

AUSGABE 2 - 2023



# SEEC CLUB LUZERN

---

## REVUE

100 JAHRE WILLY  
UNSER ÄLTSTES MITGLIED

PRIX  
GÖTTICLUB  
FLURINA & ANDRIN

BILAC 2023  
5 FRAUEN - 30 KM - 2H34MIN

# ROAD TO PARIS

SIE ERREICHEN HISTORISCHES!

24. - 26. MAI 2024



Partners for

CLEAN WATER



LUCERNE REGATTA  
1903

# DEIN EINSATZ ZÄHLT!

JETZT FÜR DEN NEWSLETTER  
ANMELDEN UND 2024  
ALS VOLUNTEER  
DABEI SEIN



ANMELDUNG FÜR DEN  
LUCERNE REGATTA NEWSLETTER

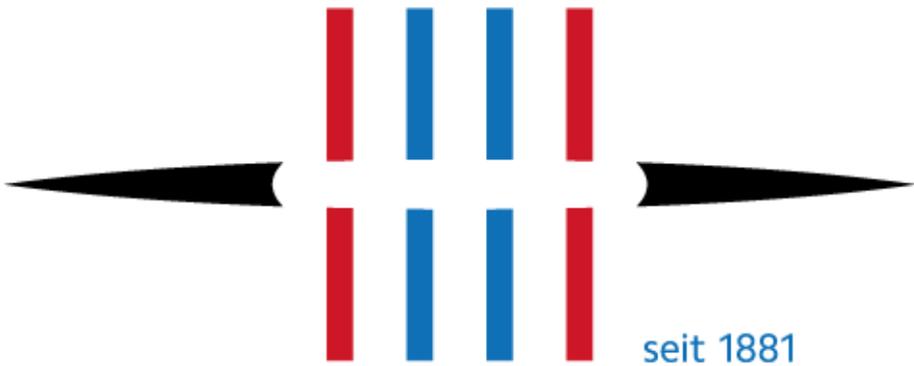


LUCERNE  
REGATTA

LUCERNEREGATTA.COM

IMMER AUF  
DEM LAUFENDEN





# SEECLUB LUZERN

**Impressum**

**Nummer:** 2-2023, 69. Jahrgang

**Auflage:** 600 Exemplare

**Präsident:** Moritz Rogger

Sonnmattstrasse 42, 6043 Adligenswil

moritz.rogger@seeclub-luzern.ch

**N:** 079 413 13 26

**Titelbild:** Detlev Seyb, Text Flurina Parrillo, Caroline Pechous

**Redaktion:** Flurina Parrillo, Caroline Pechous

caroline.pechous@seeclub-luzern.ch

**Adressmutationen:** administration@seeclub-luzern.ch

**Druck:** ABC Druck + Kopie GmbH, 6003 Luzern

# RÜCKBLICK 2023

Das Jahr 2023 war für unseren Seeclub von **historischen Erfolgen** und **unvergesslichen Momenten** geprägt. Allen voran setzte der Frauen-Doppelvierer mit Lisa Lötscher, Fabienne Schweizer und Salome Ulrich ein beeindruckendes und historisches Zeichen. Sie gewannen Weltcupmedaillen und sicherten sich auf dem Rotsee vor Heimpublikum eine Medaille. Zudem entschieden sie den Gesamtweltcup für sich und sicherten sich einen Quotenplatz für die Olympischen Spiele. Auch der Männer-Doppelvierer mit Maurin Lange erkämpfte sich mit einer sehr starken Leistung einen Quotenplatz für die **Olympischen Spiele**. Roman Rööslü krönte sich zum **Europameister** und **Weltmeister** und gewann den Gesamtweltcup.

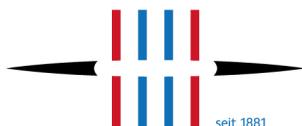
Die Teilnahmen an U23-WM und -EM, U19-WM und -EM sowie am Coupe de la Jeunesse zeugen von der Vielfalt und dem **Talent** unserer Athletinnen und Athleten. Auch auf nationaler Ebene konnten wir **Schweizermeistertitel** erringen und Rennerfahrungen sammeln. Der Breitensport erlebt einen regelrechten Boom, und unser Verein begrüßt viele neue Gesichter, die sich unserer **Ruderfamilie** anschließen.

Mit Chris haben wir einen neuen Coach der mit seiner Expertise und **Leidenschaft** neue Perspektiven für unsere Athletinnen und Athleten schafft.

Inmitten der Erfolge und Veränderungen kehrt nun langsam **Ruhe** in den stürmischen See ein. Wir blicken auf eine ereignisreiche Zeit zurück und freuen uns auf weitere schöne Erlebnisse auf und neben dem Wasser.

*-Caroline Pechous*





SEECLUB LUZERN

# INHALTS- VERZEICHNIS

- 01** Unsere Geschichte
- 02** Leistungssport
- 03** Breitensport
- 04** Göttclub
- 05** Seeclub Luzern
- 06** Bootshaus AG
- 07** Rotseteam

# UNSERE GESCHICHTE

## B. Internationale Regatta.

### I. Vierer Race-Gigs, 3750 m, Damenpreis.

1. Rowing Club Strasbourg	14.01
2. See Club Zürich	14.20
3. Nordischer Ruderclub Zürich	14.44
4. See Club Luzern	15.20

### II. Skuller, 2000 m.

1. See Club Luzern (O. Weber)	9.44
2. See Club Zürich (C. Schläpfer)	9.57

1892

### 2. Juli 1892

Vier Clubs beteiligten sich an der Verbandsregatta des SRV.

### 3. Juli 1892

Die 3. Internationale Regatta des Vierwaldstättersees wurde ausgetragen. Zum ersten Mal nahm ein ausländischer Ruderclub - Rowing Club Strasbourg - teil.

Aufgrund der schlechten Resultate und den schlimmen Zuständen der Boote, wurde ein neuer Vierer Outrigger mit festen Sitzen für CHF 850 angeschafft, damit *"man auch unserer Mannschaft Chancen zu einem Siege gibt, statt sie als Opferlämmer an die Regatten zu führen, und da von den brillianten Zürcher-Mannschaften abschlachten zu lassen"*.

1893

## Frühling 1893

Alt-SCL-Präsident Karl Kopp wird Präsident des SRV

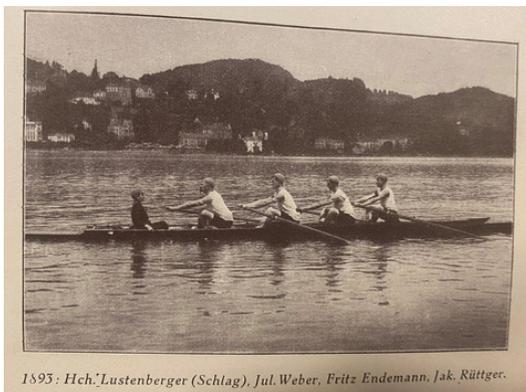
### 1. Juli 1983

Verbandsregatta des SRV auf dem Vierwaldstättersee.  
Die Länge der Rennen war unterschiedlich.

- Vierer Outrigger - 3750 Meter
- Vierer Race-Gig und Vierer Outrigger mit festen Sitzen - 3000 Meter
- Zweier und Skiff - 2000 Meter

### 2. Juli 1893

4. internationale Regatta auf dem Vierwaldstättersee.  
Da sich jedoch nur ein Boot in den 6 ausgeschriebenen Kategorien meldete, wurde die Skiffserie mit der Verbandsregatta zusammengelegt.



1894

### 4. März 1984

An der Delegiertenversammlung des SRV wird bestimmt, dass der SCL die Verbandsregatta aus finanziellen Gründen nicht mehr übernehmen kann. Die Verbandsregatta wurde nach Basel verschoben.

Durch die Finanznot und den Mitglieder-mangel musste der Mitgliederbeitrag um 50 Rappen/wöchentlich erhöht werden. Nur so konnten Reparatur Unkosten am Bootshaus (Neuanstrich CHF 300) gedeckt werden. Wöchentlicher obligatorischer Putztag für alle aktiven Mitglieder wurde eingeführt. Ein neuer Aufstieg des SCL begann. Die Mitgliederzahlen stiegen und es wurde ein Finanzzuwachs erzielt.

1895

### **Juli 1895**

Die Verbandsregatta des SRV wurde wieder in Luzern ausgetragen.

#### ***Frauenbesuch im SCL gesichtet!***

*Der Präsident macht Vorstellung, dass das Bootshaus am hellen Tag von jemanden in Begleitung eines weiblichen Wesens betreten worden sei; er appelliert an die Clubehre und hofft, die Hütte nicht ihrem Zweck entfremdet werde.*

1896

### **17 Mai 1896**

Drei neue Boote für den Seeclub Luzern. Vierer Race-Gig, Yole franche, Festsitz-Outrigger

# Wir setzen deinen Online Auftritt in die Realität um.

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



WWW.VIOLETTA.CH

# U19 WM UND EM

*“Ich blicke auf eine unvergessliche Saison zurück mit ersten internationalen Erfahrungen.”*

Alles begann im April 2023 in Corgeno. Nach einem einwöchigen Trainingslager mit dem Club ging es für mich an meine ersten Trails des schweizerischen Ruderverbandes. Nach sehr engen Rennen durften wir, Zoé Heer (s) (Seeclub Sursee), Sarah Bianchi (Lausanne-Sports section aviron), Lotta Plock (Ruderclub Rapperswil-jona) und ich (b), unter der Schweizer Flagge an der internationalen Regatta München uns auf die Probe stellen und gegen ein sehr internationales Feld kämpfen. Mit vielen Eindrücken und Erfahrungen in unserem Rucksack kamen wir von München nach Hause und freuten uns über die **Selektion für die Juniorinnen Europameisterschaft** in dieser Kombination. Die Zeit lief und uns blieben noch zwei Wochen bis zur JEM in Brive-la-Gaillarde, Frankreich. Die Aufregung und Vorfreude auf die Rennen waren riesig.



Nach einem etwas holprigen Vorlaufrennen konnten wir im Hoffnungslauf zeigen, wohin wir wollen und uns ganz knapp vor den Heimruderinnen, den Französinen, um 22 Hundertstel den letzten Platz im A-Finale sichern. Im A-Finale konnten wir leider nicht mehr mithalten und mussten uns mit einem **6. Junioren Europameisterschaftsrang** zufriedengeben.

Die Karten wurden für die **zweiten Trails** nochmals komplett neu gemischt. Es begann alles nochmals von null, somit starteten wir erneut mit einem Skiffrennen. Nach einem etwas klareren Skiffrennen wurden die Mannschaftsboote neu zusammen gemischt. Ich konnte mir einen Platz im Doppelvierer erneut erkämpfen, mit einem ganz neuen Team, Seraina Stirnimann (Seeclub Sempach) (s), Aurelia Benati (Rowingclub Bern), ich und Aline Trevisan (Seeclub Zug) (b). Wir fanden uns sehr schnell zusammen und konnten es kaum erwarten, mit dem vierwöchigen Trainingslager in Sarnen zu beginnen.



Bevor wir voller Elan in das Trainingslager starteten, stand der nationale Höhepunkt, die Schweizermeisterschaft, im Kalender. Mit **zwei Schweizermeistertitel** konnte ich meine nationale Saison fantastisch abschliessen.

Der **grosse Höhepunkt** stand nun im Mittelpunkt, die Junioren Weltmeisterschaft in Vaires-sur-Marne, Paris rückte Tag für Tag immer näher. Nach vier Wochen intensivem Training konnten wir uns als Team immer mehr zusammenfinden. Der Tag war so weit und wir reisten Richtung Paris mit dem TGV. Als wir endlich an der Strecke angekommen sind, merkten wir schnell, dass sehr **herausfordernde Bedingungen** herrschten.



Am Donnerstag startete endlich die **Junioren Weltmeisterschaft**, einen Tag verspätet aufgrund des starken Windes. Mit einem verhaltenen Start gingen wir in das erste Rennen. Wir merkten schnell, dass wir ziemlich abgehängt wurden und starteten eine Aufholjagd. Mit einem sehr knappen dritten Rang gelang uns, eine direkte Qualifikation für das Halbfinale am Samstag. Aufgrund von sehr windigen Vorhersagen für den Sonntag wurden die Finalrennen auf den Samstag vorverlegt.

Das Ziel für das Halbfinale war klar, die Qualifikation für das A-Finale. Mit einem schnellen Start konnten wir uns an die Spitze des Feldes setzen. Es war ein sehr enger Dreikampf. Mit 0,2 Sekunden Rückstand auf den ersten Rang, die Britinnen, haben wir uns für das **A-Finale qualifizieren**. In dem Halbfinale konnten wir unsere Leistung hervorragend abrufen und harmonisierten als Team sehr gut.



Nun hatten wir gerade mal **zwei Stunden und 10 min** bis wir wieder am Start für das Finale standen. Leider gelang es uns im Finale nicht mehr, die Leistung vom Halbfinale erneut abzurufen. Wir ruderten auf **6. Junioren Weltmeisterrang**.

Meine ersten internationalen Erfahrungen machen mich **hungrig auf mehr**. Jetzt starte ich voller Motivation in mein letztes Juniorinnen-Jahr und freue mich auf spannende Rennen.

*-Flurina Parrillo*

# U23 WM UND EM

*Eine ereignisvolle Saison geht zu Ende*



Nach vielen **intensiven Trainingseinheiten und Leistungstests** wurde ich nach den ersten Trials für die internationale Regatta in Duisburg (D) im Doppelzweier mit Alina Berset (Seeclub Sursee) selektioniert. Wir bemerkten schnell, dass wir die gleiche Vorstellung vom **perfekten Ruderschlag** haben.

Am ersten Renntag absolvierten Alina und ich ein solides Rennen und belegten den 3. Rang. Bei der Rennanalyse mit unserer Trainerin war uns klar, dass wir noch viel optimieren können. Also galt es am nächsten Tag nochmals alles zu geben. Wir hatten eine klare Vorstellung und haben trotz schwierigen Windverhältnissen unsere Leistungen erbracht. Wir freuten uns schliesslich riesig über unsere **Goldmedaille**.

Für die Weltmeisterschaften mussten wir uns anhand von **Skiff- und Mannschaftsbootrennen** neu qualifizieren. Ich konnte an den U23-Weltmeisterschaften in Plovdiv (BUL) mit Alina Berset (Seeclub Sursee), Nicole Schmid (Seeclub Zug), Seraina Führholz (Ruderclub Belvoir Zürich) starten.

Das Trainingslager war sehr knapp gemessen. Wir mussten jedes Training optimal nutzen, um an der Spitze mitrudern zu können.

Unsere Bugfrau Seraina Führholz verletzte sich jedoch kurz vor dem Trainingslager an der Hand. Somit musste ein Leichtgewicht-Athlet einspringen. Ihre Zweier-Partnerin war ebenfalls abwesend. Nach wenigen Tagen konnten wir jedoch in der originalen Besetzung trainieren. Wir gingen somit auch mit einem guten Gefühl an die Weltmeisterschaften.

Leider haben wir in Plovdiv im Vorlauf einen schlechten Start erwischt. Ein Umweg über den **Hoffnungslauf** war notwendig.



Doch dieses Rennen verlief in vielen Bereichen sehr enttäuschend, und wir konnten kein A-Final-Ticket ergattern. Nach einem Weckruf von unserer Trainerin packten wir die letzte Chance. Wir schossen im B-Final aus den Startblöcken und fanden einen guten Streckenschlag. Wir lagen nach Streckenhälfte auf dem ersten Platz. Die anderen Boote kamen uns näher, zwei davon holten uns über die dritten 500 Meter ein. Mit dem Boot aus der USA war es ein Kopf an Kopf Rennen, welches die Amerikanerinnen wegen ein paar Hundertstel für sich entschieden. Somit erreichten wir den 10. Rang.

Nachdem sich zwei Teammitglieder nach der WM verletzt haben, konnte der **Doppelvierer an der EM nicht mehr starten**. Ich wurde als **Ersatzfrau** für den Doppelzweier selektioniert und bin auch gebraucht worden. **Ich ruderte noch bis eine Woche vor den Europameisterschaften im Doppelzweier**. Für die EM fuhr die Originalbesetzung und erreichte den zweiten Rang.

Für mich geht eine Saison zu Ende, in der ich **viele Höhen und Tiefen** erlebte. Ich konnte viel lernen und gehe gestärkt in die neue Saison 2024, wofür das Testing bereits wieder begonnen hat.

Das Ziel ist also klar...!

*-Flavia Lötscher*



# ROAD TO OLYMPIA

*Eine ereignisvolle Saison geht zu Ende*

## **Maurins Vorbereitung auf das WM-Rennen**

Der Tag vor dem WM-Rennen beginnt für mich mit einem sorgfältig geplanten Frühstück nach dem Aufwachen. In den Trainingstagen vor dem großen Ereignis experimentiere ich im Hotel, um herauszufinden, welche Nahrungsmittel meinem Körper guttun. So habe ich meine eigene Routine entwickelt, die sich bewährt hat:

**Porridge mit einer Spur Nutella und frische Brötchen.**

Nach diesem nährstoffreichen Start machen wir ein 4 km langes Pre-Paddle, um unsere Körper zu aktivieren und optimal auf das Rennen vorzubereiten. Anschliessend verbringen wir die verbleibende Zeit bis zum Rennen im Teamzelt. Dort höre ich beruhigende Musik, lege meine Rennutensilien wie isotonische Getränke und Recoveryshake bereit und **finde mentale Ruhe.**

Drei Stunden vor dem Rennen starte ich mit der Aufnahme von **Laktatpuffern**. 90 Minuten vor dem Start besprechen wir nochmals die **Rennstrategie** mit dem Coach, um sicherzustellen, dass jeder im Team auf derselben Wellenlänge ist. Eine Stunde vor dem Rennen mobilisieren wir uns, ich wechsele die Musik (Lucidity von Tame Impala ist mein persönlicher Rennsong), **visualisiere das Rennen** erneut, und dann begeben wir uns 45 Minuten vor dem Start auf das Wasser.

Diese durchdachte Abfolge von Ritualen und Vorbereitungen schafft nicht nur **physische**, sondern auch **mentale Bereitschaft** für das bevorstehende WM-Rennen.



## Salome's Rennnachbereitung

Nach dem Rennen steuern wir unser Boot direkt zum Steg, wo ein **Teammitglied** unsere ersehnten **Recoverydrinks bereithält**. Diese trinken wir unmittelbar auf dem Wasser. Anschliessend rudern wir etwa drei Kilometer aus und kümmern uns am Ufer um **die Reinigung und Pflege unseres Boots**. Ein zusätzliches Cool-down von rund 20 Minuten auf dem Ergometer rundet die körperliche Aktivität ab. Danach folgt eine entspannende Lymphdrainage zur beschleunigten **Regeneration**. Zurück im Hotel versorgen wir uns, halten einen **Debriefing** mit dem Coach ab und gehen frühzeitig schlafen.



## Fabienne's Gedanken während des Rennens

Ich habe das Kommando im Boot. Das heisst ich muss **extrem klar im Kopf** sein und mich selbst im Rennen voll unter Kontrolle haben. Ich bin unseren Rennplan schon vor dem Rennen 100mal durchgegangen und habe das **Rennen dabei visualisiert**. Wann welcher Call kommt weiss ich ganz genau. Meine Strategie um im Moment zu bleiben ist es **Schläge zu zählen**. Ich zähle das ganze Rennen über auf Zehn. Dennoch muss ich jederzeit bereit sein, auf unerwartetes zu reagieren und **den Rennplan von einem auf den nächsten Schlag umzukrempeln**.



## Kai's tägliches Trainingsritual

Ich liebe es, mich herauszufordern, **meine Grenzen zu erweitern** und mich kontinuierlich zu verbessern. Die **Freude** am Training und die **Begeisterung** für meinen Sport sind die treibende Kraft hinter meiner Motivation, mein Ziel zu erreichen und an den Olympischen Spielen 2024 teilzunehmen.



## Lisa's umfassende Regenerationsroutine

**Regeneration** hat für mich einen hohen Stellenwert, denn mein **Körper ist mein Kapital**. Um fit und agil bis ins hohe Alter zu bleiben, ist ausreichender Schlaf essenziell. Mindestens **neun Stunden pro Nacht** sind mein Standard.

Gezieltes Stretching und Foam Rolling sind meine Wahl, um die Muskeln nach intensiven Trainingseinheiten zu regenerieren. Reboots fördern die Durchblutung. **Mentale Erholung durch Meditation** und eine **ausgewogene Ernährung** mit Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen sind ebenso wichtige Bestandteile meiner Regenerationsstrategie. Saunabesuche zweimal im Monat tragen zur Beschleunigung der Regeneration bei.

Regelmäßige osteopathische Sitzungen gehören für mich genauso dazu wie die physische und mentale Regeneration. **Disziplin und Selbstfürsorge sind Schlüssel zu kontinuierlicher Leistungssteigerung.**



## Olivia's Rolle als Ersatzfrau

Die WM als Ersatzfrau zu erleben, war anfangs **enttäuschend**, besonders nach der LUCERNE REGATTA, bei der wir uns nur so knapp nicht gegen die interne Konkurrenz durchsetzen konnten. Doch die **Motivation** stieg im Trainingslager, wo ich nicht nur im Einer trainierte, sondern zwischendurch auch im Doppelvierer aushalf. Die Unterstützung für meine Teamkollegen war motivierend, aber gleichzeitig war es herausfordernd, nicht aktiv am Wettkampf teilzunehmen. Die **Erfahrung nehme ich als Ansporn**, mich im nächsten Jahr auf dem Rotsee zu beweisen.



## Roman Welche Arbeit kommt nach einem WM Titel auf einem zu?

Nicht viel anderes als wenn ich gute Rennen fahren konnte. Zuerst durfte ich viele Nachrichten von Bekannten und Freunden beantworten was mich sehr gefreut hat, jedoch auch etwas Zeit beanspruchte.

In der Woche danach war das **Medieninteresse** etwas grösser. Aber dies nahm zwei bis drei Wochen nach der WM wieder ab. Natürlich haben wir auch innerhalb der Ruderwelt einige Anfragen erhalten, zum Beispiel von **Podcasts oder Ruder-Zeitschriften** (z.B. «the RowShow, ein bekannter südafrikanischer Ruderpodcast).

Selbstverständlich haben wir den Erfolg auch als Chance genutzt, um uns selbst besser zu **vermarkten**. So konnten wir unser Sponsoringdossier aktualisieren und werden zukünftig mittels **Vorträge, Podiumsdiskussionen oder andere Gelegenheit unser Netzwerk vergrössern**, was uns hoffentlich bei der Finanzierung unseres Sportlerlebens unterstützen wird.





## Energie für deine Karriere

Energie ist unser Antrieb. Rund um die Uhr. Wir bei ewl energie wasser luzern sorgen mit rund 350 Mitarbeitenden für Bewegung in der Region Luzern mit Strom, Gas, Wasser, Wärme, Telekommunikation und Dienstleistungen.

Braucht deine Karriere einen Energieschub?  
Spannende Jobs warten auf dich bei [ewl.ewl-luzern.ch/](http://ewl.ewl-luzern.ch/)



jobs

# SM 2023

*5x Gold - 3x Silber - 3x Bronze*

Ende Juli fand der Saisonhöhepunkt der Regattierenden des Seeclubs statt - die Schweizer Meisterschaften auf dem Rotsee. Die Seeclubler und Seeclublerinnen zeigten hervorragende Leistungen, lieferten sich harte Kämpfe mit der Konkurrenz, enge Rennen und viele Emotionen.

## **Elite**

**2019, 2020, 2021, 2022, 2023 - 5 Mal in Folge Schweizer Meisterinnen im Frauen-Doppelvierer!**

Salome, Lisa, Flavia und Fabienne zeigten im Vorlauf am Samstag, dass sie wissen, wie man den Doppelvierer schnell rudert. Mit knapp 20 Sekunden Vorsprung gewannen sie den Vorlauf und qualifizierten sich für das A-Finale. In diesem A-Finale setzten sich die 4 schnell an die Spitze und ließen das Boot über den Rotsee fliegen. Sie holten sich ungefährdet und zum 5. Mal in Folge den Schweizer Meistertitel!



Bei den Männern machte der **M4-** mit Kevin, Fabio, Nik und Dani den Start. Das Boot von GC setzte sich schnell an die Spitze. Dahinter lag das Boot vom Seeclub Zürich, welches eine Länge Vorsprung vor dem Boot aus Luzern hatte. Die 4 versuchten immer wieder, das Boot vom SC Zürich einzuholen, stießen dabei jedoch auf Widerstand. So ruderten die 4 in einem starken Rennen auf den 3. Platz und holten sich die **Bronzemedaille!**

Kai sollte mit Maurin im **Männer-Zweier-Ohne** starten. Jedoch musste er verletzungsbedingt zurückziehen und wurde von Feli ersetzt. In dieser Bootsklasse gab es ganze 3 Abmeldungen, sodass nur 3 Boote am Start standen. In einem guten Rennen zeigten Feli und Maurin, dass sie auch ohne Training wissen, wie man den 2- schnell macht, und holten sich die **Bronzemedaille!**



Das **Männer-Achterrennen** bildet traditionell den Abschluss der Schweizer Meisterschaften. Es war Spannung geboten, da in der Saison die Podestplätze immer wieder an verschiedene Vereine gingen. Dem Boot aus Luzern gelang ein guter Start, konnte jedoch mit dem Boot aus GC nicht mithalten. Lange sah es nach einer Medaille für Feli, Fabio, Kevin, Nik, Raphi, Andrin, Erik, Dani und Nina (Stf.) aus. Am Ende waren es jedoch die Boote aus GC, SC Zürich und RC Basel, die die Medaillen unter sich ausmachten.

*"Ich bin stolz auf mein Team,  
und wir haben ein gutes  
Rennen gezeigt."  
-Nina*

Im **Männer-Einer** kam es zum Aufeinandertreffen von Seeclüblern im Vorlauf. **Andrin** und **Taimur**, die viele ihrer Trainingseinheiten gemeinsam absolvierten, trafen aufeinander. Es war klar, dass nur 3 Boote in das Halbfinale am Samstag kommen würden. Taimur setzte sich zu Beginn an die Spitze, musste jedoch schnell feststellen, dass die Kraft nicht ausreichte. Andrin hingegen positionierte sich auf dem 4. Platz und versuchte stetig, auf den 3. Platz vorzurücken. Leider gelang es ihm nicht, bis zum Ziel den 3. Rang zu erobern, und beide schieden aus.

## U19

### Die Mission war klar: Titelverteidigung im Juniorinnen-Doppelzweier und Doppelvierer!



**Emma und Flurina** machten den Anfang im **Doppelzweier** und ließen mit ihrem Vorlauf, der sehr kontrolliert war, die Vorfreude auf Sonntag steigen. Flurina sagte über ihren Vorlaufsieg: "Der Rhythmus hat uns über die Strecke getragen." Am Sonntag zeigten die beiden schnell ihre Ambitionen und setzten sich an die Spitze des Feldes. Diese Führung gaben sie nicht mehr ab. Mit etwas mehr als 5 Sekunden Vorsprung verteidigten die beiden ihren Titel und wurden **Schweizer Meisterinnen im Doppelzweier!**

Im Doppelvierer fand nur das Finale statt. Das letzte Rennen, das Emma, Mael, Flurina und Luina zusammen in Sarnen bestritten, beendeten sie auf dem 3. Platz. Die Ausgangslage vor dem Rennen war umso spannender.

Lange lieferten sich die 4 ein enges Duell mit dem Boot aus Belvoir. Doch auf den letzten 500 Metern konnten die 4 den Unterschied klar machen und sicherten sich mit etwas mehr als einer Sekunde den Titel des **Schweizer Meisters im Juniorinnen-Doppelvierer!**



**Thaddy** bildete eine Rengemeinschaft mit dem Ruderclub Zürich im Junioren **Achter**. Das Feld lag eng beieinander, und es wurde hart um die Plätze gekämpft! Am Ende belegte der Junioren-Achter den **6. Platz**. Am Samstag wechselte Thaddy vom Großboot ins Kleinboot und startete im **Skiff**. Die Boote aus Lausanne und Zug setzten sich schnell ab. Dahinter begann der Zweikampf mit Biel um den 3. Platz. Am Ende erreichte Thaddy den 4. Platz und qualifizierte sich somit für das **B-Finale am Sonntag**. In diesem fehlten ihm nur 0,02 Sekunden zum 3. Platz, und er belegte nach einem großartigen Rennen den 4. Platz im B-Finale.



## **U15**

Den Start bei der U15 machten **JJ und Tilla**. Aufgrund der vielen Meldungen in dieser Altersklasse wurde ein Vorlauf durchgeführt, in dem sie versuchten, sich für das Halbfinale zu qualifizieren. Mit einer beherzten Leistung erreichten sie den 5. Platz. Leider reichte dieser Rang nicht aus, um sich für das Halbfinale zu qualifizieren, und somit war die Regatta für sie beendet.

*“Ich hoffe, wir werden noch  
viele gute Rennen haben und  
Medaillen gewinnen.”*

*-Tilla*

Rocco startete im CJM1x. Es entwickelte sich ein Duell um den 2. Platz im Vorlauf. Dieser 2. Platz wäre notwendig gewesen, um sich für das A-Finale zu qualifizieren. Leider reichten 0,5 Sekunden nicht für den 2. Platz aus, und Rocco qualifizierte sich somit für das B-Finale am Sonntag. Auch am Sonntag war es ein hart umkämpftes Rennen. Kopf an Kopf duellierte sich Rocco in einem großartigen Rennen mit seinem Konkurrenten um den 1. Platz. Leider fehlte ihm wieder weniger als eine Sekunde, um den 2. Platz zu erreichen, und er landete somit auf dem 8. Rang.

**Robin, Lucian, Merlin und Nicolas** starteten im **CJM4x**. Mit dem 4. Platz im Vorlauf qualifizierten sich die 4 für das B-Finale am Sonntag.



Sie zeigten am Sonntag eine starke Leistung und beendeten das Rennen auf dem 3. Platz, was ihnen den **9. Gesamtrang** einbrachte.

**Robin und Lucian** sowie **Ramon und Nick** starteten ebenfalls im CJM2x. Beide Doppelzweier belegten den letzten Platz im Vorlauf und schieden aus.

## **U17**

Mit einem klaren Vorlaufsieg qualifizierten sich **Vivienne und Lara** im **BJW2x** für das Halbfinale am Samstag. Im Halbfinale erreichten die beiden den 5. Platz. Dieser 5. Platz bedeutete gleichzeitig das B-Finale am Sonntag. Im B-Finale zeigten die beiden erneut eine gute Leistung und erreichten den 6. Platz, was den **12. Gesamtrang** bedeutete.

Mit **Mara und Joana** bildeten sie den **BJW4x**. In einem spannenden Vorlauf sicherten sich die 4 den 3. Platz und erreichten somit das A-Finale am Sonntag. Kurz nach dem Doppelzweierrennen starteten die 4 im Doppelvierer. In einem guten Rennen belegten die 4 den **6. Platz**.



Der **BJM4-** zeigte eine Steigerung über die gesamte Saison hinweg. Bei den Schweizer Meisterschaften zeigten Mark, Rafael, Silas und David eine konzentrierte und saubere Leistung und qualifizierten sich mit einem guten Rennen für das A-Finale am Sonntag. Den 4 fehlten am Sonntag nur **0,15 Sekunden, um die Bronzemedaille** zu gewinnen.

*"Silas hat sich technisch am meisten verbessert. Doch ich denke, dass wir als Team gemeinsam hart gearbeitet haben."*

*-Rafael*



## **Masters**

Den Start bei den Masters machte **Jürg** im **MM1x G**. Seit Jahren liefert er sich einen Kampf mit Dworakowski Paulo vom Polytechniker Ruderclub Zürich. Leider gelang es Jürg auch dieses Jahr nicht, an Paulo vorbeizuziehen, und er belegte den **2. Rang!**

**Taimur** startete ebenfalls im **MM1x**, aber in der **Alterskategorie B**. Schnell setzte er sich an die Spitze und gewann das Rennen souverän und wurde **Schweizer Meister!**



Nur 2 Stunden später stand Taimur schon wieder am Start. Dieses Mal im **Mixed-Doppelvierer mit Christian, Siska und Caro**. Die 4 setzten sich zu Beginn an die Spitze. Allerdings holte das Verfolgerboot aus Lausanne immer weiter auf und konnte die 4 Luzerner überholen. **Im Ziel fehlten nur 0,8 Sekunden auf den 1. Platz.**



Im gleichen Rennen ruderte das zweite Mixed-Boot des Seeclub Luzerns mit Christian Braun, Katrin, Flavio und Gabriela. Sie konnten lange gut mit den anderen Booten mithalten, mussten sich dann jedoch geschlagen geben.

Am Samstag starteten Corinne und Andrea im **Doppelzweier in der Alterskategorie B**. Bereits in den ersten Schlägen blieb Corinne hängen, was zu einem unruhigen Start führte. Doch die beiden konnten sich schnell wieder fangen und ruderten ein solides Rennen auf dem unruhigen Rotsee und wurden **Vize-Schweizermeisterinnen!**



Nur ein Rennen später standen **Siska und Caro** im **Doppelzweier in der Alterskategorie A** am Start. Das Ziel war klar - es sollte Gold werden. Die beiden kamen gut aus dem Start und setzten sich direkt an die Spitze des Feldes. Nach einigen unruhigen Schlägen fanden die beiden wieder ihren Rhythmus und ruderten mit einem starken Endsprint zum **Sieg**.

**Kevin und Taimur** bildeten den **Männer-Masters-Doppelzweier**. Die Konkurrenz war gespickt mit bekannten Namen aus der Ruderszene, was ein spannendes Rennen versprach. Die beiden konnten nicht ganz mit den führenden Booten mithalten und erreichten einen guten **4. Rang**.

Im **Doppelvierer** der Frauen mit **Corinne, Andrea, Jessica und Sandra** kam es zu einem spannenden Rennen, das bis zur Ziellinie ausgetragen wurde. Im Ziel fehlten lediglich **0,29 Sekunden auf die Bronzemedaille**.

Im Achter musste Pia die kurzfristig erkrankte Kirstin ersetzen. Es waren drei Boote am Start, und wie Andrea am Sonntag sagte: "Lausanne hat uns während der ganzen Saison geschlagen, deshalb haben wir uns am Boot aus Belvoir orientiert." Dies taten **Andrea, Corinne, Pia, Gabriela, Jessica, Katrin, Sandra, Anja und Stf. Nina** dann auch. Leider gelang es den neun Sportlern nicht, Belvoir zu überholen, und sie holten sich die **Bronzemedaille**.



# CHRIS GHEORGHIU

## *Meine ersten Wochen als neuer SCL Coach*

Ich begann meine Arbeit beim SCL nach und nach, indem ich an den Wochenenden im September kam und am 15. Oktober offiziell meinen Vertrag begann. Ich habe den **herzlichen Empfang** durch die Vereinsführung, Moritz, Mario, Taimur, Christian und den Rest des Vorstandes genossen, die mir ihre volle Unterstützung zugesagt haben.

Meine Motivation ist es, meine ganze Erfahrung und mein Wissen in die Entwicklung der verschiedenen Kategorien, für die ich zuständig bin, einzubringen. Ich möchte mich mit allen gut verstehen, mein Wissen mit dem gesamten Betreuersteam des Vereins teilen und eng mit Lubo zusammenarbeiten.



Der SCL ist einer der größten Schweizer Vereine mit vielen mehrfachen Medaillengewinnern in verschiedenen Bootsklassen, insbesondere Mario, der mit seiner olympischen Goldmedaille für mich der absolute Erfolg einer Sportkarriere ist. Ich bin **stolz** darauf, hier zu sein und Teil dieses Abenteuers für die nächsten Jahre zu sein. Der Verein ist auf internationaler Ebene sehr erfolgreich, wie ich bereits erwähnt habe, mit mehreren Mitgliedern des Vereins im Schweizer Nationalkader und mit Olympiaprojekten.

Aber was mir am Herzen liegt, ist, dass der Verein in den weiblichen Kategorien, aber auch in den Jugendkategorien, die nach wie vor die **Basis unserer Pyramide** bilden, eine neue Dynamik schafft. Es ist eine lange und schwierige Arbeit, aber ich bin sehr motiviert und glaube wirklich daran.

Ich gebe zu, dass ich bereits auf einige **Schwierigkeiten** gestoßen bin, aber das habe ich sicherlich erwartet. Das beunruhigt mich nicht zu stark, denn wir müssen wachsam und positiv bleiben. Gewisse Gewohnheiten zu ändern, wird nicht einfach sein, aber es ist notwendig, um erfolgreich zu sein. Aber auf was ich mich konzentrieren muss, ist auf die **zukünftigen Generationen** und wie wir die Zukunft mit ihnen gestalten können.

Lubo ist eine sehr erfahrene Person mit einem guten Charisma, ich werde mit ihm **zusammenarbeiten**, um diese Herausforderung zu meistern. Um einen starken Wettbewerb und eine starke und solidarische Gruppe zu schaffen, muss man zusammenarbeiten und sich **gegenseitig unterstützen**. Meiner Meinung haben wir noch mehr Potenzial, besser im gesamten Trainerteam zusammenzuarbeiten. Ich glaube, es wird etwas Zeit brauchen, um alles zu erreichen, aber ich glaube daran.

Ein Schweizermeister Boot bei den Frauenelite zu haben, wie ein **Achter**, wäre ein Erfolg und ein schönes Image für den Verein, wenn man bedenkt, dass dies bereits geschehen ist. Aber um das zu erreichen, müssen noch mehr aus den harten Trainings holen. Wir müssen uns auf die jungen Leute konzentrieren, die noch kommen, und sie fördern und ausbilden.

**Die Zukunft wird zeigen, was alles möglich ist.**

*-Chris Gheorghiu*



**Vorname:** Chris

**Nachname:** Gheorghiu

**Beruf:** Rudertrainer

**Im Seeclub seit:** Oktober 2023

**Beschreibe dich in drei Worten:**

Akribisch, ruhig, organisiert

**Der Titel meiner Autobiografie lautet:**

Moving Forward

**Was ist deiner Meinung nach völlig unterbewertet?**

physische Schmerzen

**Wie bist du zum Rudern gekommen?**

Dank meinem Vater

**Was war dein schönster Moment im Seeclub Luzern / Rudern?**

Trainer der Schweizer U23-Mannschaft in der Posener Mädchenmannschaft.

**Der Seeclub Luzern bedeutet für mich...**

Neues Abenteuer, neue Herausforderung, langfristiges

**Ich rudere weil,...**

eine Leidenschaft ist, ich bin ein Diener des Ruderns.

**Was war dein schlechtester / bester Tipp, den du im Rudern erhalten hast?**

Das Schlimmste...mein Trainer in der U17 in Rumänien (der das Boot mit meinem Teamkollegen auf dem Rücken bis zur Regatta trug und danach zum Verein zurückkehrte).

Das Beste, meine Frau (brechen Sie sich beim Drehen der Ruder niemals die Handgelenke und üben Sie nicht zu viel Kraft ins Wasser aus ...).

**Das sagen seine Trainierenden über ihn:**

Chris nimmt uns und unsere Gesundheit ernst. Er scheint ruhig, doch er hat einen guten Humor und ist ein Familienmensch.

**Onlineshop** für den Rudersport

**4row.com**



**Bereit für die nächste Ausfahrt?**

**Deine Ausrüstung für den Rudersport findest du bei 4row.com**



**4row GmbH | Kronenwis 19 | 8864 Reichenburg  
ser vice\_ch@4row.com**

# BILAC 2023

## *5 Seeclublerinnen und ihre erste BILAC*

Es ist 5.30 Uhr morgens in Luzern. Gemeinsam mit einem Team vom Reussclub machen sich **fünf motivierte Ruderinnen vom Seeclub** auf den Weg nach St. Blaise. Denn heute ist es endlich so weit: es geht an die BILAC! Petra, Yvonne, Christa, Lucy und Evelyne sind motivierte Breitensportlerinnen und haben sich im Club kennengelernt. Aber was wäre ein Sport ohne Herausforderungen? So wurde das Projekt gefasst, sich gemeinsam an die BILAC zu wagen.

Eine WhatsApp-Gruppe wurde gegründet, Trainings vereinbart, Besprechungen organisiert, Tipps ausgetauscht, Technik verbessert, Ausdauer trainiert, Proviant eingekauft, Wecker gestellt und los ging es.

Die Stimmung früh morgens im Bus ist noch verschlafen, aber man spürt eine **positive Spannung** – endlich ist es so weit. Beni fährt uns bis nach Saint-Blaise und nach 1.5 Stunden Fahrzeit muss man sich erst mal strecken. Es bleibt aber nicht viel Zeit zum Ausruhen. Boot abschnallen, Bock aufstellen, Werkzeug bereitlegen - aber halt! Nicht gleich hier auf dem Parkplatz. Das Boot soll direkt an den See. Erst dort werden die Ausleger montiert und Ruder bereitgelegt. Wichtiger Hinweis für alle zukünftigen BILAC Ruderinnen und Ruderer: Alle gehen nochmals aufs WC, denn es liegen **30km Weg** vor dem Frauenteam.



Aus dem Lautsprecher ertönt die Stimme, dass bitte nun eingewassert werden soll. Einsteigen und abfahren! Geschafft – auf dem Wasser angekommen. Um 9.00 Uhr ist der Start und es bleibt noch Zeit, um ein Biberli zu essen oder sich komfortabel einzurichten. Die Startlinie zu finden, ist nicht ganz einfach, aber schlussendlich reiht sich das Boot Wernli richtig ein. Peng – es geht los! Ein Adrenalinstoss fährt durch den Körper, im Rhythmus tauchen die Ruder in den See und das Boot bewegt sich mit 91 anderen Booten verschiedenster Grösse in Richtung Biel. Petra steuert gekonnt und bald ist der Kanal erreicht. Es macht riesig Spass, die Atmosphäre auf dem See und mit eigener Kraft das Boot anzutreiben. Auch fleissige Fans begleiten das Boot und Ulli und Beni winken von der Brücke:  
**Hopp Luzern!**

Nach dem Kanal stechen wir in See und ab und zu werden nun die Ruder eingezogen, um sich kurz zu stärken. Dieses Manöver hat die Mannschaft extra im Vorfeld geübt, um keine Energie zu verlieren.



Die Zeit und die Kilometer vergehen fast wie im Flug, nur die letzten 6km sind nicht mehr ganz so rosig. Aber dafür gibt es das Team und mit viel Elan und Support schafft man Meter für Meter. Die Rollsitze-Heldinnen lassen es sich dann auch nicht nehmen das Boot aus Stäfa zu einem Sprintzieleinlauf herauszufordern. Nach **2 Stunden und 34 Minuten trifft das Team glücklich in Biel ein. Rang 64 von 92** – da kann man zurecht stolz sein. Zur Belohnung gibt es nach dem Rennen: **Wurst & Brot!**

# WANDERFAHRT

*auf dem Bodensee - 19./20. August 2023*

Vor gut sechs Jahren stand ich – damals noch Leiter Breitensport – in den Bootshallen des Seeclub Arbon und war im Gespräch mit den dortigen Verantwortlichen. Ich hatte die Idee einer Wanderfahrt auf dem Bodensee. Wohlwollen war zu spüren, aber auch ernsthafte Bedenken wegen der unwägbareren Windverhältnisse auf dem See, die eine längerfristige Planung als heikel erscheinen lassen. Es blieb dann bei meinem Ver- resp. Besuch. Mutiger war dieses Jahr Li Hangartner, die denselben Kontakt aufnahm und in gewohnter Professionalität die Wanderfahrt organisierte. **Und ihr Mut wurde belohnt!**

Um 6 Uhr in der Früh trafen wir uns samstags am Bahnhof, alle bereits im Rudertenu: Barbara, Bernadette, Bruno, Elisabeth, Li, Peter, Rita, Ruedi und Ursula. In Arbon wurden wir abgeholt und fuhren im Clubbus Richtung See. Eile war angesagt, denn die Temperaturvorsagen gingen Richtung Höchstwerte. Mit zwei gesteuerten Vierern und einem gesteuerten Zweier (!) stachen wir in See Richtung Osten. Gutmeinig – es soll uns viel gezeigt und geboten werden – folgten wir dem Vorschlag des Verantwortlichen Heinz, ein Urgestein vom Seeclub Arbon, fuhren über den



alten Rheinzuffluss (Altenrhein) ostwärts hinaus und landeten in Österreich. Begleitet wurden wir zudem von Katharina, Jürg und Jacqueline. Durchs Wasser waten, Boote am Land sichern und ein kurzer Spaziergang zum «Glashaus» sicherten vorerst ein bisschen Ruhe und Entspannung für diverse Körperteile. Inzwischen brannte die Mittagssonne. Gleichwohl waren wir einer Meinung, dass wir einen Abstecher von etwas über drei Kilometer in den Altenrhein unternehmen sollten. Dies war an sich eine gute Idee – **ein wunderbarer Ausflug** im stillen Flusslauf ins naturgeschützte Land hinein fand unser aller Gefallen... Doch die Verlängerung der Fahrt in die späteren Nachmittagsstunden bei anhaltender Hitze und bei vermehrtem Wellengang verlangten alles von uns ab. Konsequenz: Wohl geruderte 38 Kilometer, aber auch zwei Ausfälle für den Folgetag.



Müde und geschafft stürzten wir uns in warme Bodenseewasser und freuten uns danach frohen Sinnes aufs Abendessen und die Übernachtung im «Frohsinn». Da hatte Li ein glückliches Händchen bei der Auswahl! Guter und schneller Service, verbunden mit dem Essensgenuss im Freien, liessen die Gemeinschaft nochmals so richtig hochleben. Hoch aber nicht lange: Müde erwarteten uns bald einmal die Betten für den benötigten Schlaf. Um 7 Uhr morgens gab's Frühstück, um uns danach um 8 Uhr wieder unten am See zu treffen. Zu Zehnt gab's dann zwei gesteuerte Vierer. Und jetzt wird's toll: An sich ist der Bodensee bekannt als Seglerparadies.

Uns erstaunte im Boot zu hören, dass man am Bodensee auch den Begriff «**Rotseewasser**» kennt. Und solches Wasser hatten wir am Sonntagmorgen, als es vorbei an Romanshorn Richtung Uttwil ging, wo wir die (nassen) Füsse an Land setzten. In einem Seerestaurant gab's ein bisschen Verpflegung und vor allem Getränke. Gestärkt ging's auf die Rückfahrt. Auch wenn nun mehr Boote die Ufer säumten, hielten sich die Wellen bis Mittag vornehm zurück. Die 23 Kilometer waren dann gut geschafft. Wiederum belohnte uns ein erfrischendes Bad im Bodensee. Es folgten die Bootputzete, das Aufräumen und vor allem ein gemütliches Abschiednehmen von Heinz und Jürg. Eindeutiger Tenor: **Dankbarkeit**. Es verblieb die Rückreise mit der zuverlässig pünktlichen SBB. Und es verbleiben schöne Rudererinnerungen an einen weiten, fast meerähnlichen See. **Hitze und Anstrengung verblassten vor dem Hintergrund all des Erlebten.**

*-Bruno Roelli*



# PRIX GÖTTICLUB

*Flurina Parrillo und Andrin Buholzer*

**Fördern, bereichern und Verbindungen schaffen** – das sind die drei Grundpfeiler des **GÖTTICLUB**. Beispielhaft zum Ausdruck kommen diese drei Ansprüche jeweils einmal im Jahr – nämlich dann, wenn der **«Prix Götticlub»** übergeben wird. Diesen Preis vergibt der Götticlub jährlich als Auszeichnung und Motivation an zwei leistungsstarke Nachwuchstalente des Seeclub Luzern. Für den Preis in Frage kommt, wer sich einerseits durch vorbildlichen Einsatz, Leistung und Sportgeist und im Weiteren mit persönlichen Qualitäten wie Teamgeist und Fairness während dem Jahr hervorut.



Mitten im sommerlichen Glanz der Seebadi erlebten wir am 14. September einen stimmungsvollen Göttiprix – ein Event, der nicht nur die aufstrebenden Nachwuchsruderer und -ruderinnen des Seeclub Luzern feiert, sondern auch den wichtigen Beitrag des Götticlubs für ihre sportliche Reise unterstreicht.

Der Götticlub, Teil unseres Vereins seit 1993, hat ein klares Ziel: **Junge Rudererinnen und Ruderer auf ihrem Weg zum Erfolg unterstützen.**

Dabei agiert der Göttclub in **enger Zusammenarbeit mit dem Seclub**, aber trotzdem eigenständig, damit die aufstrebenden Talente sich voll und ganz auf ihren Sport konzentrieren können.

Der Abend begann mit der Öffnung der Seebadi um 18:00 Uhr, als die Gäste von Mario Gyr herzlich empfangen wurden. Die Bar lockte mit erfrischenden Getränken. Pünktlich um 18:30 Uhr eröffnete der Event, begleitet von einer inspirierenden Ansprache, die die Bedeutung dieses einzigartigen Moments unterstrich. Ein Apéro schloss sich an, begleitet von einem Auftritt einiger Ruderboote, die ihren Start vor der Seebad vollzogen. Der Höhepunkt des Abends waren zweifelsohne die Auszeichnungen für Flurina und mich. **Jeannine Gmelin** führte durch die Laudatio für Flurina, während **Lubo** meine Leistungen würdigte. In diesem Sinne: Herzlichen Dank für eure Worte! Als Preis wurde eine Uhr von Carl F. Bucherer übergeben.



Das Abendessen bildete den kulinarischen Höhepunkt, gefolgt von Ansprachen von Flurina und mir. Ich sprach meine **Dankbarkeit** für den Götticclub, die Trainer und die Möglichkeit, das erlangte Wissen an die jüngere Generation weiterzugeben aus. Flurina teilte ihre Rudererfahrungen und den Weg zu diesem besonderen Moment mit den Anwesenden.



Der Göttiprix war nicht nur eine persönliche Ehre, sondern auch eine Hommage an die Idee, Athleten zu Beginn ihrer Reise zu würdigen. Eine mutige Spekulation, in der Hoffnung, dass diese Sportler in Zukunft große Erfolge feiern werden. Dieser **Akt des Vertrauens** gibt Zuversicht und zeigt, dass die Energie, die in den Rudersport gesteckt wird, nicht unbeachtet bleibt.

Ein herzliches Dankeschön geht an den Götticclub für diesen unvergesslichen Abend, an den Vorstand für die Entscheidung und natürlich an das engagierte Trainerteam, das immer an der Seite der Sportler steht. **Der Göttiprix - ein Abend voller Ehre, Hoffnung und dem Versprechen auf eine aufregende sportliche Reise.**

*-Andrin Buholzer*



**FÖRDERN.  
BEREICHERN.  
VERBINDEN.**



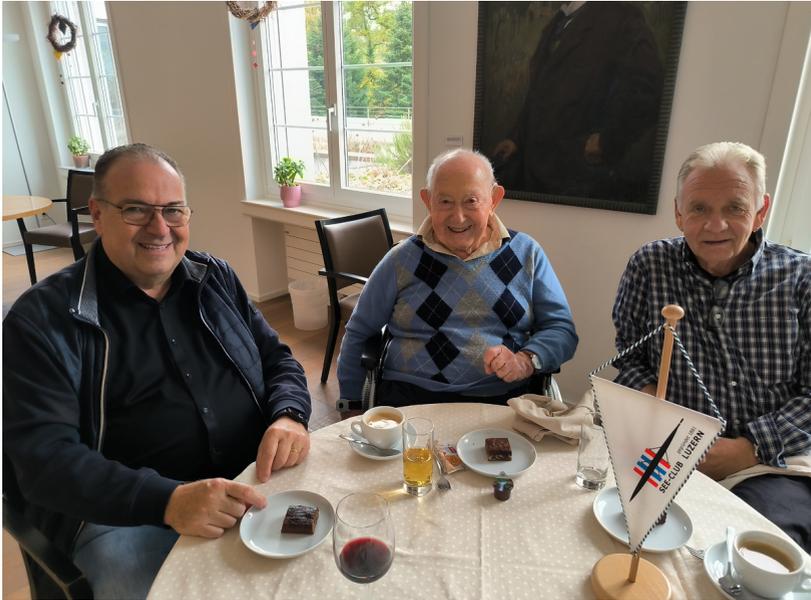
# 100 JAHRE WILLY

*Willy Tresch – unser ältestes Clubmitglied!*

Am **01.01.1950** trat **Willy Tresch dem Seeclub Luzern als Mitglied bei.** Willy war einer der damaligen Kreistelefondirektion Luzern Crewmitglieder (nebst zum Beispiel: Alfred Spoerri, Robi Huber, Jakob Düsel, Adi Gamma, Albert Vonesch), welche regelmässig Rudern gingen und sie prägten zu diesen Zeiten auch das Wanderrudern. Willy war da als damaliger Altherrenobmann sehr aktiv und viele Fahrten auf dem Rhein, der Mosel, dem Nekar, der Donau oder der Elbe prägten die Aktivitäten aber auch die Kameradschaft der Altherrengruppe.



Am 31. Oktober 2023 konnte Willy seinen **100. Geburtstag und 73 Jahre Mitglied des Seeclub Luzern zusammen** mit seiner Familie feiern. Beni Jost und Beat Mundhaas besuchten den Jubilaren in seiner Wochenaufenthaltslocation, dem Alterszentrum Unterlöchli Luzern. Als Zeichen der Verbundenheit von Willy mit unserem Verein überbrachten wir ihm eine kleine Standarte und eine Auswahl seiner geliebten Köstlichkeiten von Tee oder den Luzerner Rägetröpfli.



Einige Zeit durften wir mit Willy nebst einem sehr guten Mittagessen beim schwelgen von Erinnerungen entlang seiner vielen Fotoalben aus den aktiven Rudersportzeiten verbringen. Viele spannende Geschichten sind bei Willy immer noch präsent und wir durften gemeinsam diese **Lebensgeschichten** geniessen. Willy kann dank seiner Tochter Silvia fast jedes Wochenende noch sein Daheim geniessen und erledigt dort weiterhin verschiedene schriftliche Arbeiten.

Wir bedanken uns im Namen des Seeclub Luzern bei Willy für seine lange Treue und hoffen, dass wir uns noch einige Male in diesem Rahmen treffen dürfen.

*-Beni Jost & Beat Mundhaas*

## 2. TAG DES WASSERSPORTS

*Startschuss für das Para-Rowing am Vierwaldstättersee*



Mehrere hundert wassersportbegeisterte Besucherinnen und Besucher jedes Alters fanden entlang der sehr warmen Temperaturen am Samstag 15. Juli der Einladung der beiden Ruderclubs (Seeclub Luzern & Ruderclub Reuss Luzern) und des Kanu Club Luzern den Weg an den schönen Vierwaldstättersee am Alpenquai in Luzern um die Sportarten Rudern und Kanufahren in ganz verschiedenen Variationen auszuprobieren.

Als Highlight folgte dann kurz nach Mittag die Bootstaufe des brandneuen **Doppelzweiers für das Para-Rowing**. Mit einleitenden Worten und dann der nachfolgenden Taufe des Bootes auf den Namen: **“Euphoria”** konnte der stv. Geschäftsführer der **“Stiftung Denk an mich”** Patrick Huber als Vertreter des Bootssponsors, das neue Boot dem Präsidenten des Seeclub Luzern Moritz Rogger übergeben. Dieses Ereignis markiert einen weiteren Schritt hin zur Förderung des inklusiven Wassersports in Luzern für Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten.

Nach einer eindrücklichen Taufe folgte sogleich die Jungferfahrt des Bootes, dies mit der schweizerischen Para- Sportlerin und Mitglied im Athlet\*innenrat von swiss paralympics für Rollstuhltennis, **Gabriela Bühler** und als Begleitperson **Franziska Bossuyt**, Para Rowing Verantwortliche im Seeclub Luzern. Als erster Ruderverein am Vierwaldstättersee steht das Para Rowing somit im Seeclub Luzern, dies mit einem absolut barrierefreien Clubhaus und einem geeigneten speziellen Para Ruderboot, per sofort als neues Angebot für Interessierte bereit.



# HYPOTHERMIEKURS

*Kalt, Kälter, Hypothermie*

Mit vielen interessanten Fakten und anschaulichen Beispielen hat Kurt Graf im Hypothermie Kurs einen Überblick über die Gefahren von kaltem Wasser im Allgemeinen und wichtige Massnahmen für Ruder:innen vermittelt.



Eine wichtige Kernbotschaft war allen 15 Teilnehmenden danach präsent: **Man sollte kaltes Wasser nicht unterschätzen.** Wer meint, er könne im kalten Wasser im Falle eines Kenterns noch leicht 200 Meter zum Ufer schwimmen, sieht sich getäuscht. Sehr schnell versagen die Extremitäten ihre Dienste. Im Wasser sinkt die Körpertemperatur **25-mal schneller** als an Luft.

Im praktischen Teil ging's dann in Badehose oder Ruderbekleidung in den See. Bei 10 Grad Wassertemperatur gab's ein weiteres wichtiges Aha-Erlebnis: Zusammengekuschelt wird's einem gleich viel wärmer. Auch ein guter Tipp für die kommenden frostigen Tage!



# 44 WEST

*4800 KM über den Atlantik*

Herzlich willkommen zurück zu unserem Beitrag über 44west, dem Team vier ehemaliger Schweizer Ruderer, die im Dezember 2025 den Atlantik im Ruderboot überqueren werden. In unserem letzten Revue haben wir euch das Team und ihr Abenteuer vorgestellt. Jetzt wollen wir euch auf dem Laufenden halten und über die neusten Geschehnisse berichten. Für diejenigen unter euch, denen 44west noch kein Begriff ist: Der **“World’s Toughest Row”**, das sogenannte härteste Ruderrennen der Welt, startet jährlich von der kanarischen Insel von La Gomera und führt ohne Unterstützung während rund **30 Tagen 4800 km** bis in die Karibik nach Antigua - eine Reise zum Verfolgen!



Seit dem letzten Revue hat sich viel getan: von Crowdfunding, Tour du Lac Léman, Biodiversität bis hin zur ETH-Zürich. Auf Seite Finanzierung konnte 44west ihr Crowdfunding auf Lokalhelden.ch erfolgreich abschliessen und ihr Spende-Ziel übertreffen. Ihr Dank gilt an alle Unterstützerinnen und Unterstützer. Auf Seite sportlicher Abenteuer hat das Team sich am “längsten Ruderrennen in einem geschlossenen Becken (bzw. See)” versucht, der Tour du Lac Léman.

Die Umrundung des Genfersees ist mit rund 160 km (aufgrund Witterung wurde das diesjährige Renne auf 140 km verkürzt) zwar noch kein Vergleich zum offenen Ozean, dennoch mit einer Dauer von 11 Stunden und 22 Minuten bereits ein Schritt in die richtige Richtung. Auf Nachfrage beschrieben 44west die Tour du Lac Léman als unglaubliche Erfahrung. Sie freuen sich über den zweiten Platz und den Sieg in der Novizen-Kategorie. Aber damit ist nicht Schluss. Angemeldet für das nächste Jahr sind sie schon. Wer weiss, vielleicht reicht es dann mit dem richtigen Boot sogar für den Titelkampf!



Die nächsten grossen Neuigkeiten heissen **“rrreefs”** und ETH-Zürich. Unter dem Motto **“WIR RUDERN FÜR BIODIVERSITÄT”** unterstützt 44west mit ihrer Atlantiküberquerung die Biodiversität und den Schutz der Korallenriffe. Sämtliche Überschüsse der Kampagne und der Überquerung werden dem Aufbau eines Korallenriffs zugesprochen. Diese Korallenriffe baut rrreefs selbst und zwar sehr innovativ. Mittels modularen, 3D gedruckten **“Bauklötzen”** lassen sich überall auf der Welt Korallenriffe wiederaufbauen, die den jeweiligen Bedingungen angepasst sind.



Doch mehr dazu auf [44west.ch](http://44west.ch) oder [rreefs.com](http://rreefs.com). Zusätzlich wird die Überquerung dank einer Zusammenarbeit mit der ETH-Zürich nun noch für Forschungszwecke verwendet. Hierfür arbeiten 44west mit Forschungsgruppen an der ETH zusammen, um Experten zu finden, die ihrem Projekt noch etwas mehr Würze geben.

Derzeit befindet sich das Team auf der Suche nach weiteren Sponsoren, um ihr Projekt weiter zu finanzieren. Über allfällige Sponsoring- und Marketingkontakte freuen sich 44west sehr. Zudem laden Sie alle ein, ihrem vierteljährlichen Newsletter zu folgen ([44west.ch/newsletter](http://44west.ch/newsletter)).

### **Euer 44west Team!**

Instagram: [44west.ch](https://www.instagram.com/44west.ch)

Website: [44west.ch](http://44west.ch)

Youtube: [44west](https://www.youtube.com/44west)

# UNSERE MITGLIEDER



**Vorname:** Mark

**Nachname:** Studhalter

**Beruf:** Schüler Kantonsschule Alpenquai

**Im Seeclub seit:** 2021

**Beschreibe dich in drei Worten:**

Teampayer, aufgestellt, interessiert

**Der Titel meiner Autobiografie lautet:**

Von Langlaufskis zum Ruderboot

**Was ist deiner Meinung nach völlig unterbewertet?**

Der Brunch nach dem Rudern.

**Wie bist du zum Rudern gekommen?**

Ich wurde inspiriert durch meinen Brudern und meine Schwester.

**Was war dein schönster Moment im Seeclub Luzern / Rudern?**

Mein schönster Moment war im Winter, als es unter 0° war. Wir ruderten bis Merlischachen und als wir eine Pause machten, frohren die Dollen ein. Es war wunderbar draussen auf dem See mit der winterlichen Morgensonne.

**Der Seeclub Luzern bedeutet für mich...**

Freundschaft und Teamspirit sowie ein guter Ausgleich zur Schule.

### **Was war dein schlechtester / bester Tipp, den du im Rudern erhalten hast?**

Mein bester Tipp: Den habe ich von Fredy Bachmann abgeschaut: mit einem Pneu im Schlepptau durch den Wald rennen (wurde einmal in einer Seeclub Revue erklärt) ;)

Mein schlechtester Ratschlag war: Nicht auf den guten Ratschlag zu hören.

**Das sagt sein Teamkollege, Rafael über ihn:** Mark ist immer sehr motiviert im Training und spornt uns alle an. Da er der älteste ist, hat er auch einen guten Teamgeist und sorgt dafür, dass sich immer alle beteiligen und niemand vernachlässigt wird.



# UNSERE MITGLIEDER



**Vorname:** Simone

**Nachname:** Möslin

**Beruf:** Chinesisch Lehrerin und Künstlerin

**Im Seeclub seit:** 2019

**Beschreibe dich in drei Worten:**

vielseitig interessiert, fröhlich und dankbar

**Der Titel meiner Autobiografie lautet:**

Bloss kein Mittelmass!

**Was ist deiner Meinung nach völlig unterbewertet?**

Mussezeit. Heute muss immer alles schnell und effizient gehen und sich monetär lohnen, nie darf es Leerzeiten geben. Wer nicht so tickt, gilt in unserer Gesellschaft als unproduktiv und faul. Ich hingegen fröne sehr gerne der Musse.

**Wie bist du zum Rudern gekommen?**

Über meinen damaligen Freund Philipp Hofmann. Dieser war bei den Ruderratten und freute sich, dass ich sein Hobby ausprobieren wollte. Inzwischen sind wir verheiratet und Breitensport Instruktoren.

**Was war dein schönster Moment im Seeclub Luzern / Rudern?**

Jedes Mal, wenn es bei einer Ausfahrt unter dem Boot zu rauschen und gluckern beginnt, habe ich einen „schönsten Moment“.

## **Der Seeclub Luzern bedeutet für mich...**

Schon fast ein zweites Zuhause.

## **Ich rudere weil,...**

es mich glücklich macht, in der Natur und vor allem auf dem Wasser unterwegs zu sein.

## **Was war dein schlechtester / bester Tipp, den du im Rudern erhalten hast?**

Schlechtester Tipp: Eine erfahrene Ruderin montierte mir den herausgefallenen Rollsitze irrtümlich verkehrt rum. Während der Ausfahrt liess ich mir trotz gröberen Schmerzen am Po nichts anmerken. Erst unter der Dusche realisierte ich, dass mein Steissbein blutig aufgescheuert war. Bester Tipp (von Beni Jost), als ich das erste Mal im Rennboot sass: „Denk nicht so viel!“

## **Das sagt Ulrike Luz über Simone:**

Mit ihren Ideen verleiht Simone dem Breitensport neue Impulse und sorgt für frischen Wind. Ihre Kreativität in allen Lebensbereichen ist für mich immer wieder eine Inspiration. Ich schätze unsere Gespräche, die sich dank ihrer vielseitigen Interessen über die unterschiedlichsten Themengebiete erstrecken. Vor allem aber kann ich gut mit Simone lachen, zum Beispiel über die Skurrilitäten des Alltags und die eigenen Unzulänglichkeiten. Kurzum: Simone bereichert. Schön, dass wir uns im Club kennengelernt haben!





# SWISS+ CITY MARATHON

LUCERNE

MARATHON 42KM | HALBMARATHON 21KM | CITYRUN 10KM

# 27. OKTOBER 2024

LUST AUF 10, 21 ODER SOGAR 42KM?

LAUFEN - ANFEUERN - MITHELFFEN



BIS BALD  
IN LUCERNE

SWISS+SPORT  
sport events - made in Switzerland

Top Event  
LUCERNE+

PRESENTING  
PARTNER

coop

OFFICIAL  
PARTNER

GENERALI

SALOMON



ORIGINAL  
DAR·VIDA

# MUESCH HA.

Das original mit Kornkraft

# BOOTSHAUS AG

*Eine attraktive Infrastruktur & eine top Restauration im Seeclub Luzern*

Seit der Eröffnung des Bootshauses im Jahre 2019 und der überstandenen Coronamassnahmen, hat sich unsere Infrastruktur, bestehend aus den Sportanlagen aber auch der allgemeinen Infrastruktur, wie dem Meetingraum, dem Saal und der Terrasse sehr gut entwickelt. Bei vielen clubinternen- aber auch zahlreichen externen Anlässen hat sich unsere Infrastruktur in unserem Clubhaus bestens bewährt. Gerne möchten wir dazu etwas Werbung machen, so dass wir diesen Erfolg auch nachhaltig weiter entwickeln können!

## **Ein top Meetingraum & Saal bestens geeignet auch für Familienanlässe oder für Firmenevents**

Unsere Räumlichkeiten werden viel für clubinterne Anlässe oder Trainingssitzungen genutzt. Zur optimalen Ausnutzung durften wir dieses Jahr einige spannende Drittanlässe von Firmen, Privatpersonen oder Institutionen in unseren Räumlichkeit beherbergen und dazu als Gastgeber auftreten. Es handelt sich mehrheitlich um Familienanlässe wie Geburtstage, Hochzeiten oder einfach gemeinsame Treffen, gezielte Firmenanlässe wie Geschäftsmeetings, Podiumsdiskussionen oder einfach Arbeitsmeetings.



Wie bereits durch eine Firma gewinnbringend genutzt, bieten wir auch Jahresmieten an. So können Firmen während ihren Geschäftszeiten unsere Räumlichkeiten für eine vereinbarte Anzahl Workshops oder Meetings nutzen, inklusive den vorhandene technischen Infrastrukturen wie Beamer, Bildschirme, Gäste WLAN, Flipcharts oder Tonanlage. Entlang der Sommermonate sind auch Anlässe in unserem am See gelegenen Aussenbereichen beliebt und möglich.

### **Restaurant “Bootshaus Seeclub Luzern”**

Mit Wolfgang Kristan haben wir das Privileg, einen ausgewiesenen Gastgeber, Koch und ehemaligen Hotelpächter bei uns an Board zu haben. Wolfgang findet mit seiner langjährigen Erfahrung für alle Anlässe und vorhandenen Budgets die beidseitig richtigen und guten Lösungen für Speis und Trank. Uns erreichen immer wieder sehr positive Feedbacks zu den qualitativen aber auch preislichen Leistungen von Wolfgang, was uns aber natürlich vorallem Wolfgang als Pächter sehr freut. Entlang dieser positiven Feedbacks erfolgen in vielen Fällen bereits wieder Reservationen für nächste Termine und Anlässe.



## **Samstagsbrunch**

Viele unserer Clubmitglieder, in allen Altersklassen, lassen sich seit einiger Zeit jeweils Samstags von "Wolfgangs Samstagbrunch" verwöhnen. Mit diesem Brunch hat der Verein und Wolfgang einen sehr guten Treffer gelandet, sind doch teilweise über 50 Personen Gäste von Wolfgang. Ein reichhaltiges warmes und kaltes Buffet (und dies unter 20 Franken) lädt wirklich zum Schlemmen ein. Gerne bedient Wolfgang auch Familienmitglieder und Gäste unserer Mitglieder zu diesem Brunch.

## **Clubstamm**

Jeden Dienstagabend während der Frühlings-, Sommer- und Herbstsaison oder jeden ersten & dritten Dienstag im Monat während der Winterzeit, verwöhnt unserer Restaurateur die anwesenden Clubmitglieder und Gäste mit zwei preiswerten Menüs. Es ist aber auch jedes Clubmitglied herzlich willkommen, welches sich zusammen mit Kollegen/innen bei einem Drink einfach unterhalten oder gemütlich zusammensitzen will. Es wäre sehr schön, wenn wir diesen Event noch etwas besser positionieren und fördern könnten. Gerne sind am Ende des Berichtes die nächsten Daten dazu aufgeführt. Wolfgang und alle Stammgäste dieses Abends würden sich über weitere Kollegen/innen sehr freuen!



## **Ständige Weiterentwicklung unserer Infrastrukturen**

Neu wird ab 2024 ein Eventmonitor im Eingangsbereich die Clubmitglieder und Gäste über aktuelle Termine und Anlässe des Seeclub Luzern und zu Drittanlässen oder wichtigen Infos der Bootshaus SCL AG informieren. Im Weiteren werden wir zusammen mit dem Verein den kleinen Raum rechts des Logbuches neu als Vereinsarchiv und Lagerraum für die Restauration und AG nutzen.

Ebenfalls wir ab dem Frühling 2024 eine neue fahrbare Tonanlage mit drahtlosem Mikrofon für Vereinsanlässe oder Drittanlässe im Freien bereitstehen. Wir hoffen so gemeinsam mit dem Verein, die Attraktivität unserer Infrastruktur entsprechend weiter optimieren und stetig weiter entwickeln zu können.

## **Dein Event**

Wichtig: Clubmitglieder & Aktionäre profitieren von attraktiven Verbilligungen bei den Mietkonditionen!

## **Samstag-Brunch**

- Jeden Samstag 09:00 – 11:00 Uhr

## **Clubstamm Winter 2023/2024**

- Jeden 1. & 3. Dienstag im Monat, ab 19:00 Uhr
- 09.Januar / 23.Januar 2024
- 06.Februar / 20.Februar 2024
- 05.März / 19.März 2024

## **Kontakt Vermietung & Clubrestauration**

- Wolfgang Kristan
- Mobile: 079-632 24 02
- Mail: wolfgang.kristan@seeclub-luzern.ch



**Link:** Dein Event



**Link:** Bootshaus SCL AG

# ROTSEETEAM

*Generalversammlung 2023*

Mit einer gut besuchten Mitgliederversammlung beendete das Rotseeteam in bester Stimmung die Saison 2023. Für den teilweise neu besetzten Vorstand war es eine gelungene Premiere.



Natürlich gab es auch wieder die ein oder andere Herausforderung (z. B. (Ausfall des Kärchers, kurzfristige verletzungsbedingte Ausfälle, Unauffindbarkeit von Verankerungen, Nachteinsätze), die aber alle im Team gemeinsam erfolgreich bewältigt werden konnten.

Bei insgesamt 14 Einsatzterminen haben rund 50 Helfende mitgewirkt. Und auch der Leistungssport war beim Auf- und Abbau der Bootsgestelle wie immer zahlreich vertreten. An dieser Stelle sei allen herzlich für ihren Beitrag gedankt!



Im nächsten (Olympia!) Jahr warten neue Herausforderungen auf uns: Am Rotsee haben die Athletinnen und Athleten die letzte Chance, sich direkt für Olympia zu qualifizieren. Das bedeutet, dass bereits Mitte Mai die Infrastruktur aufgebaut werden muss. Aufgrund der längeren Pause zwischen der Lucerne Regatta und der SM fallen zusätzlichen Ab- und Aufbautermine an.



Alle Rotseeteam Mitglieder werden über die Einsatztermine informiert, sobald sie vorliegen. Wer mehr über das Rotseeteam erfahren möchte findet auf der Webseite weitere Infos. (QR Code).



# SCL GRAM



