

6 | 2023

Sarnen, 14. Dezember 2023 | 47. Jahr | www.swissrowing.ch

SWISS ROWING

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



SWISS ROWING



Geschätzte Kundinnen und Kunden
Liebe Ruderinnen und Ruderer

Vielen Dank für Eure Treue, die gute
Zusammenarbeit und die vielen anregenden
Gespräche an den Regatta-Plätzen im 2023.

Wir wünschen allen eine
stimmungsvolle Adventszeit und
friedvolle und gemütliche Weihnachtstage.

Euer 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](https://www.schurter.com)

SCHURTER
ELECTRONIC COMPONENTS

Editorial



Foto: Stöb Grüning

Andrin Gulich, Roman Rösli und Ian Wright sind für die World Rowing Awards 2023 nominiert

Anfangs November hat das World Rowing-Exekutivkomitee die Finalisten für die Vergabe der World Rowing Awards 2023 auf der Grundlage der Analyse von Expertengremien ausgewählt, die für jede der Auszeichnungskategorien gebildet wurden.

Die hervorragenden Resultate der Schweizer Spitzenrunderer im Verlauf der Saison 2023 sind natürlich auch in der internationalen Ruderszene nicht unbemerkt geblieben. Unter den jeweils drei bis fünf pro Gattung Nominierten für die World Rowing Awards 2023 finden sich erfreulicherweise auch Athleten und der Chefcoach von SWISS ROWING: Andrin Gulich und Roman Rösli aus dem Zweier-ohne-Steuermann-Weltmeisterboot und der Baumeister dieses herausragenden Erfolges Ian Wright.

Die Finalisten für die World Rowing Awards 2023 mit Schweizer Beteiligung sind (in alphabetischer Reihenfolge der Ländernamen):

Mannschaft des Jahres bei den Männern

- Oliver Zeidler, Einer, Deutschland;
- Oliver Wilkes, David Ambler, Matthew Aldridge, Freddie Davidson, Vierer ohne Steuerermann, Grossbritannien
- Roman Rösli, Andrin Gulich, Zweier ohne Steuerermann, Schweiz

Trainer des Jahres

- Darren Whiter, Grossbritannien;
- Michelle Darvill, Niederlande;
- Francesco Fossi, Niederlande;
- Johan Lidberg, Norwegen;
- Ian Wright, Schweiz.

Die World Rowing Awards 2023 wurden in einer virtuellen Zeremonie am 11. Dezember um 19:00 Uhr MEZ – leider genau in der Produktionsphase der Zeitschrift – auf der Website von World Rowing verliehen. (In der nächsten SWISS ROWING-Nummer berichten wir, welchen Protagonisten die Award-Ehre schlussendlich zufiel.)

Jürg Trittbach

Titelseite: Starke Winde türmten das Wasser zu Schaumkronen beladenen Wellen auf dem Lac Léman. Dagegen anzukämpfen war die Losung an den zum zweiten Mal ausgetragenen Coastal Rowing-Schweizermeisterschaften vor Lausanne.

Foto: Detlev Seyb/SWISS ROWING



SWISS ROWING

Herzlichen Dank den Sponsoren!

Partner



Verbandssponsor



Medical Partner



Bootssponsor



Bekleidungspartner



Bekleidungsveredelung



Ruder-/Ergometersponsor



Nationale Sportförderer



Bravo et merci pour cette année d'aviron exceptionnelle

L'année 2023 touche tranquillement à sa fin et comme à chaque fois en cette période, beaucoup d'entre nous ressentent le besoin de tirer le bilan des douze derniers mois, pour savoir si nos objectifs ont été atteints ou simplement pour nous remémorer les événements marquants.

SWISS ROWING a certainement vécu son lot d'événements marquants, par des hauts vertigineux, en décrochant des titres de champions du monde et d'Europe mais également par des bas abyssaux suite aux deux décès tragiques qui ont frappé tous les esprits. 2023 fut un «emotional roller coaster» comme diraient nos amis anglo-saxons. Néanmoins, je tire un bilan très positif de cette saison car notre fédération n'a que rarement été dans une position aussi favorable au seuil d'une année olympique. Dans la catégorie «Elite», nous comptons quatre bateaux qualifiés pour les Jeux, trois titres en Coupe du monde, deux titres de champions d'Europe et deux titres de champions du monde. En catégorie U23, nous détenons un titre de championne d'Europe et un titre de championne du monde, sans parler des nombreuses médailles d'argent et de bronze dans toutes les catégories. Avec de tels résultats, une nouvelle page s'écrit dans l'histoire de notre fédération, tant par le nombre d'athlètes qui se déplaceront à Paris en 2024 que par la quantité de médailles



Photo: Stah Grätling

décrochées par nos compétiteurs et compétitrices cette saison – BRAVO !

Tous ces exploits n'ont été possible que grâce aux collaborateurs et à l'infrastructure de SWISS ROWING ainsi qu'aux fonds distribués par l'Office fédéral du sport, par Swiss Olympic et par nos sponsors. Cet ensemble bien huilé fonctionne parfaitement depuis de nombreuses années. Aussi aimerais-je profiter de cette occasion

pour remercier tous ces acteurs qui ont contribué sans relâche à ce que nos athlètes aient pu atteindre un tel niveau de performances.

Le bilan positif que je tire de cette saison est également dû aux clubs et aux organisateurs de régates. Comme je l'ai déjà souligné à maintes reprises, ils sont la colonne vertébrale de notre sport. C'est grâce à eux que des jeunes participent chaque année aux régates et que des moins jeunes découvrent l'aviron de randonnée – MERCI !

En complément de l'émouvant discours tenu par notre directeur, Christian Stofer, lors de la dernière Assemblée des Délégués à Zürich il y a quelques jours, j'aimerais une nouvelle fois remercier très sincèrement Anuska Otero, notre ancienne collaboratrice responsable du bureau de Sarnen. Elle nous quitte pour des raisons de santé après plus de quinze ans de bons et loyaux services. Par ces lignes, je tiens personnellement à lui transmettre mes meilleurs vœux pour l'avenir.

Noël approche à grands pas, le temps de croire en la magie des fêtes. Que cette période de l'Avent vous apporte joie et bonheur ! Je vous souhaite le plus beau des Noël et une excellente année 2024. Qu'elle vous garde en santé et vous permette de réaliser vos rêves les plus fous !

Neville Tanzer, Président SWISS ROWING

Bravo und danke für ein herausragendes Ruderjahr

Das Jahr 2023 neigt sich langsam dem Ende zu, und wie immer in dieser Zeit verspüren viele von uns das Bedürfnis, die letzten zwölf Monate Revue passieren zu lassen. Um zu sehen, ob wir unsere Ziele erreicht

haben, oder einfach um uns an die wichtigsten Ereignisse zu erinnern.

SWISS ROWING hat sicherlich seinen Anteil an prägenden Ereignissen erlebt, durch schwindelerregende Höhen mit dem

Gewinn von Welt- und Europameistertiteln, aber auch durch abgrundtiefe Tiefen nach den beiden tragischen Todesfällen, die alle Gemüter bewegten. 2023 war ein «emotional roller coaster», wie unsere angelsäch-

sischen Freunde sagen würden. Dennoch ziehe ich eine sehr positive Bilanz dieser Saison, da unser Verband selten in einer so günstigen Position an der Schwelle zu einem olympischen Jahr war. In der Kategorie Elite haben wir vier Boote, die sich für die Spiele qualifiziert haben, drei Weltcup-Titel, zwei Europameistertitel und zwei Weltmeistertitel konnten wir zudem verzeichnen. In der Kategorie U23 halten wir einen Europameistertitel und einen Weltmeistertitel, ganz zu schweigen von den vielen Silber- und Bronzemedailles in allen Kategorien. Mit solchen Ergebnissen wird eine neue Seite in der Geschichte unseres Verbandes geschrieben, sowohl was die Anzahl der Athletinnen und Athleten betrifft, die 2024 nach Paris reisen werden, als auch die Anzahl der Medaillen, die unsere Wettkämpfer und Wettkämpferinnen in dieser Saison gewonnen haben – BRAVO!

All diese Erfolge waren nur möglich dank den Mitarbeitern und der Infrastruktur von SWISS ROWING sowie den Geldern, die uns vom Bundesamt für Sport, von Swiss Olympic und von unseren Sponsoren zukommen. Diese Zusammenarbeit funktioniert seit vielen Jahren einwandfrei. Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen Beteiligten bedanken, die unermüdlich dazu beigetragen haben, dass unsere Athletinnen und Athleten ein solches Leistungsniveau erreichen konnten.

Die positive Bilanz, die ich nach dieser Saison ziehe, ist auch den Vereinen und Regattaveranstaltern zu verdanken. Wie ich bereits mehrfach betont habe, sind sie das Rückgrat unseres Sports. Ihnen ist es zu verdanken, dass jedes Jahr junge Menschen an Regatten teilnehmen, sich leistungs- und nicht «nur» Breitensportlich betätigen – DANKE!

Ergänzend zu der bewegenden Rede, die unser Direktor Christian Stofer an der letzten DV in Zürich vor wenigen Tagen gehalten hat, möchte ich mich nochmals ganz herzlich bei Anuska Otero, unserer ehemaligen Mitarbeiterin, die für das Büro in Sarnen verantwortlich war, bedanken. Sie verlässt uns aus gesundheitlichen Gründen nach über fünfzehn Jahren Tätigkeit. Mit diesen Zeilen möchte ich ihr persönlich meine besten Wünsche für die Zukunft übermitteln.

Weihnachten rückt immer näher. Zeit, an den Zauber der Feiertage zu glauben. Möge diese Adventszeit Ihnen Freude und Glück bringen! Ich wünsche Ihnen das schönste aller Weihnachtsfeste und ein grossartiges Jahr 2024. Möge es Sie gesund erhalten und Ihnen ermöglichen, Ihre kühnsten Träume zu verwirklichen!

*Neville Tanzer, Präsident SWISS ROWING
(Übersetzung Jürg Trittbach)*

La Parola del Presidente

Bravo e grazie per l'eccezionale anno remiero

Il 2023 si sta lentamente concludendo e, come sempre accade in questo periodo dell'anno, molti di noi sentono il bisogno di fare un bilancio degli ultimi dodici mesi, per vedere se i nostri obiettivi sono stati raggiunti o semplicemente per guardare indietro agli eventi principali.

SWISS ROWING ha certamente vissuto la sua parte di eventi chiave, con acuti vertiginosi sotto forma di titoli mondiali ed europei, ma anche momenti difficili a seguito delle due tragiche morti che hanno colpito tutti. Il 2023 è stato un «emotional roller coaster», come direbbero i nostri amici anglosassoni. Ciononostante, ho una visione molto positiva di questa stagione, perché raramente la nostra federazione si è trovata in una posizione così favorevole alle soglie di un anno olimpico. Nella categoria Elite, abbiamo quattro barche qualificate per i Giochi, tre titoli di Coppa del Mondo, due titoli di Campione Europeo e due titoli di Campione del Mondo. Nella categoria U23,

abbiamo un titolo europeo e uno mondiale, oltre a numerose medaglie d'argento e di bronzo in tutte le categorie. Con risultati come questi, si sta scrivendo una nuova pagina della storia della nostra federazione, sia per il numero di atleti che si recheranno a Parigi nel 2024, sia per il numero di medaglie conquistate dai nostri concorrenti in questa stagione: BRAVO!

Tutti questi risultati sono stati possibili solo grazie alle persone e alle infrastrutture di SWISS ROWING, nonché ai fondi forniti dall'Ufficio federale dello sport, da Swiss Olympic e dai nostri sponsor. Questa macchina ben oliata funziona perfettamente da molti anni. Vorrei cogliere l'occasione per ringraziare tutti coloro che hanno contribuito in modo così instancabile a garantire ai nostri atleti prestazioni di così alto livello.

I risultati positivi che ho tratto da questa stagione sono anche merito dei club e degli organizzatori delle regate. Come ho già sot-

tolineato in molte occasioni, essi sono la spina dorsale del nostro sport. È grazie a loro che ogni anno i giovani partecipano alle regate e che sempre meno giovani scoprono il canottaggio da diporto – GRAZIE!

Oltre al commovente discorso tenuto dal nostro direttore, Christian Stofer, all'ultima assemblea dei delegati a Zurigo pochi giorni fa, vorrei ringraziare ancora una volta di cuore Anuska Otero, la nostra ex collega responsabile dell'ufficio di Sarnen. Ci lascia per motivi di salute dopo oltre quindici anni di fedele servizio. Colgo l'occasione per augurarle il meglio per il futuro.

Il Natale si avvicina rapidamente ed è tempo di credere nella magia delle feste. Che questo periodo di Avvento vi porti gioia e felicità! Vi auguro il meglio per il Natale e un eccellente 2024. Che vi mantenga in salute e vi permetta di realizzare i vostri sogni più ardit!

*Neville Tanzer, Presidente SWISS ROWING
(traduzione Americo Bottani)*

Zum 151 Mal kamen die Clubdelegierten zusammen

Die 151. Delegiertenversammlung von SWISS ROWING wurde durch den Ruderclub Zürich ausgerichtet. Einerseits konnte die sportlich erfolgreichste Saison seit Bestehen des Verbandes konstatiert werden, andererseits resultierte seit vielen Jahren erstmals ein finanzieller Verlust. Wie so oft nahmen die Ehrungen einen wichtigen Platz im Programm ein.

Der Ruderclub Zürich feierte im Jahr 2020 sein 100-jähriges Bestehen. Dies sollte der Anlass sein, die Delegiertenversammlung im selben Jahr zu organisieren. Dann kam Corona dazwischen... und die rührigen Zürcher Organisatoren erst 3 Jahre später zum Zug. Das Zurich Marriott Hotel gewährte den Clubdelegierten Gastrecht.

Verbandspräsident Neville Tanzer eröffnete die DV und zeigte sich erfreut, das auf oberster Leistungsstufe mit drei WM-Medaillen und dem Erreichen von bislang vier Quotenplätzen für die Olympischen Spiele in Paris 2024 höchst erfolgreich gearbeitet wurde.

Tätigkeitsberichte

Die Tätigkeitsberichte – vorgängig auf der Verbands-Website konsultierbar und nicht mehr vor Ort verlesen – und die Abgleichung der Jahresaktivitäten mit den gestellten Zielsetzungen gingen auf die Bereiche Leistungs- und Breitensport, Para-Rowing, Coastal Rowing, Finanzen, Präsidium und Verbandsführung, Kommunikation und Sponsoring ein. Dabei wurde aufgezeigt, welche Sparten problemlos funktionieren und wo im Einzelfall zusätzliche Massnahmen unternommen werden sollen.

Finanzen (ausnahmsweise) defizitär

Die Jahresrechnung 2022/2023 – von der Finanzzuständigen Germaine Bauer präsentiert – schloss, erstmals seit vielen Jahren, defizitär ab. Einer der Gründe war die zunehmende Leistungsdichte in den Verbandskadern mit der Folge der zahlenmässig grösseren Beschickung der internationalen Wettkämpfe. Zusätzlich hatten die während der Saison zu verzeichnenden grossen Erfolge der an internationalen Wettkämpfen und Meisterschaften Einfluss auf die auszurichtenden Prämien. Massnahmen, dass die



Fotos: Gencehan Gence

Das Zurich Marriott Hotel war Tagungsort der 151. Delegiertenversammlung von SWISS ROWING.



Die langjährige administrative Leiterin von SWISS ROWING, Anuska Otero, wurde mit stehendem Applaus von den Delegierten verabschiedet. Verbandsvorstand und Direktor – Erich Pfister, Annemarie Lüthy, Sabine Horvath, Neville Tanzer, Christian Stofer, Germaine Bauer, Silvan Zehnder und Martino Singenberger (v.l.n.r.) – umrahmen die Geehrte.



Der Belvoir RC Zürich konnte sich erneut als erfolgreichster Club der SM ehren lassen. Hugo Pfister und Eva Keller nahmen von Neville Tanzer Gratulationen und den Wanderpreis entgegen.



Der von Hansruedi Schurter initiierte Achter-Wanderpreis «President's Cup» ging an den Basler Ruder-Club. Clubpräsident Christoph Socin (Mitte) konnte einen 1000-Franken-Check überreichen.

Situation einmalig bleibt, sind eingeleitet worden. Die korrekte Rechnungsführung bekundete zum wiederholten Male die Revisionsgesellschaft BDO AG.

Die weiteren geschäftlichen Traktanden, wie die Absegnung präsentierten Zielsetzungen 2024 sowie das vorgestellte Budget 2024 wurden an der Versammlung ebenfalls allesamt als gut befunden und einstimmig und im Sinne des Vorstandes entschieden.

Anträge

Kleine Anpassungen der SRV-Statuten dem SM-Reglement sowie Ergänzungen zum Code des Courses (CdC) von World Rowing (World Rowing Rules of Racing) waren unbestritten. Mehr zu reden gaben die aufgelaufenen Kosten von SwissRowVideo, wel-

che nicht von Verbandsseite übernommen werden können. Der Kostentilgungs-Vorschlag wurde grossmehrheitlich zugestimmt.

Die besten Clubs holen sich Wanderpreise

Zur Delegiertenversammlung gehören jeweils die Ehrungen der erfolgreichsten Clubs in den Vereinswertungen. Der Belvoir Ruderclub Zürich erkämpfte sich wie im Vorjahr auf dem Rotsee die Spitzenstellung als erfolgreichster und bester Club der Schweizermeisterschaften und wurde mit dem Wanderpreis «Preis der Ehrenmitglieder» geehrt. Lausanne-Sports Aviron und die punktgleichen Grasshopper Club Zürich und See-Club Zug folgten auf den Plätzen.

Zum siebten Mal wurde die Wertung «Vive la relève de l'aviron Suisse» vergeben, welche die bestplatzierten Clubs mit den erfolgreichsten Nachwuchsabteilungen (Kategorien U15 und U17 an der SM) ausgezeichnet. Dabei gab es ebenfalls einen titelverteidigenden Club zu verzeichnen. Als Gewinner wurde erneut Lausanne-Sports Aviron auserkoren, welche den Grasshopper Club Zürich und die den selben Punktestand aufweisenden Clubs Canottieri Lugano und Seeclub Sursee auf die Plätze verwies. Alle Vereine durften einen Geldpreis für die erfolgreiche Nachwuchsarbeit mit nach Hause nehmen.

Die Wertung «President's Cup» – von Ehrenmitglied Hansruedi Schurter für den Club mit den besten Achterresultaten über alle Achterrennen an nationalen Regatten und Langstreckenrennen gestiftet – gewann der Basler Ruder-Club. Der Zürcher Belvoir Ruderclub und der Seeclub Zürich besetzten den 2. und 3. Rang.

Swiss Rowing Lifetime Awards vergeben

Gleich zwei Auszeichnungen wurden an Persönlichkeiten für viele Jahre generösen Einsatzes für die Belange des Rudersports ausgelobt. Urs Günter (Ruderclub Reuss Luzern) agierte als einsatzfreudiger Schiedsrichter auf nationalen und internationalen Wettkampfplätzen. Anne Keiser (La Rame La Tour-de-Peilz) engagierte sich viele Jahre für den Frauenrudersport und in Belangen des Programm «Ramer en rose».

Basler Ruderclub ist 2024 DV-Gastgeber

Die Organisation der nächsten Delegiertenversammlung übernimmt der Basler Ruderclub aus Anlass des 140-jährigen Bestehens. Am 7. Dezember 2024 werden sich die Delegierten im Riehener Wenkenhof treffen.

Jürg Trittbach



Urs Günter präsentiert stolz den von Christian Stofer für seine Verdienste im Schiedsrichterwesen übergebenen Swiss Rowing Lifetime Award.



Den Preis für die beste SM-Nachwuchssektion ging an Lausanne-Sports Aviron. Präsident Romain Loup (links) nahm den Preis entgegen.

Andri Struzina: «Im Palmarès einen Weltmeistertitel zu haben, ist ein Privileg»

Der Zuger Andri Struzina ging nach den verheissungsvollen Resultaten im Saisonverlauf als eindeutiger Mitfavorit und heisser Titelaspirant ins WM-Finale auf einem abgetrennten Teil der Save in Belgrad. Und Struzina lieferte eindrücklich und krönte seine Saison mit dem schlussendlich souveränen Goldmedaillengewinn im Leichtgewichts-Skiff.



Foto: Detlev Seyb/SWISS ROWING

Zusammen mit dem Italiener Niels Torre und dem Polen Artur Mikolajczewski als (Mit-)Favorit ins Rennen gehend, liess er sich vom schnell startenden Ungarn Peter Galambos und dem dann die Pace bestimmenden und davonziehenden Niels Torre nicht ins «Bockshorn» jagen. Nach 1500 Meter übernahm Struzina das Kommando, legte zunehmend Distanz zwischen sich und die härtesten Rivalen, trotzte dem starken Gegenwind und gewann schlussendlich souverän mit mehr als einer Länge Vorsprung. Struzina sagte hinterher: «Ein fantastisches Gefühl, auch wenn ich es in

den ersten Momenten noch fast nicht realisierte. Um zu ergänzen: «Den Italiener fürchtete ich weniger als den starken Antritt des Polen. Ich konzentrierte mich darauf, technisch sauber und kräftig zu bleiben.» Was für Emotionen ein solcher Erfolg mit sich bringt, zeigten die urigen Jubelschreie bei der Siegerehrung.

Der Belgrader Erfolg war das i-Tüpfchen auf ein hervorragendes Wettkampfsjahr. Sieg beim bestbesetzten Weltcup-Rennen auf dem Rotsee, jeweils der 2. Platz bei den beiden anderen Weltcup-Einsätzen und zudem EM-Dritter. Das bestätigte Struzina

im Interview: «Diese Saison war gleichzeitig belastend und angenehm, so hart wie schön.»

Eine Genugtuung war die Sicherung des Weltmeistertitels gewiss in zweierlei Hinsicht: Einerseits weil er vor einem Jahr beim wichtigsten Saisonanlass statt auf dem Podest nach der Ruderberührung mit einer Boje bei Rennhälfte im Wasser landete und sich nun eindrücklich rehabilitieren konnte. Andererseits weil Struzina – dessen leichte Skiffkategorie nicht olympisch ist – damit bewies, dass seine Ambitionen ungebrochen sind, sich doch noch einen Platz im

Leichtgewichts-Doppelzweier zu ergattern. Dort gibt es aber mit Jan Schäuble und Raphaël Ahumada zwei äusserst starke Konkurrenten. Der Nidwaldner und der Waadtländer haben in der WM-Woche in Belgrad den Olympia-Quotenplatz für den Schweizer Verband gesichert. Einmal mehr wird für Andri Struzina Durchhaltevermögen nötig sein, um sich den Platz in extremis noch zu sichern. Andri gibt Auskunft übers Weltmeistersein und seine Ambitionen.

Andri, Gratulation zum Weltmeistertitel. Eine WM-Goldmedaille zu erhalten bedeutet neue Emotionen zu erfahren. Wie war das bei Dir?

Als ich über die Ziellinie fuhr, war ich erstaunlich gelassen. Eine Leere war da, aber auch der rationale Gedanke, dass ich Weltmeister bin. Nicht mehr und nicht weniger. Ich konnte es nicht wirklich fassen. Die Emotionen kamen dann später, als ich zu meinen Fans ging und die Medaille in Empfang nahm. Weltmeister werden ist etwas viel zu Grosses, um es einfach an einem Tag zu begreifen. Als ich dann spät nachts ins Hotelzimmer zurückkehrte, kam zum ersten Mal das Verständnis: «Ich bin Weltmeister!»

Wenn man Weltmeister wird, hat man alles richtig gemacht. War es der Plan das Rennen genauso zu fahren, wie es sich dann zugetragen hat?

In etwa so, ja. Der Italiener war zwischenzeitlich schon weit vorne und ich wusste auch nicht, ob ich ihn noch einholen kann. Was mich aber in diesem Rennen auszeichnete, war die tiefere Schlagzahl und die kräftigen Schläge. Mit diesen konnte ich stetig aufholen. Bei 1500 Metern merkte ich, heute ist es möglich. Ich war froh, konnte ich das Rennen vorher entscheiden und nicht erst im Schlusssprint. Das wäre für meine Familie und meine Freundin

(und evtl. auch für mich) sehr, sehr nervenaufreibend gewesen.

Du bist in der speziellen Situation, dass Deine Bootsklasse nicht olympisch ist. Der Weg geht «nur» über den Doppelzweier. Eine schwierige Konstellation?

Sicherlich beflügelt mich der Weltmeistertitel im leichten Einer. Trotzdem ist es nicht einfach, wenn man eine Vizeweltmeister-Kombination angreifen muss. Man muss wirklich sehr hart an sich arbeiten. Sobald man einen schlechteren Tag hat, sind zwei Leichtgewichte vor dir. Damit muss man umgehen können.

Die mit Dir dem Leichtgewichts-Projekt angehörenden Akteure Raphaël Ahumada und Jan Schäuble sind einerseits Rivalen, andererseits auch gute Kollegen. Wie gehst Du mit dieser Gegebenheit um?

Ich finde, es machts einfacher, wenn wir Freunde sind. Auf dem Wasser wird gekämpft und man zeigt kein Erbarmen. Neben diesen Situationen kann man sich aber auf die anderen verlassen und auch mal nach Hilfe fragen oder gemeinsam über ein belastendes Training sprechen. Wir sind diesbezüglich sehr erwachsen und wissen die schnellsten Zwei werden im Doppelzweier sitzen. Wie man in den letzten beiden Saisons merkte, belebt die Konkurrenz das Geschäft.

Was viele wahrscheinlich nicht mehr präsent haben: 2017 warst Du bereits einmal Weltmeister (an der U23-WM in Plovdiv) im Doppelvierer. Was hast Du für Erinnerungen an diese Zeit?

Dieser Titel war lange Zeit mein einzig grosser Erfolg. Ich bin immer noch sehr stolz auf diesen. Damals waren wir die jungen Wilden. Fünf Freunde, welche sich von nichts und niemandem einschüchtern liessen. Diese Lockerheit vermisse ich manchmal ein wenig. Es war eine coole Zeit für

mich, denn ich wurde ohne viel zu überlegen schneller auf dem Ergometer und auf dem Wasser.

Du hast Beharrlichkeit bewiesen bis zum WM-Titel, während alle damaligen Bootspartner nicht mehr aktiv sind. Hat das auch damit zu tun, dass das Leichtgewichts-Rudern olympisch zunehmend marginalisiert wurde?

Ich denke schon. Die Perspektiven fehlen als Leichtgewicht und dann ist auch das Risiko grösser, dass sich der ganze Aufwand nicht lohnen könnte. Ich glaube, das ist der Punkt. Joel Schürch und ich philosophieren noch heute darüber, wie es wäre, wenn der leichte Vierer noch existieren würde. In unseren Träumen sind wir dann beide mehrfache Olympiasieger 😊.

Bereits seit anfangs Oktober laufen nun die Vorbereitungen für das Olympiajahr. Motivation und Wille ist erneut gefragt.

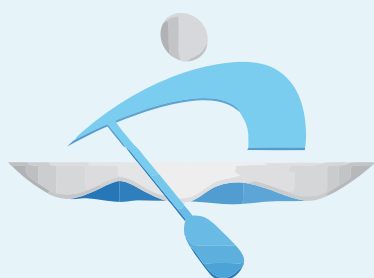
Wo nimmst Du diese Eigenschaften her?

Wie bereits gesagt, gibt mir der Weltmeistertitel viel Selbstvertrauen, Freude, Stolz und damit Motivation. Zudem geht es nicht mehr lange bis im Frühling, wo sich alles entscheidet. Da sollte man schon durchbeissen können. Zudem ist unser ganzes Eliteteam stets aufgestellt. Zusammen gehts leichter.

Du bist Sportler im Hauptamt. Gibt es genügend Unterstützer, welche Dir das Sportlerleben ermöglichen?

Als Ruderer wird man sicherlich nicht mit dem grossen Geld überschwemmt. Im Moment bin ich dran, meine finanzielle Situation zu verbessern, indem ich einen Hauptsponsor, Partner und Gönner suche. Meine Suche war schon sehr erfolgreich und man wird bald mehr darüber lesen können. Grundsätzlich bin ich aber sehr zufrieden mit der Unterstützung der Sporthilfe, des Militärs und auch vom Schweizerischen Ruderverband.

Jürg Trittbach



Coastal-Boats.ch

Coaching • Boote • Workshops

Mail: Team@rowing-in-europe.com • Tel.: 079.474.8022 • www.coastal-boats.ch

Roman Rööslı und Andrin Gulich: «Diesen Traum zu verwirklichen, fühlt sich sehr gut an»

Roman Rööslı und Andrin Gulich sicherten sich auf der Ada-Ciganlija-Regattastrecke in Belgrad anfangs September den Weltmeistertitel im Zweier ohne Steuermann. Ein historischer Erfolg für den Schweizer Rudersport und eine Seite mehr für das Sport-Geschichtsbuch: Denn erstmals wurden in der technisch anspruchsvollsten Kategorie des Rudersports Goldmedaillen an Schweizer Athleten übergeben. Damit verbunden war natürlich auch die Sicherung des Olympia-Quotenplatzes.



Foto: Dettlev Seydel/SWISS ROWING

Acht Anläufe waren nötig, bis sich Routinier Roman Rööslı vom Seeclub Sempach Weltmeister nennen konnte – nachdem höchst respektables Silber im Doppelzweier mit Barnabé Delarze 2018 in Plovdiv bisher das höchste der Gefühle auf Welttitelkampf-Niveau war. Dazu brauchte es den kongenialen Partner: als dieser entpuppte sich Andrin Gulich. Bereits bei der zweiten Elite-WM-Teilnahme gelang dem Athleten des Seeclub Küsnacht sich in den Kreis der Medaillengewinner einzureihen. «Nicht so schlecht», meinte er beim Siegerinterview überwältigt von den Emotionen, um sich doch noch gebührend mit der Feststellung «unglaublich» zum Ausgang des Rennens zu korrigieren.

Dabei fanden die beiden Athleten erst bei den obligaten, viele Tests – ganz der Philosophie von Chefcoach Ian Wright entsprechend – umfassenden Trials zusammen und bestritten die erste Saison gemeinsam. «Im Zweier ist es so, dass es von Anfang an Klick machen muss, das war bei uns der Fall», resümierte Roman Rööslı.

Hinzu kommt, dass es für den langjährigen Skuller Rööslı erst die zweite Saison als Riemenrunderer war. «Ich habe schon noch ein paar Baustellen, an denen ich arbeiten kann», meinte Rööslı dazu. Demgegenüber war Andrin Gulich durch seinen US-Studienaufenthalt – von 2018 bis 2022 an der Yale University gestählt – schon länger gewohnt, nur ein Ruder in Händen zu halten.

Dass es dennoch nach so kurzem Zusammenspannen bereits zum WM-Titel – und früher in der Saison zum Gewinn der EM-Goldmedaille, zu einem Weltcup-Sieg und dem obenaus schwingen in der Weltcup-Kategorienwertung – reichte, unterstreicht das beträchtliche Potenzial der beiden. Die Olympischen Spiele in Paris 2024 stehen an; die Perspektiven für die Regatta im Nautical Stadium in Vaires-sur-Marne sind vielversprechend. Im Gleichschritt steigen allerdings auch die Erwartungen. «Das ist eine mentale Herausforderung», ist sich Rööslı bewusst. «Es gilt daraus den bestmöglichen Effekt daraus zu ziehen.»

Im Doppelinterview geben Andrin (als AG in seinen Stellungnahmen gekennzeichnet)

und Roman (als RR Antwort gebend) zum WM-Titel und den olympischen Ambitionen Auskunft.

Andrin und Roman, Gratulation zum Weltmeistertitel. Und: Wisst Ihr wieviele Vorgänger/-innen WM-Gold für die Schweiz in der Openklasse geholt haben?

AG: Vielen Dank. Die genaue Zahl kenne ich nicht, aber alle jüngeren und auch älteren Erfolge des SRV inspirieren und motivieren mich. Vor allem die zwei «goldigen» Jahre des leichten Vierers-ohne 2015 und 2016 prägten mich. Ich war damals im Juniorenkader und ihre Erfolge zeigten mir, dass wir als kleine Schweiz auch ganz vorne mitmischen können.

RR: Herzlichen Dank! Nein, das weiss ich leider nicht genau. Nebst dem Vierer-ohne vom Rio-Zyklus und Jeannine Gmelin kommen mir spontan Koner Trümpler, Melch Bürgin und Jörg Weitnauer in den Sinn. Ich durfte in meinen frühen Ruderjahren oft in deren Booten rudern. (So viele Siege sind es nicht. 1966 in Bled war es der Doppelzweier Melchior Bürgin/Martin Studach, 1982 gewann auf dem Rotsee der Vierer-ohne Bruno Saile, Jörg Weitnauer, Hans-Konrad Trümpler und Stefan Netzle und 2017 sicherte sich Jeannine Gmelin in Sarasota das wertvollste Edelmetall. Die Red.).

Wenn man Weltmeister wird hat man alles richtig gemacht. War es der Plan das Rennen genauso zu fahren, wie es dann ausgegangen ist: nämlich an der Spitze das Ziel zu kreuzen?

AG: Wir gehen an jedes Rennen mit dem Ziel zu gewinnen, wohl bewusst, dass es nicht immer unbedingt so ausgeht. Im WM-Final ist uns der Plan gelungen, mit einem möglichst effizienten Rhythmus zu rudern, um so dann die nötige Energie zu haben, uns in der zweiten Rennhälfte wegzuschieben.

RR: Unser Ziel war es, das Rennen zu gewinnen. Wir waren uns bewusst, dass dies möglich ist. Dennoch waren wir uns auch im Klaren, dass sehr viel im richtigen Moment aufgehen muss, um dieses Ziel zur Realität werden zu lassen. An der diesjährigen WM fühlten wir uns physisch als auch technisch bereit für das wichtigste Rennen der Saison. Ian (Wright) hatte die Saisonplanung wirklich gut im Griff. Auf der anderen Seite hatten wir eine gewisse Lockerheit, welche ebenfalls sehr wichtig war für das Endresultat.

Nachdem der WM-Titel feststand und Ihr die ersten Interviews – im Schweizer Fernsehen – gabt, warst vor allem Du Andrin noch recht ungläubig, während Roman ein My abgeklärter schien. Wie habt Ihr das erste Auskunft geben erlebt?

AG: Ja, ich brauchte ein bisschen Zeit, um zu fassen, dass wir es geschafft zu haben. Aber ich war überglücklich, dass uns dieser Sieg niemand mehr nehmen konnte.

RR: In meinem Fall habe ich schon sehr lange für dieses Resultat hingearbeitet. Der Moment, wo dann ein Traum zur Realität wird, ist unglaublich. Dies braucht sicherlich auch etwas Zeit, bevor man es so richtig versteht, was geschehen ist. Auf der anderen Seite wollte ich jede Sekunde in vollen Zügen geniessen und einsaugen. Es war einfach unglaublich schön.

Sind Weltmeister-Emotionen ganz andere als bisher je erlebte?

AG: Ja, die Freude war riesig. Es geschafft zu haben, beim wichtigsten Rennen der Saison unsere Leistung abzurufen, war ein ganz tolles und auch sehr befriedigendes Gefühl.

RR: Ich denke, es sind ähnliche Emotionen, einfach noch viel intensiver. Ich betrachte es auch eine Art als Bestätigung oder Lohn für die vielen Jahre in der Vergangenheit.

Letztes Jahr noch im verheissungsvollen Riemenvierer unterwegs... und an den Trials dann von Headcoach Ian Wright mit dem Übersee-Rückkehrer Andrin Gulich im kleinen Riemenschiff gepaart. Wie habt Ihr diese Phase erlebt?

AG: Ich war bis anhin ausschliesslich in Grossbooten international am Start. Die Selektion im Kleinboot war also etwas Neues für mich. Das Training mit Roman im Zweier-ohne hat von Anfang an viel Spass bereitet und bei uns beiden war eine grosse Vorfriede zu spüren, in diesem Boot am ersten Weltcup zu starten.

RR: Zuerst waren wir etwas unglücklich, dass wir nicht mehr Zeit im Vierer verbringen konnten, um diesen für die WM vorzubereiten. Doch relativ schnell haben wir uns geöffnet und gesagt, wir geben einfach voll Gas und schauen, was dabei rauskommt. Im Winter wussten wir noch nicht, auf welches Projekt gesetzt wird. Trotzdem waren wir top motiviert, im Training alles zu geben und anzugreifen. Ich denke, diese Offenheit war zentral für die erfolgreiche Bildung dieses Projektes im Frühling. Am Schluss musste es

so kommen, wie es gekommen ist. Heute freue ich mich riesig, Teil des Zweiers sein zu dürfen. Es macht auf und neben dem Wasser so richtig Spass.

Andrin, von 2018 bis Mitte 2022 studierst Du an der Yale University. Welchen Studiengang absolviertest Du?

Ich absolvierte einen Bachelor of Arts mit dem Major Economics und Minor Data Science.

Roman, von 2021 bis Mitte 2022 absolviertest Du an der University Oxford ein Masterstudium in Water Science, Policy and Management. Und gleichzeitig rudertest Du siegreich das Boat Race auf der Themse. Hast Du dort sozusagen auch den letzten Schliff zum Top-Riemenrunderer erhalten?

Ich würde eher sagen den ersten Schliff als den letzten Schliff. Es war für mich eine Einführung ins Riemenrudern. Ich war definitiv noch kein fertig entwickelter Riemenrunderer nach Oxford. Hinzu kam, dass Engländer anders Riemenrudern, als wir dies jetzt tun. Wir hatten also nach dem Englandjahr sehr viel Arbeit hier in der Schweiz. Dies hat mir enorm Spass bereitet und ich würde sagen, dass wir bis heute am Schleifen sind. Es gibt definitiv noch Verbesserungspotenzial.

Andrin, in den Staaten ist vor allem das Riemenrudern angesagt. In welchen Belangen hast Du vor allem profitiert?

Sicherlich habe ich meine Fähigkeiten im Riemenrudern in Amerika deutlich gesteigert. Ich habe mich dort aber auch allgemein als Athlet entwickelt. In einem Team von ca. 45 Ruderern musste ich täglich um einen Platz im ersten Achter kämpfen. Dieser interne Konkurrenzkampf spornte mich an, in jedem Training alles zu geben.

Roman, 2018 warst Du bereits Vize-Weltmeister im Doppelzweier. Es hat einige Jahre gedauert – und Du hast Beharrlichkeit bewiesen bis zum WM-Titel. Was hast Du an Erinnerungen an diese Zeit vorrätig?

Sehr viele. Da war Corona, da war Tokio, da war Oxford, da waren Erfolge und Misserfolge. Insgesamt war es sicherlich eine sehr intensive und nicht immer ganz einfache Zeit. Doch rückblickend war es jeden Tag wert und ich bin dankbar, dass ich diesen Weg gehen durfte. Wie immer, das Rudern ist eine der besten Lebensschulen, die →

man sich wünschen kann. Und ich bin überzeugt, dass man nie ausgelernet hat. Insofern waren diese Jahre sehr lehrreich für mich. Auf der anderen Seite durfte ich aber auch sehr viele schöne, unvergessliche Momente erleben, die ich nicht missen möchte.

Andrin, Weltmeister zu sein kennst Du bereits aus der Juniorenzeit (Doppelvierer-Sieger an der U19-WM 2017 in Trakai). Welche Erinnerungen kommen Dir aus dieser Zeit in den Sinn?

Ich habe sehr schöne Erinnerungen an diese Zeit. Es war die erste Saison, in welcher ich internationale Erfolge feiern durfte. Ich sehe auch gewisse Parallelen zu dieser Saison. Im 2017 sowie letzte Saison habe ich mich immer sehr darauf gefreut, mich international mit den besten Mannschaften zu messen. Diese Freude am Wettkampf sowie auch das nötige Selbstvertrauen ist ein wichtiger Baustein zum Erfolg.

Bereits seit anfangs Oktober laufen nun die Vorbereitungen für das Olympiejahr. An Motivation wird es kaum fehlen diese harte Zeit bestmöglich zu nutzen?

AG: Ja, wir sind bereits wieder voll im Training. Die nächsten Wintermonate werden sicherlich hart und intensiv, aber mit den Olympischen Spielen vor Augen und der Gewissheit, dass Ian's Trainingsplan funktioniert, werden wir diese Zeit mit grosser Motivation anpacken. Zudem besteht im ganzen Team die Hoffnung, dass wir in ein Trainingslager in Übersee an die Wärme gehen, welches für alle eine grosse Freude und ein extra Motivationsschub wäre.

RR: Nein, definitiv nicht. Die vergangene Saison hat uns gezeigt, dass wir im Stande sind, Grosses zu erreichen. Auf der anderen Seite stehen uns aber auch noch riesige Aufgaben bevor, die es zu bewältigen gibt. Wir haben einen harten Winter mit vielen Leistungstests vor uns. Danach müssen wir uns erneut international beweisen. Hier wird es spannend zu sehen, wie sich die verschiedenen Mannschaften entwickelt haben. Im Vergleich zu den anderen haben wir sicherlich noch sehr viel Potenzial, was mich sehr positiv stimmt. Des Weiteren wird nächstes Jahr mit dem Sinkovic-2- ein weiteres starkes

Boot an der Startlinie stehen. Ich freue mich, mich mit diesen Ruderlegenden zu messen. **Die Erwartungen und Hoffnungen sind sicherlich bei Euch beiden... und den Schweizer Ruderfans gross. Wie geht ihr damit um?**

AG: Wir werden es genau gleich angehen wie dieses Jahr. Spass haben Rennen zu fahren und immer Vollgas geben. In unseren Köpfen sind wir immer die Jäger und nie die Gejagten.

RR: Ich denke nächstes Jahr beginnt alles von vorne und wir müssen wieder Stück für Stück beweisen, dass wir die Besten sind. Wir nehmen das überhaupt nicht als gegeben an und sehen uns eher immer noch als Newcomer. Im Vergleich zum englischen Boot George/Wynne-Griffith steht es eigentlich 2:2 (wenn man die Weltcups miteinrechnet). Hinzu kommt, dass wir noch nie gegen die Kroaten gefahren sind. Klar sind wir optimistisch, doch wir werden uns sicherlich nicht überschätzen. Unser Ziel ist es, in der Rolle der Jäger bleiben zu können. Wir sehen uns nicht als die Gejagten. *Jürg Trittbach*

concept 2

CODE:
„RUDERS“

Kaufe 5 Ruder und wir schenken dir einen Akkuschauber*
gratis! Damit wechselst du die Griffe im Handumdrehen.

Melde dich per E-Mail bei uns.

CONCEPT2 SCHWEIZ GMBH | BLEIGSTRASSE 21 | 6340 BAAR | +41 44 711 10 10 | INFO@CONCEPT2.CH

* Modell kann vom Bild abweichen

Jeannine Gmelin kehrt auf die Wettkampfbühne zurück

Jeannine Gmelin hat am 3. November in einem Pressecommuniqué informiert, dass sie wieder in den Profi-Rudersport zurückkehren will und das Training im Hinblick auf eine mögliche Olympiaqualifikation und -selektion wieder aufgenommen hat. Jeannine Gmelin trat Ende Januar 2023 vom Spitzensport zurück.

Foto: Detlev Seyb/SWISS ROWING



Jeannine Gmelin (Skiff-Weltmeisterin 2017 in Sarasota, Europameisterin und Vizeweltmeisterin 2018, mehrfache Medaillengewinnerin an Europameisterschaften und Weltcup-Regatten, Gesamtweltcupsiegerin sowie je Fünfte an den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro sowie in Tokio 2021) kehrt als Athletin in den Spitzenrudersport zurück. Sie hat am Freitag, 3. November 2023 ihre Ambitionen im Hinblick auf die Olympischen Spiele Paris 2024 öffentlich bekanntgegeben, nachdem sie Ende Januar 2023 (vorerst) einen Schlussstrich unter ihre Sportlerinnen-Karriere gezogen hatte. Ihr Trainer und Partner Robin Dowell war im Dezember 2022 völlig unerwartet während einer Trainingsausfahrt auf dem Sarnersee verstorben.

Jeannine Gmelin ist sich bewusst, dass die Zeit bis zu den Olympischen Spielen limitiert ist, hat aber das Training bereits wieder aufgenommen. Sie wird als nächstes die verbandsinternen Leistungstests, die für alle Anwärter/-innen für das Elite-Kader von SWISS ROWING obligatorisch sind, vorbereiten und bestreiten. Die beiden Tests auf dem Ruder-Ergometer (im November und Dezember) sowie das Langstreckenrennen in Mulhouse von Ende November stehen dabei im Vordergrund.

SWISS ROWING freut sich über den Entscheid von Jeannine Gmelin und sagt gerne «Welcome back!» *SWISS ROWING*

Ruder- und Kanustege

Umgesetzte Projekte in der Schweiz
beim
RC Greifensee, RC Uster, RC Thalwil,
SC Küsnacht, RG Zürich, RC Meggen,
SC Wädenswil

Aluminium-Schwimmstegsystem

- vielfach bewährt
- optimierte Freibordhöhe
- hochbelastbar
- stabil
- wartungsarm
- torsionsfest

Agnes-Miegel-Str. 19 · 24782 Búdelsdorf
E-Mail: info@alu-bau.de

AB
ALU-BAU GMBH

... mit Sicherheit gut angelegt

Informationen unter:
☎ (04331) 3 08 38

www.alu-bau.de

Besuchen Sie uns vom 20.-28. Januar 2024
auf der Boots- und Wassersportmesse «boot»
in Düsseldorf. Halle 11 Stand A 60.



Sechs neue Schweizermeister/-innen erkoren

Die zweiten Coastal Rowing-Schweizermeisterschaften fanden am 14. Oktober 2023 erneut im Rahmen der Coastal Regatta «Léman-sur-mer» in der Rauhwasser-Hochburg Lausanne statt. In drei Kategorie der Elite-Klasse und in drei Disziplinen bei den Junioren/-innen wurden die SM-Titel vergeben.

Wind, Wellen und damit einhergehende Schaumkronen sorgten auf dem Genfersee für Bedingungen wie auf dem Meer und für viel Action. Wie es sich Coastal Rowing-Enthusiasten so richtig wünschen. Die Herausforderungen waren für die Athleten/-innen auf dem 6 km langen Parcours viele und forderten die Akteure/-innen bis an ihre Grenzen. Der Start erfolgte im Massenstart-

Modus – es starteten dabei gleichzeitig verschiedene Kategorien zur selben Zeit.

Meistertitel wurden vergeben in den Kategorien CW1x, CM1x und CMix2x (jeweils auf Senioren- und Juniorenstufe). Die Titel gingen im Coastal-Einer mit Arielle Berner bei den Frauen (CW1x) und Ondrej Zedka bei den Männern (CM1x) in beiden Fällen an Lausanne-Sports Aviron. Den

Mixed Coastal-Doppelzweier (CMix2x) gewann der Ruderclub Erlenbach mit Ayana Hatt und Yannick Raschle.

Bei den U19 sicherten sich Beatrice Ravini Perelli (Società Canottieri Locarno) und Nathan Clément (Lausanne-Sports Aviron) den Titel im Coastal Einer. Den Mixed-Titel gewannen Maude Winkler/Liam Rossat vom Rowing Club Lausanne. *Jürg Trittbach*



Nach dem Juniorentitel im Vorjahr setzte sich Ondrej Zedka nun bei den Senioren durch.



Die Vaudoise Arielle Berner beendete das Frauen-Solo-Rennen als Siegerin.



Yannick Raschle und Ayana Hatt holten den Mixed-Doppelzweier-Titel an den Zürichsee.



Maude Winkler und Liam Rossat sicherten sich den Doppelzweier-Mixed-Titel der Junioren.



Beatrice Ravini Perelli holte als Juniorensiegerin den Solo-Bewerbtitel in den Tessin.



Junior Nathan Clément sorgte für einen der drei Titel für den organisierenden Club.

Fotos: Dertlen Seybi/SWISS ROWING



Resultate

Solo Frauen (CW1x)

1. Arielle Berner (Lausanne-Sports Aviron). 2. Laurence Ouwehand (Rowing Club Lausanne) 3. Nina Thölking (Ruderclub Rotsee).

Solo Männer (CM1x)

1. Ondrej Zedka (Lausanne-Sports Aviron). 2. Dorian Rosenberg (Société d'Aviron Fribourg). 3. Emanuel Studer (Seeclub Thun).

Doppelzweier Mixed (CMix2x)

1. Ayana Hatt/Yannick Raschle (Ruderclub Erlenbach). 2. Marie Minger/Romain Loup (Lausanne-Sports Aviron). 3. Mara Bless/Felix Locher (Ruderclub Erlenbach).

Solo Juniorinnen (CJW1x)

1. Beatrice Ravini Perelli (Società Canottieri Locarno). 2. Sarah Bianchi (Lausanne-Sports Aviron).

Solo Junioren (CJM1x)

1. Nathan Clément (Lausanne-Sports Aviron). 2. Andrea Jamakosmanovic (Ruderclub Uster). 3. Mathieu Sormani (Club Aviron Vésenaz).

Doppelzweier Mixed Junioren (CJMix 2x)

1. Maude Winkler/Liam Rossat (Rowing Club Lausanne). 2. Anouk Lüthi/Till Lüthi (Solothurner Ruderclub). 3. Alicia Van Dyke/Arthur Warpelin (Lausanne-Sports Aviron).

JETZT KOSTENLOS LESEN! DAS NEUE ONLINE-MAGAZIN INDOOR ROWING



Jetzt neu: Online-Magazin «Indoor Rowing»

Das neue Magazin «Indoor Rowing» ist online. Es ist das erste Medium, das sich von der ersten bis zur letzten Seite der Faszination Ergo-Rudern widmet. Dabei liegt der Fokus von «Indoor Rowing» gleichermassen auf Freizeit-, Gesundheits- und Wettkampfsport.

Das interaktive «Indoor Rowing» begeistert seine Leser mit tollen Bildern, Videos und viel Information für Rudern auf dem Ergometer. Trainingstipps und eine Auswahl an Geräten, auf denen Sportler breitensportlich wie ambitio-

niert rudern können, sowie eine Übersicht von nationalen und internationalen Wettkämpfen im Indoor Rowing runden das Magazin ab.

«Indoor Rowing» erscheint im Sportverlag Schmidt & Dreisilker aus Sindelfingen, der auch «rudersport», das offizielle Verbandsmagazin des Deutschen Ruderverbandes (DRV), herausgibt.

Das Magazin ist kostenlos abrufbar:

<https://www.rudersport-magazin.de/indoor-rowing>



FUTURO-Trainingscamp in Sarnen mit 32 Teilnehmenden

Vom 9. bis 13. Oktober 2023 fand im Ruderzentrum Sarnen erneut das FUTURO-Trainingslager, das Talent-sichtungs- und Talentförderungsprojekt von SWISS ROWING, statt. 32 Junioren/-innen aus 16 verschiedenen Clubs nahmen am FUTURO-Camp teil.

Bei Anne-Marie Howald, SWISS ROWING Nachwuchsverantwortliche, waren 48 Anmeldungen für das FUTURO-Trainingslager eingegangen. Die Junioren/-innen meldeten sich an, indem sie Videos von ihren «Skills» im Skiff und an Land einreich-ten. Die Selektion erfolgte aufgrund der gezeigten Fertigkeiten in den Videos und von Wettkampffresultaten. Insgesamt erhiel-ten 14 Juniorinnen und 18 Junioren im Altersbereich zwischen 14 und 16 Jahren eine definitive Einladung.

Ziel des FUTURO-Trainingslagers ist es jeweils, bei jungen, talentierten und ambi-tionierten Ruderinnen und Ruderern das Interesse für den internationalen Rudersport, insbesondere für einen Einsatz an internationalen Regatten wie zum Beispiel dem Coupe de la Jeunesse oder spätere Teil-nahmen an Junioren-Europameisterschaften und/oder -Weltmeisterschaften zu wecken.

Täglich standen drei Trainingseinheiten auf dem Programm. Dies beinhaltete Rudertrainings im Skiff und Trainings auf dem Ergometer, Athletiktraining, einen 3-km-Lauf sowie Spielturniere. Die verschiedens-ten Trainingseinheiten sorgten für allgemein gute Abwechslung und Stimmung, trotz Fokus auf den Rudersport. Am Abschluss-tag, mit der Sarnen Royal Regatta (in Anlehnung an die Henley Royal Regatta) und den verschiedensten Teamwettkämpfen an Land, steigerte sich die Wettkampfstimmung unter den Teilnehmenden zum Höhepunkt.

Das Trainingslager wurde geleitet von den Verbandstrainern/-innen Anne-Marie Howald, Pamela Weisshaupt, Martin Cambareri, Stefan Inglin und James Goodwin.

Dank der langjährigen Zusammenarbeit mit den Swiss Rowing Masters, welche das FUTURO-Trainingslager seit Jahren ideell und finanziell unterstützen, ist die Teilnah-me für die eingeladenen Teilnehmer/-innen sowie ihre Clubs kostenlos.



Foto: James Goodwin

Die 32-köpfige Teilnehmendenschar mit dem Betreuerstab und den beiden Swiss Rowing Masters-Vorstandsmitgliedern Germaine Bauer und Peter Schmidle (untere Reihe rechts).

Ohne diese Unterstützung durch die Mas-ters-Vereinigung könnte das FUTURO-Camp nicht in dieser Form durchgeführt werden. Peter Schmidle, Präsident der Swiss Rowing Masters, und Germaine Bauer, Vorstandsmitglied, überzeugten sich vor Ort, dass die jungen Talente motiviert im Ruderzentrum Sarnen am Trainieren waren.

Aus diesem Grund bedankt sich SWISS ROWING im Namen aller Teilnehmenden ganz herzlich bei den Swiss Rowing Masters für die grosszügige Unterstützung.

Wir haben die beiden Trainerinnen Anne-Marie Howald und Pamela Weisshaupt zum FUTURO-Camp befragt.

Welchen Stellenwert hat das FUTURO-Programm in der Nachwuchsarbeit?

Das FUTURO-Programm hat für uns einen hohen Stellenwert. Es ist auf dem Karriere-weg des Nachwuchses das erste Gefäss für das sie selektioniert werden. Und damit das erste Mal, dass wir die Ruderer/-innen live im Ruderzentrum in Sarnen haben, sie kennen-

lernen und mit ihnen trainieren können. FUTURO beginnt an der Basis. Die Club-trainer und jungen Ruderinnen und Ruderer erarbeiten in den Vereinen die Skills im Boot und die Bewegungsausführung der Kraft-übungen, welche zur Bewerbung für die FUTURO-Woche benötigt werden. Das sind grundlegende, bedeutende Elemente und för-dern somit den Rudersport in der Schweiz.

Die FUTURO-Woche selbst bietet den nominierten Nachwuchsruderern ein umfang-reiches sportliches Erlebnis und einen Ein-blick in den Leistungssport im nationalen Leistungszentrum in Sarnen.

Wie vorteilhaft ist es, den Nachwuchs bereits ab 14 Jahren einer ersten Sichtung zu unterziehen?

Den Einstieg in diesem Alter vorzunehmen stufen wir klar als vorteilhaft ein. Wir erhal-ten einen Eindruck über die Situation des Rudernachwuchses und dessen Entwick-lungsstand in den Schweizer Clubs. Für uns ist dieser Eindruck eine wichtige Rückmel-dung welches Ruderverständnis auf Club-

ebene vorhanden ist. Daraus ziehen wir von SWISS ROWING Erkenntnisse und leiten Massnahmen ab.

Wie beurteilt Ihr die Wertigkeit der Unterstützung der Vereinigung Swiss Rowing Masters für das FUTURO-Projekt?

Das Bestreben der Vereinigung Swiss Rowing Masters den Rudernachwuchs in der Schweiz zu fördern und zu unterstützen, bei der gezielten Ausbildung der Junioren/-innen durch SWISS ROWING Support zu leisten ist sehr löblich und wichtig. Die seit Jahren anhaltende Unterstützung trägt viele Früchte. Dank dem FUTURO-Programm bekommen wir Nachwuchstrainer/-innen die Möglichkeit, den jungen Athleten/-innen das Leitbild und das technische Rüstzeug im Boot sowie zu Land sowie vieles mehr mit auf den Weg zu geben. Dies wird durch sie wieder in die Vereine getragen. Es gibt Trainer, die sich die Zeit nehmen können, einen Tag während der Sarnen-Woche zu hospitieren. Dies ist ein weiterer Mehrwert des Projektes.

Was hat Euch persönlich während der Tage von Sarnen am besten gefallen?

Ganz klar die vielen lachenden und fröhlichen Gesichter der Teilnehmenden... und das Tag für Tag. Auch wenn es für den einen oder anderen manchmal sehr schwierig war.

Am Ende erkennen sie in dieser Gruppe von Gleichgesinnten ihre Stärken, ihr Verbesserungspotential und ihren Einfluss. Niemand geht ohne diese Erfahrung nach Hause.

Auch gut gefallen hat uns, wie die Teilnehmenden, die auf der einen Seite Konkurrenten an Regatten und Tests sind, nun zu «Rudergspändli» werden und gemeinsam die Woche anpacken und bewältigen.

Beginn und Schluss des Camps: Welches sind die bemerkenswertesten Fortschritte, die von Kursleitungsseite bei den Teilnehmenden registriert werden konnten?

Die bemerkenswertesten Fortschritte bei den Teilnehmenden sind:

- Die Herangehensweise an die gestellten Herausforderungen;
- die Entwicklung der Bewegungsausführung im Krafttraining;
- die schnelle Anpassung der rudertechnischen Inputs an ihr Ruderkönnen bzw. ihre vorhandene Rudertechnik;
- in der Gruppe nahe nebeneinander zu rudern, dabei an der eigenen Technik und am Bootsvortrieb zu feilen und gleichzeitig die Gruppendynamik zu unterstützen und zu nutzen;
- wie einige der Teilnehmenden in diesen wenigen Tagen ihre Beweglichkeit durch das

morgentliche Aufwärmen mit Mobilisationsübungen verbesserten. (Die Mobilisationsübungen sind ein wichtiger präventiver Faktor und eine gute Beweglichkeit ist ein Muss, um erfolgreich rudern zu können.)

Im Nachwuchs gibt es von Jahr zu Jahr stärkere und schwächere Jahrgänge..., sowohl was Quantität und/oder Perspektiven anbelangt. Wo reiht Ihr die diesjährigen Teilnehmenden ein?

Wir betrachten es so: FUTURO ist eine Momentaufnahme und die Zukunft wird uns zeigen, in welche Richtung sich die Teilnehmenden entwickeln. Bezogen auf Jahrgang oder Quantität und/oder Perspektiven lege wir uns nicht fest. Wir setzen hier auf «Leistung erreichen ist trainierbar» und «Erfolg ist lernbar» und es liegt ganz vieles in den Händen der Ruderer/-innen selbst. Wer mit diesen Grundsätzen sein Training und die Tests angeht, gewinnt weit mehr als Pauschalaussage – wie z.B. bezogen auf einen Jahrgang – zu machen!

Wichtig ist: trainings- und wettkampffreudig sein, Vollgas geben wollen und dennoch mit Gründlichkeit, Geduld und Sorgfalt sein technisches Können und die physische Leistung stetig weiterentwickeln.

Jürg Trittbach

ERGFIX
Tablet-Halterung für SkiErg und RowErg
(Concept 2)

SCAN ME

1:51

Tablet-Halterung für SkiErg + RowErg (Concept 2)
www.icefix.ch

30 Vielrunderer/-innen wurden mit dem Äquator-Band geehrt

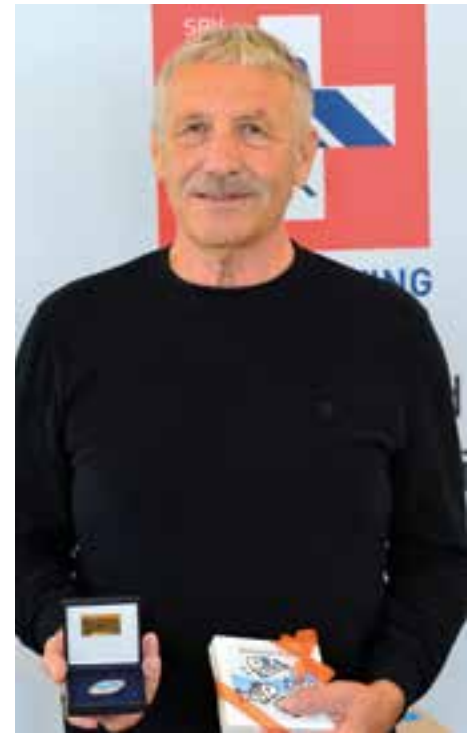
Das SWISS ROWING-Äquator-Band ist die Auszeichnung für Vielrunderinnen und Vielrunderer. Für Personen, welche in ihrem Leben die Äquator-Erdumfang-Distanz von 40'075 km absolviert haben. Trotz abgesagter BaselHead wurden die Auszeichnungen am 19. Oktober in Basel übergeben. Dölf Steiner ist der Akteur, der diese Distanz mit 138'318 Kilometern klar mehr als drei Mal absolviert hat und mit der Goldvariante des Äquatorbandes geehrt wurde.



Charles Hostettler (CA Vésenaz) erhielt für seine zurückgelegten 114'527 Kilometer das silberne Äquatorband.



Dölf Steiner (Polytechniker RC Zürich) notierte mit 138'319 Kilometern die grösste Distanz und erhielt das goldene Äquatorband.



Die erbrachten 120'693 Kilometer berechtigten Hans Fellmann (Ruderclub Cham) zur Entgegennahme des goldenen Äquatorbands.

Dölf Steiner vom Polytechniker Ruderclub Zürich war der Ruderer, der mit 138'319 zurückgelegten Kilometern am weitaus meisten Distanz im Ruderboot zurückgelegt hat. Ihm am nächsten kamen Hans Fellmann (RC Cham) mit 120'693 Kilometern und Charles Hostettler (CA Vésenaz) mit 114'527 Kilometern.

Dölf Steiner vom Polytechniker Ruderclub Zürich ist das Beispiel einer mit dem Rudersport aufs engste verbundenen Persönlichkeit. Seit Jahren taucht sein Name immer wieder – als ambitionierter und engagierter Akteur –, zuerst als Spitzensportler, danach als Mastersrunderer, in den Ranglisten von Regatten auf nationaler und internationaler Ebene auf. Daneben engagierte er sich als

Funktionär mit Verve sowohl im Club als auch auf Verbandsebene. Wir haben Dölf zum neuen Verbands-Ehrenzeichen befragt.

Erich Pfister, SRV-Breitensport-Verantwortlicher, hatte die Idee, langjährig aktive Ruderer(-innen), welche enorme Kilometerzahlen bei der Ausübung ihrer Passion absolviert haben, zu ehren. Wie ist bei Dir dieses Vorhaben angekommen?

Ich finde das eine gelungene Idee, bin aber nicht sicher, ob sich da alle in Frage kommenden Ruderer auch melden. Einige mir bekannte Ruderer – sogar solche mit mehr geruderten Kilometern – haben sich (noch) nicht gemeldet. Scheu? Die wollen das einfach nicht öffentlich machen.

Mit 138'318 Kilometer bist Du der Ruderer mit der grössten zurückgelegten Distanz aller in Basel zu ehrenden Akteure/-innen. Warst Du überrascht, dass sich ein so grosser Zahlenwert ergeben hat bzw. dass Du die meisten Kilometer aufweist?

Als ich begonnen habe, die Zahlen zusammenzutragen, war ich schon etwas überrascht. Ich habe nie über geruderte Distanzen nachgedacht. Hauptsache ist, dass der Spass nicht vergeht. Die Kilometer haben sich durch die verschiedenen Aktivitäten ergeben, zuerst als Aktiver mit ehrgeizigen Zielen wie der WM 1974, später im Plausch mit Vierer- (Yole) und Achterprojekten. Danach habe ich dann die ASVZ-Ruderkurse im Polytechniker Ruderclub Zürich (PRC)

eingeführt und zu guter Letzt bin ich in die Masters-Ruderszene hineingeraten, was immer geheissen hat, dass ich ruderisch aktiv war. Ich denke auch, dass es eine Reihe Ruderer gibt, die mehr gerudert haben als ich.

Hast Du Deine ganze Karriere eine Buchhaltung geführt oder musstest Du in aufwendiger Arbeit alle Fakten zusammenzutragen?

Ich habe einige Aufzeichnungen von 1971 bis 1977 (Trainingstagebuch), dann keine schriftlichen Notizen mehr. Die geruderten Kilometer ab 1978 bis 2008 sind vorsichtige Schätzungen, da die Fahrtenbücher im PRC nicht mehr aufzufinden sind. Ich meine, dass ich in keinem der Jahre unter 2000 km gerudert habe. Seit 2009 haben wir im PRC ein elektronisches Fahrtenbuch. Da wars leicht, die Kilometer zusammenzutragen. Was fehlt, sind die in anderen Clubs geruderten Kilometer, die sind allerdings im Vergleich zur Gesamtstrecke marginal.

In wie vielen Jahren Ruderaktivität hat sich diese Distanz ergeben?

Ich habe im Winter 1969/70 zu rudern begonnen und seither keine längere Pause als 5 Wochen gemacht. Von 1971 bis 1977 habe ich meine Ziele recht hoch gesteckt. Das Ziel war WM-Reife mit dem entsprechenden Aufwand. Ab 1977 ist das Modell anders: Ich habe täglich ein Zeitfenster für ein Rudertraining, bin aber – je länger umso mehr – eine Mimose: Wenn das Wasser unruhig ist, wenn es regnet oder schneit, bei Nebel und unter -6 Grad Celsius gibts anstatt Rudern eine Ergometersession oder/ und eher einen Kaffee. So resultieren im Schnitt 4 bis 5 Ausfahrten pro Woche.

Wer so viel rudert, muss eine Passion für die Aktivität auf dem Wasser haben. Was gibt Dir der Rudersport, dass Du ihm immer treu geblieben bist?

Die Motivation ist vielschichtig. Einerseits habe ich mir immer Ziele gesetzt und darauf hin gearbeitet (Rennen fahren, Rennen gewinnen, ins Nationalkader, Schweizer Meisterschaft, WM-Teilnahme, Mastersrennen). Dann hatte ich eigentlich immer ein tragfähiges Team, worin ich mitmachen konnte. Da kann man auch von «Gruppenzwang» sprechen.

Daneben aber bin ich stolz auf einige andere Errungenschaften: Als damaliger Verantwortlicher für Breitensport im SRV habe ich versucht, die ruderischen Aktivitäten in den Clubs auszuweiten. Die Mehrheit der bedeutenden Clubs konzentrierte sich damals im Wesentlichen auf den Regattabetrieb und dessen Vorbereitung. Für ehemalige Regattaruderer und für erwachsene Quereinsteiger war wenig Platz, weil der Betreuerstab nicht ausreichend und auch das geeignete Material knapp war. Es ging also darum, mehr Anreize zum Rudern zu schaffen. Das ist gelungen: Zuerst konnten wir mit der Vogalonga brei-

tere Kreise ansprechen. Dann haben wir den Achtercup geschaffen, um die verschiedenen Achter-Langstreckenrennen zu unterstützen und dann hatten wir das Projekt mit den Surfskiffs, mit welchen wir vielen Leuten den Rudersport nähergebracht haben.

Dann habe ich im PRC mit den Ruderkursen im Akademischer Sportverband Zürich (ASVZ) begonnen. Es hat sich herausgestellt, dass ein Grossteil der Kursabsolventen in einen Ruderclub eingetreten sind und für ein paar Jahre weitergerudert haben. Man findet einige davon heute in Clubvorständen und die Kinder von anderen gewinnen Medaillen – natürlich im Rudersport. Es war schön, dabei zu sein – und Ruderkilometer hat es von selbst gegeben.

Während meiner Zeit als Breitensportverantwortlicher ist auch unser Ruderzentrum in Sarnen entstanden. Nachdem dieses Ruderzentrum einmal Realität war, sind auch die Strukturen im SRV professioneller geworden und da habe ich mich, als der Amateur, der ich bin, zurückgezogen. Das gab wiederum mehr Zeit, selbst ins Boot zu steigen!

Es sind auch verschiedene positive Erlebnisse mit Persönlichkeiten, die mich beim Rudersport gehalten habe. Es gab eine Zeit, da hatte ich das Gefühl, ich könnte in jedem Schweizer Ruderclub ein- und ausgehen. Natürlich gabs auch einige spezielle Highlights, etwa überraschende Siege oder die Silbermedaille meines Sohnes im Leichtgewichtseiner an der WM 2004 in Banyoles. Da hätte ich eine Serie Geschichten auf Lager. Das würde aber den Rahmen sprengen.

Jürg Trittbach

Dölf Steiner persönlich

Geboren: 31. Mai 1950

Club: Polytechniker RC Zürich

Grösste Erfolge:

- Schweizer Meister im 4+ und Yole-de-Mer (4-mal)
- WM-Teilnehmer 1974 in Luzern
- Dänischer Meister im 8+ (1978)

Ausgeübte Funktionen im Rudersport:

Ressortchef Breitensport SRV

Die ausgezeichneten Preisträger/-innen

Goldene Auszeichnung

Dölf Steiner (Polytechniker Ruderclub Zürich) mit 138'319 km

Hans Fellmann (Ruderclub Cham) mit 120'693 km

Silberne Auszeichnung

Charles Hostettler (Club d'Aviron Vésenaz) mit 114'527 km

Ulrich Haldemann † (RC Kaufleuten Zürich) mit 106'223 km

Andreas Koch (Seeclub Sursee) mit 101'234 km

Peter Schmidle (Società Canottieri Locarno) mit 99'023 km

Bronzene Auszeichnung

Ernest Horvath (Belvoir Ruderclub Zürich) mit 72'731 km

Felicity Medinnis-Leach (Société Nautique Genève) mit 72'081 km

Felix Peter (Basler Ruderclub) mit 71'063 km

Urs Steiner (Belvoir Ruderclub Zürich) mit 68'373 km

Stéphane Trachsler (Société Nautique Genève) mit 66'630 km

Heinz von Burg (Basler Ruderclub) mit 63'445 km

Peter Drollinger (Seeclub Thun) mit 62'796 km

Richard Arnold (Ruderclub Flüelen) mit 54'954 km

Heinz Dintheer (Seeclub Arbon) mit 52'509 km

Silvan Frik (See-Club Zug) mit 52'137 km

Anna Bjarnadottir (Belvoir Ruderclub Zürich) mit 48'082 km

Kurt Struzina (See-Club Zug) mit 47'939 km

Anneco Dintheer-terVelde (Seeclub Arbon) mit 47'206 km

Yves de Siebenthal (Société Nautique Genève) mit 47'196 km

Karin Weiss-van Wieringer (Seeclub Richterswil) mit 46'589 km

Fritz Weber (See-Club Zug) mit 45'046 km

Norbert Widmer (Belvoir Ruderclub Zürich) mit 43'799 km

Deborah Birrer (See-Club Zug) mit 42'505 km

Walter Kronenberg (See-Club Zug) mit 42'421 km

Peter Lempen (Belvoir Ruderclub Zürich) mit 41'340 km

Patricia Merz (See-Club Zug) mit 40'160 km

Hanspeter Born (Belvoir Ruderclub Zürich) mit 40'049 km

Selbständigkeit: Roman Rööslı hat ein weiteres Ziel erreicht

Roman Rööslı ist in Fahrt. Eine erfolgreiche Saison liegt hinter ihm. Für 2024 hat er sich noch mehr vorgenommen: eine olympische Medaille. Neben seiner sportlichen Karriere baut er an der beruflichen. Dieses Jahr hat er eine Firma gegründet, begleitet von seiner Hauptsponsorin Convicta Treuhand AG.

All in for Paris 2024: Roman Rööslı arbeitet auf ein klares Ziel hin. An den olympischen Sommerspielen 2024 an der Seine will er eine Medaille holen. Die Zeichen stehen gut. Die Saison 2023 war intensiv – und äusserst erfolgreich. Die Karriere des Europa- und Weltmeisters geht in Richtung Höhepunkt und ist noch lange nicht vorbei. Vorausschauend und zielstrebig wie er ist, befasst sich Roman Rööslı gleichwohl bereits heute mit der Zeit nach dem Profirudern. Vor kurzem hat der Inhaber eines Masterabschlusses in Water Science, Policy and Management der Universität Oxford seine Rowman GmbH gegründet. Das Unternehmen hat zur Zeit das Ziel, Dienstleistungen im Bereich Kommunikation, Vermarktung etc. im Rudersport zu erbringen.

Begleitet auf dem Weg in die Selbständigkeit hat ihn seine Hauptsponsorin: Die Convicta Treuhand AG mit Standorten in Hochdorf, Kriens und Sursee. Nachfolgend vier Fragen, mit denen sich Rööslı und seine wirtschaftlichen Coaches bei der Firmengründung auseinandergesetzt haben:

Was ist die richtige Rechtsform?

Roman Rööslı beabsichtigt, in den nächsten Jahren diverse und in der Höhe unterschiedliche Erträge aus Sponsoring, Gastvorträgen, Coaching etc. zu erzielen. Convicta riet ihm, dazu eine Kapitalgesellschaft zu gründen. Im Unterschied zu einer Einzelunternehmung ergibt sich so ein grösserer Gestaltungsspielraum bei der Thesaurierung der Gewinne – bei der Frage, wie viele Mittel aus den Gewinnen bezogen werden oder in der Gesellschaft bleiben sollen. Ferner ist der Lohn konstant und hat einen entsprechenden Versicherungsschutz. Zudem lässt sich die Bezugsstrategie gestalten. Als konkrete Lösung kam die Rechtsform einer AG oder GmbH in Frage, der Entscheid fiel auf eine GmbH. Dies aus folgenden Gründen: Roman Rööslı ist (vorerst) einziger Gesellschafter. Die im Vergleich zur Aktienübertragung etwas aufwändigere Übertragung der Stammanteile ist deswegen genau so wenig ein Nachteil wie die fehlende Anonymität – bei der GmbH sind die Beteiligten im Handelsregister ersichtlich, bei der AG nicht. Andererseits hat Roman Rööslı keine grossen Investitionen geplant und ist aufgrund des Geschäftsmodells nicht auf hohe Liquidität angewiesen.

Was ist der richtige Abschlusstermin?

Das Abschlussdatum lässt sich frei wählen. Die meisten Gesellschaften entscheiden sich dafür, dass das Geschäfts- mit dem Kalenderjahr zusammenfällt. Entsprechend definieren sie als Abschlussdatum den 31. Dezember. Das hat einige Vorteile: Insbesondere, weil diverse Stakeholder ebenfalls auf Ende Jahr «abrechnen», namentlich



Versicherungen, Sozialversicherungen oder Banken. Zudem stimmt so das Steuerjahr mit der Steuerperiode des Gesellschafters überein, was bei der Abstimmung ebenfalls Vorteile mit sich bringt. Dennoch wurde im vorliegenden Fall das Abschlussdatum auf den 30. September festgelegt. Aus einem einfachen Grund: Roman Rööslı hat sich an der Rudersaison orientiert.

Welche Sozialversicherungen-Pendenzen gibt es?

Hier stellt sich die Frage, ob die neue Gesellschaft Personen anstellt oder nicht. Vorerst ist Roman Rööslı der einzige Lohnbezüger. Nun ist zu definieren, wie viel er als Alleingesellschafter beziehen will – und wie viel er entsprechend zu versichern hat. Diese Fragestellung richtet sich nach folgenden Punkten: 1.) Wie sieht der Business-, resp. Finanzplan aus? Aus steuerlicher Sicht macht es keinen Sinn, einen Lohn zu beziehen, der zu nachhaltigen Verlusten in der

Gesellschaft führt. 2.) Was ist die Bezugsstrategie, d.h. wie viele Mittel aus den Gewinnen sollen bezogen oder in der Gesellschaft bleiben (Thesaurierung)? Auf welche Weise sollen die Bezüge vorgenommen werden – Lohn oder Dividenden? 3.) Welchen Versicherungsschutz braucht es bei einem Arbeitsausfall infolge Krankheit oder Unfall? Ist die Lohnhöhe definiert, kann geklärt werden, welchen Sozialversicherungen sie unterliegt und welche Versicherungen im Rahmen eines Obligatoriums abgeschlossen werden müssen. Zudem stellt sich die Frage, ob allenfalls freiwillige Versicherungen Sinn machen. Kurz zusammengefasst: Obligatorisch sind die Ausgleichskasse für AHV, IV, etc., die Pensionskasse für BVG (bei Überschreitung des Koordinationsabzugs), die Unfallversicherung (für Betriebsunfall, und ab acht Arbeitsstunden pro Woche zusätzlich für Nichtbetriebsunfall). Freiwillig – aber in den meisten Fällen empfohlen – ist eine Krankentaggeldversicherung.

Wie organisiere ich Buchführung und Abschluss?

Hier gilt: Viele Wege führen nach Rom. Für eine effiziente Organisation von Buchführung und Abschluss sind vorab Aufgaben und Zuständigkeiten zu klären. Namentlich: 1.) In welcher Regelmässigkeit erfolgt die Verbuchung und aus welcher Motivation? Beeinflussende Punkte sind ein Cockpit; die MWST-Deklaration; der Abschluss uvm. 2.) Wer ist zuständig für Rechnungsstellung und Debitorenbewirtschaftung; wer entscheidet über Bezahlung der Kreditoren, wer macht Lohnadministration/-Buchhaltung, wer er-

stellt die MWST-Deklaration und wer den Abschluss? In einem zweiten Schritt gilt es zu entscheiden, welche Software eingesetzt wird. Diese sollte massgeschneidert auf die Bedürfnisse sein und eine effiziente Zusammenarbeit mit allen Beteiligten ermöglichen. Zudem empfiehlt sich, mit Blick auf Digitalisierung und Automatisierung die neueste Technik einzusetzen – inklusive künstlicher Intelligenz. Da Roman Rööslis die Convicta mit Buchführung, Abrechnung der Sozialversicherung und Steueradministration beauftragt ist, hat sie den Einsatz von Abacus in Verbindung mit Deepbox empfohlen. Mit dieser Lösung ist die Zusammenarbeit effizient und digital, für Roman Rööslis hält sich der Aufwand in Grenzen. Die Belege unterwegs kann er bequem mit dem Abaclick-App fotografieren und hochladen. Für das Teilen von Dokumenten arbeitet Convicta mit Sharepoint, damit keine datenschutzrechtlich sensiblen Daten per Mail übermittelt werden müssen.

Der Grundstein ist gelegt

Der Grundstein für eine erfolgreiche Karriere nach dem Sport ist somit gelegt. Roman Rööslis wird sein Unternehmen Schritt für Schritt weiterentwickeln und allenfalls an die jeweilige Situation anpassen – mit Convicta an der Seite. Bis er voll auf die Rowman GmbH setzt, will er noch etliche sportliche Erfolge erzielen. Nicht zuletzt an der Seine – ebenfalls mit Unterstützung der ruderbegeisterten Treuhänderinnen und Treuhänder aus dem Kanton Luzern. Auch sie rufen euphorisch: All in for Paris!



Swiss Olympic Coach Award 2023: Franz Fischer erhält Spezialauszeichnung

Im Rahmen der Trainertagung in Magglingen vergab Swiss Olympic am 24. Oktober die Swiss Olympic Coach Awards 2023. Franz Fischer, Ehrenmitglied von SWISS ROWING, erhielt von Swiss Olympic für seine langjährige Arbeit zu Gunsten der Spitzensportförderung in der Armee die Spezialauszeichnung zugesprochen. Annik Marguet (Nachwuchstrainerin von Swiss Shooting) und Simon Meier (Coach des Unihockey-U17-Nationalteams) heissen die Gewinnerin und der Gewinner der Swiss Olympic Coach Awards 2023.

Trainerinnen und Trainer spielen in der Entwicklung von Sportlerinnen und Sportlern eine enorm wichtige Rolle – gerade im Nachwuchsbereich. Seit 2012 zeichnet Swiss Olympic deshalb im Rahmen des Swiss Olympic Coach Awards den Einsatz von Nachwuchstrainerinnen und Nachwuchstrainern aus. In diesem Jahr durften Annik Marguet (Sportschiessen/Kategorie Individualsport) und Simon Meier (Unihockey/Kategorie Team-/Mannschaftssport) den Swiss Olympic Coach Award entgegennehmen. Unter den Nominierten vertreten war übrigens unter anderen auch Martin Cambareri, Nachwuchsnationaltrainer von SWISS ROWING, in der Sparte Individualsport.

Die Swiss Olympic-Spezialauszeichnung ging an Franz Fischer für sein jahrzehntelanges Engagement zugunsten der Schweizer Sporttalente im Rahmen der Spitzensport-RS.

22 Jahre lang, bis zu seiner Pensionierung, war Franz Fischer verantwortlich für den Bereich Sport in der Spitzensport-RS der Schweizer Armee. Fast 800 junge Athletinnen und Athleten hat er in dieser Zeit als Sport-Rekrutinnen und -Rekruten selektiert und gefördert und damit einen wichtigen Beitrag zu Schweizer Medaillen an Grossanlässen im Nachwuchs und bei der Elite geleistet.

Selbst ein Ruderer, startete Franz Fischer beim Ruderverband SWISS ROWING ins Trainermetier und lernte die Zusammenarbeit mit jungen und motivierten Sportlerinnen und Sportlern schätzen. 1999 übernahm er die Leitung des Bereichs Sport des Spitzensport-RS-Lehrgangs, eine Funktion,



Foto: Swiss Olympic

Mit Freude und Stolz präsentiert Franz Fischer die Ehrung mit der Spezialauszeichnung.

die er bis 2020 und dem Zeitpunkt seiner Pensionierung ausübte.

Bei SWISS ROWING war Fischer als Trainer, J+S-Fachleiter sowie Teamchef (U19 und U23) tätig, und er begleitet noch heute als Karriereplaner talentierte Nachwuchsruderinnen und -ruderer auf dem Weg an die internationale Spitze. Für seinen unermüdlichen Einsatz für den Sport und die Athletinnen und Athleten wurde Franz Fischer verdientermassen mit der Swiss Olympic-Spezialauszeichnung gewürdigt.

Befragt, wie er den Anlass und die Ehrung erlebte äusserte sich Franz Fischer wie folgt: «Ich glaubte, die Ehrung finde im «kleinen Rahmen» bei einem Trainer-Nachessen statt. Doch dann diese grosse Zahl an Trainer/-innen und Funktionären/-innen vor Ort. Diese so persönliche Laudatio der Mountainbike-Athletin Linda Indergand. Das enorme Feedback, das die Ehrung ausgelöst hat. Ich muss doch «Spuren» in Magglingen hinterlassen haben.»

Jürg Trittbach

Kurz und bündig

Sporthilfe Super10Kampf: 3 Ruderer waren dabei

Am 3. November traf sich vor 12'000 Besuchern im Zürcher Hallenstadion eine Auswahl von Schweizer Sportstars – 24 Gladiatoren auf sechs Teams aufgeteilt mit jeweils einem Coach – zum Show-Event Super10Kampf.

Aus den Reihen der Rudergilde waren die frischgebackenen Zweier-ohne-Weltmeister Roman Rössli und Andrin Gulich sowie Jeannine Gmelin, Skiff-Weltmeisterin von 2017 in Sarasota, dabei.

Die Stiftung Sporthilfe Schweiz unterstützt über 1'000 Athleten/-innen aus mehr als

80 Sportarten auf ihrem Weg an die Weltspitze.
Jürg Trittbach



Gold bei den World Rowing Masters Championships

Die beiden Zürcher Seeclübler Thomas Veraguth und Christian Ernst holten bei den im September durchgeführten World Rowing Masters Championships die Goldmedaille im Doppelzweier der Masters D (50 Jahre Durchschnittsalter). Erstmals auf dem afrikanischen Kontinent ausgetragen, dem Roo-deplaat Dam Nature Reserve im südafrikanischen Tshwane (Pretoria), siegten sie mit einem fulminanten Start-Ziel-Sieg auf der 1000-Meter-Strecke. Bei Gegenwind setzten Sie sich von Beginn an die Spitze und gewan-



nen ihren Lauf. Mit einer Zeit von 4:01 Minuten teilten sie sich mit einem serbischen Team auch die Bestzeit über alle 6 Läufe mit insgesamt 32 Booten.

Mit dem Sieg krönten die beiden Athleten ihre erfolgreiche Saison, die mit der Goldmedaille im Achter, der Silbermedaille im Doppelzweier und der Bronzemedaille im Doppelvierer bei den Schweizermeisterschaften bereits etliche Höhepunkte hatte.

Über 800 Athleten aus 40 Nationen nahmen World Rowing Masters teil und machten den Anlass mit insgesamt 308 Rennen zu einer der grössten Ruderregatten der Welt.

Christian Ernst

Regata del panettone: un successo!

La regata del panettone, ottimamente organizzata dalla Canottieri «Audax» di Paradiso con il supporto della Federremiera cantonale, ha chiuso nel modo migliore la stagione agonistica 2023 che ha visto i vogatori ticinesi recitare un ruolo di primo piano in pressoché tutte le categorie.

La regata, nata a metà degli Anni ottanta, ha riscontrato un buon successo di partecipazione, favorita da un tempo splendido con temperature gradevoli per la stagione, e da un lago – per usare un termine calcistico – in perfette condizioni. Si è gareggiato nella specialità del 4 di coppia sulla distanza di ca. 600 metri nel tratto compreso fra il debarcadere di Paradiso e la sede della società organizzatrice. Quattro le categorie interessate: U15,

U17, U19 e Master. Accattivante anche la composizione degli equipaggi, introdotta lo scorso anno con equipaggi formati da due maschi e da due femmine. Si è assistito a gare interessanti, combattute, alcune risoltesi... al fotofinish. La camerateria e il buon umore hanno caratterizzato la manifestazione che ha visto all'opera anche giovanissimi che non hanno trovato spazio nelle competizioni nazionali.

La classifica per società vede al primo posto la Canottieri Locarno che ha totalizzato 20 punti. La società del presidente Giuseppe Mossi, si aggiudica il panettone «magnum» per il secondo anno consecutivo. Al secondo posto si classifica Lugano con 16 punti, seguito da Audax Paradiso con 12 e SSM con 2 punti.

Americo Bottani

SilverSkiff: ottimo banco di prova per i ticinesi

Nel primo fine settimana di novembre, la SilverSkiff di Torino ha celebrato in pompa magna la sua 32ma edizione. Nella categoria seniori maschile il successo è arriso al croato Martin Sinkovic. Staccato di soli 2"46 troviamo il peso leggero italiano in forza, Gabriel Soares. In conferenza stampa è stato annunciato che i fratelli Martin e Valent Sinkovic ai GO di Parigi saranno al via nella loro disciplina preferita (due senza). I nostri Andrin Gulich e Roman Rössli, campioni del mondo in carica, sono quindi avvisati.

Negli U23 si è imposto il luganese Leonardo Salerno con un crono di 42'24"43. Olivia Negrinotti (Ceresio), ha terminato la prova al 5° rango assoluto nel tempo di 45'54"409. In evidenza anche Davide Magni (Lugano), quarto nella categoria pesi leggeri. Negli U19 femminile la più veloce è risultata Beatrice Ravini Perelli, al via per l'occasione con i colori della Cerea, con un crono di 47'30"581.

Così gli altri ticinesi: U19 maschile: 25° Francesco Elia (Ceresio), 46° Davide Vallana (SCCM); U17 maschile: 15° Sebastiano

Wicki (Lugano); 23° Tommaso Frei (Lugano); 37° Joël Antonietti (SCCM); 60° Michele Muschietti (Locarno). U17 femminile: 6° Soley Rusca (Lugano), 13° Anna Cincinelli (Lugano); 23° Giada Curti (SCCM); 20° Thea Togni (Locarno); 25° Gabriele Kurganaite (SCCM). Master B: 2° Livio La Padula (Ceresio); Master D: 22° Alessandro Brusa (Ceresio); Master E: 4° Romano Schubiger (Ceresio).

La KinderSkiff ha aperto la due giorni torinese. Il vento ha non poco scompigliato il compito degli atleti in gara suddivisi nelle

categorie Allievi B1, B2 e Cadetti con un intermezzo «curioso», introdotto lo scorso anno, rappresentato dalla SilverVintage nella quale gli atleti hanno fatto uso di scafi «datati», costruiti entro il 1992.

Negli Allievi B1 femminile – 1000 i metri da percorrere – ottimo 10° rango di Filippa Rolando del Club Canottieri Lugano. Sempre in campo femminile, due gli atleti in gara nella categoria Allievi B2, entrambe della SCCM: 35° rango per Lea Milosaugovic, 38° per Valentina Vallano. Nella Categoria Cadetti – 4000 i metri da percorrere –



SPORT
Vous êtes la Loterie Romande

LOTTERIE ROMANDE

JOUER, C'EST AUSSI SOUTENIR.
GRÂCE À VOUS, EN 2023, LA LOTERIE ROMANDE DISTRIBUE 243,4 MILLIONS DE FRANCS
À L'ACTION SOCIALE, AU SPORT, À LA CULTURE ET À L'ENVIRONNEMENT.



Retrouvez tous les bénéficiaires



Olivia Negrinotti è arrivata quinta nella gara femminile.

l'atleta del sodalizio malcantonese, Juliana Major ha ottenuto uno splendido 5° rango. In campo maschile, 6° posto per il luganese Leandro Romano. 60° rango per il compagno di società, Baoyl Yuan. Negli Allievi C maschile, così i ticinesi: 20° Davide Granzella; 29° Giacomo Carbonero; 43° Giuseppe Sciutto. In campo femminile, 26° rango per la luganese Lucilla Rolando, tutti del Club Canottieri Lugano. Il tecnico sottocenerino, Davide Magni, al via per l'occasione per i colori della DiBi Rowing, si è imposto nella categoria U50. Ha preceduto l'ex-nazionale azzurro Simone Martini. Terzo rango per Matteo Tonelli del CUS Torino.

Al termine della gara ci siamo intrattenuti con Leonardo Salerno e con Olivia Negrinotti. Di Beatrice Ravini Perelli ne parliamo nell'articolo a parte.

Leonardo, immagino che tu sia soddisfatto del risultato?

Sono molto soddisfatto del risultato. Ho migliorato di ben 47" il tempo fatto registrare lo scorso anno, il che conferma il buon lavoro in questo primo periodo della preparazione invernale.

Ho saputo che ci sono novità nel tuo caso specifico?

In effetti, da due mesi lavoro al Dipartimento finanze del canton Obwald. Sto facendo uno stage di un anno per completare gli studi. Durante la settimana riesco a conciliare gli impegni di lavoro con gli allenamenti che faccio a volte il mattino e a volte al pomeriggio.

Quali gli obiettivi per il 2024?

Per la prossima stagione il mio obiettivo rimane quello di salire sulla barca più veloce.

Olivia cosa ci puoi dire della gara?

Non sono molto contenta del risultato in quanto ho peggiorato il tempo complessivo rispetto agli scorsi anni, ma questo è dipeso dalle condizioni meteo. Tuttavia posso dire di essermi divertita. Ho dato il massimo. Ho trascorso un bel fine settimana con i ragazzi del mio club.

Come va la preparazione?

Al momento mi alleno a Sarnen quando non sono all'ETHZ di Zurigo. Diciamo che è un po' tutto nuovo per me allenandomi con il team élite, soprattutto per quanto riguarda la quantità degli allenamenti che, nella maggior parte dei casi, supera la qualità. Non ti posso dire se questo è un bene o un male. Sono tuttavia certa che allenandomi con il team nazionale, a lungo andare, mi porterà benefici. Quindi non posso dire che la preparazione procede come previsto perché, al momento, sono fuori da tutti i miei schemi abituali. Sono consapevole che i risultati non arriveranno nell'immediato. Ci vuole tempo e dedizione. Il mio impegno sarà totale.

Come sei messa con gli studi?

Al momento mi mancano due semestri (due progetti). Frequento due giorni alla settimana. Il resto del tempo mi alleno. Successivamente dovrò fare uno stage di sei mesi in uno studio di architettura. Diciamo che, piano piano, intravedo la fine del tunnel!

Ci sarai a Mulhouse per il primo test sulla lunga distanza?

Sicuramente. Non so in quali condizioni. Ti posso assicurare che darò il massimo in ogni situazione in cui mi troverò.

Quali gli obiettivi stagionali?

Riguardano più che altro me stessa. Vorrei riuscire ad aumentare la quantità degli allenamenti, cosa che, del resto, sto già facendo e, nel contempo, mettermi al passo per quel che riguarda il discorso nazionale. Poi mi lascerò sorprendere da quello che succederà.



Leonardo Salerno (al centro) ha vinto la competizione U19.

Sicuramente confermo l'ambizione di essere presente ai trials di marzo.

Cosa pensi della decisione della Gmelin di ritornare alle competizioni?

Non vedo l'ora di vederla in azione. Dopo tutto sono contenta che abbia trovato la forza di portare a termine il progetto che aveva iniziato. Le auguro il meglio. *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. 1/24

06. Februar 2024

«Bea» Ravini Perelli : a Locarno per un salto di qualità

La stagione agonistica 2023 è ormai già passata agli archivi. Il Ticino ha avuto modo di mettersi in bella evidenza con risultati di tutto rispetto e tra questi spicca il titolo nazionale conquistato da Beatrice Ravini Perelli della Canottieri Locarno nel singolo U19.

L'abbiamo incontrata a Torino in occasione della XXXII edizione del Silverskiff.

Beatrice ti vuoi presentare ai lettori della rivista di SWISS ROWING

Sono una ragazza tranquilla e piene di energie, ho sempre un progetto da portare a termine nella mia mente e ciò che mi fa stare bene è vedere le persone che mi circondano felici. Nel mio tempo libero mi piace passeggiare attraverso la natura con i miei amici oppure con i miei cani: Bo e Bell. Mi piace anche leggere e ascoltare la musica. Di solito prediligo la musica rock oppure il genere pop. Ma quando mi alleno preferisco la techno.

Come ti sei avvicinata al canottaggio?

Durante il corso della mia vita ho intrapreso molti sport come sci, pallavolo e mountain bike, tuttavia alla fine ho scelto il canottaggio. Ai tempi mi sembrava il meno faticoso, ma ora mi sono ricreduta. Ho iniziato questo sport grazie a mio fratello, perché lo seguivo in ogni sua azione.

Ci puoi descrivere i tuoi inizi?

Ho cominciato a Cannobio, una piccola realtà nel mio paese, da subito ho avuto una buona sensazione sia in barca sia con i compagni. Sono stata molto tempo in questa squadra, ma vista la sua piccolezza non avevo la possibilità di andare alle gare importanti con qualche compagno.

Poi alla «Reale» Cerea?

In effetti, un anno fa ho cambiato società in Italia e mi sono iscritta al Cerea a Torino. Avevo delle conoscenze e mi sembrava una società abbastanza grande nella mia regione.

Come sei approdata a Locarno?

Sono arrivata alla Locarno tre anni fa grazie al mio allenatore. Infatti egli ha avuto l'opportunità di allenare questa società e per offrire ulteriori esperienze ai ragazzi che allenava alla Cannobio ha proposto il doppio tesseramento per chi ne fosse interessato.



Beatrice raggianti dopo il titolo di campione svizzero U19.

Un impegno non indifferente. Come riesci a conciliare il doppio impegno?

Effettivamente sono molto impegnata. In realtà però penso che fare gare in entrambe le nazioni abbia grandi vantaggi e come ho detto poc'anzi non mi pesa assolutamente, poiché per me significa maggiore divertimento.

Poi ci sono anche gli studi. Ci puoi descrivere la tua settimana tipo?

Frequento il Liceo scientifico bilingue e conciliare lo studio con gli allenamenti può essere difficoltoso e stressante, come di solito è, ma ultimamente sono molto tranquilla sotto questo punto di vista, provo a fare tutto il possibile. I miei giorni sono occupati quindi alla mattina dalla scuola, poi dopo aver mangiato studio un'oretta. Dopo vado ad allenarmi e torno a casa verso le 20. Ceno, continuo i miei compiti e vado a letto. Durante il fine settimana solitamente riesco a trovare il tem-

po per stare in compagnia di amici, ovviamente se non ci sono gare.

In Italia come avvengono le selezioni?

In Italia la selezione per entrare in squadra è abbastanza estenuante, ma ripaga ogni prezzo. Ogni stagione d'inverno si fanno alcuni test al remoergometro e raduni regionali, soprattutto per farsi un'idea del livello generale. Verso marzo e aprile si svolgono due meeting nazionali, con le persone già selezionate nelle gare regionali. Le regate selettive sono in singolo oppure in due senza, sono convocati poi ai raduni pre-mondiali o pre-europei gli equipaggi che sono andati in finale A e i primi della finale B. Durante gli allenamenti in campo con la squadra nazionale gli equipaggi sono scelti dal coordinatore tecnico, con il consiglio degli allenatori. Inoltre nel raduno pre-mondiale egli prova scambiare gli atleti in diversi equipaggi al fine di migliorare le barche, parlando di velocità e scorrevolezza".

Quali le differenze che hai potuto notare nelle due nazioni?

Si ho potuto osservare caratteristiche opposte di entrambe le nazioni e ho notato soprattutto la ottima organizzazione in Svizzera e la grandezza in Italia. La più grande differenza però, da amante della pasta, sono gli abbondanti e squisiti piatti italiani. Comunque, passando questa battuta, per quanto riguarda il valore tecnico, è importante notare l'alto livello delle finali dei campionati svizzeri e italiani, nelle quali infatti si gareggia contro i più forti della nazione.

Parlaci un po' delle due esperienze vissute quest'anno con il «quattro» azzurro i Campionati europei e mondiali

Sorrido subito a questa domanda. È stato stupendo, divertente e anche faticoso. Parlando degli Europei non eravamo sicuri di partecipare a questa gara fino a una settimana prima quando si è svolto il secondo meeting nazionale. Abbiamo provato il 4x per

una settimana soltanto e il dubbio era se sarebbe bastato, ma il nostro spirito di adattamento era elevato. Un ricordo che mi resterà sempre impresso della finale è la chiusura. Un finale tirato fino all'ultimo come non avevo mai provato a fare che ha ripagato tutte con una gioia immensa. Una mia compagna di barca l'ha definito «finale SOLO WATT».

Invece riguardo al mondiale non avrei mai pensato di dover sopportare quel freddo agli inizi di agosto. Durante la settimana a Parigi la pressione per tutte le mie compagne era palpabile, inoltre dopo aver fatto mercoledì una qualifica insoddisfacente non sapevamo come sarebbe andata pochi giorni dopo. La pressione e l'ansia era molto alta, tutti i nostri pensieri vertevano sulla semifinale e finale. Dopo aver concluso queste due gare però tutti i timore sono svaniti e ha preso il posto una gioia e incredibilità enorme. Alcuni dei miei compagni di società a Torino hanno commentato che abbiamo giocato a nascondino per poi fare una sorpresa alle finali.

Ti aspettavi il titolo svizzero?

No, non mi aspettavo di vincere gli svizzeri in singolo. Già dalle qualifiche avevo paura di non passare e non avere più possibilità di gareggiare in finale A. Ma quello che ha fatto la differenza era la voglia di vincere.

Ci puoi tracciare un bilancio della stagione trascorsa?

Quest'anno sono stata super soddisfatta quando sono stata messa capovoga in tutti gli equipaggi provati ai raduni nazionali. Non pensavo assolutamente di avere una così alta considerazione. Ma soprattutto sono stata molto contenta anche solo per essere stata chiamata in nazionale, e gareggiare nelle competizioni internazionali più importanti.

Cosa ha significato per te difendere i colori della Locarno?

Remare alla società canottieri Locarno ha rappresentato per me sicuramente un salto di qualità, poter accedere a una nuova realtà ben strutturata e solida sul territorio, tra pochi anni festeggeremo il centenario. Avere a disposizione buon materiale e una bella sede in cui allenarsi, sentirsi parte di una società che ci tiene ed è comprensiva nei

confronti di noi ragazzi, mi ha aiutato sicuramente a migliorare. Inoltre siamo un bel gruppo di atleti a formare la squadra e oltre ad allenarci insieme ci divertiamo e facciamo feste con armonia e facilità. Per questo ringrazio moltissimo la Società Canottieri Locarno!

Quali sono gli obiettivi per la prossima stagione?

L'obiettivo più importante da realizzare l'anno prossimo è gareggiare in Canada ai mondiali. Tuttavia anche arrivare tra le prime in singolo e migliorarmi sempre di più, impegnandomi nel modo migliore possibile. L'anno prossimo vorrei inoltre partecipare alle regate di costal e approfondire questa disciplina sempre più emergente.

Parigi un obiettivo raggiungibile?

Parlare di Parigi 2024 è chiaramente troppo vicina, ma non escludo che il mio desiderio sia comunque di partecipare alle prossime olimpiadi a Los Angeles. Sono consapevole del fatto che c'è un'esigua possibilità di gareggiare ai Giochi, ma senza ombra di dubbio sogno di farlo.

Americo Bottani

koordiniert.
bewegt.
fokussiert.

merkur

merkurmedien.ch

« Ramer en Rose » pour combattre l'adversité

Cette année encore, le programme « Ramer en Rose » a aidé des nombreuses femmes atteintes du cancer du sein à se réhabiliter physiquement lors du traitement. Si l'initiative a trouvé un public, comment mesurer son impact auprès des concernées ? Rencontre avec trois survivantes, ou plutôt gladiatrices !

En ce mois de novembre, la saison sur l'eau touche à sa fin. Si certaines personnes ont déjà les yeux rivés sur la saison prochaine, d'autres font face à des combats plus essentiels. Elisabeth Herzig, responsable de « Ramer en Rose » au sein de la Société Nautique de Neuchâtel (SNN), a elle-même traversé un traitement contre le cancer du sein. Son credo : maintenir une activité physique régulière coûte que coûte pour garder la forme. Si son traitement est derrière elle, Elisabeth continue de faire vivre le programme à Neuchâtel et d'y transmettre son énergie débordante. Face à nous, deux participantes qui sont dans des phases différentes. Elodie, jeune trentenaire, a dû mettre sa vie professionnelle entre parenthèse pour se soigner. Un coup d'arrêt brutal qui l'a condamnée à un retour à la maison familiale. À ses côtés, Marianne, quinquagénaire dynamique, a quant à elle pu reprendre le travail après un long combat contre la maladie. Toutes deux ont découvert l'aviron à travers ce programme.

Alors que la première réaction que l'on pourrait avoir à leur égard est une pitié bienveillante, toutes trois s'attèlent à démonter ce cliché. Si la fatigue et la douleur liées au traitement sont réelles, continuer à maintenir des activités physiques et sociales pour rester à la surface est essentiel. « Tu pourrais couler mais tu avances grâce au groupe de rameuses », appuie Marianne.

Pourtant, rien n'est simple. Après l'annonce du cancer et de la planification du traitement, c'est toute sa vie qu'il faut réorganiser. « J'ai dû quitter mon stage d'avocate et mon appartement, ce qui a été un gros stress » confie Elodie. Au début, faute d'information à ce sujet, cette sportive accomplie restreint ses activités physiques au minimum « Lors des deux premiers mois, personnes ne m'a dit que je pouvais faire du sport. Je faisais quelques marches et du



Les participantes de Neuch'en Rose à l'arrivée du défi. À droite Marianne, et au centre avec le pantalon rouge Elisabeth Herzig.

Pilate, mais rien de plus. J'avais peur de provoquer des effets secondaires ou même de transpirer ma chimio ! ». Après consultation de sa oncologue, on lui confirme qu'un maximum de sport lui serait bénéfique. « En fait, ma médecin m'a dit qu'elle ne pouvait pas dire aux gens « faites du sport » car c'est parfois des personnes âgées qui ne peuvent pas ».

Le programme s'adresse également à des personnes n'étant pas particulièrement sportive avant le traitement. C'est le cas de Marianne, qui est venue au club à reculons. « J'ai entendu parler de Ramer en Rose après le début de ma radiothérapie. Je me suis dit au premier abord « Quelle ambiance de se retrouver seulement qu'avec des nanas malades et tout (rires) ». Bon je suis venu une fois à l'apéro avant Noël pour voir et là j'ai retrouvé des copines d'avant. Et je me suis dit qu'elles avaient l'air... normales » se rappelle-t-elle. Un moment qui la convainc de revenir ramer en janvier. Si les premiers

moments sur l'eau ne soulèvent pas l'enthousiasme, Marianne trouve du réconfort ailleurs « J'ai trouvé super l'ambiance dans ces vestiaires. Entre les nanas c'est top ! Il y en a une qui dit « La prochaine fois je ne suis pas là, j'ai ma chimio », et l'autre qui dit « Ah c'est ta deuxième ? Donc tu vas perdre tes cheveux, je te ramène ma perruque ! » « Ah ouais ! ? Elle est comment ? » Là je me suis dit mais elles sont dingues ces filles ! ». Vu que toutes sont dans le même bateau, les filtres tombent.

« C'est un moment où je ne suis plus malade ! »

On le comprend rapidement, Ramer en Rose n'a rien des Alcooliques Anonymes. Toutes sont là pour oublier la maladie quelques heures, n'en parlant qu'à de rares occasions. Toutes savent que le cancer est leur point commun, mais ce n'est pas une raison pour s'en lamenter ensemble. « On

est toutes là pour se tirer vers le haut» souligne Marianne. «Comme on doit se concentrer sur le mouvement, on ne peut pas penser à autre chose». La maladie ressurgit seulement entre deux conversations, parfois pas pour le mieux. «J'ai rencontré des femmes plus loin dans le processus de soin. Elles parlaient de choses qui m'attendaient, et je me disais que la chimio ne serait pas l'étape la plus difficile. Le processus continue. J'ai dû apprendre à poser mes limites sur ce que j'étais prête à entendre ou non», raconte Elodie.

L'aviron donne aussi l'occasion de reprendre confiance envers un corps qui leur a joué un sale tour. «Le geste te demande de te relever, de retrouver une posture fière en gagnant le dos. Ça change du début de la thérapie, où je me sentais comme un petit moineau tout frêle», souligne Elodie. Pour Marianne, cela est également passé par le défi Neuch' en Rose. En juin dernier, elle a participé à ce tour du Lac de Neuchâtel découpé en cinq étapes où les participantes se sont relayées. Un défi aux allures

de rédemption pour Marianne: «Je m'étais dit que si j'arrivais à le faire, ça voulait dire que le cancer était derrière moi. Le jour J, je me suis préparé encore plus que pour mon mariage. À l'arrivée, j'avais les larmes aux yeux» se rappelle-t-elle avec émotions. Le T-Shirt de la manifestation est d'ailleurs toujours bien en évidence dans son salon.

Une expansion au-delà du Röstigraben?

Ramer en Rose constitue un soutien bienvenu pour des personnes devant traverser une sacrée épreuve. Si Elisabeth a pu rencontrer quelques réticences lors du lancement de l'initiative, tout le monde se déclare satisfait désormais. «Depuis que j'ai commencé avec Ramer en Rose, quatorze femmes ont par la suite adhérées à la SNN» se réjouit Elisabeth. Toujours mue par la volonté d'amener cette idée au plus grand nombre, elle se désole cependant du manque d'enthousiasme de l'autre côté de la Sarine. «Par exemple, seul un club zurichois propose un cours hebdomadaire de Ramer en Rose.

Alors qu'au vu du bassin de population de la ville, on pourrait en avoir chaque jour!» regrette-elle. Et ce alors que l'initiative ne demande aucun investissement particulier pour un club, si ce n'est de trouver les personnes prêtes à s'engager pour les encadrer. Et être assez flexible: «Le programme s'adapte à chaque but, chaque personne. Si tu ne peux pas faire plus de 30 minutes, pas de problème. Chacune a le droit de dire qu'elle n'en peut plus et tirer les rames pour se faire ramener par les autres» raconte Elisabeth.

Et pour les futures participantes, un conseil? «Ne pas hésiter à venir rapidement», sourit Elodie. «Régouissez-vous car vous allez découvrir un truc de malade... Enfin pas vraiment malade mais un truc génial» conclut Marianne en riant.

Toutes les informations concernant les clubs offrant des cours Ramer en Rose sont à retrouver sur leurs sites web ainsi que sur les pages internet des ligues cantonales contre le cancer avec la mention «Ramer en Rose».

Lucien Ferrero

Frohe
Weihnachtszeit!

Und ein
gutes neues Jahr!



Der Vorstand von SWISS ROWING sowie das Geschäftsstellen-Team in Sarnen wünschen allen RuderInnen eine frohe Weihnachtszeit und einen guten Jahreswechsel.

Wir wünschen Ihnen für das neue Jahr alles Gute, viel Spass beim Rudern und freuen uns auf ein gutes Ruderjahr 2024.

Breitensportkalender 2024 / calendrier de l'aviron loisir 2024 / Calendario canottaggio amatoriale 2024

Januar 2024		
27./28. Januar	Präsenztage «Lehrgang Clubmanagement»	Sarnen
Februar 2024		
03./04. Februar	Bootswartekurs	Zürich
März 2024		
13. mars	Formation SWISS ROWING « encadrant-es loisirs »	virtuel
16/17 mars	Formation SWISS ROWING « encadrant-es loisirs »	Lausanne
17. März	Achterrennen	Thalwil
17.-20. März	Grundkurs Instruktor/-in Rudern	Sarnen
Mai 2024		
04./05. Mai	SWISS ROWING-Wanderfahrt	Zugersee/Aegerisee/Sihlsee
05. Mai	Ice Race	Thunersee
Juni 2024		
07.-09. Juni	Jugend+Sport: Lehrwanderfahrt	Bern
13.-16. Juni	SWISS ROWING-Masters Camp	Varese
Juli 2024		
07. Juli	Sunday Race – Die Frauen-Regatta auf dem Zürichsee	Zürich
August 2024		
23. August	SWISS ROWING-Bootstrimmung	Sarnen
22./23. August	Fortsetzungskurs «Instruktor/-in Rudern»	Sarnen
24./25. August	SWISS ROWING-Wanderfahrt	Basel
September 2024		
07. September	Bodensee Langstreckenfahrt (Ruder-Marathon)	Kreuzlingen
07./08. September	Plausch-Regatta Uster	Uster
14. September	Bilac	Region Seeland
28. September	SWISS ROWING-Breitensporttagung	Sarnen
Oktober 2024		
26. Oktober	Solothurner Achterrennen	Solothurn
26./27. Oktober	Forum Clubmanagement	Magglingen
November 2024		
tbd	Verleihung Äquatorband	tbd
Dezember 2024		
07. Dezember	Achterrennen langstrecke.ch Ellikon-Eglisau	Rhein
Stand 16. November 2023		

J+S Terminkalender 2024 / calendrier J+S 2024 / calendario G+S 2024

Datum	Grundausbildung	Kursnummer	Ort
07.-10. März / 23./24. März	Leiterkurs (d)	SO 105-24	Solothurn
23.-25. August / 13.-15. September	Leiterkurs (d)	OW 2411	Sarnen
Weiterbildung 1+2			
19.-21. Januar	Physis 1 (d)	OW 2404	Sarnen
09./10. März	Rudertechnik 2 (d)	SRV2 202401	Sarnen
23. mars	Module de perfectionnement pour moniteurs (f)	VD 165.24	Morges
13. Mai	Modul Fortbildung Leiter (d)	ZH 911.24	Zürich
07.-09. Juni	Lehrwanderfahrt	SRV2 202402	Bern
13./14. Juni	Sicherheit im Wassersport (d)	JS-CH 199160	Ipsach
18./19. Oktober	Rudertechnik 1 (d)	OW 2418	Sarnen
02. November	Bootstrimmung (d)	ZG 73-BT-24	Zug
02./03. November	Physis 2 (d)	SRV2 202405	Sarnen
08. November	Modul Fortbildung Leiter (d)	OW 2412	Sarnen
Weiterbildung J+S-Coach			
06. Januar	Modul Fortbildung Coach (d)	SRV2 202404	Sarnen
Fortbildung Experte			
13./14. Januar	Modul Fortbildung Experten	JS-CH 199430	Magglingen
Stand 22. November 2023			

SRV-Terminkalender 2024 / calendrier FSSA 2024 / calendario FSSC 2024

Januar 2024		
24. Januar	SWISS ROWING-Ergometertest U23/U19 (2000 m)	Sarnen
27. Januar	2. Langstreckentest SWISS ROWING	Mulhouse (FRA)
Februar 2024		
23./24. Februar	European und World Rowing Indoors Championships	Prag (CZE)
März 2024		
02. März	SWISS ROWING Indoors	Zug
10. März	Championnats Romands d'ergomètre	Vevey
13.-17. März	SWISS ROWING Elite Trials (nur auf Einladung)	Corgeno (ITA)
17. März	Achterrennen	Thalwil
22. März	SWISS ROWING Elite Trials-Ergometertest (2000 m)	Sarnen
23. März	3. Langstreckentest SWISS ROWING (U23/U19)	Mulhouse (FRA)
April 2024		
04.-07. April	SWISS ROWING Trials (U23/U19)	Corgeno (ITA)
06./07. April	Nationale Regatta Lake Lugano Rowing	Lugano/Capolago
12.-14. April	World Rowing Cup Regatta I	Varese (ITA)
20./21. April	Nationale Regatta (Saisonöffnungsregatta)	Seewen SZ/Lauerzersee
25.-28. April	Europameisterschaften (inkl. europäische Olympia-/Paralympics-Qualifiregatta)	Szeged (HUN)
Mai 2024		
04.-05. Mai	Internationale Regatta (Junioren)	München (GER)
04./05. Mai	Nationale Regatta	Schmerikon
11./12. Mai	Internationale Hügel-Regatta	Essen (GER)
18./19. Mai	Nationale Regatta	Cham
19.-21. Mai	Finale Olympia- und Paralympics-Qualifikationsregatta	Luzern/Rotsee
24.-26. Mai	World Rowing Cup Regatta II	Luzern/Rotsee
31. Mai	SWISS ROWING-Ergometertest (Coupe de la Jeunesse)	Luzern/Rotsee
Juni 2024		
01./02. Juni	Junioren-Europameisterschaften	Kruszwica (POL)
01./02. Juni	Nationale Regatta	Sarnen
01./02. Juni	Holland Beker Regatta	Amsterdam (NED)
08./09. Juni	SWISS ROWING Selektionstage (U19/U23)	Luzern/Rotsee
09. Juni	Regionale Regatta Schifflenen	Schiffenensee
14.-16. Juni	Internationale Ruderregatta	Bled (SLO)
14.-16. Juni	World Rowing Cup Regatta III	Poznan (POL)
15./16. Juni	Nationale Regatta	Greifensee
28.-30. Juni	Schweizermeisterschaften	Luzern/Rotsee
Juli 2024		
02.-07. Juli	Henley Royal Regatta	Henley (GB)
04.-06. Juli	FISU World University Championship Rowing	Rotterdam (NED)
07. Juli	Sunday Race – Die Frauen-Regatta auf dem Zürichsee	Zürich
27.-30. Juli	Euro Masters Regatta	München (GER)
27. Juli-04. August	Olympische Regatta	Paris/Vaires-sur-Marne (FRA)
August 2024		
09.-11. Juli	Coupe de la Jeunesse	Racice (NED)
18.-25. August	Junioren-Weltmeisterschaften	St. Catharines (CAN)
18.-25. August	U23-Weltmeisterschaften	St. Catharines (CAN)
18.-25. August	Weltmeisterschaften (nicht-olympische Disziplinen)	St. Catharines (CAN)
30. August-01. September	Paralympische Spiele (Paralympics Rowing Regatta)	Paris/Vaires-sur-Marne (FRA)
September 2024		
06.-09./13.-15. September	World Rowing Beach Sprints + World Rowing Coastal Championships	Genoa (ITA)
07./08. September	U23-Europameisterschaften	Edirne (TUR)
07./08. September	Regatta	Uster
07./08. September	Raiffeisen Rowing Trophy / Ruderregatta	Schwarzsee
14. September	Bilac	Region Seeland
11.-15. September	World Rowing Masters Regatta	Brandenburg (GER)
21./22. September	Tour du Léman à l'Aviron	Genève
21. September	Achterrennen (Grosser Preis vom Sempachersee)	Sursee
22. September	Ruderregatta Sursee (Kurzstrecke)	Sursee
Oktober 2024		
tbd	Championnats romands / Régate de Nyon	Lac de Divonne
05. Oktober	RöstiCup (Achterrennen)	Schiffenensee
12. Oktober	Coastal Rowing Schweizermeisterschaften / Régate Léman-sur-Mer	Lausanne
19. Oktober	Bern Boat Race	Bern/Wohlfensee
26. Oktober	Achterrennen	Solothurn
November 2024		
16. November	MIRABAUD BaselHead (Achterrennen)	Basel
Dezember 2024		
07. Dezember	langstrecke.ch Ellikon-Eglisau (Achterrennen)	Rhein
07. Dezember	SRV-Delegiertenversammlung	Basel/Riehen

Startup-Unternehmer

ausdauernd, fokussiert, motiviert



Schreiben Sie an Ihrer Erfolgsgeschichte – wir unterstützen Sie dabei.

convicta
TREUHAND AG