

# Liebe Mitglieder



## Seeclub Biel

Am 14. Mai 1886 ist der Seeclub Biel gegründet worden.

Wir feiern also im Jahre 2011 das 125-Jahrjubiläum unseres geliebten Vereins!

Diesem Clubheft liegt ein Flyer bei, der die für das Jubiläumsjahr geplanten besonderen Anlässe in kurzer Form vorstellt und hoffentlich Lust auf die Teilnahme an diesen Anlässen weckt.

Eine eigens gebildete Arbeitsgruppe ist zusammen mit dem Vorstand eifrig an der Arbeit, damit diese Anläs-

se zu einem Erfolg werden und sich das kommende Jahr hoffentlich als ein ganz besonderes in der langen Geschichte des Seeclub Biel einreihen wird.

Zu einem schönen Jubiläum gehören natürlich auch die sportlichen Erfolge und möglichst viele und vielfältige Aktivitäten im Bereich Fitnessrudern. Deshalb sei allen, ob Regattierenden, Plausch-, Fitness- oder Wanderruderern die Möglichkeiten des Wintertrainings ans Herz gelegt, damit der Seeclub mit fitten Mitgliedern in die kommende besondere Saison starten kann.

In diesem Sinne wünsche ich euch allen und euren Familien schöne und besinnliche Festtage und dem Seeclub Biel ein würdiges Jubiläumsjahr!

*Beat Howald (Präsident)*

<i>In diesem Heft</i>	<i>Seite</i>
<b>Editorial</b>	1
<b>Regatta</b>	
<i>Solothurner Achterrennen</i>	2
<i>Herbsttrainingslager</i>	8
<b>Fitness</b>	
<i>Wintertraining</i>	12
<i>Rudern – Ein Sport für Jedermann</i>	18
<i>Riemenrudern ist das wahre Rudern</i>	22
<i>Rudern</i>	23
<i>Aus den Medien...</i>	23
<b>Clubleben</b>	
<i>Abrudern / Bootstaufe</i>	26
<i>Aufruf Adressen, Jubiläum</i>	28
<b>Auf dem heissen Rollsitze</b>	
<i>Simone Kapp</i>	31
<b>Vorstand</b>	
<i>Vorstand</i>	32

## Solothurner Achterrennen vom 6. Oktober 2010



Wir trafen uns pünktlich um 10 Uhr im Bootshaus, wo wir auf unser "Büssli" warteten. Sobald es eintraf mussten wir, bevor wir einsteigen konnten, alle Kindersitze rausnehmen. Nach dem üblichen Gerangel hatten alle ihre Plätze gefunden und ab ging es nach Solothurn. Während der Fahrt gingen wir unseren üblichen Tätigkeiten nach: Schwatzen, Musik hören und blöde Sprüche klopfen.

Als wir in Solothurn ankamen, wurde uns unser C-Boot gezeigt. Wir nahmen es nach dem Umziehen in die Renntenues sofort in Empfang. Einmal auf dem Wasser, ruderten wir mit den fremden Skulls umgehend an den Start.

Plötzlich befahl Tim das Losrudern, und als ich fragte, ob das der Start sei, antwortete er mit Ja. So kam

ich in das Rennen, ohne es richtig mitzubekommen. Am Anfang gab ich einen schnellen Schlag vor, doch mit Tims Hilfe beruhigte ich mich und kam auf einen guten Streckenschlag. Schon ziemlich früh überholte uns der erste Achter, doch wir liessen uns nicht entmutigen und ruderten mit Willen weiter. Tim schrie sich die Lunge aus dem Leib, damit wir nicht schlappmachten. Auch als uns ein zweiter Achter überholte, liessen wir nicht nach. Ich musste immer an meinen feinen Teigwarensalat denken, sonst hätte ich dieses Tempo womöglich nicht bis zum Ziel durchgehalten.

Auf einmal sahen wir das Schild, das die Insel ankündigte, und somit war die Hälfte der Strecke schon vorbei. Das Wenden verlief problemlos und wir mussten beinahe nichts machen (ausser rudern, natürlich!).



Fotos: Beat Howald

Während dem Zurückrudern wurde es richtig hart, und Tim fielen die witzigsten Sprüche ein, um uns anzufeuern. Da wir die letzten waren, sahen wir keine anderen Boote mehr. Endlich hörten wir die Zuschauer und mir wurde bewusst, dass wir es beinahe geschafft hatten. Und nach dem Endspurt kam das lang ersehnte Ziel...

Erschöpft ruderten wir zum Solothurner Clubhaus und übergaben das Boot der anderen Mannschaft. Von Chrigu bekamen wir einen Bon für einen Teller Suppe und ein Stück Brot. Wir schauten noch den anderen Booten zu und gingen wieder den oben bereits erwähnten Tätigkeiten nach.

Bei der Preisverleihung freuten wir uns auf die feine Torte, da wir in unserer Kategorie anscheinend gewon-

nen hatten. Doch leider bekamen wir keine Torte, aber ein Gläschen. Trotz des Verlustes der Torte gingen wir zufrieden nach Hause.

*Pablo Grünig*

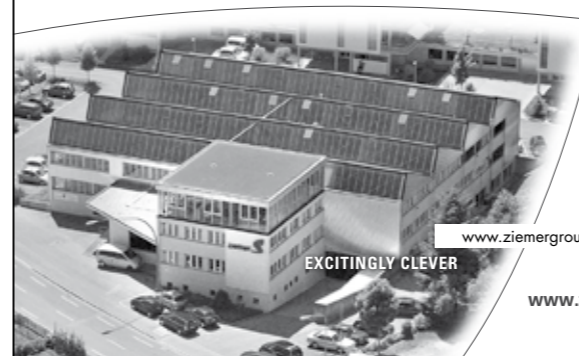
Das Rennen in der Juniorengesamtwertung gewann die erste Mannschaft des Seeclub Biel (Oliver Vogt, Mirio Eichenberger, Nicola Pini, Felix Freudiger, Patrik Howald, Colin Dupont, Dominik Howald, Basil Wüthrich und Simone Kapp am Steuer) mit grossem Vorsprung auf den Seeclub Luzern. In der Gesamtwertung aller Männerachter reichte dies zum hervorragenden vierten Rang!



Fotos: Beat Howald

**ziemer**   
OPHTHALMOLOGY

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



[www.ziemergroup.com](http://www.ziemergroup.com)

[www.ziemergroup.com](http://www.ziemergroup.com)

EXCITINGLY CLEVER

**mvt**  
micro  
technologies

**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)

**casa cucina**

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

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

**bulthaup**  
die Architektur der Küche

**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



## 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)

*Party 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



**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)



## 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)

## Herbsttrainingslager des Seeclubs Biel

Vom Mittwoch dem 13. bis zum Sonntag den 17. Oktober fand das Trainingslager der Regattamannschaft des Seeclubs statt.

Das Trainingslager fand, wie im Vorjahr, auf dem Heimgewässer in Biel statt. Im Gegensatz zu den Ostertrainingslagern wo die Mannschaft auswärts fährt, wie zum Beispiel dieses Jahr nach München. Da wir Zuhause waren, konnten wir das Training variieren, indem wir jeden Tag die nahen Berge zum Biken und unseren Krafraum ausnutzten.

Am ersten Tag des Lagers, am Mittwoch, trafen sich alle Teilnehmenden um acht Uhr im Seeclub um das Training pünktlich zu beginnen. Schon nach dem ersten Rudertraining merkten wir, dass das Trainingslager anstrengend sein wird, was durch eine Aussage unserer

Chef Trainerin, Anne-Marie Howald, bestätigt wurde. Sie versprach uns mindestens nach 2 Trainingstagen starke Schmerzen zu verspüren, was uns schöne Aussichten über die kommende Woche gab. Wer daran nicht geglaubt hat, konnte sich selber im zweiten Training davon überzeugen.

Das zweite Training war ein Max-Kraft-Training; dessen Ziel ist, in kurzen aber intensiven Serien so viel Gewicht so schnell wie möglich zu bewegen, so dass die letzten Wiederholungen von der letzten Serie kaum noch zu schaffen sind. Nach einer Mittagspause ging es ins dritte Training.

Das Dritte Training war ein Bike-Training. Da man zum Biken über eine gute Ausdauer, sowie einen gu-

ten Sinn fürs Gleichgewicht verfügen soll und bei Nässe und beim Herunterfahren viel Gefühl anwenden muss, eignet es sich gut für Ruderer. Alle diese Eigenschaften werden zum schnell Rudern gebraucht. Über das Training hinaus, zählt natürlich auch die Abwechslung und der Spass den man hat, wenn man die Berge hoch und vor allem wieder runter fährt.

Unter Leitung von Beat Howald führen wir ungefähr eineinhalb bis zwei Stunden bergauf. Spätestens nachdem wir oben angekommen waren, merkten alle, dass diese 5 Trainingstage sehr lang sein werden. Aber alle Schmerzen, die man beim Hochfahren geniessen durfte, werden beim schnellen Runterfahren genauso schnell wieder vergessen. Schon war der erste Tag vorbei.

Der zweite Tag begann wieder mit einem Rudertraining. Diesmal kürzer, aber intensiver, da wir eine Belastung fuhren.

Zu vermerken ist, dass alle morgentlichen Trainings im Einer absolviert wurden. Eine gute Beherrschung von Kleinbooten ist für schnelle Grossboote notwendig. Darüber hinaus wäre der Spass in Mannschaftsbooten nicht so gross, da die Schmerzen geringer sind. Im zweiten Training wurden wir zusammen in die Vierer gesetzt. Wir nutzten die Gelegenheit zusammen im Boot zu sitzen, um in Halbmannschaften gegen den andern Vierer zu rudern, und unsere individuelle Technik zu verbessern. Im Dritten Training gingen wir ähnlich wie am Vortag auf die Bikes. Diesmal auf den Twannberg unter Leitung von Adrian Schlupe.

Der erste Teil vom dritten Tag verlief gleich wie der vom ersten Tag. Wie uns versprochen wurde, konnten wir uns auf starke Schmerzen im ganzen Körper freuen, was immerhin ein Zeichen für gutes Training ist.

Das dritte Training vom Tag wurde aber insbesondere für eine bestimmte Person interessant und von wundervollen Entdeckungen geprägt. Diese Ausfahrt ging auf den Romontberg, wieder unter Leitung von Adrian, und ich nutzte diese, vor Müdigkeit fast umfallend, unabsichtlich dazu, um nähere Bekanntschaft mit einem Kuhfladen zu machen...

Am vierten Tag begannen wir das Training wieder mit einer Belastung, leider unter kaltem Regen. Diesmal in drei verschiedenen Vierern und

nicht, wie geplant, im Einer. Da der Regen zum zweiten Training nicht aufhörte und um das Erkrankungsrisiko zu mindern, gingen wir in den Krafraum. Dort machten wir ein Rumpfttraining, unter Leitung von Christian Wirz, bevor wir zur letzten Mittagspause des Lagers gingen, da das Training am nächsten Tag nicht im Seeclub stattfinden würde.

Das Bike Training fand bei sehr nassen Bedingungen statt, aber als Technik Training unter Leitung von Silvia Fürst, Weltmeisterin im Mountainbike, war das fast ideal. Wir fuhren nach Magglingen und machten unterwegs verschiedene Übungen: Vollbremsungen mit beiden und nur mit der Vorderbremse, Driften mit dem Hinterrad und sogar Schlauchwechsel Übungen, da just jemand einen platten Reifen hatte.

Am Sonntag, dem letzten Tag des Lagers, war eine lange Sternfahrt mit den Bikes in den Jura geplant; inklusive Halt mit Imbiss. Leider konnte dies wegen des starken Regens und des Schnees im Chasseral-Gebiet nicht stattfinden. Es gab den ersehnten Ruhetag, damit wir am Montag wieder frisch zum Training erscheinen konnten.

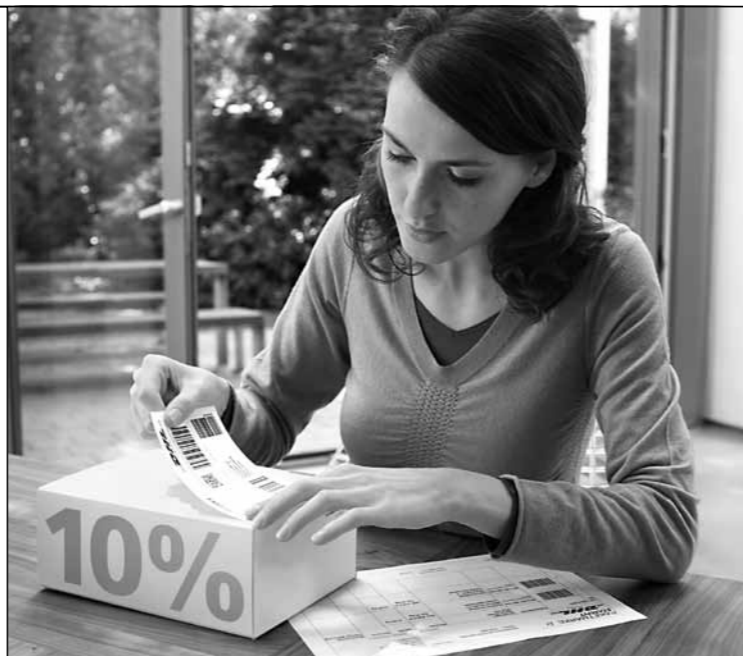
Im Grossen und Ganzen können wir das Trainingslager erfolgreich nennen, da es jeder gut überstanden und überlebt hat. Es hat jeder seine Technik, sei es beim Rudern, Biken oder beim Kochen für das Mittagessen sehr verbessert und wir können uns dementsprechend auf eine hoffentlich erfolgreiche Wintersaison freuen.

*Colin Dupont*

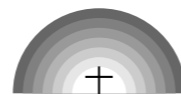
# Parc Café

## 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)**



## Storz

BESTATTUNGSDIENST  
POMPES FUNÉBRES

*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

**Party-Service**

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

# WINTERTRAINING 2010/2011

Bald neigt sich die «offizielle» Rudersaison dem Ende zu. Das heisst nicht, dass Ihr jetzt rasten sollt, im Gegenteil! Wie sagt doch ein Sprichwort: «Wer rastet, der rostet!». Mit einem regelmässigen Training haltet Ihr nicht nur eure Kondition aufrecht, sondern legt auch den Grundstein für einen optimalen Saisonstart. Genüsslichen Ausfahrten im 2011 steht also nichts mehr im Weg, der Seeclub bietet die beste Voraussetzung dazu:

Jeweils am **Mittwochabend** bieten wir ein **Hallentraining** mit Bruno Wüthrich (Sportlehrer) an. Ein abwechslungsreiches Programm mit Kraft-, Gleichgewichts- und Spielsequenzen.

**Wo:** Turnhalle Berufsbildungszentrum (BBZ), Wasenstrasse 5, Biel.  
**Wann:** Mittwochabend ab 18:15–19:55 Uhr resp. Hauptteil 18:30–19:30 Uhr.  
**Beginn:** 20.10.2010–15.12.2010 (Weihnachtsferien 12.01.2010–30.03.2011)  
**Anmeldung:** Keine Anmeldung nötig

Nebst dem Hallentraining findet auch wieder die **Rowingclass** jeweils am **Dienstagabend** und **Donnerstagmittag** statt.

**Wo:** Kraftraum Seeclub Biel  
**Wann:** Dienstagabend ab 18:00–18:55 Uhr resp. 19:00–19:55 Uhr und  
 Donnerstagmittag ab 12:00–12:55 Uhr  
**Beginn:** 02.11.2010–24.03.2011 (während den Weihnachtsferien je nach Anfrage)  
**Anmeldung:** Anmeldung erforderlich! Per Internet via Login möglich  
**Besonderes:** Unkostenbeitrag von Fr. 10.– pro Lektion

Auch bei den **Ruderausfahrten** könnt Ihr die Wintermonate geniessen.

**Wo:** Seeclub Biel  
**Wann:** Dienstag-, Donnerstag-, Samstag- und Sonntagmorgen ab 08:30 Uhr  
**Beginn:** 02.11.2010–27.03.2011  
**Anmeldung:** Keine Anmeldung erforderlich

**Also nichts wie los!** Wir freuen uns, Euch nicht erst wieder nächsten Frühling, sondern auch im **Hallentraining**, in der **Rowingclass** oder bei den **Ruderausfahrten** anzutreffen!

Für all Ihre blumigen Wünsche



BIEL-BIENNE

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

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



**Basler**  
Versicherungen

**Baloise Bank SoBa**

**Sportfreunde  
halten zusammen**



**Ruderboote neu  
versicherbar!**

www.baloise.ch

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

# Sehenswert!

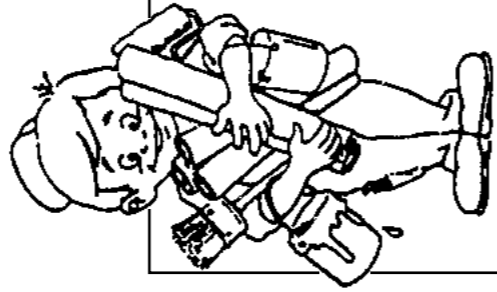
Formschöne Armaturen, Badewannen, Duschkabinen, Garnituren, Leuchten, Möbel, Spiegel, Trennwandsysteme, Waschtische und eine Vielfalt an attraktivem Zubehör: Bei SABAG erwarten Sie 1001 Bad-Ideen.

**SABAG Biel/Bienne**  
J. Renferstrasse 52, 2501 Biel, T 032 328 28 28, biel@sabag.ch  
**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)

**visus**  
the leading opticians  
members

Ausgezeichnete  
Augenoptik.  
L'optique par  
excellence.

**Unser Anspruch.  
Notre exigence.**

Linda Föll, 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!



## DIAMOND – IHR PARTNER FÜR DIE LWL-HAUSTECHNIK

Die Anforderungen an häusliche Anschlüsse wachsen unaufhörlich. Herkömmliche Leitungsnetze auf Kupferkabelbasis unterstützen die hohen Übertragungsraten nicht mehr. Ohne jeden Zweifel müssen diese schon in naher Zukunft der LWL-Technik weichen.

DIAMOND bietet ein komplettes Angebot für eine FTTH-Installation, von der Zentrale bis zur Hausinstallation:

### FTTX VON DIAMOND

- Hochqualitative und zuverlässige Produkte
- Einfache und schnelle Montage
- Innovative Lösungen nach Mass
- Umfassender Glasfaserservice vor Ort
- Schulung und Beratung



DIAMOND SA • Via dei Patrizi 5 • CH-6616 Losone TI  
Tel. 091 / 785 45 45 • Fax 091 / 785 45 00  
[www.diamond-fo.com](http://www.diamond-fo.com)

#### Verkaufs- und Service-Center:

DIAMOND SA • VSC Port - Biel/Bienne • Spärsstrasse 5 • 2562 Port BE  
Tel. 032 / 722 11 11 • Fax 032 / 722 11 10

DIAMOND SA • VSC Zürich • Industriestrasse 8 • 8625 Gossau ZH  
Tel. 043 / 833 80 80 • Fax 043 / 833 80 90

[info@diamond.ch](mailto:info@diamond.ch)  
[www.diamond.ch](http://www.diamond.ch)



## mvt – IHR PARTNER FÜR DIE WASSERSTRAHLTECHNIK

mvt AG beschäftigt sich hauptsächlich mit der Entwicklung, Konstruktion, Herstellung und Vertrieb von Hochleistungsdüsen, sowie mit Systemen und Komponenten für die Wasserstrahltechnik.

Für unsere Kunden aus den verschiedensten Anwendungsbereichen führen wir in unserem Sortiment ebenfalls Spezialdüsen wie z. Bsp. Schneid-, Nebel- und Reinigungsdüsen.



mvt AG • Spärsstrasse 5 • 2562 Port BE  
Tel. 032 / 332 97 60 • Fax 032 / 332 97 61

[info@mvt.ch](mailto:info@mvt.ch)  
[www.mvt.ch](http://www.mvt.ch)

## Rudern – Ein Sport für Jedermann

**Am 2. Oktober hat die erste SRV Fitnesssport Tagung stattgefunden. Im Zentrum standen dabei Themen, die die verschiedensten Aspekte dieses Sports betreffen, von der Behauptung «Rudern ein Sport für Jedermann» über «Rudersausbildung bei Erwachsenen» bis zu «Grundausbildung im Rudern – wie? Neumitglieder Integration – wie?»**

Meiner Meinung nach war die Tagung ein gelungener Versuch, um erstens die «dunklen Seiten» des Ruderns (die Quereinsteiger, die Fitness Ruderer) klar zu definieren und zweitens, um sich zu hinterfragen, ob es für sie neben den «Ur-Ruderern» (mit mehr oder weniger Erfolg Regattierende, Meister und Masters, technisch oder auch nur taktisch Begabte) einen Platz gibt.

Man kann natürlich verschiedener Meinung sein; die Tatsachen (wie die Experten bestätigen) sind aber klar: erstens, die Zeiten haben sich verändert, und mit ihr das Sportverständnis; Zweitens, man kann auch als Quereinsteiger rudern lernen (mindestens so gut, dass man auch in einem guten Boot nicht stört).

Im Quervergleich sind alle Sportclubs der Schweiz mit Fragen wie Mitgliederschwund, Rekrutierungsschwierigkeiten, künftige Perspektiven, beschäftigt. Die Gesellschaft verändert sich rasant und eine Sportart wie Rudern, bei der Werte und Merkmale wie Ausdauer, Disziplin, Kameradschaft und Anpassungsfähigkeit vielleicht, in einem noch höheren Masse als in anderen Disziplinen gefragt sind, braucht

Visionen, Engagement und Identifikation der Mitglieder, um den Verein zu stärken und weiter zu entwickeln.

Die Sportnachfrage ist heute beeinflusst von verschiedensten Faktoren, wie zum Beispiel: Lust auf Neues, verminderte Bedeutung der Altersgrenzen, Körper und Jugendlichkeit, größere Bedeutung der Gesundheit, Suche nach neuen Identifikationsobjekten, unter anderen im Sport, usw.

Was Rudern betrifft, ist die Nachfrage seit einigen Jahren steigend, weil unser Sport einem breiten Bedürfnis entspricht: Ein Mannschaft- und Einzelsport, gut für die Gesundheit und für die körperliche und geistige Fitness, ein Natur- und Erlebnissport, preiswert, ganzheitlich, Wettkampf- und Hoch-

leistungssport. Noch wichtiger: Rudern ist ein Vereinssport und ermöglicht soziale Kontakte. Demzufolge wächst der Druck auf die Vereine, die sich anpassen müssen, wenn sie attraktiv bleiben und weiter existieren wollen.

Eine an sich erfreuliche Tatsache, die aber Herausforderungen und Fragen mit sich bringt: Will man im Rudersport eine Popularisierung? Hat man in den Clubs Interesse an Freizeitruderern? Die Veränderungen sind nicht mehr aufzuhalten, es bleibt nun zu sehen, wie die Vereine reagieren, wie und ob das Rudern in dieser neuen Welt Fuß fassen kann.

Eine weitere Frage die aufgegriffen wurde: Ist es überhaupt möglich, erst als Erwachsener rudern zu ler-

nen? Hat man nach der ersten euphorischen Phase noch die Geduld, das Interesse und die Ausdauer, diesen Sport wirklich zu entdecken? Ist eine effektive Bindung der neuen Mitglieder überhaupt möglich? Die Erfahrung aus dem Alltag in den Clubs zeigt ernüchternde Zahlen: Trotz verschiedenster Formeln und Bemühungen, die neuen Mitglieder zu integrieren, bleiben von den Quereinsteigende nach 2 Jahren gerade 20% bis 50% dem Verein treu. Um diese Abgänge zu reduzieren, braucht es erhöhte Anstrengungen wie Beziehungen aufbauen, Bereitstellung von entsprechendem Material (Boote aber auch Geräte fürs Indoor Training), Sport- und Trainingsmöglichkeiten, gut ausgebildete Trainer, ein permanenter Aus- und Fortbildungssystem, zielgruppenspezifische Angebote usw.

Es ergibt sich also übereinstimmend ein sehr komplexes und facettenreiches Bild, so dass Überlegungen und Weitsicht gefragt sind, um Strategien zum Wohle der Vereine zu entwickeln. Auch wir im SCB stehen diesbezüglich vor einer wichtigen Herausforderung, die uns alle betrifft. Wir im Vorstand bleiben am Ball, und hoffen auf eine konstruktive Mitarbeit von allen Vereinsmitgliedern.

*Ginalorenzo Giccozzi*

**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 • Enotheque +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 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)

sanu

bildung für nachhaltige entwicklung

formation pour  
le développement durable

**Unsere Räume für Ihre Veranstaltung**  
Raumvermietung im Herzen von Biel-Bienne

Egal ob für Ihre Sitzung, Ihre Weiterbildung oder Ihre Generalversammlung – Wir haben den passenden Raum direkt am Röstigraben im Herzen von Biel-Bienne.

#### Sie sitzen

- ▶ in Gruppenräumen diverser Grössen. Von Konzertbestuhlung mit maximal 60 Personen bis zu Sitzungszimmern bietet sanu diverse Räumlichkeiten an.

#### Sie geniessen

- ▶ einen Rundumservice der besonderen Art. Nebst dem Leiblichen Wohl kümmert sich das sanu-Team um eine Umrahmung nach Ihrer Wahl. Denn bei sanu sind Sie Gast, und kein Kunde.

Interessiert an unseren Räumlichkeiten? Wir zeigen sie Ihnen gerne. Kontaktieren Sie uns am besten unter +41 (0)32 322 14 33 oder [www.sanu.ch](http://www.sanu.ch).

**Crashkurs Nachhaltige Entwicklung | 25.03.11**

Nachhaltige Entwicklung – ein vager Begriff, welchen es zu konkretisieren gilt. Was bedeutet nachhaltige Entwicklung konkret für sich selbst, sein Unternehmen, seine Gemeinde oder seinen Verband.

#### Ihr Nutzen

- ▶ Nachhaltige Entwicklung gewinnbringend umsetzen zu können.

**ABC du développement durable | 24.03.11**

«Développement durable» est un terme abstrait qu'il s'agit de concrétiser, que ce soit dans sa vie quotidienne ou son activité professionnelle. Grâce à ses 20 ans d'expérience en la matière, sanu vous permettra de comprendre ce que cela signifie concrètement.

#### Vous y découvrirez

- ▶ des approches et des outils simples pour faire intégrer les aspects pratiques du développement durable dans votre organisation.

sanu | Postfach, case postale 3126 | 2500 Biel-Bienne 3 | T +41 (0)32 322 14 33 | [sanu@sanu.ch](mailto:sanu@sanu.ch) | [www.sanu.ch](http://www.sanu.ch)

# „Riemenrudern ist das wahre Rudern“

Diese Bemerkung – aufgeschnappt in einem Ruderlager am Sarnersee – ist wahrscheinlich nicht der Auslöser für die (neuen) Riemenaktivitäten im Fitnessbereich. Nein, die Idee kommt aus der TK. (Ob sie auch so denkt, ist uns nicht bekannt). Nach einigen „Anlaufschwierigkeiten“ ging dann alles sehr schnell. Unter der Anleitung von Anne-Marie haben wir das Riementraining voller Schwung aufgenommen. In der ersten Stunde war zunächst der Rousseau umzubauen und einzustellen. Die ersten Ausfahrten waren noch ungewohnt: nur ein Ruder. Das ganze Boot reagiert viel sensibler als ein Skull 4er. Damit es geradeaus läuft, ist sehr viel Gefühl notwendig. Aber – Originalton Anne Marie – es wurde von Ausfahrt zu Ausfahrt besser. Nach einigen Trainings im

C-Gig haben wir dann mal einen „Schnupper-Schritt“ ins Rennboot gewagt. Die Ausfahrt war – gelinge gesagt – sehr lehrreich. Die nächsten Stunden fanden wieder im C-Gig statt. Das ganze macht allen sehr viel Spass und wir sind hochmotiviert. Neben dem intensiven Literaturstudium profitieren wir natürlich rudertechnisch sehr viel von Anne-Marie und Urs. Wir geben nicht auf und „präsentieren“ uns irgendwann im Rennvierer. M. Bossard, GL. Ciccozzi, U. Luedi, G. Schindler, D. Stampfli.

Günter Schindler

(Aus dem Physiologischen Institut und dem Institut für Leibesübungen der Universität Leipzig.)

## Die Atemführung beim Riemenrudern.

Von  
H. Rahn und F. Kleinknecht.

Mit 2 Textabbildungen.

(Eingegangen am 23. Juli 1930.)

Die weitgehende Unkenntnis des Ruderers, zu welchem Zeitpunkte der Ruderphase er atmet, und andererseits auch die verschiedenen, sich widersprechenden Vorschriften über die Atemführung beim Rudern ließen es dem einen von uns (Kleinknecht) angezeigt erscheinen, zunächst zwecks Sammlung von Tatsachenmaterial der angedeuteten Frage nochmals nachzugehen.

In einem Punkte sind sich alle Autoren und Fachleute einig: Ruderbewegung und Atmung vermögen in geradezu vorbildlicher Weise parallel zu gehen. Der springende Punkt ist jedoch, ob man in der Ruhephase (= Vorrollen) oder in der Arbeitsphase (= Durchzug) einatmen soll.

Für beide Arten der Atemführung gibt es Gründe und Gegen Gründe. H. Bauscher<sup>1</sup>, M. Fischer<sup>2</sup>, W. Knoll<sup>3</sup>, F. Hueppe<sup>4</sup>, E. Warre<sup>5</sup> und Elisabeth Hörnicke<sup>6</sup> stellen sich auf den Standpunkt, daß während einer maximalen Arbeit der Brustkorb als Ansatzstelle der Arme festgesetzt sein muß. Das bedeutet aber meistens, wie auch W. Ewig<sup>7</sup> es beobachtete, eine Pressung<sup>8</sup> mit all ihren Folgen für ein nicht völlig gesundes Herz<sup>9</sup>. Ein- und Ausatmung würden somit auf die Ruhephase

<sup>1</sup> Der Rudersport. Braunschweig 1923.  
<sup>2</sup> Trainierbuch für Ruderer. Berlin 1923.  
<sup>3</sup> Die Körpererziehung 3, 65, 89, 121 (1924).  
<sup>4</sup> Hygiene der Körperübungen. Leipzig 1929.  
<sup>5</sup> On the Grammar of Rowing. Oxford 1909.  
<sup>6</sup> Leibesübgn 2, 407 (1926).  
<sup>7</sup> Z. exper. Med. 51, 874 (1926).  
<sup>8</sup> Wie weit J. Müllers Ansicht (Die Leibesübungen. Leipzig-Berlin (1926), daß der Ruderschlag zu kurz sei, um Pressung eintreten zu lassen, zu Recht besteht, soll hier außer Diskussion bleiben.  
<sup>9</sup> Über die Herzerweiterung als Folgeerscheinung von Atempressung vgl. E. Mangel, Kreislauf und Atmung. In „Körper und Arbeit“, hrsg. v. E. Atter, Leipzig 1927.

# Rudern

Wir rudern mit den Armen  
Beim Flehen um Erbarmen  
Wir rudern in Galeeren  
Und können fast nicht wehren  
Uns!

Wir hängen in den Riemen  
Und tragen Peitschenstriemen  
Denn andre sind am Ruder  
Die ganz verdammten Luder  
Wir rudern um das Leben  
Hab nicht gewusst bis eben:  
In dreiundzwanzig Klassen  
Man kann es gar nicht fassen!

Als Sport ist Rudern nämlich  
Als solches gar nicht dämlich  
Neuseeland wird uns zeigen  
Die Meister: Wir verneigen  
Uns!

Wolfgang Bortlik

# Während der Ruder-WM in den Medien gefunden



André Vonarburg (l.) und Florian Stofer stehen im WM-Halbfinal. Keystone

Von den weiteren zwei Schweizer Booten, die am vierten Wettkampf-Tag im Einsatz standen, mussten der Doppelvierer der Frauen und Olivia Wyss mit dem B-Final vorlieb nehmen.

### Vonarburg/Stofer mit Ausdauer

Nach Streckenhälfte lagen Vonarburg/Stofer nur auf dem fünften Zwischenrang. Die beiden Sempacher drehten zum Schluss aber gehörig auf und überholten mit Ausnahme der siegreichen Australier alle vor ihnen liegenden Boote.

Der Doppelvierer der Frauen lieferte sich ein Duell mit Kanada um Platz 3, als das Boot kurz nach Streckenhälfte einen Krebs fing. Ein Ruderblatt wurde durch das Tier so hinuntergezogen, dass die Schweizerinnen beinahe zum Stillstand kamen.

Mehr zum Thema

- 02.11.10: Leichtgewichts-Zweier knapp geschlagen
- 01.11.10: Schweizer Vierer im Halbfinal
- 31.10.10: Starker Wind und hohe Wellen zum Auftakt

Artikel bewerten

★★★★★

Artikel teilen

Der Doppelvierer der Frauen lieferte sich ein Duell mit Kanada um Platz 3, als das Boot kurz nach Streckenhälfte einen Krebs fing. Ein Ruderblatt wurde durch das Tier so hinuntergezogen, dass die Schweizerinnen beinahe zum Stillstand kamen.

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**  
SPORT / BIEL

Kreuzweg-Kreisel Nidau / Ipsach / Port

Ihr Partner für  
Sport & Freizeit



**SCHLÜSSEL**  
**M. ESCHMANN AG**  
Sicherheits-  
und Verschlusstechnik

Erlacherweg 10  
2503 Biel  
Tel. 032 365 69 67  
Fax 032 365 51 47  
[www.schluesel-eschmann.ch](http://www.schluesel-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)

**ARCHITECTUR GMBH**

Hartmann & Schüpbach



LICHT + RAUM ZUM LEBEN

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

# Abrudern / Bootstaufe



Fotos: Peter Mosimann

## Aufruf Adressen, Jubiläum

### Aufruf Adressen

Für den Jubiläumspéro an der Braderie 2011 auf dem Brunnenplatz suchen wir so viele Namen und Adressen ehemaliger Seeclub-Mitglieder wie möglich. Bitte ruft euch in Erinnerung, wer jeweils mit euch zusammen im Boot gesessen, neben euch in der Turnhalle geschwitzt und mit euch an den Clubanlässen gefeiert hat. Mögt ihr euch noch erinnern und wisst ihr vom einen oder andern auch die aktuelle Adresse oder auch nur den Namen, so nennt diesen bitte per E-mail an:

beat.howald@seeclub-biel.ch

Mit eurer Mithilfe können wir möglichst viele unserer ehemaligen Mitglieder nicht nur zum Apéro einladen sondern hoffentlich mit ihnen auch auf unser Jubiläum anstossen und alte Erinnerungen auffrischen. Vielen Dank für eure Mithilfe!

### Termine im Jubiläumsjahr 2011 – 125 Jahre Seeclub Biel

11. Februar 2011	125. Generalversammlung
14. Mai 2011	Jubiläumfest
2. oder 3. Juli 2011	Seeclub-Apéro an der Braderie
20. August 2011	„Wasserfest“ beim Bootshaus



BILDUNG | FORMATION | BIEL | BIENNE



## Wir sind Ihr Bildungsunternehmen für Wirtschaft

ehemals Kaufmännische Berufsschule Biel

### KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNG

- Bürofach- und Handelsdiplom BFB
- Kaufmännischer Lehrabschluss für Erwachsene
- Grundkurs Immobilienbewirtschaftung KABIT
- Wiedereinstieg in den kaufmännischen Beruf
- Eidg. Fachausweis Direktionsassistent/in

### FÜHRUNG

- Höhere Fachschule für Wirtschaft HFWbern.ch
- Eidg. Fachausweis Führungsfachleute SVF/KFS
- Eidg. Fachausweis Technische Kaufleute
- Eidg. Fachausweis Direktionsassistent/in

### FINANZ- UND RECHNUNGSWESEN

- Eidg. Fachausweis Fachleute in Finanz- und Rechnungswesen
- Sachbearbeiter/in Rechnungswesen edupool.ch/KV Schweiz
- Sachbearbeiter/in Treuhand und Steuern

### PERSONALWESEN

- Eidg. Fachausweis HR-/Personalfachleute
- Sachbearbeiter/in Personalwesen edupool.ch/KV Schweiz
- Intensiv-Vorbereitung auf die Zertifikatsprüfung Sachbearbeiter/in Personalwesen

### MARKETING UND VERKAUF

- Sachbearbeiter/in Marketing+Verkauf edupool.ch/KV Schweiz
- Vorbereitung auf Zulassungsprüfung MarKom
- Eidg. Fachausweis Marketingfachleute
- Eidg. Fachausweis Verkaufsfachleute

### SPRACHEN, INFORMATIK, BERUFSBILDNER/INNEN, ERWACHSENENBILDUNG SVEB

- Deutsch, Französisch, Englisch
- Informatikkurse und SIZ II
- Kurse für Berufsbildner/innen
- Kurse Erwachsenenbildung SVEB-Zertifikat

BFB | Robert Walser Platz 9 | Place Robert Walser 9 | 2501 Biel-Bienne | Tel. 032 328 30 00 | www.bfb-bielbienne.ch



klubschule

MIGROS

# Fit für Ihren Sommerflirt?

Sprachkurse und vieles mehr.

Beratung und Anmeldung  
Klubschule Biel-Bienne  
Tel. 058 568 96 96  
www.klubschule.ch

## «Flaches Wasser, gutes Training, tolle Leute, lustige Clubanlässe...»



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

Durch die Familie Helbling. Sie haben mich mit ihrer Begeisterung für den Rudersport angesteckt.

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

Das Rudern bedeutet mir sehr viel, es ist eine super Sportart und eine Abwechslung zum Alltag. Ich sammelte in den Jahren viele wertvolle Erfahrungen und fand im Seeclub ein paar meiner engsten Freunde.

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

Ich trainiere die Junioren und Juniorinnen und helfe bei Anfängerkursen und der Ruderschule.

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

Mir ist wichtig, dass egal in welchem Alter und mit welcher Inten-

sität man den Rudersport betreibt, die Freude daran immer erhalten bleibt.

### **Was freut Dich?**

Ich freue mich über aufgestellte, motivierte Junioren und Juniorinnen, flaches Wasser, gute Trainings, tolle Leute und lustige Clubanlässe.

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

Ich zeichne und fotografiere sehr gerne, dies gibt mir die Möglichkeit meine Kreativität auszuleben. Eine weitere Leidenschaft ist das Reisen.

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

Für den Seeclub wünsche ich mir für die Zukunft ein gut funktionierendes Clubleben, gute Trainings für Breitensportler und erfolgrei-

che Rennen für die Ragattamannschaft.

Mein Ziel ist es, weiterhin regelmässig zu trainieren, bis wir mit 60+ gemütlich zusammen sitzen und über alte Zeiten plaudern.

**Wer stellt sich vor:**  
Simone Kapp  
**Im Seeclub seit:**  
2004



# 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

### 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  
www.seeclub-biel.ch

44. Jahrgang/2010 Nr. 4 – Dez. 2010  
Erscheint vierteljährlich

Wir werden unterstützt von:

