


Revue

 **Ausgabe 2-2019**
64. Jahrgang



Wir setzen deinen Online Auftritt in die Realität um.

Lukas Hausammann, Ruderer & Coder bei der
Online Agentur Violetta Digital Craft



VIOLETTA
DIGITAL
CRAFT

WWW.VIOLETTA.CH

„Wirf die Erwartungen anderen über Bord, es rudert sich leichter!“



Freude am Fahren

**«EIN BMW.
DAS WÄRS.»**

ERFÜLLEN SIE IHREN WUNSCH BEI DER KURT STEINER AG
IN LUZERN UND KRIENS.



Inhalt

Editorial

Erfolg 6

Highlights

Fotowettbewerb 8

Dear Athlete 9/10/11

SCL-Intern

Werner Zwimpfer–Ein Leben für den Leistungssport 13/14/15

Das ganz persönliche Interview mit Wolfgang Kristan 16/17/18

Breitensport

Wanderruderfahrt auf der Donau von Linz nach Wien 19/20/21

Bilac 2019–2 Teams, ein Ziel 24/25

Leistungssport

Lötschers fliegen aus 26/27

Göttclub

Prix Götti Club Gewinner–Fabio und Helena 28/29

Eintritte

Eintritte 30

Archiv

Trainingsprogramm von Willy Dubach 32/33

Impressum

Nummer 2-2019, 64. Jahrgang

Auflage 500 Exemplare

Präsident Moritz Rogger

Sonnmattstrasse 42, 6043 Adligenswil

moritz.rogger@seeclub-luzern.ch

P: 041 370 09 34

N: 079 413 13 26

Titelbild: Yannic Schurwanz

Redaktion Andrin Bossart, Salome Ulrich, Timon Wernas

revue@seeclub-luzern.ch

Adressmutationen administration@seeclub-luzern.ch

Druck ABC Druck + Kopie GmbH, 6003 Luzern

Erfolg

Erfolg kann der verdiente Lohn für harte Arbeit sein, Erfolg kann das Siegerlächeln nach dem Überqueren der Ziellinie sein, Erfolg kann stolz machen, Erfolg kann motivieren (sich selbst und alle die, die den Erfolg miterleben), Erfolg ist am Ende das Erreichen von Zielen.

Für den Seeclub Luzern war 2019 ein weiteres erfolgreiches Jahr. Sportlich, klar, denn Meistertitel wurden erkämpft und EM-Medaillen wurden nach Hause gebracht. Das neue Bootshaus wurde erfolgreich und mit vielen zufriedenen Gesichtern eingeweiht und dann war da noch die Heim EM auf dem Rotsee. Mit dem Rotseeteam und den weiteren zahlreichen Helferinnen und Helfer, welche diesen Grossanlass unterstützt haben, waren wir auch hier erfolgreich. Als ich beim Zusammenstellen der Inhalte dieser Revue mit Büsy – quasi das Urgestein ebendieser Revue – zusammensass, haben wir uns darauf geeinigt, den Sportpreis der Stadt Luzern zum Thema zu machen. Eine besondere Anerkennung für einen besonderen Erfolg.



Die Volunteers am Rotsee wurden für ihr langjähriges Engagement am Rotsee geehrt. Ohne all dieser Ehrenstunden, ohne euch, wäre die Ruderarena Rotsee, das absolute Traumwasser des Rudersports, nicht mehr Teil des jährlichen Wettkampfkalenders der FISA. Für uns als Verein ist dies ebenso wichtig wie für den gesamten Rudersport in der Schweiz. Denn auch der kürzlich zurückgetretene Michael Schmid meinte, das eigentliche Highlight seiner Karriere war sein erster Sieg auf dem Rotsee, der erste grosse Erfolg Zuhause.

Ich wünsche euch viel Spass beim Lesen und bedanke mich bei allen, die bei der Erstellung dieser Revue Ausgabe mitgewirkt haben.

–Timon Wernas

DER Laufspezialist in der Zentralschweiz - bereits in zweiter Generation

**35 Jahre Erfahrung, 10 Laufschuhmarken,
200 verschiedene Schuhmodelle sowie Beratung
und Knowhow auf höchstem Niveau.**

Mit uns laufen Sie richtig !



Freude am Laufen...

WIRTH
SPORT
L U Z E R N

www.wirthsportluzern.ch Tel 041 210 38 53 Winkelriedstrasse 25

Seclub Luzern Mitglieder erhalten 10% auf das ganze Sortiment bei Wirth Sport!

Schönes erhalten

Sidler **maler**

6405 Immensee

Fotowettbewerb



Liebe Seeclübler,
in unserem abwechslungsreichen Cluballtag werden, ob auf dem See oder an Land, viele tolle Fotos geschossen. Es wäre doch zu Schade wenn diese wunderbaren Augenblicke nicht mit allen geteilt werden!

Schickt uns eure Lieblingsbilder zum Thema

„MEIN SEECLUB LUZERN“.

Die besten Fotos werden auf unserer Internetseite veröffentlicht und das Gewinnerbild wird in der nächsten Revue 2020 abgedruckt. Ausserdem darf der Fotograf des abgedruckten Bildes sich über einen **Samstag-Morgen-Brunch** im Seeclub Luzern freuen.

Sendefrist: 31. Juni 2020 an revue@seeclub-luzern.ch

Wir freuen uns über jeden eingefangenen Moment.

Dear Athlete

Was muss man tun, wer muss man sein um sich als Athletin bezeichnen zu dürfen? Helena Hlasová war ihr gesamtes bisheriges Leben von Athleten umgeben und hat alles daran gesetzt sich eines Tages mit ebendiesem Titel zu bezeichnen. Sie schreibt drei Geschichten die uns mitnehmen auf einer persönlichen Entdeckungsreise: Wer oder was ist «der Athlet»?

Being an athlete as a state of mind. Told through three stories, each one year apart.

EARN THE LEAF

I remember the brown paint on the picnic tables where we sat under a rain shelter to hear who had qualified to represent Canada at the 2016 World University Rowing Championships. I remember because I had picked the cracked paint off the table as I waited anxiously to hear my name. In a brief flash of congratulations everyone looked to me before lending their gaze across the shelter to the girl who I met one day prior, as her name was called along mine for the FISU women's double. At that moment a feeling a relief and joy washed over me in the realization that my bold dreams and all the hard work I put into them were on track; finally, I got to wear the maple leaf!

Before that summer when people asked me what I did with my time I would answer "I'm rowing for a club but hope to someday be on the national team." Unknowingly, this "hope to someday" served as an inconvenient caveat in legitimizing my status as being an athlete. My insecure ego leaned on "someday" because saying or even just thinking "I am an athlete no matter what my rank or

status" required more bravery than I realized I had.

Fortunately for my ego, that summer after years of ups and downs in sport, I could proudly tell whoever asked (and funny enough not many ever genuinely care to) that I would be representing Canada. I finally earned the label of athlete! Once in Poznan, I sat at the maple leaf ceremony and got my picture taken putting that famed decal on our oars. I felt a deep sense of conviction of my goals when at the startline "Canada" was called for our lane. Finally, my first international regatta was rewarded with an ill-fitting unisuit, fantastic racing and a lineup of fast women from the Czech Republic who unbeknownst to me, I would soon be training and racing with.

All these quotas considered, the reason that I can remember the colour of the paint left in my fingernails after nervously waiting to hear my name called that fateful day goes far deeper than wearing the leaf. The summer days I spent living with, learning from and laughing alongside my fellow queens at Queenslanding (the name we gave our home where five extroverted rowers lived together) mean more to me than any team uniform I will ever receive. More powerful than a sticker on my oar is the lifelong relationship I built with my coach and doubles partner that year. Most fortuitous of all, one fragile moment spent under a rain shelter that summer led to this long-winded article today; in Poznan I met my partner in life.

PRAISE THE LEAF

During the fall of 2017 I was a Youth Ambassador for a special Canadian celebration which sought to explore issues of diversity, reconciliation, youth and the environment

throughout Canada for its 150th year of confederation. To do so, an old icebreaker ship with a giant maple leaf decaled on the side left the port of Toronto, Canada, and during the span of 150 days circumvented the three coasts of the country's land. The days were divided into fifteen legs and I set out to join the last leg which closed the journey on the western coast of Canada in Victoria, British Columbia.

I was so desperate to maintain my status as an athlete on this ten-day stint that I dragged an erg on the ship with the intention to please the national team head coach back in the Czech Republic. When the time came to introduce myself to the others aboard, I felt proud and confident to be a competing and legitimate athlete. I was training on a national team aiming for Tokyo 2020, waking up before everyone else to grind out a new fastest time and I wasn't afraid to say so.

As we visited indigenous territories and I heard from elders who had suffered generations of abuse from the colonization that we as settlers had brought across the ocean with us, my inner concept of strength was completely disrupted. I heard shocking stories of abuse, physical and psychological, and of families and communities being torn apart for hundreds of years. I also learned for the first time in my academically complete education that the last residential school, where indigenous children were forcefully sent away to for cultural reform, closed less than thirty years ago in Canada. Over the next ten days I met men and women who, despite having their lives and cultures completely destroyed by settlers, opened up to us to share their story and do their part in reconciliation. As settlers we are natural and self-appointed opponents to the indigenous peoples and yet during our journey, they did everything they could to play the game of reconciliation.

I left the ship completely shaken about everything I thought I knew about my journey in sports and who I thought I was. By the time of this memorable journey I had spent my life surrounded by world class athletes. I had trained with NHL players, American football players, professional athletes of all sports and by nature of the game some of my best friends are Olympians. I had boarded the ship thinking I was one of these athletes, one of these people to be admired and yet, believe it or not it was on that ship that I realized what it truly meant to be strong. My understanding of strength became more about perseverance of good sportsmanship- doing something which inherently respects the true value or meaning of said engagement- than trophies, titles or erg scores. After those ten days, strength became about: What you do for your team and your opponent, which respectfully represents the meaning of the game.

CHANGING LEAVES

Today, four clubs and two national training centers later, I realize how dysfunctional my tendencies were through my high-performance sport development. I often see the same tendencies in my friends and colleagues, who are hesitant to take ownership in their work because we are afraid someone might judge our status as an athlete and tell us our criteria is inadequate. For this reason, I can wholeheartedly say that I enjoyed my time rowing the W4x for SCL this year at SM more than any international regatta I raced in the Czech W4x last year.

I spent this past summer pondering my return to race for the national team in the Czech Republic and my question was answered during the last race of the day at the Sarnen Regatta. As we crossed the finish line, a wave of emotions came over me because our in-house pocket rocket Julia, who spent the summer working in a hospital from 8:00

16:00 and managed to do two, sometimes three trainings after work, was the one who sat in stroke seat. Having an underappreciated underdog like Julia bring us to a plastic and mass-produced gold medal that day was more profound than many of my previous international race experiences. In those moments of our genuine shared excitement, where a year ago I would have brushed it off thinking it's only a club regatta, I learned that I valued people over prestige and cooperation towards a common goal over national team status.

Today, some three years down the international journey later and "retired" from rowing I realize that rowing is not who I am but a vehicle for self-exploration and expression. I continue to ask myself, what is my relationship to this sport? This time however, I'm not merely asking what does rowing do for me and my identity but what can I do for it? Simply put, I learned that meaning in sport is fuelled far more often by people like Julia, or

my partner Luca who works five night shifts in a row and drags his exhausted body out of bed to meet the boys for a session, than most full-time professional athletes I've met.

Consequently, I believe that strength is not measured in titles but in our fight for the cooperative meaning in all of sport. In so, my partner Luca or the Sunday morning row and brunch-er are as strong, maybe stronger than the one who spends eight years trying to earn the leaf and hangs up his oars after the Olympics feeling thankful they never have to take another stroke again.

Let us not necessitate training for a prestigious event with legitimacy or define our own value by the boats we are selected for or in erg scores. If you love to go for a row, erg, bike, sweat, because of who you are when you do it **you are a legitimate athlete**. For that, as a club we are grateful and for that, as practitioners of the sport we all love, we are proud.

–Helena Hlasová

Emotionen Leben.

Architektur . Innenarchitektur . Immobilien



Lötscher Architektur GmbH

Tel. 041 375 87 88



Lö Innenarchitektur GmbH

Tel. 041 375 87 08



Lö Immobilien GmbH

Tel. 041 378 08 88

Hauptstrasse 3 . 6045 Meggen . www.loe.ch



Alles drin

UBS Bankpakete mit
vielen Extras

Wir haben für jede Phase im Leben das passende Bankpaket. Zum günstigen Pauschalpreis und für Neukunden in den ersten 6 Monaten kostenlos*. ubs.com/bankpakete

Jetzt profitieren: Bankpaket online eröffnen oder Beratungstermin vereinbaren.

Bankpaket per
App eröffnen
[ubs.com/
kontoeroeffnung](http://ubs.com/kontoeroeffnung)



Werner Zwimpfer - Ein Leben für den Rudersport

Werner Zwimpfer ist bereits seit 1944 Mitglied im Seeclub Luzern. Unter der Trainerlegende Willy Dubach hat er das Rudern erlernt und bis heute hinterlässt er auch ausserhalb des Bootes seine Spuren in der Ruderwelt.

Anlässlich der Delegiertenversammlung des Schweizerischen Ruderverbandes am 1. Dezember des vergangenen Jahres wurde unser Clubmitglied Werner Zwimpfer für sein Lebenswerk geehrt. Der jüngeren Seeclubgeneration dürfte er wahrscheinlich nur noch wenigen bekannt sein, am ehesten wohl noch als Manager des Litauischen Ruderverbandes. Doch Werner Zwimpfer, genannt Werni, hat auch eine grosse Ruderkarriere im Seeclub durchlebt. Geboren im April 1944 hat Werni unter dem legendären Trainer Willy Dubach das Ruder-Einmaleins gelernt. Bereits mit 18 Jahren konnte er sich zusammen mit Urs Bitterli, ebenfalls eine ehemalige Rudergrösse des SCL, sowie weiteren Kameraden für den Junioren-Fünfländerkampf im französischen Macon und ein Jahr später für den Fünfländerkampf in Duisburg qualifizieren. Der Fünfländerkampf war übrigens bis 1985 das Vorgängerformat des heutigen Coupe de la Jeunesse und bereits dazumal das Sprungbrett zu internationalen Regatten. Im Juniorenachter des Seeclubs jener Zeit war Werni Schlagmann und die treibende Kraft im Boot, wie sich Fredy Bachmann auch heute noch erinnert: *"Er war immer top motiviert und hat uns sowohl im Training wie auch im Wettkampf richtiggehend mitgerissen!"*



Seeclub Juniorenachter 1964: Zwimpfer, Bitterli, Kopp, Amberg, Bachmann, Wicki, Zimmermann, Hug, Strm, Haugstetter

Als Senior B, heute U 23, gewann Werni verschiedene Schweizermeistertitel u.a. im Vierer ohne und im Achter. Dabei erreichte er beispielsweise 1965 an den Schweizermeisterschaften, mit nur einer Sekunde Rückstand, den dritten Platz hinter Bürgin und Studach, welche in diesen Jahren, (Europameister 1965, Weltmeister 1966) das Mass aller Dinge im Schweizer Rudersport waren. Daneben absolvierte Werni erfolgreich die Berufslehre und absolvierte seinen Militärdienst bis zum Leutnant der Radfahrertruppen.



Zweier ohne: Rüssli / Zwimpfer

Mit seinem Partner Fred Rüssli vom Ruderclub Industrieschule Zürich startete Werni seine erfolgreichsten Jahre im Zweier ohne: ein siebter Rang an der EM 1967 und ein fünfter Rang an den olympischen Spielen 1968 in Mexico City, um nur die zwei herausragendsten Resultate zu nennen. Auf seinem sportlichen Weg wurde Werni während seiner ganzen Aktivkarriere durch Fredy Bachmann begleitet. Sie fuhren zusammen im Seeclub Juniorenachter, trainierten gemeinsam, lieferten sich spannende Duelle im Einer auf dem Rotsee und qualifizierten sich 1969 im Zweier ohne gar für die Europameisterschaften in Klagenfurt, wo sie den neunten Rang erreichten. Als Fredy Bachmann ein Jahr später mit Denis Oswald, Hanspeter

Lüthi und Rolf Dubs an die WM nach Kanada fuhr, begleitete Werni die Mannschaft als Coach. Dies war wohl der Anfang einer neuen Karriere als Trainer.

Zu Beginn und bis Mitte der neunzehnhundertsechziger Jahre amtierte Werni als Clubcoach und später als Vorstandsmitglied im Seeclub. Als damals Siebzehnjähriger konnte auch ich von seiner motivierenden Art profitieren. Wir alle waren unglaublich stolz, einen ehemaligen Spitzenrunderer als Trainer zu haben. Unvergesslich bleiben die Trainingsausfahrten im Vierer ohne, wo Werni uns oft nicht etwa vom Motorboot aus coachte, sondern neben uns im Einer mitfuhr. Fehlte einer im Team, war klar, dass er als Ersatz mitruderte. Bis zu seinem Rücktritt als Coach schaffte so mancher Junior des Seeclubs den Sprung in ein SRV-Kader. Klar war auch für einige von uns, dass wir unseren Militärdienst unbedingt bei den Radfahrern absolvieren wollten. So wurde diese Truppe zwischen 1964 und 1980 mit so manchem Seeclubler verstärkt.

Bedingt durch seine Familiengründung und die Übernahme eines Spielwarengeschäfts



1969 Schweizermeister Vierer ohne: Zwimpfer,

Fankhauser, Bitterli, Bachmann

in der Stadt Luzern kam irgendwann der Zeitpunkt, an welchem Werni verständlicherweise im Rudersport etwas kürzertreten musste. Dennoch blieb er auch weiterhin dem Rudersport treu und engagierte sich bei der internationalen Rotseeregatta u. a. als Mannschaftsbetreuer. Als sich am 07. Juli 1993, gerade vor seinem Feierabend, zwei hungrige, müde und hilflose Athleten aus Litauen bei ihm meldeten, nahm er die beiden, ohne lange zu zögern, zu sich nach Hause, verpflegte sie und bot ihnen bis zur Ankunft des Staffs und der Mannschaftskollegen auch die Unterkunft an. Er organisierte für die gestrandeten ein Boot sowie einen Steueremann, damit diese sich für die Regatta vorbereiten konnten. Es war dies in einer Zeit, in welcher der Litauische Ruderverband nach der Abspaltung von der Sowjetunion im Aufbau begriffen und Geld eine Mangelware war. Auch fehlte es an Knowhow im organisatorischen Bereich, da ja zu UDSSR-Zeiten alles zentral von Moskau aus gesteuert und befohlen worden war.

2019, also 26 Jahre später, ist Werni noch immer für den Litauischen Ruderverband tätig. Er plant für die Nationalmannschaft die Saison, er organisiert Trainingslager und Regattaaufenthalte, er wirbt für Ruderfahrten in Litauen, er fährt kreuz und quer durch Europa mit den Booten der Nationalmannschaft, er sucht nach ausgemusterten, aber noch tauglichen Booten für den Breitensport und leistet

noch vieles mehr. Sein Einsatz wird längst nicht mehr nur von den Athletinnen und Athleten und Verbandsleuten geschätzt. Im Januar 2015 reiste er zur Wahl von Litauens Sportler des Jahres an, weil zwei seiner Ruderteams ausgezeichnet werden sollten. Was er nicht wusste: Am Ende des Abends sollte er selbst auf der Bühne stehen und eine goldene Trophäe überreicht bekommen - als Litauens Sportförderer des Jahres.



Ehrung an SRV DV 2018, von links: Heinz Schaller, Werner Zwimpfer, Stephan Trachsler

Nun wurde Werner Zwimpfer auch vom Schweizerischen Ruderverband geehrt. Es ist also höchste Zeit, dass auch der Seeclub seinem treuen und umtriebigen Mitglied dankt. Lieber Werni, der Seeclub dankt dir und wünscht dir auch weiterhin viel Freude, Gesundheit und Genugtuung bei deinem Hobby, dem Rudersport.

–René Fischer

Das ganz persönliche Interview mit Wolfgang Kristan

Der Lead Text den Kerninhalt des Berichts in 2 bis 3 Sätzen auf den Punkt bringen.

Wolfgang Kristan ist seit rund 200 Tagen neuer Restaurateur unseres Clubrestaurants und konnte schon an verschiedenen Club- aber auch externen Fest-Anlässen (Geburts-tage, Geschäftsessen, Ruderevents und Hochzeiten) sein fachliches Können unter Beweis stellen. Im nachfolgenden Interview wollte ich zu 13 sehr persönlichen Fragen etwas mehr über den Menschen Wolfgang erfahren.



Unser neuer Wirt Wolfgang fühlt sich bereits sichtlich wohl im Seeclub.

1)Zur Person: Name: Wolfgang Kristan, Alter: 51 Jahre, Beruf: Koch & Restaurateur, Wohnort: Egolzwil

2)Lieber Wolfgang, seit rund 200 Tagen verantwortest du die Clubrestauration ... was macht dir an deinem Job am meisten Spaß? Ich bin frei und kann meinen Tag flexibel einteilen. Ich schätze es sehr, in diesem angenehmen Umfeld arbeiten zu dürfen. Ich liebe den Sport, und es gefällt mir hier im Seeclub Luzern sehr gut!

3)Warum hast du dich eigentlich für diesen aktuellen Job entschieden? Es ist für mich eine neue Herausforderung, einfach etwas Neues, nach rund 35 Jahren konventioneller Gastronomie ein Clubrestaurant zu führen.

4)Welchen Beruf haben sich deine Eltern für dich vorgestellt? Meine Eltern haben mir keinen Berufsvorschlag gemacht. Ich selber wollte aber immer Kaminfeger oder Koch werden, mein Körper hätte jedoch wohl nicht in einen Kamin gepasst, darum wurde ich dann Koch! Heute wären wohl handwerkliche Berufe eher im Hintergrund, IT Spezialist könnte ich mir ebenfalls als möglichen Beruf vorstellen!

5)Wie oft schaust du täglich auf dein Handy? Das mache ich nicht extrem viel, so 10-15 mal werden es aber wohl sein und natürlich dann, wenn Kunden, Freunde oder die Familie anrufen.

6)Was hast du eigentlich für eine Beziehung zum Sport? Ich habe selbst 25 Jahre Badminton gespielt. Ich war ein begeisterter Skifahrer und ging gerne Mountainbiken. Ich betreute verschiedene Radfahrer bei 24 Stunden-Rennen. Ebenfalls war ich auch einmal Torrichter an einem Skirennen (als Ersatz für Hansi Hinterseer ;-). Eine sehr spannende Aufgabe war auch mein Engagement beim Radquer, wo ich 10 Jahre als OK-Präsident die Durchführung des Radquers Dagmersellen erfolgreich gestalten konnte.

7)Wofür würdest du mitten in der Nacht aufstehen? Um jemanden zu helfen, da stehe ich jederzeit bereit!

8)Verschiedene Mitglieder und auch Gäste fragen nach und machen sich manchmal Sorgen, da sie sehen, dass du dich mit gesundheitlichen Problemen umher schlagen musst – wie geht es dir aktuell? Ich habe seit längerer Zeit Probleme mit der Hüfte, eine Operation würde eigentlich anstehen, ob sie erfolgreich wäre, steht aber nicht fest. Ebenfalls kämpfe ich auch mit Hautproblemen. Ich bin mit meinen gesundheitlichen Problemen immer in ärztlicher Behandlung um verschiedenste Behandlungsmethoden auszuprobieren und den Zustand zu verbessern. Ich habe jedoch das Gefühl, dass die Mitglieder und die Gäste damit umgehen können, ich selber bin immer sehr positiv eingestellt, auch wenn mich zwischen- durch Schmerzen plagen.

9)Für welche 3 Dinge im Leben bist du besonders dankbar? Ich bin sehr dankbar, dass ich in der Schweiz geboren wurde, dass ich immer meinen Weg gehen konnte und dass ich ein paar langjährige sehr, sehr gute Freunde habe.

10) Welche war die beste Entscheidung in deiner beruflichen Laufbahn? Für mich war ein Highlight, dass ich das Hotel Löwen in Dagmersellen 14 Jahre lang mit meinen 23 Mitarbeitenden erfolgreich führen durfte.

11) Welche Entscheidung in deinem Leben würdest du im Nachhinein rückgängig machen? Ich war einmal in einer Situation, dass ich zwei Jobangebote hatte. Einerseits hätte ich die Möglichkeit gehabt, zur Polizei gehen zu können, andererseits hatte ich ein lukratives Stellenangebot in einem Restaurant. Ich habe mich dann für den Job im Restaurant entschieden und kurz nach Stellenantritt kam dann die Nachricht, dass der Pächter nicht wusste, ob er mich längerfristig anstellen könne. Dies war für mich eine grosse Enttäuschung.

12) Wenn du drei persönliche Wünsche frei hättest, welche wären dies? Ich hätte sehr gerne eine Familie gegründet, ich würde sehr gerne wieder Skifahren können und ich hoffe, dass ich meine Zukunft im heutigen Umfeld genießen kann.

13) Abschliessend: Was wünschst du dir für das nächste Jahr als Restaurateur in unserem Clubrestaurant? Ich wünsche mir, dass die Mitglieder noch proaktiver auf mich zukommen und mir offen kommunizieren, was sie für Wünsche und Anregungen zu meiner Arbeit als Clubrestaurateur haben. Ich bin sehr bemüht, dass ich zu allen Mitgliederkategorien noch mehr Brücken schlagen und sie von meinen Angeboten überzeugen kann. Es ist aus meiner Sichtweise etwas paradox, wenn junge Sportler am Samstagmorgen ihre Heini- und Bachmann-Säckchen mit Brötchen im Clubsaal öffnen und parallel dazu ein reichhaltiges Zmorge einige Meter entfernt für 15.-/ Person mit allem was gesund ist, bis fast zur Mittagszeit angeboten wird. Es würde mich auch sehr freuen, wenn der Stamm (neu am Dienstag) noch mehr von Mitgliedern aus allen Kategorien besucht würde. Der Stamm bietet die einmalige Gelegenheit sich auch über Generationen hinweg auszutauschen und es entstehen sehr interessante Gespräche und Bekanntschaften. Übrigens, es sind alle Mitglieder am Stamm willkommen, auch diejenigen welche einfach nur zusammensitzen wollen und etwas zu Trinken konsumieren wollen. Es gibt keine Essenspflicht!

Lieber Wolfgang, vielen herzlichen Dank für dieses sehr persönliche Interview und deine Offenheit! Ich freue mich auf eine weitere gute Zusammenarbeit, bedanke mich herzlich für deine Arbeit und wünsche dir ein erfolgreiches neues Jahr!

-Mundhaas Beat

Wanderruderfahrt auf der Donau von Linz nach Wien

Fünf Rudernde des Seeclubs Luzern und ein Ruderer des Seeclubs Sempach begaben sich auf eine abenteuerliche Reise nach Wien. Christian Braun und Li Hangartner organisierten die sechstägige Wanderruderfahrt im Herbst 2019 mit anspruchsvoller Länge und kulturellen Höhepunkten.

Zehn kleine Ruderleins da waren's nur noch sechs ..., die brachen auf zum grossen Donauabenteuer. Wegen Krankheit, beruflichen Verpflichtungen war es schlussendlich nur noch diese kleine Gruppe, die mit zwei Booten und unter Begleitung und Betreuung verschiedener einheimischer Ruderverbände die Wanderruderfahrt Ende September in

Angriff nahm. Die Boote wurden von den Breitensportlern der Normannen des Klosterneuburgs (nahe Wien) grosszügig zur Verfügung gestellt.

Das ehrgeizige Programm versprach in vier Tagen 194 Stromkilometer mit 6 Staustufen. Wegen starkem Niederwasser hatte die Do-



Traumhafte Stimmung über dem Donau-himmel.

nau nur relativ wenig Strömung. Jeweils am späteren Nachmittag waren Besichtigungen und kulturelle Führungen zur Entspannung eingeplant. Die abwechslungsreichen gastronomischen Events abends ermöglichten immer wieder einen geselligen Austausch auch mit den Steuerleuten und „Lückenbüßern“ der österreichischen Wanderrudern.

Nach einer langen Zugfahrt nach Linz und einem ersten Kontakt mit unseren einheimischen Begleitenden Alois, Gert und Jeanette in einem typischen österreichischen Gasthof, half uns der Ruderverein Isster Linz am nächsten Tag unter kundiger Führung und unter Mithilfe von Christian beide gesteuerten 4er Boote einzuwassern und uns mit den Regeln der Flussfahrt vertraut zu machen. Margit, eine Ruderin aus Wallsee, ergänzte verdankenswerterweise unsere Crew. Mit einem C-Boot und einem etwas leichteren B-Boot meisterten wir mit unseren sehr erfahrenen österreichischen Steuerleuten die 54 Kilometer und die Schleusung zweier Donaukraftwerke bestens und erreichten Grein mit etwas schweren Beinen.

Der dritte Tag hatte es in sich. Kräftige Windprognosen mit über 50 km/h verunsicherten uns Schweizer doch sehr. Nichts desto trotz strahlten die österreichischen Cracks volle Zuversicht aus und packten sogar noch Regenschirme als Segelhilfe ein. In zügiger Fahrt – im wahrsten Sinne des Wortes - ging es 20 Kilometer Richtung Donaukraftwerk Persenbeug. Nach der obligaten Anmeldung und Rückversicherung beim Schleusenwart kam die Durchsage „ca. ¾ h Wartezeit“, da

sich ein grosses Schiff in der Schleuse befand. Der bis anhin kräftige Wind aber wartete nicht, sondern entwickelte sich zu einem eigentlichen Sturm. Im Eingangsbereich der Schleuse überschlugen sich nicht nur die Wellen, sondern auch die Ereignisse. Trotz kräftigem Schöpfen füllten sich beide Boote sehr schnell. Dem C-Boot gelang es unter Aufbietung der letzten Reserven noch knapp, die gegenüber liegende Auswasserungsstelle zu erreichen und sich und das schwer ge-



Entlang der Donau jagt eine Sehenswürdigkeit die nächste.

füllte Boot unter schwierigsten Bedingungen an Land zu retten. Das Blaulicht des Krankenautos und das Horn des Feuerwagens auf der Schleusenseite versprach nichts Gutes! Das leichtere Boot war mit Wasser vollgelaufen und gekentert. Die Viererbesatzung schwamm im Wasser und konnte sich aus eigener Kraft retten, Schwimmwesten sei Dank! Das Boot musste mit einem Kran über das steile Ufer hochgezogen werden. Die Arbeiter des Kraftwerks und die Polizisten sowie die Feuerwehr und Rettungssanitäter um- und versorgten die geschockte und vollkommen durchnässte Crew. Isoliermatten und wärmende Ersatzkleider halfen über den grossen Schrecken hinweg. Gottseidank gab es keine Verletzungen, sondern „nur“ Boots-

schaden. Die Schiffbrüchigen Margit, Harry, Heinz und Gert kamen in den Genuss einer Fahrt mit dem grossen Tanklöschfahrzeug. Bei der örtlichen Polizei wurde dann ein Be-

Für die letzte Ruderstrecke von Krems nach Wien, bzw. Klosterneuburg über 65 km teilten wir uns in Anbetracht der Länge und des angekündigten Dauerregens in zwei Gruppen



Mit dieser Crew waren wir unterwegs..

richt verfasst, der sie von Schuld entlastete, da der Wind sich so unvermittelt zum Sturm wandelte. Nun hiess das Motto: Abbruch der Übung für diesen Tag und grosse Umorganisation. Unter Mithilfe aller konnten wir schliesslich die verbleibenden Kilometer auf Landwegen bewältigen. Für zwei Personen reichte es sogar noch für die tolle Führung durch das höchst sehenswerte Stift in Melk. Endlich fanden wir uns alle wieder im Rathauskeller bei einem guten Essen und einem kräftigen Tropfen Roten um das Geschehene zu verdauen.

Da wir nun am vierten Tag nur noch ein fahrträchtiges Boot besaßen und ein paar Kollegen zuerst noch alles trocken und verdauen mussten, schrumpften wir zu ... vier kleine Ruderlein... Diese Fahrt durch das prächtige Weingebiet der Wachau bei schönstem Sonnenschein und absoluter Windstille versöhnte uns mit all den vorangegangenen Erlebnissen. Die Besichtigung der historischen Stätte Dürnstein unter kundiger Leitung von Fritz war hoch spannend.

auf. So reichte auch ein 5er C-Boot für sieben Personen! Völlig durchnässt erreichten alle auf unterschiedlichstem Weg Klosterneuburg, wo wir eine spätabendliche Besichtigung des ältesten Weinkellers Österreichs erlebten und mit Hochgenuss zum abendlichen Mahle im Stiftskeller schritten und so bei ausgewählten Weinen diese erlebnisreiche Ruderfahrt abschlossen.

Am sechsten und letzten Tag fuhren wir in die Stadt Wien hinein und verweilten, je nach zeitlichem Budget, noch einen oder mehrere Tage in dieser spannenden Stadt.

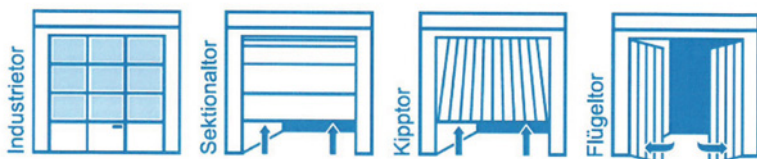
Mit ganz herzlichem Dank an unsere österreichischen Kolleginnen und Kollegen der verschiedenen Rudervereine, die uns diese unvergessliche Fahrt ermöglichten und uns in schönen und auch schwierigen Phasen begleiteten. Ebenso gilt der Dank Christian Braun und Li Hangartner für die aufwändige Organisation und den Mitrundernden Margit, Heinz, Harry und Hanspeter.

–Ursula und Ruedi Püntener

Voll Korn,
voll schlau.

Unsere Neuen aus dem eigenen Nachwuchs.





Ihr Partner für Bootstore

BILAC 2019 – zwei Teams ein Ziel



Aufnahme der Firma Stämpfli für unseren Achter

Lange haben wir auf den Moment gewartet, bis am Samstag 14. September frühmorgens der Wecker losging. Wir trafen uns bereits um 5.30 Uhr beim Clubhaus in Luzern. Die Boote hatten wir am Vorabend in Einzelteile zerlegt und gemeinsam mit dem Reussclub auf den vier-stöckigen Anhänger geladen.

Sechs Boote, darunter Milles Feuilles und Wernli sowie deren Mannschaften, machten sich auf den Weg nach Neuenburg. Mit noch müden Augen staunten wir nicht schlecht, wie souverän Erich den Anhänger in den frühen Morgenstunden aus der Einfahrt manövierte. 1.5h später trafen wir pünktlich und wohlauf in Neuenburg ein. Die Stimmung am See war eindrucklich! Die ersten Boote reih-

ten sich bereits am Ufer des Neuenburger-sees auf und wurden von vielen fleissigen Händen zusammengesetzt. Wir wurden von einem wunderschönen Sonnenaufgang empfangen. Der See war ruhig, die Temperaturen mild und die Bedingungen schienen perfekt.

Nachdem die letzten Verpflegungen eingenommen wurden, ging es zum Einwassern, wo viele Helfer für einen reibungslosen Ablauf sorgten. Im Boot eingerichtet, suchten wir uns eine ideale Position zwischen den knapp 100 Booten. Für die Rennerfahrenen unter uns, war dies aber kein Problem. Gespannt warteten wir auf den Startschuss - Dann kam er! Hektisch schlugen hunderte Ruderblätter ins Wasser. Links und rechts



Milles Feuilles wird zusammengesetzt

hörte man die Rufe der Steuermänner und Steuerfrauen, die versuchten ihre Boote aus dem Feld zu bringen. Nach ein paar Minuten verteilten sich die Boote und es wurde ruhiger. Der Schlagrhythmus und die Harmonie der Mannschaft versetzten uns in Trance und es war ein tolles Gefühl mit vereinten Kräften über den ruhigen See zu gleiten.

Dann im 8.8km langen Zihlkanal die erste Überraschung. Wie wir wissen, kann nicht nur die Natur für Wellen sorgen, sondern auch der Mensch. Ein entgegenkommendes Motorboot kreuzte all die Boote im Kanal und schenkte einem nach dem anderen Wasser ein. Ein Vorbote für das Bieler Seebecken (?)... Nur wussten wir das zu diesem Zeitpunkt noch nicht. Einzig Wernli konnte diesen Wellen im Kanal geschickt entkommen. Kaum aus dem Zihlkanal, die Hälfte der Strecke war erreicht, liess uns auch die Natur ihre Macht spüren. Es folgten weitere 15km unter turbulenten Bedingungen. Jeder weitere km wurde zur Herausforderung und ein Kampf gegen die Wellen. Kimena motivierte im Milles Feuill-

les unermüdlich ihre Mannschaft. Der Teamspirit war bei uns allen zu spüren und hat uns geholfen, wenige Kilometer vor dem Ziel noch ein letztes Mal alle Kräfte zu sammeln – Dann, endlich am Ufer von Biel angekommen! Erleichtert, glücklich und stolz es geschafft zu haben, zogen wir noch die letzten Schläge bis zum Steg, wo uns Erich wieder in Empfang nahm. Nun freuten wir uns auf's Aufrechtgehen und die leckere Verpflegung im Festzelt nachdem wir die Boote wieder transportfähig gemacht haben.

Das Fazit: Ein tolles Erlebnis! Die hervorragende Organisation unserer Profis, die gute Vorbereitung in den Wochen davor, die friedliche Stimmung, die tollen Teams gemischt von erfahrenen RuderInnen und Neulingen sowie der tolle Support von Erich, haben diesen Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht. Und ich finde, auch unser Zeitergebnis lässt sich sehen.

–Iselin Corinne



Die glücklichen Finisher

Lötschers fliegen aus

„Es ist schon ungewohnt, wenn man plötzlich nicht mehr zu sechst am Tisch sitzt“, erzählt Sonja. Die Siebzehnjährige ist momentan das einzige Mädel im Hause Lötscher, denn ihre beiden Schwestern, Lisa und Flavia, verbringen einige Zeit in einem fremdsprachigen Gebiet. Dabei darf natürlich auch das Rudern nicht zu kurz kommen...



Lisa, auf Position drei, rudert mit ihren Teamkolleginnen aus dem Thames

Rowing Club am „Head of the River Fours“.

Nach einer erfolgreichen Saison 2019, mit guten Rangierungen an den U23 Europa- und Weltmeisterschaften, mehreren Schweizermeisterschaftsmedaillen und einem Abschluss als Zeichnerin Fachrichtung Architektur erlebt Lisa Lötscher bereits ihr nächstes Abenteuer.

Lisa verbringt drei Monate in London, um dort ihre Englischkenntnisse zu verbessern, und dabei wird das Rudern keinesfalls vernachlässigt! Sie trainiert regelmässig im Thamse Rowing Club und wird auch an einer Regatta teilnehmen.

Sie berichtet: *„Es ist total anders, auf einem Fluss zu Rudern, eigentlich sind wir ziemlich verwöhnt mit unserem Vierwaldstättersee. Rudern, mit nach allen fünf bis zehn Schlägen den Kopf nach hinten zu drehen, um einen Zusammenstoss zu verhindern, ist mühsam*

und meiner Meinung nach ineffizient, deshalb rudere ich hier hauptsächlich in Grossbooten“.

In London kann Lisa sich selbst besser kennenlernen und wissen was es heisst, auf eigenen Beinen zu stehen. Die meiste Zeit bringt sie an der Sprachschule, die auch von vielen anderen Schweizern besucht wird. Das hält Lisa aber nicht davon ab, den «Vibe» der englischen Riesenmetropole mit 8.9 Mio Einwohnern voll aufzunehmen. *„Hier ist jeder einfach eine Nummer und was lauter Verkehr bedeutet, weiss ich nun auch“.* In ihrer Freizeit verbringt Lisa viele Stunden damit, gemütliche Kaffees, verschiedene Pärke und Museen zu erkunden.

Lisa ist ein Familienmensch und erzählt, dass auch Heimweh manchmal dazu gehört und etwas Schönes ist! Es zeige einem im-

mer aufs Neue, was man zuhause alles hat. Trotzdem geniesst sie ihre Zeit in London in vollen Zügen und kommt mit einem Koffer voller Erlebnissen zurück.

Die jüngste Schwester Flavia hat sich entschieden, ein Jahr lang in Lausanne Französisch zu lernen. Dabei wohnt sie bei einer Gastfamilie und besucht täglich den Schulunterricht auf Französisch. Flavia trainiert unter der Woche im Ruderclub Lausanne Sports Aviron, bei welchem sie herzlich aufgenommen wird.

„Es ist toll, einem Sportverein hier in Lausanne anzugehören. Ich lerne viele neue Leute kennen, bekomme einen Einblick in die Organisation eines anderen Clubs und erfahre auch wie die anderen trainieren. Ausserdem ist es sehr gut für mein Französisch... Hier lerne ich auch

den „Slang“, so wie die jüngere Generation eben spricht“. Den grössten Unterschied zum Training in Luzern sieht Flavia darin, dass die Trainierenden im Lausanner Club den Fokus mehr auf die Kraft als auf die Technik im Boot legen.

Sonja, die dritte der Löttscher Schwestern, möchte sich momentan noch auf ihre Ausbildung konzentrieren, kann sich aber sehr gut vorstellen, dem Beispiel ihrer Schwestern zu folgen. Dabei gilt für sie allerdings: *„Wenn schon, denn schon! Amerika beispielsweise wäre eine mögliche Destination...“*

Flavia und Lisa sind sich nach ihrem Auslandsaufenthalt beide einig: *„Wir empfehlen jedem einen solchen Aufenthalt, denn es ist eine Erfahrung fürs Leben und extrem interessant, in andere Ruderkulturen einzublicken“.*

–Salome Ulrich



Flavia im Seeclub-Luzern-Einteiler während eines Rudertrainings im Lausanner Boot.

Helena und Fabio – Prix Göttclub Gewinner 2019

Der Göttclub hat eingeladen: diesmal ging es in das Hauptquartier der Emmi AG, quasi drei Häuser hinter dem Seeclub. Nebst spannenden Informationen und Einblicke in eins der erfolgreichsten und wohl auch bekanntesten Unternehmen der Region wurden auch die beiden «Prix Göttclub» Gewinner geehrt. Wir stellen sie kurz vor...

Helena Hlasová

Helena Hlasová ist erst 2019 dem Seeclub Luzern beigetreten und hat sich sofort als wichtige Teamstütze im Seeclub Frauenteam etabliert. Mit dem Rudern hatte sie 2014 in Kanada begonnen, die beiden letzten Uni Jahre standen an und sie war – nachdem sie das Ski Rennfahren aufgeben musste - auf der Suche nach einer neuen Herausforderung. Einer ihrer wichtigsten Erfolge, so sagt sie selber, war der Start im Einer am Weltcup in Luzern 2018. In der Zwischenzeit startete Helena für die Tschechische Nationalmannschaft. Sie musste sehr kurzfristig, aufgrund der Verletzung einer Teamkameradin vom Doppelvierer in den Einer umsteigen, eine besonders grosse Herausforderung. Der Mythos Luzern, von dem sie bereits vor ihrem allerersten Ruderschlag gehört hatte motivierte sie zusätzlich. «Das erste Mal unter 7 Minuten auf dem Ergometer zu fahren war ebenfalls sehr speziell» resümiert Helena, «im Rudern werden wir so auf Zahlen fixiert und gerade auf dem Ergometer hat man die Gewissheit, dass war zu 100% meine Leistung». Das grösste Highlight im Rudersport hat sie aber wohl noch nicht erlebt, sagt Helena, Rudern ist für mich ein Ausdrucksweise, eine Möglichkeit mit Unsicherheiten umzu-

gehen und einen Weg Leidenschaft zu leben und Ziele zu verfolgen. Am Ende auch eine perfekte Gelegenheit um meine Willenskraft und Stärke zu demonstrieren. Helena arbeitet mittlerweile als Trainerin im Seeclub Stansstad, arbeitet an einem Start-up welches junge Athletinnen und Athleten auf ihrem Weg an die Spitze unterstützen soll und natürlich rudert sie weiterhin im Seeclub Luzern.

Fabio Bekcic

Fabio Bekcic hat 2012 im Seeclub Luzern mit dem Rudern begonnen. Seither, hat er sich zu einer wichtigen Stütze im Leistungssport entwickelt und dabei auch einige sportliche Top-Leistungen erbracht. So zum Beispiel 2016 als er an der Studenten WM in Poznan den 5. Schlussrang herausruderte. Die Viertelfinal Qualifikation in Henley im «Lucerne Eight» bezeichnet er ebenfalls als eines seiner Karriere Höhepunkte. Dazu kamen natürlich zahlreiche Schweizer Meisterschaftsmedaillen im Junioren und Senioren Bereich.

Fabio verbindet das Rudern vor allem mit Effizienz. «Es geht darum die ganze Energie, die der Körper aufbringt» in Vortrieb umzuwandeln. Je einfacher und leichter es aussieht, desto besser». Fabio lernte dank des Ruderns nicht nur seinen eigenen Körper besser kennen, er hat auch vieles hinsichtlich Teamwork gelernt und ist dadurch zu einem

vorbildlichen Athleten im Seeclub Luzern geworden. Ein verdienter Gewinner des Prix Göttliclubs. Fabio studiert an der ETH in Zürich Gesundheitswissenschaften und Technologie und trainiert zurzeit für die nächsten Schweizer Meisterschaften sowie seinen zweiten Start in Henley im Sommer 2020.

–Timon Wernas



Die beiden Prix Göttliclub Gewinner (Fabio mitte links, Helena mitte rechts) mit Familien, Trainern, Vorstandsmitglieder des Seeclubs und des Göttliclubs.

Herzlich Willkommen im Seeclub Luzern!

Eintritte seit Sommer 2019

Beatrice	Rickli
Monika	Mathis
Tilman	Holke
Zlata	Topyürek
Sandra	Mathis
Luzia	Müller
Oliver	Pfäffli
Sybil	Renggli
Rita	Bazelli
Christian	Langer
Cornelia	Gentizon
Frederic	Häner
Maxim	Sharakin
Celine	Hunkeler
Fabio	Walther
Ilja	Albisser
Noemi	Nedeljkovic
Mischa	Gebistorf
Silas	Gwerder
Thomas	Studhalter
Ricardo	Duna
Lynn	Niederberger
Erich	Muff

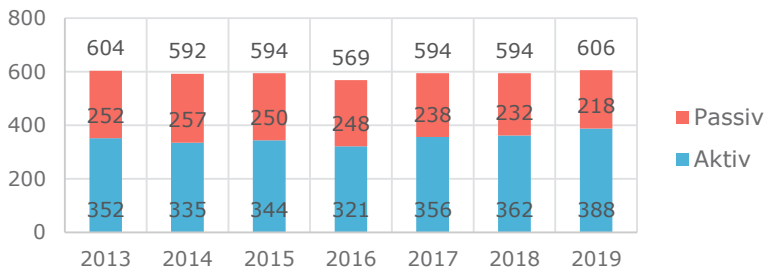
Mitgliederentwicklung

2019

Eintritte	81
Austritte	50
Wechsel zu Passiv	17

Jahr	Total	Aktiv	Passiv
2013	604	352	252
2014	592	335	257
2015	594	344	250
2016	569	321	248
2017	594	356	238
2018	594	362	232
2019	606	388	218

Mitgliederentwicklung



Mutationen und Adressänderungen für das Jahr 2019 müssen unbedingt bis spätestens 31.Dezember 2019 gemeldet werden an: administration@seeclub-luzern.ch


Willkommen im SCL!



Trainingsprogramm von Willy Dubach

Die Rubrik "Archiv" in der Seeclub Revue erlaubt es uns allen, einen Blick in die reichhaltige Geschichte unseres Vereins zu werfen. Bereits 1881 gegründet, gehören wir zu den ältesten Ruder-Vereinen der Schweiz und unser Archiv ist vollgestopft mit „Bijous“ aus der Vergangenheit. Aus dem Archiv berichten wir dieses Mal aus dem Jahre 1931 und zeigen auf, was für «Spielregeln» damals für die Athleten unter Coach Dubach galten.

SEE CLUB LUZERN



Gegr. 1881

Boothaus beim Inself
Telephon Nr. 2818
Postcheck-Konten:
Club-Conto VII/1415
Boothausfond VII/1877

Erfangene Meisterschaften:

Europäische	1904
Skiff	1904
"	1926
Schweizerische	1895
Skiff	1895
"	1899
"	1910
"	1911
"	1924
"	1925
"	1926
"	1927
Zwiler n. Steuermann	1902
Doppelvierer	1901
"	1904
"	1910
"	1915
Vierer mit Steuermann	1895
Vierer Yale	1922
"	1923
"	1926
Achter Yale	1919
Achter mit Steuermann	1929

TRAININGS - VORSCHRIFTEN

=====

pro Ruderjahr 1931.

=====

1. Wer sich zum strengen Training verpflichtet, stellt sich dem Club freiwillig zur Verfügung um auf offenen Rennen die Farben des Clubs zu vertreten und zu sportlichen Erfolgen zu führen. Das Training ist ganz auf die Lösung dieser Aufgabe eingestellt und jeder, der sich dazu verpflichtet, setzt sich für dieses Ziel voll und ganz ein.
2. Jeder Trainierende hat sich zu Beginn des Trainings einer ärztlichen Untersuchung zu unterziehen und während des Trainings den Anordnungen der Ruderleitung resp. des Trainers bestmöglich seines Gesundheitszustandes Folge zu leisten.
3. Kein Ruderer ist berechtigt, ohne Genehmigung der Trainingsleitung das Training aufzugeben, selbst wenn er zunächst nur als Ersatzmann vorgesehen ist.
4. Jeder Trainierende hat sich täglich zu der festgesetzten Zeit zu den Übungsfahrten einzufinden. Bei Verhinderung ist in jedem Fall rechtzeitig und auf zuverlässigem Wege mit Angabe des Grundes dem Trainer oder der Trainingsleitung Mitteilung zu machen und wenn irgend möglich gleich um einen Ersatz zu sorgen.
5. Jeder Trainierende schuldet den Anordnungen der Trainingsleitung und des Trainers unbedingten Gehorsam.
6. Während dem Training ist dem Ruderer die Ausübung anderer Sportarten, besonders das Schwimmen und das Nehmen von Sonnenbädern untersagt.
7. Ruderfahrten, ausser den angesetzten Übungsfahrten, sind ohne ausdrückliche Genehmigung des Trainers, verboten.
8. Zu jeder Trainingsfahrt haben die Ruderer in vorschriftsmässigem, sauberem Rennanzug zu erscheinen.
9. Während dem Rudern wird im Boot nicht gesprochen. Begleitet der Trainer oder ein Ruderchef die Fahrt, gibt er allein der Mannschaft bzw. dem Steuermann die Befehle. In Abwesenheit des Trainers oder des Ruderchefs hat die Mannschaft dem Kommando des Steuermanns und in zweiter Linie demjenigen des Schlagmannes zu gehorchen.
10. Während der Trainingszeit verzichtet der Ruderer freiwillig auf die Teilnahme an Vergnügungen. Der Besuch schlecht gelüfteter Räume ist zu vermeiden. Nach dem Abendessen sind Lokale jeder Art wie Theater, Kinos, Wirtschaften u.s.w. nicht mehr zu besuchen. Tanzlokale, Bars und ähnliche Betriebe sind streng verboten.
11. Das Rauchen ist strengstens verboten. Ebenso ist jede geschlechtliche Betätigung untersagt.

12. Beim Genuss von Flüssigkeiten ist grösste Mässigung geboten. Das Trinken von alkoholischen Getränken ist tunlichst zu unterlassen, es kann aber (im Beisein des Trainers) beim Abendessen in ganz kleinen Mengen gestattet werden.
13. Eine mindestens achtstündige Nachtruhe ist notwendig. Der Trainierende soll spätestens um 10 $\frac{1}{2}$ Uhr sich zur Ruhe begeben. Nach 10 $\frac{1}{2}$ Uhr dürfen sich die Trainierenden nicht mehr auf der Strasse, noch in öffentlichen Lokalen aufhalten.
14. Nach beendeter Übungsfahrt ist eine kalte Douche mit leichtem Abseifen des Körpers zu gebrauchen. Nach starker Erhitzung ist bei der Anwendung der kalten Douche Vorsicht und Rückhaltung zu üben. Der Trainierende hat sich stets grösster Reinlichkeit des Körpers und der Wäsche zu befleissigen.
15. Die Einteilung der Trainierenden in Mannschaften und Boote und die Anordnung der Plätze im Boot erfolgt ausschliesslich durch den verantwortlichen Trainer. Massgebend hierfür ist lediglich das Clubinteresse auf Grund des rein sachlichen und nach seiner besten Uebzeugung getroffenen Urteils des Trainers.
16. Die Rennsteuerleute haben gleichfalls allen Anordnungen der Trainleitung pünktlich nachzukommen. Sie haben in jeder Beziehung den Ihnen zugeteilten Mannschaften mit gutem Beispiel voran zu gehen. An den Vorabenden einer Regatta und bis zur Beendigung derselben unterstehen sie den Trainingsvorschriften in gleicher Weise wie die Ruderer. Sie haben sich ausschliesslich der Mannschaft und dem Bootmaterial zu widmen und für die Beteiligung am Rennen alles gewissenhaft vorzubereiten.
17. Schliesslich verpflichten sich die Ruderer unter einander gute Kameradschaft zu halten, Neckereien und Reibereien zu unterlassen und bei auftretenden Meinungsverschiedenheiten den Trainer resp. die Ruderleitung oder den Clubpräsidenten unverzüglich zu benachrichtigen und alles zu tun was in ihren Kräften liegt um den Geist der Mannschaft und den Siegeswillen derselben zu heben. Begeisterung und treue Freundschaft unter den Ruderern ist die beste Gewähr eines erfolgreichen Trainings.

Die Unterzeichneten verpflichten sich ehrenwörtlich diese Vorschriften strikte zu befolgen:

Willy Dubach
 R. Woods
 G. Krolli
 Fritz Schenk
 H. P. Wipf
 Klement Müller
 Meyer

Hochzeit von Michael und Sarah Schmid



Herzlichen Glückwunsch!

Damit Ihr modischer Auftritt nicht aus dem Ruder gerät...



Luzern - Emmen - Zürich - Bern - Vevey

Wirtshaus Galliker Luzern

Schützenstrasse 1
beim Kasernenplatz
CH-6003 Luzern
Telefon 041 240 10 02

Sonntag und Montag geschlossen



**ABC
PRINT**
Die Stadtdruckerei.



Ob Stadt oder Land:
Wir drucken auch für
ihren Verein!

abcprint.ch