

Liebe Seeclublerinnen und Seeclubler



Nun geht's Schlag auf Schlag! Vom 26.–28. Juni ist der Seeclub Biel mit all seinen Mitgliedern an der Braderie auf dem Brunnenplatz im Einsatz. Eine Woche später, am 4./5. Juli ist unsere Regattacrew anlässlich der Schweizer Meisterschaften auf dem Rotsee engagiert. Ab dem 6. Juli bis Ende August folgt die energetische Sanierung unseres Bootshauses. Diese drei Ereignisse fordern der Clubleitung und den engagierten Mitgliedern alles ab: An der Braderie wollen wir die perfekten Gastgeber

sein – und gleichzeitig einen wertvollen Beitrag in die Vereinskasse erarbeiten. An der SM müssen Athletinnen und Athleten und ihre Trainer in Bestform sein und ihr enormes Trainingspensum in Wert setzen. Die Baukommission, der Architekt und die Unternehmer werden anschliessend ihr Bestes geben müssen, um in knapp zwei Monaten unser Bootshaus zu sanieren und in neuem Glanz erstrahlen zu lassen. Dazu wird ein Grossteil der Boote ausgelagert. Der Clubraum, die Garderoben und Duschen werden temporär nicht benutzbar sein. Wir müssen uns also während der Sommerferien einschränken – um am 25. Oktober 2015 das Bootshaus mit einer schlichten Feier wieder in Betrieb nehmen zu können. Auf die drei kommenden Ereignisse hin haben wir als Verein hart und

gut trainiert. Nun sind wir fit! Jetzt wollen wir die drei Rennen erfolgreich fahren und dann gemeinsam feiern. Ich freue mich darauf, uns im Einsatz zu erleben!

Ahoi
Daniel Suter, ehrenamtlicher
Präsident des Seeclub Biel

<i>In diesem Heft</i>	<i>Seite</i>
Editorial	1
Regatta	
<i>Trainingslager Bellecin</i>	4
<i>Vorschau SM</i>	6
Fitness	
<i>Fitnessruderchefin</i>	12
<i>Interview Dr. Mohler</i>	16
<i>Umbau</i>	18
Clubleben	
<i>Wanderfahrt Montenegro</i>	20
<i>Gönneranlass</i>	24
<i>CLUB-Boutique</i>	27
Auf dem heissen Rollsit	
<i>Frauke Hartmann</i>	37
Vorstand	
<i>Vorstand</i>	40

Biel
Bienne
Sport-Stadt! Ville sportive!



Blumen etc...

Irène Schacher Neumarktstr. 34 2502 Biel/Bienne
032 323 02 22 www.blumenetc.ch

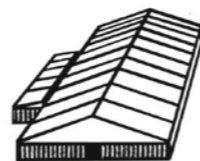
**FEITKNECHT
WEINBAU
TWANN**

Hans & Peter Feitknecht
Chlyne Twann 14, 2513 Twann
Tel. 032 315 11 18
Fax 032 315 17 20
h.a.feitknecht@bluewin.ch
p.feitknecht@bluewin.ch



**Hier
könnte
Ihr Inserat
stehen**

Formate | Preise | Bestellung: barbara.patzold@seeclub-biel.ch



**Wir empfehlen uns für
die Vermietung von**

Hofer + Häni AG
Festmaterial-Vermietungen

Peter Hofer
Westerholz 14, 2504 Biel-Bienne
Tel. 032 341 31 76
Natel 079 432 06 22

Party-Zelte ab 50 Personen
Festhallen bis 5000 Personen
Bühnen und Festbestuhlungen
Beleuchtungen und Tableaux
Glaswaren, Geschirr und Besteck
Küchenmaterial
Verkauf von Einweg-Geschirr
sowie sämtliches Zubehör



ERWIN BLEUER AG

Carrosserie & Spritzwerk
2557 Studen - Tel. 032 373 11 33

Bilder sagen mehr als Worte, besuchen
Sie unsere Homepage!

www.bleuerag.ch

Rino Wyssbrod



Joran
RESTAURANT DU PORT

Das Hafenrestaurant mit
Ferienatmosphäre

Ambiance Vacances au
Restaurant du Port

Badhausstrasse 1a 032 329 88 29
2501 Biel-Bienne www.bielersee.ch

Trainingslager Bellecin 2015

Wie jedes Jahr sind wir, die Juniorinnen und Junioren U15/U17/U19, ins Trainingslager nach Bellecin gereist. Uns erwartete eine warme und ziemlich sonnige Woche, im französischen Jura, nahe Orgelet. Die zwei ersten Tage vergingen im Fluge und das Fotoshooting mit Stöh stand an, am Mittag erst die Portraits und am Abend die Mannschaftsfotos. Auch wurden wir von Diegos Phantom-Drohne, von Marcel gesteuert,

gefilmt und fotografiert. Die Drohne war während des Lagers nicht viel am Boden, sie wurde fast jeden Tag, gebraucht z. B. für einen Mini-Auftrag für den Besitzer der Anlage oder einfach zum Spass oder zum

Auskundschaften der Umgebung. Wir trainierten viel und bereiteten uns auf die Saison 2015 und auf die Regatta Lauerz vor.

Luca Induni



Fotos: Stöh Grünig

Das Regatta-Team vor der Schweizermeisterschaft

Noch sind nicht alle Boote fix besetzt. Intensiv auf die diesjährigen Schweizermeisterschaften bereiten sich folgende Athletinnen und Athleten vor:

Jun U19:

Debora Hofer (SC Thun und SC Biel) startet national für ihren Heimclub SC Thun hauptsächlich im Skiff der Juniorinnen U19. Sie trainiert regelmässig in Biel, ist frischgebackene Jun-Vize-Europameisterin im Doppelvierer und im selben Boot für die Jun-WM in Rio de Janeiro selektioniert.

Zoë Maradan Steuerfrau der beiden Junioren 8+ (U19 und U17)

Diego dos Santos Lima, Joakin Gebert, Pablo Grünig, Andreas Heiniger, Luca Induni, Jonathan

Moser, Andrea Schmid, Max Schwarz, Christian Stüssi (Rowing Club Bern und SC Biel) und Davide Zippo starten national

alle in wechselnder Besetzung im 8+, 4×, ev. 4-, 2×, 2- und im 1×. Dazu wird Jonathan Moser als Ersatzmann an die Jun-WM reisen

und dort im 1× starten. Diego, Pablo, Max und Christian haben international das Ziel am Coupe de la Jeunesse dabei zu sein, Diego



kann zudem dieses Jahr noch bei den U17 starten.

Jun U17:

Lilou Bolliger und **Carla Hartmann** starten beide regelmässig im 2× und im 1×, voraussichtlich auch an den Schweizermeisterschaften.

Petar Barisic, Indro Devito, Lucas Moseler, Florian Müller, Nils Schneider, Florian «Flöru» Strobel, Eric von Bodungen, Yannic Wick und Gian Zubler starten in wechselnder Besetzung im 8+, dazu Lucas und Nils mit Erfolg im 2× und 1×. Zwischen Petar, Indro, Florian, Flöru, Eric, Yannic und Gian (steuert ab und zu auch den 8+ U19) wird für die Schweizermeisterschaften ein 4× ausgefahren.

Jun U15:

Mara Devito

Das erste Jahr im 1× am Start, kann nächstes Jahr nochmals in dieser Altersklasse antreten.

Lennard End und Tommaso Fassone bei den Jüngsten im 2×.

Trainerteam:

Hauptverantwortlich Beat Howald, dazu Christian Wirz (U17, U15, Nachwuchs), Felix Freudiger (U17 und U15), Marcel Härdi (Mfa), Nils Frutiger (Nachwuchs), Patrick Storz (Mfa), Tim Bögli (Nachwuchs).

Beat Howald



Fotos: Stöh Grünig





tp
AG für technische Planungen

Beratende Ingenieure
für Heizung, Lüftung, Klima,
Kälte, Sanitär, Elektro
Ingénieurs-conseils
pour chauffage, ventilation, froid
climatisation, sanitaire, électro

CH-2501 Biel-Bienne
Zentralstrasse 115
Postfach 1229
T 032 321 59 00 Fax 032 321 59 01
e-mail: office@tpag-biel.ch
www.tpag-biel.ch

SCHLÜSSEL
M.ESCHMANN AG
Sicherheits-
und Verschlusstechnik

Erlenstrasse 27
2555 Brügg
Tel. 032 365 69 67
Fax 032 365 51 47
www.schluessel-eschmann.ch

Ihr Fachgeschäft in der Bieler Altstadt



S O C K E Y E
Pazifischer Wildlachs & Trüffelspezialitäten

U. & S. Engel / Ecke Schmiedengasse - Collègasse
www.lachs.ch / www.trueffeln.ch

MOUNTAIN BIKE
CITY BIKE

*Spezialrabatt für Seeclübler

**bike
impuls**
der sympathische Bike Shop
bikeimpuls | Hauptstrasse 143 | Orpund | 032 355 35 77 | www.bikeimpuls.ch | info@bikeimpuls.ch

SCOTT
REFERENCE CENTER



Aktuelles vom «Fitnessrudern»

Was ist überhaupt Fitnessrudern? Im Seeclub Biel kommt hier ein breites Spektrum von SportlerInnen zusammen: Junge Erwachsene, Neubeginner im mittleren Lebensalter, ehemalige Regattaruderer, die morgens vor der Arbeit den See geniessen und noch bis ins höhere Rentenalter sportlich Aktive. Es geht um körperliches und seelisches Wohlbefinden, Gesundheit, Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit, Ausgleich, Entspannung und Schönheit...

Mit meiner spontanen Kandidatur für die Interessenvertretung der Fitnessruderer im Vorstand habe ich an der GV in einem heissen Moment den Sprung ins kalte Wasser gewagt. Was hat mich dazu bewogen und was sind die anstehenden Aufgaben?

Mir liegt vor allem am Herzen, dass im Breitensportbereich die Qualität der Angebote aufrechterhalten werden kann und Missstimmungen zwischen Regatta- und Fitnessbereich vermieden werden. Entscheidend hierfür ist die regelmässige Kommunikation mit allen Aktiven. Entsprechend braucht es Präsenz von Seiten des Vorstands an den betreffenden Anlässen sowie die aktive Kontaktpflege mit den verschiedenen clubinternen Untergruppen. Auch für die Jugendlichen soll Rudern ohne zu regattieren über die Anfängerzeit hinaus attraktiv bleiben.

Annette Stampfli hat während ihrer Amtszeit viel in Bewegung gesetzt. Es wurden verschiedene Modelle zur Erweiterung der Angebote für die Erwachsenen ausprobiert und

eingeführt: darunter das Maestri-Training für ambitioniertere Fitnessruderer am frühen Morgen, die Präsenz erfahrener Ruderer bei der Einteilung für die Ausfahrten am Samstag, eine Doodle-Plattform für die Suche von RuderpartnerInnen, regelmässige Rundmails als Kommunikationsform für aktuelle Angebote, auswärtige Trainings-Wochenenden mit viel Körperarbeit und ungewohnten Balance-Übungen bei Frauke Potrykus, Skiwochenenden im Wallis, ein bewegter Neujahrsauffakt im Toni's und vieles mehr. Auch im Bootshaus hat Annette mit Dieters Hilfe Spuren hinterlassen: edle Handtuchhalter in der Bootshalle, übersichtliche Aushänge im Eingangsbereich, der Probelauf vom elektronischen Logbuch und kulinarische Genüsse zu verschiedenen Gelegenheiten.

Nun gilt es, Bewährtes weiterzuführen und weiterzuentwickeln. Hierfür sind wir im Vorstand auf Eure Rückmeldungen und Anregungen angewiesen. Im Rahmen der Umsetzung des überarbeiteten Leitbilds wurden von der dafür eingesetzten Arbeitsgruppe verschiedene Handlungsbereiche definiert. Im Fitnessbereich gilt es, insbesondere Neueinsteigern auch im wöchentlichen Clubbetrieb Möglichkeiten zur Verbesserung der Rudertechnik zu bieten. Hierzu soll statt der «begleiteten Ausfahrten» an mehreren Wochentagen neu schwerpunktmässig am Samstagmorgen das freiwillige «Coaching» durch erfahrene Ruderer als Vermittler von technischen Grundlagen und einfachen Übungen im C-Boot dienen. Die Idee dahinter ist, den «Schneeballeffekt»



zu nutzen. Das Weitergeben von Erlerntem verstärkt dessen Wirkung. Eine Ruderpartnerbörse soll in neuer Form wiederbelebt werden, um das Zusammenfinden von Clubmitgliedern für individuelle Ausfahrten zu erleichtern.

Im Leitbild des Seeclubs ist als Ziel ein Ganzjahresprogramm mit Ergänzungs- und Ausgleichssportarten formuliert. In diesem Bereich besteht noch Entwicklungspotential. Das professionell geleitete Mittwochs-Hallentraining im BBZ in der Wasenstrasse wird auch im kommenden Winterhalbjahr trotz leicht gestiegener Kosten weiter angeboten und sollte mehr genutzt werden. Daneben wären auch Langlauftreffs, ein Tanzkurs oder andere Workshops wie Yoga oder Pilates denkbare Winter-Varianten

für kälteempfindliche Ruderer, die Fitness, Rhythmusgefühl und Körperspannung nicht ganz verlieren wollen.

Die bunte Mischung an Wander-, Frühstücks- und Mondschein-Ausfahrten sowie geselligen Anlässen muss als besondere Qualität des Seeclubs unbedingt erhalten werden. Auch hier gilt: Mithelfen und profitieren bringt allen mehr Gewinn. Verbindende Anlässe über die Alters- und Leistungsgrenzen hinaus sind das Herz eines gut funktionierenden Vereins und halten diesen jung und - fit!

Frauke Hartmann
Verantwortliche Fitnessrudern



Beim Sport verletzt? Blessure sportive?

In unserem Kompetenzzentrum für Orthopädische Chirurgie sind Sie in besten Händen.

Dans notre centre de compétences en chirurgie orthopédique, vous êtes en bonnes mains.

www.kliniklinde.ch
www.clinique-des-tilleuls.ch

Member of
THE SWISS
LEADING
HOSPITALS
Best in class.

Sport in allen Lebensphasen

Interview mit Dr. med. Jürg Mohler (JM) Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie, Sportmedizin SGSM. Die Fragen hat Barbara Patzold (BP) Jürg Mohler gestellt.

Zur Einstimmung meine Frage:

«Wieviel ist Zuviel» oder anders gefragt, was bewirkt regelmässiges Training?

JM: Positive Auswirkungen der lebenslangen körperlichen Betätigung auf das Herz-Kreislauf-System, Zuckerkrankheit, Darmkrebs, die Psyche, Osteoporose wie auch auf das ideale Körpergewicht, sind erwiesen. Man denke aber auch an die Kräftigung von älteren Menschen in Bezug auf die Erhaltung der Bewegungssicherheit bzw. auf die Verringerung des Sturzrisikos.

BP: Wie können Fitnessrundernde sich vor Verletzungen des Bewegungsapparates und Überbeanspruchung schützen?

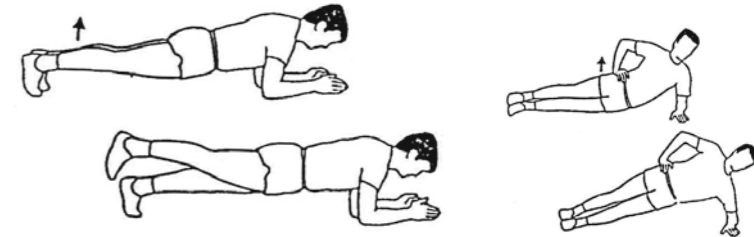
JM: Die kurze Antwort lautet: Polysportivität lebenslang. Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainieren. Damit verhindern wir eine einseitige Entwicklung der Muskulatur. Optimal ist die folgende Zusammenstellung:

Tägliches Stretching (TOP TEN) max. 15 min.

2x pro Woche Krafttraining (Top Eight)

2x-3x pro Woche Ausdauertraining (Velofahren, Joggen, Schwimmen, Skilanglauf, Rudern)

BP: Was gilt es als Senior beim Training zu beachten? Können Gleichgewicht und Koordinati-



on durch das Rudern verbessert werden?

JM: Das Gleichgewicht und die Koordination nehmen natürlich mit zunehmendem Alter ab. Jedoch kann durch regelmässiges Training (auch durch den Rudersport) die Abnahme verlangsamt werden.

BP: Wieviel Training ist zu viel? Was heisst gesund trainieren?

JM: Regelmässigkeit ist das Zauberwort. Nach zwei aufeinanderfolgenden Trainings sollte ein Ru-

hetag eingehalten werden. Anfang Saison oder nach Trainingspausen bewährt sich eine sanfte Steigerung der Dauer von 30 auf 60 min., anschliessende Steigerung der Intensität (Schnelligkeit).

BP: Welche Körperstrukturen können beim Rudern gerne überbeansprucht werden?

JM: Beim regelmässigen Rudertaining wird eine grosse Muskelmasse trainiert. Das ist der positive Effekt. Die Überbeanspruchung manifestiert sich häufig hinter der

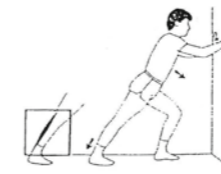
Stretching-Basisprogramm (TOP TEN)

10 Übungen für die wichtigsten Muskelgruppen aus «Dehn- und Kräftigungsgymnastik» (Thieme Taschenbuch) H. Spring, U. Illi, H. R. Kunz, K. Röthlin, Th. Tritschler, W. Schneider

Wie dehnen?

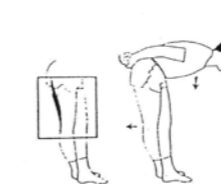
- Nehmen Sie die abgebildete Dehnstellung ein.
- Ändern Sie langsam die Position in Richtung der Pfeile, die Dehnung wird dadurch verstärkt.
- Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen (kein Wippen).
- Halten Sie diese Stellung 15 – 30 Sekunden.
- Ein leichtes Ziehen im zu dehnenen Muskel ist normal.
- Atmen Sie regelmässig und ruhig, versuchen Sie, sich zu entspannen.

1 Hintere Unterschenkelmuskulatur



- ✓ Ferse auf den Boden drücken
- ✓ Körper gleichmässig nach vorne neigen

3 Hintere Oberschenkelmuskulatur



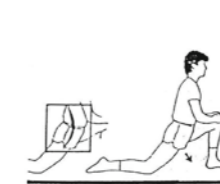
- ✓ Knie strecken
- ✓ Oberkörper nach vorne neigen

2 Vordere Oberschenkelmuskulatur



- ✓ Fuss gegen Gesäss ziehen
- ✓ Becken vorschieben

4 Vordere Hüftmuskulatur



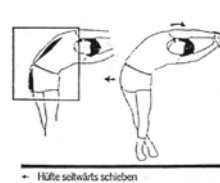
- ✓ Hüfte nach vorne abwärts drücken

5 Hintere Hüftmuskulatur



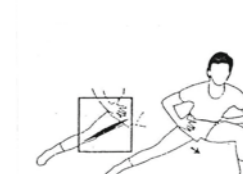
- ✓ Oberkörper nach vorne neigen

8 Seitliche Rumpfmuskulatur



- ✓ Hüfte schrägschieben
- ✓ Rumpf zur Gegenseite ziehen

6 Innere Hüftmuskulatur



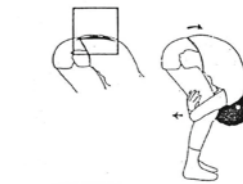
- ✓ Becken schräg nach unten schieben

9 Brustmuskulatur



- ✓ Mit gleichseitigem Bein Schritt nach vorne
- ✓ Schulter nach vorne verlagern

7 Rückenmuskulatur



- ✓ Knie strecken
- ✓ Rundrücken verstärken

10 Schultergürtelmuskulatur



- ✓ Kopf zur Gegenseite neigen
- ✓ Arm nach unten ziehen

Kniescheibe durch eine Knorpelreizung welche einen vorderen Knieschmerz auslöst. Ebenso betroffen können die oberen Extremitäten sein wie Schultern, Ellenbogen und Handgelenke.

BP: Sollte bei einer fortgeschrittenen Arthrose mit Beschwerden noch gerudert werden?

JM: Ja im Rahmen des Möglichen. Massgebend ist die Schmerzgrenze und Schmerzintensität sowie die Ergussbildung im Gelenk. Treten Bewegungseinschränkungen auf ist dies ein weiteres Anzeichen einer beginnenden Arthrose im Gelenk. Dann empfiehlt sich ein angemessenes Training solange die volle Beweglichkeit der Ruderbewegung gewährleistet ist. Eine zunehmende Arthrose führt zu einem verstärkten Beweglichkeitsdefizit.

BP: Welche Auswirkung hat ein regelmässiges Rudertraining auf unsere Psyche?

JM: je besser die körperliche Fitness ist, desto stabiler und belastbarer ist die Psyche. Heute gehört ein Ausdauerprogramm zur Behandlung von gewissen psychischen Krankheiten wie Depression und Burnout. Hinzu kommt der meditative Aspekt beim Rudern.

Zum Schluss wollte ich von Dr. Mohler (ehemaliger Verbandsarzt der Nordischen Nationalmannschaft des Schweizerischen Skiverbandes) wissen, wie er sich persönlich über all die Jahre physisch und mental fit halten konnte?

JM: «Mens sana in corpore sano» nach dieser Lebensweisheit habe ich gelebt. Regelmässiges (mehr-

mals wöchentliches) Training wie eingangs erwähnt, gehörte selbst in den anforderungsreichsten Jahren meiner beruflichen Tätigkeit, zum Tagesprogramm. Im Bewusstsein, dass die Fitness erarbeitet werden muss und nicht erkauf, oder durch Einnahme von Präparaten geschluckt und auch nicht gespritzt werden kann.

Für die interessanten Ausführungen danke ich Jürg Mohler ganz herzlich und wünsche ihm und uns allen eine stabile Gesundheit und viel Freude beim Ausüben des Rudersportes.

Barbara Patzold

Baustelle Bootshaus – Sanierung und Umbau

**Ab Montag, 6. Juli bis
Ende August 2015**
reduzierter Betrieb
möglich

Wiedereröffnung mit
Festprogramm anlässlich
des Abrudern am
25. Oktober 2015.



Braderieeinsatz vom Freitag 26. – 28. Juni 2015

Liebe Seeclublerinnen und Seeclubler,
liebe Freunde des Seeclubs

Herzlichen Dank an alle die sich zum Mithelfen rechtzeitig
eingeschrieben haben. Der Einsatzplan mit den genauen Zeiten,
ist auf der Homepage des SCB zu finden unter:

<http://www.seeclub-biel.ch/de/braderie.179.html>

Es fehlen noch etliche Helfer, bitte melde dich unbedingt nach.
Nur mit Hilfe von allen Mitgliedern (auch Partner und Partnerinnen
sind willkommen) können die vielen Positionen besetzt werden.
Trage dich in der Liste auf der Homepage ein oder sende deine

Anmeldung per Mail an: rohrer.ruth@bluewin.ch

Folgendes bitte beachten:

- T-Shirt werden abgegeben und zum Arbeiten angezogen.
- Eine Schürze für den Service wird abgegeben.
- Bitte 10 Min vor Schichtbeginn und 15 Min nach Schichtende freihalten.
Bei Schichtbeginn am Buffet melden.

Nun freuen wir uns auf unser Braderiefest auf dem Brunnenplatz.

Mit rudersportlichen Grüßen

Braderiekommission Personal
Ruth Rohrer und Thomas von Burg

Qu'est-ce qui se passe dans la tête d'une Welsche?

«Ja volim jesti sladoled i piti kafa sa šlagom.»

Partir en Wanderfahrt avec des Alémaniques, c'est se retrouver plongé dans une langue: le bernois. «Salü zäme», «Merci vi-umau», «Ganz guet». Partir au Monténégro, c'est aussi retrouver le serbe de mes vacances croates de l'année passée, langue où toutes les lettres se prononcent: «Dobardan» (=«Guten Tag»), «Kako si?» (=«Wie geht's?»), «Dobro» (= «gut»), «Hvala puno» (=«Vielen Dank»), «Crno vino» (=«Schwarzwein», c'est-à-dire vin rouge).

Mais les explications de Thomas restent en Bärndütsch, inlassablement. Au moins attraper les heures de rencontre dans le flot de ses paroles: «Haubinüüni» = «Halbneun», ça, c'est bon.

Sur l'eau, superbe paysage dans la vallée de la Rijeka (=rivière) Crnojevi a, mais que de méandres et de nénuphars! Heureusement que nous avons un barreur avec nous. «Stüür überziehe!», «Schweb!», «Ab!», ça aussi je maî-



trise comme vocabulaire. Nourriture au Monténégro: salade de tomates et concombres, «riblja orba» (=soupe de poisson, comme le groupe de rock serbe) et «velika riba» (=grand poisson).



Sur le lac de Shkodra, entre le Monténégro et l'Albanie, arrêt par deux hommes en uniforme: «Policija kontrola!». Ça aussi je comprends!! Malgré les explications de Thomas en anglais, ses papiers en albanais et ses jurons en

bernois, sortie illégale d'un pays, c'est bien la première fois que cela m'arrive. Mais nous arrivons malgré tout à Shkodra en Albanie et dormons à côté d'une mosquée.

Descente de la rivière Bojana dont les branches des arbres sont curieusement décorées de cornets plastiques et autres chenils (=«Puff») et où se complaisent les serpents (après coup, j'apprends que celui que Urs a enjambé était en fait un «pseudopus adopus», soit un orvet géant des Balkans bien inoffensif). Retour au Monténégro sous le regard vigilant de nos policiers des frontières.

«Ja volim vidati more. Gde je velika plaža?» À Ulcinj, au bord de l'Adriatique, les hôteliers nous indiquent la direction pour aller à la mer sur la grande plage. Ils con-





naissent Pieterlen pour être allés voir leur famille l'année passée; le monde est toujours aussi petit...

Plus au nord, nous ramons dans la Boka Kotorska, les bouches de Kotor, non loin de Dubrovnik en Croatie. Dommage que les gros bateaux de croisière qui baignent dans la baie nous gâchent la vue sur la vieille ville de Kotor et ses murailles.



Foto: Barbara Patzold

Freitag 15. Mai. Réveil à 5h45. Je découvre des coccinelles en chocolat dans la salle de bain. Cadeau de Franz, j'ai 35 ans. «Füfudryssg», ça je sais même le dire. Sortie matinale sur une baie calme dans laquelle s'ébrouent deux dauphins. J'apprends à conjuguer mes verbes au passé: «Ja sam videla delfine.»

Dernier jour, visite de Kotor et des 1500 marches de ses murailles qui partent à l'assaut de la montagne. Et surtout, enfin mon «kafa sa šlagom» (=café à la crème) et «sladoled» (=glace) à volonté! Que la vie est belle!
«Vidimo se kasnije!» = See you later!

Gilliane Kern



Fotos: Andreas Sutter

Gönneranlass 2015



Neben grossem Dank nimmt unser Präsident Daniel die Gelegenheit wahr, um uns Gönner über die Bootshaussanierung zu informieren, respektive die Schwierigkeit Geld einzutreiben. Aber lieber Präsi: alle die am Anlass teilnehmen, hast du doch schon als Sponsoren im Boot. Profitieren werden Jung und Alt, Aktive wie Passive von der Bootshaussanierung.



Fotos: Barbara Patzold

Selbstverständlich sind Sponsoren leichter mit Erfolgen der Regattierenden zu gewinnen. Unser Cheftrainer Beat erläutert uns die aktuellen Entwicklungen und Ausichten auf positive Resultate dieser Saison. Die Balance zwischen Leistungs- und Fitnessbereich ist nicht immer einfach zu finden, scheint mir jedoch sehr wichtig für eine positiv gelebte Vereinskultur. Kulinarisch verwöhnt wurden wir

vom clubinternen und bewährten Kochteam unter Führung von Thomas von Burg. Für den reibungslosen Service sorgte die Regattacrew mit ihrem jugendlichen Charme.

Allen Mitwirkenden danke ich ganz herzlich für diesen geselligen und informativen Abend.

Susanne Marchev

Etwas ungewohnt ist es schon, ins Clubhaus zu fahren ohne ins Boot zu steigen oder mich bei Aktivitäten zu engagieren. Diesmal lockt der Gönneranlass mit dem angekündigten Referenten.

Lebhaft und anschaulich erzählt er uns über die Herausforderungen der Nationalkader-Entwicklung, Verbandsführung und über die Naturarena Rotsee. Geschickt stellt er die Verbindung zum Club her – wo talentierte Sportler entdeckt und aufgebaut werden. Er versteht es den Spitzensport Rudern primär als Freude zu zeigen und weckt Verständnis für all die An- und Herausforderungen.

Christian Stofer, Direktor des Schweizerischen Ruderverbandes, hat die Höhen und Tiefen eines Sportlerlebens selbst erfahren.

Für all Ihre blumigen Wünsche

FLOREVER

BIEL-BIENNE

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

www.florever-biel-bienne.ch

STORZ BESTATTUNG | POMPES FUNÈBRES

zuhören, verstehen und helfen | écouter, comprendre et aider

- SEIT 1883 -

032 342 64 44
www.vitamori.ch

Mineralwasser Bier Wein Spirituosen

ENGEL Getränkedienst AG
Gottstattstrasse 24, 2504 Biel
Telefon 032 342 38 38
Telefax 032 342 40 18

GETRÄNKE

ENGEL

*Prost
mein Engel*

PHIL'S GmbH

Bestickte und bedruckte Arbeits-, Sport- und Freizeitbekleidung Arbeitsschuhe

Wydengasse 4 - 2557 Studen - Telefon 032 372 77 77 - info@switcher-biel.ch
www.switcher-biel.ch

**FREI DENKEN, KREATIV SEIN –
WILLKOMMEN AN BORD**

www.enon.ch



enon
★ communication gmbh



**luedi architekten
gmb HTL ETH SIA**

Dammweg 3
2502 Biel/Bienne
info@luedi-architekten.ch
www.luedi-architekten.ch
Tel. 032 323 26 22

PIAGGIORAMA AG

Verresius-Strasse 16-18, 2502 Biel T 032 322 58 05

www.piaggiorama.ch

FLYER _next generation



mehr
FRÜHLING
mit der neuen C-Serie

Die Schweizer Nummer 1

www.flyer.ch

Ihr kompetenter E-Bike Spezialist



CLUB-Boutique

www.seeclub-biel.ch

Bestellung nur per Mail an:
barbara.patzold@seeclub-biel.ch
Abgabe der Artikel nur gegen Barzahlung



Seesack

Wasserabweisend, mit geschweissten Nähten und einem intelligenten Roll-Verschluss ausgestattet. Abnehmbarer, längenverstellbarer Umhängegurt. Trendige, urbane Tasche für Reise, Outdoor und Abenteuer. Mit Logo SCB

Material: LKW-Plane
Farbe: Royalblau
Grösse: B 23 cm x H 51 cm x T 15 cm

Preis: CHF 45.–



Handtuch

inkl. Transport-Beutel mit Logo SCB
Material: Mikrofaser
Farbe: Silbergrau, mit Logo SCB
Grösse: ca. 1000 x 500 x 3 mm

Preis: CHF 34.–



Pin

Material: Metall
Farbe: Silber

Preis: CHF 10.–

 *SeeclubBiel*



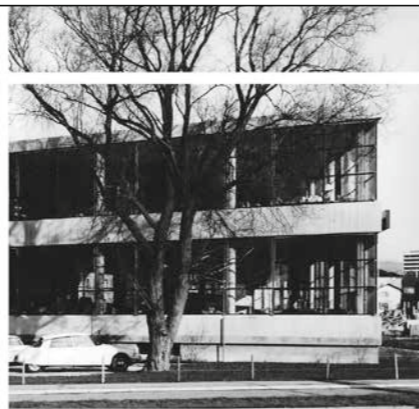
WILLKOMMEN BIENVENUE

- Boulangerie - Confiserie
- Take-away
- Restaurant - Café littéraire
- Gartenlounge
- Strassencafé
- Catering

CHEZRÜFI

Bäckerei · Café · Confiserie · seit 1895
Jean Sesslerstrasse 5 · 2502 Biel · Tel. 032 322 35 94
Fax 032 323 93 71 · info@chezruefi.ch · www.chezruefi.ch

www.architekturmbh.ch



wir sind umgezogen an den
schützenmattweg 10
in 2560 nidau

architekturmbh
hartmann schübach



CITROËN

FÜR SIE ZUR PROBEFAHRT BEREIT
IHR CITROËN-KONZESSIONÄR



Citroën C4 Cactus

*Permanente
Neuwagen-Ausstellung*

*Zusätzlich immer günstige
Vorfühmodelle*

BEYELER AG



Ipsachstrasse 28
2563 Ipsach

Tel 032 332 84 84

www.garage-beyeler.ch



Odéon
à l'Odéon tout est bon
depuis 1890

Odéon - Café-Bar-Restaurant - Bahnhofstrasse 31 - 2502 Biel-Bienne
032 322 48 48 - toutestbon@odeon-bienne.ch - www.odeon-bienne.ch

Jahresprogramm Seeclub 2015

Monat	Tag	W'tag	Anlass	Ort	Organisation
Juni	6./7.	Sa/So	Nationale Regatta	Sarnen	TK
	13.	Sa	Wanderfahrt	Zugersee	T.von Burg
	14.	So	Regatta Schiffenen	Schiffenen	TK
	20./21.	Sa/So	Nat.Regatta Greifensee und Training Rotsee	Maur und Luzern	TK
	26.-28.	Fr-So	Braderie	Brunnenplatz Biel	Vorstand/OK Braderie
Juli	3.-5.	Fr-So	Schweizermeisterschaft Rotsee	Luzern	TK
	22.-26.	Mi-So	U23-Weltmeisterschaften	Plovdiv (BUL)	TK
	31.-2.8.	Fr-So	Coupe de la Jeunesse	Szeged (HUN)	TK
August	5.-9.	Mi-So	Junioren-Weltmeisterschaften	Rio (BRA)	TK
September	5.	Sa	Clubregatta für Regattierende	Biel	TK
	12./13.	Sa/So	Swiss Alpine Rowing Trophy, Herbstregatta	Schwarzsee	TK
	15.	Di	Mondscheinfahrt	Bielersee	TK
	19.	Sa	BILAC	Neuenburg - Biel	J. Trittbach
	25.-27.	Fr-So	Roseninsel 8er	Starnberg (D)	T.von Burg
	26./27.	Sa/So	Achterrennen und Herbstregatta	Sursee	TK
Oktober	12.-17.	Mo-Sa	Herbsttrainingslager	Biel	TK
	17.	Sa	Bootshaus- /Bootsreinigung	Bootshaus	Vorstand
	20.	Di	Metzgete für alle	Bootshaus	T.von Burg
	25.	So	Abrudern	Bootshaus	Vorstand
	31.	Sa	BKW-Armada-Cup Wohlensee	Bern	TK

Monat	Tag	W'tag	Anlass	Ort	Organisation
November	7./8.	Sa/So	Silverskiff	Turin (I)	TK
	8.	Sa	Wanderfahrt	Solothurn	A. Stampfli
	13.	Fr	Fondueabend	Bootshaus	B. Schneeberger
	14.	Sa	BaselHead Achterrennen	Basel	TK
Dezember	5.	Sa	Chlausrudern	Bielersee	T.von Burg
Februar 2016	26.	Fr	130.Generalversammlung	Residenz au Lac	Vorstand

Neue Daten Mondscheinfahrten 2015

30. Juni/01. September (gemäss Aushang im Clubhaus).

Breitensport-Trainings

A Hallen-/Konditionstraining					
Januar bis März 15	6.1. bis 24.3.	Di	18.00–19.00 + 19.00–20.00 Uhr (2 Kurse) Rowingclass Systematisches, unter Leitung von ausgebildeten InstruktorInnen stehendes Rudertraining auf dem Ergometer. Anmeldung via www.seeclub-biel.ch	Bootshaus Krafraum	TK
Oktober 15 bis März 16	27.10. bis 22.3.	Di	18.00–19.00 + 19.00–20.00 Uhr (2 Kurse) Rowingclass Systematisches, unter Leitung von ausgebildeten InstruktorInnen stehendes Rudertraining auf dem Ergometer. Anmeldung via www.seeclub-biel.ch	Bootshaus Krafraum	TK
Januar bis März 15	7.1. bis 25.3.	Mi	18.30 Uhr Hallentraining (Mindestalter Teilnehmer/-innen: 17 Jahre)	Berufsbildungszentrum Biel (BBZ) Wasenstrasse 11, Biel, Halle 4	Fabrice Studer
Oktober 15 bis März 16	21.10. bis 23.3.	Mi	18.30 Uhr Hallentraining (Mindestalter Teilnehmer/-innen: 17 Jahre)	Berufsbildungszentrum Biel (BBZ) Wasenstrasse 11, Biel, Halle 4	Fabrice Studer
B Rudern					
Januar bis März	8.1. bis 26.3.	Do	12.15–13.15 Rowingclass auf dem Wasser Anmeldung via www.seeclub-biel.ch	Bielensee / Aare	TK
März bis Oktober	30.3. bis 24.10.		Ruderschule: Termin nach persönlicher Vereinbarung weitere Infos unter www.seeclub-biel.ch	Bielensee / Aare	TK
April bis Oktober	31.3. bis 24.10.	Di	18.15 Uhr Rudertrainingsabende für Nicht-regattierende; Möglichkeit zum anschliessenden Nachtessen im Bootshaus	Bielensee / Aare	TK
Ganzes Jahr		Di, Do Sa, So	Begleitete Trainings Sommer 07.30–09.30 Uhr, Winter 08.30–10.00 Uhr (gemäss Anschlag im Bootshaus oder www.seeclub-biel.ch)	Bielensee / Aare	TK

Samstag-Morgen-Ausfahrten für Fitnessruderer ab sofort mit Coaching/ Übungsinputs durch erfahrene Mitrunderer zu den geltenden Ausfahrtszeiten.

Anmeldungen zu den Breitensportanlässen:

Die Programme und Einschreibe-Listen sind frühzeitig im Bootshaus angeschlagen und auf der Homepage www.seeclub-biel.ch aufgeschaltet.

Ruderkurse

Intensivkurs (jeweils Mo und Do, 18.30–20.30 Uhr)		
1.–25.6.	Mo+Do	Infos und Anmeldung unter www.seeclub-biel.ch oder Urs Brassel: urs.brassel@seeclub-biel.ch
GreenCard Prüfungen		
nach Absprache	Anmelden bei Beat Howald: beat.howald@seeclub-biel.ch	



Eine atemberaubende Seeterrasse...
 Eine lauschige Gartenwirtschaft unter schattigen Bäumen...
 Eine Oase zum verweilen.

restaurant **GOTTSTATTERHAUS**
 Neuenburgstrasse 18 | 2505 Biel | www.gottstatterhaus.ch

FUNICAR
REISEN VOYAGES



Konzerte | Musicals | Shows



Entertainment vom Feinsten, perfekte Choreographien, wunderschöne Songs und ergreifende Geschichten. Träumen, dem Alltag entfliehen, in eine andere Welt eintauchen... Kommen Sie mit uns auf eine Reise ins Glück und erleben Sie mit FuniCar die grössten Show- und Musical-Highlights des Jahres! Unsere aktuellen Angebote finden Sie im Internet:

www.funicar.ch

FUNICAR REISEN AG | Seevorstadt 17 | 2501 Biel
Tel. 032 329 13 13 | Fax 032 329 13 99
reisen@funicar.ch | www.funicar.ch



Hier
könnte
Ihr Inserat
stehen

Formate | Preise | Bestellung: barbara.patzold@seeclub-biel.ch

WYSSBROD

Heizöl AG Mazout SA

Tel. 032 341 45 94
Fax 032 341 31 80

Mettlenweg 9b
2504 Biel-Bienne

PRINTSHOP
HERTIG

Hertig+Co. AG
Werkstrasse 34
3250 Lyss
Tel. 032 343 60 10
Fax 032 343 60 01
info@hertigprintshop.ch
www.hertigprintshop.ch

Are you ready?
Print!

Offset- und Digitaldruck



Tropical Sunset

der Nautic-Shop
im Barkenhafen

www.tropical-sunset.ch

casa cucina

bulthaup Küchensysteme
Unionsgasse/Molzgasse 10
2502 Biel
Telefon 032 322 88 48
casacucina@bluewin.ch

www.casacucina.ch

Party Service
Luginbühl

www.metzgerei-luginbuehl.ch

Metzgerei Luginbühl
Gurzelenstrasse 37
2502 Biel - Bienne
Tel. 0323413755

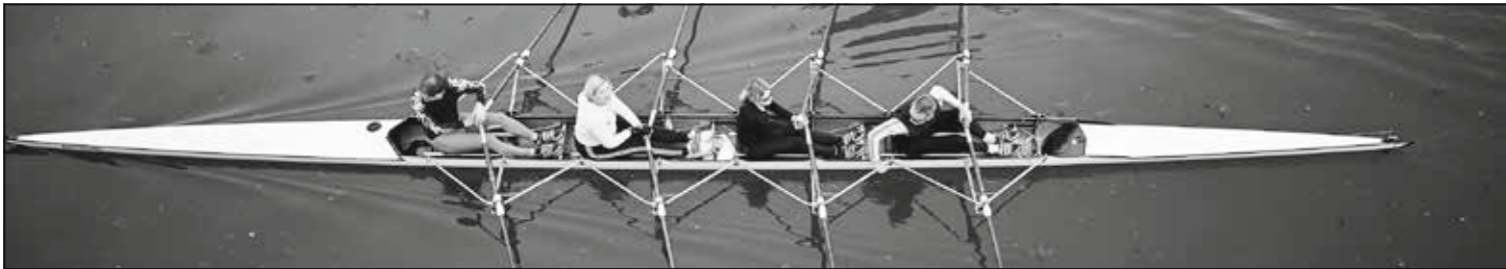
...die Spezialitäten-Metzgerei
...la boucherie des fines spécialités

Wasser, Wärme,
Wohlbehagen

Ganz AG
Hauptstrasse 53
CH-2560 Nidau
Tel. 032 331 78 12
Fax 032 331 21 47
info@ganzag.ch

GANZ
Heizung • Sanitär

bulthaup
die Architektur der Küche



Ruderschule Seeclub Biel (Einzel- oder Gruppentraining)

Der Seeclub Biel erweitert durch den Betrieb einer Ruderschule sein Angebot. Clubmitglieder können ab sofort durch unsere qualifizierten Instruktoeren des Seeclub Biels ihr ruderisches Können verbessern oder das Rudern erlernen.

Das Angebot umfasst das Coaching auf dem Wasser und auf Wunsch, die gemeinsame Auswertung anhand von Videoaufnahmen.

Die Ruderschule richtet sich an alle ab dem 17. Altersjahr. Für Anfänger ist die Altersgrenze auf max. 40 Jahre angesetzt. Das Angebot kann als Einzeltraining (Skiff) oder in Gruppen von max. vier Personen (Ausnahme: Achterrudern im Macolin) wahrgenommen werden.

Lektionen	werden in Clubbooten durchgeführt, 1x, 2x, 3x, 4x, C-Line 4x+ oder C-Line 8er
Wann	Trainingszeiten nach Absprache.
Teilnehmer	1–4 Personen pro Lektion, wird durch die Kursteilnehmer bestimmt.
Preis	CHF 150.– pro Boot (bei gleichzeitiger Betreuung von mehreren Booten reduziert sich der Preis um 40 %)
Dauer	90 Minuten
Anmeldung	auf www.seeclub-biel.ch oder E-Mail: ruderschule@seeclub-biel.ch
Haftung	Der Verein lehnt jede Haftung ab. Der Teilnehmer bestätigt mit seiner Anmeldung, dass er schwimmen kann.

Frauke Hartmann



Wer stellt sich vor:
Frauke Hartmann

Im Seeclub seit:
... unsere Kinder gross genug sind, alleine zu frühstücken ...

Wie bist du zum Rudersport gekommen?

Als Schülerin auf dem Wannsee in Berlin

Was bedeutet er Dir?

Rudern heisst für mich gesunde Anstrengung und zur Ruhe kommen in einem.

Wie unterstützt Du den Seeclub?

Aktives, auch andere zum Rudern motivierendes Mitglied, J&S-Leiterin in den Anfängerkursen, Leiterin vom Samstag-Rudern für Jugendliche, welche nicht an den Regatten starten, «Köchin» für Trainingslager, Mithilfe in der Ruderschule und bei der Rowing-Class, Kontaktperson zum «Seeclub Ligerz», der dort vor 2 Jahren gegründet wurde.

Was liegt Dir besonders am Herzen?

Das fröhliche Miteinander von Jung und Alt, sportlich ambitionierten Mitgliedern und solchen, die es noch werden wollen.

Was freut Dich?

Wenn sich alle mitverantwortlich fühlen für eine gute Atmosphäre, die Sicherheit auf dem Wasser und den sorgfältigen Umgang mit Booten, Clubhaus und Material. Und wenn persönlicher Ehrgeiz und Gemeinschaftssinn in einer guten Balance sind.

Was weniger?

Alles, was die Freude am Rudern verdirbt wie Geläster und wenn wir anfangen, uns gegenseitig zu rechtzuweisen.

Welche Leidenschaften ausser Rudern hast Du?

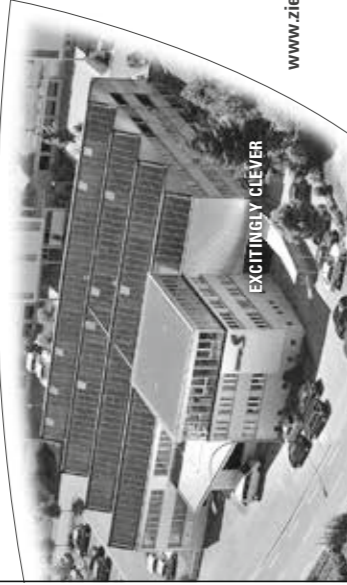
Familie, Natur, Musik und Kultur

Was wünschst Du Dir für die Zukunft?

Dass sich Rudern als Breitensport auch für Jugendliche und junge Erwachsene im Seeclub weiter etabliert und auch die Erwachsenen immer wieder Fortschritte in der Rudertechnik machen können.



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



EXCITINGLY CLEVER

www.ziemergroup.com



Arseli Merino & Söhne

www.losmerinos.ch



**MALEREI / GIPSEREI
FASSADENRENOVATIONEN
ISOLATIONEN
TROCKENBAU**

Lassen Sie sich unverbindlich beraten.
Gerne unterbreiten wir Ihnen einen individuellen Lösungsvorschlag.

2557 Studen / 032 372 76 11 / info@losmerinos.ch



57425

Die Versicherung, die schon
etwas tut, bevor etwas passiert.

Generalagentur Biel/Bienne
Markus Stöckli, Firmenkundenberater
Burggasse 1, 2500 Biel/Bienne 3
Tel. 058 285 12 04, Fax 058 285 57 85

Wir machen Sie sicherer.



Baloise Bank SoBa



www.baloise.ch



eat. drink. celebrate.

WWW.NIDAUX.COM

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

Vorstand 2015

Präsident

Daniel Suter Montagne de Romont 45 Tel P 032 358 17 35
2536 Plagne Tel G 041 926 26 26 daniel.suter@seeclub-biel.ch

Vize-Präsident

Cuno Derendinger Chemin des Alouettes 4 Tel P 032 315 11 26
2515 Prêles Mobil 079 423 42 36 cuno.derendinger@seeclub-biel.ch

Sekretariat/Geschäftsstelle

Jnes Suter Seeclub Biel Tel P 032 358 17 35
2502 Biel Mobil 079 672 94 80 info@seeclub-biel.ch

Finanzchef

Adrian Sidler Sternenmatte 11 Tel P 032 351 52 40
3293 Dotzigen Tel G 032 625 95 49 adrian.sidler@seeclub-biel.ch

Chefin Marketingkommission

Barbara Patzold Muesmattstrasse 20 Tel P 031 331 46 94
3012 Bern Mobil 076 316 41 71 barbara.patzold@seeclub-biel.ch

TK-Chef

Rolf Küng In den Reben 18 Tel P 032 338 17 47
2576 Lüscherz Mobil 079 394 18 04 rolf.kueng@seeclub-biel.ch

Verantwortliche Fitnessrudern

Frauke Hartmann Kanalgasse 3 Tel P 032 535 88 66
2502 Biel Mobil 079 719 20 07 frauke.hartmann@seeclub-biel.ch

Materialverwalter

Adrian Schluep Mittelstrasse 39 Tel P 032 341 87 30
2502 Biel Mobil 079 325 23 90 adrian.schluep@seeclub-biel.ch

Bootshausverwalter

Robert Müller Pianostrasse 56 Tel P 032 365 71 48
2503 Biel Mobil 079 276 31 60 robert.mueller@seeclub-biel.ch

Beisitzer Clubentwicklung

Urs Brassel Rebenweg 23 Tel P 032 365 52 54
2503 Biel Mobil 079 467 68 83 urs.brassel@seeclub-biel.ch

Impressum

Redaktion

Barbara Patzold Muesmattstrasse 20
3012 Bern
Tel. 076 316 41 71

Gestaltung

erdmannpeisker Biel/Bienne

Druck

Hertig Print Shop 3250 Lyss

Versand

Atelier Kanal 15

Clubadresse

Seeclub Biel 2502 Biel/Bienne
Postcheck 25-377-2

Bootshaus

Neuenburgstr. 162C
Tel. 032 323 16 36
www.seeclub-biel.ch

49. Jahrgang/2015 Nr. 2 – Juni 2015
Erscheint dreimal im Jahr

Wir werden unterstützt von:

