

# T19-1

## de Trottekurier

VV 2019: Neumitglieder



---

# Agenda

## Frühjahr 2019 - Herbst 2019

---

Mai	10/12	Fr/So	World Rowing Cup I		Plovdiv (BUL)	◇
	11/12	Sa/So	<i>Regatta Schmerikon</i>		Schmerikon	
	17/19	Fr/So	Junioren-Europameisterschaft		Essen (D)	◇
	25/26	Sa/So	<i>Regatta Cham</i>		Cham	◇
Juni	31/2	Fr/So	Europa-Meisterschaften		Rotsee-Luzern	◇
	08/09	Sa/So	<i>Regatta Sarnen</i>		Sarnen	◇
	09	So	Vogalonga-Pfingsten		Venedig (I)	◇
	14/16	Fr/So	64. Internationale Ruderregatta		Bled (SLO)	◇
	16	So	Lintkanalfahrt / <i>Regatta Schiffenen</i>		Weesen	◇
	21/23	Fr/So	World Rowing Cup II		Poznan (POL)	◇
	22/23	Sa/So	<i>Regatta Greifensee</i>		Maur	◇
	Juli	03/07	Mi/So	Henley Royal Regatta		Henley (GBR)
05/07		Fr/So	<i>Schweizer Meisterschaft</i>		Rotsee-Luzern	◇
10		Mi	Grillabend	1900	Trotte	◆
12/14		Fr/So	World Rowing Cup III		Rotterdam (NED)	◇
24/28		Mi/So	U23-Weltmeisterschaften		Sarasota (USA)	◇
August	02/04	Fr/So	Coupe de la Jeunesse		Corgeno (I)	◇
	07/11	Mi/So	Junioren-Weltmeisterschaften		Tokio (JPN)	◇
	10	Sa	<i>Regatta St. Moritz</i>		St. Moritz	◇
	24/25	Sa/So	Rudertour			
	25/01	So/So	Weltmeisterschaften		Linz-Ottenh. (Ö)	◇
September	07/08	Sa/So	<i>Regatta Uster</i>		Uster	◇
	07/08	Sa/So	U23-Europameisterschaften		Ioannina (GRE)	◇
	14	Sa	<i>Bilac</i>		Biel	◆
	21	Sa	Grosser Preis vom Sempachersee 8+		Sursee	◆
	22	So	Ruderregatta Sursee (Kurzstrecke)		Sursee	◇
Oktober	06	So	Achterrennen Lugano		Lugano	◇
	18/20	Fr/So	<i>ROZ 3-Städte-Wettkampf</i>		Kopenhagen	◆
	23	Mi	Beginn Hallentraining	18/20	TH Rigistrasse	◆
	26	Sa	<i>Armadacup</i>		Wohlensee	◇
November	02	Sa	<i>Uni/Poly 8+</i>		Zürich	◇
	09	Sa	Abrudern		Trotte	◇
	16	Sa	<i>Basel Head</i>		Basel	◇
	23	Sa	Reparatur- und Putztag		Trotte	◆
Dezember	14	Sa	<i>langstrecke.ch</i>		Ellikon-Eglisau	◇
Februar	28	Fr	Vereinsversammlung		Heslihalle	◆

---

◇ Siehe Anschlag, Kalender 2019/2020 ◆ Einladung folgt

Rudertermine: Siehe Anschlag Trotte und Trottenmail

---

# T19-1



VERSA

Verein zur Verhinderung sexueller Ausbeutung von Kindern im Sport

**SWISSLOS**  
Sportfonds Kanton Zürich

<b>Titel:</b>	<b>Inhalt:</b>
	Editorial 2
Vorstand	Aus den Vorstandsgesprächen 3
	Einladung Linthkanalfahrt 6
Das Thema	The Coxing of Boats 7
	Eine gute Steuerfrau werden 11
Resultate	Bootskilometer 13
	Kilometerliste 14
Regatten	Langlauf-Trainingslager 15
	Erfolgreiche Junioren SCK 15
	Ruderlager in Bresisach 16
	Eine Genfer Ruderin in Küsnacht 21
	ETH-Alumni-Achter auf Abwegen 24
Fitnesssport	Zürichsee-Rundfahrt-Marathon 27
	Erfolgreicher G-Kurs 2018/2019 28
	Inserate 29
	Bilder Regatta Schmerikon 34
Gflüschter	Nachwuchs 35
	Unserer Inserenten 36

## MITTEILUNGEN DES SEECLUBS KÜSNACHT AUFLAGE: 450 MAI 2019 T19-1

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

**Redaktionsschluss: Nächste Ausgabe T19-2 15. September 2019**

Beiträge an: Brigitte Stucki; [brigitte.stucki@goldnet.ch](mailto:brigitte.stucki@goldnet.ch) Tel. 044 910 05 95

Rolf Kappel; [kappel@nadel.ethz.ch](mailto:kappel@nadel.ethz.ch) Tel. 044 252 79 29

Fotos an: André Kündig; [info@akuendig.ch](mailto:info@akuendig.ch) Tel. 044 392 01 72

Adresse: Zehntentrotte Theodor-Brunner-Weg 4 Postfach 8700 Küsnacht  
Website: [www.seeclubkuesnacht.ch](http://www.seeclubkuesnacht.ch) Tel. 044 910 64 54

Präsidentin: Martina Sintzel; [martina.sintzel@bluewin.ch](mailto:martina.sintzel@bluewin.ch) Tel. 044 910 93 36

Inserate: Natascha Rufener; [natascha.rufener@sunrise.ch](mailto:natascha.rufener@sunrise.ch) Tel. 044 919 05 54

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

Konto Seeclub: Credit Suisse 8700 Küsnacht IBAN CH98 0483 5010 1895 5000 1



# Editorial

## Die Kunst des Steuerns

In dieser Ausgabe des Trottenkuriers ist „Das Thema“ dem Steuern gewidmet. Wer schon selbst mal einen Achter durch ein anspruchsvolles Training oder ein Rennen manövriert hat, der weiss, welche vielfältigen Anforderungen an einen guten „Cox“ gestellt werden. Aber wie wird man eigentlich Steuermann oder Steuerfrau?

Eine amüsante Geschichte erzählt Martin Sauer, seit zehn Jahren Steuermann des Deutschlandachters. Eine Tages kam der Ruder-Landesleiter in Martins Schulklasse und bat, die Kleinsten sich zu erheben – also stand Martin auf: Er war damals 11 Jahre alt, 1.20 Meter gross und 21 Kilo schwer. Aber er ahnte schon, dass in diesem Moment für sein Leben eine wichtige Weiche gestellt wurde. Heute ist Martin Sauer 36 Jahre alt, 1.69 Meter gross und 55 kg schwer. Neben 11 deutschen Meistertiteln hat er mehr als zwei Dutzend internationale Titel eingefahren, darunter einen ersten und zweiten Rang bei olympischen Spielen und mehrere Siege bei Weltmeisterschaften. Offenbar bringt er die Fähigkeiten mit, in einem Topachter die Schaltzentrale zu sein, die es für absolute Spitzenleistungen braucht.

Man muss aber nicht die „Idealmasse“ eines Martin Sauer aufweisen, um Cox zu werden und zu sein. Aus dem Seeclub Küssnacht lassen wir nachstehend zwei Steuerfrauen berichten, die sich den Aufgaben eines Coxes widmen. Zum einen Debbie Bregenzer, die seit 1987 als Steuerfrau aktiv ist und im Lauf ihrer langen Karriere an ca. 600 Rennen teilgenommen und mehr als 260 Medaillen eingesammelt hat (und ausserdem, worauf sie durchaus und zu Recht Wert legt, in hochkarätig besetzten Eliterennen auf die undankbaren Plätze 4 oder 5 gefahren ist). Zum anderen kommt Carla Stoessel zu Wort, die im Herbst 2018 zum ersten Mal einen Achter gesteuert und als erstes Rennen den überaus anspruchsvollen Parcours des „Baselhead“ absolviert hat. Während Debbie als erfahrene Steuerfrau episodenhaft Einblicke in langjährige Erfahrungen und wichtige Aufgaben eine Coxes gibt, schildert Carla Ihre Lernkurve, die sie in kurzer Zeit durchlaufen und noch vor sich hat.

Für unsere Ruderaktivitäten im Seeclub scheinen mir diese Beiträge von grossem Interesse zu sein. Erstens, weil wir uns bei Ausfahrten im Achter abwechselnd immer wieder auf den Steuersitz begeben und auch unsere Gigboote regelmässig mit Cox fahren. Zweitens, weil engagierte Jugendliche wie Carla eine gezielte Nachwuchsförderung verdienen und die Weiterbildung „gelegentlicher“ Steuerleute ein grosser Gewinn wäre. Vielleicht können die beiden Texte dazu beitragen, dafür einen Impuls zu geben.

Wie immer danke ich allen Autorinnen und Autoren sowie den Redaktionsmitgliedern, die zu dieser Ausgabe des Trottenkuriers beigetragen haben und wünsche viel Spass bei der Lektüre.

Rolf Kappel





# Vorstand SEECLUBKÜSNACHT

## Aus den Vorstandsgesprächen

Seit der Vereinsversammlung 2019 ist der Vorstand um einen Leiter Leistungssport verstärkt. Wir sind sehr dankbar, dass mit Raffael Römer ein ehemaliger langjähriger Wettkampfruderer diese Verantwortung übernommen hat und durch ihn andere Perspektiven ins Team gebracht werden. Raffael bringt mehrere ideale Voraussetzungen für sein Amt mit. Er startete seine Ruderkarriere als Junior beim Seeclub Küssnacht, sein Talent brachte ihn an zwei Junioren-Weltmeisterschaften. 2008 erreichte seine Mannschaft den guten vierten Platz im 4x. Seit Raffael nicht mehr jede Zehntelsekunde auf der Regattastrecke zählt, engagiert er sich für die SCK-Juniorenarbeit, und mehrere Jahre war er Mitglied der Bootskommission BoKo, ein Amt, das er mit dem Wechsel in den Vorstand abgab.

Das Ressort Leistungssport war jahrelang vakant, sodass sich die Frage stellt, welche Rollen und Aufgaben der Leiter Leistungssport übernimmt. Die neue Konstellation bietet auch Gelegenheit sich Gedanken zu den gesamten Bereichen Leistungssport und Juniorenarbeit beim Seeclub Küssnacht zu machen. Was läuft gut? In welchen Bereichen wäre es sinnvoll zu adjustieren? Im Zuge dieser Überlegungen durften wir feststellen, dass die Juniorenarbeit insgesamt, dank der hervorragenden Arbeit von Joachim Drews, sehr gut dasteht. Ganz Vieles läuft ausgezeichnet und wir dürfen stolz darauf sein. Seit praktisch zehn Jahren ist unsere Juniorenarbeit stetig gewachsen, was klein anfang, hat sich zu einem stattlichen Juniorenbetrieb entwickelt, dem einige sehr gute Ruderinnen und Ruderer inklusive einem Juniorenweltmeister entsprungen sind. Wir sind nun an der Ausarbeitung einer Weiterentwicklung, wie wir diesem viel grösser gewordenen Juniorenbetrieb am besten Rechnung tragen können, um für die Zukunft gerüstet zu sein. In diesem Zusammenhang ein kleines, illustratives Beispiel: In kleineren Ruderclubs übernimmt der Head Coach „alles“, in grossen Ruderclubs vor allem die Koordinations- und Supervisionsaufgaben. Wir im Seeclub Küssnacht sind inzwischen irgendwo zwischendrin und werden einen guten Mittelweg finden müssen, nicht zuletzt, um den Head Coach zu entlasten. Wie diese Weiterentwicklung ausschauen soll, erarbeiten wir momentan zusammen mit Joachim und informieren euch, wenn spruchreif, darüber.

Das zweite neue Projekt betrifft drei Tage anfangs September 2020. Es geht ums Ausräumen der Trotte und ums Feiern. Am Anfang stand die offizielle Anfrage für die 900 Jahre-Feierlichkeiten des Klosters Engelberg die Trotte auszuräumen. Diese finden



an verschiedensten Örtlichkeiten mit einer Verbindung zum Kloster statt. Die Zehntrotte war nie direkt im Besitz des Klosters (im Gegensatz zu vielen anderen Ländereien und Gebäuden im damaligen Küssnacht), das Kloster hatte aber ab 1416 ein Nutzungsrecht, welches fast 400 Jahre andauerte<sup>1</sup>. Am 6. September 2020 laden deshalb die Gemeinde Küssnacht und die Küssnächter Kirchgemeinden zu einem ökumenischen Gottesdienst in die Trotte ein. Am Freitagabend (4. September 2020) wird die leergeräumte Trotte einer der besonderen Veranstaltungsorte der zweiten Küssnächter Kulturnacht sein. Den Samstag 5. September bitten wir schon heute in euren Agenden zu reservieren, denn da werden wir als Seeclub etwas Besonderes machen, etwas, wozu wir Lust und Musse haben, um den besonderen Charme der Trottenatmosphäre miteinander zu geniessen. Dem Vorstand schwebt ein schönes Sommerfest für uns alle vor. Was es genau sein wird, wird ein ‚Sommerfest Komitee 2020‘ in naher Zukunft evaluieren. Wer im Festorganisationskomitee 2020 mitarbeiten möchte, meldet sich bitte bei mir. Über das Projekt und insbesondere über unsere clubeigene Festveranstaltung halten wir euch auf dem Laufenden.

Sonst geht es im Seeclub im gewohnt hohen Tempo weiter. Der G-Kurs ist abgeschlossen, er brachte 15 neue G-Ruderinnen und Ruderer hervor. Mit der Zürichseerundfahrt fand bereits die erste grosse Wanderruderfahrt statt, weitere stehen an. Die Aussenstation Greifensee ist eröffnet, das Masterprogramm wurde um ein tolles Trainingsangebot von Florian und Joel erweitert und die Regattasaison 2019 ist gestartet.

Ebenfalls abgeschlossen ist der Anfängerkurs; hier ist die Nachbetreuung angelaufen. Es ist wiederum eine sehr grosse Gruppe, 17 der 19 Anfängerinnen und Anfänger des Kurses haben sich für das Weitermachen entschieden und sind jetzt daran Rudererfahrung zu sammeln. Übrigens würden wir uns über zusätzliche Helfer freuen, die das eine oder andere Mal eine morgendliche Ausfahrt mit den Frischlingen betreuen. Bitte meldet Euch direkt bei Thomas Egli, der diese Integration der Neumitglieder im Breitensport mit einer Gruppe von Freiwilligen betreut. Die Verteilung solcher Aufgaben ist für einen Sportverein wie unseren sehr wichtig. Es ist auch eine Chance sein Wissen rund ums Rudern an Anfänger weiterzugeben. Solche Aufgaben bringen einem selbst weiter, beziehungsweise sie helfen Gelerntes z.B. vom G-Kurs in der Praxis zu vertiefen und Verantwortung zu übernehmen. Aller Anfang ist bekanntlich schwer. Aus eigenen Erfahrungen zu Beginn unserer Ruderkarriere wissen wir sicher noch, dass eine gute Betreuung hilft die Herausforderung zu meistern, um in den Rudersport hineinzukommen und zackig Anschluss an gleichgesinnte Ruderer zu finden. Ein besonderer Dank geht an Thomas Egli für die Koordination des Anfängerkurses und an alle Helferinnen und Helfer, die mit viel Engagement, teilweise bei Kälte und Regen, zum Erfolg der 17 definitiven Anmeldungen beigetragen haben.

Seitens Infrastruktur dürfen wir berichten, dass der neue Achter und der Anhänger bestellt sind, die definitiven Liefertermine stehen aber noch aus. Für den neuen Ponton liegen nun sämtliche Behördenbeschlüsse vor und es geht an die Ausführungspla-

1 Küssnächter Jahrheft 1965, Die Beziehungen des Kloster Engelberg zu Küssnacht



nung. Zudem ist die Mängelbearbeitung rund um den Trottenumbau im Fluss und diese Punkte werden somit kontinuierlich weniger.

Betreffend ‚neue‘ Trotte bitten wir euch dringend, sorgfältiger darauf zu achten, dass **beide** Türen bewusst abgeschlossen werden. Oft kann man einfach so reinspazieren und kein Mensch ist in den Garderoben- oder in den Clubräumlichkeiten anzutreffen. Das ist besonders jetzt im Hinblick auf die Badesaison nicht gut, wenn einige Badende ungefragt reinkommen wollen und unsere Toiletten, die Duschen oder noch mehr benützen möchten.

Jetzt wieder zu Erfreulichem: Gerne erinnere ich euch daran, dass dieses Jahr die Rudereuropameisterschaften am Rotsee stattfinden (31. Mai bis 2. Juni. [www.lucerne2019.com](http://www.lucerne2019.com)). Das ist sicher ein einmaliges Erlebnis. Es gibt noch Tickets zu Vorzugspreisen, ab 25 Franken für Erwachsene. Eine leise Enttäuschung war bei den EM-Organisatoren schon zu verspüren, dass nicht bereits alle Tickets verkauft wurden. Interessierte melden sich bitte bei Rolf Kappel. Wer ganz nahe dabei sein möchte, könnte sich noch als Helfer zur Verfügung stellen.

Zum Schluss ein herzlichen Dank an alle, die sich mit ihren Erfahrungen und ihrem Wissen für unsere verschiedensten Seeclubaktivitäten zur Verfügung stellen. Es bleibt mir nur noch, euch allen eine tolle und unfallfreie Rudersaison zu wünschen.

Martina Sintzel, Präsidentin





An alle Mitglieder der ROZ-Rudervereine  
Und Freunde der Linthkanalfahrt

Rapperswil-Jona, im Mai 2019

## Einladung zur LINTHKANALFAHRT / LINTH-MARATHON am Sonntag, 16. Juni 2019

Der Ruderclub Rapperswil-Jona lädt gerne wieder zur traditionellen Linthkanalfahrt ein. Wir wollen an diesem Tag mit einer kleinen Armada von C-Gig's vom Walensee durch den Linthkanal, über die berühmte Stromschnelle beim Bahnhof Ziegelbrücke, zum Obersee und dann zum Ziel ins Lido in Rapperswil rudern. Nach der erfolgreichen Testfahrt im letzten Jahr, werden wir die Linthkanalfahrt zum Linth-Marathon erweitern und starten wahlweise bei guten Wetterverhältnissen in Walenstadt oder in Weesen. In Walenstadt werden wir beim Hafen einwassern. In Weesen neu beim Camping Gäsi (siehe Kartenausschnitte auf den folgenden Seiten). Anschliessend geniessen wir den traditionellen Fischknusperlischmaus im Wassersportzentrum in Rapperswil.

- Anreise: Individuell nach Walenstadt oder Weesen (Achtung neu: Camping Gäsi).
- Mitnehmen: Je nach Wetter und Wasserstand der Linth wird es ein mehr oder weniger nasses Vergnügen; wasserdicht verpackte Kleider sind deshalb genauso ein Muss wie Rettungsweste (das Tragen ist obligatorisch), Sonnen- oder Regenschutz, kleine Zwischenverpflegung zur Stärkung, Getränke für unterwegs und vor allem einen Wasserschöpfer, Schwamm oder Pumpe.
- Boots-Transport: Selbständige Organisation mit den Nachbarclubs
- Programm: Ankunft in Walenstadt ab 05:30 der Wesen ab 07:00.  
Ab ca. 08.00 Uhr gestaffelte Einfahrt in den Linthkanal, späteste Ankunft in Rapperswil ca. 12.00 Uhr  
07:30 Uhr Einweisung für Bootsführer im Camping Gäsi-Beizli.  
Details siehe Programm im Anhang.
- Kosten: 45.- CHF pro Person. Inbegriffen sind Kaffee und Gipfeli in Weesen, Rettungsdienst und Mittagessen (Fischknusperli, Salat, Brot / trockenes Gedeck).  
Teilnehmer die nur zum Mittagessen kommen: 30.-CHF / Person.





# das Thema

## THE COXING OF BOATS

The coxing of boats is a difficult matter,  
It isn't just one of your holiday games;  
You may think at first I'm mad as a hatter  
When I tell you, a cox must have THREE DIFFERENT NAMES.  
*(Apologies to T.S. Elliott – The Naming of Cats)*

### NAME ONE – STEERING & SAFETY OFFICER

**This is actually the cox's primary duty.** To get the crew and boat out of the boathouse, and back into it, safely. Anything additional is really a bonus. Always remember that! **THE SAFETY OF YOUR CREW IS YOUR PRIMARY TASK.** If you can manage to do some of the next two things (Trainer / Friend & Cheerleader) – terrific! But remember those are additional. If adding those in is too much for you, no problem – just focus on steering and safety.

- Take control – once all the crew is there **YOU** are in control – **this is not a Democracy!**
- **“Hands on the boat, ready, lift...”** watch for obstacles coming out of the boathouse, get the boat onto the water safely. As a friend of mine (who happened to win a bronze medal in the Barcelona Olympics) once said to me: “everything that goes wrong happens when getting into and out of the boat – on the water normally things are fine!”
- Once on the water get the crew to number off from bow when they are ready – don't start without someone!
- Try to **plan ahead** with the steering, remember that you are basically steering a craft the length of a bus (but from the back) and it doesn't really have any brakes. It has a considerable stopping distance!!!
- Remember that you are steering a boat that is designed to go in a straight line with a rudder which is not much bigger than a postage stamp, so, if your initial direction isn't what you want, ask the crew to straighten up before you start the crew rowing... it will make your job a LOT easier.
- Having said that, while the crew is rowing try to make your movements with the rudder as small as possible to preserve the balance – **very small** frequent movements are really best. I often put my little fingers over the side of the boat



- to stop me from tugging on the rudder wires accidentally and to keep the movements I make small. Also it is really important to **sit very still**. Most rowers have a hard enough time balancing the boat without the cox adding more difficulty!
- Getting back onto the dock at SCK is not easy – so don't get stressed if you have trouble. And get the rowers at 1 & 2 (At least! Maybe all of them!) to help you.

Finally, and **very importantly**, if the weather is bad and you are not happy to take the boat out safely, just say no. Remember that you are in charge, and legally responsible as “the captain of the ship.”

## **NAME TWO - TRAINER**

It is important to have some kind of plan before you go out. **:First and foremost** you should always ask – “**When do we need to be off the water?**”

Everyone has other things to do, trains to catch, meetings to get to etc. etc. so it's important to acknowledge this upfront, then they can – as I often say – “leave their brains on the dock, and just enjoy rowing”. As cox YOU are the brain in the boat, the time clock, the sat-nav, and the personal trainer. The rowers should leave their shoes, their brains and their worries on the dock and just row.

Then: **"What are we trying to achieve today?"**

This will probably be different every time. But it is important to establish before you put the boat in the water what the crew's goals are for the day.

- maybe you are preparing for a race?
- maybe you want to learn something new?
- maybe you want to train really hard?
- maybe you just want to have fun?
- maybe all of the above?!

Have a talk about it before the training, or maybe on email or WhatsApp the previous evening, maybe in the boathouse when you meet, but establish some mutual goals for the training. Then it's clear to everyone what is happening.

## **What's our routine?**

It is really important that a crew knows what to expect, especially before a race. Establishing a routine might seem boring, but before a race it definitely becomes a source of comfort. I have been told this time and time again. Consistency in your warm up – the first few minutes on the water – can really help. This is my usual warm-up routine:

- Stern 4, 15 strokes square blade rowing (bow 4 balancing the boat!)
- Stern 4; 15 strokes feathered rowing (turning the oars)



- Bow 4; 15 strokes square blade rowing (stern 4 balancing the boat)
- Bow 4; 15 strokes feathered rowing (turning the oars)
- Take the speed off the boat.
- All 8: arms only , body swing, 1/4, 1/2, 3/4, full – about 20 strokes each
- Then a few 3+10 and a few 3+20 for the whole boat at full slide, rates really depend on time of year, but maybe 18, 20, 22, 24... up to 26, 28, 30 or 32 depending on the water and the time of year!

It's designed to warm people up, but also to get the whole crew concentrating and working together.

### **What should I say?**

If you have a coach with you, you can leave much of the instruction to him or her, but if not, you need to:

- Be positive
- Be clear
- Be calm
- Don't talk constantly, it just confuses
- Focus on one technical point at a time (for a minute, then pause for a little, then choose another technical point)
- Give praise where it's due
- Give encouragement where it's needed

### **How do I look after the crew? A Practical Tip:**

As cox it's easy to forget that rowers need to stop and change their clothes and have a drink of water – remember to give them breaks so they can do this. When you are turning the boat is always an obvious time to do this, but just keep an eye on them – are they too hot? Too cold? Thirsty? If in doubt stop and ask.

### **NAME THREE – FRIEND & CHEERLEADER**

This is actually my favourite thing about coxing. We're all just people, we all need friends, we all need encouragement, and we all want to achieve goals. Remember

- **Be positive**
- **Be clear**
- **Be calm**

We all have different skills, and different aims, but as different individuals we can all come together as a team and do something special – and make something that is more than the sum of the parts.

For me that is what rowing in an eight (should I say nine?) is about – making something that is more than the sum of the parts.

Thank you for the opportunity! And always remember that we coxes are the "plus" in the 8+!

**P.S. Don't forget the basics for yourself!!!**



## **COX'S ESSENTIALS**

Wear plenty of WARM and waterproof clothing!!! Even in Summer! Sitting still can get very cold!

Bring a tool bag with: (Charged!) Cox Box & microphone, 13mm spanner, 10mm spanner, both kinds of screwdriver, electric tape, pliers, some spare spacers for gates, and an adjustable spanner.

You never know what you might need and your crew will love you if you can help them repair a slide or a rigger out on the water rather than having to limp back to the boathouse with six people rowing!

And last of all, always make sure the cox box is plugged in and charging before you leave the boathouse.

Debbie Bregenzer



## Was muss ich lernen, um eine gute Steuerfrau zu werden?

Zum erfolgreichen Steuern eines Ruderbootes gehören einige Dinge dazu, dies habe ich selber gemerkt, als ich im Herbst 2018 das erste Mal einen Achter gesteuert habe. Es wurde mir schnell klar, dass es nicht einfach reicht ins Boot zu sitzen, sich darauf zu konzentrieren nirgends rein zu fahren und ab und zu mal zu versuchen den Takt anzusagen. Glücklicherweise bekam ich vor meinem ersten Training mit dem Masters Männerachter genügend Instruktionen, so dass ich mit einem kleinen Spickzettel ausgestattet wenigstens die wichtigsten Kommandos kannte und mich nicht ganz blamierte. Dennoch musste ich mir anfangs einige für die Mannschaft verwirrende Dinge abgewöhnen und erst lernen, dass Steuerbord jetzt nicht mehr gleich Steuerbord ist. Die absolut geduldigen Herren haben mir dies aber stets verziehen und mich nach jedem Training mit viel Lob weiter motiviert, was auch heute noch immer sehr schön ist. Nach einigen Wochen Training kam dann auch bald schon das erste Rennen, der „Baselhead“ auf mich zu.

Etwas mulmig war mir schon zumute, als ich mir die Infovideos zur Rennstrecke angeschaut hatte, mit all diesen Brücken, der Strömung und der Wende war ich mir nicht sicher, ob ich das alles schaffen werde. Einige Tage vor dem Rennen erhielt ich aber noch ein paar Insider-Tipps von Debbie Bregenzer, die mir extrem geholfen haben. Am Tag des „Baselheads“ fühlte ich mich nach einem Training auf dem Rhein schon deutlich sicherer und am Abend konnte ich stolz darauf sein, mein erstes Rennen inklusive Wende gut überstanden zu haben.

Als dieses erste Rennen als Steuerfrau dann durch war, ging es natürlich weiter mit dem Training, denn es gab und gibt immer noch viel zu lernen. Etwas, mit dem ich auch heute noch jedes Mal etwas zu kämpfen habe, ist natürlich das frühe Aufstehen am Freitagmorgen vor der Schule, ein Kampf gegen Dunkelheit und Kälte. Sicherlich geht es damit aber allen gleich. Sobald man dann jedoch dick eingepackt über das spiegelglatte Wasser gleitet und die Sonne aufgeht, hat es sich definitiv gelohnt. Ein super Start in den neuen Tag! Eine gemütliche Gondelfahrt im Morgenrot ist es dann aber doch nicht ganz, sondern auch für mich ein anspruchsvolles Training, das viel Konzentration verlangt. Möglichst eindeutige und klare Kommandos zu geben finde ich nicht immer ganz einfach. Es ist mir schon oft passiert, dass ich plötzlich nicht mehr genau wusste wie viele Schläge jetzt schon gemacht wurden oder wann ich zur nächsten Übung weitergehen muss.

Unsicherheit im Allgemeinen ist meiner Meinung nach ein grosses Thema beim Steuern. Oft bin ich mir nicht mehr ganz sicher, was vor dem Training abgemacht wurde und bin froh, nochmal kurz Rücksprache mit dem Schlagmann halten zu können. Diese Unsicherheit und damit auch Schüchternheit hat in einem Ruderboot aber definitiv keinen Platz, ich werde von Mal zu Mal sicherer und merke, wie es mir leichter fällt mich klar und deutlich auszudrücken.



Wie man also sieht, habe ich in diesem knappen halben Jahr, in dem ich jetzt den Mastersachter steuere, schon einiges gelernt. Einerseits, wie man ein Boot auf den richtigen Kurs bringt und andererseits insbesondere während einem Rennen meine Schüchternheit abzulegen und die Mannschaft gemeinsam ins Ziel zu bringen. Es gibt allerdings noch genügend zu lernen, denn Übung macht wie bei allem den Meister. Ich freue mich sehr auf die kommenden Trainings und Rennen, um weiter an meiner Qualität als Steuerfrau arbeiten zu dürfen und eine noch bessere Steuerfrau zu werden.

Carla Stoessel



WC U23 POZNAN, WOMEN 8+ AUS





# Resultate

## Bootskilometer 2018

Rang	Name	Km	Fahrt	Rang	Name	Km	Fahrt
3.	Bora	2547	235	47.	Nereide (privat)	306	29
4.	Wällebrächer	2338	302	48.	X14 (privat)	291	27
5.	Lissero	2304	220	49.	Yamas! (privat)	274	28
6.	Bise	1834	166	50.	Pürzel (privat)	270	18
8.	SeeFee	1363	134	51.	Tornado	264	28
9.	Taifun	1357	151	52.	Chardonnay	260	22
10.	Küsnacht	1355	125	53.	Shunyi (privat)	254	23
11.	Föhn	1178	104	54.	Nimbus (privat)	241	22
12.	Aiolos	1150	92	55.	Allegra (privat)	220	29
13.	Kiebitz	1081	104	56.	Heaven can wait (privat)	218	22
14.	Eos	1023	71	57.	Wulp	214	23
15.	Keningsearn (RAC)	956	145	58.	Alfa (Alfafrigor)	205	16
16.	Toni	949	91	59.	Dolphin (privat)	202	23
17.	Adebar	944	55	60.	Alex	148	27
18.	Tinca Tinca	916	101	61.	Tabatinga (privat)	143	18
19.	Notos	897	82	62.	Gioni	129	12
20.	Habicht	853	64	63.	Molch	124	6
22.	Zephir	828	52	64.	Balance (privat)	119	11
23.	Twärläck	794	60	65.	Mikado (privat)	97	10
24.	Alster	776	94	66.	Huracán	94	7
25.	Bled	746	55	67.	Chatzehözlzer	90	9
26.	Christophorus	715	54	68.	X-chen (privat)	83	9
27.	Elbe	714	80	69.	Liberty (privat)	80	10
28.	Aquila	703	53	70.	Amati (privat)	76	6
29.	Orca	696	75	70.	Vogue (privat)	76	10
30.	La Luna	689	52	72.	Kormoran	69	9
31.	Wint	667	44	73.	Eisvogel	68	10
32.	Jupiter	641	51	74.	Flüeler-F36 (privat)	67	10
33.	Schwalbe	635	45	75.	Busle (privat)	65	8
34.	El Fuego (privat)	594	49	76.	Delta	44	4
35.	von Wartburg Skiff (privat)	498	45	77.	No Limits	42	4
36.	EnGal (privat)	434	57	79.	Kieler Sprotte (privat)	35	3
37.	R14 (privat)	390	37	80.	Schprutz (privat)	33	3
38.	Sylvaner	376	37	81.	Fairplay	26	3
39.	Kiwi NZL (privat)	373	44	82.	Dust (privat)	24	2
40.	Hecht	367	34	83.	Janusek (privat)	13	1
41.	PRS-Boot (privat)	365	40	84.	Neptun	11	1
42.	Munin (privat)	355	36	85.	Surfskiff 1	1	1
43.	Oscar	320	34				
44.	Phönix	317	24			41'643	100.0%
45.	Schub	315	27				
46.	Trottbaum	314	28		Scull	35'447	85.1%
					Riemen	6'196	14.9%



# Personenkilometer 2018

Rang	Name	Vorname	Km	Rang	Name	Vorname	Km	Rang	Name	Vorname	Km
1.	Fahrni	Fritz	3117	82.	Ryser	Paul	441	162.	Schulz	Carsten	140
2.	Steiner-Fahrni	Maria	2278	83.	Huber	Hans	439	163.	Ritter	Simon	133
3.	Peier	Heidi	2170	84.	Weinmann	Ernst	437	164.	Grandidier	Constantin	127
5.	Ammann	Stephanie	2008	85.	Infeld	Kurt	434	165.	Kindliman	Willy	121
6.	Peier	Walter	1864	85.	Römer	Raffael	434	166.	Garcia	Faustino	120
7.	Sintzel	Martina	1814	87.	Schmid	Herbert	433	167.	Schwarzenbach	Heini	113
8.	Rapetti	Suzanne	1782	88.	Zürcher	Priska	432	168.	Schaub	Franziska	106
10.	Gürtler	Paul-Erich	1601	89.	Schuler	Pius	429	169.	Freudiger	Christine	104
11.	Küng	Anina	1582	90.	Heeg	Kimberley	428	170.	Lütscher	Frederik	101
12.	Widmer	Luzi	1541	91.	Reinert	Patricia	425	171.	Stüssi	Marianne	95
13.	Vultier	Brigitte	1531	92.	Kündig	André	413	172.	Bloch	Werner	91
14.	Maurer	Giulio	1513	93.	Reinert	Peter	407	173.	Bühl	David	88
15.	Gügler Tschudy	Katrin	1502	94.	Shindleman	Daniel	405	173.	Vogler	Daniel	88
16.	Graham	Hamish	1394	95.	Bernoulli	Rita	395	175.	Minelli Weber	Maria	86
16.	Mombelli	Andrea	1394	96.	Egan-Shuttler	Judith	385	176.	Tuor	Urs	82
18.	Leunig	Anne Sophie	1379	97.	Weber	Theo	371	177.	Bruppacher	Erich	80
19.	Ritter	Florian	1359	98.	Stössel	Carla	356	177.	Dietscher	Thomas	80
20.	von der Schulenburg	Alexa	1348	100.	Küng	Ute	351	179.	Stüssi	Urs	78
21.	Drews	Joachim	1266	101.	Stucki	Brigitte	346	180.	Roselius	Gabriele	76
22.	Fayd'herbe	Alexia	1237	102.	Voncke	Camillo	338	181.	Guggenbühl	Christina	71
23.	Kappel	Rolf	1200	103.	von der Schulenburg	Ella	331	182.	Bärtels	Anne	67
25.	Graham	Isabelle	1106	104.	Bechtler	Nicolas	326	182.	Petertil	Robin	67
26.	Maurer	Hans Martin	1088	105.	Frölich	Dieter	321	184.	Cicotti	Jeanne	66
27.	Birrer	Bruno	1068	106.	Knaus	Daniel	318	184.	Kauz	Katharina	66
28.	Tschudy	Joel	1024	107.	Wulkan	Monique	311	186.	Cozzio	Timoteo	63
29.	Lanfranchi	Alessandro	1017	108.	Bürki	Andreas	310	187.	Reich	Christoph	62
30.	Maron	Roman	1014	108.	Marschall Hunger	Sandra	310	188.	Carle	Nicolo	61
31.	Widmer	Urs	965	108.	Romano-Diethelm	Theres	310	190.	Rufener	Natascha	59
34.	Egli	Thomas	926	111.	Calame	Vincent	309	191.	Gonzales	Ruben	57
35.	Müller	Ursina	924	112.	Walder	Sara	308	192.	Flüeler	Ursula	56
36.	Jensen	Stine	896	113.	Küng	Julian	305	193.	Köster	Noah	55
37.	Schaufelberger	Nighat	894	114.	Frölicher	Susann	303	194.	Ritter	Tanja	52
38.	Tschudy	Daniel	882	115.	Lendi	Helen	303	195.	Dewey	Naemi	50
39.	Früh	Peter	868	116.	Huber	Heidi	302	196.	Graham	Rosemarie	46
40.	Fayd'herbe	Luca	854	117.	Heberlein	Adrian	292	197.	Frey	Eva	42
41.	Jaquenod	Monika	836	118.	Dompeling	Geeske	289	198.	Berger	Timo	40
42.	Ammann	Martin	826	119.	Maurer	Lauro-Romeo	286	200.	Dymalski	Andrea	34
43.	Würgler	Giacomo	821	120.	Bräuer Backenecker	Sabine	280	201.	Dietsche	Friedrich	33
44.	Grob	Martin	796	122.	Nimmrichter	Erol Vincent	269	201.	Ernst	Markus	33
45.	Hottinger	Conrad	790	123.	Tellbüscher	Friedrich	260	203.	Morra	Alessandro	32
46.	Fischer	Sandra	762	124.	Hirschi	Doris	252	204.	Neidhardt	Basil	31
47.	Mühlbauer	Inge	760	125.	Blaettler	Eduard	244	205.	Sepehria	Fariba	30
48.	Lanfranchi	Fabrizio	750	126.	Tschudy	Leon	243	205.	Zopfi	Jan	30
49.	Weisshaupt	Pamela	748	127.	Sennhauser	Caspar	242	207.	Hoederath	Linda	29
50.	Römer-Link	Renate	743	128.	Morra	Giulia	239	208.	Dormayer	Rolf	28
51.	Dührkoop	Betina	721	129.	Wyss	Peter	238	209.	Senn	Cornelia	27
52.	Koch	Hans-Jürgen	721	130.	Harnoncourt	Felicia	236	210.	Vögele	Monica	24
53.	Jacquier	Gigi	706	130.	Koch	Maximilian	236	211.	Lüchinger	Daniel	23
54.	Herrmann	Franz	703	132.	Boitel	Etienne	233	211.	Rapetti	Lucas	23
55.	Kübler	Olaf	692	133.	Egli	Claudia	225	211.	Stocker	Sascha Oliver	23
56.	de Trey	Beryl	675	134.	Leimer	Rolf	224	214.	Kapp	Damian	22
57.	Bregenzler	Debbie	666	135.	Pestalozzi	Bianca	222	215.	Baumgartner	Simon	21
58.	Caduff	Luca	658	136.	Backenecker	Rolf	211	215.	Wittmann	Fabian	21
59.	Lüchinger	Lukas	658	137.	Bollinger-Könz	Nina	209	217.	Ermanni	Paolo	20
60.	Eckert	Suzanne	644	139.	Doekbrijder	Joseph	204	218.	Küng	Hendrik	18
61.	Dührkoop	Nino	635	140.	Hug	Thomas	202	218.	Lindblom	Lena	18
62.	Nimmrichter	Rolf	632	142.	Mayer	Barbara	195	220.	Messmer	Cyrill	17
63.	Severus	Birgit	631	143.	Maron	Daniella	193	224.	Egan-Shuttler	Julian	15
63.	von der Schulenburg	Nicolas	631	144.	Blass	Lukas	190	225.	Eichenberger	Korinna	13
65.	Gerecke	Amelie	626	145.	Sennhauser	Vera	188	225.	Gugler	Katharina	13
66.	Wick	Simone	617	146.	Maron	Elena	177	225.	Hitz	Florence	13
67.	Laut	Johann	616	147.	Haefliger	Florian	177	225.	Krupp	Lucas	13
68.	Kienast-Sauter	Christine	614	147.	Himmler	Janick	177	229.	Blaser	Christian	10
69.	Rapetti	Enrico	604	149.	Röthlin	Caroline	175	229.	Gulich	Lionel	10
70.	Klostermann	Rainer	564	150.	Kapp	Nikola	167	229.	Herrn Lanz	Marianne	10
71.	Reinert	Rosmarie	546	151.	Cherreck	Alex	166	229.	Maron	Sophie	10
72.	Guggenbühl	Sabine	542	152.	Schuurmans Steckhofen	Maikel	165	229.	Petertil	Thomas	10
73.	von Wartburg	Marie-Louise	520	153.	Michel	Silvain	162	229.	Shindleman	Henry	10
74.	Eckl	Julius	519	154.	Krupp	Brigitte	159	237.	Zielonka	Nik	9
75.	Hemmeler	Christian	506	155.	Lohmann	Ulrike	154	238.	Alpstäg	Tanja	8
76.	Calcagni	Beatrice	468	156.	Egli	Gerold	153	239.	Horrer	Hillevi	6
77.	Stemmler	Simone	468	156.	Frey	Martin	153	241.	Dubois	Louis	5
78.	Flüeler	Ruedi	463	158.	Frey-Heim	Claudia	148	241.	Shindleman	Edward	5
78.	Spielkamp	Nalina	463	158.	Weilenmann	Kaspar	148	243.	Eichenberger	Annina	3
80.	Scheitlin	Nicole	454	160.	Sos	Beatrice	145				
81.	Cherreck	Stefanie	442	161.	Feuersenger	Roland	144				
									<b>Total Kilometer 2018</b>		<b>99370</b>







# Regatten

## Erfolgreiche Junioren des Seeclub Küsnacht an der Junioren-EM auch für die Weltmeisterschaften selektioniert

An der Junioren Europameisterschaft in Essen vom 18. / 19. Mai zeigten die Schweizer Junioren eindrücklich ihre internationale Wettbewerbsstärke (<https://www.swissrowing.ch/de/news>). Aus Küsnachter Sicht sind die Leistungen von Anne-Sophie Leunig und Luca Fayd'Herbe besonders erwähnenswert: Im Finallauf der Damen-Doppelvierer belegte das Boot mit Anne-Sophie den 6. Platz, im Endlauf der Herren-Doppelvierer erreichte das Boot mit Luca den 5. Platz. Im Nachgang zu den Meisterschaften hat der SRV die beiden Boote nun auch für die Teilnahme an der Junioren-Weltmeisterschaft in Tokio selektioniert. Wir gratulieren Anne-Sophie und Luca herzlich zu diesem Erfolg und wünschen eine weiterhin starke Saison! Grosse Anerkennung und Dank möchten wir ebenso Joachim aussprechen, der erneut Athleten aus der Juniorengruppe des Seeclubs zu einem solch hohen internationalen Leistungsniveau geführt hat.

Im Namen aller Mitglieder des SCK, der Vorstand

## Langlauf-Trainingslager in Pontresina

Pontresina war für mich ein spannendes, aber auch anstrengendes Trainingslager. Kaum angekommen hatten wir bereits unser erstes Training. Wir wurden in drei Gruppen eingeteilt: Gruppe 1, Gruppe 2 und Gruppe 3. In der Gruppe 3 waren die, die noch ungeübt im Langlaufen (Skaten) waren. In Gruppe 2 trainierten die Fortgeschrittenen und in der Gruppe 1 waren die Könner. Meine Lieblingsdisziplin war mit den Langlaufskiern den Berg runterzufahren.

Wir starteten mit Techniktraining, um ins Langlaufen reinzukommen, Gleichgewicht auf den wackeligen Skiern zu gewinnen und im zweiten Teil setzten wir die Theorie auf der Loipe um. Danach folgte die Zimmereinteilung und wir erhielten jeweils abends Zeit zum Lernen. Spannend und lustig waren unsere Spielabende, jeden Abend verschiedene Spiele und neue Teams. Am zweiten Tag kauften wir in der Migros ein und füllten unsere Notvorräte an Lieblings-Zvieri wieder auf. Zwischendrin hatten wir einen trainingsfreien Nachmittag, an dem wir nach St. Moritz ins Hallenbad gehen konnten. Tolle Abwechslung, statt klirrende Kälte im Warmen sitzen, schwitzen und faulenzen. Fazit: Getränk nächstens besser im Thermoskrug mitnehmen, da der Inhalt von Petflaschen einfriert! Alltagskleider einpacken, Sportkleidung beim Essen ist immer unerwünscht! Pünktlichkeit beim Training lohnt sich, Strafen sind unangenehm!

Julian Küng



## Ruderlager in Breisach

Die Hinreise dauerte etwa dreieinhalb Stunden, war aber komfortabel. Um zehn Uhr kamen wir in Breisach an. Direkt nach der Ankunft mussten wir zum Rhein joggen und die Boote anriggern. Um halb eins gab es Mittagessen in einem kleinen Restaurant in der Nähe des Hotels. Anschliessend gingen einige sich noch ein Eis kaufen. Um drei Uhr hatte die Gruppe 1 Training. Die Einheiten dauerten immer zwei Stunden. Das Training der Gruppen 2 und 3 folgte um vier Uhr. Joachim musste vom Land aus zuschauen, weil sein Motor während dem Training der Gruppe 1 ausgefallen war. So war das erste Training eher eine anstrengende Aufwärmung als ein richtiges Training. Um Viertel vor sechs war es beendet und wir konnten die Boote versorgen und zum Hotel zurück joggen, um uns für das Nachtessen fertig zu machen. Nach dem Essen hatten wir bis um zehn Uhr Freizeit, danach war Nachtruhe.

Am Dienstag gab es ein Spezialprogramm: Am Morgen musste jeder drei Rennen fahren, für die meisten aus den Gruppen 2 und 3 waren es 1000 Meter. Der Nachmittag war frei und man durfte nach Freiburg gehen. Dies taten aber nur einige von der Gruppe 1, die anderen blieben in Breisach und assen im McDonalds. Der Mittwoch war, glaube ich, der schlechteste Tag in dieser Woche. Lukas wurde krank und musste sich übergeben. Am Nachmittag, als die Gruppen 2 und 3 auf dem Wasser waren, fing es an zu blitzen und zu winden, aber wir mussten weiter draussen bleiben, bis Maren kam und uns anlegen liess. Wir hatten Glück, denn keine zwei Minuten später fing es an richtig zu stürmen und zu hageln. Alle rannten umher und halfen den anderen die Boote zu tragen und wir schafften es sogar, das Motorboot mit nur einem Zwischenstopp zu seinem Lagerplatz zu tragen. Alle Boote waren an den Böcken angebunden und alles war versorgt – und dann hörte alles plötzlich auf und die Sonne kam wieder zum Vorschein. Am Donnerstagabend gingen wir alle in ein Restaurant in Frankreich, gleich auf der anderen Seite des Rheins. Das Essen dort schmeckte super. Am letzten Tag in Breisach, also am Freitag, wurde auch Louis krank und wurde deshalb um acht Uhr von seinen Eltern abgeholt. In den folgenden Wochen wurden Hendrik und Nicolas auch krank.

Ich hatte mir Breisach eigentlich viel schlimmer vorgestellt, alle hatten mir immer gesagt, dass dies von weitem das schlimmste Lager sei, aber ich fand das Langlauflager noch schlimmer. Das Schlimmste an Breisach ist eigentlich der Rhein selber, weil er so dreckig ist und darin so viele tote Tiere herumschwimmen.

Constantin Grandidier



# METZGEREI OBERWACHT

TELEFON 044 910 05 00

WWW.METZGEREI-OBERWACHT.CH

ALTE LANDSTRASSE 160  
8700 KÜSNACHT

BERNARD LANG  
KURT REGATTIERI

## 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)

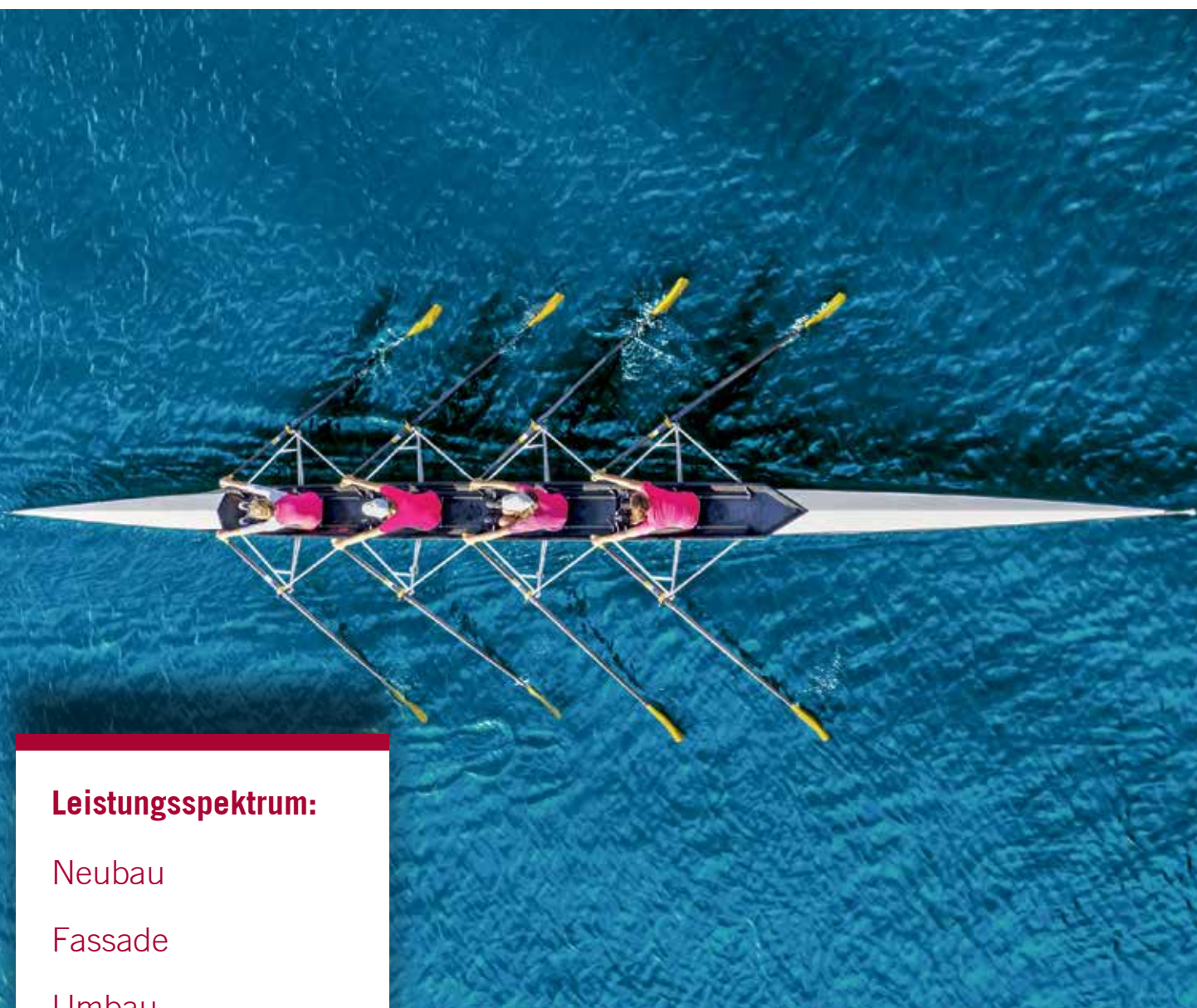
Tel. 044 915 02 17

info@textilpflege-zuerisee.ch



# Gemeinsam zum Flow. So machen wir es auch.

Wir legen Wert auf Qualität, zeitgemässe Technik, definierte Prozesse und persönliche Kundenbeziehung. Nehmen Sie Kontakt auf oder besuchen Sie uns auf [www.robert-spleiss.ch](http://www.robert-spleiss.ch).



## Leistungsspektrum:

Neubau

Fassade

Umbau

Kundenarbeiten

Gesamtprojekte

Betoninstandsetzung

**S**PLEISS  
Die Baumeister mit Herz und Verstand

# schoggiBar



Ein Hauch **gesunder Luxus** in Ihrer Nähe

Wir bieten Ihnen

High-end Schokoladenprodukte für unvergleichliche Gaumenfreuden und Geschenke

Ihre schoggiBar

Alte Landstrasse 70 | 8702 Zollikon

+41 78 717 77 94

[liz@chocome.ch](mailto:liz@chocome.ch)

[www.chocome.ch](http://www.chocome.ch)

<https://www.facebook.com/schoggiBar>

sowie für Ihr schmackhaftes Müsli

Ingredienzen aus verschiedenen *Nussarten* erster Güte

Vitaminreiche liophilisierte *Beerensorten*, Seltene *Honigsorten*

**vier**  
**machen den**  
**unterschied.**

elektro **4** AG  
Küsnacht

[www.elektro4.ch](http://www.elektro4.ch)  
044 922 44 44





## Ihre persönliche Beratung ganz in Ihrer Nähe.

Sie wollen mehr aus Ihrem Geld machen?  
Wir unterstützen Sie mit umfassender, kompetenter  
Beratung und machen aus Ihren Zielen eine  
Vermögensstrategie.

**Raiffeisenbank rechter Zürichsee**  
Geschäftsstelle Küsnacht  
Dorfstrasse 18, 8700 Küsnacht  
[www.raiffeisen.ch/rechterzuerichsee](http://www.raiffeisen.ch/rechterzuerichsee)

**RAIFFEISEN**

## 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](http://www.apotheke-hotz.ch)

Zürichstrasse 176, 8700 Küsnacht



# Eine Genfer Ruderin in Küsnacht

Mein Name ist Jeanne Cicotti und ich bin sechzehn Jahre alt. Ich wohne für dieses Jahr in Stäfa, aber normalerweise lebe ich in Genf. Seit August bin ich hier, ich bleibe bis im Juli. Mein Hauptziel für dieses Jahr ist mein Deutsch zu verbessern. Zusätzlich will ich auch Lebenserfahrung sammeln und mein Land besser kennenlernen. Ich wollte mein Austauschjahr in Küsnacht machen, weil in den letzten Jahren die Mädchen, die bei den Schweizer Meisterschaften neben mir auf dem Podium standen, aus Küsnacht waren.

Zu Beginn des Austauschjahres war ich in einer Familie in Uetikon, aber ich fühlte mich ein wenig einsam, weil sie nicht viel zu Hause war und sehr wenig mit mir sprach. Deswegen wechselte ich im Februar und jetzt ist es viel besser. Ich wohne bei einer freundlichen Familie und rede zu Hause Deutsch. Ausserdem habe ich Freunde in der Schule und beim Rudern.

Es gibt kleine Unterschiede zwischen dem Rudern in Genf und in Küsnacht. Ich finde, dass es hier professioneller ist, zum Beispiel haben wir Laktat-Tests, auch müssen wir immer pünktlich sein und unsere Kilometerzahl im Computer eintragen. In Genf haben wir weniger Krafttrainings und mehr Ergometer. Wir können dort auch nicht bei Dunkelheit rudern. Deswegen gehen wir im Winter nur am Mittwoch, Samstag und Sonntag aufs Wasser. Die anderen vier Trainings sind Ergometer für die U15 und U17 und Kraft oder Ergometer für die U19 und U23. Auch die Rudertechnik ist anders.

Ich musste mich gewöhnen an das Leben hier und das hat mich viel Zeit gekostet. Aber ich glaube, dass ich, wenn ich zurück in Genf bin, das Leben hier vermissen werde. Ich habe nette Leute getroffen und denke, dass ich in den Ferien zurückkommen werde, um sie zu sehen.

Jeanne Cicotti



# 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



## 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](http://www.staempfli-boats.ch)

OFFSETDRUCKEREI ERNST AG

OTTO ERNST

SEEFELDSTRASSE 333

8008 ZÜRICH

TELEFON 044 422 77 72

FAX 044 422 77 15

offsetdruckerei.ernst@bluewin.ch







Sehen wie eh und je.

**AUGENOPTIKER**  
**GOTTHEIL**

*theo*  
eyewear

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



**Clientis**  
Zürcher Regionalbank

[www.zrb.clientis.ch](http://www.zrb.clientis.ch)



## ETH-Alumni-Achter auf Abwegen

Das berühmte Boat Race zwischen den Universitäten Oxford und Cambridge war das Vorbild für die seit 1945 jeweils im November stattfindende Ruderregatta zwischen der Universität und der ETH Zürich. Seit ab 2005 auch die Professoren und seit 2013 die Alumni der beiden Unis gegeneinander im Achter antreten, sind regelmässig Mitglieder des Seeclubs Küsnacht an dieser Regatta aktiv. Die 600m lange Strecke, die vom unteren Seebecken unter der Quai- und der Münsterbrücke bis zum Ziel beim Storchen führt, bietet nicht nur den Zuschauern ein tolles Spektakel, sondern auch den Ruderern eine unglaublich anspornende, arenaartige Atmosphäre.

Rund um diese Regatta ranken sich unzählige Geschichten. Hier nun eine Episode darüber, was uns letzten November widerfahren ist: Nachdem sich die Alumniteams über die Jahre zu einem fairen Modus finden konnten – endlich bestanden beide Crews aus je vier Frauen und vier Männern – verhalf mir der neu vorgegebene Altersdurchschnitt zu einem Platz im Boot. Zwar geehrt, als ältester im Team wieder einmal dabei zu sein, war nicht nur der Sieg mein Ziel, sondern bei einer 40er Schlagzahl das Boot nicht zu sehr zu stören und bloss keinen Krebs zu fangen.

Unsere tolle Crew gab alles und wir gewannen beim Best of Three die benötigten zwei Rennen. Nach der Siegerehrung auf dem Storchenplatz ging es dann leicht illuminiert im Achter zurück Richtung Küsnacht. Aber nicht ohne Zwischenstopp auf dem Weinschiff! Dies war scheinbar bei den Studenten und mittlerweile auch bei den Alumni/ae Tradition. Rachel, unser Cox, und unser Schlagmann Simon hatten die Plätze getauscht, doch die Landung zwischen der Stadt Zürich und der Stadt Rapperswil klappte perfekt. Es hiess nun, die Weinschiffe zu entern und die eine oder andere Flasche Wein zu erbetteln. Scheinbar kannten die Mitarbeiter der Security diese Tradition nicht und wir wurden nicht nur von den Schiffen gejagt, sondern es wurde auch die Seepolizei auf uns angesetzt. Diese vermutete den Kurs der Weinpiraten jedoch Richtung Bootshäuser in der Enge.

Unbehelligt und mit einer Flasche Wein als Beute erreichten wir schliesslich die Trotte. Das Haus war jedoch dunkel und verriegelt. Die Crew stand mit dem Achter vor dem Bootshaus – ohne Schlüssel. Dieser war in der Trotte eingeschlossen. Die Aufregung am Renntag war vielleicht doch etwas zu viel. Glücklicherweise wohnt unsere Debbie nur wenige hundert Meter von der Trotte entfernt und sie war als Cox der Professoren gerade nach Hause gekommen. Dank ihr schafften wir es dann doch noch frisch geduscht ans Dinner auf der Polyterrasse, wo wir erfuhren, dass die Seepolizei anstelle von uns Weinpiraten den Professoren-Achter abgefangen hatte.

Rolf Nimmrichter







## Zürichsee-Rundfahrt – Marathon mit Kultstatus

Wer an der Zürichsee-Rundfahrt dabei sein will, muss gleich zweifach früh aufstehen: Zum einen, um sich mit seiner Anmeldung rechtzeitig einen der begehrten Plätze zu sichern, zum anderen, um am Tag X um Punkt 05.45 Uhr in der Trotte bereit zu sein. Doch das Rudererlebnis der von Walti Peier zum 19. Mal wiederum ausgezeichnet organisierten Rundfahrt – rund 55 km entlang den Ufern des Zürichsees und des Oberseebeckens – entschädigt uns für die solchermassen verkürzte Bettruhe tausendfach. Ein einmaliges Naturerlebnis erwartet uns. Im stillen See spiegeln sich die ersten Strahlen der aufgehenden Sonne. Wetter und Wasser vom Feinsten. Fröhliche Stimmung im kameradschaftlichen Kreis. Wir geniessen die Gastfreundschaft beim Kaffee prolongé der Kollegen im Club von Richterswil, vor allem aber beim köstlichen Lunchbuffet, mit welchem uns Heidi und Hans Huber zusammen mit Marianne Lüthi und ihrer Schwester in Rapperswil-Jona mit den Kalorien und der Tranksame versorgen, die uns für den Rest der Reise stärken. Noch liegen gemäss dem von Fritz Fahrni erstellten hilfreichen Routenplan 25 km vor uns. Ein letzter Zwischenhalt beim Haus der Ruderkollegen in Stäfa vor dem Finale, vorbei am – gottlob doch schon – P2 mit schwerer werdenden Gliedern und härter werdendem Rollbrett. Glücklich am Ziel, weckt Heidi Peiers vorzügliche Gerstensuppe mit Würstli allfällig ermüdete Geister zu neuem Leben, und mit leisem Stolz und viel Freude, die lange Fahrt ohne Durchhänger bewältigt zu haben, stossen wir mit einem Gläschen feinem Weissen unserer Erlenbacher Kollegen, die mit zwei Booten unsere Gäste waren, auf den unvergesslichen Tag an. Allen, die mit viel persönlichem Einsatz an das beglückende Erlebnis beigetragen haben, gilt unser ganz besonders grosser Dank. – Es lebe die 20. Zürichsee Rundfahrt 2020!

Luzi und Urs Widmer



# Erfolgreicher G-Kurs 2018 / 2019

Im Winterhalbjahr 2018 / 2019 fand erneut ein Kurs für „gewandte Ruderer“ statt, mit insgesamt zwanzig Teilnehmerinnen und Teilnehmern (s. nachstehende Tabelle). 15 Teilnehmern konnte nach Abschluss des Kurses das Zertifikat übergeben werden. Wir gratulieren allen erfolgreichen Absolventen und wünschen mit dem neuen Wissen und den gewonnenen Erfahrungen viele schöne Ausfahrten! Die ebenfalls angefügte Zertifikatskopie für Paul Gürtler illustriert die hübsch gestaltete Bescheinigung.

Fünf weitere Kandidaten sind noch in der Pipeline und werden bei nächster Gelegenheit den Kurs abschliessen können.

Ein ganz herzliches Dankeschön geht an die Instruktorinnen und Instrukturen, die erneut mit grossem Sachverstand, ebensolchem Engagement und gut vorbereitetem Lehrmaterial einen in jeder Hinsicht gelungenen Kurs durchgeführt haben – ganz besonders Coni Hottinger und Walter Peier, die souverän die Kursleitung in den Händen hatten!

Der Vorstand des Seeclub Küssnacht

G-Kurs SCK 2018 / 19		SEECLUB KÜSNACHT		07.02.2019 / CH	
Teilnehmer und Gäste		Vorschlag Erteilung G-Status			
Eingeschrieben (x)		Bemerkungen	Erteilung G-Status		Vorbehalt: nachholen in einem späteren Kurs
Absolviert (X)					
<u>TeilnehmerInnen</u>					
1	Gürtler Paul Erich	Keine Absenzen	G-Status	Typ A	
2	Maurer Hans-Martin	Keine Absenzen	G-Status	Typ A	
3	Rapetti Enrico	Keine Absenzen	G-Status	Typ A	
4	Früh Peter	Abwesend in "Gesundheit"			G-Status mit Vorbehalt Typ B
5	Mühlbauer Inge	Abwesend bei "Wetterkunde" und "Praxis I" (2x krank)			G-Status mit Vorbehalt Typ B
6	Dompeling Geeske	Keine Absenzen	G-Status	Typ A	
7	Dührkoop Bettina	Keine Absenzen ("Praxis I" bei Pam nachgeholt)	G-Status	Typ A	
8	Grob Martin	Keine Absenzen	G-Status	Typ A	
9	Jaquenod Monika	Keine Absenzen	G-Status	Typ A	
10	Severus Birgit	Abwesens bei "Gesundheit" (abgemeldet)			G-Status mit Vorbehalt Typ B
11	Scheitlin Nicole	Keine Absenzen	G-Status	Typ A	
12	Cherreck Steffi	Keine Absenzen	G-Status	Typ A	
13	Römer Renate	Keine Absenzen	G-Status	Typ A	
14	Infeld Kurt	Abwesens bei "Gesundheit" (abg. Krank)			G-Status mit Vorbehalt Typ B
15	Guggenbühl Sabine	Keine Absenzen	G-Status	Typ A	
<u>Nachholer (Teilpensum)</u>					
1	Reinert Peter	Keine Absenzen	G-Status	Typ A	
2	Shindleman Daniel	Keine Absenzen	G-Status	Typ A	
3	Ritter Simon	unentschuldigt weggeblieben: "Regeln" u. "Wetterkunde"			Kein G-Status (Entscheid offen)
4	Koch Hans-Jürgen	Keine Absenzen	G-Status	Typ A	
5	Wick Simone	Keine Absenzen (muss nur die Theoretischen Module absolv.)	G-Status	Typ A	



# Zertifikat G-Kurs SCK

2018 / 19

Der Seeclub Küssnacht freut sich

**Paul Muster**

den Status „G-Ruderer“ zu verleihen



Der Kurs hat folgende Ausbildungsmodule angeboten:

Bootskunde / Rainer Klostermann

Regeln im Rudersport / Martin Ammann

Gesundheit / Marianne Conzett

Wetterkunde / Silvain Michel

Rudern Theorie I u. II Theo Weber

Rudern Praxis I u. II / Pamela Weisshaupt und Theo Weber

Rudern Praxis III / Coni Hottinger u. Walter Peier

Ruderszene / Martina Sintzel

Kursleitung: Walter Peier u. Coni Hottinger

Martina Sintzel  
Präsidentin SCK

Coni Hottinger  
Leitungsteam G-Kurs

UNICOVINO

## Weine aus sonnen- verwöhnten Ländern

Kommen Sie vorbei,  
wir beraten Sie gerne.

Dorfstrasse 11  
8700 Küssnacht  
Tel. +41 (0)43 277 99 00  
[www.unicovino.ch](http://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





## Seite 2 Linthkanalfahrt

- Anmeldung: Nur clubweise durch Euren Obmann bis allerspätestens **Montag, 10. Juni 2018 Uhr** an: Sabine Stöhr ([sabinestoehr@sunrise.ch](mailto:sabinestoehr@sunrise.ch)).  
Bezahlung erfolgt im Voraus auf das folgende Konto:  
Ruderclub Rapperswil-Jona, Lidoplatz 20, 8640 Rapperswil  
IBAN CH89 0078 1165 5345 9520 3.
- Anmeldung mit folgenden Angaben (im Mail und im Bemerkungsfeld angeben):
1. Club
  1. Name, E-Mail und Tel. Nr. des Obmanns /-Frau
  2. Anzahl Boote für die klassische Linthkanalfahrt (Weesen – Rappi)
  3. Anzahl Boote für den Linth-Marathon (Walenstadt – Rappi)
  4. Anzahl teilnehmende Ruderer
  5. Anzahl Teilnehmer, die am Fischknusperli-Essen teilnehmen.
- Infoband: Über die Durchführung des Linth-Marathons, der Linthkanalfahrt oder des Ersatzprogramms orientieren wir bis spätestens am Samstag 12:00 via Mailverteiler.
- Fragen: Thomas Popp  
E-Mail: [Thomas@rcrj.rocks](mailto:Thomas@rcrj.rocks)  
Mobil: 078 862 66 42

Wir freuen uns auf eine schöne, erfolgreiche Linthkanalfahrt / Linth-Marathon 2019 ab Walenstadt oder Wesen!

Rudersportliche Grüsse aus Rappi-Jona

Thomas Popp

Präsident  
Ruderclub Rapperswil-Jona



# 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.





**Marc Gerber**  
Versicherungs- und  
Vorsorgeberater

# So versichern Sie Ruderboot, Surfbrett & Co.

Ab aufs Wasser! Am liebsten im eigenen Bötchen. Wer sich die Saison nicht durch Zwischenfälle verderben lassen will, sichert sich mit diesen drei Deckungen ab.

Wie auf den Strassen ereignen sich auch auf dem Wasser Unfälle. Nicht-immatrikulierte Boote wie Paddel- und Ruderboote oder Stand Up Paddling Boards und Surfbretter können Sie versichern – zum Beispiel gegen Zusammenstösse.

## **Privathaftpflichtversicherung**

Schnell ist etwas passiert: Sie stossen mit einem anderen Boot zusammen und beschädigen dieses, Sie verlieren ein Paddel des geliehenen Boots oder Sie verletzen beim Rudern eine andere Person. Für solche Schäden gegenüber Dritten kommt die Privathaftpflichtversicherung auf.

## **Hausrat-Grunddeckung**

Während dem Winter oder nach einem Ausflug bewahren Sie Ihr Boot zu Hause auf. Über die Hausrat-Grunddeckung ist es gegen Feuer und Elementarschäden wie Sturm über 75 km/h versichert. Zudem springt die Versicherung ein, wenn das Boot zu Hause gestohlen wird.

## **Hausrat-Kasko**

Stossen Sie mit einem anderen Bootsfahrer, einer Boje oder dem Steg zusammen, können Schäden an Ihrem Boot entstehen. Die Kosten der Reparatur übernimmt die Hausrat-Kasko, die Sie zusätzlich in Ihre Hausratversicherung einschliessen können.

*Haben Sie Fragen zu Versicherungen und Vorsorge? Dann sind wir gerne für Sie da. Melden Sie sich unter [meilen@mobilier.ch](mailto:meilen@mobilier.ch) oder T 044 925 03 03.*

[mobilier.ch](http://mobilier.ch)

**Generalagentur Meilen**  
Dorfstrasse 93  
8706 Meilen

**die Mobiliar**





M U23 Giulio Leandro Maurer

Regatta Schmerikon 2019, Sieger-innen SCK

W U17RGM SCK/SCSt.

Sina Häfeli, Alexia Fayd'herbe, Alexa von der Schulenburg, Nicole Schmid



WU17

Alexia Fayd'herbe, Alexa von der Schulenburg





# Gflüschter

## Nachwuchs!

Am 11. April hat Linda Hoederath eine gesunde Tochter zur Welt gebracht, und am Ostersonntag durfte Kaspar Weilenmann ebenfalls ein Töchterchen begrüßen. Wir wünschen den Eltern und Familien viel Glück und Freude mit den beiden neuen Erdenbürgerinnen!

Vorstand und Mitglieder des Seeclub Künsnacht



## UNSERE INSERENTEN 2019

**Apotheke Hotz**

**BAROKOKO**

**Clientis** Züricher Regionalbank Gemeinde Küsnacht

**Elektro4**

**Gottheil Optik**

**Metzgerei Oberwacht**

**Mobiliar Küsnacht, Max Gerber**

**Moreira Gourmet House**

**Offsetdruck Ernst AG**

**Raiffeisen rechtes Zürichseeufer**

**Robert Spleiss AG**

**schoggiBar**

**Stämpfli Racing Boats AG**

**Teppich Haus am Klusplatz**

**Textilpflege Zürichsee**

**Unicovino**

**Wild shirt & print**





