



Zuerst anpacken, dann das Vergnügen: «via»-Autorin Daniela Schwegler hat sich einen Traum erfüllt und auf dem Greifensee einen Ruder-Schnuppertag absolviert.

Übers Wasser hinweg meditieren

Nach ihrem ersten Ausflug im Mannschaftsruderboot erfasst unsere Autorin die Ernüchterung. Dabei sieht Rudern vom Ufer her so einfach aus. Das kann doch nicht so schwierig sein. Und ob!

Über die glatte Wasseroberfläche gleiten, während sich der Himmel mit den Wolken darauf spiegelt, ist etwas vom Schönsten!», schwärmt Alexander Jolles, Präsident des Ruderclubs Greifensee. Ich stelle es mir wunderbar vor: In die Stille der Natur eintauchen, Koordination und Ausdauer trainieren. Und im selben Boot sitzen mit Kollegen, mit denen man am selben Strick zieht respektive im selben Rhythmus rudert.

Wir Neulinge werden im Anfängerkurs auf dem Trockenen in die Geheimnisse des Ruderns eingeführt. Im Bootshaus Greifensee zeigen uns Cracks aus dem Club auf den Rudermaschinen, worauf es ankommt. Du thronst wie eine Königin aufrecht im Boot. Brust raus, gerader Rücken, Augen an den Horizont heften! Das Becken nicht einrollen. Die Ruder gleichmässig nach hinten ziehen. Auf dem Ergometer rudern wir uns warm.

Dann schreiten wir am Nachmittag zur Tat. Die Boote zum See runter tragen, einwasern, Ruder einsetzen. Und eingestiegen. Am Steuer und am Schlag sitzen zwei Profis. In der Mitte des Viererbootes sind wir zwei Anfängerinnen – eingeklemmt wie in einem Sandwich. Der Steuermann zieht uns vom Bootssteg weg und auf den See raus.

Dann geht es Schritt für Schritt. Erst mal nur die Ruderausschläge kennenlernen. Einfach die Ruder ins Wasser eintauchen und

wieder raus ziehen. Auf und ab, auf und ab. Ziemlich wacklige Angelegenheit. Zum Glück stabilisiert unser Mann am Steuer das Boot mit den Ruderblättern auf der Wasseroberfläche. Dann starten wir die ersten Ruderversuche. Erst noch ohne Oberkörper. Nur das Ruderblatt eintauchen, zurückziehen, aus dem Wasser rausheben, Blatt um 90 Grad abkippen, über die Oberfläche schleifen lassen, aufstellen, eintauchen. Und wieder von vorne. Die Theorie vom Morgen turnt mir im Kopf rum. An so viele Sachen gilt es beim Umsetzen von der Theorie in die Praxis zu denken. Und fast scheint es so, dass je mehr ich überlege, es umso weniger klappen will. Und schon falle ich wieder aus dem Rhythmus.

Einfach nur wunderbar

Doch trotz harzigem Start: Nach einiger Zeit gleiten wir über den See! Nun mit Einsatz des Oberkörpers. Also voller Einsatz. Ausbildungschef Harry Bruhin begleitet uns im Einer und korrigiert. «Eichhörnli», ruft er mir zu, als ich mich mit gekrümmtem Handrücken ums Ruder kralle. «Das ist kein Hammer», erinnert er, «den man mit Kraft festhält. Halte die Ruder wie einen nassen Waschlappen!» Ohne Druck. Nur sanft führen. Und siehe da. So funktioniert es viel besser. Mühelos, spielerisch. Die Handgelenke bleiben entspannt und tun deshalb auch nicht mehr weh. Harry bleute uns

schon am Morgen ein: «Wichtig ist der Rhythmus. Wenn alle miteinander rudern, potenziert sich die Kraft. Schlägt einer quer, bremst er das ganze Team aus.» Ich hoffe, dass ich mit meinen ungelentken Ruderanfängen nicht gerade zur Rhythmusbrecherin werde. Doch dann machts plötzlich klick. Nach einigen Ruderschlägen fügt sich unser Team zu einem Ganzen. Vier Ichs werden zum Wir. Als verschmolzen wir mit dem Boot und dem See zu einer Einheit. Es ist einfach nur wunderbar! Vielleicht noch schöner, als ich es mir vorgestellt hätte. Fast schwerelos gleiten wir über den See. Mit einem unbeschreiblichen Glücksgefühl und Freude im Herzen. Jetzt versteh ich, was Harry damit meinte: «Einfach nur über den See hinweg meditieren.»

Text: Daniela Schwegler;

Fotos: Jolanda Flubacher-Derungs

Selber machen

Selber übers Wasser gleiten: Wie der Ruderclub Greifensee bieten viele weitere Ruderclubs der Schweiz Einführungskurse an. Auf dem Greifensee beginnt der nächste Kurs im Mai. Preis: CHF 400.– inklusive Rudern à discretion für eine Saison während der Klubtrainingszeiten.

Kontakt: Harry Bruhin, Tel. 044 822 17 33

| www.rcgreifensee.ch

Schweizerischer Ruderverband

Tel. 041 660 75 57

| www.swissrowing.ch



Anfänger unter sich: Erst wenn alle miteinander rudern, potenziert sich die Kraft.

Greifensee und Umgebung

Am See

Entdecken Sie die Greifenseeeregion auf die gemütliche Tour: auf einem Kohle-Dampfschiff, auf dem Industrielhrpfad oder schlemmend auf dem Burghügel.



Foto: Stiftung Greif

Tuckern mit dem Dampfschiff

Ein Erlebnis der besonderen Art bietet die Fahrt mit dem Dampfschiff Greif, dem ältesten Dampfer der Schweiz, der noch mit Kohle betrieben wird. 22 Personen finden Platz. Ideal für einen Apéro auf dem idyllischen Greifensee.

| www.sgg-greifensee.ch



Foto: Claudia Fischer-Karrer

Wandern auf Ahnenpfaden

Der älteste Industriepfad der Schweiz führt durchs Zürcher Oberland. Auf den 30 Kilometern Wanderwegen zwischen dem Greifensee und Tösstal warten 50 spannende Stationen darauf, entdeckt zu werden.

| www.industriepfad-zo.ch



Schlemmen mit Panorama

Das stilvoll renovierte Restaurant Burg hat sich der italienischen Küche verschrieben. Die dazugehörige «Castle-Lounge» bietet eine traumhafte Aussicht inklusive Sonnenuntergang. Zwischen Juli und Ende Oktober kann sonntags zwischen 14 und 17 Uhr der Rittersaal besichtigt werden.

| www.burg-uster.ch