

## See und Schnee

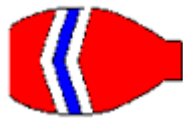
**Auch im Winter ist der Ruderclub Aegeri aktiv. Nicht in erster Linie auf dem Wasser, dafür werden umso intensiver Mannschaften und Material auf die neue Saison vorbereitet. Und natürlich bieten sich bei entsprechenden Bedingungen auch Gelegenheiten für Ausfahrten auf dem See – oder für gesellige Anlässe im Schnee.**

### Sportlich durch den Winter

Traditionsgemäss endet die offizielle Rudersaison des Ruderclub Aegeri am letzten Oktoberwochenende des Jahres. Sämtliche Boote werden gereinigt, überprüft und wo nötig aufgefrischt. Das heisst aber nicht, dass keine Ausfahrten mehr stattfinden – im Gegenteil. Stimmen die Bedingungen, ist es ein ganz spezielles Erlebnis an einem schönen Wintertag bei klirrender Kälte über den dampfenden See zu gleiten. Lässt dies das winterliche Wetter nicht zu, finden dafür wöchentlich Konditionstrainings statt – unter anderem mit Ruder-Ergometern. So können sich alle Aktiven optimal auf die neue Saison vorbereiten. Denn Rudern gilt als ideale Sportart, um Kraft und Ausdauer zu trainieren. Rund 80% der Muskeln kommen zum Einsatz, die Bewegungen schonen die Gelenke und ein regelmässiges Training verbessert Balance und körperliche Koordinationsfähigkeit.

### Spass im Schnee

Liegt jedoch viel Schnee im Ägerital, so kommen auch die Mitglieder des Ruderclubs auf andere Gedanken, als sich mit dem Boot auf das Wasser zu wagen. Schneesport und gemeinsame Erlebnisse stehen im Mittelpunkt. So wagen sich Ende Januar jeweils ein paar Unverwegene auf Ski oder Schneeschuh hinauf zum Bärenfang auf dem Hochstuckli – 1385 m über Meer wird in geselliger Runde diskutiert und die Fitness trainiert. Und am Schneesporttag anfangs März messen sich die Mitglieder des Ruderclub Aegeri mit Ski, Snowboard, Schneeschuh oder Schlitten in verschiedenen Disziplinen. Ein riesiger Spass für alle und immer wieder ein sportliches Wintererlebnis der Sonderklasse.



# Ruderclub Aegeri

## Saisonvorbereitung

Doch nicht nur sportlich bereitet sich der Ruderclub Aegeri im Winter auf die kommende Saison vor. Es gilt neue Kurse auszuschreiben, das Junioren-Training zu organisieren, die Ausfahrten auf anderen Seen zu planen oder das inzwischen zu knappe Platzangebot im Bootshaus weiter zu optimieren. Speziell 2008 wird ein besonderes Jahr für den Club werden – geplant ist ein rudersportlicher Grossanlass im Herbst auf dem Ägerisee. Mit dem Benefiz-Event "Row4Kids" wird am 16. September 2008 Geld zugunsten der Kinderkrebsforschung gesammelt. Ein weiteres spannendes Jahr mit sportlichen, sozialen und geselligen Höhenpunkten steht uns bevor.

## Schneesporttag



Pulver gut

## Bärenfang



Mit Schneeschuhen unterwegs