

Revue



Ausgabe 1-2016
61. Jahrgang



FELIX W.

**PERFECTLY
DRESSED.**



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

"Ein Sport wie dieser, der harte Arbeit aber wenig Ruhm bedeutet, aber trotzdem von Jahrhundert zu Jahrhundert unverändert beliebt ist - also ein solcher Sport muss etwas haben, das gewöhnliche Menschen nicht sehen können, aussergewöhnliche aber schon."

- George Yeoman Pocock

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

Moritz Rogger	6
---------------	---

SCL-intern

Erinnerung: Fahrtordnung im Seebecken	8
KM-Statistik	

Highlights

"Es muss immer ums Rudern gehen" - Moritz Rogger	12
--	----

Lokaltermin

See-Club-Mitglieder im Porträt: Caroline Pechous	16
--	----

Breitensport

Ruderratten - "avanti ritmo!"	20
-------------------------------	----

Leistungssport

Trainingslagerbericht des Leistungssports in Magliaso	22
Meine erste Regatta	25
Luzern Eight goes royal	26
Schweizermeisterschaften auf dem Göttersee	30

Göttliclub

Ruderwelt meets Golfclub, Rotsee meets Dietschiberg	34
---	----

Vorschau

Olympia Live im See-Club	36
Ruderfest im See-Club	37
Gesucht: Taufpate/in für neuen BBG 1x	37

Mutationen

Ein- und Austritte	38
--------------------	----

Impressum

Nummer 1-2016, Juli, 61. Jahrgang

Auflage 500 Ex.

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 Mitglieder des See-Club Luzerns
Liebe LeserInnen unserer Club-Revue



Die erste Revue nach Büsy

Seit dem März 2016 hat sich im See-Club Luzern einiges verändert.

Ein neuer Vorstand welcher sich einarbeiten durfte in die Tagesgeschäfte, schnell, unkompliziert und fokussiert auf das wesentliche in der Zusammenarbeit ausgerichtet.

Büsy war der "Master" der Revue - und auch hier kam es zu einem Wechsel. Nicht ganz einfach - doch Schritt für Schritt kamen wir auch mit seiner Hilfe zur ersten Ausgabe.

Wir sehen, der Master fehlt hier mit Wissen und Vernetzung in die Stadt und Kanton. Sicher sind wir noch nicht dort wo wir sein wollen.

Tatkräftig unterstützt von Kevin Stadelmann und Michael Kaufmann.

Daneben haben wir Facebook auf Kurs gebracht. Hier läuft schon einiges, bewegt und verlinkt. Ein neues Gefäss der Kommunikation. Dazu gehört sicher auch die WhatsApp Gruppe von Erich Wyss welche die Kommunikation zur Koordination von Ruderausfahrten fördert - mit über 60 Mitgliedern. Neue Mittel werden genutzt - mit Erfolg.

Der Vorstand arbeitete mit erster Priorität - Ruhe muss einkehren im SCL - und das Rudern muss im Zentrum stehen beim Leistungssport und auch im Breitensport.

Das Projekt Bootshaus im Hintergrund planen und erste Schritte in der Bildgestaltung für die Mitglieder, Vorstände und Baukommission tätigen welche helfen in einen späteren Entscheidungsprozess einzusteigen.

Die Schweizermeisterschaften 2016 wurden mit tollen Leistungen gefahren - der SCL hat die in 2015 erreichte Position des stärksten Ruderclubs der Schweiz mit einer Glanzleistung verteidigt. Die Frauen mit ihrem Achter waren die Sensation welche unser Regierungsrat des Kantons Luzern, Guido Graf zur Überreichung eines Preises veranlasste. Der Männer Achter war in Henley und ruderte ein tolles Ergebnis. Schaut das Youtube Video an und hört der Kommentatorin zu: "Look at Kevin Stadelmanns face...."eine Leistung im Zweikampf - unglaublich...

So dachten wir, die stürmische See hinter uns gelassen, die Leistungen gesteigert und das Leben im Club wieder zur Ruhe gebracht zu haben. Weit gefehlt - am 6. Juli kam die Hiobsbotschaft das unser Cheftrainer Max den See-Club verlässt und per 1. November Cheftrainer bei unserem Nachbarn RC Reuss wird. Und diese Info gerade zu Beginn der Sommerferien nach der tollen SM Feier wo wir alle auf dem Hoch waren. Der Vorstand wurde gezwungen auf diesen Entscheid innert Stunden mit dem euch bekannten Infoschreiben vom 7. Juli zu

reagieren. Die Social Media geben die Taktfrequenz vor.

In der Zwischenzeit haben wir den Tritt wieder gefunden und suchen nach Lösungen für die Zukunft bei welcher wir alle mögliche Optionen prüfen mit der Sicherstellung der eigenen Handlungsfreiheit zum Wohle des See-Clubs Luzern. Hektik ist jetzt der falsche Partner für gute Lösungen. Für das Erreichte unter der Führung von Max sind wir dankbar.

Heraklit (um 540 v. Chr. - 480 v.Chr.) sagte schon: " Man kann nicht zweimal in den gleichen Fluss steigen, denn andere Wasser strömen nach. Auch die Seelen steigen gleichsam aus dem Wasser empor".

So bin ich überzeugt, dass auch wir für unseren See-Club wieder Lösungen finden welche uns gestärkt in die Zukunft fahren lassen.

Mit rudersportlichen Grüßen
Euer Präsident

Moritz

Moritz Rogger



Die Frauen des See-Club Luzerns sorgen mit dem Frauenachter für das Highlight der Schweizermeisterschaften, v. o. l. : Fabienne Schweizer, Larissa Huser, Ursina Minder, Flurina Christen, Nina Baumann, Larissa Conrad, Stm. Arno Theiler, Malin Kunz, Anne-Sophie Weinmann

Nach einer Serie von Ruder-Unfällen im Frühjahr, hier nochmals die Fahrordnung für das luzerner Seebecken. Bitte unbedingt einhalten!

Erinnerung: Fahrtordnung im Seebecken

- Regelmässiger Kontrollblick
- Rechtsverkehr auch auf dem See
- Achtung: „unvorhersehbare Richtungswechsel von Pedalos“
- Achtung: Ecke KKL in Richtung Seebrücke grosszügig umfahren



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

L U Z E R N

Winkelriedstrasse 25

www.wirthsportluzern.ch Tel 041 210 38 53

COIFFEUR

HAIR

Max Zimmermann

Stadthausstrasse 5 | 6003 Luzern | Telefon 041 210 66 30

www.coiffeurhair.ch

KM Statistik

Zusammenfassung	KM
Gesamtzahl aller KM:	224'113
Gesamtkilometer Herren:	129'106
Gesamtkilometer Damen:	85'692
Gesamtkilometer Gäste:	9'315

Anzahl aktive Ruderer	307
-----------------------	-----

Damen		KM
Baumann	Nina	3'081
Banz	Eva	2'788
Schweizer	Fabienne	2'464
Huser	Larissa	2'390
Weinmann	Ann-Sophie	2'237
Rimer	Esther	2'209
Kunz	Malin	2'108
Püntener	Ursula	1'944
Limacher	Pia	1'858
Pechous	Caroline	1'780
Thali	Petra	1'731
Bisel	Gabi	1'694
Larissa	Conrad	1'688
Vitaliano	Christina	1'631
Moser-Szele.	Margit	1'565
Mahlstein	Andrea	1'561
Sutter	Claudia	1'537
Schnider Pec.	Verena	1'496
Müller	Gabi	1'361
Koch	Irene	1'325
Dautovic	Marija	1'233
Lötscher	Lisa	1'211
Büel	Käthy	1'122
Schnyder	Stefanie	1'117

Herren		KM
Schmid	Michael	6'141
Bekcic	Fabio	4'150
Wyss	Erich	4'118
Braun	Christian	3'849
Wernas	Timon	3'680
Quartenoud	Tobie	3'630
Bielmann	Jürg	3'264
Stadelmann	Kevin	2'959
Martin	Hansrudolf	2'840
Landolt	Heinz	2'792
Bekcic	Adrian	2'727
Müller	Julian	2'623
Schuler	Luca	2'621
Schmid	Simon	2'558
Kwasny	Simon	2'398
Püntener	Ruedi	2'165
Baumann	Erik	2'146
Roelli	Bruno	2'124
Thalmann	Lino	2'114
Thali	Fabian	2'112
Walter	Richard	2'022
De Col	Cedric	1'989
Brasser	Jonas	1'982
von Schuma.	Nicolas	1'847

Sanitär – Heizung

F. Kuster AG 041 / 210 13 30

Luzern – Ebikon – Kriens



www.kuster-ag.ch

Ihr Haustechniker aus der Region

Moritz Rogger, seit März 2016 Präsident des See-Clubs zu seinen ersten Monaten.

«Es muss immer ums Rudern gehen»

Moritz Rogger ist leidenschaftlicher Ruderer, Industrie-Manager, ein weitgereister Mensch. Er hat anfangs Jahr den grössten Ruderclub der Schweiz übernommen und blickt auf die ersten Monate zurück. Er denkt aber auch in die Zukunft und will, dass der See-Club erfolgreich bleibt. Und zwar sowohl im Leistungs – wie auch beim Breitensport. Er hat sich dem Interview mit der See-Club-Revue gestellt.

Interview: Michael Kaufmann.

Moritz Rogger, Du hast Deine ersten 100 Tage im See-Club schon weit hinter Dir. Alles im grünen Bereich?

Der Einstieg mit dem Präsidiumswechsel war nicht einfach. Da waren gemischte Gefühle – aber auch die Motivation, Ruhe in den Club zu bringen, ein neues Team im Vorstand aufzubauen. Ich glaube, das ist mir und uns allen gelungen. Wobei ich nach einigen Monaten auch noch nicht überall durchblicke. Ich bin da schon in eine neue Welt eingetaucht. Sie gefällt mir.

Die Schonfrist ist vorbei. Sind wir nach einigen Wirbeln im 2015 in etwas ruhigeren Gewässern?

Ich bin davon überzeugt. Wir haben die Dinge analysiert, wir haben einen neuen Mix im



Vorstand und auch für unser Sanierungsprojekt fürs Bootshaus haben wir wieder Perspektiven. Zwischen Leitungs- und Breitensport stimmt die Balance und das Wichtigste: Es geht ums Rudern, nicht um Personen oder um Positionen von Einzelnen.

Aber es gab Diskussionen. Breitensportler, die monierten, der Leistungssport ziehe zu viele Mittel ab – Leistungssportler, die sich durch den Breitensport beeengt fühlten? Wie geht man mit dieser Spannung um?

Es gibt unterschiedliche Ziele zwischen den Bereichen. Aber es gibt auch viel Gemeinsames. Der Club hat die Aufgabe, das Gleichgewicht zu behalten und zu vermitteln. Genau das macht uns stark. Natürlich sehen die Leistungssportler und die Jungen ihre sportlichen Ziele, sie wollen Wettkämpfe gewinnen. Das ist auch richtig so. Wir haben bewusst mit unserem starken Cheftrainer und unseren Trainern ein professionelles Team auf die Beine gestellt. Es ist eben kein Zufall, dass Mario Gyr und Michael Schmid an den Olympischen Spielen teilnehmen werden. Andererseits haben wir den Breitensport mit Leuten, die viel Freude am Rudern haben, die sich bewegen wollen, in die Natur gehen und Spass haben. Beides muss Platz haben und wir legen sehr Wert darauf, dass wir auch Gemeinsames haben im Clubleben. Das verbindet.

Der Club ist sehr erfolgreich, wie die letzten beiden Schweizermeisterschaften gezeigt haben. Kann man sich als Präsident denn noch höhere Ziele setzen?

Diese Erfolge sind nicht mein Verdienst, ich kam ja jetzt erst so richtig in den Club hinein. Es ist auch nicht alleiniges Ziel, überall nur Spitzenresultate zu erreichen. Wir wollen aber eine gute und breite Aufstellung und vorne mitmischen. Das braucht andauernde Aufbauarbeit mit den jungen Menschen. Andererseits soll es auch ein Ziel sein, dass sich die

Breitensportler nicht nur als „Fitnesssportler“ verstehen, sondern dass sie als Clubmitglieder am Clubleben teilnehmen.

Ist das aber überhaupt möglich, bei über 600 Mitgliedern? Man kennt sich ja kaum noch. Viele zahlen einfach den Beitrag, kommen dann und wann rudern und sind wieder weg. Jedenfalls beklagen das viele alteingesessene Mitglieder.

Wir sind tatsächlich stark gewachsen. Ich persönlich erwarte, dass die Mitglieder aktiv teilnehmen, dass man das Leben im Club mitträgt, dass man sich hilft, dass man an Rotseeveranstaltungen und am Putzen des Bootshauses dabei ist. Das ist mir lieber als jene, die sich mit einem Zusatzbeitrag „freikaufen“. Es gibt zudem viele neue Mitglieder, die diesbezüglich sehr aktiv sind. Sie kommen natürlich mit neuen Ideen, einem anderen Stil, anderen Erwartungen. Ich nehme das Beispiel der seit einem guten Jahr bestehenden „Whatsapp“-Gruppe: Da sind auf Initiative von Erich Wyss mittlerweile über 60 Leute dabei. Es funktioniert und ist toll. Solche Entwicklungen führen wiederum zur Frage der Kursangebote, der Organisation der Ruderausfahrten, und so weiter. Wir leben aber in einer neuen Zeit und wir können nicht einfach sagen: Vor zwanzig Jahren haben wir es so gemacht und wir machen es weiterhin so.

Trotzdem: Haben wir nicht ein Mengenproblem und zu viele Mitglieder?

Man muss da sehr aufpassen, denn das kann sich rasch ändern. In den letzten Jahren haben wir viele Mitglieder verloren, aus Altersgründen aber auch, weil die Leute heute viel mobiler sind und die Clubs wechseln. Ich finde, dass wir vor allem auch jüngere Leute begeistern und holen müssen. Die Investition in die Zukunft ist entscheidend. Und dann brauchen wir eine gewisse „Masse“ auch aus finanziellen Gründen: Der professionell beglei-

tete Leistungssport braucht Mittel, wir wollen das Bootshaus sanieren, wir brauchen eine stabile Mitgliederbasis.

Aber für den Umbau des Bootshauses reichen die Mitgliederbeiträge bei weitem nicht. Und dieses wurde ja auch nicht für 600 Mitglieder konzipiert, es platzt aus allen Nähten...

Das Wichtigste ist, dass wir den Mitgliedern nochmals Varianten des Umbaus aufzeigen. Es gibt das ursprüngliche Sanierungsprojekt, es gibt die Idee „Bootshaus light“. Das muss man jetzt im Club diskutieren und den Mitgliedern schmackhaft machen. Alle müssen verstehen, was wir jetzt brauchen. Sicher müssen wir möglichst bald sanieren. Ich persönlich finde, das muss man gründlich und nachhaltig machen. Immerhin bauen wir für die nächsten 20 bis 30 Jahre. Vielleicht kommen jetzt auch noch andere Varianten ins Spiel. Am Schluss werden die Mitglieder den Entscheid fällen welches Projekt umgesetzt werden soll oder nicht. Der Präsident mit dem Vorstand des Clubs und der Vorstand der Bootshaus AG brauchen die breite Abstützung der Mitglieder wenn es zur Umsetzung des Projekts kommt. Manchmal braucht es auch etwas Mut und auch Pioniergeist um etwas gemeinsam zu wagen und zu vollenden.

Was könnte das aber sein? Wir brauchen doch einfach neue sanitarische Installationen, Bootsplätze, Platz für die Fitnessgeräte?

Wir müssen gut rechnen und haben nicht Millionen zur Verfügung. Ich denke deshalb auch an Synergien mit anderen Standorten. Vielleicht sind für die Fitness auch andere Standorte denkbar oder das Zusammengehen, die Kooperation mit anderen Vereinen. Am Rotsee wurde durch den

Verein Naturarena Rotsee ein tolles Ruderzentrum gebaut. Vielleicht könnten wir Luzerner diese Infrastruktur manchmal auch nutzen, neben der bereits von uns gemieteten Bootshalle, wenn dort nicht Hochbetrieb ist. Ich finde, wir müssen offen sein für Lösungen. Und trotzdem hier für das Bootshaus eine zweckmässige Lösung finden.

Du bist im Beruf Manager in einem internationalen Unternehmen. Es ist für den See-Club ein Gewinn, Deine Erfahrungen zur Verfügung zu haben. Was ist denn der Unterschied zwischen professionellem Management und dem Präsidium eines Ruderclubs?

Eigentlich ist es gar kein grosser Unterschied. Die Mechanik ist im Ruderclub genauso, wie in einem Konzern der Privatwirtschaft. Leider haben wir aber für die Führung des Ruderclubs nicht so viele Kapazitäten. Wir alle sind in der Freizeit für den Club unterwegs und können nicht immer topeffizient sein. Als Präsident muss ich schauen, dass die Finanzen stimmen, dass die Leistungsbereiche gut aufgestellt sind, dass Jugendliche angeworben werden, dass das übergeordnete Verbandswesen funktioniert. Das frisst Zeit und manchmal hat man die Zeit halt nicht. Es darf aber auch gesagt sein, dass wir Vorstandsmitglieder alle hoch professionelle berufliche Möglichkeiten einbringen. Deshalb funktioniert es trotzdem gut. Wir haben den richtigen Mix.

Aber findest Du die Zeit wirklich, bei allen beruflichen Verpflichtungen?

Ich habe gelernt zu delegieren. Ich bin nicht eine Einzelmaske und vertraue den jeweiligen Zuständigen im Vorstand und im Club. Ein Präsident darf und soll nicht alles machen. Er muss vor allem dafür sorgen, dass nicht die einen nach links laufen und die anderen nach rechts.

Und das Rudern. Kommst Du überhaupt noch dazu, nachdem Du ja vor wenigen Jahren

genau deswegen in den Club zurückgekehrt bist?

Ich brauche das Rudern, die Bewegung, die Natur. Sonst bin ich zu kopflastig. Es ist aber tatsächlich nicht einfach, zwei bis dreimal pro Woche auf dem Wasser sein zu können. Ich versuche es und es ist mir zum Glück bisher gelungen.

Nachdem Du ja einige Jahre ausgesetzt hattest?

Ich war lange weg und bin erst vor wenigen Jahren wieder nach Luzern gekommen. Da hat meine Tochter, die damals ihr Studium abschloss, Interesse gezeigt am Rudern und mir gesagt, ich solle doch auch wieder versuchen und gemeinsam mit ihr den Kurs beim See-Club machen. Das machten wir dann auch, mit dem Resultat, dass sie heute keine Zeit mehr dafür hat und ich dafür drei Jahre lang dran

blieb und jetzt sogar das Präsidium übernommen habe.

Der Club erwartet viel von Dir. Was erwartest Du andererseits als Präsident von den Mitgliedern? Was ist Deine Botschaft?

Ich wünsche mir, dass alle mit Freude mitmachen und dran sind, den Club voranzubringen. Jeder und jede kann dazu etwas beitragen. Und wenn's Erfolge gibt, sollen alle mitfeiern. Jeder ist Teil eines Ganzen.

- Michael Kaufmann

Wirtshaus Galliker Luzern

Schützenstrasse 1
beim Kasernenplatz
CH-6003 Luzern

Telefon 041 240 10 02

Sonntag und Montag geschlossen

Lokaltermin: Mitglieder im Porträt (9), dieses Mal mit Caroline Pechous, Steuerfrau, Schweizer- und Vizeschweizermeisterin mit dem SCL-Achter, angehende Physiotherapeutin und Leaderin in Männerteams.

"Immer den Blick nach vorn"

Wir treffen uns an der 1250-Marke am Rotsee. Es ist der erste echte Sommertag des Jahres. Über den See gleiten Boote. Sie trainieren mit klickenden Rudern für die Schweizer Meisterschaft. Weit hinten hört man den Lärm der Rootsee-Badi, an uns spazieren Hündeler vorbei. Eine etwas unruhige Idylle. Und doch Caroline Pechous' Lieblingsplätzli. «Ich bin oft auch am frühen Morgen hier oder am Abend wenn es keine Leute mehr hat. Dann bin ich ganz für mich allein hier» erklärt sie ihre Wahl für diesen Lokaltermin. Die Ebikerin hat hier lange vor dem aktiven Ruderleben viele Stunden ihrer Kindheit verbracht. An und um den Rotsee

fürten Familienspaziergänge, Joggingrunden, hier kletterte sie als Kind auf Bäume. Und jetzt ist es ihr Rudersee. Gleich 150 Meter hinter uns befindet sich das nationale Ruderzentrum, dieser diskret in die Landschaft eingepasste Neubau.

„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 Lieblingsorte. Die Serie wird von Michael Kaufmann betreut.



Caroline Pechous am Ufer „ihres“ Rotsees,
ihrem Lieblingsort.

Die Steuerfrau im Achter

Sie ist die Steuerfrau im Männerachter des See-Club. Das ist ja keine Selbstverständlichkeit. Wie führt man als Frau acht Männer zu Hochleistungen? Caroline Pechous lacht: „Das ist zum Teil echt anstrengend. Aber ich mache die Erfahrung, dass es leichter ist, diesen Job mit Männern zu machen. Sie sind unkompliziert und sagen was sie denken, oder was ihnen nicht passt“. Caroline betont selbstbewusst, dass sie hier viel zu sagen hat, dass sie oft dem Team erklären muss, wo es durch geht. Sie fühlt sich akzeptiert. Sie gibt und hat Vertrauen. Sie ist aber auch stolz auf „ihre“ Mannschaft. Und so steuert sie auch: „Es ist technisch eigentlich einfach. Aber du musst den Kopf bei der Sache haben, jedes Detail merken, das Team beobachten, anstacheln, Takt geben. Die Ruderer müssen wissen: Die Steuerfrau behält immer die Nerven.“ Sie erklärt das zwei Tage vor den Schweizermeisterrennen so unaufgeregt, dass man es sofort glaubt. Sie scheint die geborene Steuerfrau zu sein.

Dabei hat alles ein wenig anders begonnen: Mit zehn ging sie in den See-Club, weil ihre ältere Schwester auch dort war und sie ihr nacheifern wollte. Beide Pechous-Schwester waren denn auch erfolgreich im Leistungssport, als Jugendliche auf hohem Niveau, so etwa als Vizeschweizermeisterinnen im Vierer. Leider kommen bei beiden später Verletzungsprobleme und das „Out“ im Leistungssport. Caroline ist danach für ein gutes Jahr U15-Trainerin, heute leitet sie nebenher noch Ruderurse beim Berner Unisport. Und ist hauptsächlich eine vielgefragte Steuerfrau geworden. Etwas, das auch bestens zu ihrem Alltags- und Berufsleben passt: Caroline steht während der Woche früh auf, fährt nach Bern, ihrem Studienort für Physiotherapie, wo sie nun an der Fachhochschule das zweite Semester absolviert hat. Vorerst strebt sie einen

Bachelor in Physiotherapie an. Das Studium ist streng, die Woche über pendelt sie zwischen Luzern und Bern, an Wochenenden trainiert sie mit ihrem Achter. „Das ist alles ein wenig langweilig“, lacht sie und man begreift sofort, dass das natürlich hochspannend ist.

Angehende Physiotherapeutin

Physiotherapie, wie kommt Caroline auf diese Berufswahl? Es hätten ja auch Sportwissenschaften oder Medizin sein können, oder Gesundheitswissenschaften an der ETH? Alle Türen wären der Absolventin der Sportkanti in Schüpfheim offen gewesen. „Erstens einmal wollte ich etwas Praktisches machen. Ich will direkt anwenden und sofort den Sinn dahinter sehen. Zweitens finde ich es spannend, mit Physiotherapie den Körper ohne Medikamente zu behandeln und auch zu heilen - mit den blossen Händen. Jeder Mensch ist dabei individuell“, betont Caroline und findet es besonders erfüllend, auf jeden einzeln eingehen zu können. Aber ist für die angehende Physiotherapeutin Rudern wirklich so gesund wie man immer sagt? Hier gibt es doch auch Verspannungen, muskuläre Probleme, einseitige Belastungen? Sie selbst musste ja wegen Knieproblemen mit dem aktiven Rudern aufhören? „Rudern ist an sich sehr gesund, aber man kann sich hier auch einseitig oder falsch bewegen“, warnt Caroline vor zu viel und vor falschem Training. Leistung sei zwar wichtig, aber nicht immer nur positiv. Man wolle immer das Maximum rausholen und könne dabei den Körper schädigen. Noch schlimmer, wer mit Doping nachhelfe, was leider auch im internationalen Rudersport manchmal der Fall sei. „Doping gehört nicht in diesen Sport. Ich würde nie jemand behandeln, der mit künstlichen Hilfsmitteln arbeitet. Der Körper kann nur so weit gehen, wie er natürlich

aufgestellt ist.“ Leistung sei letztlich immer nur positiv, wenn auch Freude dabei ist. Wer total verbissen sei und sich überfordere, werde nie nachhaltig zu guter Leistung gelangen. Das Leben erfordere ein Gleichgewicht zwischen Leistung und Freude. Gerade das Rudern sei dabei eine Lebensschule, ist Caroline überzeugt.

Ein Führungsgeheimnis

Und wie geht es nach dem Bachelor weiter? Caroline will nicht einfach den klassischen Physiotherapie-Beruf ausüben und schon gar nicht in einem Spital arbeiten. Sie strebt danach ein Masterstudium in Sportphysiotherapie an. Eine Spezialität die wieder den Bogen schlägt zu ihrer Ruderleidenschaft. Und so landen wir wieder bei ihrer Rolle als erfolgreiche Steuerfrau. Hat sie ein Führungsgeheimnis? Sie lacht: „Es ist einfach. Mein Ziel ist es, als Steuerfrau das Boot schneller zu machen, ich will die richtigen Impulse ins Team geben. Ich will die Mannschaft motivieren, an die Grenzen zu gehen. Als Chefin, aber auch als Teil des Teams.“ Und nun das Geheimnis dahinter? „Ich bin sehr offen und erwarte offene, gegenseitige Kommunikation.“ Manchmal muss sie die Jungs wieder zusammenbringen. Nur wenn die Dinge auf dem Tisch seien, komme man weiter. Caroline

spürt auf dem Boot sofort, wenn etwas nicht stimmt. „Dann läuft das Boot nicht rund, der Rhythmus hinkt. Ich will dann wissen, was da los ist.“ Und wie ist es mit dem Verlieren? Wenn man wie dieses Jahr halt nur Zweiter wird? „Wir starten als Team, wir gewinnen oder verlieren als Team, es gibt keine einseitige Schuldzuweisung, wenn’s Mal nicht ganz klappt“ legt Caroline klar. Es gebe eben Höhen und Tiefen im Sport. Das müsse man aushalten. „Ich will in allen Lagen Selbstbewusstsein fördern und wenn nötig die Leute wieder auf den Boden runterholen“. Caroline sagt das so ruhig und abgeklärt, dass man ihr das sofort abkauft. Vor allem hier an ihrem magischen Ort, wo sie selber gut geerdet ist: Sie genießt hier fern von der Alltags- und Sportheftik die Natur und die totale Ruhe - und kann ein wenig träumen.

- Michael Kaufmann

Caroline Pechouse in ihrem Element:
sie koordiniert, motiviert und gibt die
Taktik vor.





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

Physio Lounge Gmbh

REHA - Physiotherapi
SPORT - Physiotherap

Walter Bernhard dipl. med. Ma
Sonja Oberle dipl. Physiotherap

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

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

Ruderratten - "avanti ritmo!"

So schnell wie die Saison losging, so schnell war sie auch wieder vorbei. Nach harten und langen Wintermonaten mit vielen Stunden auf dem Ergometer, haben wir uns auf die sonnige Frühlings- und Sommerzeit auf dem See gefreut. Nun, wie wir heute alle wissen, ging diese Hoffnung nicht so richtig in Erfüllung. Aber nun zurück zum Saisonstart:

23. April 2016: Die einen verbinden dieses Datum mit einer stürmischen, kalten und verschneiten Regatta in Lauerz, die Ruderratten hingegen hatten das Vergnügen an diesem Tag Denise Gerschwiler in den Hafen der Ehe zu begleiten. Ein wunderschöner Tag im Schloss Heidegg mit der einen oder anderen Regentropfe, welche jedoch in keinsten Weise die bezaubernde Hochzeitsstimmung zu dämpfen vermochten. An dieser Stelle nochmals herzliche Gratulation und lieben Dank an Denise, dass wir dabei sein und mit ihr auf „ihren Tag“ anstossen durften.

Zeitgleich endete damit die Schonfrist derjenigen Ruderratten, welche die Kleibootsaison in Angriff nahmen. Schmerikon, Cham, Sarnen und der Saisonhöhepunkt auf dem Rotsee standen auf dem Programm. Wie jedes Jahr nehmen gewisse Ruderratten – „die Rennpferdli“ – an den Meisterschaftsrennen im 1x, 2x oder 4x teil. Grundsätzlich schauen wir zufrieden auf eine gute Saison zurück. An der SM durften alle startenden Ruderratten mindestens einmal auf den Siegersteg steigen und eine Medaille entgegennehmen. Verbesserungspotential lässt sich trotz Erfolgen auch weiterhin in allen Bereichen ausma-

chen, haben doch einige von uns erst vor ein paar Jahren überhaupt ihre Leidenschaft für den Rudersport entdeckt. Einen besonderen Dank möchten wir Pasquale Chiella aussprechen, der sich spontan für ein SM-Master-Mixed-4er-Rennen bereit erklärt hat und uns mit seiner südländisch-sonnigen Art tatkräftig unterstützt hat.

Ein unvergesslicher Höhepunkt unserer diesjährigen Saison war die Teilnahme an der Vogalonga in Venedig. Wir haben den Mille Feuille bei strömendem Regen aufgeladen, sind am nächsten Tag um 4 Uhr früh bei strömendem Regen los gefahren und wurden von strahlendem Sonnenschein in Venedig empfangen. In den Kanälen wimmelte es nur so von einer Vielzahl an unterschiedlichsten bunten Booten vor dieser einmaligen Kulisse Venedigs. Vor dem Startschuss lag eine derart fröhlich ausgelassene



Denise Gerschwiler wird in den
Hafen der Ehe begleitet.

ne und knisternde Begeisterung in der Luft, wie sie es nur Volksfeste hervorbringen können. Von nebenan hörten wir immerzu: „Avanti ritmo!“ – und fanden damit gleich unseren Ansporn und Slogan für Venedig. Von unserem ortskundigen, routinierten Steuermann Beni wurden wir – mit stellenweise gewagten Steuermanövern, die uns den Atem anhalten liessen –, zielsicher in den Canale Grande gependelt. Dass wir auf diesem faszinierenden Ruderausflug von Breitensportlern und unserem Club-Präsidenten begleitet wurden, freute uns natürlich besonders. Einzig die Sache mit dem himmelblauen Elefanten, der auf einen Apfelbaum klettert, müssen wir mit Moritz Rogger noch abschliessend klären – Traktandum für die nächste GV. Auf der Heimreise erzählte uns Moritz nämlich einen Witz und immer, wenn es zur Pointe mit dem Krokodil kommen sollte, wurde er derart von einem Lachanfall geschüttelt, dass wir alle mitlachen mussten, ohne überhaupt zu wissen, wie der Witz ausgeht.

Neben den sportlichen Highlights dürfen wir zudem erfreut über zwei Neuzutritte, Karin Büchel und Kristin Göller – zwei ruderfreudige Damen –, und sogar Nachwuchs berichten. In

diesem Sinne: Herzliche Gratulation an Karin Bernland zur Geburt ihres Sohnes Tobias! Wir freuen uns bereits heute, sie schon bald wieder mit an Board zu haben.

Es wäre toll, wenn sich noch weitere ruderfreudige Damen oder Herren zu uns gesellen würden! Informationen zur unserer Mannschaft findest du auf der Homepage vom Seeclub Luzern unter: Rudern in Luzern > Breitensport > Master Ruderratten. Bei Interesse an einem Probetraining kannst du jederzeit mit Andrea Mahlstein Kontakt aufnehmen (ruderratten@yahoo.de).

Zu guter Letzt: Herzlichen Dank an Beni, für seine stetige Geduld und Ausdauer uns „alte Damen“ und natürlich unseren Herrn mehrmals wöchentlich über das Wasser zu hetzen. Danke auch allen Mitgliedern und Trainern vom Leistungssport für die gute und unkomplizierte Zusammenarbeit während der Saison.



See-Club Luzern zeigt mit ein coolen
ein coolen Truppe Präsenz an der Vogelonga..

Vom 25.03.2016 bis 03.04.2016 verbrachte der Leistungssport, wie jedes Jahr, sein Trainingslager im schönen Magliaso, Tessin.

Trainingslagerbericht des Leistungssports in Magliaso

Die Rudersaison 2016 steht bereits in den Startlöchern. Wie jedes Jahr verbrachte der Leistungssport zehn Tage in Magliaso, am wunderschönen Lago di Lugano.

Begrüsst wurden wir mit sonnigem Wetter und flachem Wasser. Nach dem Abladen der Boote und des restlichen Materials und einigen Stücken Pizza, ging es auch schon für die erste Einheit aufs Wasser. Die Anspielung von Max auf die Götter des Windes und ihren Hass auf die Ruderer, sollte wahr werden. Das Wasser zeigte sich von einer eher weniger erfreulichen Seite mit Wind und Wellen. Doch belohnt für ihre Tapferkeit, erhielten die Ruderer von den Göttern des Windes für das restliche Lager traumhaftes Wasser, auf dem einige sogar die 400km Marke knacken konnten.

Die vielen Trainings verlangten natürlich immer eine ordentliche Stärkung. Anfangs war diese aber leider ganz und gar nicht so toll. Das Essen war bis Mitte der Woche eher schlecht als recht, was sich aber dank Caros Mutter, welche extra angereist war, um uns im Haushalt ein wenig unter die Arme zu greifen, deutlich verbesserte (Danke Vreni!).

Die Trainings wurden von allen Athleten mit viel Motivation, Disziplin und einer gehörigen Portion Ehrgeiz absolviert. Dies bewirkte, dass alle sehr grosse Fortschritte erzielten und sich optimal auf die Saison vorbereitet haben. Auch einige überraschende Besetzungen der Boote wurden ausprobiert. Senioren und Junioren in ein Boot zu setzen muss nicht unbedingt erfolgreich sein, war es das in diesem Fall. Die Junioren lernten viel von den Ausfahrten mit den Se-



Die Teilnehmer des Trainingslager posieren für das traditionelle Gruppenfoto.

nieren und die Senioren konnten trotz fehlender Leute in ihrem Achter für die Saison trainieren. Beide Seiten profitierten und alle waren überrascht, wie gut das ging! So gut, dass sich Timon und Kevin dazu bereit erklärten, sich das letzte Training mit allen Riemenjunioren in einen Achter zu setzen. Die Junioren hatten allesamt grossen Spass daran, den ruhigen und geübten Rhythmus der Senis abzunehmen und die Senis waren überrascht, wie gut so ein Boot aus lauter Junioren stehen kann.

Die zehn Tage, welche wir als Mannschaft im Tessin verbrachten, waren also ein voller Erfolg. Kilometer wurden gerudert, Fortschritte erzielt und der Schweiß ist geflossen. Jetzt gilt es am Ball zu bleiben und die gewonnen Erkenntnisse in gute Zeiten auf dem Wasser zu verwandeln, aber natürlich allem voran, Spass am Rudern zu haben!

- Simon Kwasny, Leistungssport, U19



Das Centro Evangelico Magliaso bietet den Ruderern genug Abwechslung neben dem Rudern



Es ist unglaublich, wieviel Material in einem Trainingslager benötigt wird!
Ein grosses Dankeschön an Daniel Graf Holzbau, Obernau für den Anhänger!

**Voll Korn,
voll schlau.**

Unsere Neuen aus dem eigenen Nachwuchs.



Am Wochenende vom 23. und 24. April fand die Saisonöffnungsregatta in Lauerz statt. Mit dabei die Regatta-Neulinge Alexandra Zingg und Gloria Kölliker aus dem U15 Team des See-Club Luzerns.

"Meine erste Regatta"

Schon bei der Hinfahrt waren wir ein wenig aufgeregt. Es regnete ziemlich fest, dies sollte sich in den folgenden Tagen auch nicht ändern. Als wir auf dem Regattaplatz ankamen waren die meisten Boote bereits wieder zusammengeschraubt und bereit zum Fahren. Unsere Trainerin erklärte uns wie alles ablaufen sollte, anschliessend wärmten wir uns auf und machten uns bereit um im Doppel 2er auf den See zu gehen. Es war ziemlich kalt und wir waren sehr aufgeregt. Die Aufregung stieg als wir dann am Start auf das Startkommando warteten. Als das Rennen losging legte sich unsere Aufregung und wir konzentrierten uns auf das Rudern. Noch in dem ersten 500m hatte einer in unserem Boot ein Problem mit dem Rollsitz. Schlussendlich ruderte nur noch eine Person und wir wurden ziemlich langsam. Als dann wieder beide auf ihrem Rollsitz sassen, holten wir die anderen fast ein aber wurden trotzdem letzte. Mittlerweile hatte sich das Wetter schon wieder ein bisschen gebessert. Die Enttäuschung war natürlich gross, aber wir

nahmen uns vor es am nächsten Tag besser zu machen. Beim 4er Rennen lief es eindeutig besser als im 2er.

Am nächsten Tag mussten wir viel früher am Regattaplatz sein als am vorherigen Tag. Zuerst hatten wir das 2er Rennen welches auch mit Komplikationen nicht sehr schlimm verlief. Kurz nachdem wir aus dem Wasser kamen fing es an zu Schneien und zu winden. Nicht lange danach erfuhren wir, dass die Regatta wegen des schlechten Wetters abgesagt wurde. Wir freuten uns über diese Nachricht da wir nicht mehr so grosse Lust hatten bei dem Regen auf das Wasser zu gehen und ein Rennen zu fahren. Wir zogen uns warme Sachen an und fingen an die Boote auseinander zu schrauben. Das Bootverladen dauerte nicht lange. Wir fuhren zurück zum Seeclub, luden die Boote ab und schraubten die Ausleger wieder an. Wir waren schnell fertig, jedoch mussten alle von U15 die Riemen zusammen rollen. Es war eine tolle Regatta trotz des schlechten Wetters und wir haben gute Erfahrungen gesammelt.



Der U15 Doppelvierer Juniorinnen im Zweikampf gegen die Regngemeinschaft

Seeclub Biel / Seeclub Thun

Der Männerachter des See-Club Luzerns nahm vom 28. Juni bis 2. Juli an der prestigeträchtigen Henely Royal Regatta (HRR) in England teil. Die Länge der Wettkampfstrecke beträgt eine Meile und 550 yards (2,112 km). Wegen der geringen Breite der Regattastrecke können jeweils nur zwei Boote gegeneinander antreten. Das bedeutet: verliert man ein Rennen, ist man von dem Wettkampf ausgeschieden.

Luzern Eight goes royal

Henley, ein kleines englisches Städtchen unweit von London. Knapp 10'000 Einwohner, ein Fluss, zwei Kirchen. Mässig gute Klubs, fettiger «Fish», grobe «Chips». Aber auch: Heimat des in Ruderkreisen weltbekannten Leander Clubs. Ein Fluss, ja, doch kein geringerer als die Themse, Wettkampfpfplatz des ebenfalls weltbekannten «Boat Race» zwischen den Universitäten Oxford und Cambridge. Und: Wettkampfstrecke der Henley Royal Regatta.

Einmal jährlich schwillt die Einwohnerzahl des kleinen Henley von 10'000 auf knapp 200'000 an; werden die Flussufer der

Themse überschwemmt von Anzug bekleideten, Pimm's trinkenden Herren, feiernden jugendlichen und Hut tragenden Damen.

2016 mittendrin: Der Luzern Eight. Nach zahllosen Trainingsstunden, viel Organisation und Unterstützung (danke!) war es am ersten Juliwochenende dieses Jahres soweit: Ankunft in Henley-On-Thames, Wettkampf von Mittwoch bis Sonntag. 32 qualifizierte Achter, KO-System: Jeweils zwei Mannschaften rudern gegeneinander, der Gewinner ist eine Runde weiter, der Verlierer raus.



Der Luzern Eight, Henley tauglich
eingekleidet von FELIX W.

© Philipp Schmidli / Neue LZ

Die Liegestühle im Stewarts Enclosure laden zum verweilen ein. Dabei noch hautnah Ruderrennen zu verfolgen ist ein Traum!



Verdict 1: easily

Als wir nach unserer Ankunft unseren Achter anriggeren und ein erstes Mal die Henley-Atmosphäre aufnehmen, war die Vorfreude greifbar. Dennoch war der Einstieg in den Wettkampf alles andere als leicht. Zwischen unserem ersten Rennen am Mittwoch und der bitteren Finalniederlage an der Schweizermeisterschaft lagen nicht mehr als drei Tage. Körperliche Müdigkeit und eine gewisse mentale Ermattung waren spür- und sichtbar, sodass Headcoach Max nach unserer ersten Ausfahrt auf der Themse mit unserem Rudern alles andere als zufrieden war.

Was folgte, war eine, freundlich ausgedrückt, klare Ansage, unser «Underperforming» endlich zurück zu lassen, und wieder so zu rudern, wie so oft geübt: Kompakt, selbstbewusst, schnell.

Dieses Umschalten gelang uns am ersten Renntag: Die Gegner des Ursus Boat Club der Universität Warwick konnten wir schon nach wenigen Startschlägen hinter uns lassen und das Rennen mit viel offenem Wasser gewinnen. Verdict: easily.

Während der Regatta wird die Themse nicht nur von Ruderern, sondern auch von unzähligen weiteren Booten befahren. Von der Jolle bis zum altherrenwürdigen Dampfschiff gleicht der Fluss einem wässrigen Ameisenhaufen, deshalb ging es nach dem Rennen jeweils direkt zum Steg; ausrudern auf dem Ergometer.

Verdict 2: Three and a half lengths.

Tag zwei, Achtelfinals, neuer Gegner, City of Oxford Rowing Club. Nach dem gelungenen Wettkampfeinstieg waren wir hochmotiviert, uns einen weiteren Tag zu errudern. Unser Gegner schien eine lösbare Aufgabe, und dennoch: Jede Crew reist nach Henley, um zu gewinnen. Je fortgeschrittener der Wettkampf, desto härter der Gegner. So liessen sich die Jungs aus Oxford nicht mehr so leicht abschütteln wie unsere ersten Gegner, und trotzdem: Wir hielten drauf und gewannen das Rennen klar. Verdict: Three and a half lengths.

Kräfteparendes Runterfahren der Schlagzahl gegen Ende des Rennens: Spätestens an Tag drei würde dies vorbei sein. Eine Ahnung, die sich bewahrheiten sollte. Gegner Nummer drei, der Achter einer Studentenrudergemeinschaft aus Oslo, hatte in seinen Vorläufen mit einer starken Physis und unbändigem Kampfgeist überzeugt, von Bug- bis Steuermann.

Das Ziel war trotzdem klar. «Wir sind physisch stärker und technisch besser. Die schicken wir morgen nach Hause», hatte Coach Max nach unserem Achterfinal gemeint. Diese Einstellung nahmen wir Freitag mit ins Boot. Die Stimmung vor dem Rennen war sehr gut, die Körper ausgeruht, die Mannschaft fokussiert. Als wir am Start lagen und auf unser «Attention! Go!» warteten, war ich überzeugt, das Rennen zu gewinnen. Noch nie zuvor hatte ich in unserem Achter eine solch gemeinsame Entschlossenheit gespürt, über die Grenzen zu gehen.

Verdict 3: One third of a length – gefressen

Wir kamen gut weg, aggressiv und kompakt, lagen vorne nach dem Start. Vielversprechend bauten wir unsere Führung aus, auf etwas mehr als eine halbe Länge nach knapp 800 Metern. Doch die Norweger waren hartnäckig, blieben dran. Steuerfrau Caroline setzte Zehner auf Zehner an, um mit etwas offenem Wasser das Rennen frühzeitig zu entscheiden, was aber nicht gelang.

Kein Nachgeben, kein Wanken, weder im Luzerner noch im norwegischen Achter. Wir hängten uns in die Riemen, hofften auf das erlösende Zielsignal. Aufbäumen und kämpfen, trotzdem war die Strecke bis zum Ziel am Ende zu lang, unser Vorsprung zu klein. Meter um Meter kämpften sich die norwegischen Studenten zurück, schoben ihren Bugball auf den letzten 200 Meter an uns vorbei. Verdict: One third of a length.

Danach: Keuchen und Fluchen. Jubel, jedoch im falschen Achter. 2016 erreichten wir unsere ruderische Endstation an der Henley Royal Regatta in den Viertelfinals vom Freitag. Nach diesem knappen Ausscheiden war die Enttäuschung im Boot deutlich spürbar. Ob-



wohl nie ausgesprochen, war es wohl jedermanns Ziel gewesen, die prestigeträchtigen Wochenend-Rennen der Regatta zu erreichen, aus wagemutigen Mündern war schon das Wort «Final» zu hören gewesen.

Trotz aller Enttäuschung war auch eine gewisse Zufriedenheit zu spüren. Unser letztes Rennen hatten wir verloren, gleichzeitig aber auch eine starke Leistung gezeigt, eines unserer besten Rennen der Saison gefahren.

Max stimmte uns zu: alles geben, das Maximum rausgeholt. Aber auch etwas Pech gehabt. Die Henley Royal Regatta ist ohne Zweifel ein top organisierter Sportevent. Aber nicht immer fair. Da die Rennstrecke in einem Fluss verläuft, ist die bremsende Strömung nicht auf beiden Strecken gleich. Gerade die letzten 300 Meter sind auf der ufernäheren, vorteilhaften Strecke strömungsfrei. Hat man auf der benachteiligten, flussmittigeren Strecke bis zu diesem Abschnitt nicht genügend

Vorsprung errudert, passiert, was uns passiert ist: Man wird gefressen.

Nach etwas Erholung warfen wir uns in die Anzüge und machten uns daran, die weniger erschöpfenden Seiten Henleys zu erkunden. An «Arbeit» sollte es nicht mangeln: In der Sonne gut aussehen, Pimm's trinken, feierwütige Engländer. Und natürlich: Die sonntäglichen Finals von den «Grand Stands» aus verfolgen.

Schliesslich standen wir Montag morgen 4.30 am Gate, müde, im Gepäck acht schmutzige Anzüge, jede Menge Emotionen und Erfahrungen. Hungrig, aber nicht nur hinsichtlich des Frühstücks. Um Max' Worte zu gebrauchen: «Heute ist nicht alle Tage, wir kommen wieder, keine Frage.»

- Fabian Thali, Luzern Eight

Am Wochenende vom 25. und 26. Juni fanden die alljährlichen Schweizermeisterschaften auf unserem Göttersee ak Rotsee statt. Der See-Club Luzern wird nach 2015 wieder zum stärksten Ruderclub gekrönt.

Schweizermeisterschaften auf dem Göttersee

Nach dem Gesamtsieg bei den Schweizermeisterschaften im letzten Jahr waren die Erwartungen an die diesjährige Schweizermeisterschaft besonders gross. Wir starteten mit einer sehr grossen Mannschaft von 50 Athleten in allen Alterskategorien. Während wir letztes Jahr noch die Jäger waren, war dieses Jahr den anderen Clubs unsere Favoritenrolle in vielen Bootsklassen und für den Gesamtsieg bewusst. Mit 7 Goldmedaillen, 4 Silbermedaillen und 7 Bronzemedaillen, Sieg im Männer 1x und im Frauen 8+ und dem Gesamtsieg, waren die Schweizermeisterschaften mindestens genauso erfolgreich wie im Jahr davor.

Bei den unter 15-jährigen ging es dieses Jahr darum, die noch sehr junge Mannschaft (Durchschnittsalter 13) über die Saison langsam an das leistungsorientierte Rennrudern heranzuführen. Gerade in dieser Alterskategorie machen sich kleine Altersunterschiede schnell bemerkbar. Aber die Gruppe - betreut von Stephi Müller - stellte sich der Herausforderung und fuhr ein freches Rennen nach dem anderen, welches mit der jeweiligen Finalteilnahme belohnt wurde. Wenn diese Gruppe junger Talente die Motivation beibehält, werden sie in den nächsten Jahren mit Sicherheit um die Medaillen kämpfen können.



Highlight: Die Frauen schaffen das unerwartete und holen sich den Schweizermeister Titel im 8er mit Steuermann!

Als Titelverteidigerin trat Lisa Lötscher im Juniorinnen B Einer an und konnte dort den 4. Platz in einem sehr starken Konkurrenzfeld errudern. Nach einer Saison mit vielen Auf und Abs und mit einer deutlich reduzierten Mannschaft, konnten unsere Junioren B eine Doppelvierer B Final Teilnahme erreichen.

Manuel Baumann, einer unserer viel versprechenden Nachwuchshoffnungen, konnte in dem Renngemeinschafts Zweier Ohne mit seinem Partner vom RC Reuss (Nico Müller) nach überzeugender Leistung die Goldmedaille am Siegersteg abholen. Trotz langem Krankheitsausfall im letzten Jahr, konnte Manuel in diesem Jahr über die ganze Saison Top Leistungen zeigen, und hat sich den Schweizer Juniorenmeistertitel zurecht verdient. Mit seiner Trainingseinstellung und seinem Ruder- und Wettkampftalent hat er sich für den Schweizer Junioren Achter empfohlen und wird mit diesem im August bei den Junioren Weltmeisterschaften antreten. Wir sind schon gespannt, welche Erfolge wir noch gemeinsam mit Manuel feiern dürfen, wenn er sich in diesem Stil weiter entwickelt werden es sicher viele sein.

Bei den Juniorinnen A konnten die internationale Erfahrene Larisa Conrad und Nina Baumann eine Silbermedaille im Juniorinnen Doppelzweier errudern.

Nachdem einige von unseren erfolgreichen Juniorinnen dieses Jahr das erste Jahr in der Seniorinnen Klasse starteten, hatten wir eher eine geringere Erwartungshaltung bei dieser Meisterschaft. Aber es sollte alles anders kommen. Im Herbst hatte Max die Idee aus der nun sehr grossen Frauenmannschaft einen Achter zu bilden. Bei seinem ersten Start am Basel Head konnten wir gleich einen Sieg in dieser Ka-

tegorie einfahren. Doch durch die ständige Clubabwesenheit der vielen Kaderathletinnen war klar, dass dieser Achter quasi ohne Training an die Meisterschaften antreten musste. So konnten die nicht in den Kader gewählten Athleten sich nur in den kleineren Riemenbooten (2-, 4-) auf ihr Achterrennen vorbereiten. Max war sich des grossen Kampfgeistes unserer Damen jedoch bewusst, glaubte an sie und liess die Mannschaft nach nur zwei gemeinsamen Trainingseinheiten bei den Schweizermeisterschaften im Achterrennen an den Start gehen. Max sollte Recht behalten. Als nicht einzuschätzenden Gegner starteten sie gut in das Rennen. Nach 700m konnte die Mannschaft eine Führung von ca. einer viertel Bootslänge auf die Züricher Crews herausrudern. Nach 1300m war die Führung fast auf eine ganze Bootslänge herangewachsen. Doch dann blieb die Crew an einer Boje hängen, das Boot stoppte vollständig. Nachdem wieder alle Ruderinnen zurück auf dem Rollsitz waren, konnten sie rasch die Grundgeschwindigkeit wiedererlangen. Die Züricher, die das Ungeschick mitbekommen hatten, steigerten nun nochmal ihr Rudertempo. Es folgte ein harter Kampf auf den restlichen 500m, um den verbleibenden Vorsprung noch ins Ziel zu retten. Der Kampfeswille wurde belohnt. Mit einem Vorsprung von 0,3 sec. konnte der Achter die Goldmedaille für sich beanspruchen. Der Dank gilt Max für diese geniale Idee, in dieser Bootsklasse zu starten.

Dieses absolute Überraschungsergebnis wurde von der Silbermedaille durch Ursina Minder und Flurina Christen im Zweier ohne und der Bronzemedaille im "Seniorinnen" Doppelvierer (mit 3 Juniorinnen, davon 1 Juniorin B) abgerundet.

Mit sehr grossen Erwartungen starteten wir in der Männerklasse. Nachdem die Empfehlung vom Verband uns erreichte, dass Kaderathleten in ihrer Bootsgattung, also Michi Schmid am Skull, die Schweizermeisterschaft bestreiten sollten, entschloss sich Michi im

schweren Männer Einer zu starten. Ein Leichtgewicht mit 2 Skiff-Trainingseinheiten vor den Schweizermeisterschaften hätte wohl Respekt davor in einem schweren Männer Skiff Finale zu starten. Aber von Respekt war in diesem Einer Finale nicht viel zusehen. Nach dem Start konnte sich Michi gut, knapp hinter seinem Konkurrenten aus Kreuzlingen, positionieren. Nach einem

taktisch klugen Angriff bei Streckenhälfte übernahm Michi knapp die Führung. Bei dem nun entstandenen packenden Zweikampf zwischen Markus Kessler und Michi, konnte letzterer seinen Siegeswillen entscheidend durchsetzen. Er wurde mit dem Schweizermeistertitel für den schnellsten Mann bei dieser Schweizermeisterschaft belohnt und die Zuschauer beglückte er mit einem der wohl spannendsten Rennen dieser Schweizermeisterschaft.

Der Männer Riemenbereich konnte in allen Männerriemenbootsklassen Medaillen für sich beanspruchen. Der Leichte Männer Zweier ohne, bestehend aus dem für die U23 Welt-

meisterschaft nominierten Julian Müller und dem frisch verheirateten Raphael Jeanneret, der kurz vor den Meisterschaften von der Hochzeitreise zurückkam, können sich nun nach überzeugender Leistung Schweizermeister nennen.

Der Schweizermeisterachter von 2015 und damit der favorisierte See-Clubachter, startete nach nur einem nationalen Achterstart (auf Grund diversen Regattaabbrüchen) in das letzte Rennen des Tages. Nach einer akzeptablen ersten Streckenhälfte, mit Führung bis zu einer 1/3 Bootslänge wurden die Luzerner im 3. 500er immer stärker von ihren langjährigen Konkurrenten -dem Seeclub Zürich- attackiert. Auf den letzten 250m musste unser Achter die sehr stark besetzten Züricher ziehen lassen. Sehr schade nach der starken Saison dieses Achters.

Ebenfalls gut vertreten waren wir im Männer 4- und Männer 2- in denen wir jeweils die Bronzemedaille für uns beanspruchen konnten.

Ebenfalls vertreten bei der Meisterschaft



Man verliert als Team und man gewinnt als Team.

Zusammenstehen, Fehler analysieren, nächstes Ziel fassen und stärker werden!



Nach der SM folgt traditionell die SM-Feier
im Club um zusammen den Saisonabschluss zu feiern.

war die immer grösser werdende Gruppe von ehemaligen Leistungsruderern, welche von Benny und Max betreut wird. In diversen Masterrennen in Frauen, Männer und Mixedbereich konnten wir bei fast jedem gestarteten Rennen eine Medaille nach Hause fahren. Dabei waren Gold in MM2x, MM4x, Silber in MW4x, MW2x, Bronze in MW1x, MM1x, Mmi4x, MM8+. Ohne diese Gruppe wäre der Sieg der Gesamtwertung nicht möglich gewesen. Man muss eben in allen Bereichen gut vertreten sein um sich "bester Club" der Schweiz nennen zu dürfen.

Die Schweizermeisterschaft 2016 war eine sehr erfolgreiche. Wir hatten unglaublich schöne Erfolge. Die Erfolgsrakete, die durch unseren Cheftrainer Max gezündet wurde, ist weiter am Steigen. Wenn man schon sehr erfolgreich war, ist es schwierig noch erfolgreicher zu werden. Aber dieses Jahr hat es funktioniert. Wir haben insgesamt mehr Medaillen, wir haben mehr Medaillen in der offenen Klasse, wir haben nun auch einen Sieg im Frauen Achter und den Männer Einer, also 50% der so genannten «Blue Ribbon» Events. Ausserdem konnten wir mehr Gesamtpunkte machen, wenn wir berücksichtigen, dass einige der erruderten Punkte nicht angerechnet wurden, da es

unglücklicher Weise zu wenig Starter gab und wir 4 Mal Zehntel-Sekundenentscheidung verloren.

Sicher ist aber auch das eine oder andere Rennen unter unseren Erwartungen geblieben. Sehr enttäuscht war der Männerriemenbereich, welcher sich gewünscht hätte den Männer Achter Titel zu verteidigen. Aber auch das gehört zur Erfolgsentwicklung dazu, dass man lernt mit dem Druck der Favoritenrolle umzugehen.

Ich bin fest überzeugt, dass wir es schaffen werden auch nächstes Jahr uns weiter zu steigern und gute Chance haben werden die Gesamtwertung zu verteidigen. Denn wie wir bei dieser Meisterschaft sehen konnten hatten wir so einige schlummernde Talente unter uns, die nach einem weiteren Jahr Training sicher die ersten grossen Erfolge einfahren können.

Die grossartige Stimmung am Ufer des Rotsee mit unglaublich vielen See-Club Luzern Fans und der grossartige SM Höck hat mich besonders gefreut.

Ich denke wir können zu Recht und Voller Stolz sagen: Wir sind der erfolgreichste und beste Schweizerruderclub!

- Christian Braun, Chef Leistungssport

Ruderwelt meets Golfclub Rotsee meets Dietschiberg

Der Göttliclub des See-Club Luzerns lud seine Mitglieder an den Rotsee zur Lucerne Regatta und anschliessend auf den Dietschiberg ein. So konnten die Gönner des Rudernachwuchses einerseits die Atmosphäre des Rudersports, dann aber auch die Welt des Golfs auf dem Dietschiberg mit Blick auf den Vierwaldstättersee erleben.

Die Gäste kamen zahlreich und interessierten sich sehr für die Ausführungen von René Fischer, Präsident der Naturarena Rotsee und schätzten einen Blick hinter die Kulissen auf der Rotseewiese bei der neuen Naturarena.

Auf dem Dietschiberg fand der Apéro vor dem „Herrenhaus“ des Golfclubs statt, das im 15. Jahrhundert erbaut wurde. Das sommerliche Abendessen im „Herrenhaus“ mit weissen und grünen Spargeln und

frisch abgekochten Schinken zum Hauptgang wurde zusätzlich durch eine Präsentation über den Golfclub Dietschiberg durch deren Präsidenten Martin Holz und Vize-Präsidenten Alois Egger bereichert. Beide sind nicht nur sehr gute Golfer, sondern rudern auch als Mitglieder des See-Club Luzern.

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.



Einblick ins „Herrenhaus“ – wo eine ungezwungene Runde einen geselligen Abend genoss.



Gönner Walter Häcki mit Sohn Markus bei bester Laune am Apéro auf dem Dietschiberg..

Vom See-Club Luzern Vorstand waren Moritz Rogger, René Isenschmid, Bruno Roelli, Christian Braun und Timon Wernas vertreten.

Adrian Schmid und Andreas Buholzer wurden als neue Vorstandsmitglieder des Götticclubs vorgestellt und zu guter Letzt übergab Ariella Käslin die Geschenke an die Gastgeber und Helfer.

Nach Rainer Bachmanns Rede, dem Präsidenten des Götticclubs, folgte eine spontane kurze Ansprache von Moritz Rogger, der be-

kanntgab, dass er dem Götticclub als Gönner beitreten möchte.

In Erinnerung bleibt ein toller Anlass und insbesondere, dass weitere fünf Mitglieder für den Götticclub gewonnen werden konnten, welche den Rudernachwuchs des See-Club Luzern fördern werden.

- Andreas Buholzer



Die Gastgeber wurden mit einer gesponserten Testfahrt mit einem Jaguar oder Range-Rover der British Premium Cars in Knonau sowie einem Abendessen im Restaurant Adler (muothatal) beschenkt.

Olympia Live im See-Club

wir zeigen alle Rennen der Olympia Regatta in Rio mit Beteiligung von Mario und Michi in der Hermann-Heller Stube! Alle weiteren Infos dazu auf facebook und hier bereits eine Übersicht der Startzeiten:

Michael Schmid (LM2X):

So 07.8.2016

Mo 08.8.2016

Di 09.8.2016

Mi 10.8.2016

Fr 12.8.2016

ab 16:20 Vorläufe

ab 14:40 Hoffnungsläufe

ab 16:30 Halbfinale C/D

ab 14:10 Halbfinale A/B

um 17:00 Finale C

um 14:20 Finale B

um 15:04 Finale A

Mario Gyr (LM4-):

Sa 06.8.2016

So 07.8.2016

Di 09.8.2016

Do 11.8.2016

ab 17:00 Vorläufe

um 15:00 Hoffnungsläufe

ab 15:50 Halbfinale A/B

um 14:00 Finale B

um 15:44 Finale A

WIR UNTERSTÜTZEN
MARIO GYR UND
MICHAEL SCHMID
UND WÜNSCHEN IHNEN VIEL ERFOLG IN
RIO DE JANEIRO!



SEE-CLUB LUZERN
gegründet 1951

Ruderfest im See-Club

am 10.9. ab 7:00 KM Rudern | ab 16:30 Bootstufen

Nach einer langen Internationalen Kampagne mit insgesamt 9 Kaderathleten aus dem See-Club nutzen wir die Gelegenheit um nochmals richtig zu feiern! Aus Rio, Rotterdam und Poznan sind (bis am 10.9.) alle Athleten wieder zurück in Luzern!! Um 7:00 starten wir mit unserem KM Rudern und sammeln fleissig für die Clubkasse! Ab 16:30 finden 3 Bootstufen statt und im Anschluss blicken wir nochmals auf die Internationale Rudersaison zurück und feiern gemeinsam (mit Live Band)! Wer bei der Durchführung dieses Events mithelfen möchte, darf sich gerne via Email hier melden: feier@seeclub-luzern.ch

Gesucht: Taufpate/in für neuen BBG 1x



An den Swiss Indoors 2016 konnten Basil Brasser, Daniel Jutz, Romeo Kölliker und Alexandra Zing den U15 Mannschaftssprint zum insgesamt 3. Mal in Folge für den See-Club gewinnen! Der Preis für diese Leistung: einen neuen BBG Skiff! Dieses Boot wird am 10.9.2016 getauft und sucht noch eine/n Taufpatin/en. Der Preis für die Namensgebung liegt bei 500 CHF und kommt dem Jugendsport zugute! Interessenten melden sich bitte per Mail:

feier@seeclub-luzern.ch

Hier fehlt noch **Ihr Inserat!**

Möchten Sie auch in der See-Club revue inserieren, oder kennen Sie jemanden der bestimmt interessiert wäre? Wir freuen uns über jede Unterstützung! Einfach eine kurze Mail senden und wir kommen auf Sie zu: revue@seeclub-luzern.ch

Mutationen

Eintritte	
Juniores	Weber Leo, Luzern
	Rubino Francesca, Luzern
Aktiv 1	Lepple Tanja, Regensdorf
	Muri Stephanie, Luzern
	Cantoni Taimur, Luzern
	Göller, Kirstin, Luzern
	Stohler Jan, Ebikon
	Keiser Antonia, Emmenbrücke
	Heyck Harry, Luzern
	Roth Janina, Luzern
	Roth Florian, Luzern
Passiv	Schäuble Jan, Hergiswil

Austritte
Anton de Martin, Luzern
Guido Glur, Malters
Christopher King, Zug
Gian-Marco Monti, Buttisholz
Eugen Vollmar, Wasterkingen
Otto Zurkirchen, Kriens
Sandy Risi, Luzern
René Pahl, Luzern
Nina Fischer, Kriens
Timon Kurmann, Ebikon
Katrin Gibson, Horw
Suanne Schelbert-Lustenberger, Meggen
Victoria Wussler, Meggen
Dominik Meier, Rothenburg
Valentina Bitterli, Luzern
Rita Fischer, Adligenswil
Richard Shaw, Horw
Abdul Shiraz, Luzern
Simon Gisler, Buchrain
Brigitte Rohner, Ebikon

Mutationen und Adressänderungen für das Jahr 2017 müssen unbedingt bis spätestens 31. Dezember 2016 gemeldet werden an:

Eva Banz
Adligenswilerstrasse 46
6030 Ebikon

oder
eva.banz@seeclub-luzern.ch

... einfach Hammer

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

**HAMMER
AUTO
CENTER**



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.

P.P.
6003 Luzern

Herr
Beat Dörig
8, Chemin de la Pi'baude
1239 Collex

Die Druckerei in Luzern

zuverlässig – schnell – individuell



ABC DRUCK+KOPIE

Hirschmattstrasse 42
6003 Luzern
Tel. 041 210 91 31
info@abcprint.ch
www.abcprint.ch