

T16-1

de Trottekurier

Neumitglieder 2016, die Hoffnung für die Zukunft!



Agenda

Frühjahr 2016 - Herbst 2016

Juli	13	Mi	Grillabend	1900	Trotte	◆
August	05	Fr	<i>Olympiade Eröffnung Rio de Janeiro</i>		Brasilien	◇
	19	Fr	<i>FISA/Weltmeisterschaften</i>		Rotterdam	◇
	20	Sa	<i>Zugerseeachter</i>		Immensee-Zug	◇
	21	So	<i>Regatta St. Moritz</i>		St. Moritz	◇
	27/28	Sa/So	Rudertour			◆
September	10/11	Sa/So	<i>Regatta Uster</i>		Uster	◇
	10/11	Sa/So	<i>H.R. Schwarzsee</i>		Schwarzsee BE	◇
	17	Sa	<i>Bilac</i>		Biel	◆
	22/23	Sa/So	<i>Regatta Sursee</i>		Sursee	◆
Oktober	14/16	Fr/So	<i>ROZ 3-Städte-Wettkampf</i>		Kopenhagen	◆
	20	Sa	Abrudern		Trotte	◆
	26	Mi	Beginn Hallentraining	18/20	TH Rigistrasse	◆
	29	Sa	<i>Armadacup</i>		Wohlensee	◇
November	05	Sa	<i>Uni/Poly 8+</i>		Zürich	◇
	12	Sa	Putz- und Reparaturtag		Trotte	◆
	19	Sa	<i>Basel Head</i>		Basel	◇
Dezember	10	Sa	<i>langstrecke.ch</i>		Ellikon-Eglisau	◇
März	03	Fr	Vereinsversammlung		Heslihalle	◆

◇ Siehe Anschlag, Kalender 2016/2017 ◆ Einladung folgt

Rudertermine: Siehe Anschlag Trotte und Trottenmail

T16-1



VERSA

Verein zur Verhinderung sexueller Ausbeutung von Kindern im Sport

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich

Titel:	Inhalt:
	Editorial 2
Vorstand	Aus den Vorstandsgesprächen 3 Rolf Kappel persönlich 5
Das Thema	Die Sanierung der Zehntentrotte... 7
Resultate	Bootskilometer 11 Kilometerliste 12
Junioren	Anfängerkurs 13 Inserate 15 Langlauflager in Pontresina 16 Trainingslager Breisach... 20 Von der Juniorin zum J&S Coach 22
Regatten	Die Regatta, die nicht war 23 Vogalonga 28
Fitnesssport	Ein Dialog zwischen den ... 31 Besuch bei Aviron Romand 33 Zürichsee Umrundung 33
Gflüschter	Unserer Inserenten 37

MITTEILUNGEN DES SEECLUBS KÜSNACHT AUFLAGE: 440 JUNI 2016 T16-1

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

Redaktionsschluss: Nächste Ausgabe T16-2 30. September 2016

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



„The Medium ist the Message“

Der berühmte Satz des Medientheoretikers Marshall McLuhan kam mir in den Sinn, als ich mir nach der Übernahme des Kommunikationsressorts im SCK Gedanken über die Zukunft des Trottenkuriers und der Club-Website machte. McLuhans Postulat, dass ein Medium die Menschen nicht nur durch die transportierten Inhalte beeinflusst, sondern ebenso durch die Merkmale des Mediums selbst, ist auch für die bescheidenen Kommunikationskanäle eines Ruderclubs von Bedeutung.

So ist unser Trottenkurier ein klassisches Druckmedium, das in erster Linie dem Gedankenaustausch unter den Clubmitgliedern dient. Die Beiträge sind überwiegend erzählend, zuweilen reflektierend, manchmal auch gefühlsbetont. Die Vorstellung, dass sich die Leser des Trottenkuriers in ruhigen Minuten zurücklehnen und vergnüglich der Lektüre hingeben, ist sicher zutreffend. Das soll so bleiben, und ich hoffe, dass wir auch in Zukunft eine lebendige Vielfalt von Beiträgen aus dem Kreis der Clubmitglieder erhalten.

Die Website des SCK ist ein Kind des Internetzeitalters und dient in erster Linie der Informationsvermittlung innerhalb des Clubs und gegenüber Aussenstehenden. Zur Zeit ist eine Weiterentwicklung der Website in Vorbereitung, die mehr Aktualität ermöglichen wird. Neben grundlegenden Informationen über den Club, die relativ lange Gültigkeitsdauer haben, werden vermehrt in kurzen Abständen erstellte Neuigkeiten erscheinen. Getrieben wird dieser dynamische Teil von einem Kalender, der alle Club- und Rudereignisse eines Jahres enthält. Für ein definiertes Zeitfenster werden Ereignisse als Aktualitäten präsentiert und anschliessend wieder in den Hintergrund des Jahreskalenders verschoben (wo sie dauerhaft, gleichsam als Historie, abrufbar bleiben). Die Einträge im Kalender enthalten Text-, Bild- und Videoinformationen, die auch über Smartphones aufgeladen und (wie die gesamte Website) abgerufen werden können.

Wie der Trottenkurier wird auch die Website in Zukunft vermehrt auf die Mitarbeit der Clubmitglieder und einiger Redakteure angewiesen sein. Wenn das Konzept umgesetzt werden kann, werden sich die beiden Medien gemäss dem Postulat von McLuhan noch besser als bis anhin ergänzen und hoffentlich allen Interessenten gute Dienste und viel Freude bereiten.

Rolf Kappel

T16-1: Lay-out

Auf Wunsch unserer leider nicht immer berücksichtigten Inserenten erlaube ich mir, das Lay-out anzupassen!

André Kündig





Vorstand SEECLUBKÜSNACHT

Aus den Vorstandsgesprächen

Mit dem Frühlingserwachen werden im SCK Schnuppertage und Anfängerkurse für Erwachsene und Junioren aktuell.

Für die Erwachsenen haben wir zum zweiten Mal dem Anfängerkurs einen Schnuppertag vor- und eine Nachbetreuung nachgestellt. Das unter der Leitung von Thomas Egli ausgearbeitete und von ihm koordinierte Konzept bewährt sich in der zweiten Saison. Der Schnuppertag erlaubt es, einen ersten Einblick in den Rudersport zu gewinnen, aber auch frühere Vorstellungen über das Rudern in ein realistischeres Licht zu rücken. Zum Beispiel ist es ja mit der Vorstellung, einfach so locker in ein Ruderboot zu steigen und ruhig bei Sonnenaufgang alleine in Skiff davonrudern zu können, bekanntlich so eine Sache. Die Nachbetreuung dient dazu, die nötige Routine zu erwerben, selbständig zu rudern oder sich einigermassen wohlfühlen, wenn Mann / Frau als Frischling anfangs Sommer am Samstagmorgen zusammen mit SCKlern um sieben Uhr auf der Matte steht und auf die Bootseinteilung wartet. Wir danken allen, die sich als Helferinnen und Helfer für den Schnuppertag, den Anfängerkurs oder die zahlreichen Nachbetreuungsausfahrten zur Verfügung gestellt haben. Als wir vor zwei Jahren das heutige Ausbildungskonzept auf die Beine stellten, entschieden wir uns bewusst, den Ruderkurs für Erwachsene weiterhin vom Club aus anzubieten. Ich selber war ein wenig skeptisch, ob wir jeweils genügend Helfende zusammenbringen würden. Umso toller ist es, dass es so gut läuft. Die Samstagruderer bitten wir ab Juli um gelebte Solidarität, Geduld und Nachsehen, wenn vielleicht mal ein „Krebs“ eingefahren wird oder wenn es mit dem Herausnehmen und dem Manövrieren der Boote nicht so routiniert läuft. Wir würden uns sehr freuen, wenn die Ausfahrten mit weniger Routinierten nicht immer an den gleichen Personen hängen blieben. Mein Wunsch ist, dass sich die Erfahrenen, bevor gefaucht und gemotzt wird, überlegen, auf welche konstruktive Art aus einer nicht idealen Situation Lehren zu ziehen sind. Übung macht ja bekanntlich den Meister und alle von uns haben einmal als „Frischling“ im Ruderboot ihre ersten Erfahrungen machen und auf Rat von Routiniers zählen dürfen.

Unser diesjähriger Junioren-Schnuppertag war rekordverdächtig. Vierzig interessierte Kinder waren da, daraus resultierte ein doppelt geführter Anfängerkurs. Ziel ist es, unsere Juniorengruppen gut zu füllen. Das ist möglich, weil wir im letzten Jahr unsere J&S-Leitergruppe beinahe verdoppeln durften und neben Joachim Drews, Andrea Dymalski, Raffael Römer, Florian Ritter und Freddie Morari nun Patricia Reinert, Joel Tschudy, Florian Häfliger und Lionel Gulich hinzukamen. Für den J&S-Kurs im Herbst



ist bereits schon Giulia Morra angemeldet. Diese komfortable Situation erlaubt uns, die Wassertrainings mit zwei J&S-Leitern durchzuführen, was wiederum den guten und gewünschten Nebeneffekt einer Weitergabe von Trainer-Wissen hat. Wie das ist, von der regattierenden Juniorin auf die Trainerseite zu wechseln, beschreibt Patricia Reinert in diesem Trottenkurier. Wir danken für diesen erfrischenden Beitrag.

Ja, Junioren entwachsen dem Juniorenalter. Wir haben über die letzten Jahre gelernt, dass wir den jungen erwachsenen SCK-Mitgliedern speziell Sorge tragen sollten. Bei den ehemaligen Regattierenden funktioniert das inzwischen ganz gut, sie sind zu einer stattlichen Gruppe angewachsen, machen untereinander für Ausfahrten ab, sind als J&S-Leiter weiterhin direkt mit der Juniorenarbeit verbunden und haben die Möglichkeit, im gewünschten (und momentan möglichen) Umfang Verantwortung zu übernehmen. Vorgesehen sind auch regelmässige Trainersitzungen unter der Leitung von Joachim Drews. Diese sollen zweimal jährlich stattfinden (die erste im August, wenn die Stundenpläne der Hochschulen bekannt sind) und erlauben unter anderem, das anstehende Semester vorzubereiten. Etwas kleiner ist die Gruppe der jungen erwachsenen Breitensportler. Bis anhin fanden sie weiterhin Anschluss in Andrea Dymalskis Gruppe. Jetzt sind wir daran, die Betroffenen so vorzubereiten, dass wir sie mit gutem Gewissen bis zu den Sommerferien in die Selbständigkeit entlassen können. Wir sind zuversichtlich, dass auch hier eine flotte Gruppe entsteht, die sich regelmässig zu schönen Ruderausfahrten trifft.

Sonst haben wir im SCK „courant normal“ im guten, grünen Bereich: Die Regattasaison ist im vollen Gange, mit steigenden Temperaturen nimmt die Anzahl Ausfahrten zu, Kleinboote kommen vermehrt zum Einsatz und es treibt viele von uns auf fremde Gewässer. In Rainer Klostermanns Infrastruktur-Ressort dominieren zwei Themen:

Unser Vorstand mit Beryl de Trey, Rolf Kappel, Rainer Klostermann, Katharina Kauz



den Bootspark und das nötige Drumherum im Schuss zu halten und die Sanierung der Trotte (siehe separater Artikel in diesem Trottenkurier). Rolf Kappel ebnet den Weg für einen zeitgemässen Webauftritt und übernimmt Projekte, wo gerade Not am Mann oder an der Frau ist. Ohne meine weiteren Vorstandskollegen, den Vizepräsidenten Martin Ammann und die Aktuarin Beryl de Trey, die immer da sind, wenn es um Administratives, Versicherungsrelevantes oder anderes, manchmal auch schon fast Unmögliches, geht, würde vieles ins Stocken geraten. Ebenso sind wir sehr dankbar, dass Katharina Kauz über unsere Kasse und das Budget wacht, damit Einnahmen, Ausgaben und Liquidität gut im Lot bleiben. Kurzum, eine erfreuliche Teamleistung rundum, die sich im Vorstand, in den Kommissionen und bei den Experten in der unermüdlichen Arbeit niederschlägt.

Für das grosse Engagement für das SCK-Clubleben bedanke ich mich im Namen aller, die diese Leistungen nicht als selbstverständlich ansehen. An dieser Stelle geht auch ein besonders herzlicher Dank an all jene, die mit einem grossen Strahlen im Gesicht viele Einzeltaten vollbringen und mit ihrer guten Stimmung dazu beitragen, dass wir heute da stehen, wo wir als Clubgemeinschaft sind. Wir wissen alle, wie gut sich persönliche Komplimente anfühlen und dass diese Einstellung nicht nur grössere Lebensfreude bringt, sondern auch kleine und grosse Berge versetzen kann. Für die zweite Jahreshälfte wünsche ich euch allen schöne Ausfahrten auf dem Wasser und tolle Erlebnisse als Team und hoffe, dass wir unsere privilegierte Situation am Zürich- oder Greifensee so oft wie möglich geniessen können.

Mit rudersportlichen Grüssen
Martina Sintzel, Präsidentin

und Thomas Egli. Martin Ammann und die Präsidentin Martina Sintzel



Rolf Kappel persönlich

An der Generalversammlung 2015 wurde ich als neues Mitglied des Vorstands gewählt, zuständig für das Dossier „Kommunikation“. Für das damit verbundene Vertrauen der anwesenden Clubmitglieder möchte ich mich an dieser Stelle herzlich bedanken!

Zum Rudern bin ich bereits Anfang der 1960er Jahre gekommen, im Ruderclub Titisee im Schwarzwald – vermutlich einer der kleinsten, aber mit Sicherheit der höchstgelegene Club im Deutschen Ruderverband. In einem gesteuerten „Lausbuben-Vierer“ fuhr ich Juniorenrennen, bis Schul- und Lehrabschlüsse die Mannschaft in alle vier Winde zerstreuten. Nach dem Studium und der Promotion in Freiburg (Breisgau) und Zürich war meine Zeit fürs Rudern durch familiären Nachwuchs (zwei reizende Töchter erblickten das Licht der Welt) und meine berufliche Tätigkeit stark eingeschränkt. Während mehr als zwanzig Jahren hatte ich das Privileg und Vergnügen, an der ETH Zürich das Gebiet Entwicklungsökonomie in Lehre und Forschung zu vertreten. Im Jahr 2004 wurde unsere Hochschule von der TU München zu einem Wettkampf von Professoren-Achtern deutschsprachiger technischer Universitäten eingeladen, und damit begann die Renaissance meiner Ruderlaufbahn. Seitdem rudere ich wieder regelmässig in allen Bootsklassen und nehme an den Uni-Poly-Regatten sowie verschiedenen Masters- und sonstigen Rennen teil.

Die Kommunikation in einem Sportclub lebt bekanntlich ganz wesentlich von einem auch diesbezüglich aktiven Mitgliederkreis, in unserem Fall vor allem von Beiträgen für die SCK-Website und den „Trottenkurier“. Ich werde mir alle Mühe geben, zur weiteren Entwicklung dieser beiden Medien beizutragen und freue mich auf eine gute Zusammenarbeit mit allen Interessierten!





Die Sanierung der Zehntentrotte ist auf gutem Weg

Uralt und von nationaler Bedeutung

In der Zehntentrotte weisen Spuren bis ins Jahr 1290 zurück. Für eine Säule in der Halle wurde eine Eiche nachweislich um 1330 nach Christus gefällt. Der Putz hinter Neptun und Chrott stammt aus dem 14. Jahrhundert. Und draussen machen die Reste der alten Fresken auf ein doch recht seltsames Gebäude aufmerksam, wie riesige „Graffitis“, vergleichbar mit heutigen Fassadenmalereien oder Werbeplakaten. Wir dürfen es mit unseren Booten seit 1934 als Ausgangspunkt für Ausfahrten nutzen. Das ganze Klubleben findet hier Platz. Genauer gesagt, wir belegen einen kleinen Teil der Halle, „nur“ die unteren 3,5 Meter, während die Geister, der Wind und der Staub den riesigen über 12 Meter hohen Dachraum beleben. Manchmal verirrt sich hier auch eine Schwalbe. Nur im östlichen Teil klettern wir bis unters Dach, um die Kraft und Ausdauer auf Maschinen zu üben, um zu duschen, zu essen und lange Vorstandssitzungen abzuhalten. Gerade hier liegt aber eine Ursache der nun anstehenden Sanierung. Garderoben und Gemeinschaftsräume brauchen eigene Fluchtwege, die den heute geltenden Normen entsprechen müssen. Da nützen 726 Jahre Geschichte wenig. Die Sicherheit kennt keine Ausreden.

Gesuch und Bewilligung

Ende April 2016 hat der von der Gemeinde beauftragte Architekt eine Baueingabe verfasst und eingereicht. Die Baukommission des SCK hat diese Pläne geprüft und Ideen eingebracht, die auch berücksichtigt wurden. Neu wird man das Garderobengebäude von der Seestrasse her betreten können. Die Halle bleibt aber zugänglich, so wie heute. Wer also noch vor dem Umziehen die Boote sehen will, dem bleibt mit dem Seiteneingang der morgendliche „Groove mit Hallengefühl“ sehr wohl erhalten. Denkmalschutz, Finanzen und Brandschutzvorschriften haben die Gemeinde bewogen, auf einen weiteren Ausbau im Dachgeschoss zu verzichten. Die ursprüngliche Idee einer Vergrößerung des Kraftraumes muss nun flexibel und nötigenfalls unter Einbezug der Gemeinschaftsräume und der Halle kompensiert werden.

Alles hat seinen Preis

Im Spätsommer wird der Gemeinderat entscheiden, welcher Kostenanteil auf den Seeclub zukommen könnte und was als sogenannte gebundene Kosten durch die öffentliche Hand bezahlt werden soll. In einer Demokratie leistet jeder anständige Verein seinen Beitrag zur Infrastruktur. Die Gemeinde wiederum trägt die Verantwor-



tung für die Pflege der Trotte, sozusagen im Auftrag der kantonalen Denkmalpflege, die wiederum die Verpflichtung zum Erhalt der Trotte aus dem Register der nationalen Kulturdenkmäler entnimmt. So fliesst heute Geld in ein Haus, aus dem früher das Geld herausgenommen wurde, in Form von Waren.

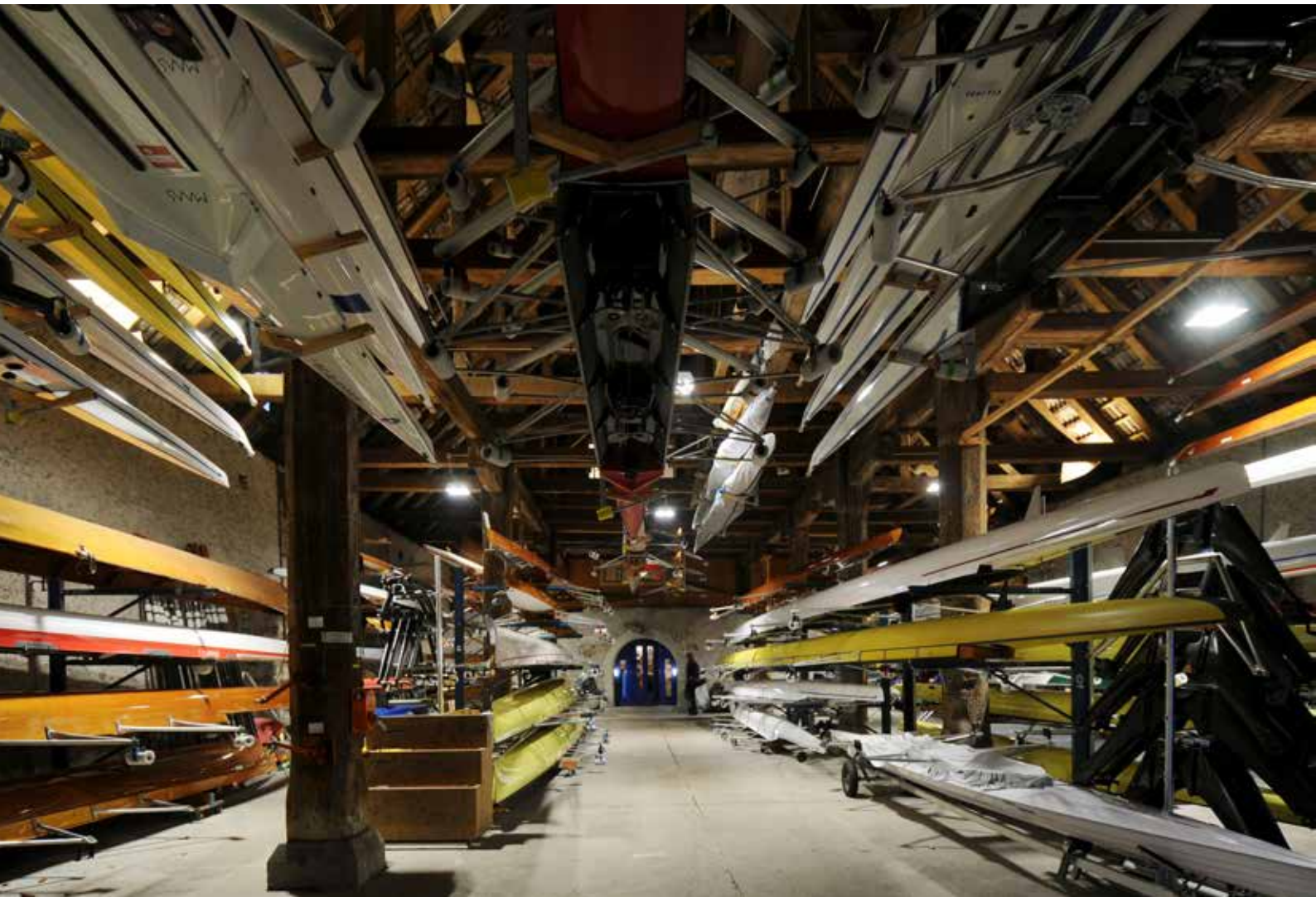
Der Bauentscheid

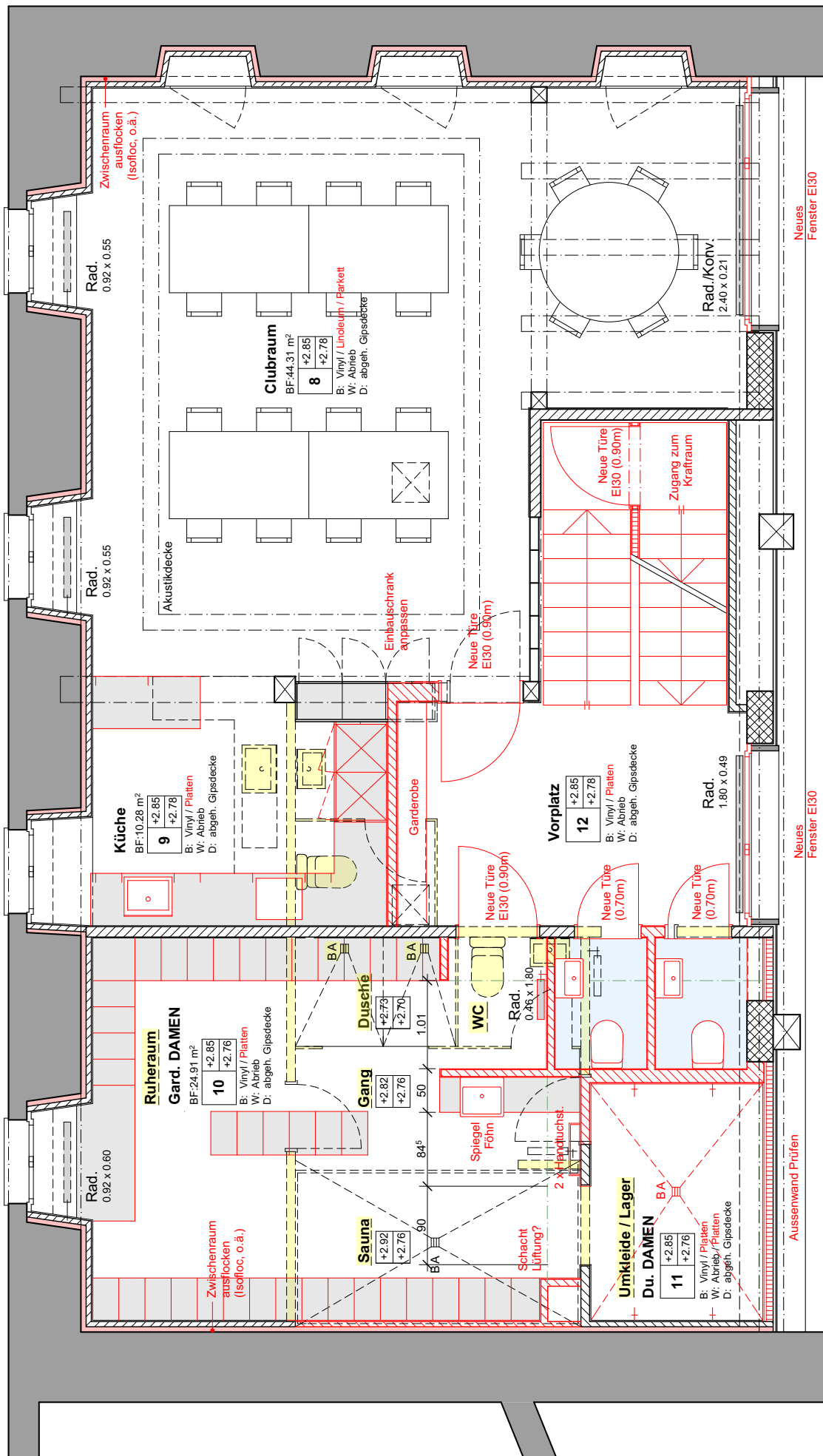
Der Gemeinderat muss nun entscheiden, inwieweit das Geschäft im Rat entschieden werden kann oder ob die Gemeindeversammlung das letzte Wort hat. Dies bedeutet, dass das Jahr 2017 voraussichtlich ein Umbaujahr wird.

Baustelle und Rudern

Es steht uns dann eine harte Zeit bevor, mit dem Ausmisten der Clubräumlichkeiten, einem eingeschränktem Raumangebot, ohne Duschen, mit provisorischen WC-Anlagen, externem Krafttraining, also der einen oder anderen Unannehmlichkeit, wie sie das Bauen eben mit sich bringt. Das wird aber ein absehbares Ende haben, so wie eine Bootsfahrt, und wenn dann hoffentlich schon im Herbst des nächsten Jahres die Bauarbeiter nach drei bis vier Monaten wieder abziehen, kommt ein neuer, bequemer und warmer Ruderwinter und wir feiern ein tolles Fest zum neuen Gewand in einem ur-uralten Gebäude. Nehmen wir mal an, dass es dann ein Konzert geben wird und Tanz sowie eine grosse Tafel mit Speis und Trank. Davor aber gibt es einen besonderen Putztag, an dem alle Boote entstaubt und die neuen Lampen, Schränke und Möbel eingerichtet werden.

Rainer Klostermann, Leiter Boote und Infrastruktur







Resultate

Bootskilometer

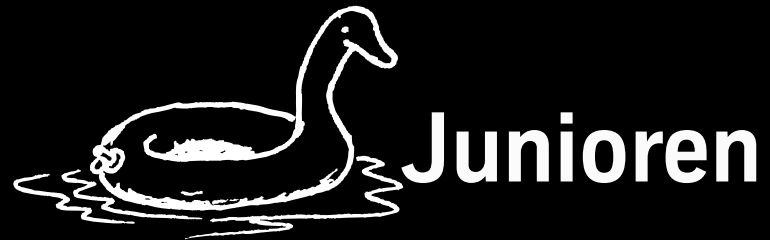
Position Clubboote			Km Fahrt			km/F.	Einh.	Position Privatboote			Km Fahrt			km/F.	Einh.
1.	Bora		3'842	399		9.6 km	29.	El Fuego (privat)		582	52		11.2 km		
2.	Wällebrächer		2'499	327		7.6 km	31.	Nimbus (privat)		437	31		14.1 km		
3.	SeeFee		2'175	217		10.0 km	34.	Auk (privat)		379	39		9.7 km		
4.	Lissero		1'998	172		11.6 km	35.	Shunyi (privat)		376	34		11.1 km		
5.	Taifun		1'623	177		9.2 km	38.	Yamas! (privat)		328	36		9.1 km		
6.	Toni		1'512	161		9.4 km	39.	R14 (privat)		326	20		16.3 km		
7.	Föhn		1'309	125		10.5 km	43.	Kiwi NZL (privat)		271	36		7.5 km		
8.	Kiebitz		1'295	122		10.6 km	44.	von Wartburg Skiff		235	30		7.8 km		
9.	Elbe		1'280	153		8.4 km	47.	X-chen (privat)		206	19		10.8 km		
10.	Bise		1'197	104		11.5 km	50.	Dolphin (privat)		168	17		9.9 km		
11.	Neptun		1'173	110		10.7 km	51.	PRS-Boot (privat)		163	11		14.8 km		
12.	Tornado		1'075	108		10.0 km	53.	Tabatinga (privat)		147	15		9.8 km		
13.	Wint		1'007	69		14.6 km	54.	Flüeler-F36 (privat)		137	18		7.6 km		
14.	Schwalbe		973	59		16.5 km	56.	Dust (privat)		122	12		10.2 km		
15.	La Luna		972	93		10.5 km	57.	Vogue (privat)		122	15		8.1 km		
16.	Twärläck		899	71		12.7 km	58.	Schprutz (privat)		121	12		10.1 km		
17.	Tinca Tinca		877	83		10.6 km	63.	Kieler Sprotte (privat)		100	11		9.1 km		
18.	Jupiter		823	66		12.5 km	64.	X14 (privat)		89	9		9.9 km		
20.	Alster		808	104		7.8 km	66.	Morpheus (privat)		84	5		16.8 km		
21.	Phönix		767	54		14.2 km	68.	Allegra (privat)		77	8		9.6 km		
22.	Keningsearn (RAC)		737	97		7.6 km	70.	Balance (privat)		57	4		14.3 km		
23.	Schub		730	65		11.2 km	71.	Busle (privat)		35	4		8.8 km		
24.	Eos		724	54		13.4 km	72.	Pürzel (privat)		33	3		11.0 km		
25.	Christophorus		707	51		13.9 km	73.	Janusek (privat)		30	3		10.0 km		
26.	Bled (Greifensee)		698	53		13.2 km	74.	Zabli (privat)		26	2		13.0 km		
27.	Orca		653	83		7.9 km	75.	Liberty (privat)		24	3		8.0 km		
28.	Aquila		635	42		15.1 km	78.	Heaven can wait (priva		6	1		6.0 km		
30.	Küsnacht		474	43		11.0 km									
33.	Trottbaum		399	36		11.1 km	Summe			41'999	4'105		10.2 km		
36.	Alex		373	55		6.8 km									
37.	Alfa (Alfafrigor)		370	34		10.9 km									
40.	Oscar		308	31		9.9 km									
41.	Hecht		290	27		10.7 km									
42.	Adebar		286	21		13.6 km									
45.	Fairplay		223	26		8.6 km									
46.	Wulp		222	20		11.1 km									
48.	Gioni		198	19		10.4 km									
49.	Sylvaner		187	20		9.4 km									
52.	Chatzhölzler		153	15		10.2 km									
55.	Virus		127	17		7.5 km									
59.	Molch		119	6		19.8 km									
59.	Räuschling		118	13		9.1 km									
61.	Chardonnay		116	11		10.5 km									
62.	Delta		103	9		11.4 km									
65.	Rapp		88	7		12.6 km									
67.	Kormoran		81	8		10.1 km									
69.	No Limits		63	11		5.7 km									
76.	Surfskiff 2		14	2		7.0 km									
77.	Surfskiff 1		9	2		4.5 km									
79.	Surfskiff 3		4	1		4.0 km									
81.	Surfskiff 4		4	1		4.0 km									
82.	Allegro		1	1		1.0 km									



Personenkilometer 2015

Rang	Name	Kat	Km	Rang	Name	Kat	Km	Rang	Name	Kat	Km
1	Petertil, Thomas	g	3'107	81	Bizzozero, Arianna	j	403	161	Meier, Gerhard	a	122
2	Fahrni, Fritz	g	2'939	82	Früh, Peter	a	399	162	Kurrer, Sibylle	a	110
3	Peier, Heidi	g	2'614	83	Lendi, Helen	a	397	163	Stahel, Annette	g	109
4	Rapetti, Suzanne	g	2'518	84	Marschall Hunger, Sandra	g	393	164	Himmler, Janick	j	108
5	von der Schulenburg, Ella	j	2'470	85	Bernoulli, Rita	a	390	165	Stüssi, Urs	g	108
6	Peier, Walter	g	2'232	86	Wyss, Peter	g	384	166	Roselius, Gabriele	a	105
7	Drews, Joachim	g	2'208	87	Grob, Martin	a	382	167	Ermanni, Paolo	g	102
8	Steiner-Fahrni, Maria	g	1'952	88	Frölich, Dieter	g	377	168	Egan-Shuttler, Julian	a	99
9	Ammann, Stephanie	g	1'943	89	Severus, Birgit	a	361	169	Snedeker, Jess	g	99
10	Morra, Alessandro	g	1'855	90	Nimmrichter, Rolf	g	349	170	Bärtels, Anne	a	95
11	Ritter, Simon	j	1'666	91	Bräuer Backenecker, Sabine	a	343	171	Kindliman, Willy	a	94
12	Tschudy, Leon	j	1'614	92	Stucki, Brigitte	g	342	172	Frölicher, Susann	g	87
13	Gügler Tschudy, Katrin	g	1'517	93	Mayer, Barbara	g	342	173	Gulich, Andrin	g	83
14	Vultier, Brigitte	g	1'471	94	Römer, Raffael	g	340	174	Reich, Christoph	j	83
15	Morra, Giulia	g	1'430	95	Küng, Anina	j	338	175	Kuenzle, Anna Katharina	a	79
16	Petertil, Robin	g	1'402	96	Vogler, Daniel	g	335	176	Lucic, Jan	j	79
17	Gürtler, Paul-Erich	a	1'251	97	Wulkan, Monique	a	332	177	Lüchinger, Daniel	j	79
18	Kappel, Rolf	g	1'249	98	Feuersenger, Roland	g	325	178	Baumann, Tobias	j	78
19	Kienast-Sauter, Christine	g	1'180	99	Koch, Maximilian	a	319	179	Jucker, Hans	g	78
20	Egli, Thomas	g	1'176	100	Knup, Brigitte	a	308	180	Rebsamen, Iris	a	77
21	Guggenbühl, Christina	j	1'168	101	Bourgeois, Helen	a	305	181	Schuurmans Steckhofen, Maikel	j	77
22	Luxem, Frederik	j	1'159	102	Guggenbühl, Sabine	a	297	182	Kühnlein, Bettina	j	75
23	Reinert, Patricia	g	1'156	103	Schwaighofer, Kurt	g	291	183	Zürcher, Priska	a	74
24	Sintzel, Martina	g	1'151	104	Rapetti, Enrico	a	285	184	Metzger, Kim	j	72
25	Ammann, Martin	g	1'149	105	Cozzio, Timoteo	g	276	185	Tuor, Vinzenz	g	59
26	Ritter, Florian	g	1'147	106	von Wartburg, Marie-Louise	g	275	186	Baltensweiler, Evigna	a	58
27	Leunig, Anne Sophie	j	1'138	107	Blaettler, Saskia	a	275	187	Carle, Nicolo	j	56
28	Maurer, Giulio	j	1'129	108	Spielkamp, Janina	a	269	188	Maron, Sophie	j	56
29	Weisshaupt, Pamela	g	1'072	109	Tellbüscher, Friedrich	a	255	189	Révai, Peter	a	56
30	Widmer, Luzi	g	1'022	110	Willemse, Margot	a	254	190	Sennhauser, Vera	a	54
31	Würgler, Giacomo	g	1'006	111	Maron, Elena	a	252	191	Shindleman, Henry	a	54
32	Hottinger, Conrad	g	946	112	Stüssi, Marianne	g	248	192	Hunger, Patrick	a	50
33	Bollinger-Könz, Nina	g	937	113	Egli, Gerold	g	246	193	Decurtin, Arthur	a	47
34	Birrer, Bruno	g	918	114	Maag, Laurence	a	244	194	Frölicher, Urs	a	47
35	Maron, Roman	g	918	115	Sos, Beatrice	a	244	195	Nimmrichter, Erol Vincent	j	47
36	Lohmann, Ulrike	g	897	116	Weber, Theo	g	244	196	Dietsche, Alex	j	44
37	Eckert, Suzanne	g	861	117	Frey-Heim, Claudia	g	241	197	Brändli, Chiara	j	35
38	Schaufelberger, Nighat	a	849	118	Michel, Jacqueline	a	238	198	Egan-Shuttler, Judith	j	35
39	Lanfranchi, Fabrizio	j	831	119	Schwarzenbach, Heini	a	230	199	Morari, Freddie	g	35
40	Tschudy, Joel	g	814	120	Harmoncourt, Felicia	a	227	200	Leimer, Rolf	a	34
41	Graham, Hamish	j	804	121	Scheitlin, Nicole	a	227	201	Heberlein, Adrian	g	33
42	Fayd'herbe, Luca	j	803	122	Doekbrijder, Joseph	g	220	202	Hoeffe, Hans-Ulrich	g	33
43	Lüchinger, Lukas	g	752	123	Ernst, Markus	a	220	203	Stüdeli, Emanuel	j	31
44	Di Secli, Sebastiano	j	745	124	Gugolz, Werner	g	211	204	Dymalski, Andrea	g	29
45	Klostermann, Rainer	g	728	125	Alpstät, Tanja	a	210	205	Bürki, Andreas	a	28
46	Tschudy, Daniel	g	712	126	Backenecker, Rolf	a	210	206	Romano-Diethelm, Theres	g	28
47	Pestalozzi, Bianca	g	659	127	Jaquenod, Monika	a	208	207	Rüegg, Ueli	a	26
48	Kübler, Olaf	g	654	128	Gerecke, Amelie	j	200	208	Stüdeli, Raphael	a	23
49	Noerregaard, Henrik	g	652	129	Stocker, Sascha Oliver	j	198	209	Nosedà, Antoinette	g	21
50	Blaettler, Eduard	g	616	130	Hug, Thomas	g	194	210	Baumgartner, Tobias	j	20
51	Maurer, Hans Martin	a	612	131	Kapp, Nikola	a	189	211	Fenner, Christine	a	20
52	Herrmann, Franz	g	603	132	Bickel, Nadine	a	187	212	Horrer-Franz, Folke	a	20
53	Koch, Hans-Jürgen	g	592	133	Heeg, Kimberley	j	187	213	Lüthi, Marianne	a	20
54	Fischer, Sandra	g	591	134	Tuor, Urs	g	178	214	Mazzoni, Anne	a	20
55	Michel, Silvain	g	586	135	Frey, Martin	g	174	215	Rufener, Natascha	g	20
56	Cherreck, Stefanie	g	581	136	Haefliger, Florian	g	169	216	Schoedon, Christian	g	20
57	Weinmann, Ernst	g	580	137	Freudiger, Christine	a	164	217	Meier, Gabriela	a	19
58	Gulich, Lionel	g	561	138	Kriz, Noel	a	164	218	Minelli Weber, Maria	g	17
59	de Trey, Beryl	g	559	139	Schoedon, Michael	g	158	219	Bregenger, Debbie	g	13
60	Hirschi, Doris	g	553	140	Mettler, Thomas	a	156	220	Lonsert, Sabine	j	13
61	Knaus, Daniel	a	551	141	Dietsche, Friedrich	a	153	221	Luks, Dennis	j	13
62	Flueler, Ruedi	g	544	142	Horrer, Hillevi	j	153	222	Shuttler, Ian	j	12
63	Huber, Hans	g	527	143	Sperisen, Marie-Anne	a	153	223	di Secli, Luca	j	11
64	Reinert, Peter	a	515	144	Werther, Maren	a	153	224	Flury, Rudolf	a	10
65	Hemmeler, Christian	g	506	145	Weiss, Jakob	g	145	225	Hitz, Florence	j	10
66	Huber, Heidi	g	499	146	Zoffoli, Mauro	j	143	226	Irniger, Markus	g	10
67	Widmer, Urs	g	479	147	Bloch, Werner	a	141	227	Kessler, Mara	g	10
68	Lau, Helena	j	473	148	Shindleman, Edward	j	141	228	Morra, Christine	a	10
69	Stössel, Carla	j	473	149	Simonis, Claudia	a	137	229	Otto, Maurice	j	10
70	Dompeling, Geeske	a	469	150	Dührkoop, Bettina	a	135	230	de Trey, Lorraine	g	10
71	Schuler, Pius	a	452	151	Schaub, Franzisca	a	132	231	Roth, Miro	j	9
72	Mombelli, Andrea	j	449	152	Vögele, Monica	a	132	232	von Mérey, Katrin	j	7
73	Shindleman, Daniel	a	442	153	Endrulat, Jules	j	131	233	Senn, Cornelia	a	6
74	Kündig, André	g	442	154	Whitney, Jill	a	130	234	Ziegler, Hannes	g	4
75	Mühlbauer, Inge	a	436	155	Flüeler, Ursula	a	129	235	Eichenberger, Alessandra	j	2
76	Rapetti, Lucas	j	432	156	Kauz, Katharina	a	129	236	Eichenberger, Andrea Luca	j	2
77	Schmid, Herbert	g	430	157	Krupp, Lucas	j	127	237	Eichenberger, Annina	j	2
78	Reinert, Rosmarie	a	429	158	Boitel, Etienne	g	126				
79	von der Schulenburg, Nicolas	g	429	159	Cherreck, Alex	j	126				
80	Sennhauser, Caspar	g	424	160	Skytting, John-William	a	124				
									Total Kilometer		102'856





Anfängerkurs 2016

Nachdem es 2015/2016 einige Abgänge in der Juniorenregattagruppe gab, war es das diesjährige Ziel, mit einem grossen Anfängerkurs die Juniorengruppe aufzufüllen. Dazu hatten sich in diesem Jahr vierzig Kinder zum Schnupperrudern angemeldet. Unter ihnen waren letztendlich 24 mit ernsthaftem Interesse. Dazu gehörten auch viele Geschwister von Junioren aus der Regattagruppe. Diese 24 Junioren bildeten in diesem Jahr den grossen Anfängerkurs, der auf Grund der Gruppengrösse auf zwei aufeinanderfolgende Gruppen aufgeteilt wurde.

Fast alle Anfängerinnen und Anfänger waren motiviert und lernten schnell. So waren die meisten schon bis zur Mitte des Kurses gut eigenständig im C-Gig manövrierfähig. Ein Nachteil der grossen Gruppe war, dass nicht alle Skifferfahrung sammeln konnten, weil dies von der Anzahl der Boote und der Betreuung her nicht möglich war. Auch hat uns das über Wochen immer wechselnde Wetter zu schaffen gemacht.

Die Realisierung eines so grossen Kurses war nur mit der Hilfe von Giulia und den Regattajunioren möglich, die in den ersten Wochen jedes Boot sicher auf Kurs gehalten haben. Und die Einbindung in die weiterführenden Gruppen im nächsten Jahr wird dank der Hilfe der alten und neuen J&S-Leiter Raffi, Freddi, Florian, Joel, Pati, Lionel und Florian H. möglich sein. So können wir in die nächste Saison mit einer übergrossen Regattagruppe 2 starten, aus der sich hoffentlich ein leistungsstarkes Team für die Zukunft bildet.

Joachim Drews





A-K-R-I-S-



BRUNELLO CUCINELLI

BRUNO MANETTI

CLOSED

DOROTHEE
SCHUMACHER

HEMISPHERE

MaxMara

ODEEH

PESERICO

ROSSO35
GENOVA

WEEKEND

MaxMara

www.ledergerber.ch



OBER

ledergerber. mode

| Baden | Glattzentrum | Küsnacht | Meilen

M&S

METZGEREI OBERWACHT

TELEFON 044 910 05 00

WWW.METZGEREI-OBERWACHT.CH

ALTE LANDSTRASSE 160
8700 KÜSNACHT

BERNARD LANG
KURT REGATTIERI



Langlauflager in Pontresina

Am 25. Februar klingelte mein Wecker besonders früh, nämlich um 5:15 Uhr. Eigentlich bin ich nicht so ein Morgenmensch, doch diesmal sprang ich vorfreudig aus dem Bett, denn an dem Tag begann das Langlauflager in Pontresina. Eine Stunde später sass ich scheinbar als Einziger des Regattateams in der S-Bahn und fuhr zum HB, wo ich den Zug nach Chur nahm. Nachdem ich in Chur umgestiegen war und in Samedan nochmals den Zug wechseln musste, hörte ich plötzlich bekannte Stimmen. Einen Waggon weiter setzen sich gerade Fredi Morari, Fredi Luxem und Simon in ein freies Abteil. Sie waren die ganze Fahrt über in den gleichen Zügen gewesen!

In Pontresina angekommen, erfuhren wir, dass wir die Zimmer erst um 16:00 beziehen konnten. Daher zogen wir uns im Untergeschoss der Jugendherberge um und mieteten gleich nebenan die Langlaufskier. Wir waren an dem Tag nur sechs Leute (fast die ganze Jugendherberge war besetzt und Joachim hatte lediglich ein Sechserzimmer reservieren können). Wir wurden in zwei Gruppen aufgeteilt: Die erfahrenen Langläufer, Simon und Leon, gingen eigenständig auf die Loipe. Die Langlauf-Neulinge, also die zwei Fredis, Giulio und ich, blieben beim Anfängerfeld und Maren brachte uns die Skating-Technik bei. Joachim, der immer noch mit Krücken unterwegs war, stand etwas abseits und gab hilfreiche Tipps.

Nachdem die erste Trainingseinheit absolviert war, gingen wir zur Jugendherberge hinüber und assen ein schmackhaftes Mittagessen. Am Nachmittag fuhren wir unsere erste „längere“, flache Strecke. Als wir mit dieser Einheit fertig waren, bezogen wir das Zimmer, assen das Nachtessen und spielten Brett- und Kartenspiele.

Am nächsten Tag standen wir schon um 9:00 Uhr auf der Loipe. In der Hälfte des Trainings reisten die anderen aus dem Regattateam an und hatten, genau wie wir am ersten Tag, sofort ihr erstes Training. Abends spielten wir Spiele, denn Fredi Morari hatte etwa sechs verschiedene Spiele dabei. Sonst spiele ich fast nie Gemeinschaftsspiele, aber es hat jeden Abend sehr viel Spass gemacht. Am nächsten Tag hatten wir wieder zwei Trainings. Am Morgen feilten wir an unserer Technik und am Nachmittag fuhren wir eine längere Strecke.

Am Sonntag war schon der letzte Tag und wir fuhren noch eine lange Strecke. Das heisst, wir versuchten es, denn es schneite so stark, dass die Loipen, kaum präpariert, schon wieder zugeschneit waren. Darum brachen wir ab und fuhren zurück zur Jugendherberge. Dann hiess es nach Hause fahren.

Die Langlaufwoche hat mir sehr viel Spass gemacht und ich freue mich schon auf nächstes Jahr.

Fabrizio Lanfrachi





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



Bäckerei – Konditorei – Confiserie - Café



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



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



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





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**



Trainingslager in Breisach

Breisach war ein sehr anstrengendes, aber erfolgreiches Trainingslager. Wir haben jeden Tag etwa zwei Stunden am Morgen gerudert, dann machten wir eine kurze Pause, in der wir so viel assen, wie wir nur konnten. Nach dem Mittagessen mussten wir etwa eine Dreiviertelstunde Rumpfkraft üben. Dann ging es sofort weiter mit der zweiten Rudereinheit, während der wir wieder zwei Stunden auf dem Wasser waren. Am Abend versuchten wir alle uns zu erholen, in meinem Zimmer hiess das meistens auf dem Bett liegen, essen und am Handy sein. Jeden Abend haben wir im Hotel Schiff gegessen, was "besser als beim Italiener" war, wie der Chef des Hotels meinte.

Bis Mittwoch waren wir schon so kaputt vom Training, dass es uns schwer fiel, die Treppen des Hotels hochzusteigen. Zum Glück hatten wir dann einen freien Nachmittag, an dem man nach Freiburg fahren durfte. Am Donnerstagmorgen wurde es für mich am anstrengendsten. Wir mussten 8 mal 500 Meter fahren. Beim 2ten Mal 500 konnten wir fast nicht mehr. Beim 4ten fühlte ich mich wie nach einem Rennen und beim 6ten musste ich in den Rhein kotzen. Natürlich habe ich das nicht Jules gesagt, der später am Nachmittag hineingefallen ist!

Gegen Ende der Woche wurden alle müde und machten manchmal dumme Fehler. Zum Beispiel in unserem Vierer. Am Donnerstagabend übten wir Starts und bei einem Start war Sebi nicht in den Schuhen. Wir rollten nach vorne und machten uns bereit für den Start. Sebi sagte zwar „Stopp“, doch wir hörten ihn nicht und machten einen Start, oder versuchten es wenigstens. Sebi zog wegen diesem Fehler einen Krebs und bekam zwei Schrauben in den Rücken. Das hat sehr schmerzhaft ausgesehen.

Gleich nach dem Trainingslager mussten wir in Schmerikon Rennen fahren. Alle waren natürlich kaputt, aber trotz der Müdigkeit konnten alle ein gutes Rennen fahren und viele von uns konnten auch Medaillen holen. Unsere Medaille im Vierer habe ich als eine Belohnung für ein gutes Trainingslager betrachtet. Insgesamt hat mir Breisach sehr gefallen. Wir haben alle konzentriert trainiert und Fortschritte gemacht. Wir hatten auch am Abend Spass beim Kartenspielen oder wenn wir uns einfach unterhalten haben. Ich freue mich schon auf nächstes Jahr, ich freue mich auch auf die berühmte "Braune Sauce" vom Hotel Schiff!

Hamish Graham



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



MOREIRA GOURMET HOUSE & CATERING

THE FINE FOOD STORE IN KÜSNACHT

WWW.MOREIRA-GOURMET.CH



Von der Juniorin zum J&S-Coach

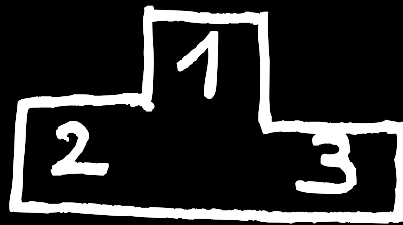
Nach dem Beenden unserer langjährigen Wettkampfkarrerien unter der weltmeisterlichen Führung von Joachim wollten viele von uns ihm und dem Seeclub etwas zurückgeben und den jüngeren Regattierenden den Spass am Rudersport weitervermitteln. Durch die Jugend&Sport-Auszeichnung können wir Krafttrainings leiten, während Joachim mit der zweiten Regattagruppe auf dem Wasser ist und Trainings doppeln, denn als Rudertrainer darf man nach J&S-Regelung nur zwölf Jugendliche auf einmal betreuen. Ausserdem können wir im Regattatraining für unseren Headcoach einspringen, wenn er krank oder abwesend ist. Während Florian Ritter, Raffael Römer und Freddie Morari schon seit einiger Zeit als J&S-Leiter im Club tätig waren und wöchentliche Krafttrainings betreuen, begaben sich vier weitere von uns im September 2016 nach Sarnen in den sechstägigen J&S-Grundkurs.

Für uns Ex-Regattierende war dank unserer Vorkenntnisse vieles, was behandelt wurde, nicht mehr neu: So wurden diverse Themen wie Sicherheit und Vorschriften auf dem Wasser, Gesundheit, Kraftübungen, Rudertechnik, Trainingspläne, Boottrimming und Regattawesen angesprochen. Ausserdem mussten wir als erste Trainererfahrung einen Ruderkurs mit Surfskiffs, C-Gigs, Polysport und Ergometer für Ruderanfänger der 4.-6. Primarschule abhalten. Am Ende des Kurses erhielt man seine Auszeichnung als J&S-Leiter. Diese ist zwei Jahre gültig, danach muss man zur Erneuerung eine zwei- bis dreitägige tieferegehende Weiterbildung zu wählbaren Themen wie Technik oder Physis absolvieren.

In Zukunft werden vermutlich noch einige J&S-Leiter hinzukommen, denn auch wenn wir Joachim mit seiner jahrelangen professionellen Erfahrung nie ersetzen könnten, macht es Sinn, ihn und sein Team von bis zu 24 Junioren nicht nur unter der Woche in normalen Trainings, sondern auch in Trainingslagern und an Wettkämpfen zu unterstützen. Für ehemalige Regattierende ist dies auch eine Möglichkeit, weiterhin an den Juniorentrainings teilzuhaben und unseren Sport aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Particia Reinert





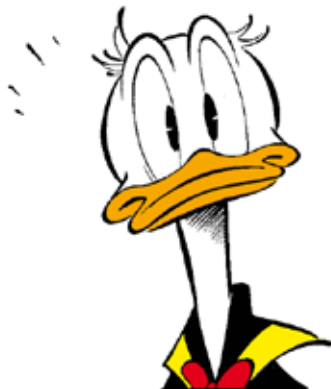
Regatten

Die Regatta, die nicht war (und die Folgen für einige „Oldies“ ...)

Vermutlich erraten die meisten, dass von der Regatta Zürich-Thalwil die Rede ist. Am Renntag um 8 Uhr morgens machen sich Olaf Kübler und ich auf den Weg zur Startnummernvergabe im Clubhaus Thalwil. Mit dem Schlauchboot gleiten wir zunächst gemütlich über den See, doch in der Seemitte wird die Fahrt zunehmend holpriger. Auf der Thalwiler Seite bockt dann das Schlauchboot wie ein Bronco beim Einreiten: Ein steifer Nordostwind bläst und die Wellen haben Schaumkronen. Kurz vor 9 Uhr wird die Regatta tatsächlich abgesagt. Ein Seufzer der Enttäuschung geht durch den Raum, aber ein Rennen bei diesen Bedingungen wäre weder sportlich noch aus Sicherheitsgründen verantwortbar. Während wir durch die Wellen wieder gen Küsnacht stampfen, schweifen meine Gedanken fünf Wochen zurück.

Anfang Februar versendet Suzanne Rapetti eine Email mit einem Aufruf zur Teilnahme an der Zürich-Thalwil Regatta. Nach einigen Tagen haben wir tatsächlich eine Achtercrew beisammen und stellen ein Programm mit jeweils zwei Trainings in den kommenden drei Wochen auf. Vier Ruderer der Rentnerkaste und vier jüngere Riemeknechte haben sich zusammengetan. Suzanne übernimmt die Schlagposition und Heidi Peier die Steuerseile.

Bei der ersten Ausfahrt absolvieren wir bis zur Wendemarke P2 technische Übungen und einige Sprints. Dann kündigt Suzanne den Trainingsteil für den Rückmarsch an: 25 Minuten mit Schlagzahl 26 und alle vier Minuten ein 28er Sprint. Schluck! Vor meinem geistigen Auge taucht das berühmte Bild des verdutzten Donald Duck auf. Wir älteren Semester haben in den letzten Jahren zwar regelmässig Langstreckenregatten gefahren, aber nie solche Schlagzahlen so lange durchgehalten. Kann das gut gehen? Hier in Kurzform meine Leidens- und Erfolgsgeschichte.



Wir bringen das Boot in Schwung und gehen mit kräftigem Schub in den 26er Streckenschlag über. Ich setze meinen inneren Zähler in Gang. Trotz der höheren Schlagzahl ist das Boot recht wackelig, und Heidi ruft uns wiederholt zum gemeinsamen Rhythmus und zur richtigen Körperhaltung auf. Das Boot läuft stabiler. Dann kommt das Kommando für die erste Frequenzsteigerung, die wir kraftvoll umsetzen. Sehr schön! Der anschliessende Streckenschlag wirkt einen kurzen Moment lang erholsam, aber als sich mein innerer Zähler der 200 nähert, wird es mühsam. Herz



und Lungen pumpen nun in Hochfrequenz und Oberschenkel und Arme beginnen zu schmerzen. Wie üblich auf der Langstecke setzt schlagartig das Gefühl ein, eigentlich sei's jetzt genug und wir sollten aufhören. Doch wir haben nicht mal ein Drittel der Strecke hinter uns, und schon steht die zweite 28er-Sequenz an. Nach dem Spurt kämpfen wir uns verbissen durch die nächsten Minuten des Streckenschlags. Wenn das Boot instabil wird und Heidi Disziplin einfordert, reagiert die Crew rasch und wirksam. Das ist gut! Mit meiner Zählerei erreiche ich die 350. Uff, mehr als die Hälfte der Strecke haben wir hinter uns. Aber nun kommt der nächste Zwischenspurt. Wie ein Kaninchen starre ich auf die Bewegungen unseres Schlagduos und versuche, keinen Zentimeter an Länge zu verlieren. Wir bringen die Spurtsequenz noch mit Anstand hinter uns, aber dann kommt es ganz schlimm: beim Streckenschlag fällt der Achter buchstäblich auseinander. Heidi schimpft wie ein Rohrspatz und spult das Credo der Rudertechnik herunter: zusammen einsetzen, Länge halten, hoch ranziehen, Hände weg – die ganze Litanei. Es dauert eine Weile, bis das Geschrei Wirkung zeigt, aber schliesslich kehrt Ordnung ins Boot zurück. Gleichzeitig mobilisieren wir unsere Reserven und es sitzt wieder mehr Kraft in den Schlägen. Das stärkt die Zuversicht, doch noch ohne Zusammenbruch über die Strecke zu kommen. In meinem Zählapparat läuft die 500 durch, und wir rudern die vorletzte Spurtsequenz einigermaßen sauber. Danach wird die Belastung jedoch grenzwertig, und die Suche nach den letzten Körnern für die abschliessenden 100 Schläge beginnt. Ich zwingen mich, aufrecht zu sitzen und den Kopf hoch zu nehmen, um die übersäuerten und brennenden Muskeln noch halbwegs mit Sauerstoff zu versorgen. Wie ein Blitz durchzuckt die Frage mein Gehirn, weshalb ich vom Rudersport so begeistert bin. „Briefmarken sammeln“ war kürzlich die scherzhafte Antwort eines Freundes auf die Frage nach sportlicher Betätigung. Entschieden verdränge ich diesen Quatsch und konzentriere mich mit der ganzen noch verbliebenen Kraft auf den Endspurt, der uns ins imaginäre Ziel bringt. Geschafft! Wir Oldies im Boot sind fast euphorisch darüber, dass wir solche Frequenzen noch durchrudern können! Bis zum Renntag können wir insgesamt sechs ähnliche Trainings absolvieren und fühlen uns für das Rennen so gut vorbereitet wie selten zuvor.



Achter in Schmerikon U17

OFFSETDRUCKEREI ERNST AG

OTTO ERNST

SEEFELDSTRASSE 333

8008 ZÜRICH

TELEFON 044 422 77 72

FAX 044 422 77 15

offsetdruckerei.ernst@bluewin.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

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

8700 Küsnacht



Als Olaf und ich in Küsnacht anlanden und die Crew über die Absage informieren, ist die Enttäuschung natürlich gross. Im Windschutz der Goldküste ist das Wasser so ruhig, dass die Verhältnisse auf der anderen Seeseite kaum vorstellbar sind. Was machen Ruderer in dieser Situation? Klar, sie rudern den Frust einfach weg. So rudern wir wieder zu unserem Wendepunkt und fahren dann ein einsames Rennen, nur gegen und mit uns selbst – aus reiner Freude am Rudern!

Die Regatta fand zwar nicht statt, aber die Trainings haben bei uns älteren Ruderern dauerhaft etwas geändert. Zum einen haben wir erfahren, dass man auch in höheren Semestern die (vermeintlichen) Grenzen der Leistungsfähigkeit testen und vielleicht verschieben kann. In der Folge haben wir bei Ausfahrten die athletische Komponente immer mal wieder so gesteigert, wie wir es vorher nicht gewagt hätten. Zum anderen bietet sich für eine solche Leistungssteigerung die Bildung einer Crew mit jüngeren Ruderern an, die (nach den Massstäben der Oldies) hoch gesteckte Leistungsanforderungen entspannter erfüllen können. Auch da sind wir auf einem guten Weg. Für das „Head of the River Race“ im Oktober in Boston haben wir einen Achter gebildet, der wiederum zur Hälfte aus Ruheständlern besteht. Und natürlich steht das nächstjährige Zürich-Thalwil Rennen schon wieder in der Agenda!

Rolf Kappel



Cham: Achter MMD, Seclub Küsnacht: Deborah Bregenzer Stfr., Rolf Nimmrichter, Nicolas von der Schulenburg, Rainer Klostermann, Eduard Blättler, Bruno Birrer, Enrico Rapetti, Fritz Fahrni, Daniel Tschudy

COIFFURE
CAIAN
 hair care & design

Catia Ankeshian
 & Team
 Bahnhofstrasse 6
 8700 Küsnacht
 www.hair-caian.ch
 Tel. 044 910 10 59



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

saltstick[®]
 .com
 Electrolyte Capsules & Dispenser

WINFORCE[®]
 Swiss Premium Nutrition

SPONSER
 SPORTS



**Seit 1896 engagieren wir uns mit viel
 Herzblut für den Rudersport.**

Mit dem Verkauf von Rennruder- und Breitensportbooten, Rudern, Ersatzteilen und diversen anderen Produkten sind wir seit Jahren eine zentrale Anlaufstelle des Rudersportes. Mit unserer Reparaturwerkstatt für Holz- und Kunststoffboote jeder Art und Hersteller, sowie unseren mobilen Reparatur-Autos, mit denen wir Transporte und Vorort-Service anbieten, runden wir unser Angebot ab.

STÄMPFLI
 RACING BOATS

STÄMPFLI Racing Boats Zürich • +41 44 482 99 44 • www.staempfli-boats.ch



Vogalonga 2016: Eindrücke eines „Neulings“

Erfahrene Tourenrunderer wissen, dass Pfingsten „Vogalonga-Zeit“ ist. In diesem Jahr waren es zehn Ruderfreunde vom Seeclub Küsnacht, die sich auf Initiative von Rolf Kappel im Januar dazu entschlossen hatten, an der 42. Vogalonga teilzunehmen. Das Wissen der bereits erfahrenen Vogalonga-Teilnehmer gab mir als „Frischling“ das Vertrauen in einen hoffentlich problemfreien Ablauf unserer Tour. So war es denn auch.

Den Bootstransport von Jupiter und La Luna konnten wir mit den Sportfreunden von der RGZ und vom Ruderclub Bächau zusammen legen. So stand der SCK-Anhänger mit insgesamt fünf Booten am Freitag abfahrtbereit bei der Stämpfliwerft. Nach Problemen mit der Anhängerelektrik und dem kurzfristigen Austausch der Zugmaschine traten Rolf und Reto Nyfeler (RGZ) die lange Fahrt Richtung Venedig an. Die anderen machten sich per Bahn oder Flugzeug auf den Weg.

Zum Anriggern der Boote trafen wir uns samstags am Lido, genauer gesagt beim Circolo Canottieri Diadora. Es ist dem guten Kontakt André Beers (RGZ) zu diesem Verein zu verdanken, dass wir (auch) dieses Jahr die schöne Anlage um das Clubhaus benutzen konnten, um die Boote zu lagern sowie alle Vorbereitungen für die Regatta vorzunehmen. Es galt unter anderem durch „Verblendung“ der Bootsseiten über den Auslegern eine grössere Wellenfestigkeit zu schaffen. Nach intensiver Bastelarbeit trafen sich alle Ruderer sowie Begleitpersonen zu einem entspannenden Umtrunk am Park bei den Biennale Pavillons. Spät wurde es für die meisten allerdings nicht, da am Sonntag frühes Aufstehen angesagt und Leistung gefordert war.

Schon kurz nach acht Uhr morgens waren unsere Boote im Wasser und wir machten uns auf, die vier Kilometer zum Startpunkt bei der Piazza San Marco zu rudern. Dort angekommen, bot sich uns das beeindruckende Bild einer schier endlosen Armada von grösseren und kleineren Gondeln, Ruderbooten, Drachenbooten, Kajaks, Kanus und „bootsähnlichen Schwimmkörpern“. Nicht wenige Sportler waren bunt und phantasievoll gekleidet, aus dem einen oder anderen Boot erklang Musik, und zuweilen kreisten auch Proseccoflaschen. Man sah zahlreiche italienische Vereins- und Bootsnamen, aber die Beflaggung der Boote liess erkennen, dass Teilnehmer vom Baltikum bis Griechenland dabei waren, genauso wie Briten, Amerikaner, Holländer, Deutsche, Spanier und – gut vertreten – Eidgenossen. Insgesamt waren fast 7300 Wassersportler auf circa 1800 Booten mit dabei.

Punkt neun Uhr fiel der Startschuss. Bei blauem Himmel mit viel Sonne machten sich alle auf den Weg durch die Lagune, erst entlang des Lidos Richtung Burano, später durch Murano, dann vorbei an der Isola San Michele. Sportliche Ruderarbeit, Bord-an-Bord-Kämpfe und teilweise kühne Steuermanöver waren gefordert, um die SCK-Boote zügig und schadlos über die Strecke zu bringen. Die letzte, steuertechnisch anspruchsvollste Etappe führte uns durch den Canale di Cannareggio und die Schlagader Venedigs, den Canale Grande, zurück zum San Marco und der Ziellinie.



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

Unser Engagement

Die GGA Maur fördert
die sportliche und kulturelle
Vielfalt in Ihrer Region.

GGAmaur

Genau mit uns.

Diese erreichten beide SCK-Boote gemeinsam in etwas unter drei Stunden. Kurz nach unserer Ankunft läuteten die Mittagsglocken rund um den Campanile. „Ein wirklich besonderer Moment“, dachte wohl so mancher, erschöpft, auch etwas stolz, vor allem aber erneut beeindruckt von dem bunten Treiben auf dem Wasser vor der Kulisse von Venedigs bekanntesten Baudenkmalern. Besonders würdevoll wirkten die grossen, oft überraschend schnellen Gondeln mit sechs, acht und mehr „Vogalongisten“ (Langrunderern). Zum Abschied erklang aus mehreren Booten wieder Musik, und sogar eine Pianistin spielte ihr Instrument, vom Wellengang der Lagune ganz unbeeindruckt.

Nachdem wir uns am Trubel satt gesehen und von unserer strammen Fahrt etwas erholt hatten, ging es zurück zum Diadora Club. Als wir dort aus dem Boot stiegen, spürten wir die mehr als vierzig Kilometer des Tages in Armen und Beinen (und ...). Das gemeinsame Abendessen der beiden SCK-Crews in der Via Garibaldi im Castello-Bezirk, mit gutem Fisch und Wein aus der Region Veneto, bildete den fröhlichen Abschluss einer in jeder Hinsicht gelungenen Rudertour. Man darf durchaus erwarten, dass sich aus dem diesjährigen Teilnehmerkreis in künftigen Jahren „Wiederholungs-täter“ finden, um erneut den Weg nach Venedig zu machen. Schön wäre es überdies, wenn andere Clubmitglieder sich beizeiten melden würden, um diese tolle Veranstaltung selber einmal mitzuerleben. Warum nicht schon nächstes Jahr? In 2017 fällt der Pfingstsonntag auf das erste Juniwochenende.

Besonderer Dank gilt nochmals Rolf, der wesentlich die Feder bei diesem Projekt führte und zu guter Letzt auch beim Rücktransport der Boote wieder mit in der Zugmaschine sass.

Hans-Jürgen Koch





Ein Dialog zwischen den Frischlingen Ursina Müller und Renate Römer-Link

Renate:

Ursina, hast du gewusst, dass im Seeclub Küssnacht ein „Trottenkurier“ Nachrichten jeglicher Art in Windeseile in der ganzen Trotte verteilt? Gerne nutze ich diese Gelegenheit, um all denjenigen, die uns in letzter Zeit mit unendlicher Geduld, grosser Erfahrung und fundiertem Wissen in die Kunst des Ruderns einführten, ganz herzlich zu danken. Manchmal war ich morgens, wenn der Wecker um 4:50 Uhr läutete, sehr müde und ab und zu stören mich auch die Schwielen an meinen Händen. Doch was ist das schon im Vergleich zu all den Erinnerungen an traumhaft schöne Morgenstimungen auf dem von mir so geliebten See! Weisst du noch, wie alles anfing? Damals, an einem kalten Morgen? In Gruppen? Drinnen am Ergometer – und vor allem auch draussen, auf einem wackligen Ständer?

Ursina:

Und wie ich mich an diesen ersten Morgen erinnere! Was wir da alles lernen konnten – und dies nur, weil alles supertoll organisiert war. So hatten wir Gelegenheit auf dem von dir erwähnten „Wackelgestell“ Trockenübungen durchzuführen, durften uns Filme von Spitzenruderern ansehen, konnten auch schon in ein Boot einsteigen, um eine erste Runde auf dem See zu „drehen“ und sollten am Ergometer „Matterhörner“ kreieren. Das war ganz schön schwierig und ausser Thomas schaffte das glaub niemand. Zum Schluss wurden wir mit Kaffee und Zopf verwöhnt. Ja, diesen Vormittag habe ich in bester Erinnerung. Vielen, vielen Dank allen Betreuern für ihre Geduld und ihren unermüdlichen Einsatz. Geduld brauchen sie wahrlich, findest du nicht auch? Mir passieren immer wieder Fehler ☹. So sind einmal die Ruder auf der falschen Seite, ein andermal vergesse ich beim Schliessen der Dohle das Gleichgewicht zum Ponton zu verlagern und vieles mehr. Ja, aller Anfang ist schwer und ich werde mir wohl noch öfters anhören können, dass ich „in einem schmalen Boot schon lange im See gelandet“ wäre. Aber ich bin bereit zu üben, üben und nochmals zu üben, bis ich die magischen 2000 Ruderkilometer aufgearbeitet habe! Bist du mit dabei?

Renate:

Natürlich bin ich dabei! Auch wenn dafür rein theoretisch noch mehr als 300-mal mein Wecker sehr früh läuten wird. Aber stell dir vor: Vielleicht können wir dann auch souverän gleichzeitig steuern und rudern, so wie das unsere Betreuer zu tun pflegen und nach Hindernissen Ausschau halten, ohne dass das ganze Boot zu wackeln anfängt. Und wir können das Ruder stets senkrecht aus dem Wasser nehmen, gekonnt am



Ponton anlegen und die Blätter super synchron aufdrehen und... Etwas macht mir schon noch Sorgen: Ich habe schon öfters gehört, dass jeder und jede einmal unfreiwillig schwimmen geht. Wann kommen wir wohl dran? Meinst du, wir schaffen es, die Dohlen stets richtig zu verschliessen, das Gewicht stets am richtigen Ort zu halten, überhaupt keine gröberen Fehler zu begehen, bis der See so richtig warm ist?

Ursina:

Wenn wir weiterhin so fleissig und für unsere Verhältnisse weit rudern wie am letzten Samstag, dann läutet dein Wecker wohl weniger häufig. (Wir ruderten bis zur Quaibrücke und zurück, inklusive genauester Beobachtung durch die Seepolizei und dank Thomas' grandioser Hilfe schafften wir es auch, trotz der starken Strömung der Limmat rechtzeitig zu wenden.) Aber lieber von der Seepolizei beobachtet werden, als unfreiwillig kentern. Wie dies wohl geht? Auf das Kentertraining bin ich ebenfalls sehr gespannt. Aber durch gutes Zureden und genaues Vorzeigen, soweit dies beim Kentertraining überhaupt möglich ist, werden wir wohl auch diese Übung meistern. Ich freue mich darauf, viele neue Rudergesichter kennenzulernen und weiterhin zu üben, üben und üben und zu lernen. Und zu kentern.

Ursina Müller und Renate Römer



Anrudern 2016: Besuch bei Aviron Romand

Am Samstag, 2. April 2016 war es soweit – es wurde angerudert. Es war kühl an diesem Morgen, aber der See war flach und später zeigte sich sogar die Sonne. Für mich brachte dieser Tag gleich drei Premieren. Obwohl ich nun doch schon ein paar Jahre im Seeclub Küsnacht bin, war es mein erstes Anrudern. Zudem bin ich auf dem Rückweg das erste Mal Riemen und gleichzeitig das erste Mal in einem Achter gerudert.

Der Aviron Romand hatte uns zum Brunch eingeladen, also machten wir uns auf den Weg nach Zürich. Für die Hinfahrt wurde ich mit Beryl, Paul und Peter im Vierer eingeteilt. Nachdem wir Frauen die Männer überzeugen konnten, dass der angesagte Föhn erst am Nachmittag aufkommen würde, machten wir nicht Luna, sondern Lissero bereit und ruderten los. Als stetige Zweier-Ruderin hatte ich total vergessen, wie es ist in einem Vierer zu sitzen. Die Dynamik war eine ganz andere. So glitt unser Boot in schönem Tempo Richtung Zürich. Es war herrlich! Beim Aviron Romand warteten draussen mit Brunch gedeckte Tische auf uns. Wir wurden herzlich begrüsst und wer wollte, erhielt eine Führung durch das Clubhaus. Gesättigt und ausgeruht machten wir uns dann wieder auf den Heimweg. Diesmal war ich in den Riemen-Achter eingeteilt. Nach einer kurzen Instruktion von Martina betreffend Handhabung eines Riemenruders ging es los. Ich merkte schnell, dass die grösste Herausforderung die Koordination der acht Personen ist. Ohne klare Ansagen des Steuermannes bzw. der Steuerfrau erweist sich das gemeinsame Vorwärtskommen im Riemen-Achter als schwierig. Aber wir kamen alle wohlbehalten wieder in Küsnacht an.

Nach diesem ereignisreichen Morgen habe ich mir vorgenommen, öfters an offiziellen Anlässen teilzunehmen. Durch das Anrudern konnte ich neue Rudererfahrungen machen und lernte andere Clubmitglieder (besser) kennen. Es war ein gelungener Saisonauftakt und ich freue mich sehr auf die kommenden Sommermonate.

Tanja Alpstätg





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.



Traditionelle Zürichsee Umrundung–55 km–einmaliges Wetterglück

19.4.2016: Die Zürichseerundfahrt besteht aus drei Etappen. Beim Abstossen in Küsnacht freut man sich schon auf den Kaffee von Heinz Wehrli im Ruderclub Richterswil, wo wir auch auf die Mitrunderer aus Erlenbach stossen (diesmal ein Fünfer).

Nach einem fröhlichen Geplänkel folgt ein dosiertes Abstossen mit Vorfreude auf das reiche Buffet , Bouillon und Kaffee mit Kuchen in Rapperswil. Marianne Lüthi sowie Hans und Heidi Huber haben uns auch dieses Jahr wieder verwöhnt. Trotz herrlichem Wetter: Irgendwann heisst es wieder Abstossen und dem letzten/definitiven Ziel – Küsnacht – entgegen rudern.

Am Ponton werden wir wiederum von Heidi und Hans begrüsst. Sie helfen rundum und bedienen uns auch noch bei Suppe und Wurst. Herzlichen Dank an alle, die diese Fahrt so unvergesslich machten!

Die folgenden Kommentare, die uns zugekommen sind, geben einen Einblick im O-Ton:

- wirklich genialer Tag
- gewisse Körperteile erwarten eine angemessene Erholung
- Alles hat geklappt – Stimmung super
- soeben Marmeladensalbe eingestrichen
- wundervoller Rudertag und Schlaf wie ein junger Herrgott
- solche Naturerlebnisse (Sonnenaufgang !) entschädigen für frühes Aufstehen und späteres Leiden ab etwa Km 35
- super Tag zu meinem „Comeback“ auf dem Zürichsee (Ruderin aus Erlenbach)
- aufgrund „leichter Übermüdung“ Termin vom Abend abgesagt
- die letzten 4 Km waren sehr, sehr lang

Hast du Lust bekommen, auf die Zähne zu beissen? 2017 kommt bestimmt.

Heidi und Walti Peier



UNSERE INSERENTEN 2016

Apotheke Hotz

BAROKOKO

Brändli / Wick Bäckerei

Clientis Züricher Regionalbank Gemeinde Küsnacht

Coiffeure Caian & Team

Peter Dozza Transporte

GGA Maur

Gottheil Optik

Il Cherchio, Take-Away

Metzgerei Oberwacht

Moreira Gourmet House

LedergerberMode

Offsetdruck Ernst AG

Raiffeisen rechtes Zürichseeufer

Socar

Stämpfli Racing Boats AG

Teppich Haus am Klusplatz

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

Pizza-Kurier Take-Away

Pizze	Fr.
Frutti di Mare Tomaten, Mozzarella, Meeresfruchte, Origano	20.50
Quattro Stagioni Tomaten, Mozzarella, Schinken, Oliven, Artischocken, Peperoni, Champignons, Origano	20.50
Il Cerchio Tomaten, Mozzarella, Steinpilze, Origano	21.00
Tonno e Cipolla Tomaten, Mozzarella, Thon, Zwiebeln, Origano	21.00
Ortolana Tomaten, Mozzarella, Broccoli, Spinat, Speck, Orig.	21.00
Calzone Tomaten, Mozz., Schinken, Champignons, Orig.	21.00
Contadina Tomaten, Mozzarella, Rohschinken (Parma), Orig.	22.00

Weitere Zutaten 3.-

Pizze speciali	Fr.
Gamberoni Tomaten, Mozzarella, Riesencrevetten, Origano	23.00
Speck Tomaten, Mozzarella, Speck, Origano	20.00
Fattoria Tomaten, Mozzarella, Ananas, Poulet Origano	21.00
Vegetariana Tomaten, Mozzarella, Broccoli, Spinat	22.00
Golosona Mischhocken, Champignons, Peperoni, Origano	22.50
Parmigiana Tomaten, Mozz., Salami, Spinat, Parmesan, Orig.	22.50
Appetitosa Tomaten, Mozz., Gorgonzola, Salami, Speck, Orig.	22.50
Saporita Tomaten, Mozz., Salami, Speck, Schinken, Orig.	22.50
Calzone Bomba Tomaten, Mozzarella, Schinken, Champignons, Speck, Ei, Origano	23.00
Calzone Vegetariano Tomaten, Mozzarella, Broccoli, Spinat, Champignons, Mischhocken, Origano	23.00
Montanara (piccante) Tomaten, Mozzarella, Salsiccia italiana, Origano	23.00

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
Tiramisù	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
Helneken	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 Mionetto	75 cl. 30.00
Div. 75 cl. Weine erhältlich	30.00

Alkoholverkauf

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