

5 | 2015

SARNEN, 22. OKTOBER 2015 | 39. JAHRGANG | ERSCHEINT SECHSMAL JÄHRLICH

rudern aviron canottaggio

ZEITSCHRIFT DES SCHWEIZER RUDERSPORTS | BULLETIN DE L'AVIRON SUISSE | BOLLETTINO DEL CANOTTAGGIO SVIZZERO



Freudentage in Savoyen: Gold für den leichten Vierer-ohne und 4 Olympia-Quotenplätze für Rio

Auf dem idyllischen, türkisfarbenen Lac d'Aiguebelette waren die Erwartungen der Schweizer Delegation und der sie begleitenden Schlachtenbummler recht hoch... und sie wurden sogar übertroffen. Der leichte Vierer-ohne (Mario Gyr, Simon Niepmann, Simon Schürch und Lucas Tramèr) krönte seine starke Saison und wurde seiner in der WM-Regattawoche erarbeiteten Favoritenrolle gerecht. In souveräner Manier setzten sie sich nach 700 Metern vom Feld ab, liessen über den Ausgang des Rennens keine Zweifel aufkommen und sicherten sich den sehnlich erwünschten Platz in der Mitte des Siegerpontons mit einer Bootslänge Vorsprung. Jeannine Gmeli – als ersten Schweizerin im Final des offenen Frauen-Skiff-Bewerbs – bestätigte die in dieser Saison gemachten enormen Fortschritte. Lange konnte sie sogar ganz sachte an einer Medaille schnuppern. Schliesslich war Rang 5 eine hervorragende Leistung. Der Doppelvierer (Barnabé Delarze, Roman Röösli, Augustin Maillefer und Nico Stahlberg) lag drei Viertel der Strecke auf einer Medaillenposition. Erst im Schluss sprint mussten sie dem hohen Anfangstempo Tribut zollen und die Esten und Briten passieren lassen. Der fünfte WM-Rang ist das beste WM-Resultat überhaupt... und der Abstand bis zu den Medaillen ist massiv geringer geworden. Mit einem 4. Rang im kleinen Finale sicherten Michael Schmid und Daniel Wiederkehr der Schweiz im leichten Doppelzweier den zwar erhofften, aber nicht selbstverständlichen vierten Quotenplatz für die Olympia-regatta in Rio de Janeiro 2016.



Souveräne Weltmeister: Lucas Tramèr, Simon Schürch, Simon Niepmann und Mario Gyr (v.l.n.r.).



Glückliche Jeannine Gmeli: An der Weltpitze mitgerudert und die Destination Rio geschafft.



Alles gegeben: Nico Stahlberg, Augustin Maillefer, Roman Röösli und Barnabé Delarze (v.l.n.r.).

Titelseite: Wenn Weltmeister abheben! Freude, Erleichterung, Genugtuung und Stolz bei Lucas Tramèr, Simon Schürch, Simon Niepmann und Schlagmann Mario Gyr.

Foto: Detlev Seyb/Swiss Rowing

Editorial



Aiguebelette war eine Reise wert!

Der wunderschön in die Savoyer Alpen eingebettete Lac d'Aiguebelette war der gediegene Rahmen für die erfolgreichste Schweizer Weltmeisterschafts-Delegation seit 20 Jahren. Als letztmals in einer olympischen Bootsklasse (die Gebrüder Gier im leichten Doppelzweier im finnischen Tamperé) ein Schweizer Boot obsiegte. Der Leichtgewichts-Vierer tat es ihnen nun nach. Phantastisch, phänomenal, souverän waren die Adjektive, die für die gezeigte Leistung unter den zahlreichen Schweizer Supportern vor Ort ausgesprochen wurden und dann auch in den Medien zu lesen waren. Der Stellenwert des Titels ist umso höher einzustufen, als es in der vorolympischen Saison auch um die Quotenplätze für Rio 2016 ging. Dies zwingt erfahrungsgemäss alles von Rang und Namen dazu, daran teilzunehmen. Und unter diesen Voraussetzungen wussten auch andere SRV-Boots zu überzeugen oder sogar in neue Rangierungsbereiche vorzustossen. Jeannine Gmelin – als erste Schweizerin Frau in der offenen Skiffkategorie – und der schwere Doppelzweier sicherten sich in starken Rennen in Tuchfühlung mit den Medaillengewinnern mit 5. Rängen Quotenplätze. Und zu guter Letzt machte es ihnen der leichte Doppelzweier mit einem 10. Gesamtrang nach. Drei Quotenplätze waren die Zielsetzung, vier wurden erreicht. Grandios! Und auch für Patricia Merz/Frédérique Rol im leichten Doppelzweier oder den Skiffler Markus Kessler – vielleicht wieder im Zweier-ohne mit David Aregger – gibt es noch eine Quali-Gelegenheit: an der Ausscheidungsregatta im Mai 2016 auf dem Rotsee! Dass diese Erfolge möglich waren, ist eng mit der Trainercrew verbunden. In der noch kurzen Tätigkeitszeit des Headcoachs Olympiaprojekte, Ian Wright, wurde der Trainingsumfang um nicht weniger als ein Drittel erhöht. Zweimal Training auf dem Wasser und eine Sektion im Gewichtsbereich täglich fordern von den Athleten/-innen alles. Und selbst die Sonntagnachmittagsstunden sind für Trainingszwecke heute nicht mehr tabu. Nicht zu vergessen: Tim Dolphin und Edouard Blanc sekundierten den Headcoach in der Vorbereitung und in Savoyen substanzial. Und übrigens: Nach kurzer 3-wöchiger Ferienpause ging es für das Nationalkader nun bereits wieder mit Zielrichtung Olympia-Saison los. Mit einem Trainingslager vom 12. bis 24. Oktober auf Mallorca, wo unter der Regie von Anne-Marie Howald – mit Schwergewicht Rennrad – bereits wieder an den Grundlagen gearbeitet wurde.

Jürg Trittbach

Favoriten am Start, Goldmedaillengewinner am Ziel

Die Favoritenrolle erarbeitete sich der leichte Vierer-ohne in der Besetzung Mario Gyr (Seeclub Luzern), Simon Niepmann (Seeclub Zürich/Basler Ruderclub), Simon Schürch (Seeclub Sursee) und Lucas Tramèr (Club d'Aviron Vésenaz/Basler Ruderclub) erst in den in eindrücklicher Manier gewonnenen Vorlauf- und Halbfinalrennen. Nach dem Weltcup III am Rotsee schienen die Neuseeländer noch in der Poleposition zu sein. Mit einer veränderten Sitzordnung suchten Mannschaft und der Trainer Ian Wright nach zusätzlicher Power und Schnelligkeit. Mario Gyr kehrte an den Schlag zurück... und das Unterfangen trug Früchte. Ein merkbar schnellerer Start liess erst gar kein Starthandicap mehr aufkommen. Und nach 700 Metern ging die Post so richtig ab. Kontinuierlich baute das Quartett im Mittelteil den Vorsprung auf über eine Bootslänge aus und konnte auf den letzten paar Hundert Metern das Rennen souverän kontrollieren. Sieg vor Dänemark und Frankreich. Den vermeintlichen Hauptgegnern aus Neuseeland blieb nur Platz 4. Nach dem Europameistertitel und dem Gesamtweltcupsieg holte der Leichtgewichts-Vierer auch den Weltmeistertitel. Seit den Zeiten der Gebrüder Gier im leichten Doppelzweier an der WM 1995 in Tamperé konnte der erste WM-Goldmedaillengewinn für den SRV in einer olympischen Bootsklasse gefeiert werden. Lucas Tramèr und Simon Niepmann ergänzten ihre Goldmedaillensammlung aus den beiden Vorjahren, die sie im leichten Zweier-ohne holten. Für Mario Gyr und Simon Schürch ist das Weltmeistersein ein neues Gefühl, nachdem sie an der WM 2013 in Südkorea bereits Edelmetall in Silberform im leichten Doppelzweier gewannen. In Savoyen wurde wahrlich ein Stück Schweizer Rudergeschichte geschrieben.

Jeannine Gmelin WM-Fünfte

Jeannine Gmelin (Ruderclub Uster) ruderte im A-Finale – nach den brillanten Vorlauf- und Halbfinalrennen – erneut ein phantastisches Rennen. Bis 1500 Meter fightete sie unerschrocken mit den Besten mit. Phasenweise tauchte ihre Bugspitze sogar im Medaillenbereich auf. Olympiasiegerin Mirka Knapkova konnte danach nochmals einen «Zahn» zulegen, sich einen Abstand erarbeiten und die Chinesin Duan noch überflügeln. Die Favoritin Kim Crow (Australien) ruderete während des ganzen Rennens unangefochten in «anderen Gefilden» und holte sich mit grossem Vorsprung den Weltmeistertitel. Jeannine Gmelin kam der aufkommende Wind als kleinste und mit den unvorteilhaftesten Hebeln ausgestattete Athletin nicht zupass und fiel auf die 5. Position zurück. Dennoch: Letztes Jahr noch im C-Final und nun in engem Kontakt mit der Crème de la Crème der Skiff-Weltelite. Eine gewaltige Leistungssteigerung im Saisonverlauf gibt dem von ihr eingeschlagenen kompromisslosen Weg recht. →

Yes we can !

J'ai le plaisir d'ouvrir ce message en mettant en exergue les excellents résultats des rameurs suisses lors des récents Championnats du monde à Aiguebelette! Le nombre de places qualificatives pour les JO de Rio visé par notre Fédération était de trois; le nombre finalement atteint a été de quatre. Cela vaut la peine de passer en revue ces résultats: 5^e rang pour Jeannine Gmeliin en skiff, 5^e rang pour le 4x avec Barnabé Delarze, Roman Röösli, Augustin Maillefer et Nico Stahlberg, 10^e rang pour Michael Schmid et Daniel Wiederkehr en 2x pl et, pour couronner le tout, la magnifique victoire de Mario Gyr, Simon Niepmann, Simon Schürch et Lucas Tramèr en 4- pl. On ne le appellera jamais assez: Il s'agissait du premier titre mondial helvétique dans une catégorie olympique depuis vingt ans! Toutes ces performances de premier plan ont été le fruit d'une collaboration sans faille de la part de tous les intervenants: rameurs, entraîneurs, clubs, staff et entourage – tout le monde a donc compris qu'il faut tirer ensemble dans le même sens afin de propulser l'embarcation vers l'avant! J'ai une pensée particulière pour Patricia Merz et Frédérique Rol ainsi que pour Markus Kessler qui ramaît dans des circonstances particulières et je tiens à lui témoigner tout mon soutien. Ils auront encore une chance en mai 2016 de montrer l'étendue de leur talent.

Maintenant tous nos efforts sont concentrés sur la grande échéance de l'année prochaine pour laquelle nous travaillons activement depuis trois ans: les Jeux Olympiques de Rio de Janeiro. Toutes les conditions sont réunies pour nos rameurs pour s'y distinguer pour autant qu'ils continuent à travailler sans relâche afin d'atteindre les objectifs: «Yes we can!», comme les résultats de cette année l'ont montré.

Ces bons résultats ne doivent pas occulter la contre-performance de notre équipe à la Coupe de la Jeunesse. A la veille d'un nouveau cycle olympique, nous devons nous atteler au chantier de la relève qui constitue le futur de notre équipe nationale. Tous, rameurs, entraîneurs, dirigeants, clubs et fédération doivent travailler de concert et fixer les priorités et avancer ensemble vers



l'objectif principal qui est fixé d'un commun accord et suivre le programme établi par les entraîneurs nationaux.

La FSSA évalue également le système de sélection. Nous devons tous prendre conscience que le niveau international est de plus en plus élevé et qu'il est ainsi de plus en plus difficile de remporter de bons résultats. J'en veux pour preuve la Coupe de la Jeunesse. Ce n'est qu'en mobilisant tous ensemble nos énergies et en les employant de manière concertée vers le même but que nous pourrons progresser et développer notre relève qui constituera nos champions de demain.

L'initiative de l'ARA, soutenue par la FSSA, de réunir les meilleurs cadets et juniors romands durant un week-end est un maillon qui permet aux jeunes rameurs ainsi qu'aux entraîneurs de se former et de comprendre le chemin qu'il reste à parcourir. Il permet également de découvrir et motiver les jeunes talents.

Je suis très heureux que cet été magnifique ait permis à tous – compétiteurs et randonneurs – de profiter au maximum de conditions météorologiques idéales et ainsi pratiquer notre magnifique sport. La deuxième randonnée nationale organisée par le RC Schaffhausen entre Schaffhouse et le lac de Constance a été couronnée d'un plein succès; l'ambiance sur l'eau et en dehors était au rendez-vous et chacun a pris beaucoup de plaisir.

Je vous souhaite une bonne lecture.
Stéphane Trachsler, Président FSSA



**Gemeinsam
kommen wir noch
schneller voran.
Herzlichen Dank
den Sponsoren!**

Partner



Verbandssponsoren

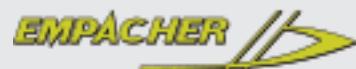


Medical Partner



SCHULTHESS KLINIK
Muskulo-Skelettal Zentrum

Bootssponsor



Bekleidungspartner



Ruder-/Ergometersponsor



Partenaire pétrolier



Fahrzeugpartner



Yes we can!

Ich habe das grosse Vergnügen, meine Botschaft mit einem Hinweis auf die ausgezeichneten Resultate der Schweizer Ruderer an den kürzlichen Weltmeisterschaften in Aiguebelette einleiten zu können! Drei Quotenplätze für die Olympischen Spiele von Rio hatte unser Verband angestrebt, vier wurden schliesslich erreicht. Es lohnt sich, die Resultate Revue passieren zu lassen: 5. Rang für Jeannine Gmeli im Skiff, 5. Rang für den Doppelvierer mit Barnabé Delarze, Roman Rössli, Augustin Maillefer und Nico Stahlberg, 10. Rang für Michael Schmid und Daniel Wiederkehr im Lgw. 2x und als Krönung der grossartige Weltmeistertitel von Mario Gyr, Simon Niepmann, Simon Schürch und Lucas Tramèr im Lgw. 4-. Man kann es nicht oft genug wiederholen: Es handelt sich um den ersten schweizerischen WM-Titel in einer olympischen Kategorie seit 20 Jahren! Alle diese Spitzenleistungen waren das Ergebnis einer tadellosen Zusammenarbeit aller Beteiligten: Ruderer, Trainer, Clubs, Betreuer und Umfeld – jedermann hatte also verstanden, dass alle am gleichen Strick bzw. Ruder ziehen müssen, um das Boot nach vorne zu bringen! Ich denke aber auch an Patricia Merz und Frédérique Rol sowie an Markus Kessler, der unter besonderen Umständen rudern musste und dem ich meine Anteilnahme ausspreche. Sie alle werden im Mai

2016 nochmals eine Chance erhalten, ihr Talent zu beweisen.

Jetzt sind alle unsere Anstrengungen auf die grosse Herausforderung des nächsten Jahres gerichtet, auf die wir seit drei Jahren fleissig hinarbeiteten: die Olympischen Spiele von Rio de Janeiro. Für unsere Ruderer sind sämtliche Bedingungen gegeben, um sich dort auszuzeichnen, sofern sie sich weiterhin ohne Unterbruch anstrengen, um die gesetzten Ziele zu erreichen: «Yes we can!», wie es die diesjährigen Resultate gezeigt haben. Diese Topresultate dürfen die zwiespältige Leistung unseres Teams am Coupe de la Jeunesse nicht kaschieren. Am Vorabend eines neuen olympischen Zyklus müssen wir uns der Baustelle des Nachwuchses annehmen; dieser bildet die Grundlage für die Zukunft unserer Nationalmannschaft. Wir alle – Ruderer, Trainer, Führungskräfte, Vereine und Verband – müssen gemeinsam handeln, die Prioritäten setzen und zusammen in Richtung des Hauptziels voranschreiten, das im gemeinsamen Einverständnis fixiert wurde. Es gilt, das von den Nationaltrainern aufgestellte Programm zu befolgen. Der SRV bewertet auch das Selektionssystem. Wir müssen uns bewusst sein, dass das internationale Niveau je länger je höher liegt und es somit immer schwieriger wird, gute Resultate zu erzielen. Ich nehme den Coupe

de la Jeunesse als Beispiel. Nur wenn wir alle gemeinsam unsere Energien mobilisieren und sie in abgestimmter Weise in Richtung des gleichen Ziels einsetzen, werden wir Fortschritte erzielen und unseren Nachwuchs fördern können, aus dem unsere Champions von morgen hervorgehen.

Die von der ARA ergriffene und vom SRV unterstützte Initiative, die besten U17- und U19-Ruderer aus der Romandie während eines Wochenendes zu versammeln, bildet ein Glied, das den jungen Ruderern und den Trainern erlaubt, sich auszubilden und den Weg, der ihnen noch bevorsteht, zu verstehen. Es erlaubt ebenfalls, neue Talente zu entdecken und zu motivieren. Es freut mich, dass der herrliche Sommer sowohl den Athleten als auch den Fitnessruderern gestattet hat, maximal von den idealen Wetterbedingungen zu profitieren, um unseren wunderbaren Sport auszuüben. Die vom RC Schaffhausen organisierte 2. Nationale Wanderfahrt zwischen Schaffhausen und dem Untersee war ein voller Erfolg. Die Ambiance auf dem Wasser und an Land war toll und jedermann ist auf seine Rechnung gekommen.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre!

Stéphane Trachsler, Präsident SRV

(Übersetzung Max Schaefer)

Yes we can!

Ho il piacere di aprire questo inserto mettendo in risalto gli eccellenti risultati conseguiti dai vogatori svizzeri ai recenti Campionati del Mondo di Aiguebelette. I posti per le qualifiche per i Giochi Olimpici di Rio previsti dalla nostra Federazione erano tre: ne abbiamo conquistati quattro! Commentarli è d'obbligo: 5. posto per Jeannine Gmeli nel singolo, 5. rango nel 4x di Barnabé Delarze, Roman Rössli, Augustin Maillefer e Nico Stahlberg, 10. posto per Michael Schmid e Daniel Wiederkehr nel 2x p.l. e, ciliegina sulla torta, la magnifica vittoria di Mario Gyr, Simon Niepmann, Simon Schürch e Lucas Tramèr nel 4-p.l. Non lo si replicherà mai abbastanza: è il primo titolo mondiale svizzero in una categoria olimpica dopo vent'anni! Tutti questi buoni risultati sono frutti di una fattiva collaborazione tra tutti gli addetti: vogatori, allenatori, società, dirigenti e collaboratori. Tutti hanno ora compreso che bisogna «tirare» tutti insieme nella medesima direzione affinché la barca avanzi! Un pensiero particolare l'ho per Patricia Merz e Frédérique Rol come pure per Markus Kessler che ha dovuto remare in circostanze particolari: ci tengo a testimoniargli tutto il mio soste-

gno. Questi tre atleti avranno ancora una possibilità, nel maggio 2016, di mostrare le loro capacità.

Attualmente tutti i nostri sforzi sono concentrati sull'importante scadenza dell'anno prossimo: i Giochi Olimpici di Rio de Janeiro. Ci sono tutte le condizioni affinché i nostri atleti possano farsi onore a patto, naturalmente, che continuino a lavorare senza posa alfine di raggiungere gli obiettivi: «Yes we can!» I risultati di quest'anno lo confermano.

Questi buoni risultati non devono nascondere la controprestazione della nostra squadra alla Coupe de la Jeunesse. Alla vigilia di un nuovo ciclo olimpico dobbiamo «riaprire il cantiere» per le nuove leve che costituiranno il futuro della nostra squadra nazionale. Tutti: vogatori, allenatori, dirigenti, società, e Federazione devono lavorare all'unisono, fissare le priorità e collaborare insieme verso l'obiettivo principale fissato da comune accordo e seguire il programma stabilito dagli allenatori nazionali.

La FSSC valuta pure il sistema di selezione. Dobbiamo prendere in considerazione il fatto che il livello internazionale aumenta continuamente e che di conseguenza

è sempre più difficile raggiungere buoni risultati. Come prova ho i risultati della Coupe de la Jeunesse. Unendo tutti assieme le nostre energie ed impiegandole in modo concentrato verso un unico traguardo potremo far progredire e far sviluppare le nuove leve che saranno poi i nostri campioni di domani.

L'iniziativa dell'ARA, sostenuta dalla Federazione, di riunire i migliori juniori romandi durante un fine-settimana è un modo che permette ai giovani vogatori ed agli allenatori di formarsi e di comprendere quanta strada ancora manca da percorrere. Permette nel medesimo tempo di scoprire e motivare nuovi talenti.

Sono felice che la passata magnifica estate abbia permesso a tutti, agonistici e diportisti, di approfittare al massimo di condizioni meteorologiche ideali per la pratica del nostro bellissimo sport.

La seconda Remata nazionale organizzata dal RC Schaffhausen tra Sciaffusa ed il Lago di Costanza è stata un successo. L'ambiente creatosi tra i partecipanti, tanto sull'acqua quanto fuori, è stato perfetto e gradito da tutti. Buona lettura! *Stéphane Trachsler, Presidente FSSC*

(traduzione Marco Rezzonico)

Doppelvierer lange auf Podestkurs

Nach einer durch Aufs und Abs gekennzeichneten Saison war man über das Leistungsvermögen des Doppelvierers gespannt. Die beiden Trainer Ian Wright und Edouard Blanc fanden ganz offenbar noch Mittel, um einen Vorrücksschub zu initiieren. Denn bereits der Vorlauf verhiess bisher nicht gekannte Möglichkeiten. Schon ab Start wurde in den Spitzenpositionen mitgepowert und mit einer Parforceleistung stärker eingestufte Crews in die Schranken gewiesen. Auch im Halbfinal ging der Höhenflug weiter: In einem engen Rennen wurde Weltmeister Ukraine in den B-Final verwiesen. So standen Grossbritannien, Estland, Australien, Litauen, Deutschland und die Schweiz am A-Final-Start. Das Schweizer Boot mit Schlagmann Barnabé Delarze (Lausanne-Sports Aviron), Roman Röösli (Seeclub Sempach), Augustin Maillefer (Lausanne-Sports Aviron) und Nico Stahlberg (Ruderclub Kreuzlingen) ging von Anfang an mit der Konkurrenz mit. Favorit Deutschland setzte sich rasch in Front... und dahinter wogte das Kampfgeschehen. Nach 500 Metern lagen die Schweizer auf Rang drei, um darauf ihre Bugspitze dank schneller zweiter Abschnittszeit bei Streckenhälfte sogar auf die zweite Position zu schieben. Nach drei Vierteln der Strecke lag das Schweizer Boot dann wieder auf Rang drei, hinter den Australiern und dicht gefolgt von Estland. In einem erbitterten Endkampf

Lucas Tramèr meint...

«Zurückblickend hat die Woche in Aiguebelette extrem Spass gemacht. Natürlich kann man die Atmosphäre als Athlet nicht so richtig geniessen, solange man im Einsatz steht, umso weniger als Leichtgewicht, wenn man ununterbrochen auf das Gewicht achten muss. Trotzdem war diese WM sehr angenehm für uns. Das erste Rennen gab uns die nötige Sicherheit, im Halbfinal fiel uns mit der Olympia-Quali ein Stein vom Herzen und wir konnten unsere Favoritenrolle unterstreichen. Der WM-Final als Schlussbouquet schloss eine beinahe perfekte Woche ab. Die Organisation war grossartig, von den Schweizer Fans hörte man nur Positives. So viele einheimische Fans zu sehen war einzigartig für das ganze Team. An dieser Stelle ein grosses Dankeschön für die tolle Unterstützung!»



Rio wir kommen: Auch Michael Schmid/Daniel Wiederkehr sicherten sich die Olympia-Tickets.

hinter den unangefochtenen Deutschen vermochte Estland am Schweizer Boot vorbeiziehen. Unmittelbar vor der Ziellinie schob auch die britische Crew noch ihre Bootsspitze an den Schweizern vorbei, die dem enormen Anfangstempo auf den letzten Metern noch Tribut zollen mussten. Die Medaillen gingen an Deutschland vor Australien und Estland. Weniger als 2 Sekunden fehlten der Schweizer Crew zum Medaillenplatz: Mit dem Gefühl, nicht nur dabei gewesen zu sein, sondern eine wesentliche Rolle im Konzert der Grossen gespielt zu haben.

Olympia-Quotenplatz für den leichten Männer-Doppelzweier

An der Weltcupregatta in Luzern bemerkte man den Trainingsrückstand des Duos Michael Schmid (Seeclub Luzern) – eine Handverletzung von ihm war die Ursache – und Daniel Wiederkehr (Ruderclub Baden) noch stark. In Aiguebelette war eine wesentliche Steigerung zu konstatieren. Zwar gelang im Halbfinale in einem ausnehmend starken Feld (mit dem amtierenden Weltmeister Südafrika und dem Europameister Frankreich) der Sprung unter die besten Sechs noch nicht. Im B-Finale war die Ausgangslage eindeutig: mindestens der 5. Platz war gefragt, um den begehrten Quotenplatz zu sichern. Nicht als Schnellstarter bekannt, gelang Schmid und Wiederkehr, das Handicap eines frühen Rückstands vermeidend, ein aussergewöhnlich schneller Start. In einem ausgeglichenen Feld waren sie jederzeit mitten im Kampfgeschehen. Auf dem dritten Streckenabschnitt lieferten Schmid

und Wiederkehr die schnellste Abschnittszeit ab, was dazu führte, dass sie nach 1500 Metern an dritter Stelle hinter den USA und Polen bei der Zwischenzeitnahme gesehen wurden. Nur eine Bootslänge Abstand zwischen Platz 1 und 6 war zu vermerken, als es in den Endspurt ging. Polen gewann vor den USA, Österreich, der Schweiz und Irland. Griechenland schaffte die Quotenplatz um 0,28 Sekunden nicht. Letztmals waren es im Jahr 1999 im kanadischen St. Catharines die Gebrüder Gier, die der Schweiz einen Quotenplatz im leichten Doppelzweier holten. Dieses Ziel zu erreichen war in der Zwischenzeit allen Schweizer Duos verwehrt. Umso höher ist die von Michael

Simon Niepmann meint...

«Nach einer langen und sehr erfolgreichen Saison wollten wir bei der WM versuchen, noch besser und vor allen Dingen noch schneller zu rudern. Nicht nur vom Gefühl her gelang uns dies vom Vorlauf an sehr gut. Wir konnten uns von Rennen zu Rennen steigern und im Finale dem Druck, den wir uns selbst auferlegt hatten, standhalten. Entscheidend für uns ist, dass diese WM uns viel Selbstvertrauen gegeben hat und die Gewissheit brachte, dass die neue Trainingsphilosophie von Ian für uns bestens aufgeht. Denn all die guten Rennen in diesem Jahr wären von geringer Bedeutung, hätten wir uns am Ende nicht nochmals steigern können, um unser Ziel zu erreichen. Diese wertvollen Erfahrungen versuchen wir nun mitzunehmen und zu nutzen, um am Ende der nächsten Saison erneut ein Ziel zu erreichen, ein noch bedeutenderes.»



16. Schlussrang für Patricia Merz/Frédérique Rol (LW2x).



20. Schlussrang für Markus Kessler im Männer-Skiff.

Schmid und Daniel Wiederkehr in dieser Woche erbrachte Leistungsperformance zu werten.

Wie im Vorjahr: 16. Platz für Frédérique Rol und Patricia Merz

Die U23-WM-Bronzemedallengewinnerinnen Frédérique Rol (Lausanne-Sports Aviron) und Patricia Merz (Seeclub Zug) ruderten nach der direkten Viertelfinal-Qualifikation – ohne Auslosungsfortüne – in einem ausgesprochen starken Viertelfinalfeld. Der Verwies in den C/D-Halbfinal war die Ausbeute. Dort hielten sie sich schadlos, um schlussendlich im C-Finale um eine möglichst gute Platzierung zu kämpfen.

Simon Schürch meint...

«Mit komfortablem Vorsprung sprinten wir Richtung Ziellinie. Auf den letzten 250 m verlieren wir ein wenig den Rhythmus, wir werden unruhig. Die anderen Boote können den Abstand um einige Meter verkürzen, aber es ist geschafft. Das erlösende «Tuuut» erfolgt auf der Ziellinie, WELTMEISTER und das ein Jahr vor Olympia! Ein unbeschreibliches Gefühl. Das Boot hat sich bereits in den letzten Wochen vor der Weltmeisterschaft sehr gut angefühlt. Dass wir aber so dominieren werden, hätten wir uns nie gedacht. Die jahrelange konsequente Arbeit hat sich ausbezahlt. Es war toll, diesen Erfolg mit den zahlreich mitgereisten, lautstarken Schweizer Fans zu teilen. Vielen Dank für diese tolle Unterstützung! Nach einer wohlverdienten Pause werden wir nun alles daran setzen, in 300 Tagen in Rio jubeln zu können.»

Nach dem ersten Streckenviertel noch in der Führungsposition, rutschten die beiden kontinierlich auf den vierten Platz zurück, jedoch mit einer überschaubaren Boots-länge Rückstand auf die rumänischen Lauf-siegerinnen. Wie im Vorjahr in Amsterdam resultierte damit wiederum der 16. Schluss-rang. Aber Hoffnung besteht: immerhin gibt es an der OS-Qualiregatta im Mai am Rotsee noch 2 Plätze in dieser Bootskate-gorie zu vergeben.

Skiffler Markus Kessler auf dem 20. Platz

Eigentlich war Markus Kessler (Ruderclub Schaffhausen) für diese Weltmeisterschaften mit Clubkollege David Aregger zusammen im Zweier ohne Steuermann selektioniert. Nach dem verletzungsbedingten Ausfall von letzterem wechselte Kessler für die WM – wie zu Saisonbeginn – wieder in den Einer zurück. Nach Vor-, Hoffnungs-, Viertelfinal- und C/D-Halbfinallauf reichte es für das Platzierungsrennen um die Ränge 19–24. Kessler ruderte von Anfang an auf dem zweiten Platz, welchen er auch am Ziel, die ominöse 7-Minuten-Grenze unterbie-tend, noch belegte. Einzig der Ukrainer Budko war stärker. Unter der neuen WM-Teilnahmerekord bedeutenden Zahl von 41 Booten resultierte somit eine Rangie-rung in der ersten Ranglistenhälfte.

SRV-Fazit der WM-Woche

Verbandsdirektor Christian Stofer sagte zu den Schweizer Leistungen: «Die WM-Woche auf dem Lac d'Aiguebelette, einem Fischerparadies in den Savoyer Alpen, ist für den Schweizerischen Ruderverband die

erfolgreichste Ruder-WM seit 1999 und auch die Schweizer Delegation zog fünf dicke Fische an Land. Vier Quotenplätze für die Olympiaregatta in Rio 2016 sowie ein Weltmeistertitel im leichten Vierer-ohne, umrahmt von zwei weiteren fünften →

Mario Gyr meint...

«Gezieltes Risiko ist unabdingbar fürs Weiterkommen! Wir hatten qualitativ gute Trainingslager in Sarnen und Libourne und machten grosse Fortschritte. 4 Wochen vor der WM wechselten wir auf Geheiss von Ian Wright die Sitzpositionen und waren zwar schnell unterwegs. Doch der Zweifel, wie man im Rennen unter Druck und unter Stress reagieren würde, war natürlich ein ständiger Begleiter vor der WM. Die grösste Leistung unseres Teams war es, unbedingt gewinnen zu wollen und wir dazu bereit waren, eine ziemlich sichere Medaille aufs Spiel zu setzen, um Gold zu gewinnen. Nicht nur haben wir uns gegenüber der Weltcupaison stark verbessert, wir hatten gegenüber unseren Gegnern plötzlich auch einen mentalen Vorteil, denn kaum ein Team wechselt so kurzfristig seine Sitzposi-tionen komplett um. Auch darum geht es im Spitzensport, die eigenen Zweifel über-listen und es im richtigen Moment durch-zuziehen – dafür braucht es Charakter und mentale Stärke, um am Tag X bereit zu sein und zu liefern. Ich schätze mich sehr privilegiert, dass ich mit meinen starken Team-kollegen eine Einheit bilde, wir miteinander zusammen diese tolle Zeit durchgemacht haben und am Ende belohnt wurden! Amat Victoria Curam!»

Plätzen in den A-Finals. Die ganze Mannschaft präsentierte sich in Bestform und lieferte gleich reihenweise Weltklasse-Leistungen ab. Nach den Saisonresultaten, die zwar gut waren, durfte man bei der dicht besetzten WM, welche auch eine WM mit Rekordbeteiligung war, nicht unbedingt mit einer solch starken Vorstellung rechnen. Mit diesem Resultat übertrifft die Schweizer Nationalmannschaft sowohl die Erwartungen wie auch die Zielsetzung von drei olympischen Quotenplätzen. Somit darf die Olympiasaison 2016 so richtig als lanciert betrachtet werden.»

Auffallend...

77 Nationen schickten 1300 Athletinnen und Athleten nach Savoyen, welche in insgesamt 516 Booten die Titelkämpfe im vorolympischen Jahr bestritten. Nicht nur die WM-Medaillenvergabe war von Interesse, sondern auch die Vergabe des Grossteils der Olympiaqualifikations-Plätze führte zu

Jeannine Gmeline meint...

«Die Vorfreude auf die Weltmeisterschaft war sehr gross. Einerseits weil ich wusste, welch traumhafte Umgebung mich in Aiguebelette erwartete und andererseits, weil ich mich optimal vorbereitet fühlte und mit einer sehr positiven Grundstimmung anreiste. Den ersten Teil der WM-Woche konnte ich relativ entspannt, aber dennoch sehr fokussiert in Angriff nehmen. Der Vorlauf sowie das Viertelfinale liefen nach Plan und ich war nicht gezwungen ans Limit zu gehen. Das gab mir natürlich Selbstvertrauen und Sicherheit. Die Anspannung und Nervosität vor dem Halbfinale war riesig und überstieg alles was ich bis anhin erlebt habe. Normalerweise komme ich damit gut klar, aber in diesem Fall lagen meine Nerven blank. Dennoch gelang es mir schlussendlich in der erforderlichen Verfassung an den Start zu gehen, und ich ruderte das Rennen meines Lebens. Im Ziel war meine Freude grösser als ich Worte dafür habe, denn ich hatte nicht nur die Olympiaqualifikation geschafft, sondern auch den Einzug ins A-Finale. Das Rennen am Sonntag ist mir zwar nicht optimal gelungen, allerdings bin ich mit Rang 5 im Finale mehr als zufrieden und weiss, woran ich bis Rio noch arbeiten muss.»

Foto: Sööb Grüning



Erfolgreicher WM-Einstand für Ian Wright, SRV-Headcoach Olympiaprojekte.

dieser Teilnehmerzahl. Erneut war an diesen Weltmeisterschaften Neuseeland die erfolgreichste Nation, die den Webmaster auf der Verbandswebsite ermunterte die Headline «Medal flurry for kiwi rowers» zu setzen. Überragend einmal mehr die Neuseeländer Eric Murray und Hamish Bond, welche im Zweier ohne seit Jahr und Tag in einer «anderen Kategorie» fahren und auch der Frauen-Doppelzweier Zoe Stevenson und Eva Macfarlane war erneut stark. Dass auch einer grossen Rudernation in früheren Jahren nicht immer alles gelang, dokumentiert, dass sich erstmals überhaupt ein Frauen-Achter sowie das erste Mal seit 1984 auch wieder ein Männer-Achter die Olympiaqualifikation sicherte. Bei der britischen Delegation – in der Nationenwertung zweitrangiert – stachen der Männer-Achter sowie die Seriensiegerinnen des Frauen-Zweier-ohne, Heather Stanning/Helen Glover, heraus. Der Nationenwertungs-Dritte Deutschland erreichte zwar das gesteckte Ziel an Anzahl Medaillen, aber nicht unbedingt was die Farbe anbelangt. Zwar gewann der die Saison dominierende Männer-Doppelvierer unangefochten, aber das Frauen-Pendant wurde erstmals in dieser Saison und ausgegerechnet an der WM auf den Silberplatz verwiesen. Hauchdünn musste sich der Deutschland-Achter mit Silber begnügen. Doch auch die Vertreter der kleineren Nationen schlugen zu: So die Sinkovic-Brüder aus Kroatien im Männer-Doppelzweier, die Franzosen Jérémie Azou/Stany Delayre im leichten Zweier-ohne und der italienische Vierer-ohne – welcher auf der Pressetribüne

Resultate (Rennen mit Schweizer Beteiligung)

Vierer ohne Steuermann Leichtgewichte (Final A): 1. Schweiz (Mario Gyr, Simon Niepmann, Simon Schürch, Lucas Tramèr) **5:55,31.** 2. Dänemark (Winther, Vilhelsen, Barsoe, Larson) 5:57,58. 3. Frankreich (Solforosi, Baroukh, Colard, Raineau) 5:58,22. 4. Neuseeland (Hunter, Bond, Lasche, Rapley) 5:59,17. 5. Niederlande (Pijs, Heijbroek, van Gennep, van den Ende) 6:00,83. 6. Italien (Goretti, Oppo, La Padula, Di Seyssel) 6:03,17.

Skiff Frauen (Final A): 1. Crow (Aus) 7:38,92. 2. Knapkova (Tsch) 7:41,88. 3. Duan (China) 7:43,21. 4. Stone (USA) 7:45,45. 5. Jeannine Gmeline (Sz) **7:47,89.** 6. Zeeman (Ka) 7:48,16.

Doppelvierer Männer (Final A): 1. Deutschland (Schulze, Wende, Schoof, Gruhne) 5:53,22. 2. Australien (Crawshay, Forsterling, Girdlestone, Watts) 5:54,75. 3. Estland (Jamsa, Raja, Endrekson, Taimsoo) 5:56,34. 4. Grossbritannien (Thomas, Townsend, Cousins, Lambert) 5:57,82. 5. **Schweiz (Nico Stahlberg, Augustin Maillefer, Roman Rösli, Barnabé Delarze) 5:58,26.** 6. Litauen (Galisanskis, Dziaugys, Jancionis, Adomavicius) 5:58,65.

Doppelzweier Männer Leichtgewichte (Final B, Ränge 7-12): 1. Mikolajczewski/Jankowski (Pol) 6:20,25. 2. Campbell/Koniecny (USA) 6:20,55. 3. Sieber/Sieber (Ö) 6:22,04. 4. **Michael Schmid/Daniel Wiederkehr (Sz) 6:22,34.** 5. O'Donovan/O'Donovan (Irl) 6:23,20. 6. Magdanis/Konsolas (Griech) 6:23,48. Schmid/Wiederkehr damit auf dem 10. Schlussrang und mit Quotenplatz für die Olympischen Spiele 2016.

Doppelzweier Frauen Leichtgewichte (Final C, Ränge 13-18): 1. Beleaga/Lehaci (Rum) 7:01,25. 2. Paulis/Head (Ho) 7:02,00. 3. Tsivavou/Dimakou (Griech) 7:03,26. 4. **Frédérique Rol/Patricia Merz (Sz) 7:03,79.** 5. Oishi/Tomita (Jap) 7:11,66. 6. Lambing/Pless (Ö) 7:12,49. Merz/Rol damit auf dem 16. Schlussrang.

Skiff Männer (Final D, Ränge 19-24): 1. Budko (Ukr) 6:59,38. 2. **Markus Kessler (Sz) 7:02,76.** 3. Jurkowski (USA) 7:03,56. 4. Rosso (Arg) 7:03,96. 5. Bogicevic (Serb) 7:11,67. 6. Antognelli (Monaco) 7:12,21. Markus Kessler damit auf Schlussrang 20.

zu emotionalen Ausbrüchen der italienischen Journalisten animierte, die um das Mobiliar fürchten liessen – in einer üblicherweise britischen Domäne. Wie immer hervorstechende Ereignisse waren die beiden offenen Skiffkonkurrenzen, wo sich der Tscheche Ondrej Synek – knapp gegen den auflaufenden Saisondominatoren Mahé Drysdale – und die Australierin Kim Crow – in Abwesenheit der ein Auszeitjahr nehmenden Titelverteidigerin Emma Twigg – durchsetzten.

Olympia-Quotenplätze

In Aiguebelette wurden 129 Olympia-Quotenplätze ausgefahren. Auf europäischer Ebene werden im Mai 2016 auf dem Rotsee an der OS-Qualifikationsregatta pro Bootsklasse nochmals 2 bis 4 Plätze vergeben.

Nico Stahlberg meint...

«Da die Mehrheit des Schweizer Ruderteams – inkl. meiner Person – noch nie auf diesem See gerudert hatte, beschränkte sich unsere Kenntnis der Gegebenheiten nur auf Bild- und Videoaufnahmen vom letztjährigen Weltcup. Schon diese Bilder liessen das Rudererherz höher schlagen. Tatsächlich enttäuschte uns der See nicht: türkisfarbenes Wasser, schönstes Wetter, traumhafte Umgebung und faire Bedingungen begrüssten uns. Aber nicht nur der See, sondern die ganzen Organisatoren und Helfer zelebrierten und teilten die Freude am Rudern, obwohl wir wegen der Anti-Ruderer-Plakate an der Autobahnausfahrt zuerst einmal leer schlucken mussten. Aber rund um so einen schönen Natursee herrschten verschiedene Interessen, wie wir es nicht anders vom Rotsee kennen. Hier scheinen die verschiedenen Interessengruppen gut nebeneinander zu funktionieren und wir durften eine unglaubliche WM erleben. Das ganze Schweizer Ruderteam hat einen enormen Schritt vorwärts gegenüber der Weltcupsaison gemacht und konnte seine Topleistung auf dieser Regattastrecke abrufen. Das ist sicher auch dem Trainerteam zu verdanken, die es verstanden, uns optimal auf diese WM vorzubereiten. Die kompakte Teamleistung, mit der Krönung des WM-Medaillen-Gewinns, lässt uns motiviert in das Wintertraining starten und gibt uns das Vertrauen, dass es sich lohnt, weiter jeden Tag hart an uns zu arbeiten.»



Schweizer Fans zuhause sorgten für Stimmung und durften sich über die Resultate freuen.

In Afrika, Asien und Südamerika finden ebenfalls noch kontinentale Ausscheidungen statt.

Vom Ufer aus gesehen

Die Teilnahme von 77 Nationen bedeutete für eine Weltmeisterschaft ein Rekordmeldeergebnis. Ein Schritt auf dem Weg, den Rudersport weltweit noch weiter zu ver-

Daniel Wiederkehr meint...

«Weil ich bereits letztes Jahr am Weltcup II in Aiguebelette im LM1x teilgenommen habe, kannte ich die Strecke bereits, was uns bereits einen Vorteil verschaffte. Zusätzlich hatte Michael Schmid bereits 2011 an einer Qualifikationsweltmeisterschaft teilgenommen und kannte alle typischen Eigenschaften, was die einzelnen Rennen angeht. Unsere Idee war, dass wir den Vorlauf bereits auf dem Niveau eines Finals ruderten. Dementsprechend war ich schon vom ersten Tag so nervös wie noch nie zuvor und dachte, dass es nicht schlimmer werden könnte. Von Rennen zu Rennen wurde es immer knapper und spannender. Ich freute mich auf jeden Fortschritt und auf das Finale. Dies half mir, die Nerven unter Kontrolle zu halten. Überraschenderweise verlief das Finale so gut, dass wir nach 1'000 m nicht hinten im Feld waren und aufholen mussten – was für mich unerwünscht, aber normal gewesen wäre –, sondern mittendrin und uns absetzen konnten. Dies war neben der Zieleinfahrt das schönste Erlebnis. Es war eine Belohnung nach monatelanger Vorbereitung und jahrelanger Schuferei.»

Foto: Jürg Trittbach breiten. Und gleichzeitig auch ein Argument gegenüber dem IOC, um die Relevanz des Rudersport zu dokumentieren. Dabei war in Kauf zu nehmen, dass nicht immer alle Teilnehmende das Niveau für diese Leistungsstufe aufwiesen. An den beiden Finaltagen sorgten 8'000 bzw. 12'000 Besucher für eine stimmungsvolle Kulisse. Davon eine grosse Supporterkolonie aus der Schweiz, welche die Schweizer Ruderer unterstützte und mit Glockengeläut, Fahnenschwenken und «Hopp-Schwiiz»-Sprechchören gebührend auf sich aufmerksam machte. Rund 670 Helferinnen und Helfer zählte der Organisationsstab, die mit ihrem freundlichen Auftritt zur guten Stimmung ihren Beitrag leisteten. Insgesamt wird diese vorolympische Weltmeisterschaft in den Savoyer Alpen in guter Erinnerung bleiben.

2016 Rotterdam*, 2017 Sarasota, 2018 Plovdiv und 2019...

Im Anschluss an die Wettkämpfe in Aiguebelette beschloss der FISA-Kongress auf seiner Versammlung im benachbarten Chambéry mit der Mehrheit seiner Delegierten, die Ruder-Weltmeisterschaften 2019 in Linz-Ottensheim auszutragen. Konkurrent Hamburg unterlag in der Abstimmung (*nichtolympische Bootsklassen).

Jürg Trittbach

Medaillenbilanz (22 Bewerbe)

Nation	Gold	Silber	Bronze	Total
Neuseeland	5	3	1	9
Grossbritannien	4	6	1	11
Deutschland	3	4	2	9
USA	3	–	3	6
Frankreich	2	2	1	5
Australien	1	2	–	3
Tschechien	1	1	–	2
Italien	1	–	–	1
Kroatien	1	–	–	1
Schweiz	1	–	–	1
Dänemark	–	1	1	2
Litauen	–	1	1	2
Griechenland	–	1	–	1
Slowenien	–	1	–	1
Holland	–	–	3	3
Serbien	–	–	3	3
China	–	–	2	2
Kanada	–	–	1	1
Norwegen	–	–	1	1
Estland	–	–	1	1
Südafrika	–	–	1	1

Ausgebreitet abgekürzt – Gedanken rund um die WM

Hand aufs Herz: Wissen Sie, welches Nationalteam olympisch abgekürzt hinter «VAN» verbirgt? Oder wie wär's mit CIV? Einfacher zu erraten ist IRI, aber LBA kann auch einen erfahrenen Regattaspeaker ins Stottern bringen. Für die Ruder-Weltmeisterschaften in Frankreich hatten 77 Länder gemeldet; gestartet sind 76, nachdem PAK leider zu spät ein Visum erhielt. Aus dem südpazifischen Vanuatu waren drei Ruderer dabei, aus Côte d'Ivoire und der Islamischen Republik Iran jeweils einer – eben im Einer. LBA, also Libyen, oder genauer «Libyan Arab Jamahiriya», hatte zwei WM-Skiffs in Aktion, Leicht- und Schwergewicht. Für Nigeria, Togo und Benin startete jeweils ein Boot; die Skifferin aus Katar fuhr bei 30° Hitze vernünftig aber sitztechnisch etwas überraschend nur im Einsteiler, ohne Ärmel oder lange Hosen.

A propos Benin: Dessen Skiffier Privel Hinkati ist (wie zum Beispiel Simon Niepmann) Doppelbürger. Statt für sein Adoptivland

(FRA), startet Hinkati lieber für jenes seiner Vorfahren. Sein Boot hat er via Crowdfunding und mit Sponsoringhilfe einer Ehevermittlung gekauft; nun will er sich als erster Ruderer überhaupt aus BEN für Olympia qualifizieren. Das ist ihm bei der WM nicht gelungen, aber im Oktober nimmt er es mit LBA, CIV, TOG und anderen bei der afrikanischen Kontinentalregatta auf.

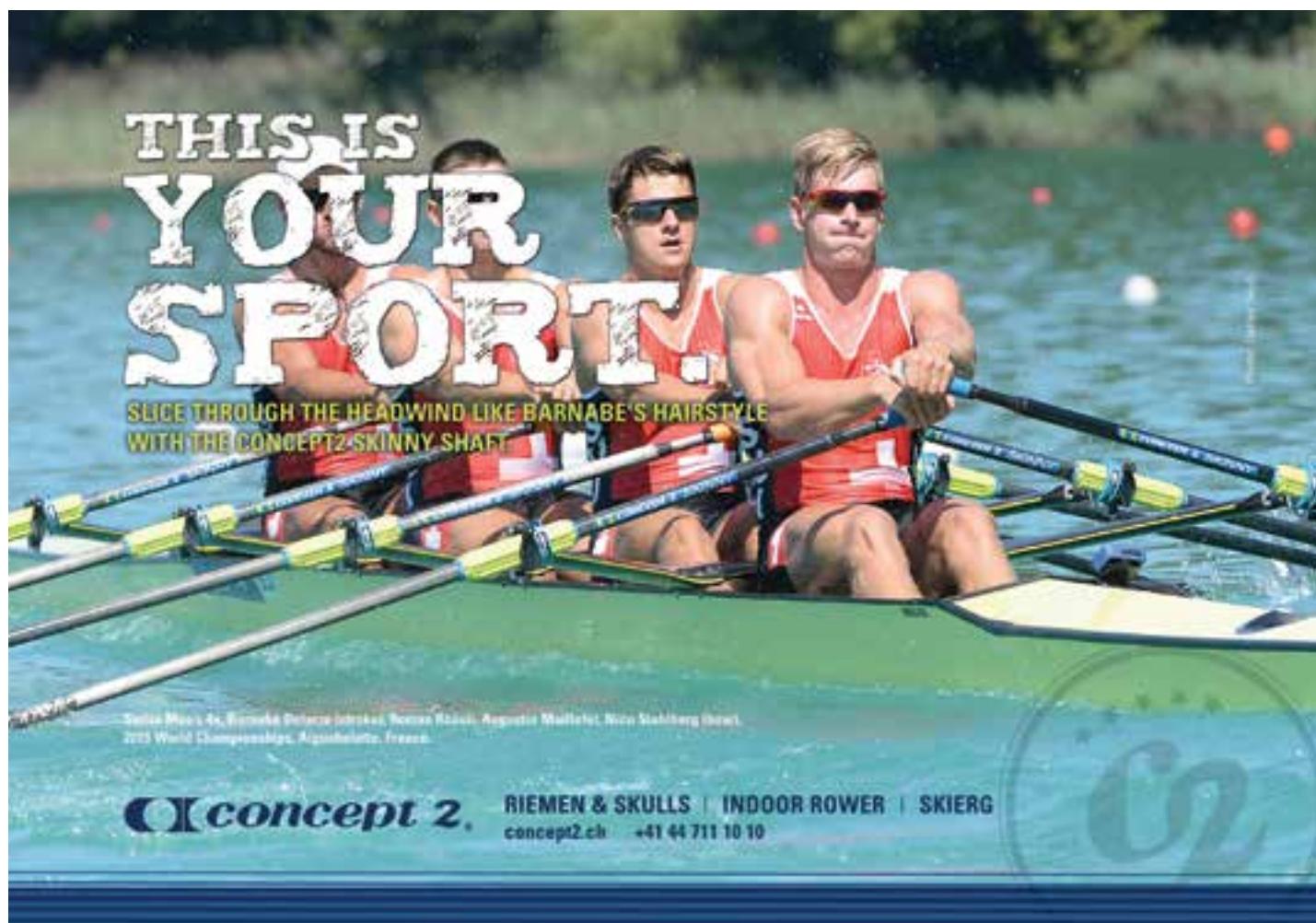
Dass es Hinkati dort auch mit Athleten aus ALG und MAR, und nicht nur den «alten» Rudernationen EGY, ZIM und RSA zu tun haben wird, ist in hohem Masse dem langjährigen Entwicklungsprogramm der FISA zu verdanken.

Übrigens: Steht «SA» im ersten Fall für Südafrika, heisst dies beim Weltverband ganz geschichtsbewusst «Sociétés d'Aviron». Als SUI und eine Handvoll Gleichgesinnter FISA 1892 gründeten, sprach der internationale Sport nämlich Französisch. Seit vielen Jahren ist FISA im olympischen Lausanne daheim,

und da passt der Name – trotz aller Verwechslungsgefahr mit FIFA – auch viel besser als etwas neumodisch Englisches. (Finde ich Briten jedenfalls schon.)

Das FISA-Programm zur Ruderentwicklung trägt weltweit Früchte. Vor der WM hatte der Verband 142 Mitglieder, also rund zwei Drittel der Vereinten Nationen. (Jetzt sind's ein paar mehr.) Und das ist auch unter olympischen Gesichtspunkten gut so. Denn die Herren der fünf Ringe pochen bei allen Sportarten auf breiten Zugang: Ihr Zauberwort heisst (heute ganz englisch) «Inclusion».

Die geographische Ausbreitung einer Sportart lässt nur bedingt Rückschlüsse auf ihre Einbindungskraft zu, ist aber trotzdem wichtig. Hier punktet Rudern ziemlich stark. Hohe Hürden vor sich hat FISA noch bei der olympisch verlangten Geschlechterbilanz. Sie weiss das aber, und arbeitet daran. Und eine ärmellose Skifferin aus QAT ist dafür ein abgekürztes Zeichen unter vielen. *Paul Castle*



THE WINNING DESIGN 2015

The Original ... always one stroke ahead ... Quality hits

Aiguebelette 2015 FISA World Rowing Championships

Women	1x	2x	2-	4x	4-	8+
1	AUS	NZL	GBR	USA	USA	USA
2	CZE	GRE	NZL	GER	GBR	NZL
3	CHN	GER	USA	NED	CHN	CAN
4	USA	POL	DEN	POL	GER	GBR
5	SUI	LTU	RSA	AUS	IRL	RUS
6	CAN	GBR	CAN	NZL	-	NED

Men	1x	2x	2-	2+	4x	4-	8+
1	CZE	CRO	NZL	GBR	GER	ITA	GBR
2	NZL	LTU	GBR	GER	AUS	AUS	GER
3	LTU	NZL	SRB	SRB	EST	GBR	NED
4	NOR	GER	NED	RSA	GBR	CAN	NZL
5	CRO	AUS	ITA	BLR	SUI	GER	RUS
6	CUB	FRA	AUS	FRA	LTU	NED	ITA

	7	SWE	CHN	ROU	CHN	-	ROU
8	LTU	FRA	GER	GBR	-	AUS	
9	AUT	BLR	NED	RUS	-	CHN	
10	BLR	AUS	FRA	FRA	-	GER	
11	IRL	USA	BLR	UKR	-	-	
12	ZIM	CZE	POL	-	-	-	

	7	BLR	AZE	RSA	ITA	POL	USA	USA
8	GBR	GBR	FRA	USA	UKR	BLR	POL	
9	POL	CUB	USA	-	NZL	GRE	AUS	
10	ISR	ITA	ESP	-	ITA	RUS	FRA	
11	DEN	BUL	ROU	-	CAN	ROU	ESP	
12	BEL	NOR	CAN	-	USA	ESP	CHN	

Adaptives	ASW1x	ASM1x	TAMix2x	LTAMI2x	LTAMI4+	
1	ISR	AUS	AUS	-	GBR	
2	GBR	GBR	GBR	-	USA	
3	NOR	UKR	FRA	-	CAN	

**Adaptives: 1x Gold
im Empacher Boot**

by **EMPACHER®**

**64% der
Siege in den
Olympischen
Bootsklassen vom
Frauen-Einer bis zum
Männer-Achter.**

= Indicates EMPACHER boats

14 x Gold

13 x Silber

10 x Bronze

without adaptives



**55% aller
Olympischen
Medaillen**

**7 der
14 Gesamt-
Weltcup-Siege.**

*Danke für
euer Vertrauen*

Women-LW	1x	2x	4x
1	NZL	NZL	GER
2	GBR	GBR	GBR
3	USA	RSA	NED
4	BRA	CAN	AUS
5	ITA	DEN	CHN
6	GER	GER	USA

Men-LW	1x	2x	2-	4x	4-	8+
1	NZL	FRA	GBR	FRA	SUI	GER
2	SLO	GBR	FRA	GER	DEN	FRA
3	SRB	NOR	GER	DEN	FRA	USA
4	GER	RSA	ITA	GBR	NZL	ITA
5	USA	ITA	USA	USA	NED	TUR
6	GBR	GER	AUS	ITA	ITA	-

7	LTU	CHN	ARG
8	AUS	POL	ITA
9	CAN	IRL	DEN
10	NED	RUS	-
11	AUT	USA	-
12	MEX	SWE	-

7	BEL	POL	IRL	AUS	USA	-
8	HUN	USA	ESP	HUN	CHN	-
9	POL	AUT	CZE	RUS	GBR	-
10	PER	SUI	RUS	HKG	CZE	-
11	CRO	IRL	CHN	-	CAN	-
12	ITA	GRE	AUT	-	AUT	-

BOOTSWERFT EMPACHER GMBH • Rockenauer Straße 7 • D-69412 Eberbach a. N.
Tel.: +49/6271/8000-0 • Fax +49/6271/80 00-99
www.empacher.de • www.empacher.com
boats@empacher.com

EMPACHER AVIRONS • EMPACHER SERVICE • EMPACHER BATEAUX • EMPACHER AVIRONS • EMPACHER SERVICE • EMPACHER BATEAUX •
EMPACHER RACING SHELLS • EMPACHER SCULLS • EMPACHER RIEMEN • EMPACHER RACING SHELLS • EMPACHER SCULLS • EMPACHER RIEMEN •
EMPACHER RIEMEN • EMPACHER RACING SHELLS • EMPACHER SCULLS • EMPACHER RIEMEN • EMPACHER AVIRONS • EMPACHER RIEMEN •

Reprise U23-WM: SRV-BLW-Doppelvierer auch im Finale

Zu den fünf Top-10 Rangierungen der SRV-Delegation trug auch der leichte Doppelvierer seinen Beitrag bei. Das Schweizer Boot in der Besetzung Larissa Conrad (SC Luzern), Amanda Lüscher (RC Hallwilersee), Adeline Seydoux (Lausanne-Sports Aviron) und Pauline Delacroix (CA Vésenaz) klassierte sich auf Rang fünf. Wir haben uns mit der jüngsten Teammitglied, der noch im Juniorenalter steckenden Larissa Conrad, darüber unterhalten, wie sie die Tage in Plovdiv (Bul) erlebt hat und welche Schlüsse sie daraus zieht.*

Ich denke der grosse Unterschied ist, dass man in der U23-Kategorie (Leichtgewicht) auf sein Gewicht achten muss. Das meine Teamkolleginnen älter und auch erfahrener waren kam mir zu Gute. Ich konnte ruder- und erfahrungstechnisch viel profitieren. Ich wurde auch nicht gross anders behandelt als meine Teamkolleginnen und schlussendlich ist jedes Rennen an einer WM wie jedes andere: Man versucht die bestmögliche Performance hinzugeben. Da spielt die Kategorie nicht eine wesentliche Rolle.

Wie war die Erfahrung für Dich mit dem Gewichtsmanagement mit der Premiere in der Leichtgewichtsklasse?

men. Dazu kommt, dass zusätzlich zur Aufregung vor dem Rennen auch noch die Gedanken übers Gewicht kommen, was ein zusätzlicher Stress ist.

Was nimmst du als wichtigste Erfahrung mit auf Deinen weiteren Weg als Spitzensportlerin?

Das es egal ist mit wem man ein Rennen bestreitet, man muss Konflikte an Land lassen und als Team das Beste geben. Nur so gelingen einem unvergessliche Rennen.

Was ist Dein Ziel für die Saison 2016?

Mein grosses Ziel ist die Junioren-Weltmeisterschaft und die Titelverteidigung im Doppelzweier mit Nina Baumann an der Schweizermeisterschaft. Ich fokussiere mich vorerst



5. Rang und Beitrag zur ausgezeichneten SRV-Delegationsbilanz: Pauline Delacroix, Adeline Seydoux, Amanda Lüscher und Larissa Conrad (v.l.n.r.).

Wie hast du Deine erste Teilnahme an einer Weltmeisterschaft erlebt?

Es war eine schöne, aufregende, aber auch anstrengende Zeit. Ich konnte wertvolle erste internationale Erfahrungen für die nächsten Jahre sammeln und es motivierte mich, hart weiterzutrainieren.

Wie war es für Dich als Juniorin gleich in der U23-Kategorie im Einsatz zu stehen?

Im Nachhinein betrachtet bin ich wirklich froh, noch ein Jahr Juniorin sein zu können. Es braucht viel Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen, um vor allem im Trainingslager nicht nach Belieben zu essen. Ich musste zum Glück nicht allzu fest aufs Essen schauen. Dank den heissen Temperaturen an der WM schwitzten wir automatisch viel und konnten mehr Nahrung zu uns nehmen.

aber auf kleinere Etappen und nehme mir den Weg dorthin als Ziel.

Interview: Jürg Trittbach

*Leider ist im U23-Bericht in der Nummer 4/15 von RAC ein die Berichterstattung des Doppelvierers beinhaltender Textbaustein nicht verarbeitet worden. Für den Fehler entschuldige ich mich.
Der Redaktor

Saar ROWING CENTER

Verbessere deine Rudertechnik im Skiff auf spiegelglattem Wasser. Wir bieten dir individuelles Coaching auf höchstem Niveau für Anfänger und Fortgeschrittene und das gerne auch für Teams.

KONTAKT UND ANMELDEN:

www.saarowingcenter.com
info@saarowingcenter.com

Sechs Medaillen für Schweizer Universitäten an der Studenten-EM

Eine Schweizer Rekorddelegation von 50 AthletInnen und fünf Betreuern reiste am 8. und 9. September nach Hannover, um auf dem zentral gelegenen Maschsee an den Erfolgen der Vorjahre anzuknüpfen. Das Ergebnis von 2014 mit sechs Siegen und insgesamt zehn Medaillen legte die Messlatte hoch. Doch in Hannover sollten die Eidgenossen fast doppelt soviele Gegner erwarten wie letztes Jahr in Rotterdam: 600 Athleten aus 81 Universitäten und 18 Ländern traten um Medaillen an. Studenten der Hochschulen aus Luzern, Bern und Rapperswil-Jona, vor allem aber aus Lausanne und Zürich bildeten das Schweizer Team.

WM-Fahrer am Start

Die Universitäten aus Lausanne nahmen ihre stärksten Ruderer mit: Barnabé Delarze und Augustin Maillefer hatten eben noch einen Olympia-Quotenplatz geholt, nun gingen sie als Lausanner Studenten im Doppelvierer und Achter an den Start.

13 von 24 Schweizer Booten in den A-Finals
 An den samstäglichen Finals erwischte Serena Rodewald keinen schnellen Start, kämpfte sich aber noch auf Rang 5 vor und machte das beste Schweizer Skiff-Resultat in den stark besetzten Einerrennen. Im Doppelvierer der Leichtgewichte kamen Serafin Streiff und Felix Kottmann auf Rang vier und das erste Berner Boot (Beat und David Johner) in der EUC-Geschichte auf Rang sechs. In derselben Kategorie der «Schweren» gewannen Alois Merkt und Jacob Blankenberger mit dem dritten Rang die erste Schweizer Medaille. In der entsprechenden Bootsklasse der Frauen konnten Tereza Langova und Clio Scheidegger noch nicht um Medaillen mitfahren, sie wurden Fünfte.

Im Männer Vierer-ohne mit zwei Schweizer Booten sah das wieder ganz anders aus: Nicht nur Lausanne mit Matthieu Briguet, Hugo Pfister, François Gallot-Lavallée und

Nicolas Roth waren vorne dabei, auch die Zürcher Remo Dietlicher, Benjamin Hirsch, Robert Steinhoff und Jonathan Perraudin spielten in einem engen Rennen vorne mit. Schliesslich gab es Silber für Lausanne hinter Newcastle und vor Hannover, während die ETH trotz eines starken Endspurts mit Rang vier vorlieb nehmen musste.

Der Lausanne Doppelvierer mit Barnabé Delarze, Augustin Maillefer, Romain Loup und Vincent Giorgis trat nur als eines der Favoritenboote an: In einem nicht optimalen Rennen holten sie hinter Moskau und Bydgoszcz Bronze, dies in einer Zeit unter sechs Minuten. Zum Abschluss des ersten Rennblocks ging der Zürcher Frauenachter als ein weiterer Schweizer Medaillenfavorit ins Rennen. Nach dem Start sahen sie sich

wan, Kirstin Minas und Annina Wüthrich erst mit einem beherzten Entspurt sichern. Am Samstagnachmittag machten die Fans von Borussia Dortmund und Hannover 96 selbst am Maschsee Stimmung; sie waren am Regattaplatz vom nahegelegenen Stadion her gut zu hören. Auf dem See traten zwei Schweizer Boote im Doppelvierer mit dem Anspruch aufs Podest an. In einem taktisch klugen Rennen setzten sich Clio Scheidegger, Kirstin Minas, Tereza Langova und Paloma Pellegrino bald an die Spitze und konterten alle Angriffe von Poznan und Hannover mit einem flüssigen und langen Streckenschlag. Im Ziel schienen sie es kaum zu glauben, als eines der jüngsten Teams mit Gold geehrt zu werden. Lausanne mit Anouk Chastonay, Julie Harster, Joséphine



Die grosse Schweizer Delegation mit 50 AthletInnen und 5 Betreuern präsentierte sich am Maschsee.

nur an fünfter Stelle, doch Steuerfrau Rosa Brown brachte das Zürcher Boot in Schwung, sie überholten die Universitäten Savoyen und Münster und fuhren an der 1000-Meter-Marke an das Hamburger Boot heran, während Cambridge das Rennen mit einer knappen Länge Vorsprung kontrollierte. Auf der zweiten Streckenhälfte fuhren sie nochmals an Cambridge heran und an Hamburg vorbei, doch die Silbermedaille konnten Rosas Ruderinnen Paloma Pellegrino, Esther Oberle, Theresa Leimpek, Laura Widmer, Andrea Salzmann, Kathrin Lit-

Galantay und Juliette Jeannet wurde Sechste. Die Schweizer Fans kamen im Männerachter erneut auf die Rechnung: Die Lausanner Universitäten mit Nicolas Roth, Emile Merkt, Louis Margot, Vincent Giorgis, Barnabé Delarze, Augustin Maillefer, Hugo Pfister, François Gallot-Lavallée und Stm. Matthieu Briguet holten in einem schnellen Rennen Bronze und die sechste Medaille für die Schweiz, die Zürcher hingegen konnten keine weitere Steigerung hinlegen nach dem starken Auftritt im Halbfinal verbuchten sie Rang sechs. *Camille Codoni*

BaselHead: Topboote am Start

Am 14. November findet der 6. BaselHead statt. Die fünf gastgebenden Klubs der trinationalen Region Basel rechnen erneut mit einem sehr starken Teilnehmerfeld mit Teams aus zehn Ländern.

Der BaselHead hat sich bereits als grösste Achterregatta im deutschsprachigen Raum etabliert. Mit etwa 900 Athletinnen und Athleten sowie vielen Zuschauern zählt das Verfolgungsrennen zu den Grossevents der sportbegeisterten Stadt am Rheinknie. Die Organisatoren um Sabine Horvath und Martin Steiger erwarten erneut ein Teilnehmerfeld von rund 100 Achtern.

Neben Top-Mannschaften aus Deutschland, Frankreich, Kroatien, der Tschechischen Republik, den Niederlanden, Ungarn und Italien wird erneut ein Achter des SRV am Start sein. Eine Schlüsselrolle im Boot spielen

die amtierenden Weltmeister im Leichtgewichts-Vierer. Experten erwarten ein weiteres Kopf-an-Kopf-Rennen zwischen dem Schweizer Achter und dem französischen Nationalakter vom Pôle Aviron Nancy. Viele Fans in Basel hoffen, dass es den Schweizern diesmal gelingt, die 6,4 Kilometer lange Strecke in Tagesbestzeit zu meistern.

«Ein Head-Rennen auf dem Rhein ist sehr anspruchsvoll. Es verlangt von den Athletinnen und Athleten, und insbesondere auch von den Steuerleuten alles ab», macht Co-Präsidentin Sabine Horvath deutlich. «Dies gilt insbesondere für die 180-Grad-Wende nach halber Renndistanz. Sie entscheidet oft über Sieg oder Niederlage.» Aber auch die Altstadt-Kulisse und das zahlreiche Publikum entlang der Strecke garantieren ein besonderes Rennerlebnis für alle Teilnehmenden.

«Dass es darüber hinaus attraktive Preisgelder und einen Filippi-Rennacher zu gewinnen

gibt, sind weitere Gründe für das wachsende Interesse und das internationale Teilnehmerfeld» erklärt Co-Präsident Martin Steiger. In diesem Jahr entscheidet sich, welcher Club die Dreijahreswertung gewinnt und damit den begehrten Trophy-Achter mit nach Hause nehmen kann.

Der Startschuss für die schnellsten Mannschaften erfolgt um 14 Uhr unterhalb der Mittleren Brücke. In 20-Sekunden-Abständen nehmen dann die weiteren Achter die Verfolgung auf. Um 15.30 Uhr erfolgt die Taufe des Trophy-Achters mit prominenten Taufpaten. Die Ehrungen der Erstplatzierten der sechs Kategorien (Elite, U19 sowie Masters für Männer und Frauen) folgen um 16 Uhr. Unmittelbar davor ist die Trophy-Übergabe vorgesehen. Der Schlusspunkt folgt dann ab 22 Uhr mit der beliebten «Afterrow-Party» im Volkshaus. Startliste und weitere Infos unter www.baselhead.org

OK BaselHead

SCHURTER MACHT SICH STARK FÜR FITNESS UND SPORT.

Sport ist aktiver Bestandteil unserer Gesellschaft und wichtiger Beitrag zur Förderung der Gesundheit. Gemeinsam trainieren und Erfolge feiern – Sport tut einfach gut. Schurter unterstützt Projekte, die ohne diese Hilfe nicht realisiert werden könnten.



SCHURTER AG
Werkhofstrasse 8-12 | CH-6002 Luzern
schurter.com

SCHURTER
ELECTRONIC COMPONENTS

Armadacup: WM-Revanche in Bern

Mit Ondrej Synek, Mahé Drysdale, Olaf Tufte und Damir Martin haben vier der sechs Finalisten der WM in Aiguebelette ihre Teilnahme am diesjährigen Armadacup zugesagt. Somit kommt es am 31. Oktober 2015 zur WM-Revanche auf dem Wohlensee, aber auch zu einem ersten Abtasten der Favoriten im Hinblick auf die Olympischen Spiele in Rio.

Neben diesen und weiteren internationalen Spitzentruderern wird auf der anspruchsvollen Strecke auch die erfolgreiche Schweizer

WM-Delegation am Start sein, angeführt von den Weltmeistern im LM4- bei den Männern und die WM-Fünfte, Jeannine Gmelin, bei den Frauen.

Wer letztlich die Bootsspitze bei diesem Rennen mit Massenstart vorne haben wird, hängt nicht nur von den physischen Voraussetzungen und von der Technik ab sondern bei dieser Strecke sind auch die gewählte Taktik und das Glück für den Rennausgang entscheidend. Die SpitzentruderInnen sind nur ein Teil des Armadacups. Die Faszina-

tion machen die vielen Breitensportlerinnen und Breitensportler aus. Für Spektakel auf dem Wohlensee ist auf alle Fälle gesorgt!

Thomas von Burg

Trotz der warmen und wasserarmen Witterung im Sommer 2015 präsentiert sich der Wohlensee derzeit in einem guten Zustand. Schwemmmholz und Algen wurden von der Seepolizei und der BKW weitgehend weggeräumt bzw. gemäht. Herzlichen Dank!



Foto: Bernhard Marbach

Hohe Wellen schlagen!

Wir verlegen, redigieren, gestalten, preprinten und printen nicht nur «RudernAvironCanottaggio»!

Alle Ihre Kommunikationslösungen auf den
• gebracht:
– Publikationen
– Geschäftsberichte
– Publireportagen
– Broschüren/
Prospekte
– Inserate
– Web

publiprint.

Kommunikation. Verlag. Redaktion. Mediaplanung. Prepress.

Rosenstrasse 14, Postfach 94, 2562 Port.
Telefon 032 385 17 91, Fax 032 385 17 92,
info@publiprint.ch, www.publiprint.ch

Onlineshop für den Rudersport

4row.com



Sicher durch Herbst und Winter

Bei 4row finden Sie die nötige Ausrüstung



4row GmbH | Postfach 560 | 8805 Richterswil | service@4row.com

Championnats du monde - En route pour Rio

Aux Championnats du monde sur le lac d'Aiguebelette, l'aviron suisse a connu un week-end de rêve : Avec quatre tickets pour Rio, les rameurs helvétiques ont dépassé les objectifs fixés par la FSSA qui visait trois places qualificatives. Les rameurs romands y ont contribué de manière prépondérante. Lucas Tramèr, Barnabé Delarze, Augustin Maillefer, Frédérique Rol, Edouard Blanc et Stéphane Trachsler font le point de la situation :

Lucas Tramèr

Age: 26 ans, Club: CA Vésenaz



Photos: Sööb Grüning

Les commentateurs de France Télévisions parmi lesquels Sébastien Vielldent ont qualifié votre embarcation de «plus beau bateau à voir de toute la compétition». Comment votre bateau parvient-il à conjuguer efficacité et élégance ?

C'est le fruit de l'entraînement. Nous avons beaucoup travaillé cette année, rasant plus de 6000 km, du jamais-vu pour notre équipe. Grâce à ces km supplémentaires nous avons progressé techniquement mais aussi physiquement. De plus, la grande quantité de travail de vitesse (cadence course ou plus) que nous avons faite cette saison nous a appris à économiser nos gestes en situation de course.

Le nouvel Head Coach pour les projets olympiques, Ian Wright, a changé la position des rameurs dans votre bateau.



Le dernier coup de rame du 4- pl avant le sacre.

Mario Gyr est dorénavant assis à la nage et donne le rythme; juste derrière lui est assis l'ancien chef de nage Simon Niepmann; les deux rameurs à la pointe du bateau restent Simon Schürch et vous-même.

Qu'est ce qui a été déterminant pour ce changement de places dans votre bateau? Qu'est-ce qu'il a apporté? Pourquoi ce changement n'a-t-il pas été envisagé plus tôt?

Nous avons fait appel à une experte en biomécanique pour trouver le meilleur ordre dans le bateau. Pour cela, nous sommes allés au Rotsee en juillet et avons testé huit variantes, en effectuant des 250 m à diverses intensités pour chaque variante. Au final, grâce à des capteurs on obtient des courbes de force individuelles qui changent ou non en fonction de la place du rameur dans le bateau. La variante d'Aiguebelette n'était pas la plus rapide ce jour-là mais celle qui, selon Ian, avait le plus de potentiel à long terme. Le but était avant tout d'améliorer notre vitesse au départ sans que la vitesse au train en souffre. En début de saison il n'était pas question de mettre Mario à la nage après son opération. Après Lucerne, nous avons décidé que nous allions tout mettre en oeuvre pour gagner les mondiaux. Au total nous avons ramer 72 km sur le Rotsee ce jour-là. C'était le prix à payer!

Qu'est-ce qui a été déterminant pour la reconstitution du 4- pl de Londres?

Ian nous a souvent répété à quel point c'était rare d'avoir quatre rameurs de notre niveau dans un si petit pays. Nous faire ramer dans des bateaux séparés n'avait pas de sens pour lui. Le succès lui donne raison.

Quel a été le rôle du nouvel Head Coach pour les projets olympiques Ian Wright dans votre victoire?

Il nous a donné confiance en nos capacités. Si on rame comme à l'entraînement, on sera devant, peu importe les adversaires. Cette confiance vient surtout de l'intensité de son programme. Souvent les entraînements sont plus durs que les courses, donc on sait toujours à quoi s'attendre sur la ligne de départ.

Sur quels points mettrez-vous les accents lors de l'entraînement d'hiver?

On va recommencer avec un travail de fond: vélo, bateaux courts, ergomètre, musculation, en tout cas jusqu'à Noël. Le programme sera similaire à l'année passée donc on va simplement continuer à travailler sur nos acquis.

Les rameurs pl doivent-ils disposer d'autres qualités que les lourds?

Plus de discipline en ce qui concerne la nutrition et la gestion du poids. Mais sinon c'est le même sport, il faut pousser fort et ramer bien.

Vous mesurez 1,85 m, limiter son poids à 70 kg est-ce difficile les jours de course ou bien la pesée d'avant course n'est-elle qu'une simple formalité?

Oui c'est difficile mais avec l'expérience on apprend à se connaître et on gère mieux. J'ai l'impression que je me prive beaucoup moins qu'il y a quelques années tout en étant plus sec. La pesée fait partie de notre sport, on n'y gagne pas la course mais si on la gère mal cela peut être fatal pour notre performance.

Dans votre journal des JO de Londres, vous aviez déclaré « ...je fonctionne mieux quand j'ai peur avant la course, donc ça me met en confiance ». Aviez-vous également eu peur à Aiguebelette ?

Ce n'est pas vraiment une peur, c'est une montée d'adrénaline à tel point que souvent je tremble avant une course. C'est un sentiment désagréable mais j'ai appris à l'accepter car c'est dans ces conditions que je fais mes meilleures performances.

Vous vous êtes assuré des services d'un coach mental. Depuis quand et pourquoi et que vous a-t-il apporté ?

A Amsterdam l'année passée cette montée d'adrénaline m'a été fatale. J'ai hyperventilé avant et pendant l'éliminatoire et j'ai fait un malaise après. C'était un peu la sonnette d'alarme, j'ai décidé que je ne pouvais pas prendre le risque de rater une course juste parce que ma tête n'est pas en place. Depuis, je vais chez un coach mental qui m'aide à utiliser ce stress de façon positive et éviter que cet épisode ne se reproduise.

Vous avez mis vos études en stand-by pour une année. Comment faites-vous pour ne pas oublier ce que vous avez appris ?

On oublie vite mais on reprend très vite aussi! J'en ai déjà fait l'expérience après Londres en 2012. Je ferai aussi un petit examen au printemps, comme ça je reste un peu au contact.

A quoi allez-vous occuper votre temps en dehors des entraînements à Sarnen ?

Il y a très peu de temps libre lorsqu'on est à Sarnen, en général je mange et je dors.

Quel est votre programme ?

Je reprends actuellement l'entraînement à vélo pour me remettre en forme et préparer le stage de vélo à Majorque.

Barnabé Delarze

Age: 21 ans, Club: Lausanne-Sports Aviron



Comment vous expliquez-vous les progrès réalisés par votre bateau aux Championnats du monde par rapport aux courses précédentes cette saison ?

L'important c'est d'être prêt au bon moment. Nous avons eu quelques difficultés en début de saison mais n'avons jamais douté de nos capacités. Il nous fallait juste quelques changements d'environnement.

Est-ce que vous avez atteint le maximum possible à Aiguebelette ou bien encore plus aurait-il été possible ?

Non. Nous sommes convaincus que nous avons les capacités d'aller chercher une médaille, il faudra juste délivrer la course parfaite.

A mi-parcours des finales, votre bateau était en 2^e position; par contre, sur les 300 derniers mètres, vous vous êtes fait dépasser par trois bateaux pour terminer 5^e. Déjà aux Championnats d'Europe à Poznan, vous avez eu de la peine à tenir la distance lors des repêchages. A quoi attribuez-vous ce déficit - si on peut le nommer ainsi - et qu'allez-vous faire pour y remédier ?

Il faut en garder un peu pour les JO, ça n'aurait pas été drôle de déjà gagner une médaille cette année... ;)

Rétrospectivement, feriez-vous quelque chose différemment ?

Il aurait fallu gagner la demi-finale pour être plus centré en finale. Mais lors de la finale nous avons tout tenté et il n'y a pas beaucoup de regrets à avoir.

Quel a été le rôle de votre entraîneur Edouard Blanc dans votre progression ?

C'est un psychologue et un magicien, forcément ça aide...

Dans la Tribune de Genève, votre bateau a été jugé d'équipe volatile. Etes-vous d'accord avec ce constat ?

Pourquoi pas... Nous sommes jeunes et ne nous prenons pas la tête au risque d'être peut-être « volage ». Moi, ça me va.

Quelles sont vos attentes pour Rio ?

Une médaille.

Sur quels points mettrez-vous les accents lors de l'entraînement d'hiver ?

La même chose que cette année: beaucoup de volume, un gros progrès physique et, on l'espère, un meilleur travail technique que l'année passée.

Dans son édition du 7 septembre, la NZZ a abordé le sujet de la relève au sein de la

FSSA. Qu'en est-il auprès du Lausanne-Sports Aviron ?

Il est vrai que nous subissons une période creuse dans la catégorie junior ce qui s'est soldé par la 3^e place au classement des clubs cette année, nous empêchant de remporter le titre 10 ans de suite... Mais la relève est là chez les plus jeunes et j'ai confiance en notre entraîneur Arnaud Bertsch, en son état d'esprit et en la structure qu'il a mise en place pour que nous nous rehaussons au sommet de l'aviron suisse dans les prochaines années.

Augustin Maillefer

Age: 22 ans, Club: Lausanne-Sports Aviron



Comment vous expliquez-vous les progrès réalisés par votre bateau aux Championnats du monde par rapport aux courses précédentes cette saison ?

Ce qui compte c'est d'être prêt le jour J. Je pense que 1 semaine et demi avant les Championnats du monde on était pas encore tout à fait prêt. Beaucoup de gens pensent que notre réussite est une grosse surprise. Pour nous quatre, nous cinq avec Edouard, on savait qu'on pouvait aller vite et que quelques changements techniques dans le bateau pouvaient influencer grandement notre vitesse de coque. Après la Coupe du Monde de Lucerne, on a pris le temps de faire ces changements nécessaires, individuellement et en équipe. Ça a payé. La saison 2014 avait aussi été une saison difficile avec une avant-dernière place aux Championnats d'Europe. On avait quand même terminé champions du monde M23 et dans le top 6 élite.

Est-ce que vous avez atteint le maximum possible à Aiguebelette ou bien encore plus aurait-il été possible ?

Je pense qu'on était proche de notre maximum à Aiguebelette. Il ne manque pas grand- →

chose par rapport aux plus rapides. On a fait de notre mieux par rapport au niveau qu'on a actuellement. D'ici Rio, on va encore repousser notre maximum plus haut.

A mi-parcours des finales, votre bateau était en 2^e position; par contre, sur les 300 derniers mètres, vous vous êtes fait dépasser par trois bateaux pour terminer 5^e. Déjà aux Championnats d'Europe à Poznan, vous avez eu de la peine à tenir la distance lors des repêchages. A quoi attribuez-vous ce déficit et qu'allez-vous faire pour y remédier?

Bienvenue dans l'aviron au niveau mondial. C'est des courses serrées, une accélération des concurrents et une légère faiblesse de ton côté font que trois bateaux te dépassent. Est-ce que ne pas se faire dépasser sur la fin mais être 6^e toute la course et rattraper un bateau sur la fin est mieux? Je ne pense pas. Les Lituaniens ont essayé de faire ça et ont terminé 6^e. Nous on va simplement s'améliorer physiquement et techniquement afin d'arriver dans ces derniers 300 m dans la meilleure situation possible.

Rétrospectivement, feriez-vous quelque chose différemment?

L'hiver a été dur et parsemé de doutes. Le travail accompli n'est jamais perdu mais je pense que de novembre à mi-juin, même si la quantité était là, la qualité s'est perdue.

Quel a été le rôle de votre entraîneur Edouard Blanc dans votre progression?

Ramener de la qualité, du sens et du feeling aux entraînements. Ensuite le plaisir s'y joint.

Dans la Tribune de Genève, votre bateau a été jugé d'équipe volatile. Etes-vous d'accord avec ce constat?

L'important est d'être prêt le jour J, ce qui se passe entre deux ne fait que partie du chemin pour arriver au but. Champions du monde M23 en 2013 et 2014, top 6 mondial en 2013, 2014 et 2015. Équipe volatile?

Quelles sont vos attentes pour Rio?

On va à Rio pour viser le plus haut possible. L'important sera d'y aller à fond, sans regrets. Si c'est le cas on acceptera notre résultat, quel qu'il soit. Mais quand tu arrives à donner ton 100%, le résultat a de bonnes chances d'être à la hauteur de tes attentes.

Sur quels points mettrez-vous les accents lors de l'entraînement d'hiver?

Ça c'est l'entraîneur qui le sait. De mon côté je vais suivre ce que l'entraîneur me dit et faire en sorte de bien utiliser mon hiver, sans

blessures ni problèmes de santé. Mes deux derniers hivers ont été très durs physiquement et mentalement, je vais faire en sorte que l'hiver 2015–2016 se déroule le mieux possible.

Où vous voyez-vous dans dix ans?

J'aurai terminé mes études à l'université de Lausanne. Niveau aviron, difficile à dire. Chaque année est dure et demande beaucoup de sacrifices. Je ne suis pas sûr de vouloir continuer comme ça jusqu'à 32 ans. Mais peut-être que oui, qui sait?

Dans son édition du 7 septembre, la NZZ a abordé le sujet de la relève au sein de la FSSA. Qu'en est-il auprès du Lausanne-Sports Aviron?

La relève est aussi un sujet d'actualité au Lausanne-Sports Aviron. Il y a moins de relève qu'il y a quelques années. Les mentalités changent, les jeunes sont de moins en moins habitués à utiliser leur corps. Faire un effort, transpirer ou avoir des courbatures, ça les choque. Il y a pourtant quelques clubs romands pour qui ça se passe bien, notamment Morges et Vésenaz.

Sur quel point allez-vous particulièrement travailler?

Nous allons probablement continuer sur la même lancée que pour cette saison. Nous avons fait de gros progrès et le programme d'entraînements semble marcher! Après quelques jours de pause, nous prendrons le temps d'analyser la saison passée et de discuter des détails!

Dans une interview il y a une année, vous nous aviez répondu très sagelement que «Rio est un peu comme l'étoile du berger, ce n'est qu'une direction et non mon objectif premier». Restez-vous sur cette affirmation?

J'aime m'entraîner et j'aime ramer. Les Jeux Olympiques, de Rio ou d'ailleurs, sont un objectif magnifique mais ce n'est pas le seul. Les étapes intermédiaires sont également importantes pour moi; une médaille aux M23 en faisait partie. Mais surtout, j'essaye de garder du plaisir à ramer et de voir la chance que j'ai de pouvoir vivre ma passion à fond. Et je verrai où cela me mène!

Frédérique Rol

Age: 22 ans, Club: Lausanne-Sports Aviron



Photo: Detlev Seyb/Suisse Rowing

Edouard Blanc

Entraîneur national de la relève et entraîneur du M4x,
Clubs: RC Lausanne et CA Vevey



Photo: Jürg Trittbach

Quel est votre sentiment après ces Championnats du monde?

Je suis déçue d'avoir loupé la sélection mais je n'ai rien à regretter. Nous nous sommes entraînées tout l'hiver sans compromis et avons beaucoup appris pendant la saison. Notre médaille aux moins de 23 ans nous le prouve. Cependant, il nous manque encore quelques km d'entraînements de fond! Il nous faut un peu de patience.

Que vous a-t-il manqué?

Il nous manque surtout quelques années d'entraînements;)

Comment vous expliquez-vous les progrès marquants du M4x réalisés aux Championnats du monde par rapport aux Championnats d'Europe de fin mai où le bateau ne s'était classé que 7^e?

Je pense que les rameurs du 4x étaient un peu dispersés dans leur manière de vouloir ramer. Chacun y ajoutait son idée et sa manière de voir et de sentir le coup d'aviron ce qui au final les a plus embrouillé qu'aidé. Mon rôle a simplement été de remettre de l'ordre dans toutes ces bonnes intentions et de travailler

quelques points techniques que je résume en trois mots: amplitude du mouvement, rythme et relâchement.

Est-ce que à Aiguebelette le M4x a atteint son maximum en se classant au 5^e rang?

Si en arrivant à Aiguebelette on m'avait dit que le 4x serait 5^e, j'aurai signé tout de suite. L'objectif principal de ces Championnats du monde était la qualification olympique (donc une place dans les 8 premiers). Ne voulant pas devoir faire une finale B avec seulement deux embarcations qualifiées, il nous fallait absolument passer en Finale A. Chose faite en terminant troisième de la demi-finale. En Finale le 4x s'est très bien comporté (étant deuxième puis troisième la plus grande partie de la course). Il manque encore du métier aux rameurs pour rivaliser dans les 500 m derniers mètres avec des équipes comme l'Allemagne et l'Australie. Il n'y a pas de miracle, les années de courses et l'expérience fait beaucoup. Il nous reste à travailler une année durant pour améliorer encore cette dernière partie de course et le 4x sera alors très dangereux pour les adversaires.

Quelles sont vos attentes pour Rio pour l'équipe?

Je ne fonctionne pas avec des attentes. Car je ne connais pas les limites de ces jeunes athlètes. Je n'ai donc aucune attente et vais me contenter de les pousser au-delà de leurs limites... et le reste se fera tout seul.

Quelle sont les déficits à combler pour cette équipe?

Le défi principal pour ces jeunes loups aux dents longues est d'apprendre la patience. Souvent ils sont tellement motivés qu'ils pensent pouvoir brûler les étapes et ont justement des attentes supérieures à leurs capacités. Mon rôle est alors de les reconcentrer sur le travail à accomplir au quotidien. Et si ce travail est bien fait le reste doit suivre.

Sur quels points mettrez-vous les accents lors de l'entraînement d'hiver?

Range of movement, rythm, relaxation. Trois mots qui résument le travail à accomplir sur l'eau. Et en salle ou sur le rameur indoor il faut que chacun progresse par rapport à ses meilleures performances.

Dans la Tribune de Genève, le M4x a été jugé d'équipe volatile. Etes-vous d'accord avec ce constat?

Je ne suis pas d'accord. L'équipe n'est pas volatile mais jeune. Il s'agit du bateau avec

la moyenne d'âge la plus basse de notre catégorie. Alors il est clair que parfois l'expérience et les heures de courses manquent. Mais les rameurs sont déterminés et ils vont rapidement acquérir cette expérience.

A Rio, la composition du bateau restera-t-elle la même?

Pas forcément. Le bateau a obtenu une place qualificative, mais personne n'est officiellement nominé. Pour les rameurs, il est important de comprendre que le travail accompli cette année n'est pas suffisant et que leur place peut être remise en question en cas de contre-performance. Tout le monde doit être maintenu sous pression. Pas pour être méchant mais simplement car le sport de compétition le demande.

Dans son édition du 7 septembre, la NZZ a abordé le sujet de la relève au sein de la FSSA. Comment jugez-vous la relève suisse en général?

Lors des derniers Championnats suisses, j'ai à nouveau pu identifier que nos athlètes sont souvent bien préparés techniquement (geste et maîtrise du mouvement d'aviron), qu'ils sont bien préparés physiquement (performance intrinsèque en terme de puissance et de capacité à produire plusieurs courses de suite) MAIS que par contre ils ne sont pas bien préparés au niveau de leur capacité à faire des courses. Je m'explique: Quand je regarde les bateaux italiens qui ont gagné une belle quantité de médailles d'or, je vois des rameurs qui ont soif de victoire et qui ont cet état d'esprit (du tueur) qu'il faut avoir pour la compétition. J'ai parfois un peu l'impression que nos athlètes font tout juste au niveau des entraînements mais que le but final n'est pas l'entraînement mais qu'il s'agit de faire des courses et que pour faire des courses à fond et pouvoir les gagner il faut ce petit plus qui donne l'avantage.

Mon explication est qu'en Suisse le niveau de l'aviron n'est pas assez dense et qu'il est donc facile pour un athlète qui s'entraîne bien de gagner les Championnats suisses sans vraiment apprendre à faire des courses. Rien qu'en s'entraînant bien, cela suffit souvent. Il faut donc qu'au niveau de la fédération nous réfléchissions à trouver un système de compétition ou qu'à l'interne nous puissions créer cet esprit de compétition de manière encore plus prononcée. Pour cela, il faut avoir les rameurs de manière très régulière à Sarnen afin de les confronter les uns aux autres, car si chacun s'entraîne dans son coin, le système n'avancera jamais plus vite...

Stéphane Trachsler

Président FSSA,
Clubs: SN Genève et CA Vésenaz



Photo: Juerg Trittbach

Si, avant les CM d'Aiguebelette, on vous avait pronostiqué le gain de quatre places qualificatives, qu'auriez-vous répondu?

J'aurais dit que cela est dans nos cordes mais que ce sera très difficile car le niveau de la concurrence est très élevé dans les catégories olympiques notamment en M4x et LM2x. Je savais que nous pouvions compter sur des rameurs qui allaient mobiliser →



Photo: Detlev Seyb/Swiss Rowing

Le 4x en route vers la qualification.

toutes leurs énergies pour réaliser les objectifs et sur des entraîneurs qui allaient les préparer dans les meilleures conditions pour que tous les atouts soient de notre côté. J'étais régulièrement tenu au courant des performances durant la préparation, ce qui me laissait entrevoir la possibilité d'un résultat d'ensemble positif lors des Championnats du monde d'Aiguebelette. Ce que notre équipe nationale a obtenu est le fruit d'un travail de longue haleine et un résultat d'équipe où chacun a apporté sa contribution et chaque contribution est indispensable à la réussite de notre fédération. Bravo à tous sans exception!

Quelle a été la plus grosse surprise pour vous côté suisse aux CM?

Il n'y a pas eu réellement de surprise mais j'ai été particulièrement heureux du résultat de la demie finale du M4x et en félicite Barnabé, Roman, Augustin, Nico et Edouard. Cette qualification a montré la voie à suivre aux autres, les a libérés et surtout que le travail qui avait été effectué par tous était juste. L'arrivée d'Ian Wright a été, sans aucun

doute, un élément très important dans notre succès. Toutes les places qualificatives m'ont apporté le même degré d'émotion et je tiens à renouveler mes félicitations à tous nos rameurs et entraîneurs pour les résultats obtenus. Comme tant d'autres, j'ai été très sensible à la pureté technique du LM4-.

Que faut-il faire afin que l'envolée de l'aviron suisse continue?

Continuer à travailler sérieusement et durement et vouloir sans cesse progresser car les autres nations ne vont pas nous attendre, mais il ne faut surtout pas se relâcher. Nous pouvons faire confiance pour cela à Ian Wright et à son staff technique.

A la Coupe de la Jeunesse, on a pu constater qu'il y a un problème de relève en Suisse. Que faut-il faire pour y remédier?

Je ne pense pas qu'il faille parler de problème mais peut-être de contre-performance qui montre qu'il n'y a pas de régates internationales faciles, qu'il faut continuer à s'entraîner durement et sérieusement après les Championnats suisses lorsqu'on

est sélectionné à la Coupe de la Jeunesse et suivre les programmes de nos entraîneurs nationaux. Il ne faut toutefois pas occulter les très bons résultats aux Championnats d'Europe juniors (un titre et une 2^e place) et aux Championnats du monde obtenus en bateaux longs! Cela montre que le travail qui est effectué par la responsable de la relève auprès de la FSSA porte ses fruits et je tiens à féliciter Anne-Marie Howald pour ces très bons résultats. Toutefois, nous allons réfléchir à comment améliorer le processus de sélection pour les juniors. Nous devons tous prendre conscience que le niveau international est très élevé et qu'il faut s'entraîner sérieusement, durement, de manière structurée et suivre les plans d'entraînement pour réussir. La fédération a toujours soutenu la formation des entraîneurs car un entraîneur bien formé apporte une meilleure qualité, ce qui se traduit indubitablement dans les résultats; pour progresser, tous, entraîneurs, rameurs, dirigeants et clubs, doivent se remettre continuellement en question.

Interviews: Max Schaer

Brèves

43^e Tour du Léman à l'Aviron

Comme toutes ces dernières années, c'est une embarcation allemande qui a remporté le Tour du Léman à l'Aviron le 26 septembre: l'Entente RTHC Bayer Leverkusen/Bonner RG/Siegburger RV au terme de 2 heures et 48 minutes. Ils devançaient deux autres équipes allemandes tandis qu'au 4^e rang suivait le Forward RC Morges avec Louis Margot, Morgan Derret, Silvio Leresche, Mathias Giesbrecht et Steve Paquier qui a remporté la victoire dans la catégorie Novices. Le soleil était au rendez-vous mais la Bise a pointé le bout de son nez dès le départ de la course, contraignant le Comité d'organisation à modifier le parcours. Les quatre-vingt cinq rameurs du Tour du Léman à l'Aviron 2015 ont, sur la base d'observations du lac et des conditions météorologiques, commencé par longer la côte française; puis ils ont été contraints de faire demi-tour à Touges, et de remettre



Photo: Pierre Lehmann

Partis pour affronter la bise.

le cap sur Genève. L'évolution de la météo a permis au Comité d'organisation de refaire une boucle jusqu'à Corsier afin d'allonger le parcours. Mais les conditions, notamment la hauteur des vagues, n'ont pas permis au Comité d'envoyer les concurrents sur le parcours complet autour du Léman.

Malgré une certaine frustration de la part des rameurs de ne pas avoir pu faire les 160 km du parcours complet, tous les participants ont gardé la bonne humeur; sept équipages se sont même déjà inscrits pour l'édition de l'année prochaine!

Max Schaer

Championnats universitaires européens

Forte présence romande dans la délégation suisse qui a participé aux championnats universitaires européens. C'est sur le bassin de Hannover que les cervaeux musclés se sont affrontés début septembre. Sur les six médailles remportées par la Suisse, trois l'ont été par des équipages lémaniques. Accent et costume vaudois garanti! Le 4- Roth/Gallot/Pfister/Briguet s'en est le mieux sorti et a obtenu une belle deuxième place, malgré une dernière place en série et un passage obligé par les repêchages. Le 4x Delarze/Maillefer/Giorgis/Loup a décroché le bronze, tout comme le 8+ Gallot/Pfister/Maillefer/



Le 8+ de l'UNIL/EPFL se réjouit de sa médaille de bronze.

Delarze/Giorgis/Margot/Merkel/Roth/Briguet. On remarque donc que ces championnats ne sont pas un simple amusement académique où il suffirait d'être sélectionné pour les JO pour gagner. Le niveau des équipages était très élevé;

on a vu pas mal de rameurs qui courrent en coupe du monde dans les équipes russes, anglaises et biélorusses. Prochaine échéance pour ces rameurs romands, le match TERA fin octobre.

Max Pfister

L'équipe de Romandie en camp d'entraînement

Vallée de Joux, Jura vaudois, altitude 1000 m, son lac gelé en hiver, son loup, une région tranquille et magnifique dédiée au ski de fond et à la cueillette de champignons. C'est dire que l'arrivée de plus de soixante jeunes rameuses et rameurs en ces lieux a étonné plus d'un autochtone. Que pouvaient bien venir faire cette bande de jeunes en ce début de septembre à la Vallée? Ramer, bien entendu, et même dans un but bien précis: préparer le match TERA, régate amicale opposant chaque automne les U17, U19 et seniors de Lombardie, du Piémont, de Rhône-Alpes et de Suisse romande. Comme l'édition du TERA 2015 aura lieu fin octobre en Suisse, à Schifflingen, le président de l'Association Romande d'Aviron (ARA) Fred Bloesch, s'est dit qu'il fallait préparer les équipages romands peut-être un peu mieux que d'habitude. D'où l'idée d'organiser ce regroupement un mois et demi avant le match. Une question restait à régler: quelle serait la personne qui pourrait diriger et coacher ce camp d'entraînement, transmettre de l'énergie au groupe, mais sans prendre parti pour tel ou tel club? Réponse facile: Edouard Blanc! Contact pris avec l'intéressé, avec la FSSA, réponses positives et enthousiastes, la cause était entendue.



Edouard Blanc, on l'écoute.

Ce qui fait que voici une soixantaine de jeunes (sélectionnés suite à leurs bons résultats au cours de la saison 2015), une dizaine d'entraîneurs, un coach national un samedi matin sur le lac de Joux. Au programme? Bateaux longs (8+, 4- et 4x), initiation à l'aviron de pointe pour beaucoup de participant(e)s, sorties de 20 km. Et on n'est pas là pour rigoler: lorsqu'on fait partie d'une sélection, on sait pourquoi on est là et on obéit au sergent Edouard! Comme tout bon lac de montagne qui se respecte, celui de Joux a ses caprices: toutes les sorties sur l'eau programmées n'ont pas pu être effectuées, mais elles ont été remplacées par des concours de push-car et des crapahutées mortelles le long du ski lift du coin. En ajoutant à cela le

tournoi de basketball du samedi soir, on conclura aisément que le week-end fut sportif! Et social: en mêlant les équipages, les équipes de basket, les pousseurs de véhicules, sans parler de tout ce que les organisateurs n'ont pas vu..., les rameuses et rameurs romands se connaissent désormais mieux et font partie de l'équipe «Romandie». Dix clubs romands ont participé à cette première. Lors du debriefing du dimanche, il a fallu au moins trente secondes aux entraîneurs pour prendre la décision qui s'imposait: on reconduit la formule en 2016, Edouard est OK, la logistique sera même simplifiée. Et voilà. Comme quoi, les choses les plus simples sont toujours les plus efficaces!

Max Pfister, coach ARA

Titolo mondiale per il 4 senza «leggero» di Mario Gyr e compagni

4 equipaggi rossocrociati qualificati per i Giochi olimpici di Rio 2016.

Finalmente! Si son dovuti attendere ben 20 anni per assaporare la gioia di una medaglia d'oro per i colori rossocrociati: correva l'anno 1995 in occasione dei «mondiali» di Tampere, grazie ai fratelli Gier. Oggi, sul lago di Aiguebelette, il 4 senza pesi leggeri di Lucas Tramèr, Simon Schürch, Simon Niepmann e Mario Gyr ha scritto una delle più belle pagine della storia del canottaggio elvetico. Gran parte del merito di questo successo va ascritto al nuovo Head coach, Ian Wright, in carica dall'autunno scorso, che ha saputo dare nuova fiducia ai ragazzi dopo la scoppola di tre anni or sono ai GO londinesi. La gara odierna non ha praticamente avuto storia. I nostri non hanno lasciato scampo agli avversari. Sul traguardo i distacchi sono sensibili: a oltre 2" troviamo i danesi, campioni uscenti. Più staccata la Francia, una delle maggiori pretendenti al titolo. Euforico Mario Gyr, promosso a capo voga proprio al debutto di questi mondiali: «Se qualcuno m'avesse pronosticato una vittoria al mondiale dopo i problemi di salute riscontrati nella primavera scorsa gli avrei dato del matto. È stata una vittoria della volontà, del coraggio e del grande affiatamento che è regnato sovrano in questi ultimi mesi».

Oggi nella finale maggiore avevamo al via anche la singolista Jeannine Gmeli. La 25^a atleta di Uster si è difesa con onore di fronte ad un'agguerrita concorrenza, ottenendo un lusinghiero 5° rango, in scia alla cinese Duan. «Sono soddisfatta della mia prestazione a questi campionati: nella finale ho avuto qualche problemino, nella seconda parte del tracciato. Laver deciso di frequentare la scuola reclute prevista per gli sportivi d'élite è stata pagante. Ora mi dedicherò completamente allo sport per essere pronta per affrontare l'impegno olimpico l'anno venturo», ci ha confidato la 25. atleta di Uster. Il titolo, come nelle previsioni non è sfuggito all'australiana Kim Crow. Nella giornata di sabato, da sottolineare il quinto posso assoluto del 4 di coppia di Barnabé Delarze, Augustin Maillefer, Nico Stahl-



Foto: Detlev Seyb/Swiss Rowing

Il podio del 4 senza leggero ai «mondiali» di Aiguebelette. In primo piano il quartetto rossocrociato. Da sinistra: Lucas Tramèr, Simon Schürch, Simon Niepmann e Mario Gyr.

berg e Roman Röösli al termine di un a gara molto combattuta terminata vinta dalla Germania. Da sottolineare che, al passaggio dei 1000 metri, i nostri transitavano ancora in seconda posizione. Sul finale c'è poi stato il veemente ritorno di Australia e Estonia, classificati nell'ordine alle spalle dei tedeschi. Così gli altri svizzeri in gara: doppio «leggero» (Michael Schmid e Daniel Wiederkehr): 4° nella finale B; doppio leggero femminile (Frédérique Rol e Patricia Merz): 4° nella finale C; singolo: Markus Kessler, 2° nella finale D. Il bilancio della spedizione rossocrociata a questi «mondiali» savoiardi è da considerarsi molto positivo. «Mai, in passato, siamo riusciti portare tre armi per la finale maggiore ma, soprattutto, a qualificarne 4 per i GO. C'è ancora una possibilità, piccola per la verità, di ottenere un quinto «pass» con il 2 di coppia leggero femminile nella gara d'appoggio prevista nel maggio dell'anno venturo», ci dice il presidente della Federazione elvetica, Stéphane Trachsler. «Possiamo essere molto ottimisti per il futuro» aggiunge l'avvocato genevrino: «Il 4 di coppia è composto da atleti molto giovani – l'età media dei vogatori è nettamente inferiore rispetto a quella dei sei finalisti. Lo stesso dicasi per Jean-

nine Gmeli e per i due doppi «leggieri», maschile e femminile. Il 4 senza al limite dei 72,5 kg, campione del mondo è, quasi sicuramente, in fine carriera, quantomeno dopo i GO di Rio ma vi sono molti giovani che scalpitano per vestire la maglia rossocrociata, penso allo zurighese Jacob Blankenberger, un vero talento, al 4 senza, campione europeo junior, quest'anno a Racice (CZE), senza dimenticare gli sciuffusani Markus Kessler e David Aregger che già hanno avuto modo di mettersi in evidenza a livello internazionale. Abbiamo la fortuna di poter contare, oltre che su un ben funzionante centro remiero a Sarnen, su uno staff tecnico di prim'ordine, guidati da Ian Wright, coadiuvato da Edouard Blanc, ritornato a disposizione della Federazione dopo un breve periodo di pausa per ragioni personali e professionali. Certo ora il lavoro non manca. A Rio dovremo confermare questo eccezionale stato di grazia», conclude il timoniere del canottaggio elvetico.

Il medagliere dei «mondiali» savoiardi vede al primo posto la Gran Bretagna con 15 medaglie: 5 d'oro, 9 d'argento e 1 di bronzo, seguita da Nuova Zelanda con 9 (5, 3, 1), Germania con 9 (3, 4, 2), Australia con 5 (3, 2, 0) e USA con 7 (3, 1, 3). *Americo Bottani*

Splendida riuscita della Oxford-Cambridge ticinese

Canottieri Lugano protagonista nella categoria master.

L'otto, da sempre considerata la barca regina del canottaggio è stata la protagonista in assoluto domenica 4 ottobre nell'ormai tradizionale regata sulla lunga distanza (6 km.), organizzata dal Club Canottieri Lugano che ha visto la presenza di ben 12 equipaggi in rappresentanza dei sodalizi del RC Berna, RC Zurigo, Grasshoppers, Lucerna Lugano, Monate, Gavirate e Moto Guzzi, suddivisi nelle categorie juniori, master e donne.

Si è gareggiato sul percorso, inaugurato lo scorso anno con partenza ed arrivo alla Foce del Cassarate con giro di boa all'altezza di Gandria che, in questa circostanza si è rivelato una vera e propria «trappola» per l'armo fem-

minile del RC Zurigo, impegnato nella prima gara e per i giovani di Monate nella seconda. Per Pascale Walker, e compagne il rammarico è stato grande, tenuto conto del comodo vantaggio accumulato nel primo tratto della gara, vanificato da una scelta poco felice nell'affrontare la boa più interna, ciò che ha favorito il ritorno delle più scaltri atlete di Gavirate.

Nella prova riservata agli juniori (6 equipaggi al via), l'armo della Canottieri Monate, a seguito di una manovra a dir poco «azzardata» nel superamento della seconda boa è andato a cozzare con lo scafo della Moto Guzzi con la conseguente rottura della deriva. Inevitabile la decisione della giuria che non ha fatto altro che applicare quanto previsto dal regolamento in simili frangenti: ossia la squalifica e vittoria assegnata ai tradizionali rivali della Moto Guzzi.

Da sottolineare la bella prova offerta dal Club Canottieri Lugano nel contesto dei master. Rocco Bevilacqua e compagni hanno saggiamente interpretato la linea di gara, determinante per avere il sopravvento sulla formazione del RC Berna, che ha dovuto concedere ben 3'.

Le classifiche:

Master: 1. CC Lugano, 25'22"17, 2. RC Berna, 28'15"23.

Donne: 1. Gavirate, 24'47"22, 2. RC Zurigo, 28'35"22, 3. Moto Guzzi, 29'33"35, 4. Mista SC Lucerna/«Reuss» Lucerna, 30'05"14.

Junior: 1. Moto Guzzi, 23'44"54, 2. Gavirate, 23'48"76, 3. Grasshoppers I, 23'56"65, 4. CC Lugano, 26'38"55, 5. Grasshoppers II, 26'56"65.

Americo Bottani

Campionati ticinesi fra conferme e... speranze

Gare interessanti, molto combattute. Forse l'edizione migliore dei campionati ticinesi sin qui disputati che hanno visto al via oltre un centinaio di atleti in rappresentanza dei 5 sodalizi cantonali. Si è gareggiato sulla distanza dei 1000 metri per le categorie U15, U17 e U19, 500 per la U13 nel tratto compreso fra Villa Favorita e la sede del Club Canottieri Lugano, sodalizio organizzatore. I risultati hanno confermato i valori espressi nel corso della stagione che volge ormai al termine. L'unica sorpresa è scaturita dal singolo U19. A crearla è stato il portacolori del CC Lugano Elie Jaumin che, in virtù di una gara quasi perfetta, ha avuto la meglio sul grande favorito della vigilia, Aurelio Comandini della «Ceresio». Fra le ragazze U17, tutto facile per la favorita Olivia Negrinotti.

I giovanissimi, presenti in buon numero a questi campionati hanno confermato di essere sulla retta via, pronti ad affrontare

nuovi cimenti anche in campo internazionali, il primo in programma già a fine mese sul lago di Schifffen in occasione dell'ormai tradizionale Trofeo delle Alpi (TERA). Fra i migliori citeremo Martino Soldati (SCCM), negli U13, Patrick Giust e Luis Schulte (Ceresio), Pietro Gusetti (Locarno) negli U15, Filippo Braido (Lugano) e Noé Mossi (Locarno) negli U17.



Elie Jaumin, vincitore a sorpresa del titolo nel singolo U19.

I vincitori nelle altre specialità: Doppio U17: 1. serie: Cammarota, Pagnamenta (Lugano); 2. serie: Induni, Colombo (Lugano); Singolo ragazzi U13: Anna-Mei Rezzonico (Ceresio); doppio U15 ragazze: Jaumin, Krattiger (Lugano); 4 di coppia U17: Locarno; doppio U13 ragazze: Ferretti, Scilanga (SCCM); Doppio U15: Shadlou, Ricci (Lugano); Singolo ragazze U15: Fatimah Fernandez (Lugano); Doppio U15: Giust, Schulte (Ceresio); doppio U13: Soldati, Riesen (SCCM); 4 di coppia U15 ragazze: Ceresio; 4 di coppia U15 ragazzi: Lugano; doppio U19 ragazzi: Crasci, Negrinotti (Ceresio); doppio ragazzi U19: Comandini, Rezzonico (Ceresio).

La Challenge E. Franchini è stata vinta per il sesto anno consecutivo dal Club Canottieri Lugano che ha totalizzato 142 punti. Seguono Ceresio con 100, Locarno con 97 e SCCM con 70 punti.

Americo Bottani

Ueli Bodenmann: «Rudern – (m)eine Lebenseinstellung!»

Wie kaum ein anderer früherer Top-athlet ist heute Ueli Bodenmann weiterhin eine in der Schweizer Ruderszene präsente Person. Als Co-Geschäftsführer der row&row-Ruderschule, in der selben Funktion bei der Doppel2er GmbH sowie als Trainer von Clubs – und zwischenzeitlich dem Verband – lebt er mit, für und vom Rudersport.

Auf die Frage welche der bedeutendste und der prägendste Wettkampferfolg waren, gibt Ueli Bodenmann eine erwartete und eine unerwartete Auskunft. Dass der olympische Silbermedaillen-Gewinn in Seoul 1988 mit Partner Beat Schwerzmann im Doppelzweier – zusammen mit der WM-Silbermedaille im Doppelvierer in Tasmanien zwei Jahre später – von ihm genannt wird, ist nachvollziehbar. «Ganz bestimmt hat sich mein Leben danach etwas verändert», stellt Ueli fest, um zu ergänzen «mit diesem Erfolg sind mir viele Türen einfacher aufgegangen, als sie sich ohne diesen Erfolg geöffnet hätten.» Und dennoch: Als sein prägendstes Rennen bezeichnet er das allererste – ein Juniorenrennen. In Richterswil war es, als er 13-jährig im Skiff als Zweiter ins Ziel kam. Und die positiven Gefühle dieser Platzierung waren eindrücklich. «Schon auf der Heimreise habe ich dann ganz leise und für mich alleine eine Analyse gemacht, wie ich wohl beim nächsten Rennen den Sieger schlagen könnte.» Das Ergebnis der Überlegungen lautete: «Wenn ich mehr trainiere, umfangreicher als meine Gegner, dann müsste es doch klappen. Und es hat funktioniert – nicht immer, aber oft», erinnert sich Ueli.

Wegbegleiter

In der ersten Karrierefase als Jugendruderer waren es die beiden Trainer und Betreuer Gust Maier und Toni Rusch, an die sich Ueli wohlwollend erinnert. «Sie haben in mir die Leidenschaft für den Rudersport geweckt», weiss er zu berichten. «Wir wurden geformt, gefördert und gefordert» und – nicht unwichtig – «sie schafften es, jedem Trainingsgruppen-Mit-



Unterwegs zur olympischen Silbermedaille 1988 in Seoul: Ueli Bodenmann zusammen mit seinem langjährigen kongenialen Partner Beat Schwerzmann.

glied auf seinem individuellen Niveau gerecht zu werden», ergänzt Ueli. Später – bereits auf SRV-Kaderebene – wirkten Martin Dumermuth und Harry Mahon, die prägend Einfluss auf Ueli nahmen. «Dieses Duo hat mich als Person geprägt und dank ihnen ist für mich Rudern nicht nur ein tolle Sportart, sondern (m)eine Lebenseinstellung geworden», würdig Ueli die beiden. Und zu Martin Dumermuth fällt ihm präzisierend ein: «Martin war damals der Projekttrainer des Doppelzweiers und anschliessend auch des Doppelvierers. Zusätzlich war er der Leistungsphysiologe des SRV und hat nach neusten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen unsere Trainingsplanung und die Leistungstests gemacht.» «In der Leistungsdiagnostik», erinnert sich Ueli «war der SRV dank Martin in der Schweizer Sportszene damals führend.» Und zu Harry Mahon weiss Ueli zu berichten: «Seine Art – als Nationaltrainer – mit uns auf dem Wasser zu trainieren war einzigartig. Seine Intuition die Ruder-technik auf die einfachste Bewegung zu reduzieren und sie uns mit unzähligen Übungen und Bildern zu vermitteln hat mich nicht mehr losgelassen.» So arbeitet denn heute auch Ueli genau so, wie es Harry gemacht hat. «Die leuchtenden Augen der Ruderinnen und Ruderer, welche erleben, wie ein Boot «fliegen» kann, zeigen mir, dass diese Art zu coachen immer noch hochaktuell ist», stellt Ueli fest.

Alte Bekanntschaften

«Ruderer, welche oft mehrere Jahre zusammen im selben Boot gesessen sind, mit denen man das Zimmer geteilt hat, bleiben Freunde fürs Leben», beurteilt Ueli die Frage nach dem Wert «alter» Bekanntschaften. In Bezug auf seine Bootsgefährten Beat Schwerzmann, Alexander Ruckstuhl und Marc Nater trifft dies genauso zu. «Es ist nicht so, dass wir regelmässig telefonischen Kontakt haben oder uns sogar treffen. Aber wenn wir uns brauchen, sind wir füreinander da – immer noch ohne Wenn und Aber», weiss Ueli zu berichten. Um anzufügen: «Das ist eben Rowing Family!»

Blick auf die heutige Szene

Als Assistententrainer von Nationalcoach Ian Wright weilte Ueli auch im Februar-Trai-ningslager im portugiesischen Montargil. Er zeigte sich beeindruckt, wie fit die SRV-Spitzenmannschaften schon im Frühling gewesen sind. Sie haben während der Regattasaison neben dem physischen Training daran gearbeitet, die Boote noch ökonomischer zu bewegen. Das ist ihnen gelungen. Der Leistungssprung der gesamten Mannschaft in der Zeit vom Weltcup Luzern bis zu den Weltmeisterschaften war sehr eindrücklich. Über das Abschneiden in Aiguebelette hat sich Ueli sehr gefreut. Dieser Erfolg tut uns

allen gut. Auch auf Grund der beiden letzten Saisons – die erfolgreichsten seit Jahren – zeigt sich Ueli auch wegen der generellen Entwicklung zufrieden. «Auf allen Stufen sind Spitzensplatzierungen errudert worden (Junioren, U23 und Elite). Dies zeigt, dass

und an Mastersrennen teilnehmen», vermerkt Ueli.

...und Nachdenkliches

Auf die Tatsache angesprochen, dass sich immer wieder bereits in SRV-Kadern befind-



1990 erkämpfte sich die Crew um Ueli Bodenmann (mit Beat Scherzmann, Alexander Ruckstuhl und Marc Nater / v.l.n.r.) WM-Silber im Doppelvierer auf dem Lake Barrington (Tasmanien).

die Weichen vor einiger Zeit mit der Professionalisierung und der Verstärkung des Ruderzentrums Sarnen richtig gestellt wurden.» Auch die Breitensportszene ist im Fokus von Ueli. Er stellt einen unglaublichen Wandel fest, der sich in den letzten Jahren ergeben hat. «Auch erwachsene Quereinsteiger möchten gut, ökonomisch und schnell rudern können; und etliche davon wollen sogar Leistungstraining betreiben

liche und international eingesetzte Athletinnen und Athleten «Knall auf Fall» vom Rudersport verabschieden, sucht Ueli nach Gründen. «Die Balance zu finden zwischen dem ambitionierten Sporttreiben und dem Arbeitsleben ist schwierig. Und sobald es einen Knick in der individuellen Ruderkarriere gibt, macht ein Ruderer eine Kosten-Nutzen- und allenfalls eine Risikoanalyse.» Die Athleten genau zu diesem Zeitpunkt nicht

allein zu lassen und sie zu beraten müsste nach Uelis Meinung eine zu lösende Aufgabe sein. Zudem erwähnt Ueli die Tatsache, dass in jungen Jahren wohl nicht immer altersgerecht gefördert wird. «Man redet dann salopp vom ‹Verheizen›», erwähnt Ueli sehr direkt. «In diesem Punkt müssen sich vor allem die Clubtrainer und auch die Eltern in die Pflicht nehmen lassen», stellt Ueli fest. Um nachzuschicken: «In unserer Sportart ist es nicht möglich, mit den ‹Siebenmeilenstiefeln› durch die Jugendzeit zu gehen. Es braucht Geduld und eine angepasste, individuell sinnvolle Förderung, um in den Elitejahren erfolgreich dabei zu sein.»

Heutige Betätigungsfelder

Zwar von der Ausbildung her Sekundarlehrer, ist heute der Rudersport das alleinige Tätigkeitsgebiet von Ueli. Zu 70% führt er zusammen mit Sarah Zurbrügg-Greenaway die row&row-Ruderschule, womit er den Trend nach dem zunehmenden Bedürfnis des ambitionierten und professionellen Rudernlernens bereits frühzeitig adaptiert hat. Dazu gehört auch das Engagement im RC Schaffhausen und mit und für Nico Stahlberg im RC Kreuzlingen. Die restlichen 30-Job-Prozente gehören der Doppel2er GmbH, welche er zusammen mit Erich Pfister führt. Die Vertretung der Marke Filippi in der Schweiz, der Handel mit Zubehör und der Regattaservice vor Ort gehören zur Firmenkompetenz. Jürg Trittbach



Ueli Bodenmann persönlich

Geboren: 14. März 1965

Grösse: 190 cm

Gewicht: früher 85–87 kg, heute 78 kg

Beruf: Sekundarlehrer (Sport/Mathematik/Naturwissenschaften), Leiter der row&row-

Ruderschule, Co-Inhaber Doppel2er GmbH
Clubs: SC Rorschach, RC Rapperswil-Jona, RC Wohlensee, RC Sarnen

Trainerausbildung: Trainer Spitzensport Swiss Olympic

Grösste Erfolge:

- Olympische Spiele 1988 Seoul, Silbermedaille 2x (mit Beat Scherzmann)
- Weltmeisterschaften 1989 Bled, 4. Rang 2x (mit Beat Scherzmann) (ex aequo mit AUS)
- Weltmeisterschaften 1990 Tasmanien, Silbermedaille 4x (mit Beat Scherzmann, Marc Nater, Alexander Ruckstuhl)
- Olympische Spiele 1992 Barcelona, 4. Rang 4x (mit Beat Scherzmann, Marc Nater, Alexander Ruckstuhl)
- Olympische Spiele 1996 Atlanta, 5. Rang 4x (mit Michael Erdlen, Simon Stürm, René Benguerel)

- 13 Schweizermeister-Titel in diversen Bootsklassen

Welches Rennen ist Dir persönlich am stärksten im Bewusstsein geblieben?

Das Olympiarennen von 1988 ist immer noch omnipräsent in meinem Kopf. Ich kann fast jeden Ruderschlag, den Beat und ich im Finalrennen gemacht haben, nochmals abrufen. Und immer wenn ich irgendwo das Rennen wieder in einer Aufzeichnung sehe, bekomme ich Hühnerhaut und bin froh, wenn das Ziel kommt und wir es wieder geschafft haben...

Welche Regattastrecke ist für Dich die schönste?

Ich bin fürs Leben gerne am Rotsee gefahren. Diese Regattastrecke im Heimatland, absolut fair, in einem Naturschutzgebiet und trotzdem in der Stadt, ist für jeden Ruderer etwas ganz Spezielles.

Wider den Schmerz – Optimale Regeneration nach dem Wettkampf

Was kann man tun, um sich nach intensiven Trainings oder Wettkämpfen möglichst schnell und optimal zu erholen? Diese Frage stellen sich viele Sportler. Obwohl einige Methoden zur Regeneration heute als wissenschaftlich gesichert gelten, lässt die Forschung weiterhin viele Fragen zum Thema offen.



Tom Rosenbeck, MAS Sportphysiotherapie, ist Teamleiter der Sportphysiotherapie in der Schulthess Klinik und betreut unter anderem die Schweizer Ruder-Nationalmannschaft.



SCHULTHESS KLINIK
Muskulo-Skelettal Zentrum

Mit einer optimalen Regeneration nach hohen Belastungen lässt sich das Risiko eines Übertrainings vermindern und die Ermüdung bei Folgetrainings reduzieren. Zudem hilft eine schnelle Regeneration, Verletzungen vorzubeugen. Unter Regeneration werden die Prozesse zur Wiederherstellung eines physiologischen Gleichgewichtszustandes nach einer vorausgehenden körperlichen Belastung verstanden. In anderen Worten bedeutet Regeneration die Umkehrung der trainingsinduzierten Ermüdung nach Ausdauersport, Krafttraining, Koordinationssport, aber auch

nach Denksport, Reisestress, Klimaumstellung oder psychischem Stress. Es sind demnach körpereigene Prozesse und Anpassungen, die den Körper nach Belastungen wieder in den Ursprungszustand bringen. Für den Sportler stellt sich nun natürlich die Frage, ob sich diese körpereigenen Prozesse mit verschiedenen äußerlichen Massnahmen beschleunigen lassen.

Regenerationsprozesse

Um dem komplexen Thema der Regeneration gerecht zu werden, ist es sinnvoll zu klären, welche Prozesse an der Regeneration beteiligt sind. Präziser: welche körperlichen und psychischen Systeme/Stoffwechselvorgänge treten nach Belastungen aus dem Gleichgewicht und müssen wiederhergestellt werden? Und wie kann die Regeneration gemessen werden? In der Literatur wird von verschiedenen Ermüdungsebenen gesprochen: die metabolisch-hormonelle, -kardiovaskuläre, -vegetative, -neuromuskuläre und die psychische Ermüdung. Die in Studien meist verwendeten Messparameter/Regenerationsmarker sind einerseits die Blutlaktatwerte und andererseits die Messung der Stärke der «Muscle-Soreness» (Schmerhaftigkeit der Muskulatur) nach Belastungen (mittels Kraftmessungen, Creatinkinase-Werte etc.). Des Weiteren gibt es verschiedene Messungen von Stoffwechselprodukten im Blut. Ergänzend zu den Messungen wird oft ein Fragebogen verwendet. Somit ist lediglich ein Teil des Erholungszustandes mit objektiven Messungen ermittelbar.

Viele Massnahmen, wenig Wirkung nachgewiesen

Zur Unterstützung des Abtransports von Stoffwechselprodukten und zur Verminderung der «Muscle-Soreness» werden oft durchblutungsfördernde Massnahmen angewendet. Das wichtigste Stoffwechselprodukt ist das Laktat. Die Halbwertszeit nach körperlichen Belastungen beträgt je nach Konzentration ungefähr 10–25 Minuten. Nach 40 bis 100 Minuten sind 95 Prozent des Laktates ohne weitere Massnahme reduziert (passive

Regeneration). Einige Untersuchungen sprechen dafür, dass eine aktive Erholung die Verminderung des Laktats beschleunigt. Mit anderen Massnahmen wie Stretching, Kälteanwendungen und Massagen konnte in der Mehrzahl der Untersuchungen kein beschleunigter Abbau des Laktates nachgewiesen werden. Positive Effekte konnten jedoch bei Kompressionen für die Beine, die Arme und den Oberkörper aufgezeigt werden, welche nach Belastungen getragen werden können. Ebenfalls sprechen einige Untersuchungen für positive regenerative Vorgänge mit Neuro-muskel-Elektrostimulationen (NMES), im Vergleich zur rein passiven Regeneration. Zahlreiche namhafte Autoren befassen sich mit der Verminderung der «Muscle-Soreness» nach starken Belastungen. Zusammengefasst kann gesagt werden, dass Massagen diesbezüglich die «Muscle-Soreness» eher vergrössern, statt sie zu vermindern, dies entgegen der häufig verbreiteten Meinung. Im Speziellen konnte keine verbesserte Mikrozirkulation im Gewebe festgestellt werden, welches auf einen rascheren Abtransport der unerwünschten Stoffwechselprodukte oder auf eine Mehrrdurchblutung der Muskeln hinweisen würde. Jedoch wurden erhöhte Creatinkinase-Werte nach der Massage gemessen, was auf eine Vergrösserung der Mikro-Muskelverletzung hinweist. Im Bereich von rehabilitativen Massnahmen zeigt die Massage jedoch zahlreiche andere positive Wirkungen, die zwischenzeitlich auch teilweise wissenschaftlich fundiert nachgewiesen sind.

Ernährung

Für eine rasche Wiederherstellung der Homöostase (Stoffwechselgleichgewicht) ist eine möglichst zeitnahe Rehydration (Substitution des Wasserverlustes) und das Ersetzen der Elektrolyten, Kohlenhydrate und Proteine zwingend notwendig. Dies erfolgt mit geeigneten Getränken, z.B. mit verdünntem Apfelsaft oder isotonischen Glykose-Elektrolytgetränken, und mit Nahrungsergänzungen (z.B. Eiweissriegel, Shakes) während und nach der Belastung.

Ruhe und Schlaf

Als wissenschaftlich gesichert gilt, dass zahlreiche reparative, immunologische, psychische und physiologische Regenerationsprozesse beim Schlafen stattfinden. Im Schlaf werden Wachstumshormone ausgeschüttet, wird Erlebtes verarbeitet und beanspruchtes Gewebe regeneriert. Schlafmangel hingegen verursacht Tagesmüdigkeit, erhöhte Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen und verringerte Leistungsfähigkeit, schwächt das Immunsystem und erhöht die Verletzungsanfälligkeit. Ein erholsamer und genügend langer Schlaf ist kaum mit anderen Massnahmen zu ersetzen.

Subjektives Wohlbefinden

Das subjektive Wohlbefinden wird von zahlreichen Faktoren beeinflusst. Dies lässt viel Spielraum für individuelle, auf jeden Athleten abgestimmte Regenerationsmassnahmen offen.

Die effizientesten Methoden

Während und nach den Wettkämpfen und Trainings zählt die Rehydratation bzw. das



Die Nationalmannschaftsmitglieder Jeannine Gmeln und Lucas Tramèr in der Behandlung bei Thomas Rymann, medizinischer Masseur, und Tom Rosenbeck, Sportphysiotherapeut.

«Auffüllen» von Elektrolyten und Kohlenhydraten zu den wichtigsten Massnahmen, gefolgt von einem angemessenen aktiven lockeren Auslaufen. Kompression und allenfalls Neuroelektrostimulationen können ebenfalls angewendet werden. Individuelle Massnahmen wie leichte Massage, Sauna,

Kälte- und Wechselbäder können ergänzend angewendet werden, auch wenn der wissenschaftliche Wirkungsnachweis für eine schnellere Regeneration aktuell nicht abschließend geklärt ist. Auf einen guten und ausreichenden Schlaf ist unbedingt zu achten.

Thomas Rosenbeck



Boots-Reparaturen

Ob Rot, Weiss, Gelb oder Schwarz, wir reparieren all Ihre Boote.

Das Stämpfli-Team repariert und justiert Ruderboote aller Marken und Materialien professionell in unserer Werft wie auch auf Regattaplätzen.

Mit unserer langjährigen Erfahrung im Bootsbau wie auch in diversen Reparaturen, haben wir uns viele Methoden angeeignet, auch hoffnungslos geglaubte Schäden zu reparieren. Unsere Stärke und unser Ziel ist es jeweils innert 2 Wochen die Reparaturen zu erledigen, damit Sie schnell wieder Ihre Kilometer auf dem Wasser absolvieren können.

Ist es passiert? Wir sind bereit! Ihr Stämpfli-Team.

STÄMPFLI
RACING BOATS

STÄMPFLI Racing Boats AG • Seestrasse 497 • 8038 Zürich • +41 44 482 99 44
kontakt@staempfli-boats.ch • kontakt@staempfli-boats.ch

Schwielen, Wellen und fröhliche Gesichter

Die zweite Auflage der vom SRV unter der Leitung von Ursula Wehrli initiierten Verbandswanderfahrt von Schaffhausen nach Radolfzell bleibt in blendender Erinnerung. Erstens wurde sie vom Ruderclub Schaffhausen unter dem Regime von Georg Strasser hervorragend organisiert, zweitens war die Ambiance auf dem Wasser wie auch an den verschiedenen Verpflegungsortern wunderbar und drittens stimmte das Wetter. Einziger Wermutstropfen war der hohe Wellengang im Untersee.

von einem Trinkhalt war abzuraten, denn das hätte gleich «zehn Felder zurück» bedeutet.

Sieben C-Gig waren unterwegs

Dank guter Zusammenarbeit konnte der RCS nebst den eigenen Tourenbooten noch C-Gig-Vierer von Rorschach, Kreuzlingen und Radolfzell ausleihen. Die über dreissig Teilnehmer durften bereits zu Beginn ein rotes T-Shirt als Souvenir in Empfang nehmen, bevor die Bootszusammensetzungen bekannt gegeben wurden. Der «Säntis» hat uns gut gefallen – ein edles Boot. Zwar war das Team nicht das stärkste, aber es ruderte

wiesen und das gehört zum Kanton Zürich. Auf der anderen Flussseite ist Schaffhausen, doch dann beginnt das Durcheinander mit Büsingen. Bald haben wir es aufgegeben zu fragen, zu welchem Kanton oder Landkreis dies nun gehöre. Jedenfalls war es an beiden Ufern wunderbar mit viel Natur, schönen Riegelbauten und vielen Wasservögeln (die einen quakten hochdeutsch). Den ersten Kaffeehalt war angesagt im Gasthof Schupfen bei Diessenhofen. Vor diesem ersehnten Kaffee oder «häsch dini Ovo scho gha?» bewunderten wir in Diessenhofen die sehenswerte, historische Holzbrücke aus dem Jahr 1816, welche Gailingen und Diessenhofen



Foto: Reto Bussmann

Siebzig Kilometer in zwei Tagen: nicht übel

Respekt hatten viele Teilnehmer vor der langen Strecke, und auf dem Rhein zu rudern ist anstrengend, denn von Schaffhausen bis Stein am Rhein gehts gegen den Strom! Ein guter Steuermann, möglichst ein Einheimischer, war hier wichtig, denn dieser kannte den geringsten Weg, wenn man überhaupt von einfach sprechen darf. Manchmal hatte man das Gefühl, man rudere an Ort. An einigen Stellen war volle Kraft angesagt und

taktvoll. Und es war ja kein Rennen ange sagt, sondern nur Freude haben am Rudersport.

Schaffhausen, Zürich, Deutschland, Thurgau, Deutschland

Man muss in der Geographie gut aufgepasst haben, wenn man in dieser Gegend wissen möchte, welche Ortschaft nun zu welchem Kanton oder Landkreis gehört. Ständiger Wechsel. Es beginnt schon in Schaffhausen beim Bootshaus, das liegt nämlich in Lang-

verbindet. Die Pause im Garten vom Schupfen war mit einem Fussbad verbunden, denn einen Ponton gibt es natürlich nicht.

Kohlenhydrate zum Mittagessen

Die Fahrt ging weiter Richtung Stein am Rhein. Es war anstrengend, doch die Aussicht auf die idyllischen Gestade entlohnnte uns für den Kampf. Der Schweiss lief uns in die Augen. An den Händen machten sich die ersten geröteten Stellen bemerkbar, die sich später unweigerlich in Schwielen verwandel

ten. In Stein am Rhein sind wir gut gelandet und zur Überraschung durften wir mit der Miniatur-Bahn RhB bis ins Restaurant fahren und freuten uns wie Kinder. Kaum sassen wir auf der Terrasse, wurden uns auch schon die im voraus bestellten Spaghetti oder Pizze serviert. Auch das Panaché mundete wohltuend.

Zügiger Gegenwind

Hoch über Stein am Rhein posiert die Burg Hohenklingen. Die Rudertour fand seine Fortsetzung Richtung Untersee vorbei an Oehningen, Mammern, Wangen, Hemmenhofen bis Gaienhofen. Immer wieder hatte es Untiefen, die es geschickt zu umfahren galt. Die Bise frischte auf und blies uns an den Rücken. Der Wellengang wurde etwas furchterregender. Wir ahnten, dass wir die Traversierung durch den Zellersee Richtung Radolfzell nicht schaffen würden. Unser Tourguide zu Lande, Ursula Wehrli, entschied sich beim Campingplatz Horn in Gaienhofen, die Boote auszuwassern und den Ortsbus zu nehmen. Es schien, dass der

Bus noch nie so überfüllt war. Nach dem Zimmerbezug in den drei verschiedenen Hotels durften wir im Molencafe in Radolfzell deftige deutsche Küche geniessen – wohlverstanden à la carte. Einige waren todmüde und gingen früh ins Bett, andere blieben bis spät in die Nacht. Sie diskutierten, lachten und weiss nicht was.

Sonniger Sonntag mit starkem Wind

Nach einem kräftigen Frühstück fuhren wir um zehn Uhr mit dem Bus zurück zum Campingplatz auf der anderen Seeseite. Dem Chauffeur war es zu anstrengend, 33 Einzelbillette zu drucken und liess uns gratis fahren. Das nennt man Kulanz und Touristenfreundlichkeit. Die Mannschaften wurden mit Schöggeli neu ausgelost. Der Zufall wollte es, dass ein Team praktisch in gleicher Formation zurückruderte. Der Wind blies noch stärker vom Bodensee her. Die Wellen waren hoch. Es bildeten sich Schaumkronen. Ohne ein unnötiges Risiko einzugehen, ruderten wir schön dem Ufer entlang. Einige mussten mit dem Schöpfer Wasser aus dem Boot leeren, andere zogen es vor, am Ufer das Boot zu entleeren. Erst in Stein am Rhein wurde das Wasser flach und dank dem Fahrwasser trug es uns zügig den Rhein hinunter.

Türkisches Mittagessen

Riesenportionen von Döner Kebab oder Currywurst mit Pommes wurden in einem Strandbad in der Nähe von Büsingen serviert. Wir schämten uns fast, wie günstig man dort essen kann. Das teuerste Gericht kostete gerade mal sieben Euro. Bis zum Ziel beim Ruderclub Schaffhausen waren es schliesslich noch rund vierzig Minuten zu rudern. Wie gewohnt wurden abschliessend die Boote abgeriggert und gereinigt. Nach einem Gruppenfoto verabschiedeten wir uns alle, bedankten uns ganz herzlich bei Ursula Wehrli und dem Ruderverband sowie Georg Strasser und dem Ruderclub Schaffhausen. Wegen der nicht absolvierten Überfahrt nach Radolfzell sind es trotzdem 62 Kilometer, die wir mit Stolz ins Logbuch eintragen dürfen. Wir freuen uns auf eine nächste Verbandswanderfahrt.

Reto Bussmann

FREUDE AM WASSER im Sport



Fachgerecht im Haus

Gallus Wildhaber
eidg. dipl. Sanitär-Inst.
Unternehmungsleitung

Top Team Sanitär
Thurgau-Zürich
8570 Weinfelden

Telefon 071 626 40 50
Mobil 079 300 57 41
info@topsan.ch

TOP
Team
Installations GmbH **SANITAER**

Michael Schmid und Bio-Strath... ein funktionierendes Agreement

Seit etlichen Jahren unterstützt die in Zürich beheimatete führende Entwicklerin, Herstellerin und Vertreiberin von Heil- und Gesundheitsmitteln und -präparaten, die Bio-Strath AG, in der Person von Michael Schmid einen Spitzentruderer. Wie es dazu kam und wie die Zusammenarbeit funktioniert erläutert der Leichtgewichts-Skiff-WM- und EM-Medaillengewinner sowie – zusammen mit Doppelzweier-Partner Daniel Wiederkehr – Olympia-Quotenplatz-Sicherer, Michael Schmid, im Gespräch.

Michael, seit wann unterstützt Dich die Firma Bio-Strath?

Seit Ende 2005 darf ich auf die Unterstützung von Bio-Strath zählen. In diesem Dezember werden es also schon zehn Jahre sein!

Wie kam es zu dieser Zusammenarbeit?

Mein Grossvater hat schon auf Strath vertraut, um gesund durch den Winter zu kommen. So kam auch ich schon sehr früh in Kontakt mit Bio-Strath. Mit 17 Jahren, als ich meine zweiten Junioren-Weltmeisterschaften auf dem achten Rang abschloss, musste ich das Thema Sponsoring an die Hand nehmen. Es war damals so, dass man von Swiss Olympic für einen Top-8-Rang an einer JWM ein Scholarship von Fr. 4'000.– erhielt, wenn man selbst auch noch einmal Fr. 2'000.– fand. Da ich Strath regelmässig einnahm und die Firma Bio-Strath sympathisch fand, habe ich sie angefragt. Dabei hoffte ich auf ein Produkte-Sponsoring. Glücklicherweise bekam ich dann von ihnen eine positive Antwort, welche sogar über die Produkte hinausging.

Welche Überlegungen hast Du Dir bei der Evaluation der anzugehenden Firmen dazumal gemacht?

Für mich musste die Firma ein Produkt herstellen, hinter dem ich stehen kann und das natürlich auch einen Bezug zum Sport haben sollte. Bei Bio-Strath war beides gegeben! Das Produkt ist schon seit 50 Jahren auf



Auf eine gute Zusammenarbeit: Michael Schmid und die Vertreterin der ihn unterstützenden Bio-Strath AG, Beatrice Stocker.

dem Markt, ist bestens bewährt und mit Karin Thürig, Ferdy Kübler, Clay Regazzoni und Jo Siffert hat die Firma schon verschiedene Sportler unterstützt.

Wie sind die Erfahrungen, die Du im Verlauf der Zeit mit dieser Zusammenarbeit gemacht hast?

Sehr positive! Es ist heute überhaupt keine Selbstverständlichkeit, dass man mit 17 Jahren einen Sponsor findet, der Nachwuchssportler unterstützt und einem Sportler auch treu bleibt, wenn es einmal nicht so läuft. Als ich beispielsweise durch gesundheitliche Probleme 2008 eine längere Auszeit nehmen musste, blieb mir Bio-Strath treu, obwohl es unklar war, ob ich jemals wieder an die Spitze zurückschaffe. Im kommenden Dezember werden es dann schon zehn Jahre sein, in welchen ich auf die Unterstützung von Bio-Strath zählen kann.

Du hast ja gerade eine schwierige, aber schlussendlich erfreuliche Saison hinter Dir. Nach einem guten Saisonstart hastest Du einen Mittelhandbruch und konntest die EM und den Weltcup II in Varese nicht bestreiten. An der WM konntet ihr Euch dann aber wieder steigern und den Quotenplatz für Rio erreichen?

Ja, es war wirklich eine sehr anspruchsvolle Saison für meinen LM2x-Partner und mich. Wir sind erst seit Mitte März zusammen im Boot und hatten gerade in den ersten Monaten noch grössere Abstimmungsprobleme. Wir wussten also schon zu Beginn der Saison, dass es keine einfache Aufgabe wird, den Quotenplatz zu holen. Die Verletzung hat diese Situation dann auch noch verschärft. Wir haben uns jedoch nie von diesen Tatsachen erschrecken lassen und immer konsequent an unseren Schwächen gearbeitet. Ein riesiges Dankeschön gebührt hier Daniel Wiederkehr. Er hat sich im letzten Jahr enorm gesteigert und mir meinen Wiedereinstieg nach der Verletzung sehr erleichtert.

Wie gestaltet sich in solchen Zeiten die Arbeit mit einem Sponsor?

Mir ist es sehr wichtig offen und ehrlich mit einem Sponsor zu kommunizieren. Deshalb habe ich nach der Diagnose Bio-Strath informiert und meine Unsicherheiten bezüglich der Saison dargelegt. Es war dann umso schöner, dass ich etwas später von Bio-Strath einen Brief und ein kleines Gesundungspaket in der Post vorfand, womit mir das Team gute Besserung wünschte!

Interview: Jürg Tritibach

FUTURO-Trainingslager in Sarnen

17 Ruderinnen und Ruderer haben vom 5. bis 9. Oktober 2015 in Sarnen das FUTURO-Trainingslager bestritten. Unter der Leitung von Anne-Marie Howald und Edouard Blanc ruderten die Athletinnen und Athleten sowohl im Einer sowie im Mannschaftsboot, bestritten Testläufe auf dem Ergometer, stemmten im Kraftraum Gewichte und absolvierten sogar einen Triathlon. Nachdem in der Regel FUTURO-Zusammenzüge an Wochenenden stattfanden, wurde erstmals ein Trainingslager angeboten. Unterstützt wurde das Lager erneut von der Vereinigung Swiss Rowing Masters, welche hauptsächlich für die Kosten des Lagers aufkam. Präsident Walter Zürcher und Vorstandsmitglied Ursula Wechsler überzeugten sich persönlich bei einem Besuch im FUTURO-Trainingslager vom grossen Einsatz der anwesenden Ruderinnen und Ruderer. Der SRV dankt den Swiss Rowing Masters für



Foto: Christian Stofer

die langjährige und grosszügige Unterstützung des FUTURO-Projekts.

Christian Stofer



Impressum

Herausgeber

Schweizerischer Ruderverband,
www.swissrowing.ch

Redaktion

Jürg Trittbach, SRV-Geschäftsstelle
Brünigstrasse 182a, 6060 Sarnen
Tel. 041 660 95 24, Mobile 079 635 23 31
rac@swissrowing.ch

Gestaltung, PrePress, Inserateverwaltung

Publiprint AG
Rosenstrasse 14, 2562 Port/Biel,
Tel. 032 385 17 91, info@publiprint.ch

Druck und Versand

UD Medien AG
Reusseggstrasse 9, 6002 Luzern

Abonnemente und Adressänderungen

SRV-Geschäftsstelle
Brünigstrasse 182a, 6060 Sarnen
Tel. 041 660 95 24, info@swissrowing.ch

Redaktionsschluss Nr. 6/15

1. Dezember 2015

Profi-Boote für jeden Einsatz

Bateaux professionnels polyvalents

Egal ob Trainer-, Begleit-, Schiedsrichter-, Rettungs- oder Freizeitboot –
bei uns finden Sie garantiert Ihr Wunschmodell!

Bateaux d'entraînement, d'accompagnement, de jury, de sauvetage ou de plaisir,
vous trouverez certainement chez nous le modèle qui vous convient!



Powered by



YAMAHA

Boote im Package mit YAMAHA bis zu 25% günstiger!
Bateaux avec package YAMAHA jusqu'à 25% moins chers!



Über 120 verschiedene YAMAHA
4-Takt-Modelle von 2.5 bis 350 PS.

Plus de 120 modèles YAMAHA
4-temps de 2.5 à 350 CV.



— PROMOT-AG —

Generalvertretung/Représentation générale:

Emil-Frey-Strasse, 5745 Safenwil, Tel. 062 788 81 44, Fax 062 788 81 40, www.promot.ch, marine@promotag.ch

YAMAHA

YANMAR

Buster®

ZODIAC

Bombard

YAM

CAPELLI

pioneer

Mit ZODIAC, Bombard, Avon, Capelli und YAM... das umfassendste Schlauchboot-Angebot der Schweiz! Direkt an der Autobahn Zürich-Bern.
L'offre de moteurs marins, bateaux en aluminium et pneumatiques la plus complète en Suisse. Directement à côté de l'autoroute Zurich-Berne.