

Revue

||| Ausgabe 1-2020
||| 65. Jahrgang





Freude am Fahren

«EIN BMW. DAS WÄR'S.»

DIESEN WUNSCH ERFÜLLT IHNEN DIE STEINER GROUP AG
IN LUZERN, KRIENS, BUOCHS ODER NEBIKON.

I guess you don't know what you've got until you lose it, it was pretty mentally tough through lockdown but as soon as I got back on the water my mental health went from pretty low to straight back up.

– Mahe Drysdale, rowing, two-time olympic champion

Wir setzen deinen Online Auftritt in die Realität um.

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



WWW.VIOLETTA.CH



Inhalt

Editorial

Moritz Rogger 6

SCL-Intern

Bootsname gesucht! 7

Team Rotsee und das Glück 8

Breitensport

Seeclub organisiert Hypothermiekurs 10

Wiedereinsteigen - wieder einsteigen - oder wie? 12

Leistungssport

Frauenpower 18

Ruderratten voller Tatendrang 22

Schweizermeisterschaften 2020 24

Götticlub

Julia und Kai – Gewinner des «Prix Götticlub 2020» 28

Mutationen

Mitglieder Statistik 30

Impressum

Nummer 1-2020, 65. Jahrgang

Auflage 500 Exemplare

Präsident Moritz Rogger

Sonnemattstrasse 42, 6043 Adligenswil

moritz.rogger@seeclub-luzern.ch

P: 041 370 09 34

N: 079 413 13 26

Titelbild Jean Michel Billy

Redaktion Kevin Stadelman, Timon Wernas

revue@seeclub-luzern.ch

Adressmutationen administration@seeclub-luzern.ch

Druck ABC Druck + Kopie GmbH, 6003 Luzern

Liebe Mitglieder

Anfangs Jahr haben wir noch gemeinsam die 139. ordentliche Generalversammlung durchgeführt. Da waren wir noch weit weg von Einschränkungen, Lockdown und weiteren Massnahmen, welche auch den Seeclub mit in den Corona-Strudel rissen. Kurz darauf passierte, was wir uns, sicher ich persönlich, nie vorstellen konnten. Stillstand in weiten Gebieten unseres Lebens.

So mussten wir trotz bestem Wetter und spiegelglattem Wasser den Club schliessen. Wir konnten unseren geliebten Sport nicht ausführen. Erstaunlich war, wie schnell wir nach den Lockerungen der Massnahmen den Betrieb wieder hochfahren konnten, die Ruderinnen und Ruderer mit Freude wieder ins Bootshaus strömten.

Wie das Trainerteam mit Lubo sich auf die Trainings konzentrierte mit dem Ziel, die potenziellen Schweizer Meisterschaften am Rotsee (trotz grossen Unsicherheiten) erfolgreich zu bestreiten, war äusserst professionell.

Doch diese Schweizermeisterschaften, wie auch der President's Cup, fanden statt - etwas anders als gewohnt, mit hartem Schutzkonzept und Masken. Auch international konnten einige unserer jungen Kaderathletinnen und -athleten Ausrufezeichen setzen.

Und trotz dem Lockdown konnte der Seeclub dank hohem Engagement viele Medaillen gewinnen und sogar den Titel des erfolgreichsten Ruderclubs in der Schweiz erkämpfen. Was für ein Erfolg! Ein Team-Erfolg, den wir als Club erreicht haben. Angefangen bei den Athleten und ihren Trainern, über die Schiedsrichter, das Rotsee-Team und die weiteren zahlreichen freiwilligen Helfer, die für den Seeclub und den Rudersport mitgemacht haben.

Kurz: Gemeinsam sind wir stark und erfolgreich. Herzliche Gratulation an alle.

Mit den weiteren Massnahmen im Herbst konnte der Ruderbetrieb bis jetzt aufrechterhalten werden. Ein neues Gefühl, rudern mit



Gesichtsmaske...gewöhnungsbedürftig, manchmal mit Diskussionen, einem Kopfschütteln und vielleicht auch der Frage, was die Menschheit gerade macht und wohin diese Reise noch führt.

Es ist vielleicht wie Rudern im herbstlichen Nebel. Sicht praktisch null, Orientierung sehr schwierig und immer hoffend, dass das rettende Ufer irgendwie auszumachen ist.

So hat auch der Vorstand in diesem speziellen Jahr einen Weg gesucht, um nicht auf einer Sandbank zu stranden. Bis jetzt ist uns dies, so darf ich als Präsident sagen, gut gelungen, auch dank der engen Zusammenarbeit mit der Bootshaus AG. Gelernt haben wir einiges, und wir sind gut aufgestellt, glücklicherweise auch aus finanzieller Sicht. In welche Richtung sich das zukünftige Leben entwickeln wird wissen wir nicht, also geht es nur mit Gelassenheit und positiven Gedanken. Angst wird uns dabei kein guter Reisebegleiter sein.

So wie es vor dem Corona-Jahr einmal war, wird es wohl nie wieder sein. Treffend dazu, so finde ich, sagte Heraklit (griechischer Philosoph um 500 v.Chr): „Man kann nicht zweimal in denselben Fluss steigen“.

Nichts bleibt, wie es ist. Vielleicht ein Trost für uns?

Im Namen des Vorstandes wünsche ich Euch und Euren Liebsten ein gutes und gesundes 2021.

Moritz Rogger

Bootsname Gesucht!

Der Breitensport erhält einen neuen Leichtgewichts-Doppelzweier. Nun brauchen wir eure Hilfe, um den passenden Namen für die bevorstehende Bootstaufe zu finden! Zur Auswahl stehen folgende drei Namen:

1. Libelle
2. Mahalo
3. Paso Doble

Einige Gedanken dazu:

Die **Libelle** gehört zu den beeindruckendsten und sehenswertesten Fluginsekten in unseren Breitengraden. Durch ihre Fähigkeit ihre vier Flügel unabhängig voneinander zu bewegen sind sie wahre Künstler der Lüfte. Einige Arten können sogar rückwärts fliegen, wie passend für ein Ruderboot...

Mahalo bedeutet auf Hawaiianisch «Danke» - nebst der Dankbarkeit für ein neues leichtes Boot im Breitensport, assoziieren wir mit diesem exotisch klingenden Namen «Mahalo» hier in der kalten Schweiz einen tropischen Lifestyle und träumen uns an einen weissen Strand unter Palmen...

Paso Doble ist ein spanischer Tanz, der die Emotionen und Spannung der Stierkämpfe tänzerisch interpretiert. Nun, Stierkämpfe brauchen wir sicherlich keine mehr, aber auch beim Rudern geht es mit Emotionen und Spannungen zu und her! Wieso also nicht zukünftig feurige Ausfahrten im Paso Doble...

Dank einscannen des QR-Codes gelangt ihr ganz einfach zur Abstimmung, alternativ findet ihr den Link auch auf der Webseite unter «news».

Bei Fragen gerne bei: revue@seeclub-luzern.ch melden.



Team Rotsee und das Glück

Das Rotseeteam trägt einen wichtigen Teil zur erfolgreichen Durchführung jeder Regatta auf dem Rotsee bei. Doch der Frondienst „Albano Abbau“ scheint im Seeclub nicht zu den beliebtesten Arbeiten zu gehören. Das zeigte auch dieses Jahr wieder das eher geringe Interesse und die teils nicht nachvollziehbaren kurzfristigen Absagen. Aber warum eigentlich?



Während dem Einsatz am Rotsee herrscht Partyboot-Stimmung

Gibt es für einen halbwegs vernünftigen Menschen irgendeinen Grund, an einem Frühherbstmorgen um 5 Uhr aus dem Bett zu fallen, sich bei Nieselregen und angesagtem Dauerregen mit dem Fahrrad auf den Weg zu machen, um, bei den für diese Jahreszeit vorhergesagten viel zu tiefen Temperaturen eine Arbeit zu verrichten, die nicht nur körperlich eine echte Herausforderung darstellt, sondern bei der man sich auch noch so richtig schön dreckig macht? Gibt es EINEN solchen Grund? Nein, es gibt deren viele. Denn diese Arbeit kann dich glücklich machen!

Gemeinschaft

Der Abbau des Albano-Systems ist echte Teamarbeit: Seile raus ziehen, auf Fischerhaken achten, die Winden drehen, Bojen lösen, Bojen aufhängen, Bojen schieben, Bojen abspritzen, Kurs halten. Jeder hat seine Aufgaben und alles geht Hand in Hand. Es geht darum, den gemeinsamen Takt zu finden, sich zu unterstützen und aufeinander zu achten. Das gemeinsame Ziel und die Zusammenarbeit schaffen ein Gefühl der Zugehörigkeit und Verbundenheit.



Das Albano-System in ungewohnter Umgebung.. an Land!

Flow

Wenn sich die Mannschaft erst mal warm gearbeitet hat und die Maschinerie läuft, kommt der Flow: Das Boot auf dem Rotsee gleitet einsam durch die Wellen und darauf, wie in Trance, dreht man an den Scheiben der Winde, führt das Seil durch die nassen Handschuhe, kärchert die Bojen im Sprühnebel, trennt die Bojen mit klammern Fingern von den Seilen ab und bekommt darüberhinaus nicht mehr viel mit von der Welt. So selbst versunken und in sich ruhend haben negative Gedanken keinen Platz, und alle Probleme und Sorgen rücken in weite Ferne.

Sinn

Auch der kleinste Beitrag zu etwas, das über einen selbst hinausgeht, kann sinnstiftend sein. Alle Mitglieder des Rotseeteams tragen ihren Teil dazu bei, dass die grossen Ruder-Regatten in der Schweiz schon seit Jahren erfolgreich am Rotsee durchgeführt werden können. Zu wissen, dass man mit seiner Arbeit und Anstrengung einen kleinen Beitrag zu einem solchen Event wie der diesjährigen SM beigetragen hat, kann stolz und glücklich machen.

Also spare dir das Coaching und die Lebensberatung, lege die Selbsthilfebücher auf die Seite und höre auf unsere Worte: Werde auch du nächstes Jahr ein Teil des Rotseeteams und mache dich selbst zu einem glücklichen Menschen!

Willst du dir deinen Platz für 2021 sichern oder hast du Fragen, dann ist Eva Banz deine Kontaktperson: eva.banz@gmail.com

P.S. Die Arbeit ist nicht so schlimm wie immer behauptet wird. Schon bereits nach zwei Tagen kann man in der Regel wieder seine Arme bewegen.

- Luz, Ulrike

Seeclub organisiert Hypothermiekurs

Richtiges Verhalten in kaltem Wasser erlernen, um die Überlebenschancen zu erhöhen. Das Ziel eines club- und alterskategorieübergreifenden Kurses.



Seeclub Luzern 01.03.2020 Kursteilnehmer im grossen Saal

Sonntag, 2. März. Spaziergänger geniessen die erste Frühjahrs Sonne an der Uffschöttli im Luzerner Seebecken. Ihnen bietet sich ein eher nicht alltägliches Schauspiel, das wohl für reichlich Gesprächsstoff sorgt.

Über zwei Dutzend Menschen jeglichen Alters nähern sich dem noch winterlich-kalten Wasser, zögern kurz, und gehen dann, Schritt für Schritt, immer weiter in die Fluten - mit Schuhen, Hosen, Jacken. Wie im falschen Film. Erste Coronafolgen? Oder ein Massenexodus wie bei den Lemmingsen?

Sind die noch zu retten?

Genau darum geht es Tanja Lepple und Erich Wyss. Zu sehen ist ein Kaltwassertraining, ein Hypothermiekurs. Hier lernen Mitglieder des Ruderclubs Reuss und des Seeclubs Lu-

zern gemeinsam was zu tun ist, wenn ihr Ruderboot kentert. Ziel dieser Übung: Die Angst verlieren, Respekt gewinnen und richtiges Verhalten trainieren.

Das macht Sinn! Immer wieder liest man von tragischen Unglücksfällen auf den Schweizer Seen und Flüssen, besonders in den kalten Monaten, wenn die Wassertemperaturen sehr schnell in den unteren einstelligen Bereich fallen.

Ein paar Zahlen zeigen deutlich, wie man seine Überlebenschancen im Kaltwasser mit diesem Training mehr als verdoppeln kann: Unter 4°C setzt bereits nach 15-30 Minuten Bewusstlosigkeit ein, nach 60-90 Minuten ist Schluss. Allein wenn die Handtemperatur unter 15° sinkt, ist der Tastsinn weg, unter 10°C die Greiffunktion und unter 5°C sind die

Hände gebrauchsunfähig. Verdammt wenig Zeit also, die einem im kalten Wasser bleibt, wenn man den ersten Schock halbwegs überwunden hat.

Folgende 6 Punkte sind überlebenswichtig - das Kommando liegt beim Schlagmann, der Schlagfrau:

1. Schwimmwesten aktivieren
2. Atmung normalisieren. Vor allem erst mal ausatmen
3. Sich festhalten am Boot
4. Rücken zur Welle
5. Wenn möglich aus dem Wasser, aufs Boot
6. Sich stillhalten - jegliche Wärme sichern (in Embryo-Stellung) - keinesfalls schwimmen

Warum? Schwimmen zerstört den feinen Wärmefilm, der sich im Wasser um einen herum bildet. Mit jedem gesicherten Wärmegrad verlängert man seine Rettungschancen. Zudem wird man am gekenterten Boot viel besser gesehen!

Wer möchte, kann diesen wärmenden Wasserfilm viel angenehmer in seiner Badewan-

ne testen. Wer sich (vertieft in einen Krimi) in seinem Badewasser nicht bewegt, fühlt sich deutlich länger wohl, ohne heiss nachlaufen zu lassen.

Notzeichen im Wasser: Winken mit gestrecktem Arm. Hilferuf: Die 112 ist die sicherste Nummer rund um die Uhr. Die Pfeife benutzen, die in jeder Rettungsweste steckt.

Zur Beruhigung der Spaziergänger sei abschließend noch gesagt: Alle Kursteilnehmer haben den Selbstversuch ohne Folgen überlebt und werden zukünftig gelassener bei jeder Witterung rausrudern. Und sollte das Boot kentern, wird sicher keiner im eiskalten Wasser an Land schwimmen.

Vielleicht sollte dieser Hypothermiekurs Pflicht werden.

- Von der Marwitz, Alexander



Uffschötti 01.03.2020 Alle Teilnehmer trauen sich!

10 Breitensportlerinnen und Breitensportler trafen sich am Samstagabend, am 15.08.2020 bei schönem Wetter unter Leitung von Tanja und Erich zum Üben des Aus- und Wiedereinsteigs aus C-Gig- und Rennbooten ohne Steg. Frei nach dem Motto: Was mache ich, wenn ein C-Gig, Rennboot oder Skiff auf dem See kentert?

Wiedereinsteigen - wieder einsteigen - oder wie?

Drehdatum und -zeitpunkt: Samstag 15.08.2020; 17-19:00 Uhr (keine gängige Ruderzeit der BSler in den Sommermonaten)

Wetterbedingung am Drehtag: Strahlender Sonnenschein; ein warmer Windhauch von N weht über den Vierwaldstättersee; Wassertemperatur nicht vorhersehbar - hoffentlich gefühlte 24-25°; starker Wellengang und reger Bootsverkehr in der Luzerner Bucht

Schauplatz: Bootshaus SCL und Vierwaldstättersee, Strandabschnitt der Hermitage, Bucht des SCL

Darsteller: 10 Breitensportler des SCL (Andrea, Britta, Eva, Gaby, Myriam, Sabine, Salome 2x, Simone und Philippe) ausgerüstet mit Ruderkleidung (Wechselkleidung), Badekleidung, Schwimmweste

Bootskategorie: C-Gig, Rennboot und Skiff

Regisseure: Tanja und Erich

Drehbuch und Regieanweisungen:

Klappe 1: Innen - Umkleidekabinen SCL - Samstagnachmittag 16:45

16:45 Uhr: Die ersten Teilnehmer treffen nach und nach, gut gelaunt, voller Erwartung im Bootshaus ein.... EIN REGER AUSTAUSCH UNTER DEN BSlern BEGINNT: Ziehen wir die Badekleidung direkt an? Was ist mit den Schuhen? Sind diese wassertauglich? Ziehen wir besser Socken an oder nicht? Werden wir etwa nasse Füße bekommen?

ALLE BETEILIGTEN HOFFEN AUF DIE RICHTIGE WAHL DES DRESSCODES.

Klappe 2: Aussen - Vorplatz Ruderhalle -

Samstag 16:55 Uhr

Alle Beteiligten versammeln sich pünktlich am Vorplatz im Halbkreis. Dort erwarten uns Tanja und Erich bereits strahlend und schon voller Vorfreude. 10BSler SIND GESpannt: Was haben sich die beiden wohl überlegt? DAS SCHEINT FÜR BEIDE WIE OSTERN UND WEIHNACHTEN AUF EINMAL ZU SEIN.

Nachdem die letzten Spintschlüssel nicht in den Taschen der Ruderkleidung verschwinden, sondern im Rucksack von Erich, kommt 16:55 Uhr das Kommando von Tanja: «Wir holen "Happy End" und "Take Five" raus!» Los geht es für die 10BSler: Böcke, Sculls, "Happy End" und "Take Five" raus, Boote fertig machen und auf die Bootseinteilung von Tanja und Erich warten...DANN LAUSCHEN 10BSler GESpannt WELCHE AFFINIEN RUDERTECHNISCHEN PRÜFUNGEN WIR HEUTE BESTEHEN MÜSSEN

Klappe 3: Aussen - Vorplatz Ruderhalle - Samstag 17:00 Uhr

TANJA UND ERICH ERLÄUTERN DEN ABLAUF DES "WIEDEREINSTEIGENS ...?"

1. Es gilt ein Geheimnis in der Nähe der Hermitage zu lüften! (Philippe's "Kafi" Geheimnis?)

2. Wir erkunden das Geheimnis des Aus- und Einsteigens in der Bucht des SCL in einem C-Gig Boot aus dem Wasser - ohne Steg.

3. Das Geheimnis um das vollgelaufene

C-Gig Boot. Lässt es sich mit einem wasser-gefüllten C-Gig noch rudern?

4. Kentern mit dem Rennboot und Skiff – (Wieder)Einsteigen (oder wie man das nennen mag...)

Klappe 4: Clubbucht - "Happy End" und "Take Five" sind bereit - Samstag 17:10 Uhr

ES GILT DAS ERSTE GEHEIMNIS UM DIE "HERMITAGE" ZU LÜFTEN!

Beide Fünfer «Happy End» und «Take Five» sind auf dem Wasser...TANJA SPRINGT ZU ERICH IN DAS STARTBEREITE MOTORBOOT UND BEIDE MACHEN SICH AUS DER BUCHT AUF DEN WEG IN RICHTUNG HERMITAGE. Da wir endlich das Geheimnis um die "Hermitage" lüften wollen, jagen wir den beiden hinterher... mit vereinten Kräften, möglichst im gleichen Rhythmus... unter Lebensgefahr. Das Schiffsaufkommen ist extrem hoch, der Wellengang erinnert eher an Coastal Rowing, und die beiden Instrukto- ren jagen mit dem Motorboot davon, vermutlich mit dem Picknick, das es am Schluss doch immer gibt...

Klappe 5: Kleiner Strandabschnitt - Hermitage - Samstag 17:22 Uhr

TANJA WARTET SCHON ALS "Take Five" als erstes das geheime Ziel am Strand der "Hermitage" erreicht und kurz darauf folgt

"Happy End". DANN HEISST ES VON DEN INSTRUKTOREN: Alle steigen zügig der Reihe nach aus dem Boot. Wie bitte? Aussteigen aus dem Boot, zügig, ohne Steg? Zunächst mussten wir uns alle "sortieren". Wer von uns geht als erstes aus dem Boot ins Wasser bis zum Bauchnabel – Bug oder Heck: Wer beginnt? Nachdem sich alle mit Hilfe von Tanja sortiert haben, steigt der Erste am Bug (Position 1) aus dem Boot und versucht das Boot zusätzlich zu Tanja gegen die starken Wellen zu sichern.

Leider wartete dann am Strand weder das Picknick noch der Sekt auf uns, sondern die knallharte Realität: Die Landung war nämlich nicht optimal, da nicht koordiniert, und wäre ohne die Hilfe der Instrukto- ren zu einem Schadenfall geworden.

ES FOLGT DIE TAKE HOME MESSAGE:

Punkt 1: Im Boot sollte klar sein, wer zu welchem Zeitpunkt welche Kommandos gibt! Das betrifft sowohl das Aussteigen so- wie das eventuelle Abfangen des Bootes am Ufer vor Wellengang. Die Kommunikation zwischen der Position am Schlag und Steuer muss funktionieren!

Punkt 2: Wenn die erste Schrecksekunde vorüber ist, hoffentlich alle aus dem Boot ausgestiegen sind und sicher daneben stehen, ist es wichtig, zum Tragen des Bootes



Anlanden an der Hermitage

die Ruder einzuziehen!

Punkt 3: Wenn das Boot am Land auf Sand oder Kies soll, sanft auf das Ufer tragen, um Schäden an der Schale zu vermeiden!

Punkt 4: Da so eine Landung ungewollt war, schauen, ob alle ok sind!

Punkt 5: Sollte das Boot nicht zu einem Picknick angelandet sein und es später mit dem Hänger abgeholt werden müssen, sollte es umgekehrt auf Holz gesichert werden. Die Ruder sind in den Dollen.

Klappe 6: Kleiner Strandabschnitt - Hermitage - Samstag 17:35 Uhr

TANJA ERLÄUTERT SCHON JETZT AUSFÜHRLICH DIE NÄCHSTE SPORTLICHE HÜRDE: Zurückrudern in die Bucht des SCL und dort dann im eleganten Bäregang, auf dem C-Gig Boot in Richtung Bug balancieren und ohne Steg über den Bug aussteigen. 10BSler VERWUNDERT: Bäregang???. Wann haben wir diesen denn zuletzt aktiv gemacht? Wo stehen die Füße und Hände? Wie bewege ich mich möglichst elegant auf dem 3cm breiten Rand eines kippeligen C-Gig Boot fort (naja, Bären sind ja eh nicht

so elegant :)) ohne direkt ins Wasser zu fallen?

Klappe 7: Zurück zum Seeclub - SCL Bucht - Samstag 17:37 Uhr

ALLE RUDERN ZURÜCK ZUM SEECLUB: "Happy End" geht als erstes zurück aufs Wasser, und die Mannschaft versucht nacheinander ins Boot zurückzukehren. Und schon ist die nächste Herausforderung da: Wie steigen wir ohne Steg wieder ins Boot ein, wenn uns das Wasser bis zum Bauch steht? Nachdem die Mannschaft dann doch erfolgreich auf den Rollsitzen Platz genommen hat, fragt man sich, wer hat eigentlich das Kommando? Und dann kommt noch das Kursschiff "Rütli": Wellen, Schiffsverkehr und möglichst zügig die andere Uferseite erreichen... JETZT IST DIE GANZE MANNSCHAFT GEFORDERT!

Klappe 8: C-Gig Boot - SCL Bucht - Samstag 17:59 Uhr

ES GILT, DAS ZWEITE GEHEIMNIS DES WIEDEREINSTEIGENS IM SEE OHNE BODEN UNTER DEN FÜSSEN ZU ERKUNDEN... "Happy End" und "Take Five" erreichen sicher die



Rückfahrt zum SCL

Bucht des SCL. DA KOMMT SCHON DAS NÄCHSTE KOMMANDO UNSERER INSTRUKTOREN, NACH DER THEORIE ERFOLGT SCHLIESSLICH DIE PRAXIS: Die Boote legen nicht am Steg an! Aber nur, damit beide Mannschaften, elegant wie (See)Bären über den 3cm breiten Rand ihrer wackeligen C-Gig Boote laufen und über den Bug ins Wasser hüpfen! DIE BOOTSMANNSCHAFT KLETTERT NACHEINANDER IM BÄRENGANG ZUM BUG UND HÜPFT INS WASSER: Anschliessend stabilisiert jeder das Boot und die ganze Mannschaft klettert nacheinander zurück ins Boot.

Für alle Beteiligten, inklusive unserer beiden Instruktoren, ist dies ein riesiger Spaß mit viel Gelächter!

KLAPPE 9: 2x Bolero, 2x Rennboot, mehrere Skiffs - SCL Bucht - Samstag 18:21 Uhr

DAS GEHEIMNIS UM DAS VOLLGELAUFENE C-GIG BOOT...LÄSST ES SICH MIT EINEM WASSERGEFÜLLTEN C-GIG NOCH RUDERN?

TANJA GEHT ZIELSTREBIG ZUM WASERSCHLAUCH: "Bolero" wird mit Freude mit Wasser aufgefüllt. PHILIPPE HILFT MIT EINEM EIMER AUCH NOCH NACH. Salome und Simone bekommen zusätzlich freudig je eine Kelle zum Wasserschöpfen überreicht. Nun dürfen sie ins Boot steigen. "Bolero" ist bis zur Hälfte im Wasser versunken.... und da ist es auch schon, ein wohliges Kommando von Tanja: "Viel Spaß!" Beide dürfen mit dem wassergefüllten "Bolero" vom Steg wegrudern. In sicherem Abstand beginnen sie fleissig mit ihren Schöpfkellen das Boot zu "entwässern", damit es möglichst zügig wieder ruderbereit ist! Nachdem die beiden die erste Aufgabe erfolgreich absolviert haben, dürfen sie direkt noch einmal den Sprung ins kühle Nass «genießen», damit sie üben können, wie sie ins Boot zurückklettern können. Denn wie heisst es so

schön: "Übung macht den Meister!"

Weitere Teilnehmer lüften zeitgleich: DAS GEHEIMNIS UM DAS KENTERN MIT DEM RENNBOOT UND SKIFF AUF DEM WASSER – (WIEDER)EINSTEIGEN (ODER WIE MAN DAS NENNEN MAG..)

Besonders auf das Geheimnis «(Wieder) Einsteigen Skiff» hatten sich Eva und Sabine gefreut und bereits sehnsüchtig gewartet, bis sie mit ihren beiden Booten aufs bzw. dann ins Wasser dürfen. Leider war bei den Skiffkursen entweder keine Zeit dafür, oder es war zu kalt für die Kenterübungen. Tatsache ist, dass man das Wasser nutzen kann, um auch ohne festen Boden unter den Füßen nach oben zu kommen. Dazu braucht man den richtigen Schwung, um sich elegant in den Damen- oder Reitersitz zu katalpultieren. Dies kann man am Bug, Heck und in der Mitte des Bootes versuchen! Am besten dort, wo man zwischen den doppelten Auslegern gerade so durchpasst: "Poweryoga" kombiniert mit 20 Liegestützen am Tag, dann klappts hoffentlich irgendwann... Am Heck sitzend, die Rudergriffe in den Händen, die Füße zu den Schuhen schwingen, dann aufstehen sich drehen und setzen! Geschafft. Am Bug, da ist jedoch das "Washboard"...autsch! Also, da braucht es wohl doch noch ein paar Extraübungen, damit alle wieder ins Skiff einsteigen können.

Erich meinte nach den unzähligen, nicht immer erfolgreichen, aber von Lachen begleiteten, Versuchen dann doch, dass wir trotzdem weiter Skiff fahren dürften und ein Ruderboot sei ja schließlich zum Rudern da!

Zeitgleich lüften Gaby und Mirjam...: DAS GEHEIMNIS UM DAS KENTERN MIT DEM 2X RENNBOOT "PIRANHA": Gaby und Mirjam dürfen ihre Einsteigekünste nach einer Kenterung im "Piranha" unter Beweis stellen. Dafür rudern beide zunächst in sichere Entfernung vom Steg, springen aus dem Boot und versuchen ihr Glück, ins kippelige Ruderboot zurückzukehren. Erster



Versuch: Gaby ist auf dem Boot, doch dann passiert es ... das Boot kippt und sie ist schneller wieder im Wasser als sie im Boot war. Die nächsten Versuche starten... Doch leider ist die Wasseranziehungskraft größer, so dass beide nach einigen erfolglosen Versuchen mit dem Boot zum Steg schwimmen.... **BEIDE KOMMEN SICHER AN LAND UND DAS BOOT IST SICHER AM STEG ZURÜCK.**

NACHSPANN: Was also ist das Geheimnis um die "Hermitage"?

Die beiden Autorinnen können leider nur vermuten, was das wirkliche Geheimnis der Hermitage ist. Wenn **IHR** das Geheimnis um die "Hermitage" entschlüsseln möchte, dann seid dabei, wenn es das nächste Mal heißt: **"Wiedereinsteigen - wieder einsteigen - oder wie?"**

Last but not least steht für alle Teilnehmenden des Kurses am Ende fest: Es war super mit Euch, liebe Tanja und lieber Erich! Wir haben alle viel Spaß und Freude beim "Wiedereinsteigerkurs 2020" gehabt.

Wir freuen uns jetzt schon auf eine Fortsetzung mit Euch beim nächsten «Wiederein-

steigen für Anfänger- oder Fortgeschrittene mit Tanja und Erich» im SCL. Bis dahin suchen wir den See nach neuen Landeplätzen ab, und es gibt bestimmt noch weitere Geheimnisse rund um die «Hermitage»!

Wir beide sind jedenfalls beim nächsten Mal wieder dabei und sagen euch ganz herzlichen Dank! Für eure geopferte Zeit, die Geduld, den Spaßfaktor, die super Erklärungen und Inputs. Wir hoffen beim nächsten Kurs auf weitere Beteiligte auf der "Jagd nach dem Geheimnis um die Hermitage" mit Tanja und Erich!

- Jutz Sabine, Pahlmeier Britta

SWISSprinters



Swissprinters AG, Brühlstrasse 5, 4800 Zofingen
Tel. 058 787 30 00, info@swissprinters.ch
www.swissprinters.ch

SWISSprinters

Das führende Unternehmen
in der Medienrealisation

Fabienne Schweizer ist die erste Frau des Seeclubs Luzern, die die Spitzensport-Rekrutenschule (RS) der Schweizer Armee absolviert hat. Die Spitzensport-RS für Ruderer, startend im Herbst 2018, bestand aus der dreiwöchigen militärischen Grundausbildung, gefolgt von einem 5-wöchigen Spitzensportler-Lehrgang in Magglingen und einer zehnwöchigen Trainingszeit im nationalen Leistungszentrum Sarnen. Fabienne erzählt uns in einem Gespräch, wie sie diese intensive Zeit erlebt hat.

Frauenpower

Fabienne, warum und wann hast du dich für den Schritt entschieden, die Herausforderung der SpiSpo-RS anzunehmen?

Im Schweizerischen Ruderverband haben sich bereits viele Athleten vor mir erfolgreich dieser Herausforderung gestellt. Besonders meine weiblichen Vorgängerinnen, Jeannine Gmelin und Pascale Walker haben mir als Vorbilder gedient.

Während der Spitzensport-RS kann man sich als Athlet oft erstmals völlig ununterbrochen auf den Sport fokussieren. Zuvor musste ich mich auf die Arbeit im Spital sowie gleichzeitig auf mein immer intensiver werdendes Training konzentrieren. Diese Doppelbelastung ist mit zunehmendem Ruderle-

vel immer schwieriger zu handhaben. Ich wollte also auch herausfinden: Was ist möglich, wenn ich meinen Fokus voll und ganz auf das Rudern richten kann? Mit dieser Einfachbelastung mit NUR Rudern und Training dient die SpiSpo-RS für viele Sportler als eine Art Sprungbrett in das Elitelevel. Dieses Sprungbrett habe ich mir damals bei meiner Bewerbung im Frühling 2018 erhofft.

Du hast gerade Gmelin und Walker erwähnt... Sie sind die einzigen Ruderinnen, die vor dir und deiner RS-Kameradin Lara Eichenberger den Weg über das Militär gewählt haben. Als Frau ist es nicht gewöhnlich, der Armee beizutreten. Wie reagierten

Nicht nur beim Interview ein eingespieltles Team, Salome (u.l.) und Fabienne (o.r) an der SM 2020!



deinen Bekannten auf diese Entscheidung?

Ja, das stimmt. Sogar bei dem Spezialprogramm der SpiSpo-RS war das Frauen-Männer-Verhältnis nur 5:40.

Als ich meinen Freunden davon erzählte, waren die meisten zuerst stutzig und überrascht. Als ich ihnen darauf aber erklärte, was es genau mit einer solchen SpiSpo-RS auf sich hat, wurde ich verstanden und unterstützt. Ich muss zugeben, ohne das Programm der SpiSpo-RS, indem das Militär und der Schweizerische Ruderverband eng zusammenarbeiten, hätte ich mich nicht für das Militär angemeldet, da ich darin keinen Vorteil für mich gesehen hätte.

Kommentar der Redaktion

In der Zwischenzeit wurde Salome ebenfalls in das Spitzensport-Programm der Armee aufgenommen und absolviert zurzeit ihre Rekrutenschule. Fabienne und Salome sind, gemeinsam mit Clubkameradin Lisa, Teil des Frauen Doppelvierer Projektes des Schweizer Ruderverbandes. Sie bereiten sich, wenn immer möglich, gemeinsam in Sarnen auf die kommende Rudersaison 2021 vor. Um sich optimal auf die Weltmeisterschaften, dem Saison Highlight 2021, vorzubereiten, haben sie als Team ein Crowdfunding Projekt auf der Plattform «I Believe in You» lanciert. Den Link dazu findet ihr auf der Webseite des Seeclubs oder durch Scannen des QR-Codes (man kann noch bis zum 11.01 mitmachen!).



Und wie war es in der Öffentlichkeit, die Farben des Militärs zu tragen?

Klar wurde ich im Zug ab und zu etwas schräg angeschaut, aber das hat mich nie gestört.

Fabienne, du hast eben von einer Werbung gesprochen. Wie ist denn dein Aufnahmeprozess genau abgelaufen?

Als allererstes musste ich bei unserem Verbandsdirektor Christian Stofer mein Interesse melden, woraufhin der Verband mich beim Militär vorgeschlagen hat. Wenn das Militär Interesse zeigt, kommt es zu einem gemeinsamen Gespräch mit Stofer und einem Vertreter des BASPO. Bei diesem Gespräch musste ich mein Potential erklären und mir Ziele und Massnahmen für die nächsten Monate setzen, wie beispielsweise eine gewisse Ergometerleistung oder einen Fortschritt in der Physis. Ich habe meine Ziele erreicht und mich so bewiesen. Kurz nach den Schweizermeisterschaften habe ich dann von meiner Aufnahme in die SpiSpo-RS, mit fünf anderen Ruderern, erfahren. Dann folgte noch die obligatorische Aushebung, und schon waren wir bereit die RS anzutreten.

Eine aussergewöhnliche Zeit! Wie hast du den ersten Abschnitt in der Kaserne erlebt?

Es war sehr interessant, einen Blick hinter die Kulissen des Schweizer Militärs zu werfen. Das bekommt man sonst als Frau selten zu sehen. Wir haben in der Grundausbildung einige nützliche Sachen gelernt, wie zum Beispiel Erste Hilfe.

Allerdings hatten wir eine lange Anreise ins Training. Der Fokus lag in den ersten drei Wochen somit noch nicht völlig auf dem Sport. Die RS 2020 hat in dem Sinne einen Vorteil, da die Rekruten neuerdings von Anfang an in Magglingen stationiert sind. Somit bleibt ihnen der 40-minütige Reiseweg von

Wangen an der Aare ins Trainingszentrum erspart.

Wie war euer Tag dann im restlichen sportlich fokussierten Teil strukturiert?

In Magglingen startete der Tag jeweils um 7:00 mit dem Antrittsverlesen. Nach dem Frühstück hatten wir jeweils die ersten zwei Wochen Militärsportleiterausbildung und dann in den folgenden drei Wochen Theorieinputs zum Thema Sporternährung, Mentale Stärke, Mediens Schulung, Massage, Regeneration, Karriereplanung und ähnlichem. Den Nachmittag hatten wir frei zur Verfügung, um unsere Trainings zu absolvieren.

In den letzten zehn Wochen trainierten wir dreimal täglich im Leistungszentrum in Sarnen.

Gab es während dieser Zeit ein Erlebnis, das dich besonders positiv geprägt hat?

Ja, der Austausch mit den Sportlern anderer Sportarten in Magglingen war sehr lehrreich und wertvoll.

Der Ort Magglingen hat etwas sehr Spezielles an sich: Es ist einfach eine gute Energie, mit viel Konzentration auf den Sport zu spüren.

Hattest du auch Schwierigkeiten oder Stolpersteine auf deinem Weg?

Glücklicherweise erlitt ich keine Verletzung. Klar, man kommt mental und körperlich extrem an seine Grenzen, aber unsere Trainerin Pamela Weisshaupt hatte alles im Griff. Sie liess uns Trainingstagebuch führen, war in regem Austausch mit uns und konnte so unseren Zustand und unser Befinden „überwachen“.

Würdest du die SpiSpo-RS anderen Frauen empfehlen?

Sofern das Ziel ist, mindestens die nächsten vier Jahre auf Kaderniveau weiterzudern, empfehle ich die RS sofort! Es ist nicht nur die einmalige Chance sich im Training

weiterzuentwickeln, sondern auch die finanzielle Unterstützung durch den Sold zu nutzen, was mich als Athletin viel weitergebracht hat.

Zu Beginn des Interviews kamst du auf das Sprungbrett zu sprechen. Konntest du abspringen?

Von meiner Gruppe bin ich eine der wenigen, die wirklich weiter gemacht haben nach der RS. Ich konnte 2019 im u23 Prioritätsboot der schweren Frauen rudern und wir haben ein gutes Resultat an den Weltmeisterschaften sowie eine Bronze-Medaille an den Europameisterschaften erzielt. Ausserdem verbessere ich mich von Woche zu Woche und habe bei der Elite Anschluss gefunden. Somit kann ich sagen: Ja, ich konnte das Sprungbrett nutzen.

Ich möchte nun noch auf ein anderes Thema zu sprechen kommen: Fühlst du dich als Frau im Rudersport gleichberechtigt?

Eigentlich fühle ich mich gleichberechtigt, besonders an den Olympischen Spielen wird es immer ausgeglichener mit den Bootsklassen.

Das Olympische Komitee sorgt also zunehmend für Gleichberechtigung bei den Startplätzen. Trotzdem sind im Schweizer Ruderverband mehr männliche Ruderer als weibliche. Gibt es dafür eine Erklärung?

Ich denke, viele sehen vielleicht nicht so viel Zukunft in einer Ruderkarriere, da es für Frauen nicht extrem populär ist, oder sie interessieren sich dann eher für andere Dinge wie das Studium oder die Ausbildung, welche dann in diesem Alter eine grosse Rolle spielen.

Erst kürzlich habe ich ein Zitat von Maja Neuschwanden gehört: „Eine Frau ist nicht ein kleiner Mann.“ Was hältst du davon?



Fabienne kaum sichtbar mit ihren Kameraradinnen.

Hinweis Redaktion: Unten rechts schauen!

Frauen sind anders als Männer. Ich denke es braucht angepasstes Training auf die anderen Bedürfnisse der Frauen. Beispielsweise haben Frauen eine viel stärkere Hormonschwankung als Männer; dieser Fakt könnte durch individuelle Trainingsplanung positiv ausgenutzt werden. Auch die Karriereplanung sieht bei Frauen oft anders aus, auch bezüglich eines Kinderwunschs. Zu diesem Thema wird es in Zukunft noch viel zu diskutieren geben...

Fabienne, Du bist ein Vorbild für viele Nachwuchssportlerinnen des Seeclub Luzern. Welchen Tipp gibst du der jüngeren Generation auf den Weg?

Ich denke, das allerwichtigste ist, immer

die Freude am Rudern zu behalten.

Wenn du etwas erreichen willst, heisst es trainieren, trainieren, trainieren. Bleibt dran, denn das ist der Weg zum Erfolg. Auch ich musste viele Trainingsstunden investieren, um da zu sein, wo ich jetzt bin, und ich werde weiterhin hart arbeiten, um meine Ziele zu erreichen.

Danke für das Gespräch!

- Ulrich, Salome

Nach einem aussergewöhnlich erfolgreichen Jahr 2019 schmiedeten die Ruderratten wieder grosse Pläne und freuten sich darauf, sich an zahlreichen Regatten zu messen. Doch im 2020 kam so vieles anders als geplant...

Ruderratten voller Tatendrang

An der World Rowing Masters Regatta in Linz würden sie die Erfolgssträhne von Budapest fortsetzen, an den Schweizer Meisterschaften die Titel verteidigen. Daneben standen für die Ruderratten fast sämtliche nationalen Kurz- und Langstreckenrennen auf dem Programm. Die Kleinboot-Begeisterung war so hoch wie noch nie; und dafür haben sie sich ins Zeug gelegt: Leistungstests, betreutes Krafttraining, minutiöser Jahresplan.

Die Vorfreude auf den Saisonbeginn war riesig. Da kam er: Der Virus. Innerhalb weniger Tage wurden sämtliche Frühlingsregatten abgesagt. Als nur in Kleingruppen trainiert werden durfte, stand Trainer Beni Jost über mehrere Wochen fast täglich früh mor-

gens auf der Matte, um die lernfreudigen Masters Ruderinnen und Ruderer zu coachen. Während dem Lockdown wurden die Ruderratten kreativ: Ergometer und Spinning Bikes wurden kurzerhand in die warme Stube geschleppt, Outdoor-Krafttrainings durchgezogen, alternative Ausdauer-Aktivitäten wie Joggen, Rennvelo, Inline Skaten neu entdeckt und am Zoom-Training mit Stephi zuhause geschwitzt. Währenddessen stieg die Hoffnung, im Herbst wieder durchstarten zu können.

Linz wurde schon bald abgesagt, da planten sie ein anders Highlight: «Quer durch Berlin» am 10. Oktober 2020. Soweit sollte es aber auch nicht kommen. Kurzum: auch die



SM am 18. September 2020 am Rotsee: Titelverteidigung im 8+ durch Melanie Rudin, Lea Amstad, Jessica Bättig, Sandra Widmer, Kristin Göller, Andrea Mahlstein, Corinne Iselin, Trainer Beni Jost (hinten) Pia Limacher, Steuermann Marco Brechbühl (vorne)



SM am 18. September 2020 am Rotsee: Gold im 4x mit Pia Limacher, Andrea Mahlstein, Lea Amstad, Melanie Rudin

ganze Herbstsaison erwies sich, bis auf die Schweizer Meisterschaften, als «wettkampflos».

Es sind wenige, aber sehr wohl erwähnenswerte Rennresultate, die die Ruderratten im Corona-Jahr dennoch erreicht haben: Pia Limacher drückte die 2'000m an den Swiss Rowing Indoors vom 25. Januar 2020 in Zug in nur 7.46 Minuten und entschied das Rennen für sich.

Lang ersehnt und alles rausgeholt: An den Schweizer Meisterschaften vom 18.-20.

September 2020 holten sich die Ruderratten dreimal Gold und einmal Silber. Der Achter mit Steuermann hat sich wieder bewiesen und den zweitplatzierten SC Bern eine ganze Bootslänge hinter sich gelassen. Das stark besetzte Zürcher-Boot belegte den dritten Platz. Beim Doppelvierer setzten sich Andrea Mahlstein, Melanie Rudin, Lea Amstad und Pia Limacher gegen ihre Konkurrentinnen durch und waren als Schnellste im Ziel. Den dritten Meisterschaftstitel bei den Masters holten sich Lea Amstad und Jessica Bättig im Doppelzweier in der Kategorie Masters A. Andrea Mahlstein und Melanie Rudin erkämpften sich bei den Masters B den zweiten Platz.

Die Freude über die Top-Resultate an den Schweizer Meisterschaften war riesig und eines ist sicher: die Ruderratten, inklusive ambitionierten Neumitgliedern, sind schon ganz wild aufs 2021!

- Widmer, Sandra



SM am 18. September 2020 am Rotsee: Jessica Bättig und Lea Amstad gewinnen im 2x

Schweizer Meisterschaften und Corona – geht das überhaupt? Und ob, trotz Schutzkonzept und Maskenpflicht (an Land) fanden die Schweizer Meisterschaften vom 18. – 20. September 2020 auf dem Rotsee statt. Bei gewohnt traumhaften Bedingungen setzten sich Jung und Alt in Szene und es wurde fleissig um Medaillen, Ruhm und Ehre gekämpft. Wie erfolgreich der Seeclub dieses Jahr war, gibt es hier nachzulesen.

SM 2020 – Bester Club!

Freitag

Das Schutzkonzept führte zu einigen Programmänderungen; so fanden dieses Jahr sämtliche Masters und U15 Rennen bereits am Freitag statt.

Der Wettkampftag wurde aus Luzerner Sicht vom U15 Doppelvierer der Mädchen eröffnet – sie qualifizierten sich souverän für den A-Final. Mael, Yanira, Flurina und Celine erkämpften sich mit einer überzeugenden Leistung und sehr sauberem Rudern eine Silbermedaille! Was für ein Auftakt!

Die beiden Jungs, Ueli und Leon, versuchten es ebenso, scheiterten aber trotz guter

Zeit vor allem an dem sehr strengen Qualifikationsmodus (nur das erste Boot direkt im A-Final). Sie beendeten den Wettkampf nach einem 2. Platz im B-Final auf dem 8. Schlussrang (von 27 gemeldeten Booten).

Die etwas älteren Athletinnen waren ebenfalls am Freitag im Einsatz. Das Highlight vorneweg: Sieg im Masters Frauenachter!! Angeführt durch Steuermann Marco und unter den wachsamen Augen von Coach Beni holten sich Corinne, Pia, Jessica, Lea, Sandra, Kristin, Melanie und Andrea den Titel!



Die Vier Goldjungs am strahlen!

Kai, Marin, Fabio, Julian



Lubo's Jungs - Schweizermeister!

v.l.n.r Daniel, Konradin, Romeo und Marius

Auch in den Kleinbooten zeigten sich unsere «Ruderratten» von der starken Seite und haben einige Medaillen erobert.

Samstag

Der Samstag war für die Seeclub Athleten voll mit Vorläufen. Es qualifizierten sich insgesamt 7 Boote für die A-Finale, einige davon mit sehr schnellen Zeiten. Ganz knapp wurde es beim U17 Achter der Jungs, die sich mit gerade mal 4 Zehntel Vorsprung ins Ziel retteten.

Ein erstes Finalrennen mit Seeclub Beteiligung fand bereits am Samstag statt. Als Titelverteidigerinnen gingen sie an den Start, als Schweizer Meisterinnen führen sie ins Ziel. Angeführt durch Schlagfrau Fabienne mit Lisa, Salome und Olivia war von Anfang an klar, wer das Rennen macht. Souverän, kraftvoll und geschmeidig beschleunigten sie den Vierer-Ohne der Ziellinie entgegen und gewannen mit komfortablem Vorsprung von über 13 Sekunden.

Sonntag - Finaltag am Rotsee!

Die Seeclub Athletinnen und Athleten starteten in nicht weniger als 13 Finalrennen.

Los ging es bereits am frühen Morgen mit dem U17 Vierer Ohne Steuermann. Die 4 Jungs hatten sich souverän für den A-Final qualifiziert, hier machte sich allerdings bemerkbar, dass eine gewisse Rennpraxis fehlte und auch im Training noch nicht immer mit letzter Konsequenz gearbeitet wurde. Dies bestätigte sich mit dem Auftritt des U17 Achters und ist hoffentlich für die gesamte Crew eine ordentliche Motivationspritze für das bald beginnende Wintertraining.

Die erste Medaillenhoffnung startete kurz vor 10 Uhr mit Daniel und Konradin im Doppelzweier der U19. Die Jungs zeigten ein starkes Rennen und erreichten das Ziel auf dem 3. Platz. Sie wussten hier noch nicht, dass sie gleichentags noch für ein absolutes «Schmankerl» sorgen würden...

Punkt 10 Uhr starteten die Titelverteidigerinnen und Schweizer Meisterinnen im Vierer Ohne Steuerfrau im Doppelvierer. Schlagfrau Olivia mit Lisa, Salome und Fabienne legten ein solch starkes Rennen auf den See, dass es zu keinem Zeitpunkt Zweifel gab: Es wird den nächsten Titel für den Seeclub geben.

Spätestens als 10 Minuten später auch der Vierer Ohne Steuermann der Männer eine



Bronzemedaille erkämpfte war klar, dass wird hier ein grosser Tag für den Seeclub. Luca, Angel, Matthias und Schlagmann Adrian setzten sich mit langen und sauberen Schlägen ab der 1000m Marke gegen die weiteren Konkurrenten durch. Nur GC und Zürich blieben für die Jungs, welche nur kurz vor der SM mit dem gemeinsamen Training angefangen hatten, unerreichbar.

«Next up» waren die U17 Juniorinnen, welche ebenfalls im Doppelvierer starteten. Das Rennen habe ich mir auf meiner Liste neon-gelb markiert. Die Mädels waren schnell unterwegs und sind im Vorlauf die schnellste Zeit gefahren. Angefeuert durch die Seeclub Fans, welche sich mit lauten Kuhglocken den ganzen Tag bemerkbar machten, siegten auch sie souverän. So abgeklärt und sauber, wie man es bei U17 nur selten sieht – stark.

Nur kurz darauf waren die Männer wieder an der Reihe: Kai, Maurin, Julian und Fabio starteten im Doppelvierer. Beinahe 5 Sekunden betrug der Vorsprung auf die Kollegen aus Zug im Ziel. Wir haben nachgeschaut:

Damit haben die Männer eine 13 (!) Jahre andauernde Siegesserie der Lausanner beendet.

Während der Mittagspause und einer kurzen Erfrischung sahen die zahlreichen, maskentragenden Seeclub Fans im Zielbereich, wie Sonja eine starke Leistung im U19 Einer hinlegte und dieses Rennen gewinnen konnte: Schlussrang 7. Etwas später am Nachmittag tat ihre jüngere Schwester es ihr gleich nach, auch Flavia gewann ihren B-Final im U18 Einer.

Das nächste Highlight liess nicht lange auf sich warten: Bereits um 13.15 starteten die U19 Jungs im Vierer Ohne Steuermann. Die beiden Olympioniken Mario Gyr und Michael Schmid waren schon eine Weile im Zielraum, um den erfolgreichen Seeclub Tag mitzuerleben, ehe sie sahen wie Daniel, Konradin, Marius und Romeo über den See glitten. «Schau mal, wie die schön hängen», schwärmte Mario, «oh ja, das ist richtig gut,» bestätigte Michael. «Lubo's boys» werden die vier genannt, weil sie die erste Generation von Ruderern sind, welche von Lubo zu rich-

tigen Athleten geformt wurde. Sie nennen sich nun Schweizer Meister.

Und nein, sie hatten wohl noch nicht genug. Nur kurz nach ihrem Sieg im Vierer Ohne starteten Romeo und Marius nun auch im Zweier Ohne Steuerfrau. Bei Streckenhälfte noch auf Rang 4, schoben sie sich konsequent und Schlag um Schlag auf den zweiten Rang vor. Am Ende fehlten nur noch 2 Sekunden auf die Sieger des Grashoppers Club Zürich. Das ist ein Boot, welches die Schweiz an der Junioren EM vertreten wird. Was für eine Leistung!

Es standen noch zwei Rennen an. Hätte die Zwischenbilanz in der Clubwertung zur Mittagspause gestimmt, wären das die zwei entscheidenden Rennen gewesen, welche die Clubwertung entscheiden würden. Im Moment hatten der Seeclub Luzern und der Rowing Club Lausanne (vermeintlich) gleich viele Punkte (Es stellte sich erst nach Regattaende heraus, dass der Seeclub die Lausaner zu diesem Zeitpunkt bereits distanziert hatte.).

Dann das Duell der ganz Grossen im Doppelzweier: Barnabé Delarze im Lausanner Boot, Roman Rööfli im Sempacher Boot und unsere zwei Herausforderer Kai und Maurin. Frech gestartet lagen sie nach dem Start sogar vorne: «Den explosiven Start haben wir mit Lubo kurz vor der SM noch explizit trainiert und es hat sich wirklich ausgezahlt», kommentierte Kai im Anschluss an das Rennen. Die Sempacher Crew setzte sich nicht ganz unerwartete an die Spitze und ruderte vorneweg. Doch um Platz zwei wurde bis zur Ziellinie gekämpft. Es fehlten am Ende lediglich 3 Zehntelsekunden. Platz 3 und der Zierraum machte grosse Augen, das war eine starke Performance der jungen Seeclub Athleten.

Nun, wer mitrechnet weiss, dass Lausanne nun mit einem Punkt Vorsprung führt. Wir schwenken zum Start: Hier machen sich 6 Achter bereit. Auf Bahn 5 der Seeclub Achter



U15 Powerhouse auch bekannt unter
Flurina, Yanira, Celine und Maël

mit Steuerfrau Stephanie und «ihre» acht Männern Fabio, Julian, Taimur, Felician, Adrian, Angel, Kevin und Matthias. Nicht unerwartet setzten sich die beiden Achter von GC und dem Seeclub Zürich an die Spitze. Beide Clubs hatten dieses Boot zu ihrer Priorität gemacht und sich entsprechend vorbereitet. Die Seeclub Crew war erst zum 3. Mal in dieser Kombination auf dem Wasser (das zweite Mal war der Vorlauf). Es war kein Bilderbuch-Rudern, aber es war effizient und es wurde gekämpft. Die Männer schoben sich bei 1000m vor die weitere Konkurrenz aus Zürich und Thalwil. Wer Achter fährt weiss, Achter fährt man von vorne und genauso versuchten die Jungs möglichst schnell einen deutlichen Vorsprung herauszufahren. Es wurde im Ziel zwar nochmals knapp, doch der dritte Bugball, der die Ziellinie zuerst überquerte, war derjenige vom Seeclub Luzern. Platz 3, Bronze. Bester Club der Schweiz.

Es war eine äusserst erfolgreiche Schweizer Meisterschaft für den Seeclub. Und was besonders auffällt, das ganze Regattateam, von den U15 bis zu den Masters, Frauen und Männer, allen haben zu den total 48 Punkten für den Seeclub beigetragen. Stark.

- Timon Wernas

Der Prix Göttliclub und der damit verbundene «Göttibatzen» wird jährlich an zwei besondere Nachwuchsathleten des Seeclub Luzern verliehen. Diese zeichnen sich jeweils durch besonders gute Leistungen aber auch durch starkes Engagement für ihre Mannschaft und vorbildliches Verhalten aus. Dieses Jahr, lud der Göttliclub zu einem coronakonformen Ausflug ins Kleinfeld in Kriens ein, die Heimstätte des SC Kriens.

Julia und Kai – Gewinner des «Prix Göttliclub 2020»

Trotz Corona ins Fussballstadion, der Göttliclub und das Einhalten offizieller Regeln machen es möglich. Werner Baumgartner, der Präsident des 1944 gegründeten Fussballklubs am Fusse des Pilatus führte uns mit viel Herzblut durch das Kleinfeld. Der im Herbst 2018 eröffnete Neubau überzeugte von Anfang an mit schnörkellosem Design und Zweckmässigkeit. Die Fussball Atmosphäre schwappt nach Betreten der Tribüne sofort auf den Besucher über. Hier ist ein Verein am Werk, es wird viel ehrenamtlich gearbeitet. Ein kleiner Verein, der in der zweithöchsten Liga der Schweiz immer wieder mit tollem Fussball überzeugt. Ein geeigneter Ort, um die beiden diesjährigen Gewinner

des Prix Göttliclubs zu ehren. Wir stellen vor:

Julia Ruckli

Wir müssen die Zeit nur etwas mehr als drei Jahre zurückdrehen um bei Julia's erster Ruderausfahrt dabei zu sein. Sportlich war sie schon immer. Egal ob im Schwimmbcken oder bei der Leichtathletik, Julia sucht und braucht die Bewegung. Eigentlich kam sie aufgrund einer Verletzung zum Rudern, es ging primär darum, fit zu bleiben und einen Sport zu finden, den sie ohne Schmerzen ausüben konnte. Der Plan war es, sobald die Schmerzen verschwinden, zurück auf die Tartanbahn zu kehren. Julia war von Anfang an vom Rudersport begeistert. Sie nahm die



Die beiden Gewinner des Prix Göttliclubs Kai Schätzle (Mitte links) und Julia Ruckli (Mitte rechts) umzingelt von Familie und Freunden.



Herausforderung einen Einer zum Laufen zu bringen an und liebt das Gefühl, im Mannschaftsboot synchron und in Harmonie miteinander zu arbeiten. Der «Spirit» im Club ist für sie ebenso wichtig und wertvoll, wie die konsequente und harte Arbeit.

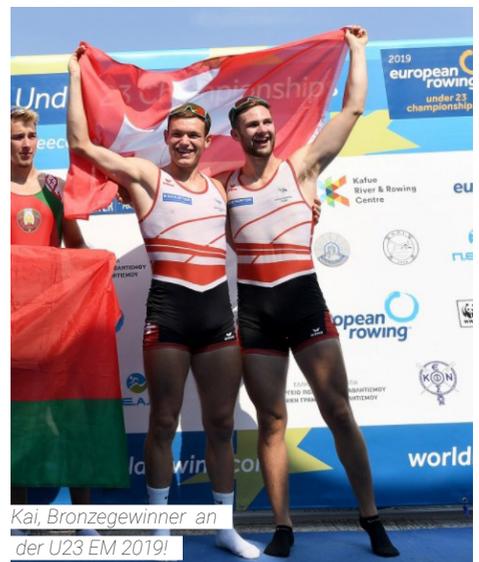
Julia wurde schnell zu einem wichtigen Team-Player im Club. Sie bildet das Rückgrat der Club Athletinnen im Seeclub Frauenteam mit, und ist dank ihrem Fleiss und ihrem Ehrgeiz auch durchaus in der Lage Medaillen zu erkämpfen (so zum Beispiel an den Schweizer Meisterschaften 2019). Julia arbeitet nebenher als Fachfrau für Operationstechnik und trainiert neben ihrem Berufsalltag bis zu 10 Mal wöchentlich. Ihre Zukunft im Rudersport lässt sie offen, zu viele Unsicherheiten zurzeit. Aber die Liebe für das einmalige Gefühl im Ruderboot, die wird sie nicht mehr loslassen.

Kai Schätzle

2013 setzte sich Kai Schätzle ein erstes Mal in ein Ruderboot. Bereits als U15 und U17 gewann er Schweizermeister Titel und Medaillen an den Swiss Rowing Indoors. Ähnlich erfolgreich ging es weiter: 3-facher Schweizermeister 2017 und 2018 und ein erstes Mal

für die Schweiz am Start anlässlich des Coupe de la Jeunesse. Ein Jahr später dann ein erstes kräftiges Ausrufezeichen: 4. Platz an der Junioren EM und einen 9. Platz an den Junioren Weltmeisterschaften im Doppelvierer. Kai qualifizierte sich ebenfalls für die Youth Olympic Games und erzielte dort einen starken 5. Schlussrang. Er wechselte erst auf die Saison 2019 in den Seeclub Luzern und war von Anfang an bestrebt auch für seinen neuen Verein alles zu geben. An der Heim-EM auf dem Rotsee durfte Kai ein erstes Mal bei der Elite starten (12. Rang im Doppelvierer). An der U23 WM in Sarasota beendete er den Wettkampf auf dem 8. Rang und an der U23 EM in Ioannina konnte Kai eine Bronzemedaille im Doppelzweier gewinnen. Auch in der Corona Saison startete Kai für die Schweiz und belegte den 7. Rang an der U23 EM. Mit dem Prix Göttliclub im Gepäck hat er im Herbst die Spitzensport Rekrutenschule begonnen und setzt nun alles daran, einen weiteren Schritt in Richtung Weltspitze zu machen.

- Wernas, Timon



Kai, Bronzegewinner an der U23 EM 2019!

Der Seeclub in Zahlen - Mitgliederstatistik

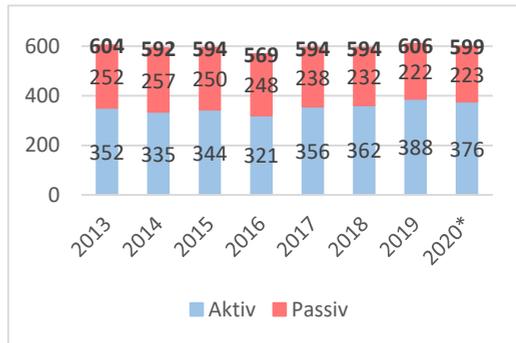
Eintritte seit 1.1.2020

Schäfer	Armin
Schmidt	Edith
Hunkeler	Walti
Genzoli	Saverio
Graber	Christoph
Caviglia	Renata
Nergiz	Rojin
Neagu	Dragos
Thalmann	Gabriela
Studhalter	Raphael
Tröhler	Jeanine
Müller	Anna
Achermann	Alexander
Schwarz	Kevin
Binder	Diana
Wicki	Elias
Royer	Nina
Skouhus Bombelli	Mette
Bombelli	Jools Jane
Kesselring	Nicole
Muff	Katrin
Humbel	Janine
Krishnasamy	Radica Ruby
Ming	Emma
Montigel	Rafael
Bättig	Rolf
Dörflinger	Judith
Andres	Selina
Betschart	Manuela
Saul	Melanie
Bagnoud	Evelyne
Grobert	Niklas
Ritler	Micäel
Emmenegger	Andreas
Rudin	Melanie
Deuber	Christian
Deuber	Emil
Muzzi	Davide
Muzzi	Vivienne
Lieger	Lucy
Kloth	Liv
Fischer	Monika

Mitgliederentwicklung

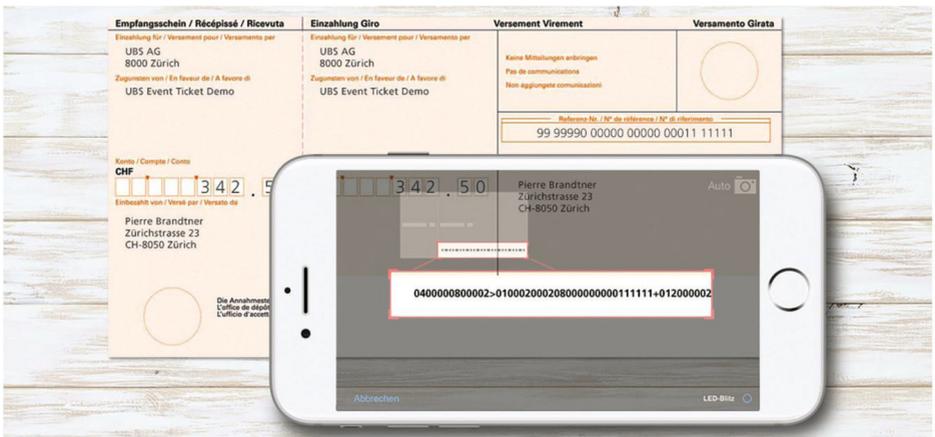
2020*				
Eintritte				42
Austritte				35
Wechsel zu Passiv				13
Jahr	Total	Aktiv	Passiv	
2013	604	352	252	
2014	592	335	257	
2015	594	344	250	
2016	569	321	248	
2017	594	356	238	
2018	594	362	232	
2019	606	388	222	
2020*	599	376	223	

*Stand mitte Dezember



Adressänderungen und Mutationen bitte an administration@seeclub-luzern.ch melden, Mutationen müssen jeweils bis spätestens 31.12. gemeldet werden.

Unsere Neuen aus dem eigenen Nachwuchs.



© UBS 2021. Alle Rechte vorbehalten.

Rechnungen bezahlen macht immer noch keinen Spass. Dafür geht's jetzt schnell.

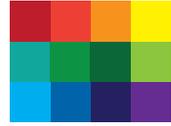
UBS Mobile Banking. ubs.com/digital





**ABC
PRINT**

Die Stadtdruckerei.



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

abcprint.ch