

Ramer en Rose Zürich kommt zum Fliegen

Im Juni 2022 hat «Ramer en Rose» in Zürich gestartet und ist erfolgreich unterwegs: 17 Frauen sind aktiv, 6 auf der Warteliste. Nun ist für September ein Tag der offenen Tür geplant. Ziel ist es, das Programm den Ruderclubs am Zürichsee und in den Nachbarkantonen vorzustellen und sie für die Idee zu gewinnen.

Es ist Dienstagmorgen um 9:30, mit 15 Grad ist es für Ende Mai eher kühl. Die anwesenden Frauen stört das nicht. Sie begrüßen einander herzlich, unterhalten sich angeregt bis die Physiotherapeutinnen Herminia Boix und Susanna Kuhn die neun Frauen für ein lockeres Aufwärmen im Kreis sammeln. Im Anschluss geht es in die benachbarte Bootshalle. Seit letztem Sommer findet der zweite Teil des Aufwärmens auf den Ergometern der Rudersektion von GC statt. Für das Training auf dem Wasser kommen Boote der Zürcher Clubs Aviron Romand, Belvoir RC und Ruderclub zum Einsatz. Marina De Rosa, Initiantin von «Ramer en Rose» in der Deutschschweiz, konnte sie für eine Zusammenarbeit gewinnen.

Die ehrenamtlichen Coaches haben alle Hände voll zu tun. Neben Anleitung und Unterstützung beim Bootshandling gilt es, die Teilnehmerinnen gut im Auge zu behalten. Sind heute alle fit genug für aufs Wasser? Einige der Frauen sind seit letztem Jahr

dabei, andere haben gerade erst angefangen. Allen gemeinsam ist, dass ihre Leistungsfähigkeit noch schwankt, trotzdem kommen alle gern ins Training.

«Ramer en Rose ist mein Freiraum», so umschreibt es Ursula. Sie schätzt neben Bewegung an der frischen Luft die Möglichkeit zum Austausch. Auch Nicole ist seit Beginn dabei. Sie war in den Startlöchern für einen Ruder-Einsteigerkurs, als ihr die Radiotherapie einen Strich durch die Rechnung gemacht hat. Bei der Abmeldung vom Kurs bekam sie den Hinweis auf «Ramer en Rose». Ein Glücksfall. Rudern verbindet für sie draussen sein, Teamgeist und Sport auf dem Wasser; und weil klar ist, dass alle in der Rehabilitation sind, muss keine sich erklären, wenn sie mal nicht fit ist. Auch Michèle zieht Kraft aus dem Rudern: «Es ist das Beste, was mir in dieser schweren Zeit passiert ist!» schreibt sie auf meine Anfrage.

Marina ermahnt die Teilnehmerinnen, genug zu trinken, und die Coaches, auch

auf dem Wasser Pausen einzulegen. Ihr ist es wichtig, dass die 13 Coaches gut ausgebildet sind. An zwei Vormittagen haben sie mit Sarah Zurbrügg-Greenaway von der Ruderschule Row & Row einen Instruktorrenkurs gemacht. Neben Rudertechnik war auch Brustkrebs ein Thema. Nun möchte Marina weitere Clubs dazu motivieren, «Ramer en Rose» umzusetzen, denn einige Teilnehmerinnen haben wegen der weiten Anreise das Training aufgeben müssen. Für den Tag der offenen Tür im September reist Elizabeth Herzig, Fachfrau für Gesundheit und Sport, von Ramer en Rose Neuchâtel an. Der Tag soll den Austausch zwischen Ruderclubs und medizinischen Fachpersonen fördern. Denn dass Bewegung guttut, ist belegt: Fatigue, die spezifische Erschöpfung bei Krebserkrankung, ist weniger gravierend, wenn regelmässig trainiert wird.

Tag der offenen Tür: 9. September 2023, ramer.en.rose.zh@gmail.com

Cornelia Caviglia

Ruder- und Kanustege

Aluminium-Schwimmstegsystem

- vielfach bewährt
- optimierte Freibordhöhe
- hochbelastbar
- stabil
- wartungsarm
- torsionsfest

Umgesetzte Projekte in der Schweiz beim
RC Greifensee, RC Uster, RC Thalwil,
SC Küsnacht, RG Zürich, RC Meggen,
SC Wädenswil

Agnes-Miegel-Str. 19 · 24782 Büdelsdorf
E-Mail: info@alu-bau.de

AB
ALU-BAU GMBH

... mit Sicherheit gut angelegt

Informationen unter:
☎ (04331) 3 08 38

www.alu-bau.de