



Jahrgang 44/2010 – Teamgeist und Schub seit 1886

---

# clubnews

---



*SeeclubBiel*

# Liebe Mitglieder

Bitte beachtet unbedingt das in diesem Clubheft abgedruckte und auf der Homepage aufgeschaltete korrigierte Jahresprogramm!

Wie an der Generalversammlung erwähnt, findet die diesjährige Braderie nicht wie im versendeten Jahresprogramm vermerkt am letzten Juni-, sondern am ersten Juliwochenende, vom 2. bis 4. Juli 2010, statt.

Damit ergibt sich nicht nur eine Überschneidung mit Spielen der Fussballweltmeisterschaft, auch die Ruder-Schweizermeisterschaften auf dem Rotsee in Luzern werden traditionsgemäss an diesem Wochenende durchgeführt.

Damit unsere Braderie-Festwirtschaft auf dem Brunnenplatz trotz

diesen Terminüberschneidungen zum erhofften Erfolg wird, ist es umso wichtiger, dass Ihr Euch schon heute einen der Braderieta-ge für den dringend notwendigen Helfereinsatz reserviert. Herzlichen Dank.

Ausnahmsweise findet sich in dieser Ausgabe ein Beitrag in englischer Sprache, verfasst vom Junioren-Nationaltrainer des Schweizerischen Ruderverbandes, Simon Cox. Dieser äusserst interessante Text hätte mit einer Übersetzung viel von seiner Aussagekraft verloren, weshalb darauf verzichtet worden ist.

Unsere treuen Inserenten schätzen es sehr, wenn Ihr sie berücksichtigt und dabei auf das Inserat im Clubheft des Seeclubs hinweist.

Ich wünsche allen eine interessante

Lektüre und vor allem viele schöne Stunden am und vor allem auf dem Wasser!

*Beat Howald (Präsident)*

<i>In diesem Heft</i>	<i>Seite</i>
<b>Editorial</b>	1
<b>Regatta</b>	
<i>Spitzensportförderung durch die Armee</i>	2
<b>Fitness</b>	
<i>Donnerstagsrudern</i>	8
<b>Clubleben</b>	
<i>124.GV</i>	14
<i>60+ Der Club im Club</i>	18
<i>Jahresprogramm</i>	23
<i>Breitensport-Trainings</i>	24
<b>DVD-Besprechung</b>	
<i>Schneller Rudern</i>	28
<b>Auf dem heissen Rollsit</b>	
<i>Gianlorenzo Ciccozzi</i>	31
<b>Vorstand</b>	
<i>Vorstand</i>	32

# Spitzensportförderung durch die Armee

Seit Oktober vergangenen Jahres arbeite ich nun schon mit den Ruderern, die in der Spitzensport-Rekrutenschule in Magglingen sind. Was ist das genau, wie muss man sich das vorstellen?

Die Ruderer, die zwei jüngsten 19-jährig, der älteste 24-jährig, haben Mitte Oktober wie alle Rekruten ihre RS in Lyss begonnen. Nach einer langen Bewerbungszeit haben sie die Aufnahme in die Spi-Spo-RS erreicht. Zur Bewerbung gehören sehr gute internationale Resultate bei den Junioren oder U-23, eine sichtbare Leistungsentwicklung der letzten Jahre, eine realistische Zielsetzung und eine Karriereplanung (Beruf oder Studium) bis 2012. Also viel Entschlossenheit, im Rudern an die Weltspitze vorzustossen.

Nach 5 Wochen allgemeiner Grundausbildung in Lyss (am Morgen Militärausbildung, am Nachmittag Training in Magglingen oder Biel) „verschoben sich“ die Rekruten nach Magglingen. Dort absolvierten sie drei Wochen lang jeden Morgen die Ausbildung zum Militärsportleiter: Theorie und Praxis, um dann später einmal Sportunterricht in einer RS oder einem WK zu erteilen.

Ab Weihnachten gab es dann keine anderen Pflichten mehr, ausser gut und optimal zu trainieren. Das erste Trainingslager im neuen Jahr fand in Sarnen statt. Rudern bei bis zu -10°... brrr, für uns Trainer im Motorboot sehr, sehr kalt!

Dafür war das Wasser umso besser - eine Ruhe und eine Aura - um optimale Arbeit zu leisten. Wir arbeiteten hart an der Technik. Das Ziel

ist es, der ganzen Gruppe die gleiche Idee und Vorstellung der optimalen Technik „einzupflegen“. Der Wunsch des SRVs ist es, dass wir die Ruderer aus dieser Leichtgewichtsgruppe bunt gemischt in Boote setzen können und diese dann auf Antrieb laufen. Ein hohes Ziel, dass auch von den Nationaltrainern und mir viel abverlangt.

Unser erster wirklich messbarer Test folgte dann Ende Januar bei den Swiss Indoors. Wir hatten eine gute Leistungsentwicklung seit Oktober, die Burschen haben sich an das viele Trainieren gewöhnt und sich gut eingelebt. Zudem haben wir uns als Gruppe auf diese Indoors eingestellt. Mit der Idee, dass wenn es bei einem nicht läuft, der andere in die Bresche springen kann. So wie wir es bis jetzt in den Trainings

gehandhabt haben. War der eine an einem Tag in Form, war es sicher ein anderer, der am anderen Tag eine gute Leistung zeigen konnte. So spornt sich die ganze Gruppe gegenseitig an, jagt sich und ermutigt sich, wenn mal einer ein Tief hat.

Die Resultate an den Indoors zeigten dann klar: Die Militär-Gruppe war geschlossen in den vordersten Rängen, keiner musste einen Absturz hinnehmen.

Am Montag nach den Indoors begann dann das 2-wöchige Land-Camp. Dabei waren diesmal auch noch die 3 Leichtgewichte, die in diesem Pool, aber nicht in der RS sind, zwei leichte Frauen, André Vonarburg und Florian Stofer. Eine Woche Leukerbad und eine Woche Magglingen für alle. Das Training bestand aus Ergometer und Kraft-

training und sehr, sehr langen Ausfahrten auf den Langlaufskiern (bis zu 3 Stunden). Wir von der Militärgruppe sind bereits schon Mitte Januar jeden Nachmittag auf die Langlaufskier gegangen, um an der Grundlage zu feilen und waren daher gut vorbereitet.

Dieses Camp hat mir als „Clubtrainerin“ wieder einmal vor Augen geführt, dass es im Rudern keine Erfolgs-Geheimnisse gibt. Die Sportler müssen es lieben, viel und hart zu trainieren und Schmerzen zu ertragen. Sie müssen den Willen haben, sich immer und immer wieder zu verbessern! Es waren zwei hochinteressante und tolle Wochen.

Während ich diesen Artikel schreibe, sind die olympischen Winterspiele in vollem Gange.



Foto: Patrick Joye

Mit vielen Schweizer Sportlern, die entweder Zeitsoldaten oder sonst im Gefäss „Spitzensportförderung durch die Armee“ sind... und bereits Medaillen gewonnen oder gute Platzierungen erreicht haben: Simon Amman, Dario Cologna, Silvan Zurbriggen, Carlo Janka, Bobfahrerinnen, Schlittlerinnen und viele mehr.

Für den Schweizer Sport ist diese Art der Förderung durch die Armee eine riesige Chance und bringt uns in unseren Möglichkeiten wieder näher an unsere Nachbarländer heran. Um das Ziel „Olympische Spiele“ zu erreichen und zu reüssieren, kann man sich keine Halbheiten mehr leisten. Die Armee verlangt von den jungen Leuten ein starkes Commitment, bietet ihnen aber sämtliche Möglichkeiten, damit sie

sich ihrem Ziel entsprechend weiter entwickeln können.

Eine tolle Sache und der Traumjob eines jeden Trainers!

*Anne-Marie Howald*



**NIDAUX**  
CAFÉ BAR RESTAURANT

eat. drink. celebrate.

WWW.NIDAUX.COM

Le Nidau s.a. • Hauptstrasse 24 • 2560 Nidau • Schweiz  
Restaurant +41 32 331 01 01 • Enothèque +41 32 331 30 00

MOVING YOUR BUSINESS  
FORWARD. **GLOBALLY.**



DHL Global Forwarding consistently meets the ever changing needs of businesses both large and small. As you'd expect from the market leader, our extensive product range lets you balance both speed and financial efficiency, enhancing your commercial advantage each and every day.

With unlimited service combinations including air and ocean freight, plus a host of value-added benefits from cargo insurance to complete security management, you can rest assured that however large your shipment, we'll always deliver a solution both locally and globally.

Move your business forward today – contact DHL on +41 61 315 96 96 / [marketing\\_salesinfo@dhl.com](mailto:marketing_salesinfo@dhl.com) or visit [www.dhl.ch](http://www.dhl.ch)

**DHL**  
GLOBAL FORWARDING



# APÉRO?

**WIR BERATEN SIE GERNE!**

# CHEZRÜFI

**Bäckerei • Café • Confiserie • seit 1895**

Jean Sesslerstrasse 5 • 2502 Biel • Tel. 032 322 35 94

Fax 032 323 93 71 • [info@chezruefi.ch](mailto:info@chezruefi.ch) • [www.chezruefi.ch](http://www.chezruefi.ch)

<sup>®</sup>  
visus  
the leading opticians  
members

Ausgzeichnete  
Augenoptik.  
L'optique par  
excellence.

Unser Anspruch.  
Notre exigence.

Linda Fähr, Miss Schweiz/Suisse 2009/10 (rechts/à droit)

**Tel. 032 323 87 23**

**Fax 032 322 16 55**

**spoerrioptik.ch**

**info@spoerrioptik.ch**

**SPORRI OPTIK**

**Nidaugasse 70, 2502 Biel**

**Rue de Nidau 70, 2502 Bienne**

**Biel**  
**Bienne**

**Sport-Stadt! Ville sportive!**

# Sehenswert!



Formschöne Armaturen, Badewannen, Duschkabinen, Garnituren, Leuchten, Möbel, Spiegel, Trennwandsysteme, Waschtische und eine Vielfalt an attraktivem Zubehör: Bei SABAG erwarten Sie 1001 Bad-Ideen.

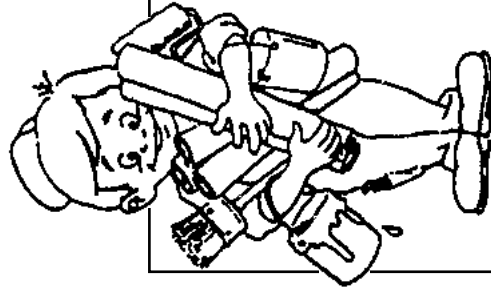
## **SABAG Biel/Bienne**

J. Renferstrasse 52, 2501 Biel, T 032 328 28 28, [biel@sabag.ch](mailto:biel@sabag.ch)  
[sabag.ch](http://sabag.ch)

Die gute Wahl

**SABAG**

Küchen Bäder Platten Baumaterial



## **Arseli Merino & Söhne**

**Malerei / Gipserei  
Fassadenrenovationen**

Sägeweg 4  
2557 Studen  
Tel. 032 372 76 11  
Fax 032 373 71 12

[www.losmerinos.ch](http://www.losmerinos.ch)



# Donnerstagsrudern



Gianlorenzo Ciccozzi

Carissimi Kollegen und Freunde (und darunter verstehe ich natürlich auch die Damen), schon bald beginnt die offizielle Rudersaison. Die beliebten Termine am Dienstag sind in allen Agenden eingetragen und alle freuen sich auf die spannenden kulinarischen Abende (interessierte Kochmannschaften sollen sich melden. Es sind nur noch wenige Plätze frei). Die Tätigkeit im Fitnessbereich ist rege, wie die gesamte Zahl der geruderten Kilometer beweist und der Tatendrang ist gross.

Mein persönliches Ziel für den ersten Abschnitt der Saison wäre, die Anlässe am Donnerstagabend zu beleben. Dort haben wir, nicht wie bei den anderen Terminen, eine Gruppe (Hans Signer, Peter Mosimann, Peter Schläppi und Hugo

Müller, um nur einige wenige zu nennen) welche Erfahrung, Freude und die Bildung von Mannschaften gewährleistet. Denn die Ausfahrten sind nicht immer einfach zu organisieren. Es passiert das bekannte Phänomen namens Teufelkreis: wenige(re) Teilnehmer, begrenzte Möglichkeiten in der Bootswahl, schwierigere Zusammensetzung der Mannschaft(en), Frust, wenn jemand am Lande bleiben muss, oder die Fahrt wegen zu wenig Teilnehmern nicht zustande kommt.

Es ist nicht so schlecht wie es aussieht, aber es könnte verbessert werden. Dazu kommt – und das ist vielleicht einer der Gründe –, dass sich in der letzten Zeit die Tendenz zu einem sportlicheren Rudern auch im Fitnessbereich verbreitet, mit dem dazugehörigen elitären

Denken (auf jeder Stufe kann man den Eindruck haben, besser als... zu sein, oder?): Jeder ist bestrebt, das Beste aus der Fahrt zu holen, seine Leistung zu verbessern und vergisst dabei andere wichtige Aspekte.

Man kann aber – und das ist meine persönliche Meinung – beides haben: die sportlichen Momente im Rahmen einer fixen Mannschaft zu fixen Zeiten, die nicht mit den offiziellen Anlässen kollidieren sollten, und die gemeinsame Erfahrung während der offiziellen Trainingszeiten. Das bedeutet nicht, „Paddeln“ gehen, oder ein Teekränzchen auf dem Wasser zu organisieren, um gemütlich mit den anderen (im Boot) zu plaudern; auch dann kann man in verschiedenen Leistungsgruppen rudern, und auch so kann man eine tolle Tätig-

keit ausüben. Der Anfang muss in jedem von uns selber stattfinden, jeder könnte im Rahmen seiner Fähigkeiten die Bereitschaft zeigen, eventuell einen (Ruder-) Abend zu opfern, um anderen zu helfen, mit anderen zu sein, in einem vielleicht nicht so schnittigen Boot (sogar in der Galere?).

Ich bin sicher, dass wir einen Weg in diesem Sinne finden werden und freue mich auf viele verschwitzte Ruderstunden, auch am Donnerstagabend!

*Gianlorenzo Ciccozzi*

Zur Erinnerung:  
Fürs Rudern in den schmalen Booten muss mindestens die Hälfte der Mannschaft die Green Card haben.  
Rettungswesten sind zu Beginn der Saison obligatorisch (Wasser unter 19° C).



## Restaurant Gottstatterhaus

Neuenburgstrasse 18, 2505 Biel-Vingelz  
[www.gottstatterhaus.ch](http://www.gottstatterhaus.ch)

**Durchgehend warme Küche**

**Eine atemberaubende Seeterasse...**

**Eine lauschige Gartenwirtschaft  
unter schattigen Bäumen...**

**Anlegeplätze**

**zwei vollautomatische Kegelbahnen**

**Ds' Gottstatterhuusteam fröit sech uf öiä bsuech**

Mittwoch und Donnerstag geschlossen (Wintermonate)  
Vom 1. Mai bis 30. September nur Mittwoch geschlossen

**FUNICAR**  
REISEN VOYAGES

# VENEDIG

**3 Tage für sagenhaft preisgünstige CHF 299.--**

Venedig ist die Stadt der Inseln, Brücken und Kanäle. Sie fasziniert jedes Jahr unzählige Besucher aus aller Welt. Sie berührt die Herzen der Menschen durch ihre reine Anwesenheit. Um die Schönheit Venedigs zu erkennen, muss man seine Füsse auf den Boden dieser wunderbaren Stadt gesetzt haben. Man kennt Venedig als Stadt der Gondeln und Kanäle, der alten Palazzi und Kirchen, des Karnevals und der Museen. Für Verliebte und Jungvermählte zählt Venedig noch heute zu einer der romantischsten Städte dieser Welt. Sie träumen von einer Gondelfahrt durch die Kanäle oder von einem Essen bei Kerzenschein auf einer der Terrassen der unzähligen Restaurants der Stadt.

**Reisedaten:** Freitag - Sonntag, 22. - 24. Oktober 2010  
**Preis:** CHF 299.-- pro Person im Doppelzimmer  
**Leistungen:** Carreise, 2 x Übernachtung im \*\*\*\*Hotel,  
2 x Halbpension, Stadtführung  
**Abfahrtsorte:** Biel (Carterminal),  
Lyss (Bahnhof)



**FUNICAR REISEN AG | Seevorstadt 17 | 2501 Biel/Bienne**  
**Tel. 032 329 13 13 | Fax 032 329 13 99 | [reisen@funicar.ch](mailto:reisen@funicar.ch)**

*Pasty Service*  
**Luginbühl**

Metzgerei Luginbühl  
Gurzelenstrasse 37  
2502 Biel - Bienne  
Tel. 0323413755  
[www.metzgerei-luginbuehl.ch](http://www.metzgerei-luginbuehl.ch)

**...die Spezialitäten-Metzgerei**  
**...la boucherie des fines spécialités**



## KIESWERK PETINESCA AG

**Inertstoff Deponie  
und Transporte**



Postfach 110  
2557 Studen  
Telefon 032 373 13 23  
Fax 032 373 62 18  
[www.Petinesca.ch](http://www.Petinesca.ch)  
[info@Petinesca.ch](mailto:info@Petinesca.ch)

**b. müller's** architekten ag | kleinfeldstr. 6 | 2563 ipsach | tel +4132 331 31 41 | fax +4132 331 31 64 | [www.bmuellers.ch](http://www.bmuellers.ch)



# Parc Café

≡ La Rive ≡

Paul und Yvette Balmer  
2500 Biel/Bienne 1  
Telefon 032 323 49 30  
Fax 032 323 49 40



**Bye-bye Postschalter!  
Sendung jetzt online aufgeben:  
[www.shipnow.ch](http://www.shipnow.ch)**

**DHL**  
EXPRESS



**Storz**  
BESTATTUNGSDIENST  
POMPES FUNÈBRES

*zuhören, verstehen und helfen*  
*écouter, comprendre et aider*

032 342 64 44

[www.storz=bestattungsdienste.ch](http://www.storz=bestattungsdienste.ch)



**METZGEREI ZESIGER**  
Port 032 331 82 83  
Walperswil 032 396 14 66

**Z** ★★ ★

Party-Service

**Q**

Ihr Fleischfachmann ★ Ihr Grill-Spezialist  
Seeländer Fleisch vom Hof

**WYSSBROD**

**Heizöl AG Mazout SA**

**Tel. 032 341 45 94**  
**Fax 032 341 31 80**

**Mettlenweg 9 b**  
**2504 Biel-Bienne**



**ERWIN BLEUER AG**  
Carrosserie & Spritzwerk  
2557 Studen - Tel. 032 373 11 33

Bilder sagen mehr als Worte, besuchen  
Sie unsere Homepage!

**[www.bleuerag.ch](http://www.bleuerag.ch)**

Rino Wyssbrod

# 124.GV

Am 5. Februar fand die 124. Generalversammlung des Seeclub Biel statt, zu der wieder zahlreiche Mitglieder erschienen waren.

Präsident Beat Howald wurde von Tagespräsident Jürg Mosimann gewürdigt und erneut in seinem Amt bestätigt. Zum Vertreter der Fitnessruderer wurde Gianlorenzo Ciccozzi gewählt. Er löst damit Franziska Bionda ab, die nach mehrjähriger Tätigkeit aus dem Vorstand zurücktrat. Birgit Achatz wurde zur Chefin der Marketingkommission gewählt. Sie ist Nachfolgerin von Karin Spiess. Die Mitglieder würdigten mit grossem Applaus das Engagement der beiden. Die übrigen Vorstandsmitglieder wurden ebenfalls in ihrem Amt bestätigt. Die meisten Jahresziele wurden

erreicht. Die Mitgliederzahl blieb mehr oder weniger konstant. 11 Aktivmitglieder und 14 Junioren wurden als neue Mitglieder begrüsst.

Erfolgreich verlief die Rudersaison 2009. Bei der Schweizer Meisterschaft belegte Sara Hofmann den 3. Rang im Doppelzweier Elite Frauen, Romy Bringold den 2. Rang im Doppelvierer Jun. 17/18, Torsten Maas den 3. Rang im Skiff Elite Männer, Beat Howald den 2. Rang im Skiff Masters und zusammen mit Torsten Maas den 1. Rang im Doppelzweier Masters.

Bei der Europameisterschaft belegte Sara Hofmann im Doppelzweier den 9. Rang. Erfolgreich war auch der Braderiebetrieb am Brunnenplatz.





Fotos: Peter Mosimann



Dank dem Einsatz fast aller Mitglieder konnte wieder ein hoher Gewinn erzielt werden, der die Basis für die Clubkasse bildet.

Agrund der Erhöhung der Beiträge an den Schweizer Ruderverband mussten die Mitgliedsbeiträge zwischen 10 und 30 CHF erhöht werden. Die Mitglieder stimmten der Erhöhung zu.

Niklaus Ammon wurde als dienstvollstes Mitglied im Jahr 2009 ausgezeichnet.

Er teilt das Service Team bei den Dienstagabend-Abendessen ein, koordiniert die Anmeldungen bei der Rowingclass und ist Präsident des Organisationskomitees der Braderie.

Für den Seeclub Biel war der Start in die neue Saison erneut erfolg-

reich. Bei den Swiss Rowing Indoors 2010 belegte Sara Hofmann den 2. Rang Elite Frauen, Colin Dupont den 3. Rang U17 und Sarah Schneider den 2. Rang U15.

Die speditive und informative GV klang bei einem gemütlichen Abendessen aus.

Der filmische Jahresrückblick 2009 kann bei Peter Mosimann als DVD bezogen werden. E-Mail: [mmm-mosimann.ch@bluewin.ch](mailto:mmm-mosimann.ch@bluewin.ch). Kosten 10 CHF.

*Birgit Achatz*



**Bleiben Sie in Bewegung.  
Le monde bouge.**



**Ihre zweisprachige Schule.  
Votre école bilingue.**



**Beratung / Anmeldung  
Renseignements / Inscription**

Klubschule Migros Biel-Bienne  
Unionsgasse 13, 2500 Biel 3  
Telefon 058 568 96 96

**klubschule  
école-club  
scuola club**

**MIGROS**

jetzt online anmelden: [www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch)

## 60+ Der Club im Club

Was ist eigentlich 60+ ? Man kann das auf verschiedene Arten sehen. Je nachdem durch welche Brille man schaut. Jemand ausserhalb des Clubs wird sagen, das sei ein Club im Club. Jemand anderes wird sagen, das sei der Fan-Club des Clubs. Andere finden vielleicht, das sei ein eigentümliches Grüppchen von Tatter-Greisen, die sich jeden Monat treffen, um sich immer die gleichen Geschichten zu erzählen, echt „düre-bi-rot“. Und andere Varianten, je nach Blickwinkel.

In jedem Club, vor allem in einem Sportclub mit einer bald einmal 125-jährigen Tradition, hat es eine Struktur und ein Zusammenspiel von sehr verschiedenen Akteuren. Bei uns sind das die jungen Anfänger, dann die Junioren, Senioren,

Masters, die zielstrebig und auch ehrgeizig ihre sportlichen Ziele verfolgen. Dann hat es auch eine grosse Zahl von Spät-Einsteigern in den Rudersport. Man sagt zu ihnen Fun-Ruderer, Breitensportler, Fitness-Ruderer. Weiter hat es dann eben auch die älteren. Viele von ihnen haben Jahrzehnte lang gerudert, Regatten bestritten, weite Teile von Europa auf Wanderfahrten entdeckt. Viele rudern auch heute noch durchs ganze Jahr hindurch. Alle benützen das Clubhaus, den Bootspark, Zugfahrzeuge, Anhänger und vieles andere mehr. Das bedingt Finanzen, Unterhaltsarbeiten überall und ohne Unterbruch. Alle zusammen sind dann das, was einen Club am Leben erhält, alt und jung, solche mit wenig und solche mit mehr Verantwortung im Club.

Werner Jaggi und Alex Schmid hatten 1994 eine gute Idee. Sie konnten alle Seeclübler über 60 für einen speziellen Stammtisch gewinnen. Viele Jahre lang haben sie jeden Monat eingekauft, gekocht, aufgetischt mit Aperitif, Salat, Hauptgang, Dessert. Kein Wunder, dass die Idee Erfolg hatte.

Dabei sein darf, wer über 60 ist – der älteste wird nächstens 100 – und immer noch den Aktiv-Mitgliederbeitrag an den Club bezahlt. Man ist auf diese Art schon ein Club im Club, aber doch mit einem besonderen Hintergrund. Seit kurzem funktioniert ein neues Organisatorenteam mit vollem Einsatz : Jürg Moser und Hugo Müller. Und was in letzter Zeit noch dazu gekommen ist: die Jung-Sechzigerinnen, die aus der

Gruppe der Fitness-Ruderinnen kommen. Damit hat der Club im Club noch weiter an Attraktivität gewonnen. Es ist nun fast die Regel, dass wir jeden zweiten Donnerstag im Monat dreissig Teilnehmer haben.

Zu Stammtischen habe ich mir in den letzten Jahren eine eigene Meinung gemacht. Es gibt unnütze, sogar blöde Stammtische. Aber es gibt auch solche, von denen man jeweils mit einem Gewinn an Einsichten und Erinnerungen zufrieden nach Hause geht. Es gibt eine ideale Grösse von Stammtischen. Wenn es mehr als 4-5 Teilnehmer sind, zerfällt die Runde meistens in Teil-Runden. Nicht ideal, weil man dann dem Durcheinander-Gerede nicht entfliehen kann.



Fotos: Peter Mosimann

Auch nicht ideal wenn jemand immer das Wort an sich reisst und dazu noch Zeug erzählt, das nur ihn selbst interessiert. Da ist ein Gross-Stammtisch dann besser. Natürlich gibt es da viele Gesprächsgruppen, sozusagen Unterstammtische. Aber ich kann dann ohne weiteres zu einer anderen Gruppe wechseln, ohne dass es unangenehm auffällt. Also entweder ein Klein-Stammtisch mit 4-5 Teilnehmern, oder ein Gross-Stammtisch mit dreissig, in unserem Fall noch mit einer positiven Wirkung auf den ganzen Club. Unter anderem erhält ja auch unsere Juniorenkasse immer vom 60+ einen Beitrag. Es gibt also viele Gründe, die Tradition aufrecht zu erhalten.

Und wenn ich in nicht allzu ferner

Zukunft (gegen 100, ein nicht mehr mobiler Träppeli-Greis) Besuch bekomme von Mitgliedern des 60+, wird das dann Erinnerungen in mir wecken an erfreuliche und schöne Zeiten im Seeclub. Hurra!

*Peter Schläppi*



Für all Ihre blumigen Wünsche

**FLOREVER**

BIEL-BIENNE

Hugistrasse 2  
2502 Biel - Bienne  
Tel. 032 365 04 64

[www.florever-biel-bienne.ch](http://www.florever-biel-bienne.ch)

**Feitknecht  
Weinbau  
Twann**

Hans & Peter Feitknecht  
Chlyne Twann 14, 2513 Twann  
Tel. 032 315 11 18  
Fax 032 315 17 20  
[h.a.feitknecht@bluewin.ch](mailto:h.a.feitknecht@bluewin.ch)



**Basler**  
Versicherungen

**Baloise Bank SoBa**

**Sportfreunde  
halten zusammen**



**Ruderboote neu  
versicherbar!**

[www.baloise.ch](http://www.baloise.ch)

**Generalagentur Biel**  
Markus Stöckli  
Firmenkundenberater  
Tel. 032 328 13 11  
Fax 032 328 13 51



bildung für nachhaltige entwicklung

sanu | Postfach, case postale 3126  
Dufourstrasse, rue Dufour 18  
2500 Biel-Bienne 3

T: +41 (0)32 322 14 33 | F: +41 (0)32 322 13 20  
sanu@sanu.ch | www.sanu.ch

---

## Der Weg zu sinnstiftender Arbeit und beruflicher Karriere

*Le chemin vers un travail porteur de sens  
et une carrière professionnelle*

---

- ▶ Sie suchen ein wirkungsvolles Engagement für eine nachhaltige Entwicklung?
- ▶ Wir bieten Ihnen die Ausbildung zum Erwerb des nötigen Wissens und der gefragten Kompetenzen:

**Lehrgang Natur- und Umweltfachfrau/fachmann**

▶ Informationen: [www.umweltfachleute.ch](http://www.umweltfachleute.ch)

**... denn jede Organisation braucht eine Umweltfachperson**

---

▶ **Bildungsführer Umwelt und Nachhaltige Entwicklung**

über 150 aktuelle Bildungs- und Weiterbildungsangebote im Umwelt- und Nachhaltigkeitsbereich

**Mehr Informationen ▶▶▶ [www.sanu.ch](http://www.sanu.ch)**

# Jahresprogramm Seeclub 2010

Monat	Tag	W'tag	Anlass	Ort	Organisation
Januar	17.	So	2. SRV Langstreckentest	Mulhouse	TK
	30.	Sa	Swiss Rowing Indoors	Zürich	TK
Februar	5.	Fr	Generalversammlung	Biella Neher, Brügg	Vorstand
	25.	Do	Treberwurstessen	Twann	T. von Burg
	28.	So	3. SRV Langstreckentest	Mulhouse	TK
März	7.	So	Championnat Romand d'Ergométrie	Vevey	TK
	28.	So	Anrudern	Bootshaus	B. Howald
April	2.-5.	Fr-Mo	Oster-Trainingslager	Schiffenen	TK
	9./10.	Sa/So	SRV Trials	Varese	TK
	10.-17.	Sa-Sa	Trainingslager BE Wassersportverband	München	TK
	25.	Sa	Frühstücksfahrt	Ziel offen	Ruth Rohrer
	24./25.	Sa/So	Nationale Saisonöffnungsregatta	Lauerz	TK
Mai	8./9.	Sa/So	Régate internationale de Savoie	Aiguebelette / F	TK
	9.-16.	So-So	Wanderfahrt Douro	Portugal	TvB/U. Hiller
	15./16.	Sa/So	Nationale Regatta	Varese / I	TK
	22./23.	Sa/So	Nationale Regatta	Rotsee Luzern	TK
	25.	Di	Mondscheinfahrt	Ziel offen	U.Hiller
Juni	5./6.	Sa/So	Nationale Regatta	Sarnen	TK
	13.	So	Regionale Regatta	Schiffenen	TK
	19.	Sa	Wanderfahrt Lac de Gruyère	Gruyère	Th. von Burg
	19./20.	Sa/So	Nationale Regatta	Greifensee	TK
	18.-20.	Fr-So	FISA Rowing World Cup II	München	TK
Juli	2.-4.	Fr-So	Braderie	Brunnenplatz	N. Ammon
	3./4.	Sa/So	Schweizermeisterschaft	Rotsee Luzern	TK
	9.-11.	Fr-So	FISA Rowing World Cup III	Rotsee Luzern	TK
	22.-25.	Do-So	FISA U-23 Weltmeisterschaften	Brest (BLR)	TK
	31.	Sa	Seebuchfest	Bootshaus	Regattierende
August	30.7-1.8	Fr-So	Coupe de la Jeunesse	Hazewinkel / B	TK
	14.	Sa	Mille Miglia	Bootshaus	N. Ammon



Monat	Tag	W'tag	Anlass	Ort	Organisation
	21.	Sa	Wanderfahrt Rund um den Brienersee	Brienersee	M. Siegrist
	24.	Di	Mondscheinfahrt	Ziel offen	F. Bionda
September	11./12.	Sa/So	Groupe Mutuel Rowing Trophy	Schwarzsee	TK
	18.	Sa	Bilac	Biel - Neuenburg	J. Trittbach
	18./19.	Sa/So	Nationale Regatta	Varese / I	TK
	25./26.	Sa/So	Achterrennen und Herbstregatta	Sursee	TK
Oktober	1.-3.	Fr-So	Ruderlager für Fitnessrunderer	Sarnen	B.Howald
	11.-16.	Mo-Sa	Trainingslager BE Wassersportverband	Ort offen	TK
	23.	Sa	Bootshaus-/Bootsreinigung	Bootshaus	Müller/Schluep
	30.	Sa	BKW-Armadacup	Wohlensee	TK
	31.	So	Abrudern	Bootshaus	B. Howald
November	13.	Sa	Wanderfahrt	Biel-Solothurn	P. Mosimann
	19.	Fr	Fondueabend	Bootshaus	B. Schneeberger
Dezember	4.	Sa	Chlausrudern	Bootshaus/Bielersee	T. von Burg
Februar 2011	11.	Fr	125. Generalversammlung	Biella Neher, Brügg	Vorstand



## Hochleistungsdüsen für die Wasserstrahltechnologie

mvt AG Spärsstrasse 5, CH-2562 Port  
Tel. 032 332 97 60, Fax. 032 332 97 61  
[www.mvt.ch](http://www.mvt.ch)

# Breitensport-Trainings

## A Hallen-/Konditionstraining

Januar bis März	5.1. bis 25.3.10	Di	<b>Dienstag, 18.00 und 19.00 Uhr und Donnerstag, 12.00 Uhr: Rowingclass</b> Systematisches, unter Leitung von ausgebildeten Instruktoren, stehendes Rudertraining auf der Rudermaschine	Bootshaus Krafraum	B. Howald
Januar bis März	14.1. bis 24.3.10	Mi	<b>18.30 Uhr:</b> Hallentraining mit Bruno Wüthrich (Mindestalter Teilnehmer/-innen: 17 Jahre)	Berufsbildungszentrum Biel (BBZ), Wasenstrasse 5, Biel	B. Wüthrich

## B Rudern

Ab An- bis Abrudern	29.3. bis 29.10.10		Ruderschule: Termin nach persönlicher Vereinbarung ruderschule@seeclub-biel.ch	Bieleree/Aare	TK
Ab An- bis Abrudern	30.3. bis 26.10.10	Di	Rudertrainingsabende <b>18.15 Uhr</b> für Nichtregattierende <b>mit Möglichkeit zum Nachtessen im Bootshaus</b>	Bieleree/Aare	G. Ciccozzi
Ab An- bis Abrudern	2.4. bis 28.10.10	Do	Rudertrainingsabende: <b>18.15 Uhr</b> für Nichtregattierende	Bieleree/Aare	G. Ciccozzi
Ganzes Jahr		Di, Do Sa, So	Begleitete Trainings <b>07.30–08.30 Uhr</b> (gemäss Anschlag im Bootshaus oder <a href="http://www.seeclub-biel.ch">www.seeclub-biel.ch</a> )	Bieleree/Aare	G. Ciccozzi
Ganzes Jahr		Sa	<b>07.30 Uhr:</b> Technikcoaching für ambitionierte Fitnessruderer (mind. GreenCard)	Bieleree/Aare	U. Brassel

**Anmeldungen zu den Breitensportanlässen:** Die Programme und Einschreibe-Listen sind frühzeitig im Bootshaus angeschlagen. Es besteht jedoch auch die Möglichkeit, sich per Telefon oder E-Mail beim Verantwortlichen der Fitnessruderkommission anzumelden. Telefon Mobil: 079 330 14 03, E-Mail: [gianlorenzo.ciccozzi@seeclub-biel.ch](mailto:gianlorenzo.ciccozzi@seeclub-biel.ch)

Ihr Partner für Drucksachen!

Chs Rohr & Cie AG  
Postfach 346  
2501 Biel  
Tel. 032 322 43 74

**ROHR**

Chs Rohr & Cie SA  
Case postale 346  
2501 Bienne  
Fax 032 322 11 25

E-mail: [druckerei.rohr@bluewin.ch](mailto:druckerei.rohr@bluewin.ch)

**GLSPORT**  
PORT / BIEL

Kreuzweg-Kreisel Nidau / Ipsach / Port

Ihr Partner für  
Sport & Freizeit



**SCHLÜSSEL**  
**M.ESCHMANN AG**



**Sicherheits-  
und Verschluss-  
technik**

Erlacherweg 10  
2503 Biel  
Tel. 032 365 69 67  
Fax 032 365 51 47

[www.schluessel-eschmann.ch](http://www.schluessel-eschmann.ch)

**SCOTT**  
**CANYON**

**BIKES ZUM  
ABHEBEN**

im sympathischen Bike Shop in Orpund  
beim Ruderkollegen **Beat Thomer**

Mountainbikes  
Citybikes  
Rennvelos  
Veloanhänger  
Zubehör

**bikeimpuls**  
Orpund





IHR CITROËN-  
HAUPTVERTRETER

# BEYELER

Ipsach

**Alles unter einem Dach:  
Verkauf – Reparatur – Karosserie usw.**

Stets neuwertige Occasionen,  
100%-Garantie

[www.garage-beyeler.ch](http://www.garage-beyeler.ch)

Tel 032 332 84 84, [citroenbeyeler@evard.ch](mailto:citroenbeyeler@evard.ch)



contact... für tolle Grafik !!!

Isabelle **Kuhn**

Isabelle Kuhn | **Visuelle Gestaltung** | Zentralstrasse 115  
2503 Biel | +41 32 365 15 35 | [kuhn@soapfactory.com](mailto:kuhn@soapfactory.com)  
[www.isakuhn.ch](http://www.isakuhn.ch)

## ARCHITECTUR GMBH

Hartmann & Schüpbach



LICHT + RAUM ZUM LEBEN

[WWW.ARCHITECTURGMBH.CH](http://WWW.ARCHITECTURGMBH.CH)

# DVD-Besprechung: Schneller rudern

Das technische Leitbild im Schweizer Rudersport wird mit Videosequenzen dargestellt. Die DVD soll Trainern und Trainerinnen helfen, die Idealvorstellung der Ruder-technik des SRV zu verstehen. In der Praxis kann so die Technik der Rudernden verglichen und korrigiert werden.

In Ergänzung zu den statischen Reihenbildern im «J+S Handbuch Rudern» soll die DVD ein Arbeitsinstrument sein, das allen Interessierten zur Verfügung gestellt wird. Das Ziel ist, dass alle Trainer und Trainerinnen sowie Ruderer und Ruderinnen die gleiche Vorstellung einer wirkungsvollen, ökonomischen Ruder-technik haben: eine «unité de doctrine».

Le modèle de la technique d'aviron au sein de la Fédération suisse sera présenté par des séquences vidéo. Le DVD est un moyen pratique qui doit permettre aux entraîneurs et aux rameurs de se représenter et de comprendre la technique «idéale» en aviron.

En complément aux illustrations techniques qui sont présentées dans le manuel d'aviron Jeunesse et Sport, le DVD est un instrument de travail à la disposition de toutes les personnes intéressées. Le but est de permettre à tous les entraîneurs et rameurs d'avoir une idée commune quant à l'efficacité et à l'économie du mouvement technique d'aviron, afin d'atteindre une «unité de doctrine» sur le plan national.

Schneller Rudern - Ramer plus vite

Anne-Marie Howald-Buol

Schweizerischer Ruderverband

SF Schweizer Fernsehen

Jugend+Sport - Bundesamt für Sport

©SRV, Battanta media

Schneller Rudern SRV-Rudertechnik

Ramer plus vite Technique d'aviron de la FSSA

DVD “Schneller Rudern“ SRV-Rudertechnik

Anne-Marie Howald

So you have seen the movie? Some ideas and thoughts on how to get the best out of watching and analysing the Ruder-Technik DVD. How do you make best use of what you have seen, how do you relate what you have seen and heard to what you do or are seeing on the water?

Firstly and most important is to take the positives, what are the athletes that you have seen on the DVD doing right? It is only too easy to fall into the trap of looking to find the mistakes and criticise. Yes, there are plenty of errors in what they do, the skill is in seeing why these crews are all faster than

yours what are they doing that is effective at moving their boats?

At any World or Olympic final you can see an error in the technique, what you can be sure of though is that the basics of how to move a boat are very good. Look for what is common for all the fast crews, what do they all do that moves their boats so fast? Look at what happens to the boat when the blade is actually in the water and how the boat moves. Do not be distracted by movements that may not look right but are not actually having any influence on the speed of the boat. It is by looking for what is being done right that the best use of the DVD can be made. Do not try and watch too much in one go, break it down into small segments so that there is a clear

and concise message. It is easy to try and show too much. The DVD is easy to watch in this way in that it is presented in a small chapter format. Decide on your technical focus for a particular session, watch the DVD relating to that topic and discuss what you want to see happening in the boat, this should give the athletes a strong visual image of what they are working towards. During the session on the water stop the crew and ask them if they think they look like the pictures they have seen. Video them, and highlight the differences.

Using visual images is a strong way to reinforce the idea of how different your technique must feel for only a small visual change. Often when athletes are making a change they comment that it

must look ridiculous as it feels so different.

This is a good sign and what you want to encourage with reinforcement from the DVD and video. Try and get the athletes themselves to analyse what they can see, make them describe what they are seeing, a video session is not an excuse for them to 'switch off' and the coach to do all the work. By getting the individuals to explain what they are seeing it helps them analyse and clarify in their own minds what they are trying to do. Again this can be looked at in the boat, ask the athletes if they think they look how they described when they were watching the DVD, play games with them trying to mimic what they have seen, can they scull like Pam and then André? Can they spot the similarities

and differences in what they do? Use the DVD to teach the skill of analysing what they can see. You are looking to create a strong visual image in the athlete's mind of how they want to look themselves. Are they clear about what they want to look like? The next step is making their rowing feel like what they have seen. Develop the skill of making the movements they themselves have described verbally into what they are doing physically. This takes time, practise and confidence to row in a different way to what you have come to feel as normal. Used in this way the DVD can be an excellent aid to going faster, I hope you enjoy watching it.

*Simon Cox, Junioren-Nationaltrainer  
des Schweizerischen Ruderverbandes*

**ziemer**   
OPHTHALMOLOGY

**Ziemer Group – High-tech aus Port,  
weltweit führend in der Augenmedizin**



**casa cucina**

bulthaup Küchensysteme  
Unionsgasse/Molzgasse 10  
2502 Biel  
Telefon 032 322 88 48  
[casacucina@bluwin.ch](mailto:casacucina@bluwin.ch)

[www.casacucina.ch](http://www.casacucina.ch)



**luedi architekten  
gmbh HTL ETH SIA**

Dammweg 3  
2502 Biel/Bienne  
[info@luedi-architekten.ch](mailto:info@luedi-architekten.ch)  
[www.luedi-architekten.ch](http://www.luedi-architekten.ch)  
Tel. 032 323 26 22

**Wasser, Wärme,  
Wohlbehagen**

Ganz AG  
Hauptstrasse 53  
CH-2560 Nidau  
Tel. 032 331 78 12  
Fax 032 331 21 47  
[info@ganzag.ch](mailto:info@ganzag.ch)

  
**GANZ**  
Heizung • Sanitär

**bulthaup**  
die Architektur der Küche

## «Die unerträgliche Leichtigkeit des Gleitens...»



**Wer stellt sich vor:**  
Gianlorenzo Ciccozzi  
**Im Seeclub seit:**  
Seit 2004

### **Wie bist Du zum Rudersport gekommen?**

Durch, dank und mit einem guten Freund, der die Geduld aufgebracht hat, mich und drei andere Anfänger in den Rudersport einzuführen.

### **Was bedeutet er Dir?**

Bewegung, Beherrschung, das Akzeptieren der persönlichen Grenzen und andere Menschen „hautnah“ zu erleben. Ich hätte nie gedacht, Sport mit älteren Kameraden auf diese Art treiben zu können. Eine gute Lebensschule.

### **Wie unterstützt Du den Seeclub?**

Ich habe von Anfang an versucht, mich in dieses soziale Netz einzufügen, die Regeln zu respektieren und von der „ehrenwürdigen alten Garde“ zu lernen, aber auch für die anderen da zu sein. Der Rest (Kochen, Fahren, und neu das Engagement fürs Fitnessrudern) kommt von selber.

### **Was liegt Dir besonders am Herzen?**

Individuell die Suche, oder besser

gesagt, die Sehnsucht nach der Perfektion, welche ich wohl nie erreichen werde. Aber eben: «Heute ist es gut gegangen, Du (ich) hast fast nicht gestört» ist das höchste Kompliment, das ich bisher ernten konnte.

Sozial, die Freude mit Freunden buchstäblich im selben Boot zu sitzen und die Herausforderung mit immer neuen Kollegen zu suchen. Für mich als Individualist eine wichtige Erfahrung.

### **Was freut Dich?**

Die unerträgliche Leichtigkeit des Gleitens...

### **Was weniger?**

Neben Wind, Wellen, Motorbooten und Regen? Leute, die nur für sich schauen und auf ihre eigenen Vorteile bedacht sind. Ich finde, das

passt nicht unbedingt zu diesem Mannschaftssport. Zum Glück sind sie eher die Ausnahme.

### **Welche Leidenschaften ausser Rudern hast Du ausserdem?**

Die Liste wäre so lang und der Platz ist begrenzt... Also behalte ich die Aufzählung lieber für mich.

### **Was wünschst Du Dir für die Zukunft?**

Da ich schon 54 Jahre alt bin, nur und ausschliesslich Gesundheit.



# Vorstand 2010

## Präsident

Beat Howald	Rebenweg 8	Tel P. 032 365 36 64
	2503 Biel/Bienne	Tel G. 032 323 11 11
beat.howald@seeclub-biel.ch		Tel M. 079 340 90 83

## Vize-Präsident

Urs Lüdi	Sandrainstr. 3	Tel P. 032 355 33 22
	2552 Orpund	Tel G. 032 323 26 22
urs.luedi@seeclub-biel.ch		Tel M. 079 330 90 64

## Sekretär/Archivar

Nathalie	Primelweg 1	Tel M. 079 662 10 47
Jeanrenaud	2505 Biel	
nathalie.jeanrenaud@seeclub-biel.ch		

## Finanzchef

Günter Schindler	Chem. de la Baume 16	Tel P. 032 323 64 71
	2533 Evillard	Tel G. 058 851 71 77
guenter.schindler@seeclub-biel.ch		Tel M. 079 222 96 22

## Trainingskommissions-Chef

Beat Howald	Rebenweg 8	Tel P. 032 365 36 64
	2503 Biel/Bienne	Tel G. 032 323 11 11
beat.howald@seeclub-biel.ch		Tel M. 079 340 90 83

## Chefin Marketingkommission

Birgit Achatz	Hochrain 10	Tel P. 032 322 63 00
	2502 Biel	Tel M. 079 375 44 60
birgit.achatz@seeclub-biel.ch		

## Beisitzer Fitnessrudern

Gianlorenzo	Hohlenweg 19	Tel P. 032 327 62 86
Ciccozzi	2503 Biel/Bienne	Tel M. 079 330 14 03
gianlorenzo.ciccozzi@seeclub-biel.ch		

## Bootshausverwalter

Robert Müller	Pianostr. 56	Tel P. 032 365 71 48
	2503 Biel/Bienne	Tel M. 079 276 31 60
robert.mueller@seeclub-biel.ch		

## Materialverwalter

Adrian Schluep	Mittelstr. 39	Tel P. 032 341 87 30
	2502 Biel/Bienne	Tel G. 032 343 97 37
adrian.schluep@seeclub-biel.ch		Tel M. 079 325 23 90

## Beisitzer Vertreter Assistenztrainer

Urs Brassel	Rebenweg 23	Tel P. 032 365 52 54
	2503 Biel/Bienne	Tel G. 032 323 87 23
urs.brassel@seeclub-biel.ch		Tel M. 079 467 68 83

## Impressum

### Redaktion

Birgit Achatz  
Hochrains 10  
2502 Biel  
Tel. 079 375 44 60  
birgit-achatz@web.de

### Gestaltung

erdmannpeisker Biel/Bienne

### Druck

Chs Rohr + Cie AG 2501 Biel/Bienne

### Versand

Atelier Kanal 15

### Clubadresse

Seeclub Biel Postfach  
2501 Biel/Bienne  
Postcheck 25-377-2  
Tel. 032 323 16 36

Bootshaus

44. Jahrgang/2010 Nr. 1 – März 2009  
Erscheint vierteljährlich

Wir werden unterstützt von:

