

Revue



Ausgabe 2-2016
61. Jahrgang





LES AMBASSADEURS

THE LEADING HOUSE OF LEADING NAMES

KAPELLPLATZ 5, 6004 LUZERN +41 41 227 10 50

GENÈVE

ZÜRICH

WWW.LESAMBASSADEURS.CH

LUGANO

ST. MORITZ

"Die Zeit in der Gold über den Warentisch rollt rückt näher"
- Lukas Wernas zu Mario Gyr, 2006

"Gemacht, mein Freund"
- Olympiasieger Mario Gyr, 2016

App Publishing - delivered in one touch



Automation

HTML5

SaaS

CMS Integration

Responsive

Analytics

Interactive

Web-edition

Newspaper

Magazine

Corporate Publishing

Mobile Consulting



eversify - a solution from Agfa Graphics NV
Visit us at www.eversify.com!



Inhalt

Editorial

Mario Gyr	6
-----------	---

SCL-intern

Eine "Schnapps-Idee" in die Tag umgesetzt	8
Das Rotseeteam	10

Highlights

Olympia - von A bis Z	16
-----------------------	----

Lokaltermin

See-Club-Mitglieder im Porträt: Renata Caviglia	22
---	----

Breitensport

Sonne, Sütrme und das verflixte GPS	26
Schnuppertag bei den Ruderratten	28

Leistungssport

Interview mit Fabienne Schweizer	30
Olympischer Spirit im Jugendsport	32
Ruderfest im See-Club	34

Götticclub

Götticclub meets Olympia in der Naturarena Rotsee	38
---	----

Mutationen

Ein- und Austritte	40
--------------------	----

Archiv

Schüsse auf einen Doppelzweier	42
--------------------------------	----

Impressum

Nummer 2-2016, 61. Jahrgang

Auflage 500 Ex.Dezember

Präsident Moritz Rogger

Sonnemattstrasse 42, 6043 Adligenswil

moritz.rogger@seeclub-luzern.ch

P: 041 370 09 34

N: 079 413 13 26

Redaktion Kevin Stadelmann, Timon Wernas
revue@seeclub-luzern.ch

Adressmutationen Eva Banz

Adligenswilerstrasse 46, 6030 Ebikon

eva.banz@seeclub-luzern.ch

P: 041 420 32 14

Druck ABC Druck + Kopie GmbH, 6003 Luzern



Liebe See-Club-Familie

Der lang gehegte Bubentraum, der mit der Zeit zum Ziel avancierte und fast ein Jahrzehnt lang mit Beharrlichkeit verfolgt wurde, ging am 11. August in Erfüllung!

Wenn du deine Ziele erreichst, ist das als Spitzensportler das höchste der Gefühle. Einen grossen Wettkampf zu gewinnen – großartig und emotionsgeladen. Alle freuen sich mit dir – du am meisten. Es war aber nicht per se die Olympiagoldmedaille welche mir die Innere Zufriedenheit gab, sondern der Umstand, dass meine drei Teamkollegen und ich am 11. August die eigenen Zweifel überlistet haben und im richtigen Moment dem immensen äußeren Druck standgehalten und es durchgezogen haben. Denn an den Olympischen Spielen gibt es viele Athleten, die talentiert, fit und leistungsfähig sind. Aber diesen unbändigen Siegeswillen zu haben, um das bisschen besser zu sein als der Gegner, dafür braucht es Charakter und mentale Stärke und das können nur die wenigsten.

Die Bäume wachsen im Rudersport nicht von heute auf morgen in den Himmel und Talent allein reicht nicht! Denn für große Ziele braucht es neben Talent in erster Linie viel Commitment, Geduld und Ausdauer.

Es hängt schliesslich von der persönlichen Priorisierung ab, ob man erfolgreich ist. Ich kann meinen Weg nur empfehlen. Zwischen zwei Olympischen Spielen widme ich mich intensiver der dualen Karriere, dem Studium und Sammeln beruflicher Erfahrungen. Geht es auf Olympia zu, richte ich den Fokus wieder mehr auf den Sport und ich verzichte auf vieles zugunsten des absoluten Sporterfolges.

Im Spitzensport geht es im Wesentlichen um Medaillen und Siege und dies ist auch richtig so. Wir lieben den Wettkampf und das Messen unter den Besten der Welt. Allerdings ist der Sieg für mich nicht nur in Medaillen und Siegen zu messen, sondern in der Gewissheit, dass wir wirklich alles gegeben haben und gekämpft haben.

Die Schweiz ist ein kleines Land, aber kein Land von kleinen Sportlerträumen, - wir träumen gross und wir gewinnen gross! Durch Leidenschaft und Passion. Ich bin überzeugt, dass auch in unserem Club in Zukunft große Sportlerträume in Erfüllung gehen können und freue mich jetzt schon an den WM und Olympiafeiern der anderen See-Club Mitgliedern in den kommenden Jahrzehnten teilzunehmen.

Nun wünsche ich euch allen frohe Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr.

Mario Gyr, Olympiasieger

FELIX W.

**PERFECTLY
DRESSED.**



Offizieller Ausstatter Ruder Eight Seeclub Luzern.
Hirschengraben 33 · 6003 Luzern · Store Manager Serge Neben · www.felixw.ch

Rueder-Chilbi mit Bierfass-Sprint – so lautete die Affiche für diesen Club-Anlass, der von Beni Jost und der Crew der "Ruderratten" mit viel Herzblut und Enthusiasmus ins Leben gerufen wurde. Es war auch eine Gelegenheit nachbarschaftliche "Rivalitäten" oder Vorurteile in gemischten Booten sportlich auszutragen oder gar abzubauen.

Eine "Schnaps-Idee" in die Tat umgesetzt

Was vor etlichen Jahren zwischen den damaligen Präsidenten Heinz Schaller und Beat Mundhaas anlässlich einer GV im See-Club als mögliche Club-Meisterschaft angedacht wurde und in den Folgejahren von den präsidentialen Nachfolgern als Schnaps-Idee ad acta gelegt wurde... wurde nun von Beni Jost und den „Ruderratten“, einer Renngemeinschaft bestehend aus Damen beider Ruderclubs, erfolgreich in die Tat umgesetzt.

Im Vorfeld wurden Flyer mit der Einladung zu diesem freundschaftlichen Ruder-Wettstreit im ganzen Tribschenquartier verteilt, um möglichst viele Zuschauer anzulocken, das Wetter spielte perfekt mit, die Chilbi-Stände wurden mit viel Liebe zum Detail dekoriert, die Tombola-Preise liessen keine Wünsche offen, das Festzelt samt Orchester standen bereit und die Verpfle-

gung funktionierte wie am Schnürchen und das OK, mit etwas „Premieren-Fieber“, freute sich auf einen sportlich-gemütlichen Herbstnachmittag.

Es fehlte eigentlich nichts, was einer erfolgreichen Durchführung im Wege stand. - Doch schon bei Anmeldeschluss für den Bierfass-Sprint zeichnete sich ab, dass nur die eine Hälfte, nämlich der RC Reuss, hundertprozentig hinter diesem Event stand und in allen Alterskategorien Mitglieder stellte, die den sportlichen Wettkampf nicht scheuten. See-Club-Aktive konnte man „an beiden Händen“ abzählen, schade. Welche Rolle die Chef-Trainer-Rochade für unsere Leistungssportler spielte, lässt sich nur erahnen, spielt aber an dieser Stelle eigentlich keine Rolle. Alleine schon der immense Aufwand hätte einen Grossaufmarsch verdient.



Rennen in vollem Gange: Action pur in der sonst so gemütlichen Bucht vor den beiden Ruderclubs.

Doch zurück zum sportlichen Grossereignis. Der eigens für diesen Anlass aufgebote Speaker erwies sich schon bald als eigentliches Naturtalent. Cornel Thoma, aus den Reihen des RC Reuss rekrutiert, begrüßte die Zuschauer und machte sie mit dem Ablauf des Bierfass-Sprint vertraut. Spannend schilderte er den teilweise hochdramatischen Rennverlauf... oder eine Disqualifikation wegen verpatzter Zieldurchfahrt. Selbst die auflockernden Interviews zwischen den einzelnen Läufen verrieten seine professionelle Auffassung von der Aufgabe eines Speakers. Acht Doppelvierer mit Steuermann waren für die Vorläufe gemeldet und aus beiden Clubs wurden – per Computer ausgelost – Crews zusammengestellt. Mangels Beteiligung des SCL liess es sich nicht vermeiden, dass schliesslich auch komplette Reuss-Boote ins Rennen stiegen und Boot Nr. 4 mit Philomena, Susi, Dave und Markus verdientermassen zuoberst auf dem Siegerpodest standen, die Goldmedaille und das Bierfass überreicht bekamen. Ich denke, die Idee mit dem Bierfass-Sprint hat eine weitere Austragung verdient... vielleicht nicht gerade im nächsten Jahr.

Beim eigentlichen Chilbi-Betrieb und insbesondere am Schiess-Stand konnten sich dagegen wieder altgediente See-Clübler in Szene setzen und mit etwas Losglück bei der Tombola die lukrativen Preise „abräumen“.



Maria und Barbara rocken den Lebkuchen Stand.

Unter der Leitung von Pia Limacher konnten sich auch unsere beiden Club-Beizer Fritz und Ruedi kulinarisch in Szene setzen und auch das „Flüssige“ stand ausreichend zur Verfügung.

Mäsi Kaufmann am Susaphon und seine beiden Kollegen an den Harmonikas, sorgten ab 17 Uhr für echte „Bierzelt-Stimmung“ und animierten die älteren Gäste sogar zum Mitsingen bei „Marina“ und ähnlichen Oldies.

Zum Schluss ein grosses Dankeschön an Beni Jost und seine „Ruderratten“ plus weitere Helferinnen und Helfer aus beiden Clubs, die mit viel persönlichem Engagement dafür sorgten, dass am Alpenquai ein freundnachbarlicher Anlass erfolgreich über die Bühne ging.

- Büsy Lingg



Die Siegertruppe in den sozialen Medien unter #successSaturday bekannt geworden. Dieses Mal noch eine Reuss Angelegenheit...

Das Rotseeteam ist auf der Suche nach Nachwuchs. Höchste Zeit die Wertvolle Arbeit welche Jahr für Jahr rund um die Regatten am Rotsee geleistet wird genauer vorzustellen.

Das Rotseeteam

Das Rotseeteam ist DER Schlüssel zur erfolgreichen Durchführung jeder Regatta auf dem Rotsee. In ehrenamtlicher Arbeit werden Jahr für Jahr Bojen ausgelegt, Bootslagergestelle aufgestellt und auch bei der Erneuerung der Naturarena Rotsee wurde fleissig mitgearbeitet. Der durch diese Arbeit erwirtschaftete Gewinn wird für Neuinvestitionen in unserem Bootspark verwendet – für Breiten- und Leistungssport. Als See-Club Luzern schätzen wir die Arbeit des Rotseeteams enorm. Es ist uns ein grosses Anliegen, dass unser Verein und seine Mitglieder auch in Zukunft bei der Vorbereitung und der Durchführung der

Regatten auf unserem Göttersee mithelfen und somit für die gesamte Ruderschweiz, ja sogar die Ruderwelt einen wichtigen Beitrag leisten kann.

Das Rotseeteam ist aktuell dringend auf zusätzliche Unterstützung angewiesen und sucht fleissige helfende Hände für die nächsten Jahre. Wer Interesse hat darf sich Jederzeit bei uns melden, am besten kommt er an der nächsten See-Club GV (20.1.2017) vorbei um weitere Informationen zu erfahren. Ein grosses Dankeschön für eure Arbeit!

Für den Vorstand des See-Club Luzerns,
Timon Wernas



Im Rotseeteam wird zu Wasser und zu Land für eine exzellente Ruderinfrastruktur gearbeitet. Das im Sommer 2016 in Betrieb genommene neue Bauschiff macht die Arbeit am Albanosystem einfacher und effizienter.



Gradliniger geht's nicht mehr – Akkurat ausgerichtete Bootslagergestelle gehören jedes Jahr mit zu den Aufgaben des Rotseeteams – ein gut organisierter Bootslagerplatz ist eines von vielen Puzzleteile, welches zum Erfolg der Rotseeregatta beiträgt

Das Rotseeteam stellt sich vor: Erfahre mehr zu den Aufgaben des Rotseeteams an der See-Club Luzern GV am 20.1.2017 und melde dich anschliessend um ab sofort mit dabei zu sein! Es grüsst euch das Rotseeteam

Ivo Mundhas, Jean Pierre Bolliger, Hans Hodel, Tatjana Scherrer und alle Helferinnen und Helfer

grunder perren

kunst & mehr



Sitzende Frau, Daniel Eggli
Holz



Beyond The Point / Frost III,
Esther Verena Schmid
Öl auf Leinwand



Ballade, Pedro Pedrazzini
Bronze

grunder perren / kunst & mehr
Luzernerstrasse 15
6043 Adligenswil
041 370 19 19
info@grunderperren.ch

Ruderkurse im See-Club – ein herzliches Dankeschön!

Auch dieses Jahr haben – nicht im Rampenlicht stehend – die ausgebildeten Instruktorinnen und Instrukturen wieder viel für den See-Club geleistet und an zwei Wochenenden 16 Ruderwillige ausgebildet.

Erich Wyss hat überdies einen Morgenkurs mit vier Teilnehmenden durchgeführt.

Damit konnten einerseits neue Mitglieder gewonnen werden, andererseits kommen die Kursgebühren vollumfänglich dem See-Club zukommen. Das Echo der Teilnehmenden auf die Kurse ist jeweils überaus positiv. Der Vorstand bedankt sich ganz herzlich für das tolle Team, das seine Aufgabe mit Bravour und Herzblut leistet.

Der Dank gilt vorab Pia Huwiler für die Leitung des Kurswesens, sowie den Teammitgliedern Ursi Furrer, Erich Wyss, Kurt Graf, Susanne Lanz, Margit Moser, Christina Vitaliano und Barbara Wyss.

Ein ganz herzliches Dankeschön!
Der Vorstand

Hypothermie Ausbildung 2017

Die Tage werden länger. Die Wassertemperatur des Sees sinkt jedoch noch weiter. Der ideale Zeitpunkt zu erleben, wie der menschliche Körper auf kaltes Wasser reagiert und warum Rettungswesten Leben retten können.

Die Sicherheit kennt keine Grenzen und wird in diesem Kurs gross geschrieben.

Mehrjährige Erfahrung besitzt das eingespielte Kursleiter Team:

Erich Wyss, Seeclub-Luzern und Instruktor bei der SLRG

Stefan Kilchmann, Ruderclub Reuss, sehr erfahrener Rettungsschwimmer bei der SLRG.

Kursdaten:

Datum: Samstag 07. Januar 2017

Zeit: 10:00 bis ca 14 Uhr

Ort: Saal, Ruderclub Reuss Luzern

Mitnehmen: Schreibzeug, Badesachen, Ruderkleidung, warme Kleidung

Bei Fragen steht euch Erich unter wyss.erich@bluewin.ch 079 341 10 31 gerne zur Verfügung
Weitere Informationen folgen auf der Website.

Buchhaltungs Aushilfe gesucht!

Helga Müller, die während vielen Jahren für Ordnung in unserer Buchhaltung gesorgt hat, möchte kürzer treten. Deshalb suchen wir Unterstützung für die Buchführung von Seeclub und Bootshaus SCL AG.

Aufgabenbereich

- Führen der beiden Buchhaltungen
- Zahlungsverkehr
- Versand Mitgliederrechnungen gem. Mitgliederdatei
- Rechnungsstellung an Neumitglieder, Bootsverleih, Kurse usw.
- Mahnwesen
- Zusammenarbeit mit Ressort Administration
- Die Jahresabschlüsse werden in Zusammenarbeit mit der Finanzchefin erstellt

Kenntnisse/Ressourcen

- Buchhaltungskenntnisse sind von Vorteil
- Flair und Verständnis für Zahlen
- EDV-Kenntnisse (Buchhaltungsprogramm inkl. Internetbanking etc. sind vorhanden)
- Der Arbeitsaufwand beträgt durchschnittlich rund 2,5 Stunden pro Woche und wird entschädigt
- Wichtig: keine Vorstandsarbeit

Detaillierte Auskünfte erteilen Ursula Eiholzer, Leiterin Finanzen (079 702 23 01) oder Helga Müller (041 440 28 21, helga.mueller.lang@sunrise.ch).

Wir freuen uns über dein Interesse.

Wanderruderfahrt in Polen

Datum: 21.07.2017 – 30.07.2017

Route: Westmasuren: Weichsel, Nogat, Oberländischer Kanal und kleinere Seen.

Total 216 km

Kosten: 700 Euro, ohne Reisekosten und 1. Übernachtung in Danzig

An- und Abreise nach/vom Flughafen Danzig muss individuell gebucht werden

Anmelden bis allerspätestens Ende Januar 2017 bei

Renata Caviglia renata@webgestalten.ch

PDF mit Details auf der Webseite unter "Downloads" -> "Kurse und weitere Angebote"

Freude wächst, wenn man sie teilt.

Im besten Mobilfunknetz der Schweiz.

Willkommen im Land der Möglichkeiten.



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 Konten,
Karten und **vielen Extras**

Einfach bequem: Wir haben für jede Phase im Leben das passende Bankpaket. Zum günstigen Pauschalpreis und für Neukunden im ersten Jahr kostenlos. ubs.com/bankpakete

Jetzt Beratungstermin vereinbaren und profitieren.

Im ersten Jahr
kostenlos*



* Im 1. Jahr kostenlos für Neukunden oder bestehende UBS-Kunden ohne V PAY Karte oder Maestro Karte. © UBS 2016. Alle Rechte vorbehalten.

Michael Schmid hat an den Olympischen Spielen in Rio zusammen mit Daniel Wiederkehr im leichten Doppelzweier teilgenommen (13. Schlussrang). Dies nachdem dieses Team im 2015 bereits erfolgreich den Quotenplatz gesichert hatte. Michael Schmid ist unter anderem Bronzemedaillengewinner im Leichtgewichts-Skiff an der WM und EM 2014, aktueller Schweizer Meister im Männer-Skiff und Armadacup-Sieger 2016. (siehe auch: <http://www.sui-zweier.ch>)

Olympia – von A bis Z

A wie Alphabet

Dieser Bericht folgt der Struktur des Alphabetes. Jeder Buchstabe erzählt eine Begebenheit meiner Olympia-Geschichte. Tagebücher rund um Olympia wurden bereits zahlreich verfasst, darum habe ich eine andere Form gewählt.

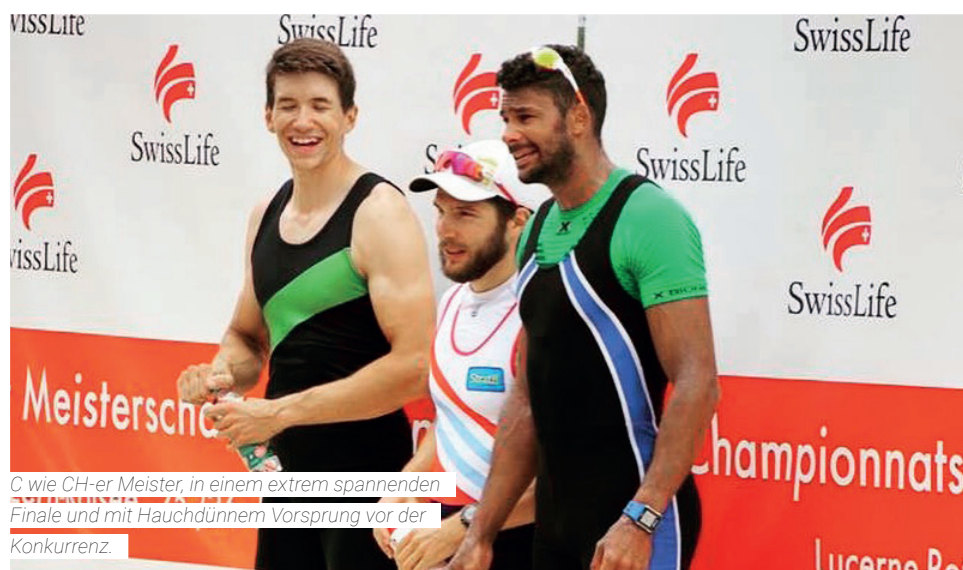
B wie Spiele à la Brasil

Mit Brasilien wurde zum ersten Mal in der Sportgeschichte die Olympischen Spiele in ein südamerikanisches Land vergeben. Diese Premiere hatte allerdings sehr viele Kritiker auf den Plan gerufen. Zum Teil wurde bezweifelt, ob das Land überhaupt

in der Lage sei einen Event dieser Dimension zu veranstalten. Zum anderen wurde – berechtigterweise – auch oft moniert, dass Brasilien sein Geld lieber in andere Projekte (z.B. Bau von Spitälern) investieren sollte. Insgesamt kann man jedoch sicherlich sagen, dass die Cariocas einen solchen Event organisieren können. Man hat als Sportler manchmal zwar etwas Geduld gebraucht, aber bis am Schluss hat alles funktioniert. Die Sinnfrage konnte allerdings nicht aus dem Weg geräumt werden.

C wie CH-er Meister

Eigentlich dreht sich dieser Text um den offiziellen Saisonhöhepunkt in Rio. Doch der



C wie CH-er Meister, in einem extrem spannenden Finale und mit Hauchdünnem Vorsprung vor der Konkurrenz.



H wie Hoffnung: Zusammen mit Daniel Wiederkehr, der Start bleibt die grösste Baustelle für die beiden.

Elite Schweizermeistertitel im Achter 2015 und der Skiff 2016 waren für mich persönlich ebenfalls zwei Highlights der letzten beiden Jahre. Mit den Siegen konnte ich endlich zwei langgehegte Ziele erreichen und meine Sammlung aller Skiff-Titel vervollständigen.

D wie Daniel Wiederkehr

Als Team haben Daniel und ich in kurzer Zeit vieles durchgemacht. Sei es mein Handbruch mitten in der Saison 2015 oder seine Sehnenscheidenentzündung von Oktober 2015 bis März 2016. Schwierige Voraussetzungen, um sich als neue Kombination für Olympia zu qualifizieren. Dennoch ist uns die Qualifikation geglückt und wir standen voller Motivation in Rio am Start.

Wer die Clubgeschichte übrigens genau kennt weiss, dass es 1992 schon einmal eine Zweier-Kombination von Luzern und Baden an den Spielen gehabt hat. Thomi Studhalter und Christoph Küffer haben damals die Schweiz in Barcelona vertreten und wurden Elfte.

E wie Eröffnungsfeier

Die Eröffnungsfeier haben wir leider verpasst, da die Ruderwettkämpfe schon kurz nach der Feier begannen und wir unsere Energie sparen mussten. So verfolgten wir die Eröffnungsfeier im Olympischen Dorf mit anderen Sportlern unseres Hauses. Die Schlussfeier im altherwürdigen Maracanã Stadium konnten wir dafür umso mehr geniessen.

F wie Fans

Über mangelnde Unterstützung konnten wir uns in Rio sicher nicht beklagen. Eine riesige Anzahl von Schweizer Fans war extra nach Rio gereist, um die Schweizer Ruderer anzufeuern und zu unterstützen. Wenn man vom See die Tribüne sah war die Präsenz der rot-weissen Flaggen nicht zu übersehen und die „Hopp Schwiiz“-Rufe kaum zu überhören. Ein grosses Dankeschön gehört deshalb allen Fans.

G wie Göttersee

Die Lagoa Rodrigo Freitas ist wahrlich kein Göttersee. Lange Zeit war es der Abfalltümpel der umliegenden Siedlungen und

bietet dem Wind von allen Seiten Angriffsflächen. Zur Behebung des Abfallproblems wurden in den letzten Jahren enorme Anstrengungen unternommen, wobei die Wasserqualität tatsächlich verbessert werden konnte. Der Wind blieb ein Problem und hat unsere Rennen vor allem in den ersten Tagen stark geprägt. Die Bilder von den gekenterten Booten gingen um die Welt und das Rennprogramm musste angepasst werden.

H wie Hoffnungslauf

Mit dem dritten Rang im Vorlauf konnten wir uns nicht direkt für den Halbfinal qualifizieren und mussten in den Hoffnungslauf. Durch die vergangenen Rennen wussten wir, dass eine Halbfinalqualifikation durchaus in unserem Bereich liegen würde – sofern wir unseren Start im Vergleich zum Vorlauf verbessern können. Leider ging dieses Vorhaben nicht auf. Bei starkem Gegenwind und extrem unruhigen Wasser kamen wir überhaupt nicht gut aus den Startblöcken. Bei 500 Metern waren wir schon über zwei Längen hinter Deutschland und Österreich. Bis 1000 Meter kam noch mehr dazu. Eine denkbar ungünstige Situation, wenn nur die ersten zwei Boote weiter ins Halbfinale kommen. Wir haben uns jedoch nicht entmutigen lassen und haben mit dem Endspurt bereits bei 1250 Metern begonnen. Schlag für Schlag holten wir auf die führenden Boote auf, doch die Ziellinie kam zu früh für uns. Mit einer knappen halben Länge Rückstand verfehlten wir das Weiterkommen.

I wie Ian Wright

Das war unser Headcoach.

J wie Jeannine Gmelin

Jeannine, Daniel und ich wurden in der Vorbereitung für Olympia von Tim Dolphin trainiert und haben viel Zeit zusammen ver-

bracht. Unglaublich, was sie in den letzten zwei Jahren seit ihrer ersten Elite-Weltmeis-



L wie Leichtgewicht,
Schwitzen auf der Tagesordnung

terschaft in Amsterdam alles erreicht und geleistet hat. Mit dem sensationellen fünften Rang an den Olympischen Spielen ist sie die grosse Newcomerin und ein grosses Vorbild für die Frauen im Schweizer Rudersport.

K wie (geruderte) Kilometer

Vor ein paar Monaten wurde ich einmal gefragt, wie viel Kilometer ich in meinem Leben schon gerudert habe. Ich wusste die Antwort nicht. Also summierte ich meine Kilometer aus SCL-Statistik. Dies ergab 60'530 geruderte Kilometer. Wenn man annimmt, dass ich pro Stunde ungefähr 12 Kilometer gerudert bin, dann habe ich bereits 5000 Stunden in einem Ruderboot gesessen oder etwas mehr als 200 Tage „nur“ gerudert. Tönt zwar nach viel, aber es ist nicht mal zwei Prozent meiner Lebenszeit. Auf das Ausrechnen der Stunden auf dem Ergometer und im Kraftraum verzichte ich trotzdem mal.

L wie Leichtgewicht

Rudern ist die einzige Sportart - abgesehen von Kampfsportarten und Gewichtheben – die über Gewichtsklassen verfügt. Es stellt sich die Frage, wie lange dies noch so bleiben wird, anscheinend würde das IOC diese gerne aufheben. Vielleicht wird bereits im nächsten Jahr das Ruderprogramm angepasst. Solan-

M wie Mario Gyr, Olympiasieger und langjähriger Trainingspartner



ge es diese beiden Kategorien jedoch noch gibt, muss man als Leichtgewicht vor jedem Rennen die Gewichtslimite auf der Waage unterschreiten. Wie es aussieht, wenn man wie wir die letzten Kilos für das Zielgewicht verlieren muss, wurde übrigens in Rio vom brasilianischen Starjournalist William Boner auf Instagram (@realboner) festgehalten.

M wie Mario

Unzählige Trainings und Wettkämpfe haben wir in den vergangenen 15 Jahren miteinander gemacht und uns dabei ständig zu neuen Bestleistungen angetrieben. Sobald wir im Skiff unsere Standardstrecke von Luzern nach Küsnacht fahren oder auf dem Sarnersee die Längen ziehen, dann schenken wir uns nichts und kämpfen um jeden Zentimeter. Sind wir aber mal zusammen im Boot oder zu Land unterwegs, dann können wir uns aufeinander verlassen. So war es denn auch Mario, der mich 2009 - nach einer einjährigen gesundheitsbedingten Pause - wieder zurück ins Boot geholt hat und wir in der Folge Schweizermeister im Zweier-ohne wurden. Die Goldmedaille vom Vierer mit Mario war für mich deshalb eine riesige Freude. Endlich war ein Ruderboot an den Olympischen Spielen erfolgreich.

N wie Noronha

Nach den Olympischen Spielen habe ich auf den direkten Rückflug verzichtet, da ich Brasilien von einer anderen Seite sehen wollte. Die erste Station meiner zweiwöchigen Reise war Fernando do Noronha, ein kleines wunderschönes Naturparadies mit meinem Lieblingsstrand Praia do Leão. Weiter ging es über Salvador de Bahia und Lençóis zurück nach Rio.

O wie Olympisches Dorf

Kaum ein Athletendorf wurde in den letzten Jahren so stark kritisiert wie das Olympic Village in Rio. Gebaut hat es nämlich Carlos Carvahlo, dessen Baukonzern im Fokus eines grossen Korruptionsskandals steht. Ebenfalls wurde Pfusch am Bau gemutmasst. Wir, als Bewohner des Dorfes, haben jedoch relativ wenig davon mitbekommen. Es war ein spezielles Gefühl in einer Stadt voller Sportler zu leben und Bekanntschaften aus aller Welt zu machen. Sei es beim Essen im riesigen Verpflegungszelt, beim Sport im Fitnesscenter oder während des Transports an eine Wettkampfstätte, es wimmelt von athletischen Menschen, Frauen und Männern, alle am selben Punkt im Leben.

P wie Paulo Coelho

Ein paar passende Worte des brasilianischen Schriftstellers, Paulo Coelho: „Lerne, dass Siege wie Niederlagen zum Leben eines jeden gehören – außer zum Leben der Feiglinge.“

Q wie Quotenplätze

Im LM2x gab es 20 Startplätze für die olympischen Spielen und dementsprechend gleich viele Quotenplätze. Davon wurden elf an der Weltmeisterschaft in Aiguebelette und neun über kontinentale Qualifikationsregatten ausgefahren.

R wie Rio de Janeiro

Die Wahrzeichen sind weltbekannt - Zuckerhut, Corcovado, Copacabana, Ipanema, Karnevals, Samba. Die Cariocas, so werden die Bewohner von Rio genannt, sind auch mächtig stolz auf ihre Stadt. Die gewaltigen Favelas, die hohe Kriminalität und das tägliche Verkehrschaos sind nur drei der Schattenseiten der „Stadt des Januar-Flusses“.

S wie See-Club Luzern

Im See-Club Luzern habe ich mit neun Jahren die ersten Ruderversuche gemacht. Seitdem ist Rudern nicht mehr aus meinem Leben wegzudenken. Er ist manchmal sogar ist mein zweites zu Hause geworden. Nirgendwo sonst habe ich so viele Stunden auf dem Ergometer, im Kraftraum oder auf dem Wasser verbracht wie im See-Club. Das schönste sind jedoch die vielen Freundschaften, die sich daraus entwickelt haben.

T wie Tokyo

Nach 1964 wird 2020 Tokyo wieder als Gastgeber der Olympischen Spiele auftreten. Bereits an der Schlussfeier in Rio de Janeiro rührten die japanischen Vertreter kräftig die Werbetrommel. Kein Zweifel die Spiele im Land der untergehenden Sonne werden sicher ein unvergessliches Ereignis - ob auch für mich weiss ich noch nicht.

U wie Unterkunft

In der vierjährigen Vorbereitungszeit für die Olympischen Spiele wohnten wir in verschiedensten Unterkünften. Das Ruderaushaus in Sarnen ist sicher am meisten frequentiert, aber auch moderne Trainingsanlagen im In- und Ausland, naturnahe Camps in Portugal oder Hotels an Wettkampforten zählten zu den temporären Unterkünften. In Rio mietete der SRV zusätzlich eine Unterkunft in der Nähe des

Sees in Leblon. Fred, der hauseigene Koch verwöhnte uns mit seinen Kreationen und Spezialitäten. Die kurze Strecke zur Regatta konnten wir mit dem Velo absolvieren.

V wie Vorbereitungsorte seit 2013

Magglingen, Sarnen, St. Moritz, Sarnen, Ferreira do Zêzere, Orta, Sarnen, Varese, Amsterdam, Corgeno, Sarnen, Essen, Varese, Sevilla, Sarnen, Luzern, Niffer, Sarnen, Chungju, Sarnen, Alenya, Sarnen, Magglingen, Sarnen, St. Moritz, Amsterdam, Constanza, Corgeno, Sarnen, Varese, Duisburg, Sarnen, Belgrad, Sarnen, Luzern, Sarnen, Libourne, Amsterdam, Sarnen, Playa de Muro (Mallorca), Sarnen, Magglingen, Sarnen, St. Moritz, Sarnen, Montargil, Sarnen, Corgeno, Varese, Piediluco, Bled, Varese, Sarnen, Luzern, Sarnen, Libourne, Aiguebelette, Sarnen, Playa de Muro (Mallorca), Sarnen, Magglingen, Sarnen, St. Moritz, Sarnen, Corgeno, Sarnen, Varese, Brandenburg, Sarnen, Luzern, Sarnen, Poznan, Sarnen, Corgeno, Rio de Janeiro.

W wie Was – sonst - noch - so - geschah

Als wir am 12. August 2016 die Ruder in den Rechen gestellt hatten und das C-Final gewonnen hatten, durften wir noch zehn Tage in Rio bleiben und selbst über unser Programm bestimmen. Nachdem in der Vorbereitung praktisch jeder Tag durch den Headcoach geplant war, fiel es uns nicht schwer, Gefallen an diesem Kontrastprogramm zu finden. Die neu gewonnene Freiheit nutzen wir um die kulturellen Vorzüge anderer Länder zu geniessen und die ganze Atmosphäre rund um die Spiele auszukosten.

X wie Xeno Müller

Auch wenn er seit über zwanzig Jahren in Kalifornien lebt und nur sehr selten in der Schweiz ist, prägt er das Schweizer Rudern noch heute und ist eine Inspiration für uns Kadderruderer. Ich weiss noch genau, wie ich an

der WM 2001 als Helfer am Ufer des Rotsees gestanden bin und die Rennen von Xeno verfolgt habe. Zuerst voller Freude über seinen souveränen Halbfinalsieg und danach untröstlich über die verpasste Medaille. Kurz vor unserer Abreise nach Rio hat uns Xeno übrigens in Sarnen besucht, um das 20-jährigen Jubiläum seiner Goldmedaille von Atlanta zu feiern.

Y wie Yoga

Man würde es nicht denken, doch auch Yoga stand in den letzten Jahren auf meinem Trainingsplan. Durch diese Stunden habe ich die Eintönigkeit unseres Rudertrainings zu durchbrechen versucht und geschaut, dass all meine Gelenke und Muskel mobil bleiben. So ging ich immer montags ins Hatha Yoga des Hochschulsports Luzern und habe damit die Männerquote meistens um ganz 100 Prozent erhöht.

Z wie Ziel

Kurzfristiges Ziel ist der Abschluss meines Masterstudiums der Psychologie im Sommer 2017. Dazu gehört unter anderem meine Masterarbeit, welche ich zum Thema der Leistungsmotivation in der Talentforschung schreiben werde, sowie mein Praktikum als Arbeits- und Organisationspsychologe beim Schindler in Ebikon. Wie meine Zukunft in sportlicher Hinsicht weitergeht, wird sich in den nächsten Monaten zeigen. Die Wahl des neuen SRV Headcoachs und die Projektplanung spielen dabei natürlich auch noch eine Rolle.

- Michael Schmid



Z wie Ziel: Das nächste sportliche Ziel ist noch ungewiss... Vielleicht Henley mit meinen Clubkameraden?

Lokaltermin: Mitglieder im Porträt (10), dieses Mal mit Renata Caviglia, Weltenbummlerin, Fotografin, Wandervogel, Projektmanagerin, Kauffrau, Webdesignerin, ‚Selfmade-Botanikerin‘ und nebenbei auch noch Leiterin der Seeclub-Wanderfahrten.

Abgeklärt – und doch immer in Bewegung

Es ist ein bissig kalter Novemberabend. Renata kommt natürlich trotzdem per Velo an den „Lokaltermin“. Eigentlich wäre ihr Lieblingsort oben auf einem Berggipfel, oder mitten in blühenden Blumenwiesen oder auf einer europäischen Fusswanderoute, irgendwo am Jakobsweg. Das ist ihre Welt und immer zieht es sie wieder hinaus, immer wieder geht sie Neues an, immer wieder treibt innere Unruhe sie an. „Das ist mein Leben ich bin immer wieder Sachen angegangen, die mich interessierten“. Sie scheint keine Angst zu haben vor Risiko, vor Misserfolg, vor Arbeitslosigkeit. „Als ich vor über 2 Jahren meinen Brotjob aufgab sag-

ten mir viele, ich spinne, denn ich würde in meinem Alter keinen Job mehr finden“. Statt dessen setzte sie ein Jahr aus, machte grosse Velotouren, startete eine Reise in die Rocky Mountains, kraxelte 3 Monate dort drüben herum, fotografierte Blumen, dokumentierte diese neue Erfahrung mit Bildern. Sie kam zurück, lancierte ihr zweites Blumen-App und hat sich seither nicht nur als Alpenblumen-Kennerin einen Namen gemacht, sondern hat seit einigen Monaten auch wieder eine 50-Prozent-Anstellung in einem sozialen Fachverband. „Ich habe die Dinge immer miteinander kombinieren können und so immer wieder Lösungen gefunden zum Überleben“,

Renata Caviglia hätte den Fototermin lieber oben auf einem Berggipfel gehabt. Aber sie liebt auch das Seebecken mit der Stadt Luzern im Hintergrund.



gibt Renata ihr Geheimnis preis.

Ein weiteres Geheimnis ist ihr Auge: „Ich nehme die Dinge über Bilder wahr. So bin ich auch auf die Blumen gekommen. Wenn man die Augen offen hält, sieht man überall auf der Welt schöne Dinge. Das fasziniert mich“. Deshalb hat sie vor rund 20 Jahren zusammen mit Kollegen eine selbstorganisierte Fotografinnen-Ausbildung gemacht. Und das Fotografieren, zusammen mit dem Reisen, sind ihr geblieben. Als junge Frau reiste sie kreuz und quer durch Afrika. „Ich liebe immer wieder die Weiten, letztes Jahr auch in den Rockies, die dem US-Cliché überhaupt nicht entsprechen. All dem gegenüber ist dann unsere liebe Schweiz doch sehr eng und verwöhnt“, meint Renata verschmitzt.

Die schönste Seite des Reisens ist für Renata die langsame Fortbewegung: Zu Fuss, mit dem Fahrrad. „Hier erlebt man am Meisten. Zu Fuss erlebt man das echte, intensive Reisen“. Deshalb hat sie nach dem Erwachsenwerden ihrer drei Kinder wieder mit Fusswanderungen gestartet: Zu Fuss hat sie in Etappen mittlerweile nicht nur den ganzen Jakobsweg bis Santiago de Compostela gemacht, sondern auch weniger bekannte Nebenwege des europäischen Jakobswegenetzes. Sogelangtesie5Malaufunterschiedlichen Wegen nach Santiago. „Das hat aber für mich nichts mit religiöser Pilgerfahrt zu tun, sondern mit Intensität, mit sich langsam verändernden Landschaften, mit spontanen Begegnungen mit Menschen aller Art.“

Renata ist auch Berggängerin: Sie hat

ganz auf sich alleine gestellt den Alpenblumen-Finder konzipiert und von einer Software-Firma die Anwendungssoftware entwickeln lassen. Eine App mit 250 spannenden Blumenporträts, welche gleichzeitig aufgrund von Merkmalen bestimmt werden können. Mittlerweile ein Erfolgsprodukt. Renata legte über die Blumen der Rockies ein weiteres App nach und arbeitet momentan an einer dritten Version über einheimische Wildblumen. „In diese Dinge bin ich eigentlich nur aus Interesse an der Natur hineingerutscht – und am Schluss gab's halt dank meiner Auseinandersetzung mit der digitalen Welt die Blumenfinder-App“. War der Erfolg geplant, hat sich das Risiko gelohnt? „Ich glaube schon, mein Alpenblumen-Finder hat sich gut verkauft und ist unter Schweizer Fachleuten anerkannt.“ Aber richtig, sie hat sehr viele Stunden investiert und muss laufend auch wieder für Software-Aktualisierung aufwenden. „Unter dem Strich ist das kein grosses Geschäft. Aber es macht Freude“.

Es war bei Renata immer so: Sie stürzte sich aus Interesse in etwas hinein. So in die Fotografieausbildung, danach organisierte sie Fotoausstellungen des von ihr mitgeleiteten Luzerner Fotoforums, dazwischen irgendwann führte sie in Luzern „Staccata“, den ersten Frauenmusik-Laden der Schweiz und verkaufte dort ausschliesslich Musik von Frauen. Für die eigene Webpage bildete sie sich dafür gleich in Webdesign aus. Doch das Projekt mit der Frauenmusik hatte keinen kommerziellen Erfolg. Ohne eine feste Teilzeitstelle wäre das nie gegangen: „Heute, in der digitalen Welt, kann man so etwas vergessen. Niemand kauft mehr CDs, heute ist alles online“, ist Renata da ganz pragmatisch und hakt diese Vergangenheit ab.

Und was bedeutet für die Fusswanderin das Rudern? „Rudern ist eben neben dem Wandern auch das Schönste“, begeistert sich Renata. Sie habe beim Spazieren

Lokaltermin“ heisst die Serie über See-Club-Mitglieder. In jeder Revue wird ein Mitglied porträtiert. Kreuz und quer, jung und alt, Leistungssport, Breitensport, Frau und Mann. Es geht dabei nicht (nur) ums Rudern sondern um die Menschen und ihre Lieblingssorte. Die Serie wird von Michael Kaufmann betreut.

am Ufer des Vierwaldstättersees immer Ruderboote vorbeigleiten gesehen. Das habe sie fasziniert, das wollte sie auch machen und so meldete sie sich im See-Club an. „Auch beim Rudern sind wir langsam unterwegs und erleben so unheimlich viel. Es ist Wasser, Körper, Bewegung, Natur“. Renata ist beim Rudern eine „ganz normale Breitensportlerin“ geworden, hatte aber rasch auch die Idee der „Wanderfahrten“ als Ergänzung zu den kürzeren Alltagsausfahrten. Der Vorstand hatte sie ursprünglich für die Administration angefragt. „Ich wollte doch keinen zusätzlichen Bürojob und habe stattdessen das Organisieren von Wanderfahrten angeboten“. Und so bereitet Renata seit gut 6 Jahren die Fahrten jährlich vor und leitet diese meist. Ist sie, welche meist allein wandert, denn die geborene Leaderin? Renata wehrt lachend ab: „Ich weiss nicht so recht. Manchmal dachte ich auch schon ‚nie wieder‘, nach einer aufwendigen Wanderfahrt. Aber letztlich war es unter dem Strich halt immer wieder toll.“ Und so plant sie auch für 2017 Verschiedenes und will für 2018 in Frankreich rekognoszieren. Sicher gesetzt ist für das Jahr 2017 die Polen-Wanderfahrt im Juli

(siehe Kasten). Renata freut sich schon mächtig darauf und will dann gleich für sich eine Reise entlang der Ostseeküste anhängen. Auch wieder Neuland!

Und was kommt alles noch? Hat Renata weitere neue Projekte? Verspürt sie eigentlich Ruhe oder eher Unruhe? „Ich glaube, bei mir ist es beides: Einerseits bin ich dank meinen ausgedehnten Reisen sehr abgeklärt und muss nicht mehr alles müssen. Andererseits zieht es mich immer wieder hinaus. Es gibt so viel spannendes Neues. Letztlich wird man ja auch nicht jünger. Ich will die Dinge packen, solange es noch geht“, schaut Renata in die Zukunft. „Von meinen Bildern kann ich später dann immer noch zehren“. So, jetzt schweigt sie nachdenklich, steigt bald danach aufs Velo und verschwindet rasch in der Nacht. Sie will ja über Weihnachten zu Fuss die bretonische Küste bereisen. Und dereinst mit dem Velo vom Oberalppass dem Rhein entlang bis Rotterdam und dann London. Und noch so vieles mehr....

- Michael Kaufmann



Die "Chefin" zeigt, wo es lang geht. Renata Caviglia an der Wanderfahrt 2015 auf dem Luganersee

Voll Korn,
voll schlau.

Unsere Neuen aus dem eigenen Nachwuchs.



Sonne, Stürme und das verflixte GPS

Wanderfahrt Breitensport im Herbst 2016 (30.09. – 02.10.): Der Vierwaldstättersee.

Was gibt es Besseres, als die Wanderfahrt grad vor der Haustür? Rein in die Boote ab Alpenquai und das Ziel vor Augen, den ganzen See abzurudern, jedes Büchtlein, jede Kurve, um jede Felsnase und wehe, wenn da jemand eine Abkürzung nehmen würde! Jedenfalls legten wir los, voller Zuversicht an diesem herrlichen, warmen Herbsttag. Vorher hatte unsere gewiefte Chefin, Renata, die beiden 5er-Teams noch vor dem Clubhaus die Order durchgegeben. Alles war perfekt vorbereitet, die Steuerleute wussten, wo's langging und fröhlich glitten wir bald schon den engen Durchgang in den Alpnacher hinein. Sepp meinte zwar, dieser sei früher auch Mal kürzer gewesen, aber wir schafften es trotzdem flott und wieder zurück nach Stansstaad. Kein böses Windlein hier, alles schien uns heute so leicht, so unbeschwert. Unsere Diskussionen um die Gefahren des Urnersees für den nächsten Tag waren harmloses Fischerlatein und mit heiteren Schlägen

ging's dann entlang dem Bürgenstock (Jürg: „Achtung Leute, nicht zu nahe wegen Steinschlag!“) und dann bei der Nase hinaus in einen sonnig-heissen Nachmittag. Fast übermütig entschied man, nicht direkt nach dem Nachtquartier Rotschuo zu fahren sondern gleich noch die Buochserbucht anzuhängen. „Was me hett, hett me“, meinte Renata in weiser Voraussicht. Dabei kam man dann doch ein wenig ins Schwitzen und war froh, nach welliger Seeüberquerung von Beckenried her bei der Jugendherberge in Rotschuo zu landen. Uff....: Eine kühne Landung seitwärts und dann die Boote hoch über den Schultern raufhieven über eine kriminelle Steintreppe. Es musste erlitten sein und wir verdienten uns im Abendlicht einen fröhlichen Apéro auf der Terrasse. „Das waren gut und gerne über 45 Kilometer“ meinten Marcel und Esther zufrieden. Um dann von Ruedi doch belehrt zu werden, dass sein Super-GPS nur deren 38 anzeige. Und so begann es: Kann ein GPS korrekt sein, wenn in Realität – und vor allem in



Was für Aussichten... Die See-Club Fahne hoch im Kurs auf dem Vierwaldstättersee.

Ein fittes Paar! Die Riemers geniessen die Sonne!



den Waden gefühlt – die Strecke sehr viel länger ist? Und was ist das High-Tech-Gerät gegen den Bindfadenmesstrick unserer Veteranen und der genauen Seekarte von Bernadette. Jedenfalls war der Expertenstreit der nächsten 48 Stunden so richtig lanciert.

Bernadette, Ursula und Ruedi hatten am Vorabend das wohl letzte Bad im See im Jahr 2016 genossen: Am Samstag kam ganz anderes Wetter auf, es wurde kälter, Wolken türmten sich, bis Flüelen gab's wenigstens noch keinen böigen Wind. Doch trotz regelwidrigem Direktkurs des Take-Five-Teams waren wir dann etwas spät, starteten die Rückfahrt in Flüelen erst knapp vor 11 Uhr und hatten sofort die Quittung: Zwar keinen Föhn aber einen giftigen Nordost, der uns vor dem Rütli klatschende Wellen bescherte und beim Schillerstein ins arge Schlingern brachte. Mit besorgten Blicken auf die immer dickeren Wolken beeilten wir uns dem (wieder ruhigeren) Ufer entlang Richtung Beckenried, nur einen kurzen Picknickstop im Schwybogen erlaubten wir uns, Li machte das im Stehen. Im „Al Porto,“ in Gersau belohnten wir uns am Abend dann mit Italianità und einem kräftigen Barbera. Tischgespräch natürlich wieder: Waren es heute nun 44 oder 51 Kilometer? Oder vielleicht 47.759 gemäss GPS?

Alles an der Tour war bisher Nasenwasser gegenüber dem graukalten Sonntagmorgen: Wind, Wellen mit Schaumkronen, dazwischen

ungemütlicher Nieselregen. Standard-spruch des Tages: „Wenn es schifft, dann windet's wenigstens nicht“. So kämpften wir uns nass und missmutig (nur der Jürg machte noch flotte Sprüche) entlang Vitznau-Hertenstein, schöpften Wasser in Greppen und hatten erst kurz vor Küssnacht wieder ruhiges Wasser. Retterin in der Not, war dort die gute Fee, Cornelia Egli, vom Küssnachter-Ruderclub, welche uns ins geheizte Clubhaus ans Trockene brachte, Suppe (mit Portwein) kochte und uns mit Gebäck den Power gab für den kräftigen Schlussspurt Richtung Meggen-Luzern. Wie stolz fuhren wir wieder zu Sonnenschein die Ehrenrunde im Seebecken aus und waren zurück am Clubsteg sogar wieder trocken. Um dann festzuhalten: „Das waren alles in allem geschätzte 130 Kilometer, nach GPS 127 und wir tragen wegen hohem Wellengang 132 ein“. Egal, welche Zahl nun die richtige ist: Wir erlebten wieder Mal alles, was das Rudern so faszinierend macht.



Mit von der Partie: Renata Caviglia (Leitung), Jürg Biemann, Li Hangartner, Sepp Huber, Michael Kaufmann, Ursula Püntener, Ruedi Püntener, Bernadette Rellstab, Esther Rimer, Marcel Rimer.

- Michael Kaufmann

"Schnuppertag" bei den Ruderratten

Die Ruderratten (Masters) sind clubübergreifend organisiert und bestehen aus Mitgliedern des See-Clubs Luzern und des Ruderclubs Reuss. Bei den Ruderratten steht das Riemenrudern im Achter im Zentrum. Einige starten zusätzlich in Kleinbooten. In der Mannschaft besteht das Interesse Mixed-Rennen zu fahren, so dass auch einzelne Männer zur Mannschaft zählen. Pro Saison werden ca. fünf 8er-Rennen gefahren (wenn möglich eines davon im Ausland) sowie an ca. drei Kleinboot-Regatten teilgenommen.

Gerne würden wir auch dieses Jahr neue Mitglieder, Frauen und Männer, bei den Ruderratten begrüßen dürfen, und laden deshalb zu einem unverbindlichen Schnuppertraining bei uns ein.

Wir freuen uns auf Euren Besuch!

Eure Ruderratten

Gesucht: Abenteuer- und unternehmungslustige Ruderinnen und Ruderer

Bieten: Schnuppertraining mit den Ruderratten

Datum: Samstag, 14. Januar 2017 und / oder 28. Januar 2017

Uhrzeit: 7.30 bis ca. 10 Uhr (anschliessend Möglichkeit für Frühstück)

Ort: vor dem Bootshaus See-Club Luzern, seeseitig

Anmeldung: ruderratten@yahoo.de /

www.seeclub-luzern.ch/rudersport/masters/



Sanitär – Heizung

F. Kuster AG 041 / 210 13 30

Luzern – Ebikon – Kriens



www.kuster-ag.ch

Ihr Haustechniker aus der Region

Fabienne Schweizer hat 2010 mit dem Rudern im See-Club Luzern begonnen. Sie ist seit 2014 im Schweizerischen Nationalkader und ruderte bereits erfolgreich am Coupe de la Jeunesse. Im vergangenen Sommer startete sie im leichtgewichtigen Doppelvierer an der U23 WM in Rotterdam und gewann mit ihren Team Kolleginnen Pauline Delacroix, Lara Eichenberger und Serafina Merloni sensationell die Silbermedaille.

Interview mit Fabienne Schweizer

Wir nutzten die Gelegenheit nach einem ihrer wöchentlichen 10 Trainings kurz mit Fabienne über ihre Erlebnisse rund um die WM zu sprechen.

Es sind nun über 3 Monate seit deinem Gewinn der Silbermedaille an der U23 WM in Rotterdam. Wenn du zurückdenkst, was ging dir beim Überqueren der Ziellinie durch den Kopf?

Da war einiges... Einerseits war ich natürlich überwältigt – eine Silbermedaille an

meiner ersten WM – unglaublich! Andererseits war aber auch ein Hauch von einer Enttäuschung da, wir lagen 1500m vorne und haben das Rennen in der ersten Hälfte mit offenem Wasser dominiert.

Und mit etwas Abstand, wie blickst du auf die WM und die Vorbereitungszeit zurück?

Es war eine super Zeit. Der Sommer war sehr intensiv aber die Zusammenarbeit im Team hat sehr gut funktioniert. Nur so ist auch ein solches Schlussergebnis möglich – es waren wirklich alle im gleichen Boot.



Nach der Bronzemedaille von Leanne Kunz 2014 nun die Silbermedaille für das Schweizer Boot. Hut ab!

V.l.n.r. Pauline Delacroix, Serafina Merloni, Fabienne Schweizer, Lara Eichenberger

Nach der WM kam dann auch etwas Wehmut auf, die Zeit ist nun vorbei und die WM Geschichte. Alle 4 kehren zurück in ihre Clubs und vorerst sind die gemeinsamen Stunden im Team vorbei.

Du sprichst immer wieder vom Team, ein sehr junges Team mit 3 von 4 Athletinnen welche noch keine WM Erfahrungen hatten (dich eingeschlossen) – war das ein Nachteil?

Ich denke es war ein Schlüssel zum Erfolg. Mit Pauline war viel Erfahrung im Boot (Pauline Delacroix konnte bereits letztes Jahr eine Bronzemedaille gewinnen). Und wir 3 jungen hatten nichts zu verlieren und vlt auch etwas weniger Druck. Überhaupt war es insgesamt eine gute Mischung im Team, jeder hat seine Rolle gefunden und wahrgenommen.

Was war denn deine Rolle?

(überlegt kurz) mhh, ich denke wenn alle anderen nervös wurden, war ich diejenige die am längsten ruhig geblieben ist.

Nach einem solchen Finale habt ihr sicher auch ordentlich gefeiert. Wie war es in Rotterdam mit dem Schweizer Team zu Feiern?

2016 war für den See-Club ein sehr erfolgreiches Jahr. Klar, 2 Olympioniken und eine Olympiagoldmedaille, aber auch deine Silbermedaille und der Sieg im Frauenachter an den Schweizer Meisterschaften. Was bedeutet es für dich Teil eines solch erfolgreichen Vereins zu sein?

Ja, Marios Sieg habe ich live im See-Club miterlebt. Das war wirklich unglaublich und für viele sehr emotional. Für mich bedeutet es aber auch sehr viel, immer zu wissen, dass "Zuhause" mein Seniorinnen Team wartet... Mit Ihnen kann ich – abseits der Nationalmannschaft – auch jederzeit trainieren und erfolgreiche Rennen fahren.

Haben dich die Unruhen rund um den Trainerabgang im See-Club in deiner Vorbereitungszeit gestört? Hast du das überhaupt mitbekommen?

Davon haben wir nicht viel mitbekommen. Max hat uns noch bis zum X-Row betreut und Übergangslösung und Nachfolge waren schnell geklärt. Zum Glück sind alle Athleten im See-Club geblieben.

Nach der WM ist vor der WM oder? Wie sehen deine Pläne für die kommende Saison aus? Pauline wird das U23 Team verlassen, dafür kommen einige neue Kräfte nach, wie schätzt du das ein?

Ja, vor der WM ist nach der WM... jedoch fängt Alles wieder bei 0 an. Ich muss mich wieder fürs Kader qualifizieren und ich zähle nicht auf einen WM-Medaillen Bonus, sowas gibt es nicht. Eine zusätzliche Herausforderung wird es sein mein Studium, welches ich im Frühling beginnt mit den vielen Trainings, Trainingslager und Kaderzusammenzüge unter einen Hut zu kriegen.

Im nächsten Jahrgang rücken einige starke Talente nach (Anm. d. Redaktion – unter anderem Larissa Conrad und Nina Baumann, die beiden See-Clüblerinnen waren dieses Jahr an der Junioren WM dabei). Ich bin also sehr optimistisch, wir waren dieses Jahr schliesslich auch 3 Neue im U23 Bereich und konnten bereits einiges erreichen.

Vielen Dank für deine Zeit und nochmals herzlichen Glückwunsch zur tollen Leistung.

- Timon Wernas

Kirsten Stich, Ehrenmitglied im See-Club Luzern hat im Sommer nach längerer Auszeit die Organisation und Betreuung der Jugendgruppe übernommen. Dabei soll der Jugendsport einerseits als Vorbereitung auf den Wettkampfsport gelten, andererseits auch als Rückzugsort für ehemalige Wettkampfsportler fungieren, welche weiterhin Rudern möchten aber nicht mehr zu den Medaillenjäger zählen.

Olympischer Spirit im Jugendsport

Der See-Club ist dieses Jahr im Umbruch und im Olympiaspirit, dies hat man auch im Jugendsport gemerkt. Gleich bei meinem ersten Einsatz war klar, es gibt kein Zurück mehr. Ich bin sehr glücklich, dass ich mit André Hollinger, Erich Wyss, Stephanie Müller, Florian und Chantal Dillier zuverlässige, motivierte Mitstreiter gefunden habe, die alle bereit sind ihre Freizeit für unseren Nachwuchs einzusetzen.

Unser Jugendsport ist bunt gemischt von 11 – 20 Jahre, vom Anfänger (zum ersten Mal im Boot) bis 6 Jahre im Rudersport, mit und ohne Rennerfahrung. An den Trainingstagen betreuen wir um die 30-35 Ju-

gendliche, so dass wir jedes Mal vor grossen Herausforderungen gestellt werden wie wir alle mit dem geeigneten Material versorgen und für alle das Training Alters- und Niveaugerecht durchführen können.

Wir können mit Stolz sagen, dass wir die Herausforderungen bisher immer sehr gut gemeistert haben. Wir haben uns zum Ziel gesetzt alle optimal auszubilden, d.h. wir wählen den Weg vom Kleinboot zum Grossboot. So kann individueller und zielgerichteter gelernt werden und jeder lernt in seinem Tempo. Erste Fortschritte sind schon deutlich zu erkennen. Das heisst natürlich wenn der Jugendsport im Training ist, dann ist die Boots-



Früh übt sich, wer später einmal
Medaillen abräumen will!



Auf dem Ruderergometer wird kräftig an der Ausdauer gearbeitet! #HauRuck

halle erst mal leergeräumt. Um das Ganze zu entzerren und um alle noch besser betreuen zu können haben wir unser Angebot an Trainingszeit bereits verdoppeln müssen.

In den 2 Wochen Herbstferien konnten wir jeden Abend Training anbieten. Dies führte dazu, dass fast alle Kinder in der Zwischenzeit das Skiff beherrschen und wir mit gutem Gewissen die Ruderausfahrten in den Rennbooten auch im Winter absolvieren können. Zusätzlich haben wir noch die Herbstsportwoche Luzern/Horw bei sehr frostigen, windigem Wetter mit 30 Kinder im Alter von 10-15 Jahre durchgeführt. Der Kurs wurde als Tagesbeschäftigungsprogramm zusammen mit dem Kanuclub veranstaltet, am Morgen standen 3 Stunden Rudern auf dem Programm, dann Mittagessen im Kanuclub, anschliessend Kanufahren (Standup-Paddeln).

Hier war ich sehr froh, dass mich Pia Limacher, Patrick Schürmann und Larissa Hauser sowie einige aus der Jugendsportgruppe unterstützt haben. Aufgrund der grossen Gruppe und der Wetterverhältnisse mussten wir im Gigboot lernen und brauchten auch hier das komplette Material aus unseren Bootshallen. Der Kurs hat uns Trainer riesig Spass gemacht, alle Kinder haben überlebt und bei uns ist keiner gekentert im Gegensatz zum Standup-Paddeln.

Am Armadacup konnten wir mit unseren U15-Mädchen-Doppelvierer im Gigbootrennen das Rennen gewinnen. Es war für alle Mädchen der erste Sieg. Der Jungenvierer U15 erreichte den 2. Platz. Für alle war es ein einmaliges Erlebnis. Die Mädchen durften als Gewinner anschliessend mit den Olympiasiegern noch eine Ausfahrt im C-Gigvierer machen und die Medaille hat momentan bei allen sicherlich einen Ehrenplatz zu Hause.

Wir sind jetzt bereits mitten im Winterprogramm und können uns bei allen Trainings weiterhin über sehr regen Zuspruch freuen. Dies hoffen wir noch weiter ausbauen zu können und auch halten zu können. Wir Trainer sind voller Ideen, die wir versuchen nach und nach Umzusetzen, um eine motiviert schlagkräftige Nachwuchsgruppe aufzubauen.

- Kirsten Stich

PS: Falls Du gerne Dich von unserem Olympiaspirit anstecken lassen möchtest und Du Teil von unserem Trainer- /Betreuer-team sein möchtest, dann melde Dich doch einfach mal unverbindlich bei mir, weitere Hilfe können wir immer gebrauchen:

kirsten.stich@seecub-luzern.ch

Am 10. September 2016, nachdem alle unsere international tätigen Athletinnen und Athleten zurück in Luzern waren hat der See-Club zur grossen Feier eingeladen. 2016 war nicht das einfachste Jahr für unser Verein, aber sportlich gesehen ein absolutes Highlight in der Clubgeschichte!

Ruderfest im See-Club

Fangen wir doch an mit einer kurzen Übersicht über das geleistete:

Olympiasieg von Mario Gyr

Olympiateilnahme von Michael Schmid (13. Platz)

Silbermedaille an der U23 WM von Fabienne Schweizer

Silbermedaille am Coupe de la Jeunesse von Lisa Lötscher

U23 WM Teilnahme von Julian Müller und Arno Theiler

JWM Teilnahme von Nina Baumann, Larissa Conrad, Manuel Baumann

Gesamtsieg an den Schweizer Meisterschaften unter Tatkräftiger Mithilfe der Master

Schweizermeistertitel im Frauenachter und Männereiner

Viertelfinal Qualifikation des „Luzern Eight“ an der Henley Royal Regatta



Nach dem Interview Zeit für ein Foto mit der stolzen Clubleitung.

Präsident Moritz Rogger und Chef Leistungssport Christian Braun mit den beiden Olympiateilnehmern.









Der Olympiasieg sticht sicherlich besonders hervor und es war für viele Mitglieder ein sehr emotionales Ereignis den Sieg von Mario mitzuerleben. Zahlreiche See-Clübler waren vor Ort in Rio und hier in Luzern lud der See-Club zum Public Viewing in der Hermann Heller Stube ein. Fritz hatte den Champagner optimistisch kaltgestellt und nebst zahlreichen Medienvertretern und Gästen aus der lokalen Politik waren vor allem viele Mitglieder vor Ort und fieberten gemeinsam der Ziellinie entgegen.

Gründe zum Feiern gab es also ausreichend! Nun zum Feiern braucht es aber nicht nur tolle Leistungen, nein es braucht auch die entsprechende Bühne dazu. Die Festbänke wurden aufgestellt, Fritz schmiss den Grill an, die See-Club Fahnen wurden ausgepackt und die Band wurde auf dem Bootsplatz begrüsst. Es war alles bereit, selbst das Wetter zeigte sich von der Sonnenseite. Umso schöner, dass auch über 130 Mitglieder und Freunde des See-Clubs erschienen sind. Nächstes Mal gibt's dann sicher auch ein ordentliches Dessertbuffet... Aber man soll bekanntlich steigerungsfähig bleiben!



Rund 130 Gäste erschienen zum grossen Ruderfest, schön,
dass wir langsam aber sicher auch beim Feiern stärker werden!



-  klassische massage
-  sport massage
-  met-elektrotherapie
-  dry needling
-  sauerstofftherapie smt
-  emr krankenkassen anerkannt

Physio Lounge GmbH

REHA - Physiotherapie
SPORT - Physiotherapie

Walter Bernhard dipl. med. Masseur
Sonja Oberle dipl. Physiotherapeutin

Waldstätterstr. 23
 6003 Luzern

tel + 41 (41) 41 210 39 25
 mobil + 41 (41) 76 338 89 95

mail info@physiolounge.ch
www.physiolounge.ch



Max Zimmermann

Stadthausstrasse 5 | 6003 Luzern | Telefon 041 210 66 30
www.coiffeurhair.ch

... einfach Hammer

Emmenbrücke 041 288 88 88
Meggen 041 377 37 37
hammerautocenter.ch

**HAMMER
AUTO
CENTER**



DER Laufsportspezialist 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**

LUZERN

Winkelriedstrasse 25

www.wirthsportluzern.ch Tel 041 210 38 53

Zur jährlichen Verleihung des "Prix Göttibatzens" lud der Götticclub in das neu eröffnete Ruderzentrum am Rotsee. Mit dabei der frisch erkürte Olympiasieger Mario Gyr und weitere prominente Gäste aus Sport, Kultur und Politik.

Götticclub meets Olympia in der Naturarena Rotsee

Auch dieses Jahr schafften es Rainer Bachmann, Präsident des Götticclubs, und Vorstandsmitglied Andreas Buholzer, über 50 Götticclubmitglieder und Interessierte sowie Stadträtin Manuela Jost an einen ganz speziellen Anlass zu locken. Gleich zwei Höhepunkte waren im neuen Ruderzentrum am Rotsee angesagt: ein Erfahrungsbericht über Olympia 2016 mit Mario Gyr und die Göttibatzen-Preisverleihung an zwei junge Leistungssportler des See-Clubs.

An einem warmen Herbstabend konnten die Gäste bei Sonnenschein und einem Glas Wein ihre Eindrücke vom neuen Ru-

derzentrum austauschen. Danach folgte im Obergeschoss des Gebäudes das Interview mit Mario Gyr und Diethelm Maxrath, genannt Max. Zuerst bedankte sich Präsident Rainer Bachmann bei René Fischer, Präsident der Stiftung Ruderzentrum Luzern - Rotsee, für das Gastrecht. Anschliessend führte Sereina Schmid ein spannendes Gespräch mit Max und Mario. Der erfahrene Rudertrainer Max würdigte die ausserordentliche Leistung von Mario und seiner drei Mitstreiter: Demut, Ehrgeiz und Talent seien diejenigen Eigenschaften, die Mario und sein Team zum Erfolg gebracht hätten. Nach der Niederlage in London vor vier Jahren habe Marios Weg zum Gold in



Die Stadträtin Manuela Jost übergibt
den Göttibatzen an Fabienne Schweizer
und Julian Müller



Auch Olympiasieger Mario Gyr war anwesend
und durfte sich hier mit dem CH Meister
Frauenachter aus dem See-Club ablichten lassen.

Rio gezeigt, dass man nur dann zum Ziel finden kann, wenn man etwas wirklich will – auch wenn der Weg nicht immer gerade verläuft. Begeistert schilderte Mario seine Eindrücke von den Wochen in Rio und natürlich von den Olympia-Wettkämpfen: das Wort „Leidenschaft“, das sein Verhältnis zum Rudern beschreibt, beinhaltet auch das Wort „Leiden“. Als Ratschlag für zukünftige Ruderchampions des See-Clubs betonte er, es sei wichtig, sich ein konkretes Ziel zu setzen und dieses ohne Kompromisse zu verfolgen. Bei jedem

Rennen sollte man mit folgendem Gedanken starten: „Today is the most important day, you will never get the chance to get it back“.

Auch Stadträtin Manuela Jost beteuerte ihre Begeisterung für den Rudersport, für den es Ausdauer, Konzentration, mentale Stärke, Teamfähigkeit und Leadership brauche. Sie freute sich, zwei herausragenden Sportlern des See-Clubs, Fabienne Schweizer und Julian Müller, den Göttibatzen 2016 zu übergeben und drückte ihre Bewunderung für deren ausserordentliche Leistung aus.

Nach diesen Ehrungen konnten die Anwesenden nicht nur einen feinen Apéro richen geniessen, sondern auch einen Rundgang durch die architektonisch gelungenen Räume des Ruderzentrums machen. Anregende Gespräche rundeten den gelungenen Abend ab.

- Margit Moser

Der Göttliclub wurde 1993 aus der Taufe gehoben. Die Mitglieder haben es sich zur Aufgabe gemacht, dem Seeclub Luzern zusätzliche Mittel zu beschaffen. Der Göttliclub ist ein eigenständiger Verein, welcher sich aus Beiträgen der Mitglieder und Spenden aus dem Rudersport freundlich gesinnten Kreisen finanziert. Periodisch treffen sich Mitglieder, Gönner und Freunde zur Pflege der Kameradschaft.

Mutationen

Eintritte	
Juniores	Patrick Stadler
	Joel Amhof
	Xaria Frei
	Luke Kronenberg
	Marius Tgetgel
	Melanie Saul
	Usniy Suppiger
	Alexandra Schaubert
	Laurin Burach
Aktiv	Katrin Brauchli
	Caroline Felber
	Florian Felber
	Roman Nadig
	Roland Pisani
	Andrea Pisani
	Vesna Sulic
	Angela Treis
	Judith Weber

Austritte
Birte Surborg
Conny Steinmann
Daniela Ruch
Josef Suter
Jürg Stalder
Kurt Rüegg
Lilian Hässig
Manuela Wyss-Kohler
Maria Flühler
Mirjam Dillier
Sandra Schwander
Simon Kwasny
Simone Gasser
Ulrike Kasprzyk
Ursula Rüggländer-Büeler
Hanspeter Roth
Andrew Franke
Diethelm Maxrath

Mutationen und Adressänderungen für das Jahr 2017 müssen unbedingt bis spätestens 31.Dezember 2016 gemeldet werden an: Eva Banz, Adligenswilerstrasse 46 6030 Ebikon oder an eva.banz@seeclub-luzern.ch



Verstorbene Mitglieder des See-Club Luzerns

Guido Glur, Eintritt 04.06.1962
Peter Spiess, Eintritt 01.04.1977
Elmar Vollmar, Eintritt 01.01.1944
Otto Zurkirchen, Eintritt 01.05.1959

In stillem Gedenken.

Die neuste Rubrick in der See-Club 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. Dank tatkräftiger Mithilfe von Büsy Lingg und Sepp Huber ist es uns nun jeweils möglich ein ausgewähltes Stück in der Revue zu präsentieren.

Schüsse auf einen Doppelzweier!

In dieser Ausgabe der Revue geht es um den Beschuss eines See-Club Luzern Doppelzweier. Sie wurden am Sonntagnachmittag, dem 25.03.1917 in der Luzerner Seebucht (auf Höhe der ehemaligen Militärkaserne) zweimal beschossen. Die damalige Vereinsleitung legte daraufhin telefonisch und schriftlich Beschwerde ein. Den ersten Teil des Briefaustausches ist auf der folgenden Seite abgedruckt. Im Weiteren ist es wichtig zu erwähnen, dass der Präsident des See-Clubs mit einer scharfen Antwort konterte:

Wir bestätigen den Empfang Ihres Schreibens vom 4. April 1917 können uns aber mit dieser leichtfertigen Entschuldigung nicht zufrieden geben und teilen Ihnen mit, dass wir den Vorfall zum genauen Untersuch und strenger Bestrafung des

Schuldigen an die Generaladjutantur weiter geleitet haben.

Der Armeestab der Schweizerischen Armee erwiderte:

Es wurden unvorsichtigerweise zwei, der Wache geltende, Alarm-Pistolenschüsse ins Wasser abgegeben. Die Unvorsichtigkeit liegt darin, dass die Wasseroberfläche Ricochet-Schüsse verursacht, die auch ausserhalb der Schussrichtung liegendes Gebiet gefährden.

Den betreffenden Offizieren ist wegen ihrer Unvorsichtigkeit scharfer Verweis erteilt worden. Damit ist die Sache erledigt. Was für eine Geschichte...

- Timon wernas



Die idyllische Seebucht in Luzern. Früher musste man hier noch mit geducktem Kopf vorbeirudern um vor Schüssen auszuweichen!

An das Commando der Hauptetappe Luzern am 27.März 1917

Sehr geehrte Herren!

Im Namen des See-Club Luzern machen wir Ihnen hiermit entsprechend unserer telephonischen Mitteilung von Sonntagabend 61/2 Uhr an Ihren wachhabenden Offizier Herrn Oberleutnant Wüttler die Anzeige, dass Sonntagnachmittag, den 25. März zwischen 3 und 31/2 Uhr auf der Seeseite des Alpenquais in der Nähe der Schiffswerft des Bootsbauers Deberti zwei Gewehrschüsse auf unsere Doppelzweiermannschaft abgegeben worden sind. Der eine Geschosseinschlag wurde von der Mannschaft landwärts, ungefähr 10 Meter seitlich des Bootes, beobachtet, während der zweite Schuss in nächster Nähe über die Mannschaft hinwegpiff und nicht weiter beobachtet werden konnte.

Da wir vermuten, dass sich eine der Wachen bei den Getreidehäusern diesen gefährlichen Spass erlaubte, ersuchen wir Sie höflichst diese Angelegenheit untersuchen zu wollen. Es scheint uns auch sehr unwahrscheinlich zu sein, dass eine Civilperson diese zwei Schüsse in dieser Gegend hätte abgeben können ohne von den dortigen Wachen bemerkt worden zu sein. Die Insassen dieses Bootes waren Herr Franz Lustenberger, Pilatusstrasse 11 und Herr Hans Studer, Krienserstrasse 9, die Ihnen zu weiteren Angaben gerne zur Verfügung stehen. Indem wir Ihre diesbezügliche Antwort erwarten, um eventuell die Polizei davon in Kenntnis setzen zu können, hoffen wir,

dass es Ihnen möglich ist den Urheber einer so gefährlichen Handlung zu eruieren, damit unsere Clubmitglieder und die übrigen Seefahrer von Luzern vor einem Wiederholungsfalle geschützt werden.

Hochachtungsvoll zeichnen

Namens des See-Club Luzern

Der Präsident: Der Vicepräsident:

An den Präsidenten des See-Klub LUZERN, am 4.April 1917

Wir bekennen uns zum Empfang Ihrer Zuschrift vom 27. März und haben den Vorfall den Sie uns schilderten untersucht. Der Sachverhalt wie er Ihnen rapportiert wurde, entspricht den Tatsachen nicht, indem keine Schüsse gegen Ihre Doppelzweiermannschaft abgegeben wurden. Es handelt sich hier nur um 2 Pistolenschüsse zu Alarmzwecken durch den Wachtoffizier abgegeben wurden. Wir haben Weisungen gegeben, dass dieser Alarm auf eine andere Art geschieht.

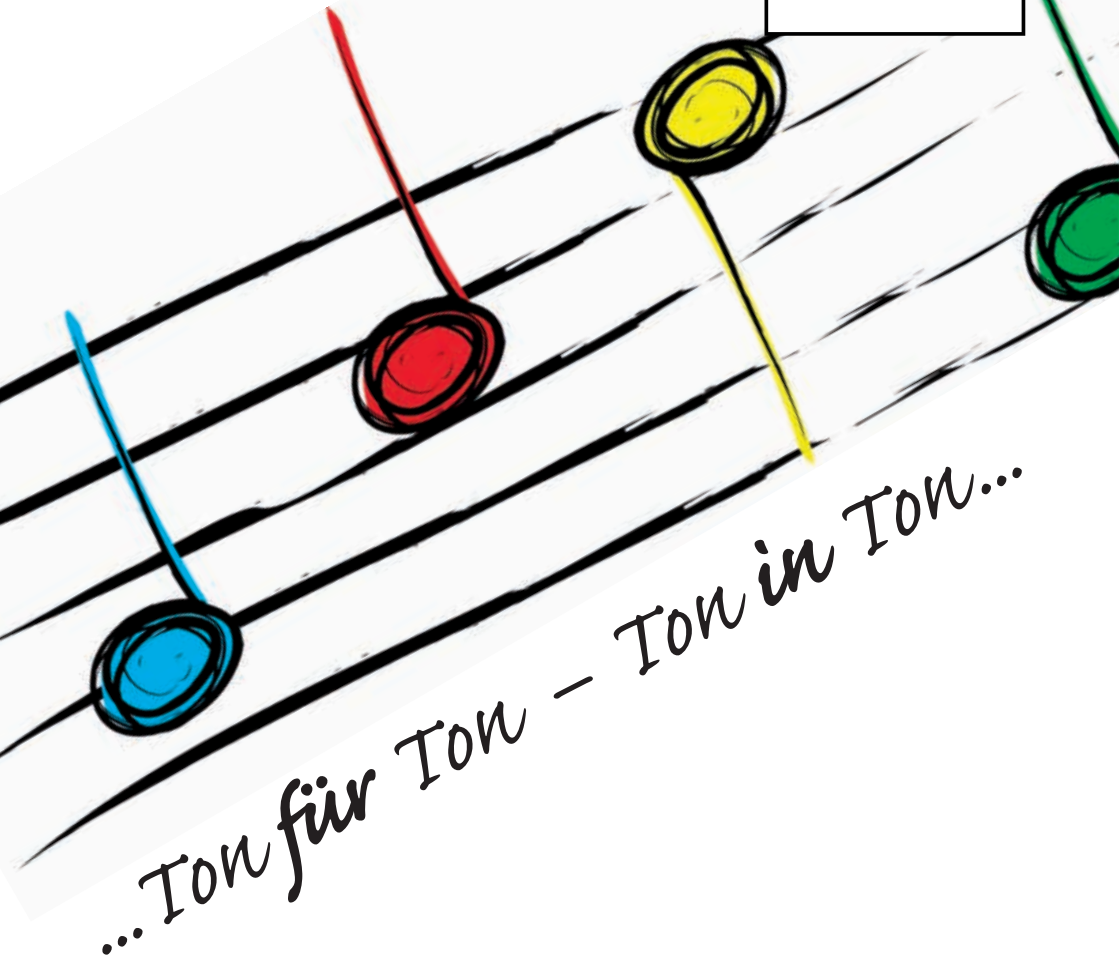
i.a.

ETAPPENDIREKTION

de Luc, Major

ABC PRINT

Die Stadtdruckerei.



...Ton für Ton – Ton in Ton...