

1 | 2024

Sarnen, 22. Februar 2024 | 48. Jahr | www.swissrowing.ch

SWISS ROWING

Zeitschrift des Schweizer Rudersports | Bulletin de l'Aviron Suisse | Bollettino del Canottaggio Svizzero



SWISS ROWING



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
www.staempfli-boats.ch • kontakt@staempfli-boats.ch

Gemeinsam zur Höchstleistung!



Mit technischen Höchstleistungen und exzellentem Service bieten wir unseren weltweiten Kunden und Partnern Lösungen für eine sichere Stromzuführung und einfache Bedienung.

schurter.com

SCHURTER
ELECTRONIC COMPONENTS

Editorial



Foto: Stöb Grütig

World Rowing Awards und Thomas-Keller-Medaille 2023 vergeben

Am 11. Dezember 2023 vergab World Rowing die alljährlich zur Vergabe kommenden World Rowing Awards. Wiederum wurde die Veranstaltung virtuell durchgeführt.

Speziell dabei war die Tatsache, dass sich unter den Nominierten erfreulicherweise auch die Zweier-ohne-Weltmeister Andrin Gulich und Roman Rööslü sowie der Chefcoach von SWISS ROWING, Ian Wright, befanden.

Als bestes Herrenboot wurde Oliver Zeidler, Skiffweltmeister 2023, auserkoren. Sein bereits dritter Weltmeistertitel in dieser Bootsklasse insgesamt. In der Saison 2023 gelang ihm auch der Hattrick in der Weltcup-Serie, indem er alle drei Wettkämpfe gewann.

Imogen Grant und Emily Craig, die zusammen den weltmeisterlichen britischen Leichtgewichts-Doppelzweier bildeten, wurden als herausragendes Frauenboot erwählt. Das Duo stellte ausserdem beim Weltcup II in Varese eine neue Bootsklassen-Weltbestzeit auf. Beeindruckend auch der Fakt, dass Grant und Craig seit den Olympischen Spielen von Tokio alle Rennen in ihrer Kategorie zu ihren Gunsten entschieden haben.

Die Weltmeistertitel der niederländischen WM-Erfolgsboote (Männer-Doppelzweier und -Doppelvierer) waren gute Argumente, um ihren Trainer, den Italiener Francesco Fossi – ehemaliger Olympiateilnehmer von London 2012 und Rio 2016 –, als Trainer des Jahres zu erküren.

Die Australier Nikki Ayers/Jed Altschwager, PR3 Mixed Doppelzweier, wurde als bestes Paraboote des Jahres bestimmt. Für Verdienste um den internationalen Rudersport wurde Svetla Otzetova aus Bulgarien – seit über 55 Jahren als Aktive und Funktionärin im internationalen Rudersport tätig – geehrt.

Ebenfalls vergeben wurde die Thomas-Keller-Medaille, dies in Anerkennung einer herausragenden Karriere im Rudersport. Als Gewinnerin der prestigeträchtigen Auszeichnung des Rudersports entpuppte sich die dreifache amerikanische Olympiamedaillengewinnerin – wovon zweimal Gold – und vierfache Weltmeisterin im Frauen-Achter Caryn Davies.

Jürg Trüttibach

Titelseite: Auch über die Winterzeit trainierte die Ruder-Nationalmannschaft im Hinblick auf das grosse sportliche Saison-Highlight, die Olympischen Spiele in Paris, bei allen erdenklichen Witterungsbedingungen auf dem Sarnersee.

Foto: Jean-Michel Billy



SWISS ROWING

Herzlichen Dank den Sponsoren!

Partner



Verbandssponsor



Medical Partner



Bootssponsor



Bekleidungspartner



Bekleidungsveredelung



Ruder-/Ergometersponsor



Nationale Sportförderer



«Winning isn't everything, but wanting to win is.» Vince Lombardi



Photo: Stöb Grätting

Le compte à rebours a commencé, aujourd'hui, à l'heure où j'écris ce premier «Mot du Président» en cette année bissextile et olympique, nous sommes à 171 jours de l'ouverture des JO de Paris 2024!

«BONNE CHANCE», c'est ce que nous souhaitons à nos athlètes, à nos entraîneurs, à nos physiothérapeutes, à nos masseurs et à tous les accompagnants pour cette saison. Bonne chance à nos athlètes «ELITE» qui iront se mesurer à d'autres grands sportifs sous la bannière olympique mais bonne chance également à nos athlètes qui courent en catégories non-olympiques, U23, U19 et à la Coupe de la Jeunesse. Que tous vos rêves et ambitions se concrétisent! Comme la chance ne suffit pas toujours, nos athlètes se soumettent déjà à un entraînement des plus assidus, les uns à Gaviate (ITA) et les autres à Sarnen. Le 2^{ème} test longue distance de la fédération qui s'est tenu le 27 janvier sur le canal Rhône-Rhin à Mulhouse a déjà délivré des résultats très encourageants.

Le comité SWISS ROWING et notre directeur ont démarré 2024 par la tradi-

tionnelle journée «Stratégie» qui a pour but de vérifier que notre plan quadriennal de 2021 à 2024 soit correctement implémenté. Les dossiers que nous suivons de près sont, comme l'an dernier, ceux de l'éthique, de la communication et du sponsoring. Après cette journée, je suis confiant que les buts que nous nous étions fixés il y a trois ans seront atteints à la fin de cette saison. Je profite de cette occasion pour remercier notre directeur et les membres de mon comité pour l'énorme travail qu'ils fournissent chaque année pour promouvoir notre sport, pour maintenir nos finances dans les chiffres noirs et pour soutenir nos athlètes dans leurs efforts.

SWISS ROWING a resserré plus encore ses liens avec la Lucerne Regatta Association afin de remettre une réponse commune au cahier des charges particulièrement exigeant de World Rowing pour la prochaine «World Rowing Cup Series 2025-2028». Nous espérons vivement être retenus dans le but de pouvoir continuer à offrir chaque année

aux athlètes du monde entier la possibilité de courir sur le plus beau plan d'eau d'Europe. J'aimerais remercier ici chaleureusement le président de la Lucerne Regatta Association, M. Andreas Bucher ainsi que son directeur, M. Timon Wernas, pour leur collaboration, leur soutien et leur enthousiasme tout au long de nos réunions.

La saison débutera prochainement avec les Swiss Indoors à Zoug et s'enchaînera avec les championnats romands d'ergomètre à Vevey, le 3^{ème} test longue distance à Mulhouse et les «Trials». Aux organisateurs de ces manifestations, plein succès et MERCI une nouvelle fois pour tout le travail que vous fournissez bénévolement!

Avant de conclure, j'aimerais vous rendre attentifs à notre projet «ROAD TO PARIS» qui a pour objectif de soutenir financièrement nos athlètes sélectionnés pour les Jeux. Vous trouverez de plus amples détails dans cette édition. Merci par avance pour votre parrainage.

A tous, une passionnante saison 2024!

Neville Tanzer, Président SWISS ROWING

Der Countdown läuft, heute, während ich dieses ersten «Worte des Präsidenten» in diesem Schalt- und olympischen Jahr schreibe, sind es noch 171 Tage bis zur Eröffnung der Olympischen Spiele in Paris 2024!

Wir wünschen unseren Athleten, Trainern, Physiotherapeuten, Masseuren und allen, die uns begleiten, viel GLÜCK für diese Saison. Viel Glück für unsere Elite-Athleten, die sich mit anderen grossen Sportlern unter dem olympischen Banner messen werden, aber auch für unsere Athleten, die in den nicht-olympischen Kategorien, in den U23- und U19-Kategorien sowie im Coupe de la Jeunesse antreten werden. Mögen all ihre Träume und Ambitionen in Erfüllung gehen! Da Glück allein nicht immer ausreicht, unterziehen sich unsere Athleten bereits einem äusserst fleissigen Training, die einen italienischen Gavirate und die anderen in Sarnen. Der zweite Langstreckentest des Verbandes, der am 27. Januar auf dem Rhône-Rhein-Kanal in Mulhouse stattfand, hat bereits sehr ermutigende Ergebnisse geliefert.

Der Vorstand von SWISS ROWING und unser Direktor Christian Stofer starteten das

Jahr 2024 mit dem traditionellen «Strategie-tag», an dem wir überprüfen, ob unser Vierjahresplan von 2021 bis 2024 korrekt umgesetzt wird. Die Dossiers, die wir genau im Auge behalten, sind wie im letzten Jahr die Themen Ethik, Kommunikation und Sponsoring. Nach diesem Tag bin ich zuversichtlich, dass die Ziele, die wir uns vor drei Jahren gesetzt haben, bis zum Ende dieser Saison erreicht werden. Ich möchte diese Gelegenheit nutzen, um unserem Direktor und den Mitgliedern meines Komitees für die enorme Arbeit zu danken, die sie jedes Jahr leisten, um unseren Sport zu fördern, unsere Finanzen in den schwarzen Zahlen zu halten und unsere Athleten in ihren Bemühungen zu unterstützen.

SWISS ROWING hat seine Beziehungen zur Lucerne Regatta Association noch enger gestaltet, um eine gemeinsame Antwort auf das besonders anspruchsvolle Pflichtenheft von World Rowing für die nächste World Rowing Cup Series 2025-2028 einzureichen. Wir hoffen sehr, dass wir ausgewählt werden, damit wir weiterhin jedes Jahr Athleten aus der ganzen Welt die Möglichkeit bieten können, auf dem schönsten Gewässer

Europas zu regattieren. Ich möchte an dieser Stelle dem Präsidenten der Lucerne Regatta Association, Andreas Bucher, und dem Geschäftsführer, Timon Wernas, herzlich für ihre Zusammenarbeit, Unterstützung und Begeisterung während unserer Treffen danken.

Die Saison wird demnächst mit den Swiss Indoors in Zug beginnen und mit den Ergometer-Meisterschaften der Romandie in Vevey, dem 3. Langstreckentest in Mulhouse und den Trials fortgesetzt werden. Den Organisatoren dieser Veranstaltungen viel Erfolg und noch einmal DANKE für all die Arbeit, die Sie ehrenamtlich leisten!

Bevor ich zum Schluss komme, möchte ich Sie auf unser Projekt «ROAD TO PARIS» aufmerksam machen, dessen Ziel es ist, unsere für die Spiele ausgewählten Athleten finanziell zu unterstützen. Weitere Einzelheiten finden Sie in dieser ersten Jahresausgabe von SWISS ROWING. Vielen Dank im Voraus für Ihre unterstützende Sponenschaft.

Ihnen allen eine spannende Saison 2024!
Neville Tanzer, Präsident SWISS ROWING
(Übersetzung Jürg Trittbach)

La Parola del Presidente

Il conto alla rovescia è iniziato e oggi, mentre scrivo questa prima «Parola del Presidente» in questo anno bisestile e olimpico, mancano 171 giorni all'apertura delle Olimpiadi di Parigi 2024!

Auguriamo ai nostri atleti, allenatori, fisioterapisti, massaggiatori e a tutti coloro che li accompagnano «BUONA FORTUNA» per questa stagione. Buona fortuna ai nostri atleti ELITE che gareggeranno contro altri grandi atleti sotto la bandiera olimpica, ma anche ai nostri atleti che gareggeranno nelle categorie non olimpiche, U23, U19 e alla Coppa della gioventù. Che tutti i vostri sogni e le vostre ambizioni si realizzino! Poiché la fortuna non è sempre sufficiente, i nostri atleti si stanno già allenando duramente, alcuni a Gavirate (ITA) e altri a Sarnen. Il 2° test di lunga distanza della Federazione, svoltosi il 27 gennaio sul canale Rodano-Reno a Mulhouse, ha già prodotto risultati molto incoraggianti.

Il Comitato SWISS ROWING e il nostro Direttore hanno dato il via al 2024 con

la tradizionale giornata «Strategia», il cui scopo è verificare la corretta attuazione del nostro piano quadriennale dal 2021 al 2024. Come l'anno scorso, stiamo tenendo sotto controllo l'etica, la comunicazione e le sponsorizzazioni. Dopo questa giornata, sono fiducioso che gli obiettivi che ci siamo posti tre anni fa saranno raggiunti entro la fine di questa stagione. Vorrei cogliere l'occasione per ringraziare il nostro Direttore e i membri del mio comitato per l'enorme lavoro che svolgono ogni anno per promuovere il nostro sport, per mantenere le nostre finanze in attivo e per sostenere i nostri atleti nei loro sforzi.

SWISS ROWING ha stretto legami ancora più stretti con l'Associazione Regate di Lucerna per presentare una risposta congiunta alle direttive particolarmente esigenti di World Rowing per la prossima «World Rowing Cup Series 2025-2028». Speriamo vivamente di essere selezionati per poter continuare a offrire agli atleti di tutto il mondo la possibilità di gareggiare ogni anno sullo specchio d'acqua più bello d'Europa.

Vorrei cogliere l'occasione per ringraziare calorosamente il Presidente dell'Associazione Regate di Lucerna, Andreas Bucher, e il suo Direttore, Timon Wernas, per la collaborazione, il sostegno e l'entusiasmo dimostrati durante i nostri incontri.

La stagione inizierà a breve con gli Swiss Indoors a Zugo, seguiti dai Campionati francofoni di ergometro a Vevey, dalla 3ª prova di lunga distanza a Mulhouse e dai Trials. Agli organizzatori di questi eventi, auguro ogni successo e vi ringrazio ancora una volta per tutto il lavoro che svolgete su base volontaria!

Prima di concludere, vorrei richiamare la vostra attenzione sul nostro progetto «ROAD TO PARIS», che mira a fornire un sostegno finanziario ai nostri atleti selezionati per i Giochi. Troverete maggiori dettagli in questa edizione. Vi ringrazio in anticipo per il vostro sostegno.

Auguro a tutti voi un'entusiasmante stagione 2024!

Neville Tanzer, Presidente SWISS ROWING
(traduzione Americo Bottani)

Athleten/-innen-Ehrungen an der 6. SWISS ROWING Night

Das Ruderjahr 2023 war in der Geschichte des Schweizer Rudersports das erfolgreichste aller Zeiten. Das Adjektiv historisch wurde im Zusammenhang oft gebraucht. Grund genug, Weltmeister/-innen, Europameister/-innen, Medaillengewinner/-innen und Weltcupsieger/-innen aus den verschiedenen Verbandskadern gebührend zu ehren. Im Grand Hotel Europe in Luzern geschah dies in Gesellschaft einer rund 100 Köpfe zählenden Ruderfamilie.



Roman Rösli (und mit ihm der aus Krankheitsgründen nicht anwesende Andrin Gulich) wurden Welt- und Europameister sowie Weltcup-Gesamtsieger im Zweier-ohne.



Leichtgewichts-Skiff-Weltmeister und -EM-Bronzemedaillengewinner Andri Struzina wurde von der Verbandsspitze mit Neville Tanzer und Sabine Horvath geehrt.



Fotos: Jean-Michel Billy

Raphaël Ahumada (und der abwesende Jan Schäubli) brillierten mit dem Europameistertitel, der WM-Silbermedaille und dem Gesamtweltcup-Gewinn im leichten Doppelzweier.

Die SWISS ROWING Night ist der Verbandsanlass für die erfolgreichen Athletinnen und Athleten aller Kaderstufen, um ihnen die Wertschätzung und Anerkennung für das grosse Engagement, das beharrliche Training sowie die Repräsentation unseres Verbandes auf den internationalen Regatta-Plätzen auszudrücken.

Eleganz auf Bühne und Wasser

«Quelle élégance!» rief Verbandspräsident Neville Tanzer in seiner Eröffnungsansprache in den Saal, die Athleten/-innen und Gäste zur SWISS ROWING Night 2023 begrüssend. Für einmal überwogen elegante Abendkleider sowie schicke Anzüge die Szenerie. Mit dem Begriff Eleganz waren aber auch die vielen internationalen Top-Platzierungen aller Kaderstufen gemeint, die im Ruderjahr 2023 erzielt wurden.



Aussergewöhnlich: Gleich drei Weltcup-Kategorien-Gesamtsiege konnten Schweizer Boote in der Weltcup-Serie 2023 für sich verbuchen (im M2-, im W4x und im LM2x).

In vier Akten wurden die Ehrungen abgehalten, jeweils aufgelockert durch einen Gang des Dinners aus der Küche des Luzerner Grand Hotel Europe.

Wie im Vorjahr führte der frühere Spitzenathlet Michael Schmid als Moderator mit viel Fach- und Insiderwissen gewieft durch die Veranstaltung. Assistent wurde er durch Marius Merkt – früher auch im nationalen Juniorenkader –, der sich in französischer Sprache vor allem mit den Athleten/-innen aus der Romandie befasste.

Starke Bilanz

Ehrungen zuhauf standen in Luzern auf dem Programm. Die Laudatoren/-innen aus den Reihen des SWISS ROWING-Vorstandes hatten am Ehrenanlass so viel zu tun wie noch nie überhaupt. Geschuldet der hervorragenden Leistungen entspringenden

grossen Anzahl von Medaillengewinnen und Topplatzierungen, welche die Akteure und Akteurinnen der Schweizer Delegationen an den internationalen Titelkämpfen und Bewerben aller Kategorien zu gewinnen vermochten. Gleich zwei in Belgrad geholt Weltmeistertitel gab es zu feiern: Erstmals überhaupt sicherte sich ein Schweizer Boot in der anspruchsvollsten aller Kategorien – dem Zweier-ohne-Steuermann – das wertvollste Edelmetall. Andrin Gulich und Ro-

man Rösli zeichneten dafür verantwortlich. Ebenfalls für Gold sorgte Andri Struzina im Leichtgewichts-Skiff. Nicht genug damit: Das Zweier-ohne-Duo erkämpfte sich zudem den Europameistertitel in Bled, gewann eine Weltcup-Regatta, die Gesamt-Kategorienwertung dieses Bewerbs und den Olympia-Quotenplatz für die Spiele in Paris. Struzina wurde zusätzlich EM-Dritter und sicherte sich auf dem heimischen Rotsee den lange ersehnten ersten Weltcupsieg.

Vizeweltmeister nennen dürfen sich seit dem 9. September Raphaël Ahumada und Jan Schäuble in der einzigen olympischen Leichtgewichts-Kategorie, dem Doppelzweier. Verbunden war dies obendrein mit der Sicherung des Quotenplatzes für die Olympische Regatta in Vaires-sur-Marne im Pariser Osten. In ihr Palmarès konnten sie im Saisonverlauf ausserdem den Europameistertitel, zwei Weltcupsiege und den Weltcup-Kategoriengewinn aufnehmen. →



Lisa Lötscher, Pascale Walker, Fabienne Schweizer und Célia Dupré (v.l.) bildeten den Frauen-Doppelvierer, der sich an der WM mit Rangierung vier den Quotenplatz für Paris 2024 holte. Zudem tauchte das Schweizer Boot an erster Stelle der Kategorien-Weltcup-Gesamtwertung auf.



Auch der Schweizer Männer-Doppelvierer in der Besetzung Scott Bärlocher, Maurin Lange, Jonah Plock und Dominic Condrau (v.l.) sicherte sich mit dem 5. WM-Rang den begehrten Quotenplatz für die Olympischen Spiele.



Die in Luzern anwesenden Kader-Athleten/-innen fielen für einmal nicht mit sportlichen Höchstleistungen auf, sondern glänzten – Verbandspräsident Neville Tanzer umrahmend – in Abendkleid und Anzug durch Eleganz, Schick und Charme.

In Paris werden darüber hinaus die beiden Doppelvierer der Frauen und Männer dabei sein. Mit einem starken 4. WM-Rang gelang es der Frauencrew in der Besetzung Célia Dupré, Pascale Walker, Lisa Lötcher und Fabienne Schweizer den Quotenplatz zu sichern. Das Männerboot – Maurin Lange, Scott Bärlocher, Jonah Plock und Dominic Condrau gaben dem Boot Schub – tat

es den Frauen mit dem 5. WM-Rang gleich. Aussergewöhnlich und erstmalig auch, dass die Schweizer Frauen den Weltcup-Kategoriensieg für sich verbuchen konnten.

Nachdrängender erfolgreicher Nachwuchs

Geehrt wurden auch die erfolgreichen Athleten/-innen der Kategorien U23 und

Junioren. Dabei tat sich vor allem Skifferin Aurelia-Maxima Janzen hervor. Sie gewann nicht nur die beiden U23-Einertitel an der WM und an der EM, sondern brillierte auch bereits auf Eliteebene. An der EM klassierte sie sich auf dem Silbermedaillenplatz und fuhr auch im Weltcup bereits aufs Podest. Thalia Ahumada und Olivia Roth – den U23-Doppelzweier bildend – erkämpf-



Olivia Roth und Thalia Ahumada zeigten sich an den U23-Europa- und -Weltmeisterschaften von der besten Seite. Das BW2x-Duo erkämpfte sich EM-Silber und WM-Bronze.



Der Zuger Gian Struzina liess das ganze Skiffeld an den U23-Europameisterschaften in Krefeld überlegen hinter sich und gewann die begehrte Goldmedaille.



Ihr bislang wertvollstes Karriereresultat erzielte Marion Heiniger an den U23-Europameisterschaften mit dem Gewinn des kontinentalen Leichtgewichts-Skiffitels.



Gian Luca Egli, Nicolas Berger, Donat Vonder Mühl und Shamall Suero Santana bildeten den U23-Doppelvierer, welcher sich an den Europameisterschaften in Krefeld die bronzene Medaillen-Auszeichnung sicherte.



Das Göpf-Kottmann-Komitee vergab die Medaille für das Jahr an das Zweier-ohne-Weltmeisterpaar Andrin Gulich (in Abwesenheit)/Roman Rössli (v.l.n.r. posieren Melchior Bürgin, Roman Rössli, Beat Schneider, Hugo Waser und der eine fulminante Laudatio haltende Mario Gyr).

ten sich sowohl an der WM wie an der EM einen medaillenberechtigenden Rang: Bronze in Plovdiv und Silber in Krefeld waren die erfreuliche Ausbeute. An den U23-Europameisterschaften in Krefeld gab es zudem Titelgewinne einbringende starke Leistungen für die beiden im Leichtgewichts-Einer Marion Heiniger und Gian Struzina – unterwegs – zu notieren. Gleich-



Der U19-Doppelzweier Ivo Löpfel/Nicolas Chambers sicherte sich an der EM und an der WM jeweils Bronze. Zudem wurden sie als erfolgreichstes Juniorenboot 2023 bestimmt.

chenorts konnte sich der im Saisonverlauf in bedeutendem Masse steigernde Männer-Doppelvierer – Nicolas Berger, Shamall Suero Santana, Donat Vonder Mühl und Gian Luca Egli sassen im Boot – die Bronzemedaille am Siegersteg abholen.

Bei den Junioren tat sich der Doppelzweier mit Ivo Löpfel und Nicolas Chambers an Bord hervor, der sich sowohl an den Europameisterschaften in Brive-la-Gaillarde als auch an den Weltmeisterschaften in Paris jeweils auf dem 3. Rang klassierte und sich zweimal Bronzemedailles umhängen lassen konnte. Gleichzeitig wurde das Duo als bestes Schweizer Juniorenboot der Saison 2023 mit der «Medaille der Ehrenmitglieder» ausgezeichnet.

Erstmals wurde in der Saison 2023 der Coupe de la Jeunesse Beach Sprint im italienischen Marina di Castagneto Carducci zur Austragung gebracht. Gleich auf Anhieb sicherte sich die Schweizer Delegation zwei Medaillen in den Solo-Konkurrenzen. Valentin Suter glänzte mit dem Titelgewinn, Barbara McMahon erkämpfte sich die silberne Auszeichnung.

Göpf-Kottmann-Medaille verliehen

Nebst den Ehrungen durch SWISS ROWING wurde der festliche Rahmen auch zur Vergabe der höchsten Anerkennung im Schweizer Rudersport, der «Göpf-Kott-

mann-Medaille», genutzt. Der Vorsitzende des Göpf-Kottmann-Komitees, Melchior Bürgin, ehrte – assistiert von den weiteren mitentscheidenden Ruderpersönlichkeiten Beat Schneider, Hugo Waser und Mario Gyr – die Zweier-ohne-Weltmeister Andrin Gulich/Roman Rössli, wobei ersterer aus Krankheitsgründen leider dem Ehrentag fernbleiben musste. *Jürg Trittbach*



Beim ersten Coupe de la Jeunesse Beach Sprint in Marina di Castagneto Carducci grüßte Valentin Suter Gold im Junioren- und Barbara McMahon Silber im Juniorinnen-Solo.



James Goodwin, Jordan Bocaert, Nick Lloyd, Pamela Weisshaupt, Kirby Gallie, Ian Wright, Markus Löönd, Anne-Marie Howald und Martin Cambareri bilden das SRV-Coachingteam und sind die Baumeister der vielen hervorragenden Resultate von Athleten/-innen aller Verbandskader.

Christian Stofer: «Die Sicherung der angestrebten Quotenplätze war für mich die grösste Erleichterung»

Die Ruderweltmeisterschaften in Belgrad waren für SWISS ROWING ein historisches Ereignis. Noch nie seit es seit 1962 Welttitelkämpfe gibt, war eine Schweizer Delegation erfolgreicher: Zwei Goldmedaillen und eine Silberauszeichnung brachten die Athleten nach Hause. Gleichzeitig konnten sich vier Boote mit ihren Platzierungen die Quotenplätze für die Olympischen Spiele 2024 in Paris sichern. Auch die Weltcup-Anlässe und die kontinentalen und globalen Meisterschaften der U23- und U19-Kategorien waren ergiebig: überall fanden sich Schweizer Vertreter/-innen zu den Siegerehrungen ein. Verbandsdirektor Christian Stofer beurteilt eingangs der Olympia-Saison 2024 die Sachlage.

Der Zweier-ohne Andrin Gulich/Roman Rööfli – notabene mit dem ersten Weltmeistertitel für die Schweiz in der technisch anspruchsvollsten Kategorie – und Leichtgewichts-Skiffier Andri Struzina krönten ihre Saison mit fantastischen, die Weltmeistertitel einbringenden Rennen auf der Ada Ciganlija-Ruderbahn. Erstere beiden äffneten ihr Palmarès zudem mit dem Europameistertitel in Bled, in der 3-teiligen Weltcup-Serie mit den Platzierungen eins, zwei und drei sowie dem M2--Kategoriensieg. Der Zuger Andri Struzina brillierte und gewann nebst der WM auch an der LUCERNE REGATTA auf heimischem Wasser, wurde EM-Dritter und zusätzlich zweimal Zweiter im Weltcup. In den selben Leistungssphären präsentierte sich 2023 der Leichtgewichts-Doppelzweier Raphaël Ahumada/Jan Schäuble. Nur die den WM-Titel verteidigenden starken Iren verwiesen das Duo auf den 2. WM-Rang. Der EM-Titel, zwei Weltcup-Erfolge sowie der Gewinn der Kategorien-Wertung zeigen eine aussergewöhnliche Konstanz.

Verbunden mit diesen Top-Platzierungen waren für die beiden Paarungen Gulich/Rööfli und Ahumada/Schäuble auch die Sicherung der begehrten Olympia-Quotenplätze. Ihnen taten es der Frauen-Doppelvierer – im Rahmen des Projekts «Succès» – mit Célia Dupré, Pascale Walker, Lisa Lötcher und Fabienne Schweizer mit dem 4. WM-Rang und das Männer-Pendant in der Besetzung Maurin Lange, Scott Bärlocher, Jonah Plock und Dominic Condrau mit dem 5. Platz nach. Weitere Schweizer Boote



Foto: Stah Grätling

Ahumada/Olivia Roth. An der EM in Krefeld gab es zudem die erfreulichen Titelgewinne durch die beiden Einer mit Marion Heiniger und Gian Struzina sowie die bronzenne Auszeichnung für den Männer-Doppelvierer zu verzeichnen. In der Juniorenkategorie gab es ebenfalls eine Crew mit einem doppelten Medaillengewinn zu registrieren: Ivo Löpfle und Nicolas Chambers gewannen sowohl an der WM und der EM Doppelzweier-Bronze.

Ohne Ausnahmen wurden die vorgegebenen Zielsetzungen von den Akteuren/-innen der Schweizer Delegationen an allen internationalen Titelkämpfen, ob Elite-WM und -EM, U23- und U19-WM und -EM sowie den drei Weltcup-Regatten, erfüllt. Grosse Delegationen wie niemals zuvor zeigten zudem auf, dass das Reservoir an kompetitiven Athleten/-innen, welche sich in Richtung Elitekader entwickeln oder dort bereits angekommen sind, am Zunehmen ist. Die Rückkehr von Headcoach Ian Wright mit seiner Coachingcrew sowie die sich seit Jahren durch Kontinuität auszeichnende Arbeit im Nachwuchssektor unter Anne-Marie Howald zeitigen Früchte. Verbandsdirektor Christian Stofer beurteilt am Übergang zum Ruderjahr 2024 die Sachlage.

wollen die Chance bei der Vergabe der letzten Quotenplätze im Mai 2024 in Luzern nutzen.

Brillante Leistungen gab es auch in der U23-Kategorie zu verzeichnen. Die Skifferin Aurelia-Maxima Janzen gewann sowohl den WM- und den EM-Titel souverän. Je einen Podestplatz an beiden Titelkämpfen erkämpfte sich der Frauen-Doppelzweier Thalia

Christian, es war die erfolgreichste Saison aller Zeiten für SWISS ROWING. Was geht Dir durch den Kopf, wenn Du auf die Saison zurückblickst?

Es sind die schönen Momente und die intensiven Emotionen, die uns die Schweizer

Boote die ganze Saison hindurch beschert haben. Die Resultate sind das Ergebnis der harten, bedingungslosen und konstanten Trainingsarbeit, welche die Athletinnen und Athleten sowie die Trainercrew in den letzten zwei Saisons im Ruderzentrum in Sarnen geleistet haben. Die Offenheit der Athletinnen und Athleten gegenüber den Bootsklassen und der Bootsbesetzung war ebenfalls ein Schlüsselfaktor. Nur so ist beispielsweise der Zweier-ohne Andrin Gulich/Roman Rösli oder der Männer-Doppelvierer zustande gekommen.

Welches war für Dich im Jahr 2023 die grösste Befriedigung und die erfreulichste Überraschung?

Die Sicherung der angestrebten Quotenplätze an der WM in Belgrad war für mich mit der grössten Erleichterung verbunden. Unsere Spitzenboote waren in einer Top-Verfassung und haben in der WM-Woche ab den Vorläufen überzeugt und sind nie ins Wanken gekommen. Wenn man weiss, wie hoch die Trauben hängen und wie hart das ganze Team für die Zielsetzung «Olympiaqualifikation» gearbeitet hat, spürt man Erleichterung und Befriedigung zugleich. Am meisten freut mich, dass es uns in diesem verkürzten Olympiazzyklus seit den letzten Spielen in Tokio im Sommer 2021 gelungen ist, eine neue Athletinnen- und Athletengeneration von der U23-Altersklasse auf Olympialevel zu bringen. Von den aktuell 12 zu besetzenden Rollsitzen in den vier Olympiabooten werden mit grosser Wahrscheinlichkeit bis zu 10 Olympianeulinge mit von der Partie sein.

Gab es trotz der vielen Erfolge auch schwierige Momente zu verzeichnen bzw. gab es Dinge, die nicht wie gewünscht aufgegangen sind?

Ja, die Medaille hat immer zwei Seiten. Dass der Vierer-ohne bei den Männern trotz Steigerung im Verlauf der WM-Woche das Olympia-Ticket um nur einen Rang im Ausstich auf den letzten 500 Metern gegen Rumänien verlor, war ein schwieriger Moment. Der achte Rang war vor 4 Jahren noch ausreichend für einen Quotenplatz, aber es wird halt alle vier Jahre ein bisschen schwieriger, sich zu qualifizieren. Im Nachwuchsbereich hatten wir in der Kadergruppe der Juniorinnen einen suboptimalen Start, so dass wir in der ersten Saisonhälfte viele Umbesetzungen hatten.

Ian Wright, der bei verschiedenen Engagements gezeigt hat, wie man Top-Boote entwickelt, beweist dies nun auch wieder bei SWISS ROWING. Was zeichnet ihn aus?

Ian lebt für den Rudersport, ist mit Leidenschaft Rudertrainer und weiss, dass sich Erfolge besser anfühlen als Niederlagen. Dafür arbeitet er jeden Tag hart und fordert von den Athletinnen und Athleten, aber auch von sich und seinen Assistentenrainern viel. Er ist immer auf der Suche nach Punkten, die im Wettkampf zum Vorteil werden können. Er will die Träume der Athletinnen und Athleten real werden lassen und weiss, dass es auf dem Weg zur Goldmedaille keine Abkürzungen und keine «Magie» gibt.

Wie wichtig ist die in diesem olympischen Zyklus herrschende Kontinuität auf allen Stufen des Trainer- und Betreuungstoffs?

Es ist sehr wichtig, denn wir haben eine ganze Saison weniger zur Verfügung als in einem ordentlichen Olympiazzyklus. Die Verschiebung der Olympischen Spiele von 2020 auf 2021 hat einiges durcheinandergebracht. Kaum war Olympia 2021 abgeschlossen, stand schon wieder eine Qualifikation bevor. Die hatten wir von Anfang an fest im Visier. Es blieb kein Spielraum für Experimente, auch nicht im Trainerbereich.

Auffallen ist, dass die für Titelkämpfe selektierten Delegationen in allen Kategorien in den letzten Jahren zunehmend grösser geworden sind. Je 10 Boote an der Elite-WM und -EM dokumentieren das. Wie ist das zu deuten?

Wir haben insbesondere im Bereich des Frauen-Rudersports in den letzten zehn Jahren Fortschritte gemacht und dürfen heute auf ein Athletinnen-Kader zählen, das die Besetzung von mehreren Booten für eine Weltmeisterschaft möglich macht. 2013 waren wir mit 10 Athleten und einem Trainer an der WM. Keine einzige Frau stand im Aufgebot. 2023 bestand die Delegation aus 13 Athleten und 11 Athletinnen sowie sechs Trainern, darunter auch zwei Trainerinnen. Dies ist dank der guten Basisarbeit in den Clubs sowie in den Nachwuchskadern möglich geworden.

Auch in sonst nicht so ruderaffinen Medien hat das Projekt «Succès» – das erste Frauen-Grossboot-Vorhaben des Verbandes überhaupt – Resonanz gefunden.

Ist das projektbezogene Sponsoring aus privater Hand zusammen mit der Schweizer Sporthilfe und SWISS ROWING ein Modell, dass gerne auch für weitere Boote angestrebt wird?

Wir sind für alle Finanzierungsmodelle offen, denn die grossen und leistungsstarken Kadergruppen fordern uns vor allem auch im finanziellen Bereich stark. Beim Projekt «Succès» sind es private Donatorengelder, welche das Projekt zusätzlich unterstützen und fördern. Eine solche Förderung ist auch für andere Projektboote denkbar. Mit der Lancierung von «Road to Paris» möchten wir die Freundinnen und Freunde der Nationalmannschaft aus der Schweizer Ruderszene motivieren, mit einem zusätzlichen finanziellen Beitrag mitzuhelfen, die Olympiasaison 2024 mitzufinanzieren.

Die Sporthilfe ist eine wichtige Stütze im Schweizer Sportsystem. Die Sporthilfe unterstützt die berechtigten Athletinnen und Athleten mit direkten Förderbeiträgen. Im Jahr 2023 wurden 37 Ruderinnen und Ruderer durch die Sporthilfe mit finanziellen Beiträgen gefördert. Das Gesamtvolumen der Sporthilfe-Förderbeiträge lag in der letzten Saison bei CHF 546'000.–. Dafür sage ich im Namen aller Athletinnen und Athleten sowie von SWISS ROWING sehr herzlichen Dank.

Auffallend in diesem Projekt ist auch, dass drei vor kurzem noch dem U23-Kader entstammende Athletinnen zusammen mit einer über einige Jahre Erfahrung aufweisenden Athletin gleich in der erweiterten Weltklasse mithalten konnten. Das Beispiel wie Nachwuchsnachführung erfolgreich funktionieren kann?

SWISS ROWING will immer die schnellstmöglichen Boote an den Start schicken. Nur so haben wir auf internationalem Parkett eine Chance. Dazu gehört es auch, die Wege in die Boote offen zu halten, auch für jüngere, aufstrebende Athletinnen und Athleten. Das bestimmende Kriterium ist aber nicht das Alter, sondern die erbrachten Leistungen. Gerade nach der anstrengenden Covid-Zeit war es wichtig, dass die Rollsitze in den Verbandsbooten für alle Athletinnen und Athleten erreichbar waren.

Bereits anfangs Oktober hat die Vorbereitung der olympischen Saison angefangen. Wie sieht die Planung des →

Ruderjahres im Hinblick auf Paris 2024 (mutmasslich) aus?

Von der Jahresplanung sind bereits bald fünf Monate absolviert, also fast die Hälfte der ganzen Saison, welche anfangs August mit dem Abschluss der Olympia-Regatta enden wird. Das kontinuierliche und fordernde Training stand im Vordergrund und der Trainingsfortschritt wurde mit offiziellen Leistungstests sowie mit Trainingstests auf dem Ergometer und auf dem Wasser überprüft. Auf das Olympiajahr hin machen alle Mannschaften auf der ganzen Welt nochmals einen Schritt nach vorne. Mitte März stehen bereits die Elite-Trials auf dem Programm. Die Einladungen für diese wichtige Veranstaltung ist an 30 Athletinnen und Athleten verschickt worden. Vom 12.-14. April 2024 findet in Varese die erste Weltcup-Regatta statt. Es geht nun Schlag auf Schlag. **Coastal Rowing ist ein zunehmend diskutiertes Thema, weil diese Rudersparte 2028 definitiv olympischen Status erfährt. Welche fördernden Massnahmen sind von Verbandsseite her angedacht?**

Wir haben auf strategischer Ebene definiert, dass wir künftig unseren Fokus auf «Beach Sprint Rowing» legen werden als olympische Disziplin. Wir sind aktuell daran, Grundlagenarbeiten zu machen für die Bereiche Wettkämpfe, Material, Ausbildung sowie Förderstrukturen. Da es aber in diesem Jahr immer noch eine nicht-olympische Disziplin ist, gibt es auch noch keine Fördermittel. Das limitiert auch den Aufbau von «Beach Sprint Rowing» sowie die Beschickung von Wettkämpfen. Das wird sich dann auf die Saison 2025 hin ändern.

Was auffällt: Das Angebot an Kursen und Breitensport-Anlässen ist in den letzten Jahren unter der Regie von Stefan Inglin und Erich Pfister gesteigert worden. Wie entwickelt sich die Resonanz der angesprochenen Clubfunktions-träger und Fitnessrunderer darauf?

Unsere gesamte Ruder-Community ist in den letzten 25 Jahren stark gewachsen. Die Clubs haben mehr Mitglieder. Mehr Lizenzierte nehmen an den nationalen Regatten

teil. Das ist erfreulich und zeigt, dass unsere Sportart attraktiv ist. Durch das Wachstum ist aber auch die Mitgliederstruktur diverser geworden. Es sind viele Quereinsteiger/-innen in die Ruderclubs gekommen, die vielfältige Funktionen bekleiden (Vorstandsämter, Trainingsleiter, Materialpflege usw.). Diese Mitglieder sind nicht seit Juniorenzeiten in den Clubs und blicken meist nicht auf eine eigene Wettkampfkariere im Rudersport zurück. Das öffnet das Feld für Angebote im Ausbildungsbereich, sowohl mit den beliebten Instruktorenkursen für das Fitnessrudern, aber auch für allgemeine Vereinsführung wie beispielsweise der Lehrgang «Club Management». Auch übergeordnete Breitensportangebote wie die beiden Verbands-Wanderfahrten oder das Masters-Camp erfreuen sich anhaltend grosser Beliebtheit. Wir dürfen immer wieder in den Feedbacks zu den Kursen lesen, dass die Vernetzung von Leuten aus verschiedenen Clubs besonders wertvoll ist für die Teilnehmenden.

Jürg Trittbach

Onlineshop für den Rudersport

4row.com



Bereit in die neue Saison zu starten?

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



4row GmbH | Kronenwis 19 | 8864 Reichenburg | service_ch@4row.com

Hohe Wellen schlagen!

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

- 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.

FEELING  **OF**
SUCCESS

100 

JAHRE BOOTSBAU DER
EXTRAKLASSE



WM-Gold im neuen X23

X25 auf Erfolgskurs

Qualität und Innovation

EMPACHER 

www.empacher.com

Kurz und bündig

Langstrecke.ch auf dem Rhein oder «Through hell and high water»

Nach den starken Niederschlägen der vergangenen Wochen und anhaltendem Hochwasser und intensiver Strömung musste für die diesjährige langstrecke.ch-Austragung – am 9. Dezember 2023 zur Austragung kommend – kurzerhand auf die Alternativstreckenführung mit Wende bei Streckenhälfte ausgewichen werden. 30 Teams aus der Schweiz, Holland, Dänemark und Deutschland nahmen sich bei spiegelglattem Wasser und untypisch lauen Temperaturen der 7,5 km langen Strecke an, vom Eglisauer Viadukt gegen die Strömung hoch zum Wendepunkt und mit der Strömung zurück zum Ziel unter der Strassenbrücke.

Bei der Elite zeigten die Damen als auch die Herren vom Amsterdamer KARZV de Hoop, dass in die Vorbereitung besonders viel Herzblut und Schweiß investiert worden war, nachdem beide sich im vergangenen Jahr mit einer zweiten Platzierung



Foto: Sandro Zanni

zufriedengeben mussten. Das Herrenteam verwies die Vorjahressieger vom Kopenhagener Danske Studenters Roklub und den Belvoir Ruderclub Zürich dabei auf die Plätze 2. und 3. Die Damen siegten vor dem Team von Willem III Rowing Club aus Amsterdam, gefolgt vom Belvoir Ruderclub Zürich.

Sowohl bei den Juniorinnen wie auch den Junioren konnten sich der Rowing Club Lausanne an die Spitze setzten. Bei den Masters, sowohl den Männer und den Frauen, siegte jeweils der Rowing Club Bern.

Trotz starker Strömung sowie dem einen oder anderen unverhofftem Gegenverkehr auf der Rundfahr-Rennstrecke kamen alle Teams ohne grössere Zwischenfälle sicher ins Ziel.

Zusammenfassend war das Ruderverrennen der Affiche «the ultimate winter challenge» einmal mehr ein voller Erfolg.

Die Austragung von langstrecke.ch im Jahr 2024 findet voraussichtlich am 7. Dezember statt.

Stephan Flory (ok@langstrecke.ch)

GO! Die Regattasaison 2024 beginnt im Tessin

Das vierte Jahr in Folge eröffnet die Rudergesellschaft Luganersee die nationale Regattasaison, an der auch Vereine aus dem Ausland teilnehmen können. Ruhige und vor Seitenwinden geschützte Lage, Start im Golf von Capolago-Riva San Vitale mit Ziel im Gebiet von Maroggia, spektakuläre Möglichkeit, die letzten 1000 m des Rennens vom grossen Seegelände im Gebiet von Melano aus zu verfolgen, das von der Tannini Ticinesi SA zur Verfügung gestellt wird. Ausschlaggebend für die Durchführung einer grossen Regatta und die Möglichkeit von Trainingslagern sind das grosszügige Platzangebot, der besonders geschützte See, das günstige Klima im Tessin auch im Winter, die unterstützenden Einrichtungen (Campeggi Monte Generoso und Paradiso, die Gemeinde Melano und die Tannini Ticinesi SA) sowie die Nähe der SBB-Station Melano-Maroggia, die in wenigen Minuten

zu Fuss erreicht werden kann. Hervorzuheben ist auch die Tatsache, dass man in der Region zu vernünftigen Preisen übernachten kann.

Die 2000 Meter lange Strecke zwischen Capolago und Maroggia wird von 6 Fahr-



spuren des Typs Semi-Albano gesäumt. Das Gelände umfasst einen grossen Bootspark mit einfachem Zugang zu den Stegen und einen grossen Parkplatz, der für die Vereine und die Öffentlichkeit bequem und kostenlos zugänglich ist.

Die Neuheiten der Austragung 2024

Die Organisatoren stellen die Regattastrecke in der Woche vor der Regatta kostenlos für ein Training oder ein Trainingslager zur Vorbereitung auf den ersten nationalen Wettbewerb zur Verfügung. Eine Reservierung ist nicht erforderlich, es genügt, sich bei den Organisatoren anzumelden.

Ein grosser und gemütlicher Festsaal steht ebenfalls zur Verfügung, der bei schlechtem Wetter als Unterschlupf sehr nützlich ist. Während des Regattawochenendes wird in der Halle eine Buvette eingerichtet, in der Getränke und warme Mahlzeiten serviert werden.

Wir freuen uns darauf, Sie am 6. und 7. April im Tessin zu sehen. *Americo Bottani*

Bootswartekurs in den Werkstätten von Stämpfli Racing Boats in Zürich

Der diesjährige Bootswartekurs, unter dem Patronat von SWISS ROWING, organisiert und durchgeführt bei Stämpfli Racing Boats AG, Zürich, fand am Wochenende vom 3. und 4. Februar statt. Der Workshop war – schweizweit ausgeschrieben – im Nu ausgebucht und wurde mit einer begrenzten Anzahl von wissensbegierigen 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt.

Ein straffes, reichhaltiges und anspruchsvolles Programm wurde den Teilnehmern geboten. Schon früh am Samstagmorgen ging es los mit der obligaten kurzen Kennenlernrunde, gefolgt von einem theoretischen Teil, «Materialkunde», dann gleich weiter mit der Praxis, nämlich Reparaturen an modernen Kunststoffbooten. Die Teilnehmer/-innen, alles Verantwortliche oder Mitwirkende im Bootsunterhalt-Bereich der jeweiligen Vereine, konnten ihr Wissen mit praktischer Arbeit unter Beweis stellen und weiterentwickeln.

Am zweiten Kurstag war schon früh Arbeitsbeginn. Die Themen Beschichten und Polieren, Reinigung und Unterhalt der Boote, Ausmessen eines Rennboots und Kontrolle der Ruder und vieles mehr standen auf dem Tagesprogramm.

Die kompetente Stämpfli-Kursleitung, Daniel Zlinszky und Lara Meier zeichneten dafür verantwortlich, verstanden es, die Mit-



wirkenden zu motivieren und konnten aus ihrem langjährigen Erfahrungsfundus viele Tipps und Tricks weitergeben. Der persön-

liche Besuch von SRV-Ressortleiter Breitensport Erich Pfister unterstrich den Stellenwert dieser Weiterbildung. *Jürg Trittbach*

Ein Kursteilnehmer meint:

«Wir erlebten einen absolut genialen und empfehlenswerten Kurs! Wir haben sehr viel über kleinere Reparaturen, die Bootspflege und die Reinigung gelernt und das Gelernte unmittelbar auch direkt in der Praxis anwenden können.

Daniel Zlinszky und seine Mitarbeiterin Lara Meier wussten ihr Fachwissen auf spannende Art und Weise weiterzugeben und sind auf jegliche unserer Frage kompetent eingegangen.

Auch wenn man mal nicht selbst Hand anlegen will, hat man nach diesem Kurs zumindest das Verständnis, um einen Schaden einschätzen und fundierte Entscheidungen treffen zu können.

Es hat viel Spass gemacht und war sehr interessant, Kollegen/-innen von anderen Clubs kennenzulernen. Danke dem Stämpfli-Team, dass ihr euer Wissen mit uns geteilt habt und dem SRV für das Angebot.»

Andreas Lehmann,

Bootswart Aviron Romand Zurich

NEUE KLEIDUNG FÜR DEINEN CLUB?

INDIVIDUELLE RUDERBEKLEIDUNG

NACHHALTIGE STOFFE

MADE IN ITALY



www.dibirowing.com

agon-sports AG | Am Hubersbergli 9 | 4800 Zofingen | info@dibirowing.com





SWISS ROWING

Der Schweizerische Ruderverband (SWISS ROWING) ist der Dachverband der 79 Schweizer Ruderclubs und Regattaverbände und ihrer über 12'000 aktiven Mitglieder. Er fördert den allgemeinen Rudersport in der Schweiz und sorgt dafür, dass im internationalen Leistungssport eine Spitzenstellung erreicht wird. In Sarnen (Obwalden) betreibt SWISS ROWING das nationale Leistungszentrum Rudern.

Zur Stärkung der Wahrnehmung und Positionierung des Schweizer Rudersports und weiteren Professionalisierung der Verbandskommunikation suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung eine sportinteressierte und engagierte Persönlichkeit als

Leiter*in Kommunikation (m/w/d; 70 - 80%)

Du übernimmst die Kommunikationsaufgaben gegen aussen und innen von SWISS ROWING und stellst sicher, dass unsere Mitglieder-Clubs und aktiven Ruderinnen und Ruderer sowie die breite Öffentlichkeit über die Geschehnisse rund um den Rudersport informiert sind. Du bist verantwortlich für die Erstellung der jährlichen Kommunikations- und Medienplanung sowie Umsetzung der Kommunikationsmassnahmen für sämtliche redaktionellen Inhalte von SWISS ROWING wie Social Media, Newsletter, Website, Medienarbeit u.v.m. Insbesondere gehören die Kommunikationsmassnahmen rund um unsere Nationalmannschaften zu deinem Aufgabengebiet und du bist somit hautnah an Wettkämpfen dabei.

Du bist in den Online-Kanälen zu Hause und hast ein Flair für Storytelling, Content Marketing und Online Community Management. Weiter baust du ein Netzwerk mit Journalist*innen auf und aus und förderst den Ausbau des Bekanntheitsgrades von SWISS ROWING. Zudem stehst du an der Schnittstelle zum Bereich Sponsoring und pflegst die Zusammenarbeit mit unseren Sponsoren und Partnern.

Anforderungen

Du verfügst über einen Fachhochschul- oder Universitätsabschluss in Kommunikation/Journalismus und bringst Erfahrungen im Bereich Mediamatik mit. Du hast dich bereits in einer vergleichbaren Funktion bewährt und durch professionelle und stilsichere Kommunikation in Wort und Schrift in Deutsch sowie Französisch und Englisch überzeugt. Du hast eine Affinität zu digitalen Technologien und Kommunikationsplattformen. Wenn du bereit bist, dich in einem dynamischen Sportumfeld selbständig, kreativ und lösungsorientiert zu engagieren und Abend- und Wochenendeinsätze sowie Reisetätigkeiten gewohnt bist, freuen wir uns auf deine Bewerbung.

Wir bieten ein sportlich dynamisches Umfeld mit viel Gestaltungsfreiraum. Eine hybride Variante zwischen Homeoffice und Arbeiten vor Ort ist für uns selbstverständlich.

Wir freuen uns, wenn du deine vollständigen Bewerbungsunterlagen bis zum 15. März 2024 elektronisch Simone Aschwanden, simone.aschwanden@swissrowing.ch, zustellst.

Auskünfte im Zusammenhang mit der angebotenen Stelle erteilt Ihnen gerne SWISS ROWING-Direktor Christian Stofer. Sämtliche Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.
Christian Stofer (+41 41 660 79 90 / christian.stofer@swissrowing.ch)

Präsenztage des SWISS ROWING-Lehrgangs «Club Management»

Am Wochenende vom 27./28. Januar 2024 fanden zum zweiten Mal die SWISS ROWING Präsenztage des Lehrgangs «Club Management» in Sarnen statt. Einige Teilnehmer/-innen gaben Auskunft über das Erlebte.

Nicole Fluder (Aktuarin SC Sempach)

«Der Lehrgang Club Management hat mir bestätigt, dass der Seeclub Sempach sehr gut aufgestellt und unterwegs ist. Während des Lehrgangs sind dennoch mögliche Handlungsfelder aufgetaucht, die wir dank dem Lehrgang und den zur Verfügung gestellten Unterlagen effizient angehen können. Durch den persönlichen Austausch mit anderen Vereinen konnten wir zahlreiche neue Ideen gewinnen, die uns helfen werden, uns weiter zu verbessern und den hohen Standard im Seeclub Sempach zu halten.»

Harry Minich (Co-Präsident RC Thalwil)

«Der Lehrgang Club Management von Swiss Olympic deckt alle wichtigen Aspekte der Vorstandsarbeit ab. Die verschiedenen Module des E-Learning sind ansprechend und modern gestaltet und können individuell absolviert werden. Sie enthalten zudem viele hilfreiche Unterlagen und Vorlagen. Mein persönliches Highlight der Ausbildung waren aber die beiden Präsenztage im «Herzen des Rudersports» in Sarnen. Die Inputs der hochkarätigen Referenten – unter anderen des Präsidenten und des Direktors von SWISS ROWING oder des Geschäftsführers der Lucerne Regatta – waren spannend. Und nicht zuletzt war der Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen anderer Clubs sehr wertvoll und bot Gelegenheit, das eigene Netzwerk auszubauen. Die Ausbildung Club Management kann ich mit gutem Gewissen wärmstens empfehlen!»

Olivier von Moos (Vorstand Fitnessrudern und Bootshaus RC Erlenbach)

«Es war mehr als ein Club Management-Kurs, denn es war ein Schweizer interkultu-



Dieter Lüthi, Harry Minich, Urs Kapalle, Michael Erdlen und Natalie Mattheis (v.l.n.r.) in angeregter Diskussion.

reller Austausch in sprachlicher wie auch ruderschiflicher Hinsicht. Dieser Dialog öffnete Verstand und Herz für andere Regionen in unserem Lande. Ob Welsch- oder Deutschschweizer, alle gingen aufeinander ein, indem sie die Sprache des Gegenübers im wechselnden Verhältnis anwandten. So ein Netzwerk in der Schweiz bei einem Kurs von Swiss Olympics aufzubauen – und dies mit grossartigen Leiterpersonen von SWISS ROWING, die sehr kompetent den Kurs führten und sich auf der sprachlichen Ebene sehr flexibel zeigten – begeistert extrem.»

Christian Hutmacher (Ruderchef RC Wohlensee)

«Mit den Club Management-Präsenztagen setzt SWISS ROWING ein klares Zeichen für das Ehrenamt im Schweizer Rudersport. Ein gut geführter Verein ist nicht nur für die Sportlerinnen und Sportler, sondern für die Gesellschaft von enormem Wert. Der Austausch mit dem Verband und anderen Vereinen ermöglicht eine Vernetzung innerhalb der Sportart und bringt so frischen Wind in die Clubs. Erstklassige Referentinnen und Referenten teilen ihr Know-how und praxisnahe Workshops ebnet den

Weg für eine erfolgreiche und gewinnbringende Vereinsarbeit. Die beiden Präsenztage in Sarnen runden den Online-Lehrgang gezielt ab und bieten verbands- und sportart-spezifische Zusatzinformationen. Mein Dank richtet sich an alle, die dazu beigetragen und daran teilgenommen haben.»

Thees Frank (Juniorenverantwortlicher SN Neuchâtel)

«Die Anforderungen an die Führung der Ruderclubs sind rasant gestiegen. Der Lehrgang Club Management ist die richti-

ge Antwort: Im Team und Netzwerk gelingt es, aktiv die Kultur zu gestalten und neue Benchmarks zu setzen. Die Durchführung des Lehrgangs während der Präsenztage, Werkzeuge, E-Learning und Dokumentation sind vorbildlich!»

Dieter Lüthi (Präsident RC Thun)

«Die Präsenztage nehmen wichtige Themen auf und vertiefen diese zielgerichtet sowie im Austausch mit den Teilnehmenden. Mehr geht wohl nicht.»

SWISS ROWING dankt allen Teilnehmenden für ihr wichtiges Engagement als Vorstandsmitglied und wünscht ihnen viel Elan und Ausdauer für die bevorstehenden Aufgaben!

Am 25. Mai 2024 findet anlässlich der LUCERNE REGATTA am Rotsee die Verleihung der Führungszertifikate statt. Die nächsten SWISS ROWING-Präsenztage werden 2025 wieder zu Jahresbeginn stattfinden.

Weitere Informationen zum Lehrgang sind unter Swiss Olympic Academy zu finden oder bei Stefan Inglin (stefan.inglin@swissrowing.ch).
Stefan Inglin

Machen Sie mit im CL

Das Elite-Kader von SWISS ROWING hat an den Weltmeisterschaften im September 2023 in Belgrad Historische Schweizer Ruder-Olympia-Kaders auf ihrem Weg in die französische Hauptstadt lanciert SWISS ROWING ein

Mit vier qualifizierten Booten für die Olympischen Spiele in Paris 2024 wird die Schweiz mit einer vergleichbar grossen Delegation an den olympischen Ruderwettbewerben vertreten sein wie 2000 in Sydney. Zudem konnte sich erstmals in der Geschichte des Schweizer Rudersports ein Frauen-Grossboot für Olympische Spiele qualifizieren. Aktuell sind folgende Boote qualifiziert:

- Doppelvierer Frauen
- Doppelvierer Männer
- Zweier ohne Männer
- Doppelzweier Männer Leichtgewichte

Und wir hoffen, an der Qualifikationsregatta vom 19. bis 21. Mai auf dem Rotsee noch den einen oder anderen Quotenplatz für die Schweiz erkämpfen zu können.

Organisatorisch und finanziell gefordert

Der Weg nach Paris ist für die Athletinnen und Athleten noch lang und verlangt ein uneingeschränktes Commitment. SWISS ROWING und im Besonderen die Trainer-Crew unternehmen alles, um die Athletinnen und Athleten für das grosse Ziel bestmöglich vorzubereiten. Hierfür trainiert die Olympia-Equipe fünf von sieben Tagen in der Woche im Ruderzentrum Sarnen. Der grosse Trainingsaufwand fordert auch SWISS ROWING organisatorisch wie finanziell und es ist das Ziel der Verbandsleitung, möglichst auf Selbstbehalte zu verzichten und die Budgets der Sportlerinnen und Sportler sowie ihrer Clubs zu entlasten.

«Das Olympia-Kader 2024 wird erfreulicherweise grösser sein als bei den letzten Olympia-Teilnahmen, aber dies führt auch zu höheren Kosten.» Vorstand SWISS ROWING

Zu diesem Zweck lanciert der Verband ein Fundraising-Projekt: Die Ruderschweiz ist eingeladen, im Club «ROAD TO PARIS» einen Beitrag zu leisten.



*Wichtiger Meilenstein auf dem Weg an
An den Weltmeisterschaften 2023 in Belgrad sicherte*

Anmeldung zum Club «Road to Paris» 2024

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

Wohnort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Ich unterstütze die Olympia-Mannschaft Rudern des Schweizerischen Ruderverbandes

- Club Member (Fr. 250.–) Bronze Member (Fr. 500.–) Silber Member (Fr. 1'000.–) Gold Member (Fr. 5'000.–)
 Sympathiebeitrag nach Wahl (Fr.)

Club «ROAD TO PARIS»

geschafft und vier Boote für die Olympischen Spiele in Paris 2024 qualifizieren können. Zur Unterstützung des Fundraising-Projekt und ruft hierfür den Club «ROAD TO PARIS» ins Leben. Jeder Beitrag ist willkommen!



die Olympischen Spiele in Paris 2024:
sich das SWISS ROWING Team vier Quotenplätze.

Auf dem Weg nach Paris ist jede Unterstützung willkommen
«Wir würden uns freuen, wenn die rudersportbegeisterte Schweiz unsere Athletinnen und Athleten auf dem Weg nach Paris unterstützt – sei es finanziell oder ideell», lautet das erklärte Ziel des Vorstandes. Das Olympia-Kader ist erfreulicherweise grösser als bei den letzten Olympia-Teilnahmen, aber dies führt auch zu höheren Kosten, sei es für Trainingslager oder die Unterbringung in Paris. Und hier möchte der Verband keine Abstriche aus finanziellen Gründen machen müssen. Wer einen Beitrag leisten und dem Club beitreten will, entscheidet sich für eine Partnerschaft und jedes Engagement wird mit mehr als einem Dankeschön honoriert. Eine Zusage für eine Unterstützung ist leicht gemacht:

1. Via QR-Code oder unsere Website www.swissrowing.ch gelangen Sie zum Anmelde-Tool zum Club «ROAD TO PARIS»
2. Wählen Sie die für Sie passende Partnerschaft:
Club Member: CHF 250.–;
Bronze Member: CHF 500.–;
Silber Member: CHF 1000.– oder
Gold Member: CHF 5000.–
3. Überweisen Sie Ihren Beitrag und profitieren Sie vom Gesamtpaket ihrer Partnerschaft.



Jede Unterstützung in Form einer Partnerschaft wird mit einem Olympia-Polo-Shirt von SWISS ROWING und einer Einladung in die SWISS ROWING Lounge an den Schweizermeisterschaften verdankt. Mit einer Bronze-Partnerschaft folgt eine Einladung des Verbandes an die Lucerne Regatta und mit «Silber» ist man beim exklusiven ROAD TO PARIS-Event an der Qualifikations-Regatta am 21. Mai dabei. Mit einer Gold-Partnerschaft ist man Ehrengast an der SWISS ROWING Night – jede Partnerschaft lohnt sich also!

Alle Informationen zum Fundraising-Projekt und Anmeldung unter www.swissrowing.ch/de/verband/road-to-paris

Sabine Horvath, Vize-Präsidentin SWISS ROWING

Bankverbindung

Kontoinhaber: Schweizerischer Ruderverband, Brünigstrasse 182a, 6060 Sarnen
Bank: Obwaldner Kantonalbank, Im Feld 2, 6060 Sarnen
IBAN: CH13 0078 0013 0555 7980 2 / Vermerk: Club «Road to Paris» 2024

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Bitte Talon einsenden an:

Schweizerischer Ruderverband, Club «Road to Paris» 2024, Brünigstrasse 182a, 6060 Sarnen

Zur Beantwortung von Fragen im Zusammenhang mit dem Olympia-Club steht Christian Stofer, Direktor, gerne telefonisch (041 660 79 90) oder per E-Mail (christian.stofer@swissrowing.ch) zu Verfügung.

Detlev Seyb und die Findung des richtigen Moments

Seit vielen Jahren taucht in den Spalten der Verbandspublikation SWISS ROWING der Name Detlev Seyb als Autor vieler Bilder auf. Die Illustrierung der Berichterstattung über das internationale Rudergeschehen ist seine Passion und sein Beruf. Gute Bilder gehen ins Auge und überzeugen schneller als der beste Text. Das macht den Reiz aus Ruderbilder zu generieren. Detlev Seyb gibt Auskunft, was es mit der Sportfotografie auf sich hat und wie es auf den Regattaplätzen zu und her geht.

Der aus Waltrop im nördlichen Ruhrgebiet stammende und wohnhafte 58-Jährige Detlev Seyb griff schon zur Schulzeit zur Kamera und zum Stift, verfasste in den 80er Jahren die ersten Artikel für die Waltroper Zeitung und die Westdeutsche Allgemeine Zeitung (WAZ). Parallel zur freien Mitarbeit bei der WAZ schrieb er auch Reportagen für das offizielle Verbandsorgan des deutschen Ruderverbands «rudersport». Die erste Ruder-WM fotografierte er 1990 in Tasmanien, das erste Mal als Journalist für Olympia akkreditiert war er 1992 in Barcelona und in Paris im kommenden Jahr werden es nun nach Athen, Peking, London, Rio de Janeiro und Tokio die siebten Olympischen Ruder-Wettbewerbe sein, die er im Bild festhält. 2009 folgte nach 17 Jahren WAZ-Festanstellung der Schritt in die Selbstständigkeit – seitdem wird das Bildarchiv auf seiner Fotoplattform «meinruderbild.de» Jahr für Jahr mit den Fotos aller wichtigen Ruderwettkämpfe befüllt und immer umfangreicher und umfassender.

Seit wann arbeitest Du für SWISS ROWING und nimmst auf internationa-



len Regattaplätzen die Schweizer Athleten/-innen fotografisch «aufs Korn»?

Seit 2010/2011 – ich weiss es nicht mehr genau. Zu dieser Zeit habe ich hauptsächlich für den italienischen Ruderverband und die FISA gearbeitet und Christian Stofer sass regelmäßig nach den Rennen auf der Presse-tribüne, weil er u.a. auch die Medienarbeit des Schweizerischen Ruderverbandes betreute – in Wort und Bild. Nach einiger Zeit fragte er bei mir an, ob es möglich wäre, auch für SWISS ROWING als Fotograf aktiv zu werden. Das ist dann von Jahr zu Jahr intensiver geworden – zumal sich unsere Kooperation zu Beginn zunächst auf Homepage und Printmedien beschränkte. Kein Vergleich mehr zu den heutigen Anforderungen der Medienarbeit mit allen Social Media-Kanälen. Für mich war es besonders spannend, diese Entwicklung mitzugestalten. Nach der Saison 2012 verlagerte sich ein Teil meiner fotografischen Arbeit vom italienischen zum deutschen Ruderverband. Für die FISA bin ich schon seit 2002 aktiv.

Wie bist Du zur Sportfotografie gekommen? Was Du vorher gemacht?

Einige persönliche Favoritenbilder von Detlev Seyb



Es gab einen nahtlosen Übergang von Schule in den Beruf. Ich habe schon während meiner Schulzeit erst an Wochenenden, aber schnell auch unter der Woche freiberuflich für die örtliche Tageszeitung gearbeitet. Das war eine Mischung aus Lokal- und Sportjournalismus. Zu Beginn habe ich fotografiert und geschrieben. Mit Beginn des Volontariats musste ich mich bei der Westdeutschen Allgemeinen Zeitung zwischen Text und Bild entscheiden, das war früher noch so üblich. Nach der Ausbildung zum «schreibenden» Redakteur mit verschiedenen Ressortstationen bin ich 1994 schnell wieder dort gelandet, wo ich gross geworden bin – in einer kleinen Redaktion, die auch meine Heimatstadt Waltrop betreute. In all den Jahren als Volontär und Redakteur habe ich weiter nebenher fotografiert – weil es wegen der weiten Wege zu manchen Terminen auch organisatorisch Sinn machte. Für mich war das sehr reizvoll, da ich mit der Kamera sehr viel Einblick in andere Sportarten bekam wie Fussball, Handball, Basketball, Leichtathletik und vieles mehr.

Wieso gerade Sport- bzw. Ruderfotografie – worin liegt der Reiz und welches sind die Herausforderungen?

Ich war schon immer sportinteressiert und bin seit meiner Kindheit im Ruderverein in meiner Heimatstadt aktiv (wegen des Berufs aber schon lange nicht mehr). So habe ich auch viele Bereiche des Sports kennenlernen dürfen vom Anfänger, über den jungen Athleten, Ausbilder, Trainer, Fahrtenleiter, Organisator, Jugendvorstand und auch im Landesverband Nordrhein-Westfalen war ich einige Jahre in der Öffentlichkeitsarbeit aktiv. Der Rudersport mit all seinen Facetten vom Spitzensport, über Wanderrudern

bis zur Natur bietet unendliche Möglichkeiten.

Welches ist – nebst dem Rudersport – die bevorzugte Sportart zum Ablichten?

Seit 2009 liegt mein Fokus auf dem Rudersport und ich habe mich Stück für Stück aus dem Tageszeitungsgeschäft mit seinem breiten Spektrum zurückgezogen. 2008 bis 2011 habe ich allerdings noch nebenher einige Events im Wintersport besucht, unter anderem war ich offizieller Fotograf der Bob-WM in Altenberg und in Kooperation mit der deutschen Rennrodel-Nationalmannschaft habe ich einen Kalender publiziert. Das war noch einmal ein komplett neuer Anreiz. Da auch Rudern immer mehr ganzjährig im Fokus liegt, habe ich jedoch aus zeitlichen Gründen meine Aktivitäten im Wintersport auf null gefahren.

Wie kam es 2009 zu dem Wechsel in die Selbständigkeit?

In den 2000er Jahren kam in unserer Branche immer mehr Unruhe auf. Mit dem Einzug des Internets gingen die Auflagenzahlen der Tageszeitungen stetig zurück, vieles war im Fluss. Das führte zu Zeitungskooperationen und Redaktionsschliessungen. Ich hatte das Gefühl, dass die Veränderungen von Jahr zu Jahr schneller voranschreiten und dass irgendwann die Arbeit als angestellter Redakteur einer kleineren Redaktion nicht mehr so sein wird wie ich es kannte und mir vorstellte. Da wurde der Wunsch nach persönlicher Veränderung immer grösser – und zwar ausserhalb des Verlags, für den ich zu diesem Zeitpunkt schon rund 25 Jahre aktiv war. Und für mich stand schnell fest, dass ich den Fokus von Text auf Bild rücken werde. Anfangs habe ich noch viel nebenher für Tageszeitungen und Magazine

geschrieben, mittlerweile kommt das eher selten vor. Es fehlt schlichtweg die Zeit dafür.

Auf was muss man im Rudersport speziell achten? Suchst du nach spannenden Bildkompositionen oder fallen Sie dir direkt ins Auge?

Es ist natürlich von Vorteil, wenn man den Sport aus dem Effeff kennt und sich über Abläufe im Training oder auf einer Regatta wenig Gedanken machen muss. Spannende Bildkompositionen sollten natürlich ins Auge fallen, aber manchmal muss man sich schon ordentlich ins Zeug legen, um diese zu finden bzw. sie selbst zu arrangieren.

Wie funktioniert Ruderfotografie?

Es ist kaum anders als in anderen Sportarten. Du fährst zu einem Event und bietest deine Fotos diversen Medien an. Im Rudern läuft es aber vor Ort viel familiärer ab als in anderen Profi-Sportarten. Der Zusammenhalt unter den Fotografen ist auch grösser.

Wie gehst du an Regatta heran? Wird viel geplant oder entsteht vieles eher spontan?

Früher habe ich mir mehr Gedanken gemacht als heute. Nach fast 15 Jahren «meiner Ruderbild» profitiert man mehr und mehr von der Erfahrung. Die Saison beginnt allerdings schon im Winter, wenn man Flüge und Unterkünfte bucht. Heute ist das natürlich durch das Internet viel einfacher geworden.

Mit welchen Kameras und Objektiven arbeitest du? Wie sieht Deine Standard-Ausrüstung aus, wenn Du zu einer Regatta losziehst?

Ich habe vom Fisheye bis zu 600 Millimetern (ggf. durch Konverter) alles dabei. Ich habe eine Nikon-Ausrüstung, als Gehäuse nutze ich die D6. Das Fisheye kommt →



eher beim Training zum Einsatz. Ansonsten bevorzuge ich das 16-35 oder 24-120 mm, manchmal ein lichtstarkes 70-200 und für den Telebereich das 180-400. So kann ich sehr flexibel auf nahezu alle Situationen reagieren. Seit der Einführung des spiegellosen Systems springe ich etwas hin- und her. Es fällt mir manchmal schwer, von den älteren Geräten loszulassen, weil man sich wie ein eingespieltes Team fühlt.

Welche Tipps würdest du einem Anfänger in der Fotografie, speziell der Sportfotografie, geben?

Es ist nicht einfach Tipps zu geben in einer Zeit, in der mehr und mehr die Nachbearbeitung am Laptop – und hier mittlerweile auch durch KI – in den Vordergrund rückt. Ich möchte abgesehen von Bildschnitten möglichst wenig in Photoshop bearbeiten, und so gehe ich auch an die Arbeit vor Ort heran. So haben wir es bei der Tageszeitung gelernt, etwas Belichtungskorrektur, etwas nachschärfen, Bildschnitt – das wars. Eigentlich das, was wir früher im Fotolabor gemacht haben. Eine zu starke Veränderung des Originals war ein absolutes No-Go und wäre bei einer Veröffentlichung deutlich zu kennzeichnen gewesen. Die Weiterarbeit

mit dem Original ist Sache des Kunden oder Grafikers. Heutzutage verschmelzen diese Aufgaben immer mehr. Ansonsten empfehle ich immer, möglichst viel auszuprobieren und bereit sein, Fehler zu machen. Eine grosse Hilfe sind die Dateinfos über Belichtungszeiten etc., die in jedem Foto hinterlegt sind.

Was tust Du, um nach vielen Jahren an den Regattabahnen motiviert zu bleiben und nicht in eine Routine zu verfallen?

Routine ist wichtig und hilft gerade in Situationen, wenn man viel arbeiten muss wie z.B. an einem Finaltag. Allerdings darf Routine nicht dazu führen, dass man sich nicht mehr auf die Suche nach neuen Reizen, Motiven begibt. Es kommt auf die Mischung an und am Ende des Tages sollte

immer dieses Gefühl da sein, dass etwas Besonderes dabei ist.

Seit einigen Jahren ist Deine Lebensgefährtin Maren Derlien – je 1x Welt- und Europameisterin sowie 5-fache Weltcup-siegerin in verschiedenen Bootsformatio-nen – mit Dir an den Regatten unterwegs. Gibt es so etwas wie eine Aufgabenteilung?

Auf jeden Fall. Die Aufteilung unserer Arbeit hängt immer davon ab, ob Maren eigene Kunden betreut oder ob sie mir gezielt zuarbeitet. Wenn sie eigene Aufträge abarbeitet, dann müssen ja gewisse Basics durch jeden von uns selbst für seinen eigenen Kunden sichergestellt werden. Wir versuchen aber so oft es geht, nicht an gleichen Positionen zu sein. So entsteht natürlich eine gelungene Mischung an Motiven, die wir nach den Rennen austauschen. Für unsere Kunden ist das natürlich eine schöne Situation. Denn eigentlich haben sie einen Fotografen gebucht, bekommen aber manchmal ein Rennen aus zwei Perspektiven, weil wir eben oft zu zweit unterwegs sind. Uns beiden macht dieses Teamwork am meisten Spass. Es nimmt einem ein wenig den Druck und schafft mehr Räume für Kreativität.

Jürg Trittbach

Detlev Seyb persönlich

Geboren: 1965

(Ursprünglicher) Beruf: Redakteur

Jetzige Tätigkeit: Sportfotograf

Wann und wo angefangen zu Rudern:

1975 in der Heimatstadt Waltrop

Club: Ruderverein Waltrop

Steckenpferde: Sport, Musik, Garten, das eigene Haus renovieren

Mit uns gewinnt die Schweiz.



Swisslos fördert jede Facette der Schweiz

Mit unserem Gewinn von rund 500 Millionen Franken unterstützen wir Jahr für Jahr über 20'000 gemeinnützige Projekte aus Kultur, Sport, Umwelt und Sozialem. Mehr auf swisslos.ch/guterzweck

SWISSLOS
Unsere Lotterie

Für den optimierten Ruderschlag – das Rudermess-System FlexOmega

Neue Wege gehen, über Innovationen nachdenken, Konventionen hinter sich lassen. Das tut seit Jahren Georges Mandanis aus Kriens in Sachen Rudersport. Deshalb hat er das Rudermess-System FlexOmega entwickelt. Zur Kontrolle der Trainingsintensität, zur Verfolgung der Trainingsbelastung oder zur Bewertung der Ruderleistung ist das System konzipiert.



Bei der FlexOmega-Variante Grip sind die Sensoren im Rudergriff eingebaut.



Bei der ersten FlexOmega-Variante ist der Sensor im Ruderschaft platziert.

Als langjähriger Rudersportler und vor allem als Maschineningenieur ETH war es für Georges Mandanis naheliegend, sich Gedanken in Sachen Effizienz des Ruderschlags zu machen. So entwickelte er beim Beobachten des Ruderbewegung irgendwann die Idee, die Ruderleistung zu messen. Der Anfang des Projekts FlexOmega fand 2016 statt.

FlexOmega ist kompakt und einfach im Gebrauch und setzt den heutigen Technologielevel für ein modernes und innovatives Monitoring im Rudersport ein. Das System besteht aus zwei mit Sensoren versehenen Rudern, welche an der Stelle, wo die gesamte Ruderleistung des Athleten übertragen wird, der Dolle, eine exakte und direkte Messung ausführt, und einem am Stemmbrett fixierten iPhone, welches die Flex-Omega-App aufnimmt. Die Sensoren waren ursprünglich (2016–2020) im Ruderschaft appliziert und sind neu (ab 2020) in einem speziellen Griff integriert und haben den Vorteil, schnell zwischen verschiedenen Rudern gewechselt werden zu können. Zudem können die Sensoren eine Zeitdauer von mehr als fünf Stunden aufzeichnen. Ursprünglich mit einem

elektronischen Schlüssel und neu auf Knopfdruck werden die Sensoren aktiviert und mit einer Bluetooth-Verbindung der Kontakt zum iPhone automatisch hergestellt.

Die gegenwärtige App-Version, welche für den Sensor im Ruderschaft sowie für den Sensor im Griff anwendbar ist, zeigt dem Ruderer rollende Zahlen, welche in Echtzeit die abgegebene Kraft für den einzelnen Schlag beider Ruder anzeigen. Zusätzlich wird in der gegenwärtigen Version das Kraftprofil über den Ruderwinkel angezeigt. Ruderkraftwerte wie Energiewerte sind für die Effizienz der Ruderbewegung massgebend. Gleichzeitig werden die mit 50 Hz gemessenen Daten (Biegemoment und Rotationsbewegungen in Wattangaben) im iPhone gespeichert. Am Ende des Trainings werden diese Daten auf einen Server mit dem geeigneten Programm zur Analyse übermittelt. Anhand dieser Kurven können die Werte verschiedener in einem Zweier, Vierer oder Achter teilnehmenden Ruderer verglichen werden (immer 1 iPhone für 2 Sensoren). Diverse Analyseoutputs sind verfügbar und können zu Hilfe genommen wer-

den: a) Biegemoment, b) Arbeitswinkel, c) Kraft, d) Kraft über Winkel, e) Hub pro Schlag.

Patent

Die FlexOmega-Idee wurde in Europa und den USA patentiert. Das US-Patent sowie die EU-Patente wurden 2018 erteilt. Die 12-seitige Patentschrift erklärt das FlexOmega-System und schützt für den Zeitraum von 20 Jahren die Idee durch 19 Ansprüche. In Europa wurde das Patent in sieben Ländern registriert.

Praxistests

Getestet wurde das System von arrivierten Ruderpersönlichkeiten. So von Timon Wernas, heute Direktor der LUCERNE REGATTA und einst Regattaruderer. Aber auch früher auf internationaler Ebene ganz an der Spitze mitrudernde Akteure probierten, was es mit FlexOmega auf sich hat. Einerseits Mario Gyr (MG), Olympiasieger von Rio 2016, Welt- und Europameister im Leichtgewichts-Vierer-ohne, andererseits der jeweils zweimalige WM-Medaillen- →

Gewinner und Europameister im Leichtgewichts-Skiff, Michael Schmid (MS), Psychologe und promovierter Sportwissenschaftler. Aber auch einer der aktuell erfolgreichsten Mastersruderer auf Schweizer Regattaplätzen, Kurt Struzina (KS), nahm das System unter die Lupe. Die drei letzttaufgeführten Persönlichkeiten geben Auskunft über ihre im Testeinsatz gemachten Erfahrungen.

Wie bist Du dazugekommen, das neu entwickelte System zu testen?

MS: Georges Mandanis, der ebenfalls im Seeclub Luzern rudert, sprach mich vor ein paar Jahren an. Er war neugierig auf meine

MS: Im Vergleich zu bestehenden Messsystemen erwies sich FlexOmega als deutlich benutzerfreundlicher – das System war in wenigen Minuten einsatzbereit. Leider blieben meine rudertechnischen Fehler, welche auf den Kurven zu sehen waren, immer noch dieselben (lacht). Als Sportwissenschaftler wollte ich jedoch wissen, ob das System auch tatsächlich das misst, was es verspricht. Unter der Leitung von Dr. Peter Wolf und mit Studierenden der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) Zürich führten wir daher eine Validierungsstudie durch.

Ruderer/-innen besser und schneller zu machen. Allerdings hat Georges es das erste Mal geschafft, die Messung der Leistung ins Ruder selbst und nicht anhand von mühsam angebrachten Drähten und Kabeln ins Boot und ans Ruder zu tun.

KS: Wir arbeiten im einstelligen Prozentbereich nicht gleich stark an den Rudern. Die Kraftkurven sind nicht deckungsgleich. Wir meinen, wir fahren geradeaus, weil wir an beiden Rudern die gleiche Kraft und Arbeit wirken lassen, was aber offensichtlich nicht der Fall ist. Zuerst dachte ich, die Kraftkurven seien falsche Messwerte.



Der FlexOmega-App sammelt auf dem iPhone während der Ausfahrt die unmittelbar erzielten Werte.



Auf dem Laptop können die verschiedenen Leistungsoutputs analysiert werden.

Meinung als ehemaliger Nationalmannschaftsrunderer zu diesem System. Im Nationalteam waren biomechanische Messungen schon länger Teil des Trainingsprozesses, jedoch waren sie immer mit erheblichem Aufwand verbunden. Eine Fachperson musste das Messsystem im Boot installieren, Daten sammeln und analysieren. Die Idee einer einfacheren Lösung fand ich daher sehr interessant.

MG: Als Ingenieur genießt Georges Mandanis einen hervorragenden Ruf bei uns im Seeclub Luzern. Er kam im Jahr 2017 mit einem Prototypen auf mich zu und hat mich gebeten, diesen zu testen. Von Monat zu Monat wurde dabei das Ruder leichter, die Daten genauer und die App User-freundlicher.

KS: Durch meine Kontakte zur LUCERNE REGATTA und damit zu Timon Wernas. Dieser verlinkte mich mit Georges Mandanis, und unter Ingenieuren brauchte es nur einen Gedankenaustausch – und der Funke ist übersprungen.

Welche Erkenntnisse konntest Du (auf Anbieb) gewinnen?

Die Messungen im Labor zeigten eine hohe Präzision und Genauigkeit des FlexOmega-Messsystems, welche den Einsatz des Systems im täglichen Training absolut rechtfertigen.

MG: Die Idee ist nicht grundlegend etwas Neues, da die meisten grossen Rudernationen in den Nationalmannschaften die Rohpower und Schlagstruktur benutzen, um die

Welches sind die wichtigsten und dienlichsten Messparameter?


MG: Die Kraftkurve ist beim Rudern entscheidend, nicht nur bezüglich maximaler Power, sondern auch über die Struktur des Ruderschlages. Hier hat man Talente, welche von sich aus perfekte Schläge hinzubekommen, und sonst muss man üben, üben, üben, um einen solchen Schlag hinzubekommen. Mit FlexOmega hat man einen direkten Lehrer, welcher die Kurve gleich aufzeichnet und auf einem Bildschirm – wie auch dem Ergometer – zeigt.

KS: Generell ist der Kraftverlauf über die Länge des Ruderschlages am objektivsten. Die kleinsten Verlaufsänderungen der Kraftkurve beim Wasserfassen und der Verlauf auf den letzten Winkelgraden beim Finish geben ein realtime interpretierbares Bild für den Athleten.

Für welche Gattung Ruderer ist das System am besten geeignet?

MS: Das System ist derzeit noch nicht auf dem Markt, aber grundsätzlich ist es für ambitionierte Ruderinnen und Ruderer im Leistungssport geeignet. Es richtet sich an

Der QR-Code zur Studie
 (Validierung eines neuartigen Messgeräts)
 Die angesprochene Studie, welche im Journal «Current Issues in Sport Science» publiziert wurde, kann hier abgerufen werden.



Literaturquelle:
 Ungricht, C., Graf, C., Mandanis, G., Wernas, T., Schmid, M. J., & Wolf, P. (2023). Validation of a novel instrumentation (FlexOmega system) measuring oar bending moments on-water in rowing. Current Issues in Sport Science (CISS), 8(1), Article 009.
<https://doi.org/10.36950/2023.1ciss009>

jene, die entweder eine präzise Trainingssteuerung benötigen oder ihre Technik verbessern möchten.

MG: Für Ruderer/-innen, welche sich kompetitiv messen, da man grosse Fortschritte erzielen kann. Aber auch für jegliche anderen Ruderer/-innen, welche sich und ihren Ruderschlag verbessern wollen. Zudem kommen technikafine Akteure/-innen so vollkommen auf ihre Kosten.

KS: Das hängt davon ab, was bei welchem Sportler untersucht werden soll. Dem Breitensportler kann anhand der Kurven erklärt werden, auf was er sich besonders konzentrieren sollte. Schlaglänge, Kraftaufwand, Kraftdauer... Es gibt sogar eine Bachelor-Arbeit über einen virtuellen Rowing Coach, der auf den Daten von FlexOmega basiert.

Beim Spitzensport können durch das System z.B. Blattformen oder Bootseinstellungen ausgetestet werden, was aber einen immensen Datenfundus bei genau dokumentierten äusseren Bedingungen und ein gutes Interpretationsvermögen voraussetzt.

Im Coastal Rowing-Bereich verwende ich persönlich die Diagramme, um die Kurventechnik zu analysieren. Fahre ich den Winkel um die Wendemarke mit 3, 4 oder mehr Schlägen, wie gross ist die optimale reziproke Kraft, welcher Arbeitswinkel ist am effektivsten, wann beginne ich mit dem Manöver usw.

Welche Perspektiven eröffnet das System?

MS: In vielen Sportarten ist die effektive Leistungsmessung bereits fester Bestandteil des täglichen Trainings – man denke beispielsweise an die Wattmess-Pedalsysteme im Radsport. Daher halte ich es für sehr wahrscheinlich, dass dieses und ähnliche Systeme im Rudern Einzug halten werden.

MG: Ich glaube, wenn man den Preis so gestalten kann, dass FlexOmega für jedermann erschwinglich ist, wird dies in Zukunft bei jedem Leistungsruderer im Boot sein und zur Standardausrüstung gehören. Es revolutioniert den Rudersport nicht, ist aber eine grosse Hilfe für all diejenigen, welche schneller werden und sich verbessern wol-

len. Daneben ist es als Leistungsüberprüfer (wie viel Power kann ich generieren, was ist meine Durchschnittspower, wann und wo gebe ich Power ab und wie kann ich mich verbessern) ein geniales Tool.

KS: Dass FlexOmega-Messsystem ist einfach zu montieren und liefert so sehr schnell Daten. Diese Daten werden dann über eine App auf den entsprechenden Geräten visualisiert... und da liegt die Herausforderung. Die Kombination von Messwerten untereinander und die Menge der erfassten Daten für den Endnutzer möglichst intuitiv zu gestalten, wird über die Zukunft von FlexOmega entscheiden. Wenn die Dateningenieure das machen was der Maschinenbauer wünscht, dann sind die Perspektiven nahezu grenzenlos. Mit dem Bewusstsein, dass der ruderspezifische Markt klein und konservativ auftritt, wird FlexOmega die Ruderwelt nicht revolutionieren, aber einen Beitrag dazu leisten, dass unser Sport noch interessanter wird. Oder ziehst du immer noch an beiden Rudern gleich stark? *Jürg Trittbach*



**Wir schenken dir zu jedem
Rudergerät ein Sitzpolster dazu!**

**SCAN
ME**

CONCEPT2 SCHWEIZ GMBH | BLEGISTRASSE 21 | 6340 BAAR | +41 44 711.10.10 | INFO@CONCEPT2.CH

Alexander Bannwart für Ruderthema bei Schweizer Jugend forscht (SJF) ausgezeichnet

Wenn der geneigte Leser, die geneigte Leserin den Projektnamen «Radarlinse für ein Kollisionswarngerät» interpretiert, weiss männiglich, um welche Thematik es sich handelt. Das der Sportart Rudern innewohnende Rückwärtsfahren birgt immer ein gewisses Risiko. Dieses zu reduzieren und in den «Griff» zu bekommen macht den Kern der Arbeit von Alexander Bannwart aus. Alexander ist sowohl Mitglied des Seeclub Stansstad und des Ruderclub Sarnen und war zuletzt 2023 international aktiv an der U23-WM in Plovdiv und der U23-EM in Krefeld.

Die Stiftung Schweizer Jugend forscht (SJF) führte zum 57. Mal den nationalen Wettbewerb für junge Forschende durch. Ende April 2023 wurden am Square der Universität St. Gallen die 126 Finalistinnen und Finalisten aus 18 Kantonen ausgezeichnet. Darunter auch der aus Wilen bei Sarnen stammende Obwaldner Alexander Bannwart, der mit seiner Maturaarbeit «Radarlinse für ein Kollisionswarngerät» an der Kantonsschule Obwalden, betreut durch Christian Fogel (Gymnasiallehrer für Mathematik und Physik), sich für SJF selektionierte. Seine Arbeit gehört zum Fachbereich Physik und Technik, in welchem Alexander Bannwart die Bewertung «sehr gut» erhalten hat.

Jürg Trittbach



**100%
MADE IN
ITALY!**

- + Rennruderboote vom Einer bis zum Achter nach FISA Reglement
- + Alle Gewichtsklassen
- + Auf Wunsch Sonderfarben und individuelles Design
- + 5 Jahre Garantie
- + Option: Bugflügelausleger aus Aluminium oder Carbon lieferbar
- + Auf Wunsch gratis mit QUICKFIX 2.0, dem innovativen Schuh-Schnellwechselsystem lieferbar

Vertrieb durch:



SAARROWING Karsten Bach e.K.
Birkenstraße 17 · D-66119 Saarbrücken

Mail info@saarrowing.de
Web www.saarrowing.de

Telefon +49 (0) 681 95928235
Mobil +49 174 3176970

Projektarbeit Radarlinse für ein Kollisionswarngerät

Rudern ist eine Sportart, bei deren Ausübung man nicht in Fahrtrichtung blickt. Hindernisse auf dem Wasser vor dem Boot können meistens nur sehr spät von den Rudernden wahrgenommen werden. Dadurch besteht die Gefahr von Kollisionen. Ein Ruderer kann mit einer Drehung seines Kopfes – je nach individueller Mobilität – einen Winkel bis zu $\pm 120^\circ$ einsehen, somit verbleibt ein toter Winkel von 120° in Fahrtrichtung. Ein noch in Entwicklung befindliches Kollisionswarngerät (Rowcus) soll Hindernisse in diesem toten Winkel erkennen und die Rudernden mit einem akustischen Signal warnen. Der Rowcus sendet dazu ein Radarsignal aus, das von den Hindernissen reflektiert und wieder von ihm empfangen und verarbeitet wird. Die im Prototyp eingesetzte Radarlinse erfüllt die Ansprüche der Entwickler noch nicht – sie ist einerseits in der Herstellung zu aufwändig und andererseits von ihren Ausmassen her noch zu gross.

Im Rahmen dieser Maturaarbeit wurde für das Kollisionswarngerät eine Linse entwickelt, die bei der Bündelung der Radarstrahlen den höchst möglichen Antennengewinn bringt, kompakt genug für den Rowcus ist und zugleich kostengünstig in einem 3D-Druckverfahren herstellbar ist.

Fragestellung

Kann mit einem einfachen und günstigen Verfahren eine Linse für das Kollisionswarngerät Rowcus hergestellt werden, welche ähnliche Resultate beim Antennengewinn erreicht, wie eine teure Linse?

Methodik

Bei der Entwicklung der optimalen Radarlinse wurde ein iteratives Vorgehen gewählt. In mehreren Zyklen wurden verschiedene

Linsen nach der Linsengleichung berechnet und gezeichnet. Anschliessend wurden sie mit einem 3D-Drucker (Prusa mini) gedruckt. Für die Messungen wurde ein spezielles Testsetting entwickelt, welches valide Resultate für die Messung der Reflexionswerte in dB liefern konnte. Die Radarsignale wurden von einem TI-AWR1642-Board erzeugt und mit der Software mmWave analysiert. Die vier Phasen (Berechnen und Zeichnen, Drucken, Testen, Analysieren) wurden jeweils viermal durchlaufen.

Ergebnisse

Insgesamt wurden 29 Linsen entwickelt, gedruckt und getestet. 14 Linsen wurden mit derselben Anfangsgeometrie zur Bestimmung der besten Druckparameter angefertigt. Davon ausgehend wurden 11 Linsen zur Optimierung der Geometrie hergestellt und vier weitere für die Bestätigung der finalen Geometrie getestet. Die optimale Radarlinse ist eine kompakte, sichelförmige Linse und bringt den höchsten Gewinn bei der Bündelung der Radarstrahlen. Mit ihr wurden Reflektionswerte von 71,9 dB gemessen und sie erreicht damit einen Antennengewinn von 10 dBi.

Diskussion

Für die Erstellung der optimalen Linse sind insgesamt fünf Druckphasen und acht Testreihen durchgeführt worden. Durch wiederholte Verbesserungen der Druckparameter und der Linsengeometrie konnten die Radarstrahlen so gebündelt werden, dass sich die Reichweite des Radars bei Verwendung der optimalen Linse Nr. 28 um den Faktor 1,7 erhöht. Mit diesem deutlichen Antennengewinn reicht sie bis auf 1.3 dBi an die teure Linse heran, womit auch weiter entfernte Objekte gut erkannt werden können. Das Testsetting erfüllt die Gütekriterien der Validität und Reliabilität. Bei Wiederholungsmessung mit der Linse Nr. 28

wurden praktisch identische dB-Werte bzw. dBi-Werte erreicht. Das 3D-Druckverfahren eignet sich sehr gut für die kostengünstige serienmässige Produktion der Radarlinsen.

Schlussfolgerungen

In dieser Arbeit wurde der gesamte Entwicklungsprozess für die Produktion einer optimalen Radarlinse durchlaufen. Dies beinhaltet die Auswahl des Druckmaterials, die Definitionen der Druckparameter, den Druck der Linsen, die Berechnungen der Linse bis hin zum Bau des Testsettings und dem Durchführen der Tests. Speziell der Bau des Testsettings war sehr aufwändig, um alle Testkriterien zu erfüllen. Der iterative Prozess mit den vier Produktionszyklen führte schliesslich zum Erfolg. Die entwickelte Linse bringt einen wesentlichen Beitrag zur Weiterentwicklung des Kollisionswarngerätes. Es hat sich gezeigt, dass die Linse mit einem 3D-Druckverfahren hergestellt werden kann, wodurch sich die Herstellungskosten verringern. In einem nächsten Schritt kann die Linse in das Kollisionswarngerät Rowcus eingesetzt werden und auf einem Ruderboot montiert werden.

Würdigung durch den Experten

Prof. Dr. Tindaro Pittorino

In dieser Arbeit wurde eine Radarlinse mit 3D-Druckverfahren realisiert. Nach einer Einführung analysierte Herr Bannwart den Einfluss von 3D-Druckparameter und die Reproduzierbarkeit der Ergebnisse. Der Gewinn der Linsen wurde mittels eines vorhandenen Radarsystems ermittelt. Die Einflüsse des Test-Setups auf die Messungen wurden veranschaulicht. Die Gewinnabweichung der gedruckten Linse gegenüber der vom Hersteller vorgeschlagenen Linse war kleiner als 2dB, wobei die gedruckte Linse kleiner, kostengünstiger und an die Bedürfnisse der Anwendung genauer angepasst werden konnte. *Alexander Bannwart*

Wir legen ROWCUS in Eure Hände!

SICHER RUDERN!

Ein Radargerät zur Kollisionsvermeidung im Rudersport? Wir glauben: Der Rudersport braucht Kollisionswarnung.

ROWCUS passt auf, wenn Du es nicht kannst. Bei Dunkelheit, Nebel, grellem Licht oder einfach dann, wenn du versäumst Dich umzudrehen.

Wir – Dominik Widmann und Kai von Petersdorff-Campen – haben ROWCUS gebaut und mehr als 100 Ruderer testen lassen, was sicheres Rudern bedeutet.

Aus persönlichen Gründen haben wir uns entschieden, die kommerzielle Umsetzung von ROWCUS nicht weiter zu verfolgen.

Wir sind weiterhin offen für Partner, die das Projekt weiterentwickeln wollen. Schreibt uns, wenn Ihr Ambitionen habt ROWCUS aufs Wasser zu bringen.

Kontakt: info@rowcus.com *Jürg Trittbach*

Blutaufrischung für den nordmazedonischen Rudersport

Nur eine geringe Anzahl von Clubs betreiben den Rudersport in Nordmazedonien, der deshalb im Sportarten-Mix des Landes nur ein Nischendasein führt. Damit der Rudersport auf dem ältesten europäischen See, dem Ohridsee, wieder Fahrt aufnimmt und der Club Gorica Remo Ohrid zur Gründung gelangte, haben vier Mitglieder des Seeclub Biel – Erika Masina, Marc von Weissenfluh, Evi und Thomas von Burg – massgeblich beigetragen.



Zwar gehört der Ruderverband der Republik Nordmazedonien World Rowing an. Dass sich nordmazedonischen Ruderer/-innen an internationalen Titelkämpfen beteiligen, sind allerdings rare Ausnahmen. 2019 war das letztmals der Fall, als der Leichtgewichts-Doppelzweier Nikolovski/Vlakjeski an der EM in Luzern den 18. und an der WM in Linz den 32. Rang belegte. Dementsprechend nur wenige Akteure/-innen sind auf der Website von World Rowing in der Rubrik «Athletes» vorzufinden: gerade 12 Namen sind aufgeführt. Nicht verwunderlich, wenn man bedenkt, dass nur in einer Handvoll Clubs überhaupt gerudert wird. Wenn Rudern als Randsportart betitelt werden kann, dann in diesem Teil des Balkans.

Rudersport-Renaissance in Nordmazedonien

Die aus der Schweiz kommende Hilfestellung als Reaktion auf ein eher zufällig gehörtes

Signal aus Ohrid für die Wiederbelebung des Rudersports und die (Wieder-)Gründung eines Ruderclubs in Ohrid am gleichnamigen See kam wie gerufen. Wie so oft spielten auch in dieser Sache Zufälle Regie. Erika Masina – Mitglied im Seeclub Biel – arbeitete etliche Male für das Hilfswerk Caritas an der Entwicklung von Kindergarten-Projekten im krisengebeutelten Kosovo. Über gemeinsame Bekannte ergaben sich während ihrer Tätigkeit auch Kontakte ins benachbarte Nordmazedonien. So auch mit dem in Ohrid auf eigenem Gelände an den Gestaden des Ohridsees eine Segelschule, einen Campingplatz und ein kleines Restaurant betreibenden Stefan Stavrev. Dabei zeigte sich, dass vor Jahren nebst dem Segel- bereits auch der Rudersport in organisierter Clubform in Ohrid ansässig war. Da jedoch die unmittelbar Seeanstoss aufweisenden Parzelle, auf welcher das Clubdomizil beheimatet war, vor 8 Jahren aufge-

kündigt wurde, verschwand der 1932 gegründete Club mitsamt der Infrastruktur. Der Rudersport fiel in einen Dornröschenschlaf.

Ein Bekannter von Stavrev, Kliment Naumov, Professor an der örtlichen Fachhochschule für Tourismus, Ruderer, lizenziertes FISA-Schiedsrichter sowie ausgebildeter Rudertrainer, liess seit einiger Zeit der Gedanke nicht los, in Ohrid den Rudersport wieder aufleben zu lassen und erneut eine Cluborganisation zu gründen. Das Angebot von Stavrev stand, dies auf dem Areal des von ihm betriebenen Unternehmens zu bewerkstelligen. Die finanziellen Verhältnisse der Beteiligten in Ohrid liessen den Aufbau einer bescheidenen Infrastruktur und die Anschaffung von brauchbarem Bootsmaterial und Trainingsgeräten jedoch auf absehbare Zeit nicht zu. Externe Hilfestellung tat Not.

Die Thematik wurde nach der Rückkehr von Erika Masina in die Schweiz in ihrem



Einfach und zweckmässig: Bootshalle aus Containern mit Überdachung.



Stefan Stavrev und Methodik Patchev testen die neueingetroffenen Ergos.

Fotos: Marc von Weissenfluh



Die Bieler Initianten Marc von Weissenfluh, Erika Masina, Thomas und Evi von Burg mit der Clubleitung und dem Stadtpräsidenten von Ohrid.



Kliment Naumov und Kiril Kanevche bereiten den aus der Schweiz angelieferten Einer auf die erste Ausfahrt vor.

Umfeld diskutiert und vertieft. Partner Marc von Weissenfluh und Ruderfreund Thomas von Burg aus den Reihen des Seeclub Biel – der eine eher der Anreisser, der andere der geborene Macher –, entwickelten Szenarien und erwogen Hilfestellung bei der Etablierung eines neuen Clubs zu leisten. Sie entschlossen sich, vor Ort erstmals eine Bestandsaufnahme vorzunehmen. Im Sommer 2021 war es soweit: Die Bieler Delegation machte sich auf den Weg nach Ohrid. Stefan Stavrev hatte vor Ort vorgespurt und Interessierte an Bord geholt. Die Gespräche fruchteten. Die Bieler Seeclubler entschlossen sich, dem Projekt den nötigen Schub zu verleihen.

Vertragliche Verpflichtungen

In einem Letter of Intent (LOI), welcher im August 2021 unterzeichnet wurde, wurden die gegenseitigen Verpflichtungen festgehalten. Die nordmazedonische Seite verpflichtete sich in folgenden Punkten:

- Gründung eines neuen Ruderclubs mit funktionierender Organisation;
- Investitionsbudget für die als Bootshalle dienenden Container, Einbau eines Daches, von Bootsständern und eines festen Bodens;
- Finanzierungsnachweis für diese Investitionen;
- Ausarbeitung eines Vertrages über die gemeinsame Nutzung des Grundstücks (inkl. Teile der Infrastruktur wie Seezugang, WC usw.) zwischen Stefan Stavrev und dem neuen Club;
- Betriebsbudget für die ersten beiden Jahre (2022 und 2023) des neuen Ruderclubs Gorica Remo Ohrid.

Die Hilfestellungen von Marc und Thomas wurden wie folgt definiert:

- Beschaffung der benötigten Materialien (Bootsmaterial, Ergometer und Sportgeräte) in der Schweiz;

Der Ohridsee



Der Ohridsee ist der zweitgrösste See der Balkanhalbinsel sowie einer der ältesten der Erde und der älteste bekannte noch existierende Europas. Sein Alter wurde früher auf zwei bis fünf Millionen Jahre geschätzt. Molekularbiologische Untersuchungen, deren Ergebnisse 2021 veröffentlicht wurden, belegen inzwischen ein Alter von 1,36 Millionen Jahren.

Er gehört zum grösseren Teil zu Nordmazedonien, dessen grösstes Gewässer er ist, zum kleineren Teil zu Albanien. Der Wasserspiegel liegt 695 m über Meer, die maximale Tiefe beträgt 288 Meter. Seine Fläche wird in Nordmazedonien mit 349 Quadratkilometern angegeben, während amtliche albanische Quellen sogar von 362,6 Quadratkilometern sprechen. Am nordmazedonischen Ufer sind Ohrid und Struga die wichtigsten Städte, am albanischen ist es Pogradec. Insgesamt leben mehr als 200'000 Menschen rund um den See.

Danksagung von Thomas von Burg

«Das Projekt wäre nicht so weit fortgeschritten, wenn wir nicht auf die Hilfe von etlichen Schweizer Ruderclubs hätten zählen können. Allen, die mit Geld, Dienstleistungen oder Material (oder vergünstigtem Material) mitgeholfen haben, dieses Projekt in die Tat umzusetzen, sei an dieser Stelle, auch im Namen von Gorica Remo, herzlich gedankt.»

- Transport des Materials von der Schweiz nach Ohrid (inkl. Zoll);
- Unterstützung bei der Finanzierung der notwendigen Investitionen.

Aufruf zur Hilfestellung

An der SWISS ROWING-DV vom Dezember 2021 in Schaffhausen lag zuhanden der Delegierten ein Flyer auf, der das Vorhaben vorstellte und einen Aufruf enthielt, allfälliges in den Clubs zur Ausmusterung stehendes Material für das Projekt zur Verfügung zu stellen. Der Aufruf fand in den Schweizer Clubs ein überraschend gutes Echo. Im Juni 2022 wurde der erste Transport mit insgesamt 6 Booten nach Ohrid durchgeführt. Zur gleichzeitigen Eröffnung des Clubs – Gorica Remo Ohrid geheissen – erschienen neben den ehemaligen Ruderern des früheren Clubs auch der Stadtpräsident von Ohrid, die lokale Presse und das lokale Fernsehen. Schon am nächsten Tag wagten sich die ersten nordmazedonischen Ruderer aufs Wasser.

Im Oktober 2022 erfolgte die Überlieferung der zweiten Tranche des Bootsmaterials und der Ergometer, so dass nun insgesamt 11 Boote eine ansehnliche Flotte ausmachen. Inzwischen haben sich 20 Mitglieder dem Club angeschlossen und der tägliche Ruderbetrieb hat angefangen zu funktionieren. Ein Ausspruch eines Clubmitglieds dokumentiert, was am Ohridsee geschehen ist: «It's a miracle.»

PS

Im Vorjahr nützten Thomas von Burg und Marc von Weissenfluh die geknüpften Kontakte und führten die jährliche Wanderfahrt des Seeclub Biel im landschaftlich reizvollen Dreiländereck Nordmazedonien, Albanien, Griechenland durch. *Jürg Trittbach*

Qui rame en Suisse ? Portrait-robot de la pratique en Suisse

SWISS ROWING compte pas moins de douze mille adhérent-e-s au travers des différents clubs du pays. S'il y a au moins autant de raisons de ramer, certaines caractéristiques nous unisse. Avec l'essor de la pratique de l'exercice physique, notre sport a de beaux jours devant lui.



Photo: Sibyl Gränig

La pratique de l'aviron est en forte hausse en Suisse.

Dernière étude en date, Sport Suisse 2020 dresse un portrait élogieux des sportives et sportifs. L'occasion de revenir sur les évolutions de la pratique de l'aviron au cours de la dernière décennie. Si l'aviron traditionnel connaît une croissance, celle de l'aviron Indoor explose. Porté par la hausse de la pratique du fitness et du CrossFit, l'ergomètre a su faire exporter notre sport au-delà de ses frontières. Cela fait écho par ailleurs à la stratégie de Worldrowing, qui y voit le potentiel de démocratiser la pratique de l'aviron. Plus besoin de plan d'eau à proximité, une machine suffit! Et cette dernière peut constituer une porte d'entrée pour celles et ceux n'ayant jamais ramé de leur vie. En 2020, c'est désormais 0,6% de la

population suisse qui pratique l'aviron (sans compter les 0,4% de personnes déclarant pratiquer l'aviron indoor), soit un peu plus de 50'000 personnes. Ces personnes rament une trentaine d'heures par an en médiane, ce qui représente au total près d'un million neuf cent mille heures de rame cumulées sur une année. Un chiffre en hausse de près de 20% par rapport à 2014.

La Suisse, grande nation du sport populaire

La dernière grande enquête de l'Office fédéral du Sport visait à fournir aux autorités fédérales un portrait-robot statistique des principales pratiques sportives dans notre pays. De manière générale, la situation est réjouissante en ce qui concerne la pratique

du sport. De fait, entre 2014 et 2020, la part de personnes non-sportives est passée de 26 à 16%. En comparaison européenne, seuls la Finlande et la Suède font mieux. Pour ce qui concerne les prescriptions en matière d'activité physique, quatre adultes sur cinq y répondent. Les scientifiques soulignent que cela est largement dû à la démocratisation de l'activité physique auprès des personnes de plus de 45 ans ainsi que des femmes. Et ce constat se remarque également pour l'aviron: entre 2017 et 2024, la part des femmes est passée de 37% à 42% au sein de la Fédération.

Alors qu'en 2000, seul un tiers (36%) de la population suisse annonçait pratiquer « plusieurs fois » du sport par semaine, cette part

est passée à plus de la moitié en 2020 (51%). Dans le cadre de Sport Suisse 2020, on remarque que la raison principale de pratiquer une activité physique est la santé, suivi de près par le plaisir de bouger et le contact avec la nature, qui sont des raisons approuvées par près de 80% des répondant-e-s. En queue de classement, on retrouve des motivations telles que la «compétition» et le fait «de se mesurer à d'autres», approuvés par seulement 10% des personnes interrogées. Les pratiques évoluent dans la mesure où de moins en moins de personnes déclarent ne pratiquer qu'un seul sport. En moyenne, les Suisses et Suissesses pratique 4,5 sports différents.

Le juste équilibre à trouver entre une politique favorisant l'émergence de sportives et sportifs d'élite et une pratique populaire du sport relève d'une gageure. Chez nos voisins allemands, français et italiens, la part des personnes ne pratiquant jamais de sport s'élevait respectivement à 38%, 46% et 62% selon l'eurobaromètre 472 de 2018. Si nos voisins investissent massivement dans

le sport d'élite, cette politique ne semble pas porter ses fruits en termes de pratique populaire du sport.

Les clubs de sport en quête de renouveau

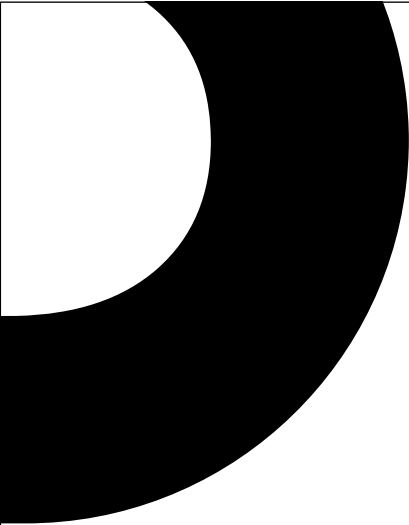
De manière générale, le sport en club est en perte de vitesse. De 25% de la population suisse membre actif d'une association de sport en 2014, la part est descendue à 22% en 2020. Plus étonnant encore, l'aviron ne semble pas échapper au phénomène. Comme nous souligne le directeur de l'étude Markus Lamprecht, seule la moitié des pratiquants de l'aviron sont membre d'un club «une tendance stable par rapport à 2014». Un constat étonnant lorsque l'on sait la quantité d'infrastructure nécessaire à la pratique de l'aviron. Alors que l'on pourrait croire que le seul investissement pour acquérir un bateau, un espace pour l'entreposer et un accès à un ponton rédhibitoire, l'étude semble indiquer que non. Un résultat à prendre cependant avec des pincettes: la pratique de l'aviron est fusionnée avec celle de l'aviron Indoor, ce qui peut expliquer

en partie ce résultat. L'individualisation de notre société est dans le viseur.

Cela fait également écho à une autre caractéristique de notre sport: les pratiquant-e-s d'aviron sont plus aisés en comparaison à la moyenne nationale. «Le revenu et le niveau d'éducation sont des facteurs qui favorisent la pratique générale du sport, mais cette tendance est plus marquée en aviron que dans d'autres sports», souligne Markus Lamprecht.

La croissance exponentielle de l'activité physique en Suisse a porté l'aviron, et ce notamment grâce à l'arrivée de nouvelles catégories de pratiquant-e-s. Si les expert-e-s imaginent que l'assiette globale des sportifs et sportives devrait rester stable dans un futur proche, l'étude cite l'aviron parmi les sports ayant un potentiel de croissance supérieur à la moyenne. Elle souligne aussi le rôle des femmes dans la croissance de celui-ci. Ce qui est de bon augure pour le futur!

L'ensemble des chiffres retranscrits dans cet article sont à retrouver dans les études Sport Suisse 2014 et 2020. *Lucien Ferreño*



koordiniert.
bewegt.
fokussiert.

merkur

merkurmedien.ch

L'importanza dell'alimentazione nello sport agonistico

Qual è l'alimentazione corretta per chi pratica lo sport a livello agonistico? A tale quesito ha risposto Ilaria Brogгинi, dottoressa in Alimentazione e Nutrizione Umana, in occasione di una serata tenuta lo scorso 6 dicembre promossa dal Club Canottieri Lugano. L'argomento ha suscitato molto interesse da parte dei numerosi presenti, giovani in modo particolare.

L'alimentazione, soprattutto nel contesto sportivo, è un argomento molto complesso che – tuttavia – Ilaria ha saputo rendere più «appetibile» in virtù delle sue profonde conoscenze della materia, oltre che per il suo vissuto ad alto livello quale punto di forza della nazionale azzurra di canottaggio. Il canottaggio – ha precisato la relatrice – è uno sport misto e la performance può durare pochi secondi fino a qualche minuto o addirittura ore nel quale serve essere forti, veloci e resistenti. Le stesse caratteristiche si ritrovano anche negli allenamenti, ovvero alternano sia forza/resistenza che breve/lunga durata.

Va considerato l'insieme delle reazioni chimiche che avvengono in tutte le cellule: anabolismo (produce molecole complesse a partire da molecole semplici utili alla cellula), catabolismo (degradazione di molecole complesse in molecole più semplici e produce energia) ed il metabolismo energetico che comporta il recupero dell'energia, ad esempio dal cibo, per produrre molecole di ATP.

Per ottenere il massimo rendimento, lo sportivo deve tener conto di quattro fattori molto importanti, ossia: avere sufficiente «carburante» per affrontare la gara o un allenamento; un'adeguata rigenerazione per il corretto ripristino delle scorte e riparazione dei tessuti; un'adeguata idratazione e – infine – un fisico/peso ideale per la performance. Va considerato che il canottaggio ha un consumo energetico che può raggiungere, mediamente, le 700 kcal/h.

I carboidrati sono nutrienti non essenziali ma necessari: non possiamo vivere senza glucosio. È la sostanza utilizzata dalla cellula per la produzione di adenosina trifosfato (ATP) ma se non lo troviamo disponibile in natura siamo in grado di procurarcelo da altri macronutrienti. Il glucosio viene depo-



Un uditorio attento segue la relazione della dott.ssa Ilaria Brogгинi.

sitato (negli animali) sottoforma di glicogeno, a livello epatico e dei muscoli scheletrici: il primo serve principalmente per regolare la glicemia e rifornire i vari tessuti, mentre il secondo sostiene le necessità del muscolo durante la contrazione muscolare.

Ma quanto glicogeno muscolare abbiamo nel corpo? Atleti ben allenati – ha affermato Ilaria – fino a circa 600g. Con una dieta adatta è possibile massimizzare queste scorte, tuttavia ne beneficerebbero maggiormente gli atleti di sport di endurance (90 minuti e più).

Ilaria Brogгинi si è poi soffermata sugli aspetti legati allo sforzo durante una gara o negli allenamenti. Importante è avere sempre con sé liquidi, la semplice acqua è sufficiente nella maggior parte dei casi, meglio evitare bevande zuccherate.

Cosa assumere pre/durante/post allenamento? Prima: il corpo deve avere accesso a glucosio (energia immediata) e glicogeno (riserva) per sostenere l'allenamento intenso

o di lunga durata, in tal modo si sostiene il cervello per avvertire meno la fatica e la stanchezza dall'allenamento e il controllo dello stimolo della fame e prevenzione dell'ipoglicemia. Fondamentale sempre tenere conto della tempistica digestiva. 2-4 ore prima può essere sufficiente un normale pasto di facile digestione. Evitare carni e pesci grassi, eccesso di condimenti, formaggi grassi e stagionati, eccesso di verdura e ortaggi, dolci elaborati.

Durante: un'alimentazione corretta aiuta a mantenere un'adeguata concentrazione di glucosio nel sangue per prolungare lo sforzo fisico di lunga durata e intensità. Dopo: massimizza gli effetti degli adattamenti fisiologici dell'allenamento e ottimizza il recupero andando a ricostituire le riserve di energia. È il più importante problema metabolico dopo uno sforzo fisico.

Ilaria ha poi evidenziato l'importanza del riposo. Dormire dalle 7 alle 9 ore al giorno è molto importante per una buona salute e

un corretto funzionamento mentale. Riesce anche a farci controllare meglio fame e sazietà. Durante il sonno l'aspetto ormonale muta per consentire ai tessuti di auto-ripararsi (sintesi proteica e rigenerazione cellulare). Gli atleti – ha evidenziato la Broggin – impongono forti sollecitazioni a muscoli, articolazioni, tendini e nervi, ed è quindi necessario un riposo maggiore rispetto alla persona media per rendere l'organismo

nuovamente energetico e reattivo. La privazione di sonno può influenzare in modo decisamente negativo la performance sportiva intaccando fattori importanti per la resistenza allo sforzo e l'espressione della forza esplosiva.

Il pasto serale – ha affermato infine la dottoressa Broggin – dev'essere leggero ma non eccessivamente frugale per evitare crisi di fame al momento di coricarsi o durante la

notte. Da evitare un pasto serale ricco di grassi, preferendo semplici cotture al vapore o cartoccio o ai ferri per non rallentare la digestione e disturbare il sonno. Da limitare anche bevande o alimenti contenenti sostanze eccitanti nervine: caffè, tè, bevande tipo cola, al ginseng, energy drink e cioccolato che possono sopprimere la sintesi di serotonina e melatonina così come alcolici e superalcolici.

Americo Bottani

A Locarno assegnati i titoli ticinesi indoors

Domenica 4 febbraio, la palestra del Liceo 1 di Locarno ha ospitato i Campionati ticinesi indoors 2024. 130 gli atleti in gara in rappresentanza dei 5 sodalizi cantonali ripartiti nelle categorie U13, U15, U17, U19, élite, pesi leggeri e master, maschili e femminili. Alla manifestazione era presente il vice presidente di SWISS ROWING, Martino Singenberger il quale si è complimentato con la Società Canottieri Locarno per l'ottima organizzazione e per la numerosa partecipazione a conferma del buon momento in cui vive il movimento remiero ticinese. Assenti perché impegnati in un collegiale U19 e U23 a Sarnen, Leonardo Salerno, Soley Rusca, Maria Rosa e Sebastiano Wicki, tutti della Canottieri Locarno.

Nella categoria élite femminile, come nelle previsioni, il titolo è andato a Olivia Negrinotti. La ceresiana ha fatto segnare un crono di tutto rispetto: 6'58"2. Alle sue spalle, nell'ordine, troviamo la compagna di società Zoe Botti e l'atleta della SCCM, Eleonora Fattorini. In campo maschile il più veloce è risultato il locanese Lauro Buffi con un crono di 6'38"1. Sul podio Federico Klitsch (Lugano) e Davide Vallana della SCCM. Nei pesi leggeri, in campo maschile il titolo è andato a Patrick Arokkeanathan («Audax» Paradiso); e a Livia Mastromarchi (Lugano) in quello femminile.

Negli U19, in campo maschile, al primo posto troviamo il ceresiano Francesco Elia con il tempo di 6'22"3, seguito da Joël Antonietti (SCCM) e da Davide Veglia del



Il podio della categoria U7 maschile. Al centro Andrea Bergamin, campione ticinese, affiancato da Luka Jadavji, entrambi del Club Canottieri Lugano e dal locarnese Lorenzo Lanini.

Lugano. Fra le ragazze, tutto come da copione. La campionessa nazionale 2023 Beatrice Ravini Perelli, si è imposta in 7'20"6. Alle sue spalle, due atlete della Canottieri Lugano. Nell'ordine: Gioana Saturno e Lavinia Pagani.

Negli U17, in campo maschile il titolo è andato al luganese Andrea Bergamin con un

crono di 5'04"01 (si è gareggiato sulla distanza di 1500 metri). Al secondo e terzo rango, nell'ordine troviamo Luka Jadavji, pure del Lugano e Lorenzo Lanini della Locarno. Fra le ragazze primo rango per Julianna Major della SCCM in 5'45"6, seguita da Frida Thurnheer (Lugano) e da Daphné Lupo (Locarno).

Negli U15, in campo femminile, podio tutto malcantonese. Sul gradino più alto troviamo Sofia Pagani (3'55"5 sui 1000 metri). Ai posti d'onore troviamo, nell'ordine, Arianna Molinari e Fabiola Lavezzi. In campo maschile Edoardo Taccagna non ha voluto essere da meno delle compagne di società. 3'23"3 il valore cronometrico. Seguono Vito Crociani (Locarno) e Andrea Ceccarelli (Lugano).

Negli U13, Sofia Galli («Audax» Paradiso) è stata la più veloce in campo femminile con un crono di 2'07"04 (si è gareggiato sulla distanza di 500 metri). Nei ragazzi il luganese Nathan Ferrati (Lugano) si è assicurato il titolo nel tempo di 1'58"8.

Nei master, in campo maschile, il titolo è andato a Roberto Cavalli (Locarno) in 3'09"3 (1000 metri). Successo luganese fra le donne, grazie a Kirsten Schüttrumpf con un crono di 3'59"3.

A titolo societario al primo posto troviamo il Club Canottieri Lugano con 157 punti, grazie a 4 medaglie d'oro, 6 d'argento e 5 di bronzo; 2° rango per la Locarno (113). Seguono SCCM (82), Ceresio (28) e «Audax» Paradiso (24).

Americo Bottani

Un Polo Universitario Sportivo a Lugano? L'auspicio di Davide Magni

Per Davide Magni, il Club Canottieri Lugano può essere ormai la sua seconda famiglia. Dopo un periodo per così dire di «apprendistato» quale spalla di Paola Grizzetti, dallo scorso anno, a seguito della rinuncia della varesina per motivi di salute, Davide è diventato a tutti gli effetti il responsabile tecnico del settore competitivo della società presieduta da Claudio Pagnamenta, affiancato da Ilaria Brogginì mentre che Veronica Calabrese rimarrà attiva in società come monitorice G+S.

Davide, ci puoi tracciare un bilancio di questa tua prima esperienza luganese?

Credo che non si debba parlare di un bilancio complessivo, sono passati «solo» tre anni da quando sono arrivato a Lugano e sono cambiate molte cose. Quello che ho trovato è un ambiente estremamente sereno e motivato, molto ben organizzato e ancor più importante, con una propensione al miglioramento costante.

Quali le maggiori soddisfazioni ottenute lo scorso anno?

Sicuramente la cosa che mi ha più soddisfatto l'anno appena concluso è stata quella di essere riuscito a creare un gruppo coeso e motivato che ha portato ad una crescita sostanziale di tutta la squadra, sfociata nella selezione per i «quadri» della nazionale ben quattro atleti.

Ti abbiamo visto rivaleggiare, pressoché ad armi pari con avversari di qualche anno più giovane. Qual è il segreto per rimanere sempre al top della forma?

Mi è sempre piaciuto allenarmi, inoltre il luogo dove mi trovo per la maggior parte del tempo (CCL) mi aiuta a ritagliare del tempo per poterlo fare. Inoltre mi piace ancora gareggiare oltre che mettermi a disposizione della società per delle gare.

La preparazione invernale è sempre piuttosto lunga e faticosa. Qual è il segreto per motivare costantemente i ragazzi?

La preparazione invernale è anche fondamentale per poi poter arrivare alla forma migliore quando la stagione prende il via. Le gare e i test invernali aiutano a porsi degli obiettivi a breve/medio termine che mantengono gli atleti motivati e focalizzati sul lavoro da fare.



Una seduta di remoergometro sotto lo sguardo attento dell'allenatore Davide Magni.

Leonardo Salerno, già in evidenza sia in occasione del SilverSkiff di Torino sia nel primo test sulla lunga distanza di Mulhouse, sta svolgendo uno stage professionale a Sarnen. Quest'anno ha buone possibilità di entrare a far parte dei migliori U23 svizzeri. Come riesci a gestire il ragazzo?

Leonardo è ormai un punto cardine della nostra società esempio di maturità e costanza per tutti i nostri giovani, il non averlo con costanza al CCL un pochino dispiace. Quello che sta facendo quest'anno rende ancora più impegnativa la sua vita da atleta ma gli posso essere di grande aiuto per un ulteriore salto in avanti. Infatti, dopo il lavoro, si allena a Sarnen presso il centro federale della SRV che si è resa disponibile per far sì che Leo riesca a trarre il meglio dalla sua permanenza nel capoluogo del canton Ob-

waldo. Ci aggiorniamo costantemente sul progresso dei suoi allenamenti, o telefonicamente o nei weekend quando rientra a Lugano. La stagione è partita bene ma è lunga e gli obiettivi sono chiari.

Gli studi, per i ticinesi, rappresentano sempre un grosso ostacolo per il proseguimento dell'attività a livello seniori.

Secondo te, quali le possibili soluzioni per dare continuità al lavoro degli allenatori?

Questa, purtroppo, è una nota dolente. In effetti, un buon numero di ragazzi proseguono i loro studi oltre Gottardo. Tra questi ci sono anche atleti che proprio in un momento fondamentale del loro processo di crescita sportiva si allontanano dalla società. Alcuni, i più motivati, riescono a trovare una soluzione per potersi allenare lontano dalla loro casa. Sarebbe interessante aprire un dialogo con le Università luganesi per poter creare

una sorta di Polo Universitario Sportivo dove si mettono a disposizione alloggi e «borse di studio» per atleti/studenti. Questo potrebbe aiutare i ragazzi a prendere in considerazione la possibilità di restare in Ticino, ma addirittura potrebbe portare altri atleti a prendere in considerazione il Ticino come meta per studiare e remare assieme.

Sei soddisfatto del sostegno dato dalla direzione della società? C'è una particolare richiesta che ti senti di formulare da queste colonne?

Il lavoro svolto dalla direzione del CCL è incredibile ed è il maggior punto di forza di questa società. Dal presidente, sempre in prima linea, a tutti gli altri membri della Direzione mi sento solo in dovere di ringraziare per il lavoro svolto, perché molto spesso va ben oltre ai loro compiti. Non ho neanche richieste perché c'è un dialogo costante e un confronto continuo su cosa si può fare per rendere migliore l'attività, molte volte le idee migliori vengono proprio da loro.

Il Coastal Rowing è ormai entrato nel calendario di World Rowing. Pensi che possa far presa anche a Lugano?

Credo che il lago di Lugano in determinati periodi dell'anno possa offrire condizioni ottimali per il Coastal Rowing. Per quanto concerne il Beach Sprint la vicinanza del Lido Spiaggia potrebbe essere un soluzione ottimale.

Daide, hai un passato come sportivo di tutto rispetto nella categoria pesi leggeri. L'averli tolti dal programma olimpico, secondo te, è stata una decisione sensata?

È stata sicuramente una scelta triste, dal mio punto di vista, perché a partire dal 2016 si è andata ad eliminare dal programma olimpico una delle categorie che sicuramente offriva alcune delle gare più spettacolari.

Quali gli obiettivi societari per il 2024?

L'obiettivo resta sempre quella della crescita collettiva del team, che è il modo migliore per portare i ragazzi al raggiungimento degli obiettivi personali. *Americo Bottani*

Impressum

Herausgeber

SWISS ROWING, 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

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

Druck und Versand

Hertig + Co. AG
Gaswerkstrasse 56, 4900 Langenthal

Abonnemente und Adressänderungen

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

Redaktionsschluss Nr. 2/24

09. April 2024



GO! Parte dal Ticino la stagione agonistica 2024

Per il quarto anno consecutivo la Lake Lugano Rowing dà il via la stagione agonistica nazionale, aperta anche società provenienti da oltre confine.

Location tranquilla al riparo dai venti trasversali, partenza nel golfo di Capolago-Riva San Vitale con arrivo in zona di Maroggia, spettacolare possibilità di seguire gli ultimi 1000 m di gara dal grande terreno a lago in territorio di Melano messo a disposizione dalla Tannini Ticinesi SA.

Determinanti per accogliere una regata di grosse dimensioni come pure offrire la possibilità di fare dei campi d'allenamento, sono i generosi spazi a disposizione, il lago particolarmente protetto, il clima favorevole che può vantare il Ticino anche nella stagione invernale, le installazioni a supporto (Campeggi Monte Generoso e Paradiso, comune di Melano e Tannini Ticinesi SA) e la vicinanza della stazione FFS di Melano-Maroggia raggiungibile a piedi in pochi minuti. Da sottolineare pure il fatto che nella regione è possibile pernottare a prezzi contenuti.

Il percorso di 2000 metri che si snoda fra Capolago e Maroggia è delimitato da 6 corsie del tipo semi-Albano. Il terreno contempla un ampio parco imbarcazioni con accesso agevolato ai pontili ed un grande parcheggio comodo e gratuito per i club e per tutto il pubblico.

Le novità dell'edizione 2024

Gli organizzatori mettono a disposizione gratuitamente il campo di gara la settimana che precede la regata per gli allenamenti o per un campo di allenamento in preparazione della prima gara nazionale. Non è richiesta nessuna riservazione, è sufficiente annunciare l'arrivo anticipato all'organizzazione.

È pure previsto un grande ed accogliente capannone per le feste, molto utile in caso di brutto tempo quale riparo. Il capannone ospiterà durante il fine settimana della regata una buvette dove si potranno consumare bevande e pasti caldi.

Vi aspettiamo numerosi in Ticino i prossimi 6 e 7 aprile.

Convicta – Ostergrüsse

Wir wünschen
frohe Ostern.



Schreiben Sie an Ihrer Erfolgsgeschichte – wir unterstützen Sie dabei.

convicta
TREUHAND AG