am Muttertag die Frauen zudem mit einer Rose empfangen.

Prickelnde Rennen waren in allen Kategorien zu geniessen, von den 13-jährigen Junioren bis zu den älteren Ruderern, die sich Masters nennen. Grosses Interesse herrschte bei den Rennen der Achter mit Steueremann, denn da erlebten die Zuschauer den Rudersport pur mit Kampfgeist, Geschrei der Steuerleute, Bord an Bord-Duellen, schweissgebadeten Athleten, hohen Schlagzahlen, aus dem Wasser schnellenden Ruderblättern. Dies alles konnten die Zuschauer aus nächster Nähe erleben. Einige haben auch davon profitiert, einen Start live zu beobachten, um danach mit dem Fahrrad auf dem Uferweg entlang der 2000 Meter messenden Regattastrecke die Rennen mit zu verfolgen.

Es ist geplant, die Regatta nächstes Jahr wieder durchzuführen.

Reto Bussmann



Dem Wind und der Kälte getrotzt: Achter-Regatta Zürich–Thalwil

Nach einer durchwegs gelungenen Premiere beim Achter-Rennen am Basel-Head im November 2014 war es bald und gern entschieden: Die Renngemeinschaft Damen Masters des RC Erlenbach und SC Küsnacht ist für die nächste Regatta bereit und mit der im März 2015 stattfindenden Zürich–Thalwil Achter-Regatta war das nächste Ziel schnell identifiziert. Gut trainiert und unterstützt durch den Erlenbacher Trainer Thomas Melges, stand wiederum eine Renngemeinschaft mit dem RC Erlenbach am Start. Sechs Wochen blieben uns bis zum Start am Sonntag, 22. März 2015. Der milde Winter war unser Verbündeter, so dass wir uns auch rudertechnisch noch verbessern konnten. Aber nicht nur an uns Ruderinnen (Suzanne Rapetti, Sandy Fischer, Birgit Severus, Caroline Milano, Susanne Eckert, Kathrin Gügler, Susanne Landolt und Monique Ruesch) wurde geschliffen und gefeilt, sondern auch unser Flugschiff, die „Küsnacht“, galt es auf Vordermann zu bringen. Während des „Frühlings-Putz- und Reparaturtags“ konnte das bestehende Leck vollständig gedichtet und das Boot für die Regatta bestens vorbereitet werden.

Nun war es soweit: Die zum 23. Mal vom Ruderclub Thalwil organisierte Langstreckenregatta über rund 6.5 Kilometer stand vor der Tür. Nach den wunderbaren Frühlingstagen machte das Wetter pünktlich zum Wochenende eine Kehrtwende und wir mussten uns wegen der zügigen Bise warm anziehen. Doch dies konnte uns nichts anhaben. Nach einer relativ ruhigen Fahrt vom Seeclub Küsnacht zum Start nach Zürich waren wir bestens eingerudert und startbereit. Einen kurzen Zwischenstopp vor dem Rennen im Bootshaus des RC „Kaufleuten“ nutzten wir, um uns noch einmal aufzuwärmen, die letzten Tipps von Thomas zu verinnerlichen und für die obligate Fotosession mit Edi zu absolvieren.

Kurz vor zehn Uhr ging es dann los. 38 Achter mit Steuermann tummelten sich im Zürcher Seebecken und warteten nun bei starkem Nordwind auf das Startzeichen. Es wurde in zwei Serien gestartet. In der ersten Serie waren zwölf Achter in der offenen Kategorie und sieben Junioren-Achter eingeteilt. In der zweiten Serie, die fünf Minuten später gestartet werden sollte, folgten ausser uns noch zehn weitere Masters-Achter sowie acht Boote mit durchtrainierten Mädchen und Frauen. Der Start der ersten Serie verlief etwas turbulent, denn die äussersten Boote in der Seemitte realisierten etwas zu spät, dass der Start bereits erfolgt war. Dies sollte uns nicht passieren. Nach einem grossartigen Start fanden wir schnell und gut in einen regelmässigen Schlag. Nicht nur der Wind und die Wellen bestimmten das Rennen, sondern insbesondere die Kälte liess die Finger am Riemen klamm werden. Während des Rennens wurden wir auch einmal wegen hoher Wellen, verursacht durch das Kursschiff, gewaltig durchgeschüttelt und bei Streckenhälfte behinderten zwei Fischerboote die Idealinie. Diese hatten sich geweigert, ihren Standort für eine halbe Stunde zu ver-



lassen. Doch auch dies meisterten wir mit Diegos Steuer- und Motivationskunst mit Bravour. Nach 27 Minuten und 29 Sekunden wurden wir beim Bootshaus Thalwil leicht unterkühlt mit einem warmen Applaus auf Rang 6 empfangen.

Mit grossem Vorsprung gesiegt hat der Ruderclub Kaufleuten Zürich. Dahinter lieferten sich eine welsche Renngemeinschaft, der Seeclub Zürich, der Rowing Club Lausanne und die Frauen vom Ruderclub Zürich einen Bord an Bord-Kampf über mehrere Kilometer. Auch wenn diesmal kein Pokal auf uns wartete, es hat wiederum grossen Spass gemacht, dabei zu sein und sich an hervorragenden Booten aus der gesamten Schweiz zu messen.

Birgit Severus



Masters-Frauen starten im Ausland

D’Inverno sul Po, Torino (14./15. Februar 2015)

Langstreckenrennen Mitte Winter in Torino, Italien – wieso nicht? Wir, Ulrike Lohmann (Ulli) und Suzanne Rapetti, haben uns kurzerhand entschieden am Samstag, 14. Februar 2015 im Doppelzweier zu starten und am Sonntag zusammen mit Petra Copes und Claudia Sewerin von Uster im Doppelvierer – regattieren macht doch Spass!

Der Bootstransport war schnell mit Uster organisiert, die Benutzung von „Bora“ mit der Bootkommission abgestimmt und das Hotel gebucht. Die Anmeldung dauerte wegen Fehlern im Internetportal der Organisatoren ein bisschen länger, aber auch das schafften wir. D’Inverno sul Po, Torino, ist ein 6 km-Rennen auf dem Fluss Po mit drei Brücken und mehreren Kurven. Passend für die Jahreszeit war es nass und kalt. Die Hügel um Turin waren am Samstagmorgen schneebedeckt, die Temperatur knapp im Plus und der Bootslagerplatz sumpfig. Wir konnten Bora aber problemlos einwassern und hatten 6.5 km zum Start, um uns einzurudern und die Strecke zu besichtigen. Der Start erfolgte nach Kategorie und Startnummer alle 20 Sekunden. „Kusnacht Nr. 323 – Ready Go!“ Wir hatten ein super Rennen. Ulli gab am Schlag den Takt vor und





Suzanne war für die Steuerung durch die Brücken und um die Boote, die wir überholten, zuständig. Das Resultat war der 1. Platz bei den Masters Kategorie D und die schnellste Zeit von allen Masters-Frauen-Doppelzweier.

Am Sonntag machten wir uns im Doppelvierer an den Start mit Uster als Schlagpaar und Suzanne wieder im Bug. „Uster-Kusnacht, Nr. 131 – Ready Go!“ Mit gutem Rhythmus, satten Schlägen und guter Linienführung konnten wir auch in diesem Rennen Boote überholen. Resultat: 1. Platz in einem Feld von 11 Booten. Bilanz: Ein gut organisiertes Rennen, eine interessante Strecke, aber wir hatten mehr Masters-Boote erwartet.

Twee- und Skiff-Head, Amsterdam (28./29. März 2015)

Auf der Suche nach einem Rennen früh in der Saison mit mehr Mastersbeteiligung, schlug Ulli den Twee- und Skiff-Head in Amsterdam vor: Doppelzweier am Samstag, 28. März 2015 und Skiff am Sonntag. Die Rennen fanden auf der Amstel in Amsterdam und über eine Distanz von 7.5 km statt.

Dieses Mal mussten wir den Bootstransport selber organisieren. Kassiem Jacobs (Mann von Ulli) und Enrico Rapetti (Mann von Suzanne) haben sich bereit erklärt zu fahren. Der SCK war wieder sehr grosszügig und stellte uns Bora zur Verfügung. Ulli nahm ihren Filippi-Skiff „Kieler Sprotte“ für Suzanne und ihren Empacher „Ostseeperle“ für sich mit und der Belvoir Ruderclub lieh uns den Bootsanhänger aus. Nach zehn Stunden Fahrt kamen wir und die Boote heil in Amsterdam an. Suzanne und Enricos Kinder kamen am Abend per Flugzeug nach. Kassiem, mit seinen Beziehungen in



Amsterdam, hatte uns eine super Wohnung mitten in der Altstadt an der Prinsengracht reserviert. Sogar die Teenager fanden es richtig COOL. Am Samstag war das Wetter wieder feucht und kühl und SEHR windig – 5 bft mit Böen bis 7 bft! Für uns ungewohnt waren die starken Windböen, denn bei solchen Bedingungen wäre auf dem Zürichsee schon lange die Sturmwarnung draussen... Zum Glück ist die Amsel relativ schmal und verwinkelt, so dass trotz dem starken Wind nur an wenigen Stellen grosse Wellen entstehen. Ab dem Bootshaus Willem III waren es 5 km, grösstenteils gegen den Wind, zum Start. Dort musste sich die ganze 2. Gruppe (ca. 100 Boote) versammeln, weil während den Rennen keine Boote zum Start hochrudern durften. „Attention Go!“, alle 20 Sekunden startete ein Boot. Auch in diesem Rennen durften wir Boote überholen und wurden unsererseits von einem Boot überholt. Es war ein gutes Rennen mit zwei kleinen Patzern. Suzanne hatte eine Brücke falsch erkannt und wir mussten im letzten Moment noch scharf korrigieren und am Schluss waren im offenen Bereich die Wellen und der Wind so stark, dass wir fast stehen blieben. Resultat: 3. Platz im Masters-Frauen-Doppelzweier, Kategorie D oder 10. Platz über alle 20 Masters-Frauen-2x-Boote.

Am Sonntag war es noch windiger, aber der erste Teil der Regatta wurde gestartet. Ulli meldete sich kurzfristig ab und coachte dafür Suzanne mit dem Velo vom Land aus – super Sache! Mit den vielen Kurven, den schmalen Brückendurchführungen und dem starken Wind war es ein anspruchsvolles und langes Rennen – machte aber Spass! Resultat: 5. in der Kategorie D und 23. vom den total 39 Masters-Skiffs.

An den Abenden genossen wir die tolle Stadt Amsterdam und erfuhren an der Nordseeküste, was richtig hohe Wellen und Sturm sind. Bilanz: Wir haben mehr Konkurrenz gesucht und diese auch gefunden. Tolle Rennen, aber ein bisschen weit weg.



Suzanne Rapetti und Ulli Lohmann





Immer da, wo Zahlen sind.

MEMBER PLUS

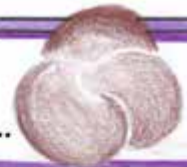
Raiffeisen-Mitglieder erleben mehr.

Konzerte, Raiffeisen Super League, Ski-Gebiete zu attraktiven Preisen und gratis in über 470 Museen.
raiffeisen.ch/memberplus

Raiffeisenbank rechter Zürichsee
 Männedorf, Küsnacht, Meilen, Stäfa

RAIFFEISEN

WICK'S KNÖPFLI AUF DEM Ü...



Bäckerei – Konditorei – Confiserie - Café



Café Brändle,
 Seestrasse 69, 8703 Erlenbach
 Tel. 044 910 05 52
info@baeckerei-wick.ch





R O B E R T
OBER
SELEZIONE MODA

OBER
D U E

Florastrasse 17, Küsnacht
Tel. 044 910 80 90

Zürichstrasse 139, Küsnacht
Tel. 043 277 92 20



FOULARDS
SCHALS

SOUZE

TEXTILE ART

SUSANNE SCHLAEPFER
SCHEITERGASSE 12
8001 ZÜRICH
TEL +41 44 211 23 46
www.souze.ch



am Klusplatz Teppich·Haus

die
boden
fachleute

Teppichhaus Klusplatz AG
Asylstrasse 144
CH-8032 Zürich
Telefon 044/381 90 88
info@teppichhaus.ch
www.teppichhaus.ch

PETER DOZZA TRANSPORTE

Freihofstrasse 2

8700 Küsnacht

Tel.: 044 910 11 86
Natel: 079 662 54 09
Fax: 044 910 34 75
MWST Nr. 299.848
E-Mail: dozza-transporte@bluewin.ch
www.dozza.ch

Zürich · Küsnacht · Rapperswil

Wir bringen den
Verkauf Ihrer
Immobilie auf
den Punkt

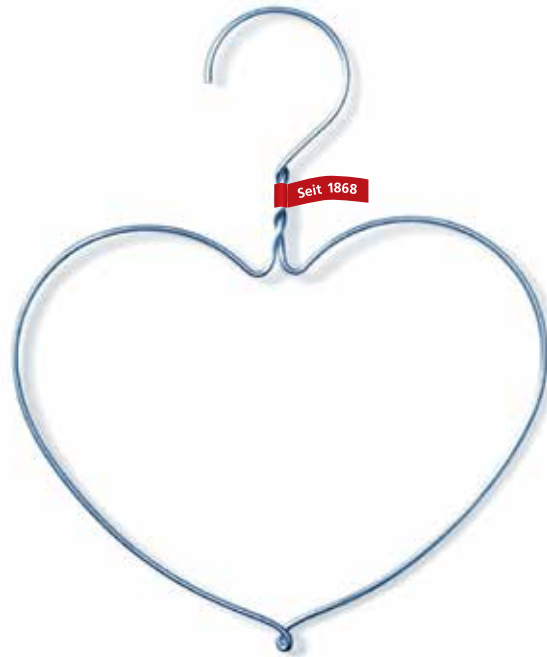
Oberwachtstrasse 6
8700 Küsnacht
Tel. +41 43 210 92 30
www.engelvoelkers.com/zuerichgoldkueste



ENGEL & VÖLKERS



WIR PFLEGEN
AUCH MIT NADEL
UND FADEN,
WAS SIE LIEBEN.



In Ihrer Filiale an der Dorfstrasse in Küsnacht pflegen wir Damen- und Herrengarderoben, Lederbekleidung, Vorhänge und Teppiche. Und ab sofort bieten wir Ihnen zudem professionelle Näharbeiten im neuen Nähatelier. Wir heissen Sie herzlich willkommen. www.terlinden.ch

W O A A ♥
TERLINDEN
wir pflegen, was Sie lieben

Meine Leidenschaft. Meine Bank.



Was immer man tut: Herausragende Leistungen setzen Leidenschaft voraus. Unsere Passion gilt der engagierten Betreuung unserer Kunden in allen finanziellen Angelegenheiten. Was dürfen wir für Sie tun?

www.zrb.clientis.ch



Clientis
Zürcher Regionalbank



FFSETDRUCKEREI ERNST AG

OTTO ERNST

SEEFELDSTRASSE 333

8008 ZÜRICH

TELEFON 044 422 77 72

FAX 044 422 77 15

offsetdruckerei.ernst@bluewin.ch



Gesund an Bord
– mit Ihrer



Sportbandagen
und sportliche **Ernährung**
dazu gibt's auch bei uns:



**Apotheke
Hotz**

Tel: 044 910 04 04

www.apotheke-hotz.ch

Zürichstrasse 176, 8700 Küsnacht



Die Traditionswerft löst all Ihre Probleme rund ums Rudern.
Fragen Sie die Profis!



STÄMPFLI

www.staempfli-boats.ch

Stämpfli Racing Boats AG - Seestrasse 497 - 8038 Zürich - Tel. 044 482 99 44 - kontakt@staempfli-boats.ch



UNICOVINO

Weine aus sonnen- verwöhnten Ländern

Kommen Sie vorbei,
wir beraten Sie gerne.

Dorfstrasse 11
8700 Küsnacht
Tel. +41 (0)43 277 99 00
www.unicovino.ch

Di – Fr 9.00 – 12.00 Uhr
 14.00 – 18.30 Uhr
Sa 10.00 – 17.00 Uhr



Für gepflegten Innenausbau
Möbel, Küchen

WALTER WIDMER

Schreinerei AG
Bahnweg 3, 8700 Küsnacht
Telefon 044 910 10 22
www.widmer-schreinerei.ch

Roland Widmer jun.
eidg. dipl. Schreinermeister



Textilpflege Zürisee

*Es sauberi Sach!
Wir lieben
Ihre Textilien!
Unsere Erfahrung
ist Ihr Gewinn!*

Unsere Dienstleistungen

Kleiderreinigung
im Top-Service

Braut- und Festkleider

Hemden-Express
am Bügel oder zusammengelegt

Wäsche-Service

Lederreinigung
im Top-Service

Pelzreinigung
auch Übersommerung

Eigenes Schneiderei-Atelier
für Änderungen und Reparaturen

Bettfedernreinigung
im Softclean-Verfahren

Vorhangreinigung

Teppichreinigung

Polstermöbelreinigung

Seestr. 141 / 8703 Erlenbach
(beim Bahnhof Winkel)

Tel. 044 915 02 17

info@textilpflege-zuerisee.ch

Moreira
- GOURMET HOUSE -

MOREIRA GOURMET HOUSE & CATERING
THE FINE FOOD STORE IN KÜSNACHT
WWW.MOREIRA-GOURMET.CH





Sehen wie eh und je.

AUGENOPTIKER
GOTTHEIL

theo
eyewear

Dorfstrasse 21, 8700 Küsnacht
Tel. 044 910 64 42, optikergottheil.ch

SIE UND IHR AUTO: EIN FALL FÜR ZWEI.

SOCAR steht für moderne, gastfreundliche Tankstellen mit bestem Service. An einer SOCAR Tankstelle bekommen Sie alles, was sie brauchen, um frisch und mobil zu bleiben. Denn nur wer die persönlichen Bedürfnisse mobiler Menschen versteht, kann dazu beitragen, das mobile Leben etwas angenehmer zu gestalten.

Über 50 SOCAR-Verkaufsstellen in der Schweiz werden von SOCAR mit dem migrolino-Konzept betrieben. Besuchen Sie unsere SOCAR Tankstelle mit migrolino Shop an der Seestrasse 139, 8700 Küsnacht.

www.socarenergy.ch

migrolino

 **SOCAR**



BAROKOKO

ARCHITEKTUR

ANDRÉ KÜNDIG
ALTE LANDSTRASSE 70
8702 ZOLLIKON
TEL: 044 392 0172

PERSÖNLICHE BERATUNG, EINFACHE BIS KOMPLIZIERTE UMBAUTEN, INDIVIDUELLE NEUBAUTEN, EINRICHTUNGEN ALLER ART.

INNENDEKORATION

REGULA KEINATH
PELIKANPLATZ 15
8001 ZÜRICH
TEL: 044 212 5040

EIGENES ATELIER FÜR VORHANG- UND POLSTERARBEITEN, GROSSE AUSWAHL AN STOFFEN, MODERNE UND ANTIKE MÖBEL.

ANTIQUITÄTEN

PASCAL DECURTINS
SCHÜÜR
BUCHHOLZSTRASSE 4
8702 ZOLLIKON
TEL: 044 212 5040

AUSSTELLUNG IN SCHÜÜR UND AM PELIKANPLATZ, SCHÜÜR GEÖFFNET NACH VEREINBARUNG, AN- UND VERKAUF, SCHÄTZUNGEN, RÄUMUNGEN.





das Thema

Rudern als Fitness- und Freizeitsport

Das ist mein Motto und deshalb habe ich mich für den Ruderkurs in Küsnacht entschieden.

Ende März erschienen – fast pünktlich – die zahlreichen TrainerInnen und wir Anwärter in der Trotte. Alle waren gespannt auf den Schnuppertag. Nach der Vorstellungsrunde und einem kurzen Einführungsfilm war es endlich so weit. Die einzelnen Gruppen verteilten sich im Ergoraum. Und schon ging's los ... Nach den ersten Korrekturen (gerader Rücken, Beine strecken, Arme strecken) spürten wir in unserer Gruppe jeden einzelnen Muskel und bekamen am anderen Tag prompt Muskelkater. Die Teilnehmenden der anderen Gruppe bekamen Rudertechnik auf dem Surfbrett beigebracht: einsteigen, Sitzposition kontrollieren und einzelne Ruderschläge üben. Kurzzeitig waren wir erschöpft, wurden aber mit Kaffee und feinem Kuchen in der Trotte gestärkt. Dabei konnten wir uns ein bisschen aufwärmen. Die gute Stimmung liessen wir uns trotz des kühlen, regnerischen, ja sogar stürmischen Wetters nicht nehmen. Einzig das Rudern auf See wurde verschoben.

Seit April bin ich – wenn immer möglich – regelmässig auf dem See und geniesse die Betreuung im Boot und die einmaligen Sonnenauf- und -untergänge – und nicht zuletzt das wunderbare Gefühl, das sich bei jedem kleinen Fortschritt einstellt.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen TrainerInnen und Instruktoren für ihre Geduld, ihre Ausdauer und ihre wertvollen Korrekturen bedanken.

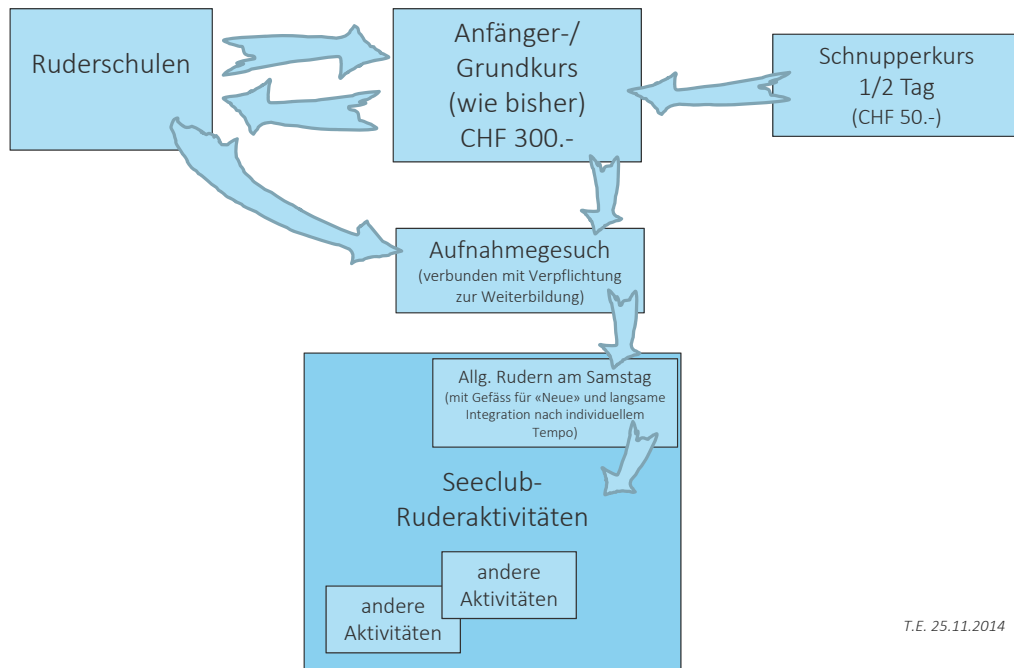
Laurence Maag



Grundkonzept für die Ausbildung von erwachsenen Anfängern in Seeclub Küsnacht

Einstieg jederzeit möglich

Einstieg an Kurstermine gebunden



Ruderkurs für Erwachsene 2015

In diesem Frühling wurde der traditionelle Einsteiger-Ruderkurs für Erwachsene erstmals nach dem neuen zweistufigen Konzept durchgeführt, wie anlässlich der Jahresversammlung vorgestellt (siehe Abbildung). Eine erste Stufe bildet dabei ein halbtägiger Schnupperkurs, bei dem die Anzahl der Teilnehmer(innen) nicht begrenzt ist. Die Absolvent(inn)en dieses Schnupperkurses können sich danach ein Bild von unserem Sport machen und entscheiden, ob sie am anschliessenden Rudergrundkurs teilnehmen wollen. Ausgangspunkt war, dass die Zahl der Teilnehmer(innen) am Grundkurs idealerweise im Bereich von 8-10 Personen liegen und notfalls ein Selektionsschritt auf dieser Stufe stattfinden sollte. Zu Grunde liegt diesem Konzept die Idee, dass es einer grösseren Anzahl Interessierten möglich sein sollte, selbst herauszufinden, ob ihnen unser Sport gefällt und sie genug Talent und Geduld hätten, die technisch und koordinativ anspruchsvolle Sportart zu erlernen. Wir gingen davon aus, dass mehr als die Hälfte der „Schnuppernden“ sich das Rudern einfacher und schnell zu erlernen vorstellten. Es wurde auch klar kommuniziert, dass die Teilnahme am Grundkurs auch zur nachfolgenden Beteiligung am allgemeinen Clubrudern am Samstagmorgen und zur Integration in den Ruderbetrieb führen sollte.

Für den diesjährigen Schnupperkurs/Grundkurs interessierten sich wesentlich mehr als zwanzig Personen und 19 meldeten sich für den Schnupperkurs am Sonntagvormittag, dem 29. März, an. Der erste Teil des Schnupperprogramms war schwergewichtig auf das Vermitteln der Ruderbewegung auf dem Trockenen (Rudermaschine und Surfbrett) ausgerichtet. Die eingeplante erste Schnupperausfahrt am späteren Vor-



mittag fiel jedoch heftigem Wind und Wellen zum Opfer; die Teilnehmenden mussten mit dem Ersatzprogramm, einer zweiten Runde Ergo, diesmal auch auf Slides, und Rudervideos vorlieb nehmen. Aus diesem Grund wurde der ursprünglich als erster Grundkurstag eingeplante folgende Dienstagabend als weiterer Schnuppertag angesetzt, und bei Bilderbuchwetter konnten alle Kursteilnehmer(innen) ihre erste Ausfahrt geniessen. Petrus hatte uns wirklich einen perfekten Ruderabend geschenkt und die Begeisterung war spürbar.

Für den eigentlichen Grundkurs meldeten sich 14 der 19 Teilnehmer(innen) des Schnupperkurses an, und das Schwergewicht lag in diesem Teil nun ganz auf dem Wassertraining. Obwohl auch hier „Trockenübungen“ eingeplant waren, konnten wir an allen Kursterminen dem Üben auf dem Wasser den Vorzug geben. Verantwortlich dafür war das herrliche Wetter in diesem Frühling. Dies sollte sich lohnen, denn nach Abschluss des Grundkurses entschlossen sich zehn der Teilnehmer(innen) für den Rudersport und stellten ein Gesuch um Aufnahme in den Seeclub.

Um dem bekannten Problem des „Betreuungsvakuums“ nach dem Kurs aktiv zu begegnen und eine möglichst schnelle Integration der Grundkursabsolvent(inn)en ins Clubrudern und -leben zu erreichen, wurde von Clubseite her die Erwartung geäussert, dass mit dem Beitrittsgesuch eine gleichzeitige (ungeschriebene) Verpflichtung verbunden sei, einer am Samstagmorgen parallel zum allgemeinen Clubrudern angesetzten „Nachbetreuung“ möglichst regelmässig teilzunehmen. Es sollte aber nicht nur bei diesem einen Termin bleiben: Eine Gruppe der Absolvent(inn)en äusserte den Wunsch, auch unter der Woche am frühen Morgen aufs Wasser zu gehen. Daraus entstanden zwei zusätzliche „Nachbetreuungstermine“ am Dienstag- und Donnerstagmorgen um 6 Uhr früh, die rege benutzt werden. Hoffen wir, dass mit dieser intensivierten Nachbetreuung das Problem des „Ruderlochs“ nach dem Abschluss des Grundkurses überbrückt werden kann. Die diesjährigen Erfahrungen werden uns helfen, Kurskonzept, Inhalt und Ablauf für kommende Jahre zu adjustieren. Das Team der Instruktor(inn)en dankt im Voraus für alle Rückmeldungen und Kommentare.

Im Namen des SCK-Vorstands möchte ich allen Instruktor(inn)en für ihren Einsatz und das (Ruder)Herzblut danken, welches sie in den „Schnupper- und Einsteigerkurs 2015“ eingebracht haben; im selben Atemzug möchte ich auch den äusserst motivierten Kursteilnehmer(inne)n ein Kränzchen winden für die Geduld beim repetitiven „Hände-weg Arme-weg Oberkörper-vor langsam-rollen aufdrehen setzen Beinstoss und hängen Oberkörper-zurück Armzug ausheben abdrehen“ usw. usw. usw.

Thomas Egli, Koordinator Breitensport SCK



Rudern ist Musik!

Köbi Weiss hat sich im letzten TK über quantitatives und qualitatives Rudern geäussert. Er ging von der These aus, dass es beim Rudern – „welches sich an der Vorstellung orientiert, mit möglichst wirkungsvoll eingesetzter Kraft die grösste Vorwärtsbewegung zu erzielen“ – nicht so sehr auf die Anzahl Kilometer ankommt, sondern auf die Art, wie die Kilometer gerudert werden. Und er spitzte die Behauptung noch zu: „Beim Rudern kann man das Rudern genauso gut verlernen wie man es erlernen kann.“ Und dann stellte er auch noch Vergleiche mit der Dorfmusik an. Rudern und Musik – ja gaht's dänn em Köbi na?

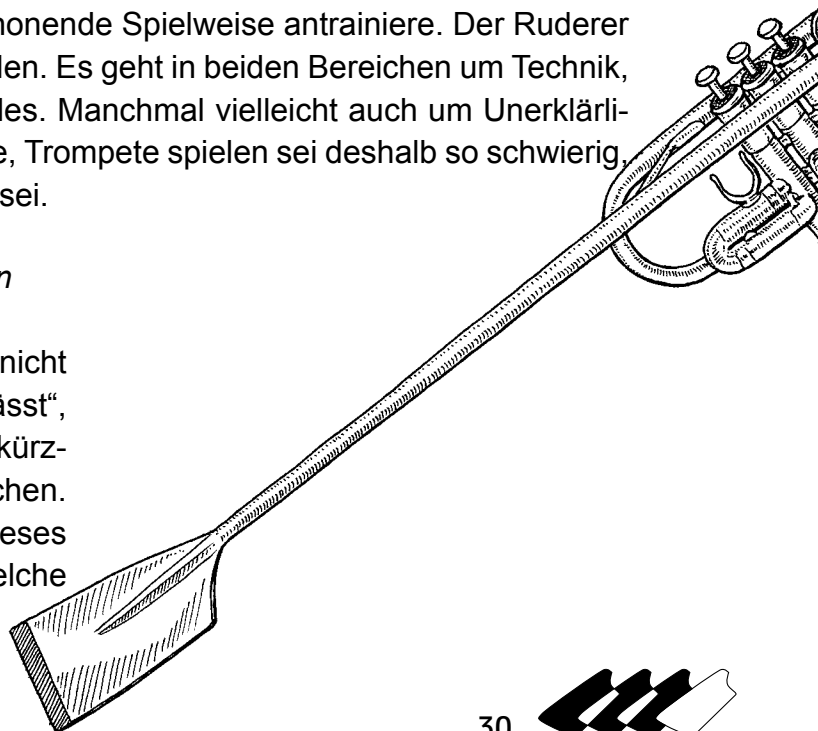
Vom Generator und Resonator

Ein Musikinstrument besteht immer aus einem Generator und einem Resonator. Der Generator erzeugt die Schwingung (z.B. eine Saite), der Resonator verstärkt sie. Bei uns Blechbläsern (Horn, Trompete, Posaune, Tuba) fehlt dieser Antriebsgenerator im Instrument, wir spielen also ein amputiertes Teil. Das Instrument selbst verstärkt nur und ist damit lediglich ein Resonator, ein primitiver und toter Schalltrichter. Aber wo sitzt dann der Generator, der Schwingungserzeuger? Das bin ich selbst. Das heisst auch: Ich bin Instrument. Und es bedeutet: Alles, was vorne aus meiner Tröte rauskommt, entsteht dahinter, in meinem Körper. Mit anderen Worten: Mein Instrument selbst ist relativ nebensächlich. Es geht nur um mich. Keine Ausreden. Damit ist körperliches und mentales Üben (Training) angesagt, um im Konzert (Wettkampf) als Teil des Orchesters (Mannschaft) unter Stress und gleichzeitig gelassen-souverän und hellwach-beweglich mein volles Potenzial punktgenau abzurufen und so dem Publikum ein Erlebnis zu bieten. Und schon sprechen wir in der Musik und im Sport dieselbe Sprache.

Rudern als Kraftausdauer-Sportart mit einem technischen Gerät und Trompetenspielen werden so vergleichbar: Der Ruderer (als Generator) will mit seinem Gerät (dem Resonator) effizient vorwärtskommen, und auch mein Horn „bewegt“ sich nur dann, wenn ich mir eine effiziente und kräfteschonende Spielweise antrainiere. Der Ruderer will im Idealfall „fliegen“, ich will „frei“ spielen. Es geht in beiden Bereichen um Technik, Kraft, Ausdauer und auch um viel Mentales. Manchmal vielleicht auch um Unerklärliches. Bei uns Trompetern sagt man gerne, Trompete spielen sei deshalb so schwierig, weil es so archaisch und primitiv einfach sei.

Vom Üben, Trainieren und Automatisieren

„Einen perfekten Sprung kann man nicht planen. Er passiert, wenn man ihn zulässt“, heisst es unter Skispringern. Ich durfte kürzlich mit einer Dirigentin ein Interview machen. Sie umschrieb dieses nicht Planbare, dieses Zu- oder Geschehenlassen als Orte, welche

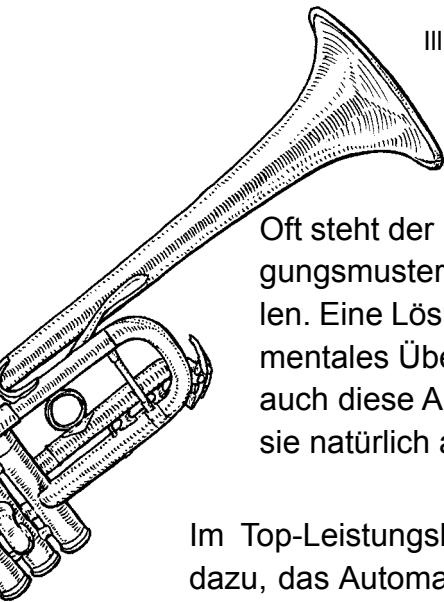


man mit fortschreitender Probearbeit entdecken könne, wohin man auf eine unerklärbare Art verschwinde. Wenn sich dieses Gefühl des „Verschwindens“ an Proben oder an einem Konzert einstelle, – wenn eben alles wie von Zauberhand geleitet alleine und ganz leicht fliesse, – sei dies ein grosser Segen.

Aussergewöhnliche Leistungen in Sport oder Musik zu vollbringen setzt wohl eine Art bewusstloser Routine voraus, also „auf Autopilot“ zu agieren. Die Bewegungen fliesen wie von selbst, Körper und Geist verschmelzen. „Flow“ heisst dieser Zustand. Alles in mir ist frei, ich habe keine Zweifel, bin konzentriert und fokussiert und innerlich völlig ausbalanciert. Ich bin bei mir selbst.

Um es in die Spitzenliga zu schaffen, zählt nicht das pralle Stunden- oder Kilometerkonto allein, sondern insbesondere die Frage, wie diese Stunden auch qualitativ genutzt wurden. In der Musik weiss man, dass viele ihre Konzentrationsspanne überschätzen, viel zu lange üben, zu wenig Pausen machen und nicht merken, dass sie schon längst nicht mehr bei der Sache sind. Einfach drauf los üben funktioniert nicht. Viele von uns Musikern haben ein fehlerorientiertes Üben verinnerlicht. Üben sollte aber das Wiederholen von Erfolg sein. In kleinen Portionen wiederhole ich Passagen, die ich beherrsche. Übe ich hingegen Passagen, die ich nicht kann, übe ich Fehler ein, d.h. programmiere ich mich falsch. Meine erste Frage lautet immer: „Was will ich?“ Dann folgt die Wahl der Übeweise, zum Beispiel Variation, Kontrast, Verfremden. Spielerisch, mit Fantasie und Lust, aber immer bewusst! So bleibt die Selbstwahrnehmung wach.

Illustration: Sibylle Heusser, www.atelier-oculus.ch



Oft steht der Kopf dem Körper im Weg. Ein typisches Beispiel sind falsche Bewegungsmuster, die sich über Jahre festgesetzt haben, oder sogenannte Stressstellen. Eine Lösung: Das Instrument weglegen und visualisieren. Dazu kommt, dass mentales Üben von technischen Komponenten körperschonend ist. Natürlich will auch diese Art von Training geübt und instruiert sein. Und für sich alleine bewirkt sie natürlich auch keine Wunder.

Im Top-Leistungsbereich kommt dann irgendwann eine Art Tiefenprogrammierung dazu, das Automatisieren. Damit ist das Trainieren von erfolgreich geübten Abläufen gemeint, bis sie ohne nachzudenken gehen und sich im Unterbewusstsein verankert haben. Das Automatisieren ist eine Komponente für das beschriebene Flowerlebnis. Ein grosser Teil unserer Motivation als Freizeitsportler ist der Spass. Spass, dass das Boot läuft, dass die Crew funktioniert, dass wir insgeheime Konkurrenten geschlagen haben, Spass und Stolz, dass wir die Seemrundung geschafft oder eine gute Platzierung in einer Regatta erzielt haben. Voraussetzung für dieses Spasserlebnis ist Training und eben dieses kleine Feuer, wie Köbi es nennt, den Beitrag des eigenen Instruments immer noch ein bisschen besser gelingen zu lassen.



Wir wollen das Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten stärken und für alle Stufen gilt:

- Ziele setzen, die herausfordern, aber erreichbar sind
- Erfolgserlebnisse sammeln beim Üben/Training
- Anforderungen Schritt für Schritt sanft steigern

Vom Talent

Barbara Hannigan, eine international bekannte, sehr erfolgreiche Klassik-Sängerin, also eine absolute „Ausnahmeathletin“, erklärte kürzlich in einem Interview, dass ihr in Kritiken gesagt werde, ihre Stimme sei ausserirdisch oder übermenschlich. Das sei ja schön zu lesen und zu hören. Es sei aber auf Dauer auch frustrierend, weil damit einige meinen, ihre ausserordentliche Leistung sei lediglich ihrem Talent zuzuschreiben. „Ich arbeite sehr hart, ich bereite mich sehr gut vor. Der Kern meines Erfolges ist diszipliniertes Arbeiten und Organisation.“ Mit Organisation meint sie im Übrigen nicht nur diszipliniertes Arbeiten, ausgewogene Ernährung, angemessene Bewegung, sondern auch diszipliniertes Abschalten und Erholen. Täglich! Ein Trompetenlehrer sagte mir einmal: Pausen machen beim Üben ist das Wichtigste!

Von Schweiss und Tränen

Die Essenz für das Geschenk einiger besonders inniger und beglückender Momente eines Konzertes ist wohl ähnlich beschaffen wie das Erfolgsgeheimnis im Sport und hat rein gar nichts mit Überirdischem zu tun. Ich erlebe sie persönlich so: Arbeit, Arbeit, Motivation, Arbeit, Disziplin, Training individuell, Durchhaltewillen, Mannschaftstraining, Organisation, Geduld, Frust, Wettkampfglück, Scheitern, und nochmals Scheitern, Aufstehen, weiter, weiter, Tagesform, Leidenschaft, Freude, Risiko, Mut, Wagnis, Genuss. Üben oder Training und Konzert oder Wettkampf basieren also nicht nur auf ausgeklügelten Wohlfühltrainingseinheiten. Das Scheitern und Wiederaufstehen gehören dazu wie das Amen in der Kirche.

Ich wünsche euch allen lustvolle und erlebnisreiche Ausfahrten. Baut ab und zu spielerisch-bewusste Sequenzen ein, legt auch regelmässig mal ein Püschchen ein und lasst euch auch mal coachen. Ab und zu ein Fröstchen gehört ganz selbstverständlich auch dazu! Es würde mich freuen, wenn sich jemand aus dem SCK durch die Artikel von Köbi und mir anstecken liesse und den einen oder anderen Aspekt daraus weiterstricken würde. Es darf auch in eine ganz andere Richtung gehen.

Urs Stüssi





Fitnesssport

Silvester-Achter zum Jahreswechsel 2014/15

Zauberhaft frisch verschneite Ufergelände und ein ruhiger See boten – entgegen allen Wettervorhersagen – ideale Voraussetzungen für ein grossartiges Erlebnis auf dem Wasser. Rudernd ins Herz der Stadt Zürich hinein, unter der Quaibrücke hindurch, am Zirkus auf dem Bauschänzli vorbei und mit Rollenwende vor der Münsterbrücke ergab sich ein Gemeinschaftserlebnis der besonderen Art.

Der abschliessende Umtrunk im Clubraum führte zum Austausch von Erinnerungen an manch ein unvergessenes Ruder-Erlebnis aus dem zurückliegenden Jahr. Und vorausschauend wünschten sich alle eine wiederum wunderbare Ruder-Kameradschaft im 2015. Prosit Neujahr !

Am „Silvesterachter“ nahmen teil: Thomas Egli, Christine Kienast, Herbert Schmid, Ruedi Flüeler, Giacomo Würigler, Walti Peier, Heidi Peier, Köbi Weiss (Schlag), Coni Hottinger (Stm.)

Und im Begleit-Vierer: Steffi und Martin Ammann, Olaf Kübler, Theo Weber

Coni Hottinger



Anrudern Saison 2015

Für den Grossteil der Clubmitglieder ist es ein wichtiger Termin: Anrudern, die neue Saison eröffnen. Am Samstag, 18. April 2015 war es soweit. Martin Ammann hatte eine schöne Fahrt mit Besuch im Ruderclub Stäfa ausgeschrieben und eine beachtliche Anzahl Mitglieder folgten seinem Ruf. Zwar mussten wir um den Anlass zittern, denn nach einer langen und sonnigen Wetterperiode versuchte Petrus uns mit Regen und einer Kaltfront abzuschrecken. Aber wir Ruderer sind ja wetterfest und ein stattliches „Grüppli“ fand sich um 7.30 in der Trotte ein. Martin, unser Organisator, überliess nichts dem Zufall und stellte mit seiner Liste die Boote schlagkräftig zusammen. Wir konnten vier C-Gigs und einen rassigen schmalen 4-er füllen. Da war Christophorus, von sehr verdienten Senioren gefahren mit Steuerfrau Vreni Weinmann, die von ihren Herren schön warm eingepackt wurde. Speziell zu erwähnen ist, dass Ernst Weinmann an diesem Tag sein 60-Jahre-Jubiläum im Seeclub Küssnacht feierte. Dieses zusätzliche Ereignis verpasste dem Anrudern erst recht den nötigen Glanz.

Molch, La Luna und Jupiter, der vom „smarten“ Walti mit seinem Harem (Kathrin, Doris, Beryl und Heidi) gefahren wurde, wie auch der rassige „Schmale“, mit vier Supercracks, wurden eingestellt und gewassert. Wir konnten nach Plan losfahren. Die Strecke führte uns an Erlenbach und Meilen vorbei und weiter die Goldküste hinauf bis zum Ruderclub Stäfa.

Während der Fahrt fiel mir auf, dass uns ein Motorboot im Visier hatte. Meine Gedanken rotierten: Rudern wir so super schnell, dass die Seepolizei auf uns aufmerksam geworden ist? Des Rätsels Lösung: Bei solchen Anlässen wird der hauseigene Paparazzi engagiert, um unsere Erlebnisse zu dokumentieren. Dieses Mal nahm sich Edi Blättler der Fotoknipse an. Jede Regung, jeder Ausdruck – fröhlich oder verbissen – wurde mit präzisen Nahaufnahmen festgehalten und abends konnten die lustigen Bilder bereits begutachtet werden. Zusätzlich versorgte uns Rainer, unser Bootskümmerer, mit der aktuellen Kilometerdistanz, die noch gefahren werden musste – immer mit einem sehr süffisanten Lächeln, wie mir schien!

Was mich als Ruderin auf dem Zürichsee, mal abgesehen vom sportlichen Ehrgeiz, immer wieder begeistert, ist, dass man die vielen luxuriösen Villen einmal richtig begutachten kann, und zwar von der schönen Seite und sehr nah. Wirklich toll, was da dem Auge geboten wird.

Das Wetter war uns hold, zum Teil konnte man, mit viel Fantasie, die Sonne ein bisschen sehen. Wir ruderten zügig voran und ich war echt erstaunt, wie schnell wir Stäfa erreichten. Gut, mit unserem charmanten Schlagmann Walti ging das ruckzuck, wir Harems'ler übernahmen den schwungvollen Takt, wie sich das natürlich gehört und das Boot dankte uns dies mit guten Metern.



Schon bald sahen wir das Stäfner Clubhaus, ein wahrlich traumhaftes Plätzchen, muss man neidlos eingestehen, am Fusse des Rebbergs Mutzmalen. Wow, was für ein Steg, gross und breit – hmm, wo war nur der rote Teppich? Der Präsident, Werner Merz, hiess uns herzlich willkommen und hatte bereits ein herrliches Grillfeuer angefacht, damit wir unseren Hunger mit den mitgebrachten Würsten stillen konnten. Auch hier überliess Martin nichts dem Zufall, sogar Kartonteller und Senf hatte er in seinem Seesack dabei. Im warmen Bootshaus genossen wir unseren Znüni, sogar feiner Weisswein wurde dazu gereicht. Was für eine tolle Ueberraschung! Ernst Weinmann hatte diesen mitgebracht und die Trauben für diesen Wein wurden von ihm und seiner Vreni selber gelesen. So konnten wir mit Stil auf sein Jubiläum anstossen. Danke, Ernst, für diese wunderbare Geste! Wir wünschen dir noch viele schöne Rudermomente auf dem See.

An dieser Stelle möchte ich auch ein grosses Dankeschön an die Stäfner Ruderkollegen/-innen aussprechen, wir haben eure herzliche Gastfreundschaft sehr genossen. Wurst, Wein und Kaffee haben gemundet und wir Küsnächtler machten uns nach diesem grossartigen Schmaus wieder auf den Weg zurück zur Trotte. Es war nun wärmer und ab und an kitzelte uns ein Sonnenstrahl im Gesicht. Wir erreichten unser Bootshaus wohlbehalten und wieder in einer beachtlichen Zeit. Mit einem zufriedenen Lächeln auf den Lippen stiegen wir aus – we made it!

Ein herzliches Dankeschön an dich, Martin, für die Organisation, es war ein spannendes Erlebnis und ich bin sicher, jetzt geht die Sammlung der begehrten Ruderkilometer so richtig los ...

Eure Berichterstatterin Doris Hirschi





Taufen am Samstag, 13. Juni vor der Trotte

Nach einer gelungenen Begrüssung führte Martin in die Taufparade von insgesamt vier Booten und gab das Wort gleich weiter an Theo, der den Skiff taufte. Es folgte Lionell für den Doppelzweier, ein weiterer Doppelzweier der Ruderschule von Joachim taufte Maren, zum Schluss taufte Rainer seinen Skiff, da der Skiff sich endgültig vom Regat-transport zurück gezogen hatte!

Theo: Adebar (Storch)

Schöne, junge Adebar,
Rueder mit dir isch wiä im Märli,
Schlicht und eifach - wunderbar!







Hedi Lanz

Die Künstlerin Hedi Lanz trat dem SCK1973 bei, als die erste Seeclub-Damengruppe gegründet wurde und war die erste Frau im Vorstand. Sie blieb dem Seeclub verbunden, auch wenn sie nicht mehr ruderte. Nun hat die Malerin eine Homepage aufgeschaltet, über welche sie ihre Bilder verkauft. Ein Klick lohnt sich: <http://www.hlanzbilder.ch/>



Susann Fröhlicher Etienne Boitel

Wir gratulieren euch von ganzem Herzen zu eurer Hochzeit und wünschen nur das Beste!! Ich, André, danke euch nochmals in aller Form für die tollen Jahre im Vorstand 2002-2006!!





Unsere erwachsenen „Junioren“

Teamwork auch am Abend beim Lernen für Prüfungen für die Matura oder die Uni, eine Abwechslung zum Krafraum oder Boot!!



UNSERE INSERENTEN 2015

Apotheke Hotz

BAROKOKO

Brändli / Wick Bäckerei

Clientis Züricher Regionalbank Gemeinde Küsnacht

Peter Dozza Transporte

Engel & Völkers

Gottheil Optik

Il Cherchio, Take-Away

Moreira Gourmet House

Robert Ober AG /LedergerberMode

Offsetdruck Ernst AG

Raiffeisen rechtes Zürichseeufer

Socar Tankstelle

Souze Textile Art

Stämpfli Racing Boats AG

Teppich Haus am Klusplatz

Terlinden Textilpflege AG

Unicovino

W. Widmer AG Schreinerei

Wild Shirt & Print

Pizza-Kurier Take-Away

IL CERCHIO

Florastrasse 5
8700 Küsnacht

Tel. 044 991 19 91

Fax 044 991 19 94



Tel. 044 991 39 93

IL CERCHIO

Pizze	Fr.
Margherita	15.00
Tomaten, Mozzarella, Origano	
Basilico	16.50
Tomaten, Mozzarella, Basilikum, Origano	
Boscailola	17.50
Tomaten, Mozzarella, Peperoni, Origano	
Cipolla	17.00
Tomaten, Mozzarella, Zwiebeln, Origano	
Rosmarino	17.00
Tomaten, Mozzarella, Rosmarin, Origano	
Carciofino	18.00
Tomaten, Mozzarella, Mischhocken, Origano	
Asparagi	18.00
Tomaten, Mozzarella, Spargeln, Origano	
Aglio	17.00
Tomaten, Mozzarella, Knoblauch, Origano	
Capri	19.00
Ganze Tomatenstücke, Mozzarella, Basilikum, Olivenöl, Origano	
Napoli	18.00
Tomaten, Mozzarella, Sardellen, Kapern, Origano	
Prosciutto	18.00
Tomaten, Mozzarella, Schinken, Origano	
Pugliese	19.00
Tomaten, Mozzarella, Aubergine, Peperoni, Orig.	
Funghi	17.50
Tomaten, Mozzarella, Champignons, Origano	
Prosciutto e Funghi	19.00
Tomaten, Mozz., Schinken, Champignons, Orig.	
Ruspante	19.00
Tomaten, Mozzarella, Pouletgeschneitztes, Orig.	
Calabrese (scharf)	21.50
Tomaten, Mozzarella, Salami, Oliven, Origano	
Gorgonzola	20.00
Tomaten, Mozzarella, Gorgonzola, Origano	
Tonno	20.00
Tomaten, Mozzarella, Thon, Origano	
Primavera	20.00
Tomaten, Mozzarella, Broccoli, Spinat, Origano	
Exotica	20.00
Tomaten, Mozzarella, Ananas, Origano	
Hawai	21.00
Tomaten, Mozzarella, Ananas, Schinken, Origano	
3 Formaggi	20.50
Tomaten, Mozz., Gorgonzola, Parmigiano, Orig.	

Pizza-Kurier Take-Away

Pizze	Fr.
Frutti di Mare	20.50
Tomaten, Mozzarella, Meeresfruchte, Origano	
Quattro Stagioni	20.50
Tomaten, Mozzarella, Schinken, Oliven, Artischocken, Peperoni, Champignons, Origano	
Il Cerchio	21.00
Tomaten, Mozzarella, Steinpilze, Origano	
Tonno e Cipolla	21.00
Tomaten, Mozzarella, Thon, Zwiebeln, Origano	
Ortolana	21.00
Tomaten, Mozzarella, Broccoli, Spinat, Speck, Orig.	
Calzone	21.00
Tomaten, Mozz., Schinken, Champignons, Orig.	
Contadina	22.00
Tomaten, Mozzarella, Rohschinken (Parma), Orig.	
Weitere Zutaten 3.-	
Pizze speciali	
Gamberoni	23.00
Tomaten, Mozzarella, Riesencrevetten, Origano	
Speck	20.00
Tomaten, Mozzarella, Speck, Origano	
Fattoria	21.00
Tomaten, Mozzarella, Ananas, Poulet Origano	
Vegetariana	22.00
Tomaten, Mozzarella, Broccoli, Spinat, Mischhocken, Champignons, Peperoni, Origano	
Golosona	22.50
Tomaten, Mozz., Salami, Spinat, Parmesan, Orig.	
Parmigiana	22.50
Tom., Mozz., Aubergine, Schinken, Parmesan, Orig.	
Appetitosa	22.50
Tomaten, Mozz., Gorgonzola, Salami, Speck, Orig.	
Saporita	22.50
Tomaten, Mozz., Salami, Speck, Schinken, Orig.	
Calzone Bomba	23.00
Tomaten, Mozzarella, Schinken, Champignons, Speck, Ei, Origano	
Calzone Vegetariano	23.00
Tomaten, Mozzarella, Broccoli, Spinat, Champignons, Mischhocken, Origano	
Montanara (piccante)	23.00
Tomaten, Mozzarella, Salsiccia italiana, Origano	

Die Preise verstehen sich
inklusive Lieferung und MWST

IL CERCHIO

Paste	Fr.
Cannelloni mit Quark und Spinat	19.00
Lasagne	19.00
Spaghetti Pomodoro e Basilico	18.00
Penne Pomodoro e Basilico	18.00
Spaghetti alla Bolognese	21.00
Penne alla Bolognese	21.00
Spaghetti al Pesto	20.00
Penne al Pesto	20.00
Spaghetti Rosè	18.00
Penne Rosè	18.00
Insalate Sauce italiana + francese	
Grüner Salat	7.50
Gemischter Salat	8.50
Tomatensalat	8.50
Caprese	
Tomaten, Mozzarella, Basilikum, Olivenöl	12.50
Dessert und Glace	
Frutta di cocco	8.00
Il Classico	8.00
Tiramisu	9.00
Profiterol	9.00
Mineral	
Coca Cola/Coca Cola light	50 cl. 4.50
Sprite	50 cl. 4.50
Fanta	50 cl. 4.50
Mineral	50 cl. 4.50
Ice Tea	50 cl. 4.50
Bier	
ICE BEER	33 cl. 5.00
Clausthaler	33 cl. 5.00
Feldschlösschen	33 cl. 4.00
Heineken	33 cl. 5.00
Weine	
Weiss: Pinot Grigio	50 cl. 16.00
Rose: Rosato di Toscana	50 cl. 16.00
Rot: Montepulciano	50 cl. 16.00
Prosecco Monetto	75 cl. 30.00
Dlv. 75 cl. Weine erhältlich	30.00

Alkoholverkauf
Das Gesetz verbietet den Verkauf von Wein, Bier und Tabakwaren
an unter 16-Jährige.