

# Ausgezeichnete Nachwuchsarbeit in physisch anstrengendem Sport

## Die Junioren des RC Aarburg profitieren von guten Trainingsbedingungen

Die Nachwuchsabteilung des RC Aarburg ist fest in der Hand von Roger Grepper. Und er hat sich zum Ziel gesetzt, bis im April dieses Jahres eine Gruppe gleichaltriger, motivierter Ruderer für ein Achter-Boot zusammenzubringen – und erfolgreich soll sie sein.

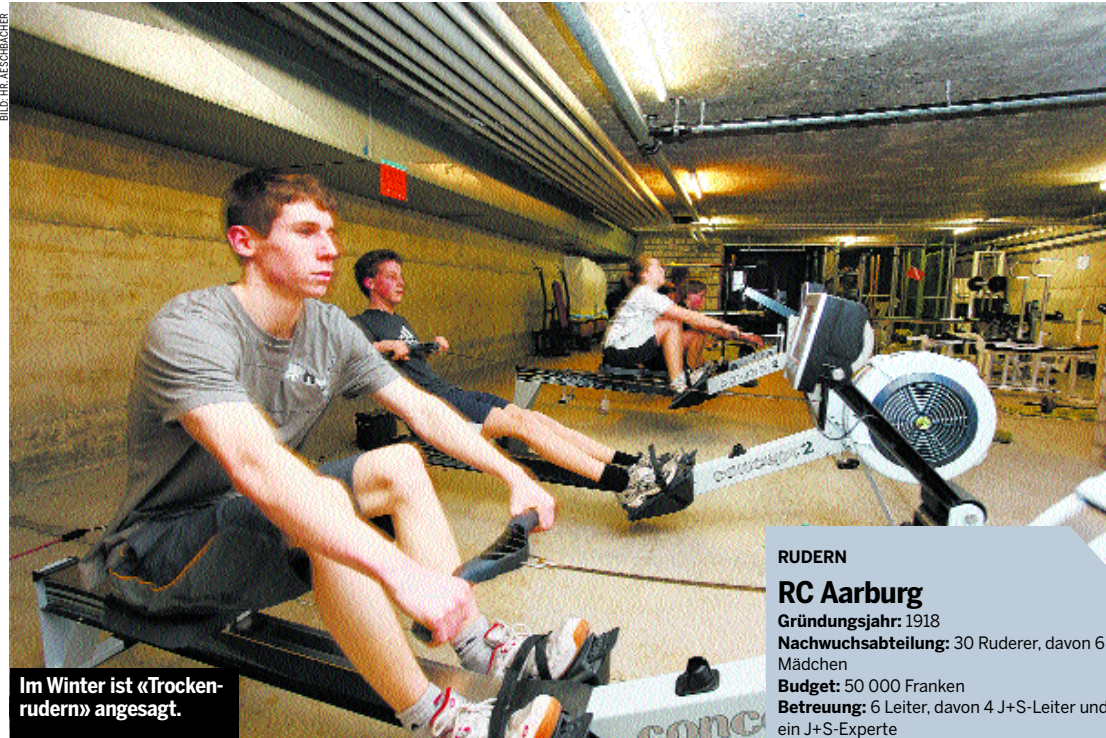
VON ADRIANA GUBLER

Ein Junioren-Achter-Boot sieht man im Rudern selten. Der Grund ist einfach: Es ist schwierig, genügend gleichaltrige, motivierte Athleten zusammenzubringen. Dennoch will Roger Grepper, Juniorentrainer beim RC Aarburg, einen clubeigenen Achter mit 17-, 18-jährigen Rudern auf die Beine stellen. Am liebsten bis im April, so hat er es zumindest vorgesehen. Nur: Im Moment kann er keine solche Gruppe aus seinen 30 Nachwuchsathleten formen. «Für die ambitionierten Athleten, die im Einer oder im Zweier weiter kommen wollen, ist die Zusatzbelastung eines Achterbootes zu gross», so Grepper. Deshalb will der Nachwuchsverantwortliche des RCA in den umliegenden Schulen den Ruderclub vorstellen und interessierte Jugendliche in ein Probetraining einladen. «Auf dem Ruderergometer sieht man schnell, wer das Zeug dazu hat.» Geeignete, talentierte Athleten will er auf diese Weise direkt für sein Projekt, den Junioren-Achter, behalten.

**ROGER GREPPER HAT** die Vorstellungen und Ideen zu diesem Junioren-Achter bereits weitergesponnen. Denn er will nicht nur einfach einen Achter in seinen Reihen haben, dieser soll auch erfolgreich sein. «Das Ziel wäre, an der

### DER NACHWUCHS IN DEN SPORTVEREINEN

Das Oltner Tagblatt beleuchtet die Nachwuchsarbeit in den Vereinen. Einen Überblick über die bereits vorgestellten Abteilungen finden Sie unter [www.oltner-tagblatt.ch](http://www.oltner-tagblatt.ch)



Im Winter ist «Trockenrudern» angesagt.

Schweizermeisterschaft den Sprung aufs Podest zu schaffen», so Grepper. Zudem schwebt ihm vor, extra für diesen Achter neue Sponsoren zu finden. Dies solle dem Verein ermöglichen, ein neues, modernes Achter-Boot anzuschaffen.

Grundsätzlich ist im RC Aarburg die Nachwuchsförderung gross geschrieben. Ehrgeizige Ruderer haben die Möglichkeit bis zu zwölfmal zu trainieren. Gerade jetzt im Winter steht den Athleten des RCA unter der Woche jeden Tag eine Halle oder der Krafraum zur Verfügung. Im Krafraum etwa hängt das Trainingsprogramm für jeden Tag an der Wand, je nach dem stehen an einem Tag Rohkraft oder Ausdauer in verschiedenen Variationen auf dem Programm. Laufeinheiten für die Grundkondition sind zudem im Rudersport unerlässlich, zur Abwechslung gibt es aber auch mal Schwimmheiten oder Ausdauertrainings auf dem Bike.

Nur samstags und sonntags ist es im Winter wegen der früh einbrechenden Dunkelheit möglich, mit den Booten aufs Wasser zu steigen. Am Wochenende steht deshalb unter anderem die Technik im Vordergrund. Diese schweisstreibenden Trainingseinheiten erfordern viel Motivation und Disziplin – ohne das geht es nicht. «Wer nicht zehnmal wöchentlich trainiert, hat keine Chance, national einen Spitzenplatz zu erreichen», so Grepper. Jeder Athlet kann aber für sich selber entscheiden, wie viel Zeit er investieren möchte. «Vor der Saison muss jeder Ruderer sagen, was er in diesem Jahr erreichen möchte.» Nach diesen Zielsetzungen werden dann die Trainingspläne für den Einzelnen erstellt. Rudern nur als Hobby auszuüben, ist so beim RC Aarburg kein Problem.

**DER RC AARBURG GENIESST** wegen der guten Nachwuchsausbildung einen guten Namen in der Region. So räumen

### RUDERN

#### RC Aarburg

**Gründungszeitpunkt:** 1918  
**Nachwuchsabteilung:** 30 Ruderer, davon 6 Mädchen  
**Budget:** 50 000 Franken  
**Betreuer:** 6 Leiter, davon 4 J+S-Leiter und ein J+S-Experte  
**Das hat der Verein zu bieten:** Athleten können unabhängig für sich alleine trainieren, Boote, Material und Infrastruktur sind vorhanden. Möglich sind aber auch täglich geführte Trainings.  
**Grösste Erfolge:** 2007 qualifizierten sich Marcel Härdi und Marc Grepper für die Junioren-EM. Aktuell sind zwei Athleten im Förderkader.  
**Ziele:** Bis im April eine Gruppe zusammenbringen für einen Junioren-Achter

die Aarburger Ruderer an den Sportstarwahlen der Region Zofingen im Jahr 2007 ordentlich ab: Marc Grepper (20) und Marcel Härdi (19), gewannen in der Kategorie bestes Team. Die Beiden haben sich in jenem Jahr für einen Startplatz an der EM aufdrängen können. Der Nachwuchsverantwortliche Roger Grepper wurde an denselben Sportstarwahlen in der Kategorie Funktionär auf den zweiten Platz gewählt für sein Engagement im Juniorenbereich. Zudem zeichnete der Panathlonclub Olten-Zofingen den RC Aarburg 2007 für seine Nachwuchsarbeit aus.

### GISI IM GEGENWIND

#### Mehr Ping-Pong, weniger Tischtennis

**ICH HABE IN DEN LETZTEN** Tagen vermehrt Tischtennis gespielt. Tischtennis ist eigentlich phänomenal, in vielerlei Hinsicht. Tischtennis kann so viel. «Rondo» hiess das Spiel, das in meiner Generation spätestens ab der 7. Klasse der absolute Renner in den Pausen war. Mindestens drei Mitspieler (meist waren es viel mehr), einen



Tischtennistisch, einen Tischtennisball und pro Spieler einen Tischtennisschläger brauchte es, damit der grosse Spass losgehen konnte. Die Spieler verteilten sich in möglichst gleich grossen Gruppen auf die beiden Tischen, jeder Spieler durfte einen Schlag ausführen, bevor der in der «Schlange» hinter ihm Stehende dran war. Nach dem Schlag lief man auf die andere Seite des Tisches und stellte sich dort hinten an. Währenddessen lief das Spiel weiter. Wer einen Ball nicht retournieren konnte, schied aus – bis nur noch einer übrig war. Ein fantastisches Spiel.

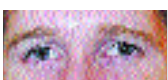
**NUR, SCHON DAMALS FIEL** auf: Zuschauen ist nicht halb so spannend wie Mitspielen. Im Gegensatz zum Fussball oder Hockey gab es keine «Rondo»-Zuschauer. Wer ausgeschieden war, wartete schwatzend oder pausenbrotkauend, bis die aktuelle Runde vorbei war und die nächste begann – ohne dem Spiel, auch nicht dem alles entscheidenden Finale der letzten beiden im Wettbewerb verbliebenen Kontrahenten, zu folgen. Hier liegt das Problem, das für diese Sonderform des Tischtennis wie, verstärkt, für die eigentliche Sportart gilt. Tischtennis ist nicht spannend.

**ALLES IST ZU KLEIN.** Der Tisch, das Netz, der Ball, die lächerlich winzigen Schläger. Tischtennis ist, das ist das Problem, Tennis auf einem Tisch. Keine weltbewegende Erkenntnis, zugegeben. Aber Tennis spielt man nicht auf einem Tisch. Tennis wird auf einem recht grossen Platz gespielt, es muss gerannt werden, damit ein in die Platzdecke geschlagener Ball noch erreicht werden kann. Timo Boll und andere Tischtennisthelen werden nie den Status ihrer Tennis-Äquivalente erlangen. Und das zurecht. Tischtennis ist nichts mehr als der kleine Bruder des Tennis. Es ist schlicht zu klein. Tischtennis ist wie Fingerboard, Arena Football oder das Jugendparlament. Irgendwie da, aber ausser für eine Hand voll Angefressene für niemanden eine Herzensangelegenheit.

**DABEI KÖNNTE TISCHTENNIS** so viel. Tischtennis weckt bei mir zum Beispiel auch Kindheitserinnerungen. An bis über die Grenze zur Dunkelheit hinaus dauernde Sommernachtsduelle am Tisch. An Campingurlaub. An die grossen Pausen. An viele kleine Pausen. Tischtennis kann das, was andere Sportarten zu können glauben. Es bringt Menschen zusammen, wirklich. Beim Tischtennis spielen kann gelacht werden, über eigene Fehler und langsame Reflexe anderer. Oder umgekehrt. Das geschieht bei richtigem Tischtennis aber nicht. Richtiges Tischtennis ist schnell – und die Spieler stehen so unglaublich weit vom Tisch entfernt. Es ist ernst. So etwas will niemand sehen, beim besten Willen. Schon gar nicht im Fernsehen.

**VIELLEICHT KÖNNTE MAN ABER** auch neue Spielformen entwickeln. Eine Partie «Rondo» live auf SF2? Ich würde mir überlegen, da mal reinzuzappen. Da würde sogar gerannt. So abwegig ist das nicht. Boarder- und Skicross zum Beispiel, extrem junge Sportarten, sind bereits olympisch und haben während der olympischen Spiele im durchschnittlichen europäischen Land bestimmt höhere Einschaltquoten als die der olympischen Tischtennisturniere. Die NBA beispielsweise nimmt H-O-R-S-E, eine Basketball-Sonderform in das Programm ihres All-Star-Games ein. Tischtennis könnte eine Trendsportart sein. Vielleicht sollte man es einfach Ping-Pong nennen.

EMANUEL GISI IST FREISCHAFFENDER JOURNALIST, BEGEISTERTER SPORTLER UND ER GIBT SICH MÜHE. HEUTE BEIM TISCHTENNIS.



### AUGENBLICK

Mit dieser **MUSIK** stimme ich mich auf den Wettkampf ein: Mit allgemeinem Sound.

Aus diesem Wettkampf möchte ich einmal **ALS SIEGER** hervorgehen: Schweizermeisterschaft NLA

Das ist mein **«LIEBLINGSGEGNER»** (und: weshalb): Visp. Diese Mannschaft fordert einen – das ist besser, als einfach so auf dem Eis rumzustehen.

**TRAINING** bedeutet Spiel.

Das sind meine **BEVORZUGTEN WETTKAMPFBEDINGUNGEN**: Gutes Eis und natürlich viel eigenes Publikum

Das esse ich **ZULETZT VOR** einem Wettkampf: Teigwaren, einfach Kohlenhydrate

Dieses **WETTKAMPFRITUAL** gehört dazu: Während der Qualifikation ziehe ich von den Ausrüstungsgegenständen die rechten zuerst an, in den Playoffs dann jeweils zuerst die linken. Dazu habe ich immer zwei Fünfliber mit Jahrgang 1980 irgendwo in der Ausrüstung versteckt.

**ROMAN DIETHELM (28)** startet am Dienstag mit dem EHC Olten in Visp in die NLB-Playoffs. Sein Stammclub ist Frauenfeld. (AGU)

### KOPF DES MONATS JANUAR

**ERSTMALS ANGETRETEN – UND DER KONKURRENZ GLEICH DIE MEISTERIN GEZEIGT. JANINE BERNASCONI-SCHEFER TRIUMPHIERTE BEI IHRER ERSTEN TEILNAHME AM SOBA-CUP IN KAPPEL SOGLEICH. GUT, KÖNNTE MAN NUN EINWENDEN, SIE HATTE JA AUCH HEIMVORTEIL. STIMMT. ALS CENTER-LEITERIN KENNT SIE DIE ANLAGE BESTENS. ABER SIE WAR DAFÜR AUCH DOPPELT GEFORDERT – UND STAND UNTER SPEZIELLER BEO-BACHTUNG.**

6:3, 6:1 fertigte Janine Bernasconi-Schefer ihre Finalgegnerin Barbara Wälti ab. Eine klare Sache, könnte man meinen. Bernasconi-Schefer aber sagt: «Ich musste die letzten Reserven anzapfen.» Danach war sie so erschöpft, dass sie tags darauf gar krank wurde. Bereits vor dem ersten Aufschlag am Finaltag hatte sie Muskelkater verspürt – eine Folge des Halbfinals am Tag zuvor, als sie gegen die Schwester der Finalgegnerin, Beatrice Baumgartner, beim 4:6, 6:3, 6:3 drei Stunden auf dem Platz gestanden war. Selbst ein wenig überrascht über ihr konstantes Spiel in Viertel-, Halb- und Endspiel sagt sie lachend: «Ich habe gute Tage gehabt.» Eine Woche zuvor hatte der SoBa-Cup äusserst zäh angefangen für die 30-Jährige. Im Achtelfinal habe sie bedenklich schwach gespielt. «Im ersten Match ging gar nichts, ich war verkrampt. Ich habe einfach nur den Ball rüber gespielt und gehofft, dass die Geg-



**Janine Bernasconi-Schefer gehört dem in der 1. Liga agierenden Interclub-Team des Tennisclubs Born Kappel an. Mit diesem verpasste sie zweimal den Aufstieg in die NLC nur knapp. Einst fast R1-klassiert, weist sie momentan eine R3-Klassierung auf. Bernasconi-Schefer ist verheiratet und seit 14 Monaten Mutter eines Sohnes. Die Bewegungspädagogin fungiert als Koordinationsleiterin des Sportcenters in Kappel.** (AGU)

nerin einen Fehler begeht. Nach diesem Spiel hätte ich nicht gedacht, dass ich gewinnen würde.» Ihren Matches habe sie aber ohne locker entgegen gesehen. Als Centerleiterin habe sie sich vor allem auf die organisatorische Aufgabe konzentriert. Dadurch sei sie vor den Tennis-Auftritten weniger nervös gewesen als früher. Aber immer noch genug: «Wenn ich verloren hätte, wären natürlich die Sprüche gekommen», spricht sie den zusätzlichen Druck wegen des Heimvorteils an. Andererseits sagt sie auch: «Man gibt sich ein wenig mehr Mühe.» Der SoBa-Cup war ihr erstes Jungseniorinnen-Turnier. Letztes Jahr, als sie vom Alter her in Kappel schon hätte dabei sein können, war sie gerade eben Mutter von Söhnchen Sten geworden, der sein Mami ganz schön auf Trab hält. Erstmals wieder wettkampfmässig zum Tennisracket gegriffen hatte sie im vergangenen Mai, als sie für den TC Born Kappel Interclub-Einsätze bestritten hatte. Die Kondition habe sich verglichen mit der Zeit vor ihrer Schwangerschaft «sicher verschlechtert», die Technik sei die gleiche geblieben. «Besser werde ich sicher nicht mehr werden», sagt sie schmunzelnd. Ambitioniert ist sie aber noch immer. Auch im kommenden Sommer wird sie wieder Interclub beim TC Born spielen und mit ihren Kolleginnen die Aufstiegsrunde anstreben. Sie glaubt gar an einen Aufstieg in die NLC. Und in einem Jahr wird sie aller Voraussicht nach wieder beim SoBa-Cup antreten – dann zumal als Gejagte. (AGU)