

T20-1

de Trottekurier

VV 2020: Neumitglieder



Agenda

Frühjahr 2020 - Herbst 2020

Mai	Alle Regatten wegen Covid-19-Krise abgesagt				
Juni	Alle Regatten wegen Covid-19-Krise abgesagt				
Juli	Alle Regatten wegen Covid-19-Krise abgesagt				
August	Alle Regatten wegen Covid-19-Krise abgesagt				
September	04	Sa	Trottenfest Roaring auf 21 verschoben	Trotte	◆
	12	Sa	<i>Regatta Uster</i>	Uster	◇
	07/08	Sa/So	U23-Europameisterschaften	Ioannina (GRE)	◇
	19	Sa	<i>Bilac</i>	Biel	◆
	26	Sa	<i>Grosser Preis vom Sempachersee 8+</i>	Sursee	◆
	27	So	<i>Ruderregatta Sursee (Kurzstrecke)</i>	Sursee	◇
Oktober	03	So	<i>Achterrennen Lugano</i>	Lugano	◇
	16/18	Fr/So	<i>ROZ 3-Städte-Wettkampf auf 21 versch.</i>	Berlin	◆
	21	Mi	Beginn Hallentraining	18/20 TH Rigistrasse	◆
	24	Sa	<i>Wohlensee</i>	Wohlensee	◇
	31	Sa	Abrudern	Trotte	◆
November	07	Sa	<i>Uni-Poly 8+ Kurzstrecke</i>	Zürich	◇
	14	Sa	<i>Mirabaud Basel Head</i>	Basel	◇
	21	Sa	Reparatur- und Putztag	Trotte	◆
Dezember	12	Sa	<i>langstrecke.ch</i>	Ellikon-Eglisau	◇
März	05	Fr	Vereinsversammlung	Heslihalle	◆

◇ Siehe Anschlag, Kalender 2020/2021 ◆ Einladung folgt

Rudertermine: Siehe Anschlag Trotte und Trottenmail

T19-1



VERSA

Verein zur Verhinderung sexueller Ausbeutung von Kindern im Sport

SWISSLOS
Sportfonds Kanton Zürich

Titel:	Inhalt:
	Editorial 2
Vorstand	Aus den Vorstandsgesprächen 3 Zwei neue Vorstandsmitglieder 5
Das Thema	Gedanken zur Bedeutung... 7 Mitglieder des SRV 10
Resultate	Bootskilometer 11 Kilometerliste 12
Regatten	Weiter trainieren - in vränderter ... 13 Herzfrequenztraining 14
Junioren	Trainer in Coronazeiten 17 Stimmungsbericht aus dem ... 18 Training zu Coronazeiten 24
Fitnesssport	Rudertraining in Quarantäne ... 26 Sonntagsrudern im SCK 27 Fit mit Joachim via Zoom 30
Nachruf	Die verlorenen Samichlaus-Mützen 30 Rudern im Jahr 2020 34 Erinnerungen an Rolf Kappel 37
Gflüschter	Ein flüsterndes Durcheinander im .. 39 Unserer Inserenten 41

MITTEILUNGEN DES SEECLUBS KÜSNACHT AUFLAGE: 450 MAI 2020 T20-1

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

Redaktionsschluss: Nächste Ausgabe T20-2 18. September 2020

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

Sara Walder; sara.simona.walder@gmail.com Tel. 076 337 03 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; martina.sintzel@bluewin.ch 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

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



Editorial

Wer hätte dies gedacht: Die Corona-Epidemie kam in rasantem Tempo von China nach Europa und infizierte in Norditalien wie auch in Spanien grosse Personengruppen. Alle Länder in Europa waren durch dieses Virus belastet und gefordert. Bereits am 17. März, nach dem offiziellen Lockdown, erhielten wir Telefonate, die sich um die Austragung der 2000 Meter-Regatten sorgten. Es sah schlecht aus. Der Schweizerische Ruderverband (SRV) sah ebenfalls keine Möglichkeiten, da die Internationalen Wettkämpfe auf dem Rotsee bereits abgesagt waren. So war klar, dass auch die Schweizer Meisterschaft (SM) nicht mehr gesichert war. Der SRV sucht nach einem Termin im Herbst, um doch noch eine SM durchzuführen. Die Terminfindung kann jedoch erst ab dem 27. Mai erfolgen, wenn der Bundesrat sich zu diesem Thema geäussert hat. Die Regattaveranstalter waren alle dafür, ihre Regatten abzusagen, ausser Maur, wo man lange zuwartete. Deren definitive Absage erfolgte erst im Mai. Veranstaltungen mit 1000 Personen werden noch lange nicht möglich sein, eine Regatta deshalb ausgeschlossen.

Wir müssen uns auf das Jahr 2021 freuen. Wir hoffen, bis dann über eine sichere Impfung zu verfügen, um dem Covid-19-Virus entgegenzutreten, sodass das normale Leben langsam wieder Fuss fassen kann.

Das diesjährigen Heft T20-1 ist geprägt vom Coronavirus und die Berichte zeigen, wie der Seeclub Küsnacht und seine Mitglieder auf diese Herausforderungen reagieren. Noch immer dürfen nicht mehr als fünf Personen zusammen sein, immer mit zwei Metern Abstand. Der Schweizerische Ruderverband beschloss die zweite Lockerung auf den 21. Mai, seither dürfen wir auch in festen Mannschaften im 3er- und 4er-Booten aufs Wasser, mit denselben Auflagen.

André Kündig





Aus der Vorstandsstube

Die letzten Wochen und Tage waren geprägt von Bestrebungen, den Ruderbetrieb trotz der ausserordentlichen Lage wieder aufzunehmen. Unsere Enttäuschung war gross, als Mitte April der Bundesrat kaum ein Wort zum Sport sagte. Das Wenige, was er äusserte, bezog sich auf Grossanlässe. Hinzu kam, dass die Ruderverbände den Eindruck erweckten im Dornröschenschlaf zu verharren, anstatt, wie ich es mir gewünscht hätte, das Thema Wiedereröffnung der Ruderclubs proaktiv anzugehen. Mag sein, dass wir ‚mit dem Kopf durch die Wand gehen‘ wollten, als wir unser eigenes Seeclub Küssnacht-Konzept entwarfen und bei der Sicherheitsdirektion des Kanton Zürich den Antrag stellten, uns als eine *«Einrichtung, die nur eine geringe Anzahl direkter Kontakte aufweist, Schutzkonzepte einfach umsetzen kann und keine bedeutenden Personenströme verursacht»* einzustufen. Diese Bemühungen zielten darauf ab, bereits mit der ersten Lockerungswelle des Bundesrates den Ruderbetrieb wieder aufnehmen zu dürfen. Das blieb leider erfolglos. Der Kanton meldete sich erst auf unser Gesuch, als schon klar war, dass Sportbetriebe ab dem 11. Mai mindestens teilweise wieder öffnen dürfen. Zum Glück konnte der Schweizerische Ruderverband, zusammen mit anderen Verbänden, sein Schutzkonzept in der ersten Welle beim Bundesamt für Sport, so quasi im Fahrwasser der proaktiveren Verbände, auch noch vorstellen.

In Küssnacht kamen uns nun unsere ausgiebigen Vorarbeiten zugute. Allerdings brauchte es aber doch noch viel Arbeit und Koordination, um alles Nötige bis zum 11. Mai zusammen zu haben. Das grösste Kopfzerbrechen bereitete uns, wie wir mit den gegebenen Ruderslots und den 250 VIPs (pardon, aktiven Mitgliedern) in unserem Club umgehen sollen. VIP steht für Very Important Person, ein solcher Status ist uns beim Seeclub Küssnacht nicht bekannt. Die Begründungen, wieso man nun VIP sei und dringend eine Vorzugsbehandlung bei den Slots oder bei den Wunschterminen bekommen sollte, waren zahlreich. Doch es ist einfach eine Tatsache, dass die Anzahl Startplätze limitiert sind, es Stosszeiten geben wird und es mehr Rücksicht braucht. Wir werden versuchen eine faire Lösung zu finden, aber merkt euch bitte: Es handelt sich um einen eingeschränkten Ruderbetrieb. Wenn ihr bereits zweimal in der Woche rudern wart, lässt anderen den Vortritt und insbesondere rechnet mehr Vorbereitungs- und Nachbereitungszeit ein. Jeder soll bitte zeigen, dass er/sie durch eine gute Kinderstube gegangen ist.

All dies aufzugleisen war kein Zuckerschlecken. Es brauchte einige kurzfristige einberufene Zoom-Vorstandsbesprechungen, um nach Lösungen zu suchen, hinzu kam die Arbeit vor Ort wie Beschriftungen im Club, Seife und Desinfektionsmittel besor-



gen oder Abfalleimer wegpacken. Bei meinen Kolleginnen und Kollegen vom Vorstand und bei Joachim möchte ich mich herzlich für die tolle Zusammenarbeit und das ‚am gleichen Strick ziehen‘ bedanken. Ebenfalls ein grosses Dankeschön geht am Daniel Tschudy für das Einrichten des Einschreibetools ‚TeamUp‘ in so kurzer Zeit.

Ab jetzt sind wir alle gefordert unseren Beitrag zu leisten, dass die Wiedereröffnung in geordneten Bahnen abläuft, damit nicht neues Ungemach droht. Wir zählen auf euch! Wir bitten auch um Solidarität vor Ort, etwa gegenüber denjenigen, die nicht ganz so geübt wie ihr seid, und etwas länger brauchen ein Boot einzuwassern und loszufahren. Jede und jeder sollte sich bemühen, vor der Pontonnutzung seine Siebensachen beisammen zu haben und im eigenen Tempo zügig den Ponton wieder freizugeben. Lasst uns beginnen, wir halten ein Auge drauf und adjustieren nach, wo nötig.

Noch ein paar Worte zu den Wochen der Trottenschliessung. Wir sind alles andere als in einen Dornröschenschlaf gefallen. Dieser Trottenkurier gibt etwas Einblick, wie sich unsere Mitglieder in dieser Zeit fit gehalten haben. Auf Instagram oder What's up wurden zahlreiche Fitnesschallenges organisiert, an denen vor allem unsere jüngeren Mitglieder teilnahmen. Ich selber habe bei live-online Trainings mitgeturnt, regelmässig bei ‚Fit mit Joachim‘ und einmal war ich bei dem von Gigi Jacquier, das tänzerischer ausgelegt, aber nicht minder anstrengend war. Sonst war ich oft mit dem Fahrrad oder zu Fuss unterwegs. Bei der Juniorenbetreuung war enorme Flexibilität seitens Joachim gefragt, um den unterschiedlichen Tagesabläufen der Junioren gerecht zu werden. Die restliche Zeit nutzte Joachim, um uns bei Infrastrukturarbeiten zu unterstützen. Unter anderem dürfen wir uns an frisch gestrichenen Rudern erfreuen. Die Zeit vor Corona scheint schon eine Ewigkeit zurückzuliegen. Ich kann mich nur erinnern, wie wir voller Pläne und in voller Fahrt waren – bei mir stand gerade die Langstreckenregatta Zürich-Thalwil an – bevor die Vollbremsung kam.

Jetzt schauen wir nach vorne und freuen uns vorerst wieder aufs Wasser zu dürfen. Weiter in die Zukunft zu schauen, bleibt schwierig. Ab wann wir wieder mit unseren Vierern oder den Achtern rudern *dürfen, wissen wir nicht. Die Schweizer Meisterschaften sollen nun im Herbst stattfinden, ebenso die internationalen Juniorenwettkämpfe. Ob das dann tatsächlich geht, bleibt abzuwarten. Ebenfalls bleibt offen, was mit den Veranstaltungen in der Trotte anfangs September passiert. Wir passen uns an und nehmen es, wie es kommt.*

Im Namen des Vorstandes wünsche ich euch schöne Ausfahrten in Kleinbooten auf dem See, auch wenn es nun diesen Sommer etwas weniger sein werden als gewohnt.

Martina Sintzel, Präsidentin

PS: Inzwischen durften wir erste Erfahrungen mit dem Ruderbetrieb unter Pandemievorgaben sammeln. Wir sind zufrieden, wie alles angelaufen ist. Wir bedanken uns bei allen für das Einhalten der Spielregeln. Nun wissen wir auch, dass sämtliche Feierlichkeiten in der Trotte, die für das erste Septemberwochenende geplant waren, um ein



Jahr verschoben sind. Wir werden am Samstag 4. September 2021 in der leergeräumten Trotte tanzen – reserviert euch bereits das Datum.

Zwei neue Vorstandsmitglieder für den SCK

Noch bevor Covid-19 uns alle zu Home-Office zwang, wählte der Seeclub Küsnacht zwei neue Vorstandsmitglieder an der diesjährigen Vereinsversammlung im März. Hans-Jürgen Koch übernimmt das Amt für den Breitensport von Thomas Egli und Sara Walder übernimmt 'Kommunikation und Projekte' von Rolf Kappel. Ein grosses Dankeschön geht an Rolf und Thomas für die Arbeit, welche sie über die vielen Jahre geleistet haben. Im Folgenden stellen sich nun ihre Nachfolger und deren Vorhaben als Vorstandsmitglieder etwas vor:

Hans-Jürgen Koch für Breitensport

Zu meiner Person: Mein Wohnort ist Küsnacht, wo ich mit meiner Frau seit 2004 lebe. Wir haben drei erwachsene Töchter. Als Familie kamen wir vor 25 Jahren in die Schweiz und zogen nach neun Jahren in der Region Genfersee an den Zürichsee.

Das Rudern habe ich in den 70er Jahren auf der schönen Mosel in meiner Heimatstadt Koblenz erlernt. Zu jener Zeit nahm ich auch an zahlreichen Regatten teil. Danach kam eine lange Phase, in der sich meine Ruderaktivitäten berufsbedingt auf den Ergometer beschränkten. Nach und nach fand ich dann wieder Zeit, zumindest bei gelegentlichen Wanderfahrten mitzumachen. Seit 2015 bin ich Mitglied des SCK. Heute erlaubt mein grösseres Zeitbudget es mir, regelmässig ins Boot zu steigen. Im Sommer verbringe ich jeweils einige Wochen im Südwesten von Irland, wo ich mich dann mit meinem Coastal Boat auch auf den Atlantik wage.

Die COVID-19 Krise hat kurzfristig alle unsere Pläne bezüglich Schnupper- und Anfängerkurs über den Haufen geworfen. Dies wird Konsequenzen bei der Rekrutierung von Neumitgliedern haben, da die Neuansetzung des Kurses auf den Frühling 2021 geschoben wurde. Ferner müssen wir die Refresher- bzw. Vertiefungskurse auf Mitte Sommer/Frühherbst verlegen. Ich bin jedoch zuversichtlich, dass wir zumindest ein reduziertes Angebot zusammenstellen können. Wanderfahrten und Rudertouren, sofern sie ausgefallen sind, könnten in der zweiten Jahreshälfte nachgeholt werden. In allen Fällen werden wir eher kurzfristig entscheiden und die Clubmitglieder entsprechend informieren. Der nächste G-Kurs soll für das letzte Quartal 2020 bzw. erste Quartal 2021 aufgelegt werden. Interessierte können sich ab sofort bei mir melden. Vielleicht schon im 2021, spätestens aber im Jahr danach denke ich an die Einführung eines Seeclub-Küsnacht-Sportabzeichens. Dieses Projekt soll uns motivieren, in kleineren und grösseren Gruppen rudersportliche Ziele zu formulieren und umzusetzen. Das Motto hierbei lautet: Der Weg ist das Ziel.



Sara Walder für Kommunikation und Projekte

Zu meiner Person: Aufgewachsen bin ich in Maur am Greifensee, für mein Medizinstudium an der ETH bin ich nun aber hauptsächlich in einer WG am Rigiblick zu Hause. Da ich nach dem Gymnasium vor allem Kraftsport und Yoga machte, fehlte mir das Draussensein und auch das Soziale, welches mir von Schwimmen und Reiten in meiner Jugend und Kindheit sehr vertraut war.

Als mich Joel Tschudy und Florian Ritter einmal fragten, ob ich das Rudern ausprobieren wolle, begann ich im 2018 am SCK mit zwei anderen unter ihrer Instruktion einen Intensivkurs. Die kleine Gruppe erlaubte quasi eine individuelle Betreuung. Dadurch machten wir schnell Fortschritte, was sehr motivierend war. Da die beiden im SCK sehr gut vernetzt waren, wurden auch wir bald ins Klubleben integriert. Im Zwischenjahr konnte ich mir viel Zeit fürs Rudern nehmen und ich verbrachte viele Stunden auf dem Wasser. Die Verbindung von Wassersport, Sonne tanken, Kraft-Ausdauer und koordinative Herausforderung entsprach mir sehr. Seit dem Beginn meines Studiums nahm ich mir erheblich viel weniger Zeit fürs Rudern, aber es ist toll, dass wir nun wieder, wenn auch limitiert, auf Wasser können, denn die Lernphase im Sommer wird bestimmt mehr Flexibilität erlauben, um gutes Wasser und schönes Wetter auszunützen.

Für den Antritt meines Amtes hatte ich mir eine etwas ruhigere Zeit vorgestellt, jedoch war sie wohl sehr effizient, um uns schnellst möglich bei der Entscheidungsfindung einzubinden. Obwohl ich schon etwas Zeit hatte, mich auf die Übernahme der unterschiedlichen Aspekte meines Amtes, wie zum Beispiel den Unterhalt der Website, vorzubereiten, bin ich froh, wenn ich diese irgendwann hoffentlich tatsächlich beherrsche. Ich hatte auch das Glück, das eingespielte Team des Trottenkuriers kennenzulernen und es für diese Ausgabe etwas zu unterstützen. Weitere Projekte zur Zeit sind die Planung des nun leider aufs 2021 verschobene Trottenfests sowie eine erweiterte Nutzung der Website, um Vereinsmitglieder regelmässig über das Geschehen in- und ausserhalb der Trotte auf dem Laufenden zu halten. Gerne bin ich bei der aktiven Gestaltung dabei, ganz besonders beim fotografischen Festhalten dieser Ereignisse.

Auf jeden Fall freue ich mich auf die neue Herausforderung und speziell auch auf die Zusammenarbeit mit den anderen Vorstandsmitgliedern, damit der SCK weiterhin durch ein solch ausserordentlich tolles Vereinsleben ausgezeichnet sein wird.





Gedanken zur Bedeutung des Breitensports im SCK*

Analyse der Mitgliederstruktur und einiger zukünftiger Herausforderungen

Als Koordinator des 'Breitensports' im Seeclub Küsnacht habe ich in den vergangenen sieben Jahren versucht, die Bedürfnisse und Anliegen einer bunt gemischten Gruppe mit unterschiedlich ambitionierten Mastern**, Hobby- und Plauschrudern, Neu- und Quereinsteigern im Vorstand zu vertreten. Diese heterogene Gruppe steht verständlicherweise etwas im Hintergrund und im Schatten der auf höchstem sportlich Niveau erfolgreichen Junioren und Eliterudern. Dennoch machen die 'Breitensportler' einen grossen Teil unserer Ruderaktivitäten und des Clublebens aus. Diese Überlegungen führten zu diesem ersten Versuch, die Bedeutung des Breitensports für unseren Ruderclub besser zu fassen, zu analysieren und grob zu quantifizieren. Das Ergebnis war für mich überraschend klar.

Ausgangspunkt der Analyse waren Alter und Clubmitgliedsdauer basierend auf der anonymisierten Liste aktiver Junioren und erwachsener SCK-Mitglieder 2020 (total 269, inklusive Neumitglieder in diesem Jahr, aber ohne Passivmitglieder).

Die in **Abbildung 1** dargestellte Altersverteilung der aktiven SCK-Mitglieder zeigt einen typischen 'Kamelbuckel'-Verlauf. Ein erster Buckel manifestiert sich in der Altersgruppe der Junioren, der zweite in der Gruppe der 50-60-Jährigen. Etwas überraschend liegt dazwischen ein ausgeprägtes Tal in der Gruppe der 25-45-Jährigen. Der Verlauf der Verteilung zeigt, dass von den in den vergangenen 20 Jahren ausgebildeten Junioren (8-10 pro Jahrgang) durchschnittlich nur noch 1-2 im SCK aktiv sind. Mit ca. 100 Mitgliedern ist die Gruppe der 50-65-Jährigen am stärksten vertreten. Wie die Altersverteilung in 15 Jahren aussehen könnte, falls sich dieser Trend fortsetzte, ist aus der Abbildung ersichtlich.

Werden die Anzahl Mitgliedsjahre gegen das Alter aufgetragen (**Abbildung 2**), so konzentriert sich die Gruppe der Junioren links unten, und es wird sichtbar, dass nur 7 der heute über Dreissigjährigen schon als Junioren in den SCK eingetreten sind (oberes Band); etwa 25 Mitglieder stiessen im Alter von 20 bis 25 zum SCK und blieben ihm treu (unteres Band). Das Gros der Mitglieder unterhalb der roten Linie war aber schon über 30 Jahre alt, als sie in den Club eintraten und sind zumeist Quereinsteiger (Clubwechsel fallen hier kaum ins Gewicht).

Zusammengefasst zeigt diese einfache Analyse, dass viele der bei uns ausgebilde-



Abb. 1

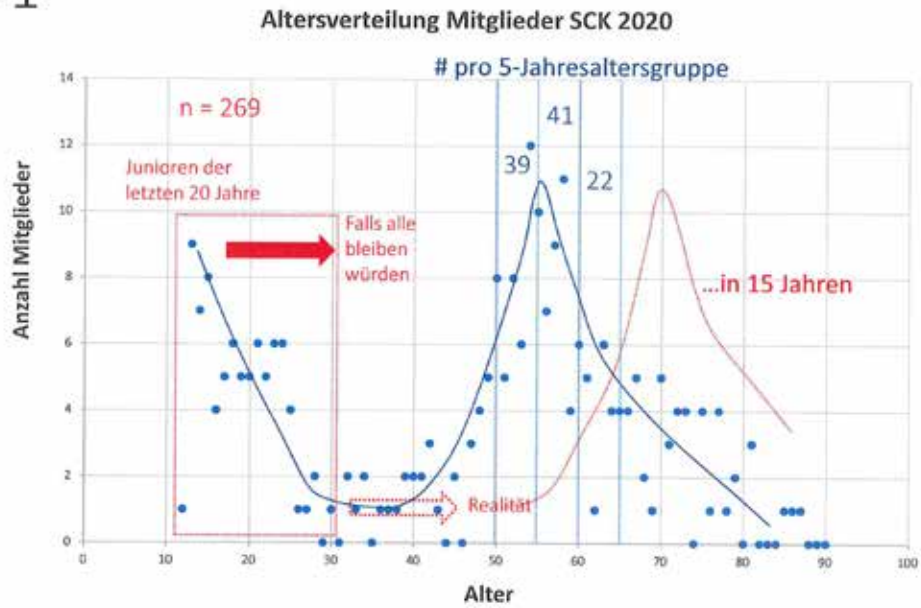


Abb. 2

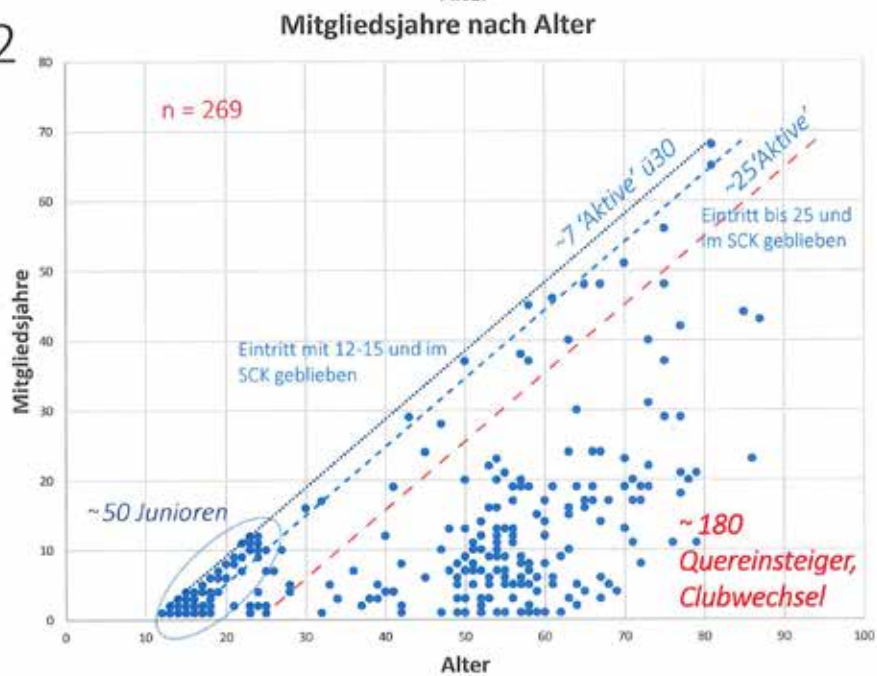
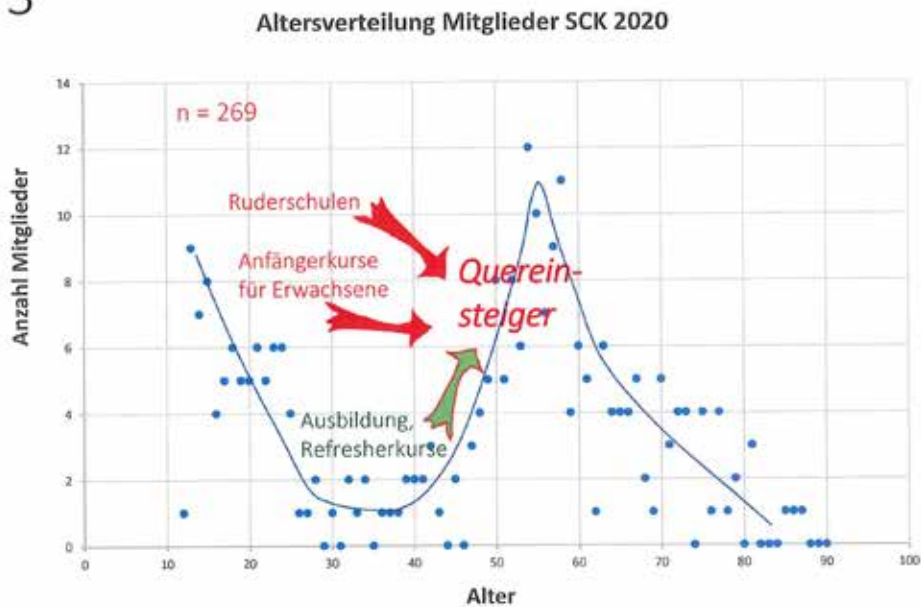


Abb. 3



ten Junioren den Club im Alter von 18-20 Jahren verlassen (verständlicherweise: zur Ausbildung, berufshalber, etc.). Der überwiegende Teil der SCK-Mitglieder besteht aus Breitensportlern, die erst als Erwachsene zum Rudersport kamen. Bei der Mehrzahl handelt es sich um ehemalige 'Frischlinge', die über den Anfängerruderkurs für Erwachsene oder als Kunden der Ruderschulen SCK-Mitglied wurden; dabei sind auch einige wenige 'Wiedereinsteiger', die früher ruderten (ehemalige Spitzensportler sind wenige dabei).

Eine Reihe von Schlüssen, Varianten für Strategien der Ruderausbildung, des Aktivitätenangebots und der Mitgliederpolitik können aus den Daten abgeleitet werden (**Abbildung 3**):

- Die von uns angebotenen Erwachsenenurse und Clubeintritte über die Ruderschulen erlauben es, den Mitgliederbestand auf dem bestehenden Niveau zu halten (ohne Wachstum!) und damit auch den heutigen Standard des Bootsparks und unseres Angebotes an Aktivitäten aufrecht zu erhalten. Dies sollte hohe Priorität haben; pro Jahr sind 10-15 Neumitglieder dafür notwendig.
- Da diese Breitensportler aber nie auf hohem Niveau Rudersport betrieben, braucht die Mehrzahl von ihnen immer wieder Ausbildungsangebote, damit wir den Ruder- und Bootshandlingstandard halten, respektive erhöhen können. Wäre es möglich, hier auch unsere exzellent ausgebildete 'Jugend' gezielt dafür heranzuziehen?
- Weiterhin hohe Priorität sollte aber auch die Juniorenabteilung und -ausbildung haben. Sie ist unser Stolz, Aushängeschild gegen aussen und setzt auch clubintern die Messlatte für den allgemeinen Ruderstandard (sie finanziert sich übrigens zu etwa 2/3 selbst durch ihre Jahres- und externen Förderungsbeiträge). Gedanken machen sollten wir uns aber darüber, wie wir Bedingungen schaffen könnten, damit mehr unserer jungen, gut ausgebildeten Mitglieder im SCK bleiben.

Ich hoffe, dass die jetzige Analyse eine Reihe von Denkanstössen gibt. Hier wurde nur mit dem Alter und dem Club-Eintrittsalter der Mitgliederliste Stand 2020 als Datenbasis gespielt; mit Mitgliederlisten aus früheren Jahren, Ein-/Austritten in den letzten Jahren liessen sich mit Sicherheit noch einige andere zentrale Aussagen und Prognosen machen, und Handlungsbedarf sowohl für verschiedene Ausbildungsangebote und finanzielle Szenarien ableiten und entwickeln. Ich vermute auch, dass die dargestellte Situation nicht nur für unsern Seeclub, sondern auch für andere Ruderclubs der Schweiz gilt und wir hier bald (oder sogar schon jetzt?) in Wettbewerb um Neumitglieder stehen werden, und wir deshalb in der Lage sein sollten, ein attraktives Angebot für Neuruderer, Quereinsteiger und Breitensportler anzubieten.

Thomas Egli

Koordinator Breitensport Seeclub Küsnacht 2013-2020

* *Basiert auf der Präsentation anlässlich der Vereinsversammlung 2020*

** *Auf das 'Gender'-Sternchen, inklusive dessen Alternativen, wird in diesem Text verzichtet; die männliche Form steht sinngemäss für Männer und Frauen.*



Mitglieder aus SRV-Daten 2019

Ranking	Mitglieder	Club	A	J
1	375	SC Luzern	308	67
2	367	SC Zürich	317	50
3	361	Basler RC	309	52
4	352	RC Zürich	331	21
5	328	SC Zug	261	67
6	320	Belvoir RC	264	56
7	309	Polytechniker RC	309	0
8	289	RC Thalwil	253	36
13	258	SC Küsnacht	207	51
15	250	Grasshopper CZ	204	46
17	233	SC Stäfa	200	33
26	176	RC Erlenbach	136	40
27	174	RC Rapperswil-Jona	141	33
28	170	Nordiska Roddföreningen ZH	170	0
34	143	RC Uster	120	23
35	134	SC Richterswil	111	23
38	122	SC Wädenswil	107	15
40	118	RC Kaufleuten	118	0
50	84	RV Industrieschule ZH	84	0
57	65	Aviron Romand ZH	65	0
58	65	RC Greifensee	65	0
59	61	Rudergesellschaft ZH	61	0
60	57	RC Sihlsee	56	1
63	54	SC Horgen	54	0
67	37	Club NautiqueNFZ	37	0
73	25	Damen Ruderclub ZH	25	0
ROZ	1'705		3'435	428
ZRV	2'158			3'863
ROZ + ZRV	3'863	34.41%		
ZKR	3'632	32.35%	ohne RCRJ+RCS	
SRV	11'227	100.00%	ohne Passive	





Resultate

Bootskilometer 2019

Rang	Name	Km	Fahrt	Rang	Name	Km	Fahrt
1	Bora	2516	232	42	EnGal (privat)	268	33
2	Wällebrächer	2097	253	43	Chatzehözlner (Greifensee)	263	30
3	Lissero	2067	189	44	Alfa frigor	257	18
4	Bise	1555	128	45	Allegra (privat)	246	26
5	SeeFee	1519	153	46	Munin (privat)	231	26
6	Notos	1434	151	47	Delta (Greifensee)	199	19
7	Föhn	1413	126	48	Tabatinga (privat)	197	22
8	Küsnacht	1329	125	49	Sylvaner	171	18
9	Huracàn	1319	109	50	Pürzel (privat)	156	9
10	La Luna	1131	108	51	Kieler Sprotte (privat)	151	13
11	Keningsearn (RAC)	1124	179	52	Heaven can wait (privat)	150	16
12	Aiolos	1090	85	53	von Wartburg Skiff (privat)	148	20
13	Tinca Tinca	1062	112	54	Nereide (privat)	140	13
14	Adebar	1061	77	55	X-chen (privat)	122	12
15	Toni	968	88	56	Mikado (privat)	119	11
16	Aquila	962	81	57	Shunyi (privat)	113	11
17	Taifun	941	102	58	Oscar	112	13
18	Eos	938	83	59	Flüeler-F36 (privat)	107	12
19	Habicht	908	77	60	Laurentius	106	9
20	Twärläck	902	73	61	Molch	98	4
21	Christophorus	873	80	62	Dolphin (privat)	89	11
22	Jupiter	826	80	63	Busle (privat)	85	7
23	Wint	816	62	64	X14 (privat)	83	7
24	Orca	787	80	65	Janusek (privat)	82	7
25	Schwalbe	671	53	66	R14 (privat)	65	4
26	Elbe	654	70	67	Vogue (privat)	65	8
27	Zephir	644	47	68	Kormoran	57	7
28	Kiebitz	589	60	69	PRS-Boot (privat)	55	4
29	Phönix	515	39	70	Liberty (privat)	53	6
30	El Fuego (privat)	465	43	71	Dust (privat)	48	4
31	Alex	462	69	72	Tornado	33	4
32	Gioni	461	41	73	No Limits	20	1
33	Eisvogel	425	40	74	Schprutz (privat)	19	2
34	Bled (Greifensee)	413	33	75	Yamas! (privat)	14	2
35	Hecht	374	35	76	Chrott	6	1
36	Kiwi NZL (privat)	359	41	77	Virus	5	1
37	Chardonnay	335	32				
38	Alster	334	38				
39	Trottbaum	307	24				
40	Schub	294	28				
41	Wulp	277	26				

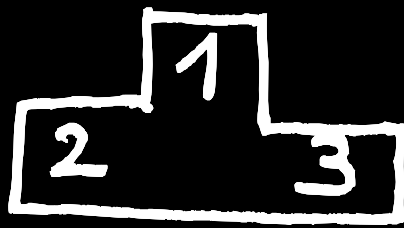
	41'350		
SCK	37'720	91.2%	
privat	3'630	8.8%	



Personenkilometer 2019

Rang	Name	Vorname	km	Rang	Name	Vorname	km	Rang	Name	Vorname	km
1	Fahrni	Fritz	2705	84	Scheitlin	Nicole	391	167	Flüeler	Ursula	150
2	Leunig	Anne Sophie	2151	85	Huber	Hans	386	168	Bloch	Werner	148
3	Steiner-Fahrni	Maria	1906	86	Ermanni	Paolo	380	169	Dewey	Vivienne	146
4	Draws	Joachim	1870	87	Bräuer Backenecker	Sabine	372	170	Hey	Günter	145
5	Peier	Heidi	1841	88	Lendi	Helen	368	171	Ryser	Paul	144
6	Gürtler	Paul-Erich	1810	89	Lindblom	Lena	365	172	Mombelli	Lorenzo	137
7	Ritter	Florian	1802	90	Cherreck	Stefanie	365	173	Leimer	Rolf	136
8	Rapetti	Suzanne	1716	91	Knaus	Daniel	363	174	Maron	Elena	136
9	Sintzel	Martina	1701	92	Infeld	Kurt	362	175	Blass	Lukas	128
10	Vultier	Brigitte	1605	93	Flueler	Ruedi	356	176	Bruppacher	Erich	128
11	Mombelli	Andrea	1588	94	Sennhauser	Caspar	356	177	Ungricht	Marius	128
12	Zürcher	Priska	1554	95	Kübler	Olaf	353	178	Giraud	Chloe	123
13	Fayd'herbe	Alexia	1545	96	Wulkan	Monique	352	179	Kappel	Rolf	119
14	Maurer	Lauro-Romeo	1545	97	Weisshaupt	Pamela (privat)	351	180	Hirschi	Doris	114
15	Peier	Walter	1503	98	Hug	Thomas	346	181	Bürki	Andreas	113
16	Widmer	Luzi	1482	99	Römer	Raffael	344	182	Frey	Martin	110
17	Tschudy	Joel	1435	100	Maurer	Susanne	341	183	Morra	Alessandro	107
18	Fayd'herbe	Luca	1410	101	Blaettler	Eduard	330	184	Röthlin	Caroline	106
19	Gügler Tschudy	Katrin	1395	102	Leunig	Olivia	328	185	Müller	Holger	103
20	Ammann	Stephanie	1395	103	Küng	Ute	328	186	Herzog	Ruben	101
21	Maurer	Hans Martin	1360	104	Stössel	Carla	324	187	Romano-Diethelm	Theres	100
22	Maurer	Giulio	1291	105	Weinmann	Ernst	322	188	Kapp	Nikola	99
23	Birrer	Bruno	1262	106	Huber	Heidi	321	189	Karius	Oliver	98
24	Graham	Isabelle	1157	107	Lendi	Marco	320	190	Jensen	Stine	97
25	Egli	Thomas	1134	108	Schoen	Brigitte	311	191	Kauz	Katharina	97
26	Lanfranchi	Alessandro	1129	109	Stucki	Brigitte	306	192	Schaub	Franziska	97
27	Küng	Anina	1122	110	Reinert	Patricia	301	193	Kindliman	Willy	92
28	Küng	Julian	1112	111	Kueng	Godi	298	194	Reich	Christoph	90
29	Rapetti	Enrico	1100	112	Schmid	Herbert	296	195	Stüssi	Urs	90
30	von der Schulenburg	Alexa	1049	113	Frölich	Dieter	291	196	Frölicher	Susann	87
31	Widmer	Urs	1044	114	Küng	Hendrik	279	197	Carle	Nicolo	86
32	Walder	Sara	975	115	Bernoulli	Rita	277	198	Speyermann	Raphael	80
33	Früh	Peter	946	116	Pescatore	rène	275	199	Horvath	Tini	79
34	Maron	Roman	936	117	Bärtels	nne	269	200	Michel	Silvain	78
35	Würgler	Giacomo	916	118	Krupp	Lucas	268	201	Gulich	Andrin	76
36	Graham	Hamish	903	119	Haefliger	Florian	264	202	Macciarmid	Geoff	76
37	Lanfranchi	Fabrizio	896	120	Klostermann	Rainer	264	203	Petertil	Robin	76
38	Müller	Ursina	894	121	Boitel	Etienne	263	204	Tschudy	Leon	76
39	Eckl	Julius	820	122	Bürki	Manuel	262	205	Morra	Giulia	73
40	Cicotti	Jeanne	812	123	Reinert	Peter	259	206	Hettich	Barbara	72
41	Ammann	Martin	803	124	Frey-Heim	Claudia	258	207	Hottinger	Conrad	72
42	Bregenzer	Debbie	774	125	Pestalozzi	Bianca	258	208	Allars	Sophia	71
43	Laut	Johann	773	126	Günthardt	Leo	254	209	Rufener	Natascha	71
44	Nimmrichter	Rolf	755	127	Schulz	Carsten	253	210	Cozzio	Timoteo	67
45	Fischer	Sandra	752	128	Knöpel	Loris	246	211	Freudiger	Christine	63
46	Severus	Birgit	741	129	Zuffellato	Luca	246	212	Blass	Robert	57
47	Weber	Theo	739	130	Aschoff	Robert	244	213	Dietsche	Friedrich	57
48	Grob	Martin	727	131	Ritter	Tanja	243	214	Bühl	David	55
49	Koch	Hans-Jürgen	725	132	Voncke	Sophia	242	215	Egli	Gerold	55
50	Dührkoop	Nino	711	133	Egan-Shuttler	Judith	242	216	Luxem	Frederik	54
51	Jaquenod	Monika	707	134	Knup	Brigitte	241	217	Stüssi	Marianne	53
52	Mühlbauer	Inge	699	135	Grob	Anita	234	218	Gulich	Lionel	50
53	Caduff	Luca	680	136	Launer	Tina	232	219	Gerecke	Amelie	49
54	Voncke	Camillo	667	137	Wyss	Peter	227	220	Rapetti	Riccardo	40
55	Dührkoop	Bettina	646	138	Vogler	Daniel	224	221	Calcagni	Beatrice	37
56	Wick	Simone	585	139	Iselin	Viola	222	222	Guggenbühl	Christina	37
57	von der Schulenburg	Nicolas	584	140	Trüeb	Sarah	216	223	Mayer	Barbara	36
58	Grandidier	Constantin	579	141	Kapp	Damian	213	224	Trabitzsch	Yul	33
59	Graham	Rosemarie	552	142	Studart	Gabriella	213	225	Garcia	Faustino	30
60	Herrmann	Franz	551	143	Sonderegger	Matteo	206	226	Gonzales	Ruben	29
61	Schauvelberger	Nighat	545	144	Martel	Andrea	205	227	Nimmrichter	Erol Vincent	27
62	Hemmeler	Christian	537	145	Sos	Beatrice	204	228	Shindleman	Daniel	26
63	Staiger	Willy	537	146	Harnoncourt	Felicia	201	229	Kraft	Stefanie	25
64	Guggenbühl	Sabine	522	147	Himmeler	Janick	194	230	Schmandt	Cyra	25
65	Tschudy	Daniel	518	148	von der Schulenburg	Ella	191	231	Köster	Noah	23
66	Bechtler	Nicolas	505	149	Tellbüscher	Friedrich	189	232	Roselius	Gabriele	21
67	Egli	Claudia	499	150	Bechtler	Felicia	188	233	Minelli Weber	Maria	17
68	Dewey	Naemi	468	151	Cherreck	Alex	184	234	Schoch	Andreas	17
69	Ritter	Simon	447	152	Marschall Hunger	Sandra	183	235	Dubois	Friederike	16
70	Staiger	Rika	441	153	Maron	Daniella	182	236	Weilenmann	Kaspar	16
71	Stemmler	Simone	432	154	Friedmann	Nicole	181	237	Schwarzenbach	Heini	14
72	Doekbrijder	oseph	422	155	Eckl	Reinhard	179	238	Noseda	Antoinette	12
73	Kienast-Sauter	Christine	421	156	Dubois-dit-Du-Terraux	Louis	178	239	Révai	Peter	12
74	Kündig	André	421	157	Spirig	sabella	178	240	Rapetti	Lucas	10
75	Schuler	Pius	421	158	Meier	Gerhard	176	241	Tuor	Urs	10
76	Dompeling	Geeske	420	159	Schuurmans Steckhofen	Maikel	176	242	Nipkow	Beat	9
77	Römer-Link	Renate	420	160	Lüchinger	Lukas	173	243	Weiss	Jakob	9
78	Reinert	Rosmarie	402	161	Bölle	Jeannette	169	244	Zielonka	Nik	9
79	de Trey	Beryl	400	162	Heberlein	Adrian	165	245	Mombelli	Lorena	5
80	Eckert	Suzanne	398	163	Fus	Patrick	164	246	Flury	Rudolf	4
81	Domanig	Gina	396	164	Anderegg	Thomas	164				
82	Jacquier	Gigi	396	165	von Wartburg	Marie-Louise	162				
83	Backenecker	Rolf	395	166	Lohmann	Ulrike	159				
Total Kilometer 2019											106'260





Regatten

Weiter trainieren – in veränderter Form

Was machen die SCK Masters, seit der Club wegen COVID-19 geschlossen wurde?
Die Kurzantwort ist: Weiter trainieren – natürlich in veränderter Form!

Ich habe, wie viele meiner Masterskollegen, als Erstes meinen Ergometer (Jahrgang 1996!), der auf dem Dachboden verstaut war und Staub angesammelt hatte, ausgegraben, gereinigt und prominent im Wintergarten aufgestellt. Jogamatte, kleine Hanteln, Springseil, Gummibänder usw. – erstaunlich, was man alles einmal gekauft und dann im Schrank oder auf dem Dachboden versorgt hatte. Zum Glück herrschte in der Schweiz keine Ausgangssperre, also habe ich auch meine Laufschuhe aus dem Keller geholt. Als Letztes wurde mein Mountainbike wieder fahrtüchtig gemacht. Jetzt war ich ausgerüstet fürs regelmässige Training zu Hause.

Mein Ziel ist, sechsmal die Woche entweder ein Training auf dem Ergometer, laufen oder Mountainbike fahren und anschliessend Stabilitäts- und Dehnübungen. Für die Ergometertrainings nahm ich unseren Wintertrainingsplan und die täglichen Vorschläge von Concept2 zur Hand. Beim Laufen ging es eher darum, die 5 bis 6 km-Runde zu überstehen und die Zeit jedes Mal ein bisschen zu verbessern – ich war seit Jahren nicht mehr laufen! Mountainbike fahren ist zeitintensiver, also liess ich anderen Familienmitgliedern den Vorrang. Für die Stabilitäts- und Dehnübungen gibt es viele Onlinevorschläge und auf YouTube sogar welche mit Musik im richtigen Takt und Zeitmessung.

Ich persönlich trainiere am liebsten frühmorgens gleich nach dem Aufstehen. Nach dem Training eine grosse Tasse heisser Tee, ein kleines Frühstück und ich bin fit für den Tag und die Arbeit.

Suzanne Rapetti-Hunsicker



Herzfrequenztraining, Florian Ritter: Erläutert einen aus seiner Sicht bewährten Trainingsansatz

Wenn du aus dem Ruderboot steigst, deine Beine sich deutlich bemerkbar machen und du dich so schön erledigt fühlst, aber trotzdem während des Trainings nicht wirklich über deine Grenzen gegangen bist, dann verspürst du mit Sicherheit, dass dieses Training dich weitergebracht hat. Deshalb willst du dich von da an nach längeren Ausfahrten immer so fühlen. Wieso genau dies ein Grund für fehlende Fortschritte sein kann und was du dagegen tun könntest, möchte ich dir in diesem Artikel erläutern.

Abhängig von der Belastung, welcher der Körper ausgesetzt wird, stellt er durch unterschiedliche Energiestoffwechsel die benötigte Energie zur Verfügung. Dabei kann die Energiegewinnung aerob (mit Sauerstoff,) oder anaerob (ohne Sauerstoff) erfolgen. Abhängig davon, wie gut deine verschiedenen Energiestoffwechselprozesse ablaufen, wird deine Leistung höher oder weniger hoch sein. Die einzelnen Energiestoffwechsel sind je nach momentaner Belastung und Intensität unterschiedlich stark im Einsatz. Das bedeutet: Je nachdem, auf welcher Intensität du gerade trainierst, werden die verschiedenen Systeme unterschiedlich gefordert und somit trainiert. Da Rudern nicht hauptsächlich in einer einzigen Intensität ausgeführt wird, lohnt es sich, in verschiedensten Intensitätsbereichen zu trainieren. Dafür musst du natürlich wissen, welche Intensitätsbereiche es gibt, was dort trainiert wird, wie du die korrekte momentane Intensität bestimmen kannst und wie du deine Trainings optimal auslegst, um am meisten Mehrwert zu generieren. Selbst wenn dein Ziel nicht Leistungssport ist, kann dir die Orientierung anhand der Intensitätsbereiche nützlich sein. Es ist nämlich gut möglich, dass du dich trotz gefühlt "lockerem" Rudern in einem Bereich befindest, welcher dir unnötige Nebenwirkungen bringen könnte.

Unterschiedliche Trainingszonen

Im Folgenden findest du eine Aufzählung der unterschiedlichen Trainingszonen. Diese können noch weiter eingeteilt werden, aber dies ergibt meiner Meinung nach keinen beträchtlichen Mehrwert auf unserem Niveau.

Die Zuteilung deines Trainings in die unterschiedlichen Zonen kann auf verschiedenste Weisen erfolgen. Am einfachsten scheint mir die Verwendung der Herzfrequenz (HF). Heutzutage kann man sehr zuverlässige Pulsuhren inkl. GPS kaufen, welche zusätzlich zur Pulsmessung noch viele weitere Auswertungsmöglichkeiten bieten. Falls du deinen Puls an der anaeroben Schwelle kennst, kannst du von den prozentualen Angaben zur Herzfrequenz an der Anaeroben Schwelle (HFAnS) Gebrauch machen. Andernfalls rechnest du mit dem prozentualen Anteil zu deiner maximalen Herzfrequenz HFmax (kann bestimmt werden im Training/Test oder approximativ errechnet mit der Formel $220 - \text{dein Alter}$). Eine weitere Guideline erhältst du durch die Beschreibung, wie gut du in jeder Zone in der Lage sein solltest zu sprechen. So kannst du überprüfen, ob die empirischen Werte in deinem Fall ungefähr zutreffen.



In der Zone 0 (Regeneration) befindest du dich unter 75% HFAnS oder unter 65% HFmax. Beim Training in dieser Zone solltest du ohne Probleme ununterbrochen sprechen können.

Zone 1 bildet den extensiven Ausdauerbereich (EXA). Die Herzfrequenz liegt hier zwischen 75% - 90% HFAnS oder 65% - 80% HFmax. Auch hier kannst du noch ein Gespräch führen. Aber mehr als 1 bis 3 Sätze am Stück sollten dauerhaft nicht möglich sein.

Beim Eintreten in die Zone 2 befindest du dich im intensiven Ausdauerbereich (INA). Die Herzfrequenz liegt hier zwischen 90% - 95% HFAnS oder 80% - 85% HFmax. Maximal einen ganzen Satz kannst du hier formulieren.

Die hochintensive Ausdauer (HINA) ist die Zone 3. Hier befindest du dich an deiner anaeroben Schwelle. Sobald du diese überschreitest, wird sich immer mehr Laktat in deinen Muskeln bilden. Die Herzfrequenz liegt hier zwischen 95% - 105% HFAnS oder 85% - 95% HFmax. Hier kannst du nur noch kurze Worte äussern.

In der Zone 4 bist du an der Grenze deiner maximalen Leistung (MAX). Hier kann die Herzfrequenz schlecht als Referenz genommen werden, da die Belastungssequenzen meist nicht genug lang sind. Am besten trainierst du hier so, dass du deine Leistung über alle geplanten Intervalle konstant halten kannst. Sprechen in diesem Bereich willst du, wenn möglich, vermeiden.

In der polarisierten Trainingsplanung wird im Rudern vor allem auf die Grundlagenausdauer gesetzt. Das Trainingsvolumen sollte dabei bei über 80% der Gesamtzeit in den Zonen Regeneration und EXA stattfinden. 15% sollten in hochintensiven Bereichen HINA und MAX sein und 5% im INA-Bereich.

INA-Zone erschöpft den Körper

Aus dem Lauf- und Triathlon-Sport ist die INA-Zone auch als Grey-Zone bekannt. Das grosse Problem mit dieser Zone sind nicht die Effekte, welche dort erzielt werden können, sondern dass das Training darin sich sehr gut anfühlt. Genau so, dass man das Gefühl hat gut zu trainieren, aber dabei nicht kaputt zu gehen. Man befindet sich demnach schnell bei jedem Training in dieser Zone, vielleicht ohne dies zu bemerken. Training in dieser Zone ermüdet deinen Körper sehr. Aus dieser Erschöpfung kann er zwar gut Fortschritte machen, er benötigt dafür jedoch eine ausreichend lange Erholungszeit. Wird ihm diese vorenthalten und ein nächster Trainingsreiz zu früh gesetzt, kann dies über Zeit zu einer zunehmenden Ermüdung führen. Der Fortschritt stagniert, anstatt dass man sich durch seine Anstrengungen steigern kann. Trainierst du also regelmässig im INA-Bereich – manche wohl gerne in jeder Trainingseinheit – so wird dir in den hochintensiven Bereichen Energie fehlen, um dein maximales Potenzial auszuschöpfen, und im Ausdauerbereich wird durch verminderten Fortschritt die Motivation schwinden, da Verbesserungen nicht ersichtlich werden oder nur unter höherer Anstrengung erzwungen werden müssen.



Training mit Köpfchen

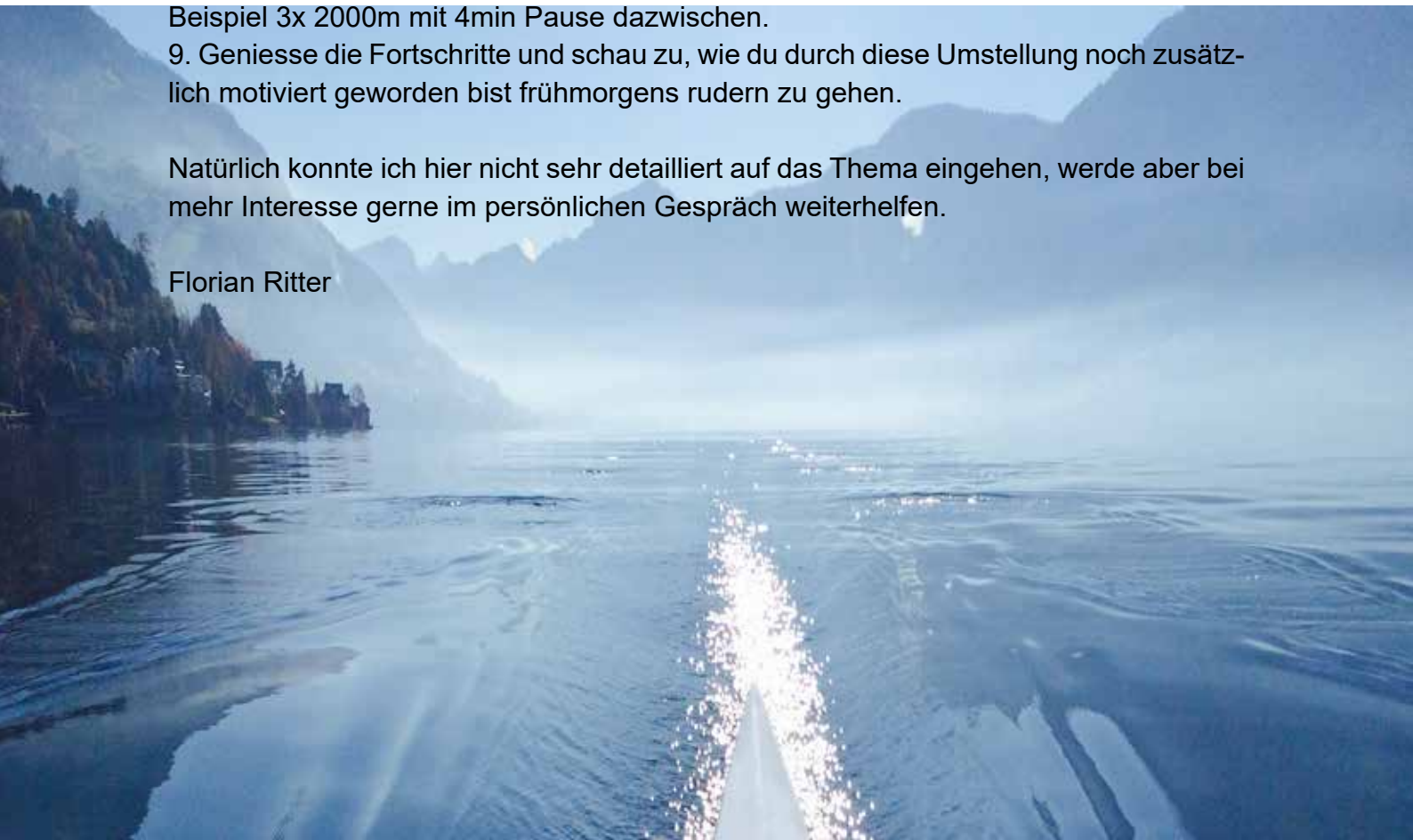
Stellst du dein Training nach den vorgegebenen Trainingsbereichen um und hältst dich an die Verteilung der Intensitätszonen, verspreche ich dir, dass sich dies auf eindruckliche Weise ändern wird. Zu Beginn wird sich das Training im EXA-Bereich viel zu leicht anfühlen. Oder du wirst das Gefühl haben, deine Herzfrequenz sei viel zu schnell viel zu hoch. Dann ist es wichtig, dass du dich nicht ablenken und abbringen lässt: Hamish Bond zum Beispiel fährt seine 60min Ergometer EXA-Einheit mit Puls 145 (HFmax 185) und einem Schnitt von 1:42,6. Dies zeigt seine enorme aerobe Basis, welche er sich durch lange tiefe Ausdauereinheiten über Jahre hinweg antrainiert hat. Wir werden uns vielleicht nie auf diesem Niveau bewegen, aber nichtsdestotrotz können wir mit Köpfchen trainieren und eine gigantische Leistungssteigerung durch die Verbesserung unserer aeroben Basis erzielen.

Deine nächsten Schritte, wenn du diesen Trainingsansatz verfolgen willst:

1. Pulsuhr (am Besten mit Brustgurt) beschaffen und deine Herzfrequenzzonen berechnen.
2. Jedes Training mit Pulsuhr und Brustgurt absolvieren.
3. Ziele immer ungefähr den Puls in der Mitte deiner angepeilten Zone an und halte diesen, auch wenn du dafür anhalten oder verlangsamen musst.
4. Absolvieren am Anfang hauptsächlich Ausdauereinheiten im EXA Bereich.
5. Versuche längere Stücke zu unterteilen, um Trinkpausen im Vornherein einzuplanen: 60min -> 3x 20min
6. Gib dem Ergo eine Chance. EXA und ein Podcast oder Film lassen sich gut kombinieren.
7. Finde Gleichgesinnte und trainiert zusammen.
8. Probiere nach etwas Erfahrung auch einmal ein hochintensives Training aus. Als Beispiel 3x 2000m mit 4min Pause dazwischen.
9. Geniesse die Fortschritte und schau zu, wie du durch diese Umstellung noch zusätzlich motiviert geworden bist frühmorgens rudern zu gehen.

Natürlich konnte ich hier nicht sehr detailliert auf das Thema eingehen, werde aber bei mehr Interesse gerne im persönlichen Gespräch weiterhelfen.

Florian Ritter





Junioren

Trainer in Coronazeiten

Für mich als Trainer war die Zeit, in der das Vereinstraining verboten war, spannend, da die wichtigste Voraussetzung für die Trainingsplanung nicht mehr gegeben war. Die Ausgangslage jeglicher Trainingsplanung ist ein Zielwettkampf. Von diesem aus plant man das Trainingsjahr rückwärts und versucht die Sportler in möglichst gute Form zu bringen. Bis zum jetzigen Zeitpunkt ist es immer noch nicht klar, wann die Schweizer Meisterschaft genau stattfinden wird. Und Sicherheit, dass sie, wie auch die in den Herbst verschobenen Europameisterschaften, wirklich durchgeführt werden, hat man auch noch nicht. Zudem ist ein Trainingsjahr eigentlich immer auf elf Monate ausgelegt. Durch die Verschiebungen der Höhepunkte wird es ein überlanges Jahr, welches man ohne Zwischenpause fast gar nicht durchhalten kann und es wird ein verkürztes Jahr geben, welches auch Herausforderungen bereitstellt, da man den Formaufbau zeitlich straffen muss. Da solche Situationen noch nie dagewesen sind, fehlen dafür natürlich die Erfahrungswerte.

Die beiden Hauptschwierigkeiten der Trainingsplanung für rund dreissig Juniorinnen und Junioren in Heimtraining waren zwei: Jeder und jede hat zu Hause andere Voraussetzungen als Trainingsmittel. Es gibt sogar welche, die gar kein Velo besitzen. Und man ist auf das Feedback der Junioren angewiesen, da man sie nicht täglich sieht. Von daher kann man als Trainer in dieser Situation eigentlich nur eine grobe Empfehlung im Sinne eines Rahmentrainingsplanes abgeben. Am besten funktioniert es bei diesen divergenten Verhältnissen, wenn mir alle am Wochenende berichten, was sie an welchem Tag trainiert haben und ich sie dann auf Grund der individuellen Situation berate, was sie noch ändern könnten oder sollten.

Insgesamt haben sich von den dreissig Juniorinnen und Junioren nur weniger als zehn sehr intensiv gemeldet und Ratschläge angenommen und umgesetzt. Die meisten haben in sechs Wochen 1-2 Pflichtmeldungen gemacht oder sich gar nicht gemeldet und auch die angesetzten Tests nicht durchgeführt. Und gerade das war für mich als Trainer der zweite spannende Punkt, nämlich die Sportler in ihrer wahren Motivation kennenzulernen:

Mache ich selber Training, auch wenn mich niemand kontrolliert, weil ich es selber will? Ziehe ich das Training alleine durch und nicht nur, weil ich ein sportliches Ziel verfolge? Gebe ich im Training alles, auch ohne Zielwettkampf, weil ich mich konti-



nuierlich verbessern möchte? Habe ich wirklich Spass am Training an sich und bin begeisterungsfähig für Neues je nach Möglichkeiten (Velofahren, Inlineskaten, Trampolin springen, Youtube-Fitness)? Mache ich Tests für mich alleine, nicht weil ich mich mit anderen vergleichen möchte, sondern weil ich sehen möchte, ob ich mich selber entwickelt habe? Nehme ich das Angebot des individuellen Trainerfeedbacks an, weil ich mich weiterentwickeln möchte?

Das alles sind Fragen, die ein richtiger Sportler mit Ja beantworten müsste. Und in diesem Punkt haben sich alle in der präsensfreien Trainingszeit 'geoutet'. Das Ergebnis ist nach den sechs Wochen trainingsfreie Zeit so deutlich, dass man es ohne Tests im normalen Training schon beobachten kann. Es gibt einzelne, die fitter und stärker aus dem Lockdown herausgekommen sind, weil sie ihre freie Zeit für das Training genutzt und an ihren Schwächen gearbeitet haben. Und andere, die jetzt bei null anfangen.

Für mich selber hat sich auch die Möglichkeit eröffnet, mich durch intensives Velofahren wieder fit zu machen. Diese Fitness werde ich jetzt auch benötigen, da ich in den nächsten Wochen durch die Kleingruppen mit vier statt zwölf Junioren wohl sehr viel im Motorboot sein werde. Nach der ersten Woche in Kleingruppen kann ich dieser Form des Trainings, abgesehen vom grösseren Aufwand, sehr viel Positives abgewinnen, da man in Vierergruppen viel besser technisch arbeiten kann und die Qualität der Betreuung steigt. Nichtsdestotrotz wünsche ich mir wieder das Training in Gruppen, in denen man einen unbeschwertem unkomplizierten Umgang pflegen kann.

Joachim Drews

Stimmungsbericht aus dem Langlauflager 2020

Die meisten von uns brachen schon sehr früh am Morgen auf die Reise mit dem Zug ins Engadin auf. Kurz nach der Ankunft holten diejenigen, die keine Langlaufskis hatten, ihre Ausrüstung und wir absolvierten schon vor dem Mittagessen ein erstes Training. Nach einer halben Stunde Verdauungspause ging es gleich nochmals auf die Loipe. Dieser Einstieg gab denen, die zum ersten Mal in Pontresina dabei waren, schon einen Vorgeschmack darauf, wie hart die Woche werden würde.

Als wir dann unsere Handys abgegeben hatten, wurden die Vierer- und Fünferzimmer bezogen. Wir packten aus und machten die Betten. Statt endlich auszuruhen, gingen wir in einer grossen Gruppe Snacks und Getränke im Coop kaufen, als Privatvorrat für unser Zimmer. Am zweiten Tag wurden wir in drei verschiedenen starke Langlaufgruppen eingeteilt. Unser Tagesablauf war klar strukturiert: Nach dem Frühstück ein Training, nach der Mittagspause erneut eines. Der Montag war eine Ausnahme. Am Morgen machten wir eine Langlauf-Stafette und am Nachmittag konnte man sein Programm



Wir engagieren uns für den Sport.

zkb.ch/sponsoring

150
JAHRE



Zürcher
Kantonalbank

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)

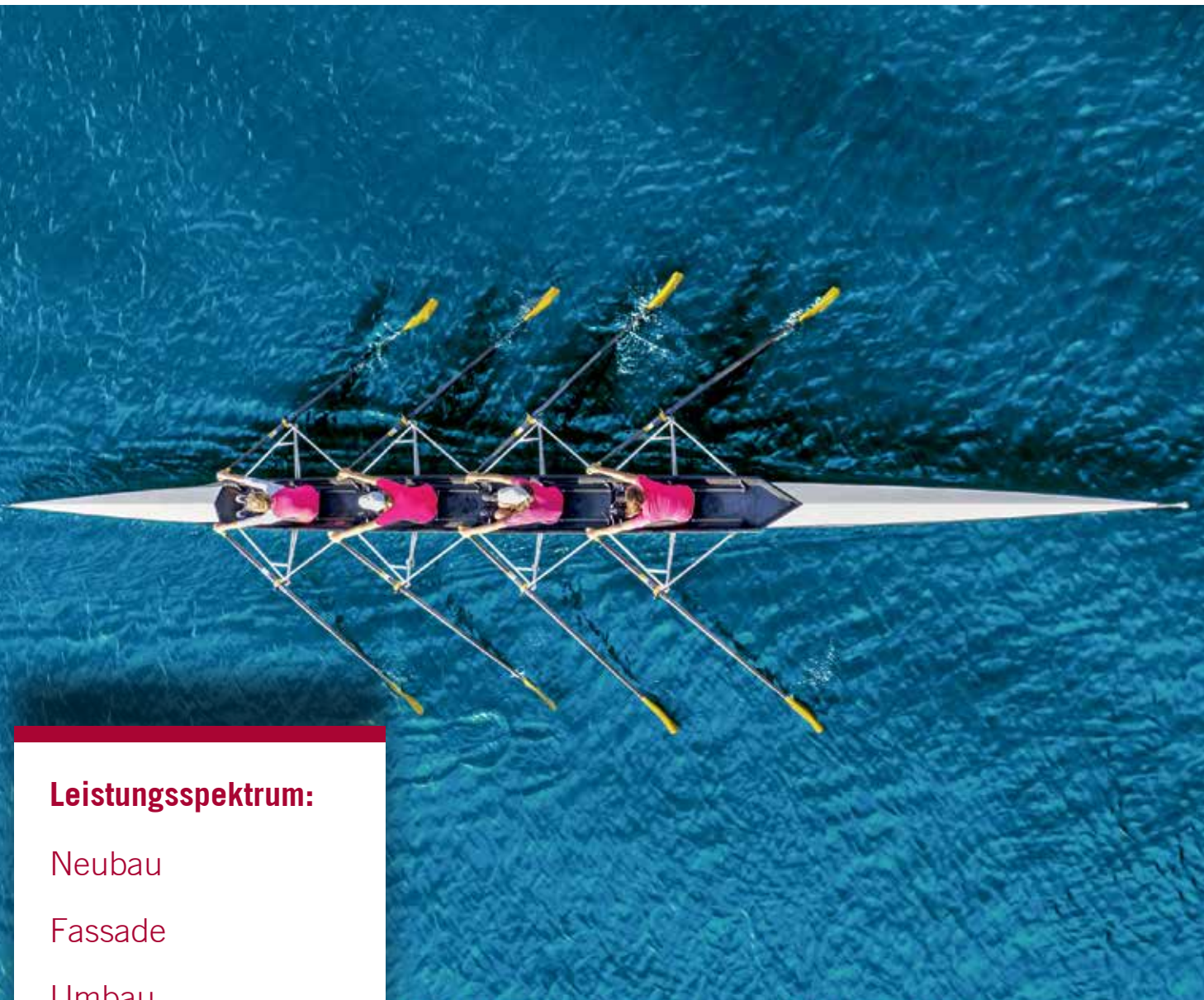
Tel. 044 915 02 17

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.



Leistungsspektrum:

Neubau

Fassade

Umbau

Kundenarbeiten

Gesamtprojekte

Betoninstandsetzung

SPLEISS
Die Baumeister mit Herz und Verstand

vier
machen den
unterschied.

elektro **4** AG
 Küsnacht

www.elektro4.ch
 044 922 44 44

schoggiBar



Ihre schoggiBar

Alte Landstrasse 70 | 8702 Zollikon

+41 78 717 77 94

liz@chocome.ch

www.chocome.ch

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

Ein Hauch **gesunder Luxus** in Ihrer Nähe

Wir bieten Ihnen

High-end Schokoladenprodukte für unvergleichliche Gaumenfreuden und Geschenke

sowie für Ihr schmackhaftes Müsli

Ingredienzen aus verschiedenen *Nussarten* erster Güte

Vitaminreiche liophilisierte *Beerensorten*, Seltene *Honigsorten*





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

RAIFFEISEN



**GEWINNEN
SIE ZEIT FÜR
IHRE KERN-
KOMPETENZEN**

BUCHHALTUNG
STEUERN
FINANZPLANUNG
UNTERNEHMENSBERATUNG
LIEGENSCHAFTEN

TBG Treuhand

TBG TREUHAND PARTNER AG

Kohlrainstrasse 10 · 8700 Küsnacht · T +41 44 914 70 10 · info@tbg.ch · www.tbg.ch



frei wählen. Die meisten von uns gingen ins Hallenbad in St. Moritz zum Schwimmen – nicht als Training, sondern zum Spass. Am Dienstag und Mittwoch machte uns das Sturmtief Sabine zu schaffen. Durch den Gegenwind wurde das Training auf der Loipe noch härter. Abends nach dem Essen sassen wir jeweils in grossen Gruppen im Aufenthaltsraum und machten zusammen die verschiedensten Kartenspiele, schwatzen und lachten. Anfangs hatten wir Bedenken, dass es uns ohne Handy langweilig werden könnte. Aber wir merkten schnell, dass wir uns auch problemlos anders beschäftigen konnten. Vom vielen Trainieren in der Höhenluft waren wir alle recht müde und gingen ziemlich früh schlafen. Zum Abschluss am letzten Abend gab es für alle Pizza im Restaurant.

Ich war dieses Jahr zum ersten Mal dabei, fand das Lager streng, aber sehr lustig und werde das nächste Mal sicher wiederkommen!

Leo Günthardt



Training zu Coronazeiten

Anfangs war die Nachricht, das reguläre Training sei aufgrund des Versammlungsverbots bis auf unbestimmte Zeit eingestellt, ein Schock. Nach und nach folgten dann die Nachrichten, dass alle Regatten bis im Herbst ausfallen werden. Das war frustrierend. Wie sollte man sich da motivieren? Obwohl wir schon vor Coronazeiten einmal pro Woche individuelles Training gewohnt waren, konnte ich mir nicht vorstellen, dieses zu Hause zu absolvieren, da ich dafür immer in den Club gegangen war. Plötzlich sollten wir täglich in den eigenen vier Wänden trainieren. Ich gewöhnte mich aber schnell an meinen neuen Fitnessraum, unserem Wintergarten, welcher mit einem Rudergerät, einem Spinning und ein paar Hantelscheiben ausgestattet ist.

Es half mir sehr, dass ich mich mit Alexia zusammengeschlossen hatte und wir den Trainingsplan des SRV gemeinsam durchziehen konnten. Gemeinsam fällt es viel leichter und macht auch mehr Spass. Jeden Samstag absolvierten Alexia und ich die vorgegebenen Ergotests des SRV im Vorgarten und konnten so, denke ich, einen guten Trainingsrhythmus beibehalten und akzeptable Resultate erzielen. Diese Tests halfen, unseren Trainingszustand zu überprüfen und uns mit anderen Ruderinnen und Ruderern des Kaders zu vergleichen.

Zugute kam mir auch, dass ich in dieser Zeit eine Leidenschaft fürs Rennradfahren entwickelt habe. Immer galten für mich diese Fahrradeinheiten im Herbsttrainingslager als äusserst mühselig und anstrengend. Mit meinem neuen Rennrad ist es jedoch viel einfacher und macht mir richtig Spass! Zudem ist das Radfahren eine ideale Ergänzung für das Ausdauertraining und eine der wenigen Sportarten, die man ausser Haus machen darf. So habe ich auch meine Umgebung besser kennengelernt und vielseitige, schöne Routen erkundet.

Gerade wurde bekannt, dass ein Training im Club ab dem 11. Mai wieder möglich ist, wenn auch noch unter Einschränkungen. Das heisst, dass bald wieder etwas Normalität im Rudertrainingsalltag einkehren wird.

Fazit: Fitnessmässig gab es durch Corona wenige oder sogar keine Einschränkung und ich konnte gut zu Hause daran arbeiten, bei der Rudertechnik jedoch wird sich zeigen, wo man steht.

Anne Sophie Leunig



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

OFFSETDRUCKEREI ERNST AG

OTTO ERNST

SEEFELDSTRASSE 333

8008 ZÜRICH

TELEFON 044 422 77 72

FAX 044 422 77 15

offsetdruckerei.ernst@bluewin.ch



Rudertraining in Quarantäne – Corona Pandemie

Seit dem 16.3.2020 haben wir nun keine Schule und auch kein reguläres Rudertraining mehr. Anfangs freute ich mich sehr, frei von Verpflichtungen zu sein und meine Freizeit zu genießen, doch schnell fehlte mir nicht so sehr die Schule, aber das Training! Dieses gehört sonst einfach dazu, man überlegt gar nicht, denn es ist klar, dass man, wie in meinem Fall, 3x die Woche in die Trotte oder in die Turnhalle geht. Sport treiben mit Freunden und Kollegen macht einfach viel mehr Spass und es ist viel leichter sich zu motivieren.

Alleine zu Hause ist es ganz anders, viel schwieriger, denn man muss alles aus Eigeninitiative machen, das erfordert ausserordentlich viel Disziplin! Da meine älteren Geschwister sehr viel Sport machen und täglich ihren Trainingsplan verfolgen, fällt es mir etwas leichter oder besser gesagt, Sport gehört einfach zum Tagesablauf dazu. Auch habe ich Glück, da wir zu Hause bezüglich Trainingsgeräte (wir haben einen Ruderergometer und ein Indoor Bike) recht gut ausgerüstet sind und viel Platz und einen Garten haben, das hilft.

Meine Schwester hat mir einen Trainingsplan zusammengestellt (Montag 30 min. Kraft, Mittwoch 2x20 min. Ergo und Freitag 45 min. Joggen), den versuche ich einzuhalten. Hinzu kommen die von Joachim angeordneten Tests, wie ein 5 km Ergometertest und ein 12 min. Lauf. Beide fielen bei mir das erste Mal nicht so gut aus. Ich war etwas frustriert, auch weil man ja keinen Vergleich mit den anderen hat, die vielleicht auch nicht besser waren. Etwas leichter fällt es mir, wenn ich mit Kollegen über Facetime gleichzeitig trainiere, so macht es mehr Spass, man hält motivierter durch und hat dadurch auch bessere Resultate. Eigentlich am meisten stört mich an der Quarantäne, dass das Breisachlager abgesagt wurde. Wir alle hatten uns schon so darauf gefreut! Auch sehr schade ist, dass in dieser Saison keine Regatten mehr möglich sind. Wahrscheinlich werden aber Sportaktivitäten bald wieder erlaubt sein, darauf freue ich mich sehr!

Olivia Leunig





Sonntagsrudern im Seeclub Küsnacht

Der Zürichsee ist spiegelglatt und die Sehnsucht gross, wieder rudern zu dürfen.

Das Sonntagsrudern findet seit März 2019 statt. «Wie werde ich schneller im Boot?» ist das Hauptthema dieses Trainings. Anlässlich des Kick offs präsentierten Florian Ritter und Joel Tschudy zur Einführung eine Top Powerpoint-Präsentation. Hier ein kleiner Einblick in das Programm in Kurzfassung:

Training:

- 15km Mindestdistanz
- Konzentration während des Trainings (kein Plaudern)
- Aerober und anaerober Trainingsteil

Kommando:

- 2er Bug
- 4er Platz 2

Steuern:

- Bug verantwortlich für Wende und Anlegen
- Bug gibt Kursvorgaben bei Hindernissen
- Schlagperson ist sich der Fahrtordnung bewusst und hält diese ohne Aufforderung ein!

Drei weitere Punkte werden hervorragend visualisiert: Sehen, Fühlen und Hören beim Rudern.

Sehen:

- Hände hintereinander
- Kopplung (Oberkörper halten)
- Hände, Oberkörper, Beine
- Aufdrehen über Sprunggelenk

Fühlen:

- Direkter Druckaufbau

- Gewicht auf Rollsitze (Hände sind leicht)
- Gewichtsverlagerung

Hören:

- Wassereintritt alle gleichzeitig
- Kein schäumendes Wasser
- Aufdrehgeräusch (gleichzeitig „tack“)
- Gemeinsame und kontrollierte Vorwärtsbewegung

Die wichtigsten Punkte:

- Kontrollierter Finish
- Schnelles/Direktes Setzen
- Kontrollierte Bewegung

Das Training findet jeden Sonntagmorgen statt, bei schlechtem Wetter auf dem Ergometer. Treffpunkt ist pünktlich um 07.00 Uhr im Bootshaus, eine Anmeldung ist nicht nötig. Zu Beginn wird die Trainingseinheit bekannt gegeben, dann erfolgt die Bootseinteilung und die Teams werden bestimmt. Mit einer gemeinsamen Vorstellung von «korrektem» Rudern sollte eine Mannschaftsmischung für alle möglich sein. Je nachdem, wie viele Personen anwesend sind (zwischen 5 und 14 Teilnehmenden), werden auch Achter gerudert, Zweier ohne, Doppelzweier und Skiff. Die Boote starten immer gleichzeitig: gemeinsames Los- und Einrudern, Treffen bei den Wendepunkten, Fahren der geplanten Strecken, Ausrudern. Nach jeder Ruderausfahrt gibt es eine kurze Besprechung im Clubraum. Ein persönliches Feedback erfolgt auf professioneller Basis mit handfesten Tipps. Eine Videoanalyse ist äusserst wertvoll, weil kleinste Fehler in der Technik und den Bewegungsabläufen aufgezeigt und diese beim nächsten Training geübt werden können. Die Atmosphäre ist stets wohlwollend und freundschaftlich, einfach toll!

Als Breitensportlerin liebe ich es, gefordert und gefördert zu werden. Das Sonntags-Training setzt allerdings neben soliden Ruderkenntnissen auch eine gute Grundkondition voraus, denn mit Schlagzahl 28 durchzuhalten verlangt nebst voller Konzentration auch Fitness.

Das Sonntagstraining ist für mich eine ideale Ergänzung zu den Einzelstunden bei Joachim Drews (Rowing Academy) und dem von ihm am Freitag geleiteten Gruppencoaching der Frauen, an dem ich regelmässig teilnehme. Eine gute Altersdurchmischung bei Trainings im Breitensport kannte ich nur von verschiedenen Ruderwochen im In- und Ausland. So freue ich mich und hoffe, dass unser Club den motivierten Coaches Florian und Joel weiterhin unterstützend zur Seite steht, damit unser Sonntagsrudern auch nach der «Corona-Krise» wieder mit viel Elan weitergeht!

Priska Zürcher



Sehen wie eh und je.

AUGENOPTIKER
GOTTHEIL

theo
eyewear

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



1
BANK

Gemeinsam bringen wir voran,
was uns am Herzen liegt - unsere Region.

BANK avera

Wir verstehen uns.

Untere Heselbachstrasse 9 | 8700 Küsnacht



Fit mit Joachim via ZOOM

Welch tolle Idee. Das werde ich mir nicht entgehen lassen!

«Alles was es dazu von eurer Seite braucht, sind ein PC mit Kamera, ein Hocker/Stepper, eine Gymnastikmatte sowie eine volle PET-Flasche» und – was ich erst nach der ersten Stunde mit Joachim wusste – eine Riesenportion Durchhaltewillen und -vermögen.

Wer hätte gedacht, dass die Durchführung von 25 Ruderbewegungen so anstrengend sein kann! «Die Beine sind ganz gestreckt», höre ich Joachim sagen, während mir die Schweißperlen über die Augen tropfen. «Sehr schön, weiter so.» Egal, ob wir gerade das Gleichgewicht üben oder unsere Muskeln trainieren, Joachim führt uns mit klaren Anweisungen und hilfreichen Korrekturen durch die Fitnessstunde. Wie lange doch eine Minute dauern kann. Mit brennenden Muskeln und letzter Kraft versuche ich durchzuhalten, höre «Das Becken ganz hochhalten, nicht nachlassen», zähle die Sekunden, in der leisen Hoffnung, dass die Minute dadurch rascher vorbeiziehen möge. «30 Sekunden Pause – entspannt euch, bald beginnt die zweite Runde». Ich habe mehrere Stunden mitgeturnt, war immer wieder sehr beeindruckt von der Geduld, welche Joachim für uns aufbrachte und auch von seiner Professionalität.

Vielen Dank, lieber Joachim. Für mich haben sich die Schweißperlen und die Muskelschmerzen vielfach gelohnt. Ich werde die Fitnessstunden mit dir vermissen, freue mich nun aber auch sehr darauf, endlich wieder aufs Wasser zu dürfen.

Renate Römer-Link

Die verlorenen Samichlaus-Mützen

Auch an der Goldküste war der Samichlaus im Stress, so sehr, dass er auf dem Weg über den Zürichsee in der Eile seine Mützen verlor. Aufmerksame Ruderinnen aber hatten die roten Schmuckstücke auf Bojen, unweit der Trotte, gesichtet und so riefen Bettina Dührkoop und Priska Zürcher im Seeclub Küsnacht alle Mitglieder zu einer kollektiven Rettung der vermissten Kopfbedeckungen auf. Am Samstag, 8. Dezember 2019, um 11.00 Uhr sollte die Aktion starten und tatsächlich fanden sich acht abgehärtete, mutige und leicht crazy Ruderinnen und Ruderer ein. Nur mit einer dekorativen Samichlausmütze und einem sportlichen Schwimmtenü ausgestattet, stiegen sie wagemutig in die 8.4° kalten Fluten des Zürichsees. Zug um Zug näherten sie sich der Boje und der darauf liegenden roten Mütze. Sie konnten die Trophäe sichern. Eine Elite schlug sich noch zur Nachbarsboje durch, wo eine zweite Mütze auf die Rettung wartete. Nadeln auf und Ameisen unter der Haut, Muskeln, die nicht mehr koordiniert



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

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



gesteuert werden konnten, so erreichte man glücklich und erfolgreich den Ponton, wo eine applaudierende Fanggruppe auf die toughen Schwimmerinnen und Schwimmer wartete. Es war geschafft, der Samichlaus hatte seine Mützen wieder und als Dank wurden alle mit einer herrlich warmen Suppe belohnt.

Sie glauben, das seien Fake News? Ganz sicher nicht, eine Urkunde attestiert, dass dieses denkwürdige Ereignis tatsächlich stattgefunden hat.

Und für die Jahresplanung 2020: Das SCK Swim Team hat sich anboten, auch im nächsten Jahr dem Samichlaus zu helfen. Es wäre schön, wenn sich der Helferkreis mit der Zeit vergrößern würde.

Anne Bärtels



METZGEREI OBERWACHT

TELEFON 044 910 05 00

WWW.METZGEREI-OBERWACHT.CH

ALTE LANDSTRASSE 160
8700 KÜSNACHT

BERNARD LANG
KURT REGATTIERI

Seite 2 Linthkanalfahrt



Rudern im Jahr 2020?

Während im Januar im weit entfernten Wuhan eine unbekannte Epidemie die Leute in Atem hält, sind es bei uns die Stürme. Seit Januar folgt im wöchentlichen Takt ein Tief auf das andere, bloss unter jeweils anderem Namen. Glücklicherweise, wer zufällig eine Ruhephase für eine (reguläre) genüssliche Ausfahrt erwischt!

Plötzlich steht das neue Virus vor unserer Landesgrenze, ist auch bei uns angekommen. Entscheidungen sind gefordert, sofort. Am 16.3. dann der Lockdown. Dieser Tag läutet gleichzeitig ein andauerndes Hoch ein – Ruderwasser vom Besten!!!

Die Agenda, die im Frühling recht Seeclub lastig ist (Anrudern, Schnuppertag, Ruderkurs), leert sich auf Null. Zeit, den Garten zu pflegen, Zeit, dem Frühling zuzusehen, Zeit, mit Freunden zu plaudern (telefonisch!), Zeit, Eigentlich wunderbar, wenn dieses Virus nicht wäre

Was können, wollen, müssen wir tun, um bis zum ersten Rudertermin fit zu bleiben? Im Internet und in den Zeitungen sind viele Ideen und Möglichkeiten aufgelistet. Bevor wir uns entscheiden können, ist schon Joachim aktiv und bietet ein Online Coaching an. Wow, super! Zweimal jede Woche unter fachkundiger Führung und scharfem Auge mit Korrekturen für etwas zögerliche Nachahmung (!!) ist ideal für uns. Nach jeder Stunde sind wir platt und trotzdem glücklich, dabei gewesen zu sein. Der Schuss zum Neustart darf kommen – wir sind bereit!

Ganz nebenbei bemerkt: Wir haben in dieser Zeit auch das Zürioberland neu entdeckt. Das Tösstal bietet wenig begangene Wege (erstaunlich gut unterhalten), steile Aufstiege, Wälder und Weiden, kleinere und grössere Wasserfälle und Grotten, aussichtsreiche Kuppen, einsame Höfe, kleine Weiler, so nah und doch eine ganz andere Welt. Wenigstens ein positiver Effekt.

Heidi und Walti Peier





COIFFURE
CATALAN
 DAMEN & HERREN

Bahnhofstrasse 6 8700 Küsnacht, T: 044 910 1059
Neue Öffnungszeiten: Mo - Sa, 9h - 19h, Mi - 20h, Sa - 16h.

Gesund an Bord
– mit Ihrer



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



Tel: 044 910 04 04

www.apotheke-hotz.ch

Zürichstrasse 176, 8700 Küsnacht



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

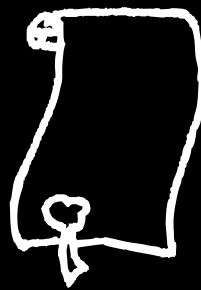
EIGENES ATELIER FÜR VORHANG- UND POLSTERARBEITEN, GROSSE AUSWAHL AN STOFFEN, MODERNE UND ANTIKE MÖBEL.

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.





Umsicht und Verantwortung: Erinnerungen an Rolf Kappel

Rolf Kappel war kein Freund der lauten Worte. Nach einer Zeit von fast vierzig Jahren, die er – abgesehen von einer Phase in Berlin – in der Schweiz lebte, klang stets noch der leicht singende Dialekt durch, den er sich in seiner Kindheit im südbadischen Titisee-Neustadt angeeignet hatte. Dort erlernte er als Jugendlicher das Rudern, dem er sich später, als Ausgleich für seine Tätigkeit als etablierter Akademiker, mit grosser sportlicher Leidenschaft widmete.

Der Schwarzwald war, neben dem Rudern, ein erstes Thema, als ich Rolf an einem Samstagmorgen anfangs 2015 bei der Crew-Einteilung für den Allgemeinen Rudersport kennenlernte. Wir stellten fest, dass wir gemeinsame Freunde in Freiburg im Breisgau hatten und reflektierten über die Nuancen, die in der heutigen Ruderpraxis zwischen der Schweiz und Deutschland existieren.

Rolf war es in den darauffolgenden Monaten zu verdanken, dass ich alsbald andere Seeclubfreunde besser kennenlernte. Seine vermittelnde, umsichtige Art war spürbar, wenn es etwa um die Formierung von Crews im Vierer oder Achter ging. Stets war er bereit, den Sitz auf der Eins zu übernehmen. Dies ist eine Position, die Verantwortungsbereitschaft sowie Umsicht fordert. Und genau dies sind Eigenschaften, welche sich für Rolfs Lebensweg generell als wichtige Vektoren erwiesen.

Verantwortung übernimmt natürlich auch derjenige, welcher sich ans Steuer setzt. Rolf tat dies ohne jegliches Zögern, in beruflichen Belangen wie auch im Boot. Unvergessen ist sein Einsatz als Steuermann für den Baselhead 2017. Kaum hatte er sich von der ersten schweren Krankheitsperiode erholt, brachte er eine Crew zusammen, welche unter seiner Anleitung trainierte. Akribisch und gewissenhaft bereitete er sich als Cox auf die notorisch schwierige Rennstrecke vor und navigierte unser Boot am Regattatag erfolgreich den Rhein hinauf (und wieder hinab).

Der gewachsene Freiraum nach seiner Emeritierung von der ETH erlaubte Rolf ab 2014 die Teilnahme an zahlreichen Touren und Wanderfahrten. Ob Obersee, Linthkanal, BILAC oder Vogalonga. Ob in Estland, in Irland, an der Mosel oder am Rhein, auf Rolf war Verlass in dem Sinne, dass er nicht nur schlicht dabei war, sondern dass er engagiert mithalf bei Vor- und Nachbereitung.

Das vergleichsweise grosse Kontingent von Küssnachter Ruderern bei Anlässen wie



Poly-Uni-Achter und 16er oder Traverseé-de-Paris-24er war ohne Zweifel Folge seiner Initiative (und seiner guten Kontakte auf der 'anderen' Seeseite).

Sehr selten habe ich Rolf allein im Skiff auf dem Wasser gesehen. Er war der typische Mannschaftsruderer und so war es nur logisch, dass er sich, einmal gefragt, sofort bereit erklärte, auch im SCK-Vorstand aktiv zu werden. Leider hielt die Rückkehr seiner Krankheit ihn im letzten Jahr mehr und mehr davon ab, aktiv am Vereinsleben teilzunehmen. Und dennoch war Rudern ein Thema während unserer gelegentlichen Treffen im Herbst des letzten Jahres.

Bei einem Besuch brachte ich ihm ein Buch mit, das von der ersten erfolgreichen Pazifiküberquerung eines Soloruderers handelt: 7000 Miles from Japan to California. Wir waren uns einig, dass eine Atlantiküberquerung verglichen damit einem Katzensprung gleichkam, aber mehr noch, dass ein solch einsames Projekt uns als Teamsportlern wenig Freude bereiten würde.

Im letzten November dann ist Rolf von uns gegangen. Wie wir alle einmal in der Zukunft musste er diesen Weg alleine gehen. Zurück bleiben Marie-Laure, seine langjährige Lebenspartnerin, und seine Töchter. Und zurück bleiben auch wir, seine Ruderkameradinnen und -kameraden. Wir halten fest an Erinnerungen am frühen Morgen auf dem Zürichsee mit Rolf –umsichtig wie stets – auf der Position Eins.

Hans-Jürgen Koch





Gflüschter

Ein flüsterndes Durcheinander im Bootshaus

Laurentius, der neuste Schützling und zum Schutzpatron Auserkorene, sucht seine Stimme, doch bringt er nur ein Flüstern zu Stande: «Hey, Kameraden, mir hat man ganz anderes versprochen, als man mich auserwählte, in diesen Klub aufgenommen zu werden – muss gestehen, mir tut langsam das Liegen weh, wurde doch gebaut, um mich auf dem Wasser fortzubewegen, doch nicht einmal geduscht werden wir, was ist denn da los?»

Von etwas weiter vorne meldet sich der Kormoran: «Du hast Recht, Kamerad – von meiner zweibeinigen Gotte wurde ich nach einem Vogel benannt – gebe mir Mühe immer wieder fast abzuheben. Doch je nach Inhalt gelingt es mir nur, meine Füsse schneller voranzutreiben, wie es eben ein Ruderfüsser machen kann – aber nonstop über dem Abgrund zu schweben, verzeih, lieber Delta, trotz deiner Traumfigur, konstant deinen Allerwertesten anschauen zu müssen, stimmt mich auch nicht gerade glücklich.»

Die beiden Nachbarn Föhn und Bise stimmen ein: «Nun seit Tagen, ja Wochen, bleiben alle Türen samt Tor geschlossen! Keine fröhlichen Zweibeiner kommen rein, in ihren farbigen, enganliegenden Tenüs. Kein Windchen ist zu spüren. Also können wir beide unsere Wetten, von wo aus wohl täglich der Wind blasen wird, auch nicht mehr abschliessen, sooo ein Quatsch.»

Da beginnt der Molch zu grunzen, ja, denn nach Quaken hört sich dies nicht gerade an: «Beginne trotz meiner ewigen Gsüchti oder ist es gar Arthrose? auch langsam den ewigen Durchzug zu vermissen, der sonst herrscht, wenn sie alle Löcher in dieser Trotte offenlassen.»

Der Wällebrächer schwelgt in seinen Erinnerungen: «Wie grandios fühle ich mich doch auf hoher See – okay, das ist ja nur meine Optik, wenn plötzlich die Wellen grösser werden. Aber nun ist hier drin nicht einmal das kleinste Wassertröpfchen zu erkennen, eher riecht es nach abgestandener Luft.»

Orca brummt vor sich hin: «Nicht mal fürs Abtauchen oder Kentern reicht's und die Krebse werden mir auch nicht mehr ins Maul geschaufelt.»

Da stupst Jupiter die Luna an: «Vermisst du auch die nächtlichen Ausfahrten, wo wir



ab und zu einen Blick auf die Planeten am wunderschönen Nachthimmel erhaschen konnten?»

Chardonnay witzelt mit Sylvaner: «Wenn doch nur eine Bootstaufe stattfinden würde, so könnten wir unser Leid mit Champagner etwas mildern.»

Ein Flüstern in der Trotte ist es nun nicht mehr – jemand ruft Christophorus zu: «Weisst du etwas zu berichten?» Christophorus windet sich und sucht nach seiner Stimme: «Ja, man munkelt, es fliege ein Virus draussen rum, soll gefährlich sein, die Zweibeiner haben Angst krank zu werden»

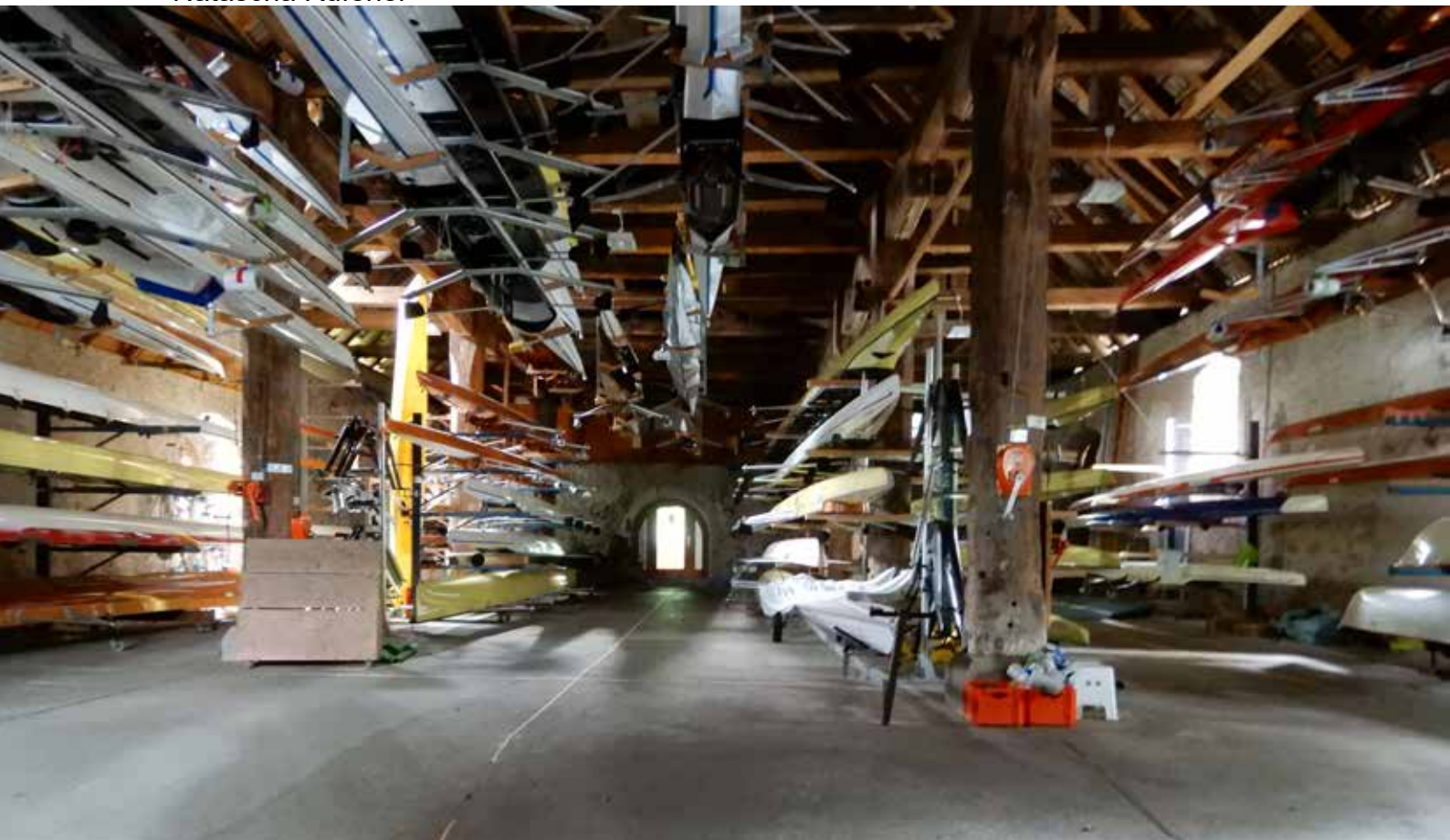
Da wimmert es aus einer ganz anderen Ecke. Dem kleinen Gelben, der schon wegen seiner Hautfarbe immer von den Kameraden gehänselt wird, rollen die Tränen nur so runter: «Moment mal, hab doch die Anfänger der fröhlichen Zweibeiner nur mit dem Ruder-Virus angesteckt, dachte, das sei meine Aufgabe!? Und nun sollen sie Angst vor mir haben??»

Da vernehmen die Trottenwände die beschwichtigende Stimme von Adebar: Aber Virus, denk nicht mal dran, nimm Abstand von diesen schweren Gedanken – darin muss ich mich auch immer wieder üben, da die Zweibeiner mich für ganz andere Geschichten missbrauchen.»

«Ja, da seht ihr, dass endlich Fairplay in dieser Welt wieder höher geschrieben werden muss,» ertönt es lachend unterhalb des Dachbodens. Hoffen wir einfach, dass dieser Spuk sobald wie möglich ein Ende nimmt und wir alle wieder mindestens eine Handbreit Wasser unter dem Kiel spüren dürfen!!»

Ahoi!

Natascha Rufener



UNSERE INSERENTEN 2020

Apotheke Hotz

BAROKOKO

Avera-Bank

Coiffeure Caian

Elektro4

Gottheil Optik

Metzgerei Oberwacht

Moreira Gourmet House

Offsetdruck Ernst AG

Raiffeisen rechtes Zürichseeufer

Robert Spleiss AG

schoggiBar

Stämpfli Racing Boats AG

TBG Treuhand AG

Teppich Haus am Klusplatz

Textilpflege Zürichsee

Unicovino

Wild shirt & print

Zürcher Kantonalbank

