

**Zeitschrift:** Nidwaldner Kalender  
**Herausgeber:** Nidwaldner Kalender  
**Band:** 153 (2012)  
  
**Artikel:** Was(s)erkraft : Rudersport  
**Autor:** Imsand, Daniela  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1030060>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)


### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





Rudersport

# Was(s)erkraft

**Eilane Waser will an die Olympischen Spiele 2012 in London.  
Dafür trainiert die Stanserin hart und ohne Kompromisse.**

Text: Daniela Imsand  
Bilder: Ralph Blase



Du gibst alles. Deine Muskeln sind bis auf die letzte Faser angespannt. Die Beine und Arme fühlen sich an, als würden sie brennen, und trotzdem versuchst du noch mehr zu ziehen. Gleichzeitig hörst du dich selber «ich kann nicht mehr» sagen. Eine eher unübliche Situation für die meisten von uns. Für die Ruderin Eliane Waser aber fast Alltag: Seit sie zehn Jahre alt ist, verbringt sie jede freie Minute auf dem See, heute ist Rudern ihr Beruf – mehr noch: Eliane Waser will an den Olympischen Sommerspielen 2012 in London teilnehmen, sie gilt als grosse Schweizer Hoffnung. «Das ist eine harte Sportart», bemerkt die 25-jährige Stanserin. Trotzdem gehört ihre Leidenschaft und ihre ganze Freude dem Rudern. «Wenn das Boot richtig gut läuft, dann ist das der ultimative Flow.» Womit sie meint, dass in solchen Momenten alles eins wird, Körper und Geist, das Boot und der See. Mit einem Lächeln gesteht sie, süchtig nach diesem Gefühl zu sein. «Es ist irgendwie surreal... du fliegst über das Wasser.» Dass dieser Flug auch mit Schmerzen verbunden sein kann, davon soll hier nicht die Rede sein.

### **Am Rotsee**

Es ist Samstag, 9. Juli 2011, morgen früh um sechs. Am Luzerner Rotsee laufen die Weltcup-Finale. Eliane ist schon längst vor Ort, sportlich gekleidet und in einen dicken Pullover eingehüllt. Die Kapuze hat sie bis in die Stirn gezogen, sie bedeckt ihre Locken. Sicher um die Kälte der Morgenstunden fernzuhalten. Vielleicht auch, um die Enttäuschung zu verbergen. Sie lächelt. So wie jemand lächelt, für den die Erfüllung seines grössten Traums gerade erst vor wenigen Stunden ein grosses Stück in die Ferne gerückt ist.

Was ist geschehen? Beim gestrigen Vorlauf qualifizierte sich Eliane im Doppelzweier Leichtgewicht zusammen mit ihrer Ruderpartnerin Olivia Wyss nur für den C-Final. Das reicht nicht. Wäre das Doppelzweier-Leichtgewicht-Duo besser platziert gewesen, hätte es sich für eine Teilnahme an der Weltmeisterschaft im slowenischen Bled im

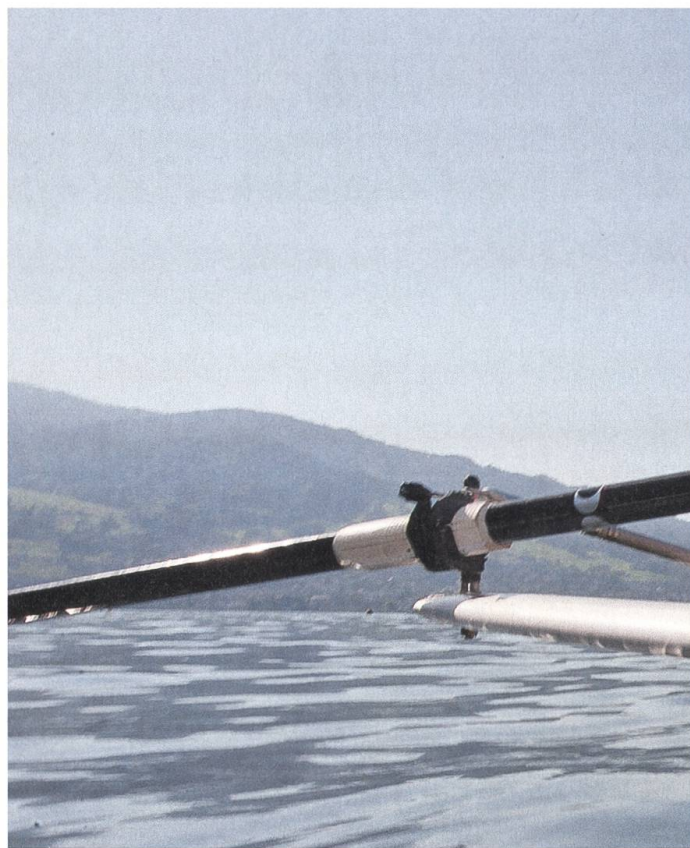
Herbst 2011 qualifiziert. Dort wiederum werden die Startplätze für die Olympischen Sommerspiele in London 2012 ausgemacht. Der direkte Weg nach London ist jetzt aber nicht mehr möglich. Die Möglichkeit, doch noch nach London zu kommen, besteht zwar weiterhin. Trotzdem war das Rennen von gestern ein herber Rückschlag für die ehrgeizigen Sportlerinnen.

Doch den Kopf hängen lassen ist Elianes Sache nicht. «Jetzt müssen wir einfach einen guten C-Final fahren», sagt Eliane mit ungebrochenem Kampfgeist.

### **Einmal im Kopf – immer präsent**

«Genau dieser Wille zum Sieg zeichnet Eliane aus und macht sie zur Spitzensportlerin», erklärt Eberhard Rehwinkel, Nationaltrainer des Doppelzweier Leichtgewichts. «Dank ihrem Ehrgeiz hat sie Grundvoraussetzungen, um im Leistungssport weiterzukommen.»

«Eliane hat immer gewusst, was sie will, und sich hundert Prozent dafür eingesetzt», erzählt Judith



Eliane Waser in ihrem Element. «Wenn man über das



Odermatt, eine langjährige Freundin von Eliane. Die beiden haben 2005 gemeinsam das Kollegium in Stans abgeschlossen. «Auf der anschliessenden Maturareise hat Eliane ihre Karriereschritte bereits im Kopf gehabt. Ihr grösstes Ziel ist schon seit jeher London 2012. Es hat mich sehr fasziniert, wie ehrgeizig Eliane ihre Pläne anging.»

Die Mehrheit dieser Pläne konnte Eliane auch tatsächlich in die Realität umsetzen. «Wenn ich etwas wirklich will, dann bin ich stark», sagt Eliane über sich selber. So gelinge es ihr auch besser, sich intensiv auf ein Ziel zu fokussieren. Je konkreter sie dieses sehe, desto überzeugter sei sie von sich selbst. Auf nationalem Gewässer hat sie das schon oft unter Beweis gestellt. Einzig im Weltcup ist die Umsetzung um einiges schwieriger. Es sei schwierig, im komplexen Weltcup-Prozedere greifbare und realistische Ziele zu fokussieren. «Man weiss nie genau, wie die Konkurrenz aussieht, wie schnell diese rudern kann und gegen wen man sich in den Vorläufen behaupten muss.»

## Leicht und leer

Eine solche Situation präsentiert sich auch heute Morgen am Rotsee. Die Ruderregatta auf dem «Göttersee» zählt zu den bedeutendsten der Welt. Hier messen sich 900 Athletinnen und Athleten aus über 50 Nationen. Und dieses Jahr geht es nicht nur um Medaillen, sondern um Startplätze für die WM 2011 in Bled beziehungsweise für Olympia 2012 in London.

Der Rotsee und die Stanserin, das ist eine bitter-süsse Beziehung. Letztes Jahr konnte sie auf ihrer Heimstrecke einen eindrücklichen Schweizer-Meister-Titel feiern (Sieg vor Pamela Weisshaupt, Weltmeisterin 2008, 2009 und 2. Platz WM 2011). Doch nur kurze Zeit später ruderte Eliane auf derselben Strecke auf den enttäuschenden 14. Schlussrang. Nach einer erfolgreichen Weltcup-Saison war das ein heftiger Dämpfer.

Aber: Neuer Tag, neues Glück! Es ist gerade einmal sieben Uhr, als Eliane zusammen mit Olivia die erste Runde dreht. Das Einrudern ist für sie ein wichtiger Bestandteil der Rennvorbereitung:



Wasser gleitet, fühlt es sich an wie fliegen.»





Schon früh an der Weltspitze: Bronze mit Olivia Wyss an der U23-Weltmeisterschaft 2008 in Brandenburg.

«Ich werde dann erst richtig wach, kann den Körper aufwärmen und mich bereits auf das Boot einstellen.» Es sei aber auch ihr Ziel, bereits ein erstes Mal zu schwitzen. Eine Leichtgewicht-Athletin darf nämlich maximal nur 57 Kilogramm wiegen – beziehungsweise 114 Kilo im Duo. Die restlichen Gramme werden «rausgeschwitzt».

Für Eliane und Olivia ist die Frage nach dem Gewicht allerdings kein belastendes Thema: «Wir haben uns gut eingependelt und haben keine Mühe, das Gewicht zu halten.» Eliane darf 56,7 Kilo auf die Waage bringen, damit es zusammen mit Olivia aufgeht. Es kann aber vorkommen, dass am Abend vor dem Rennen auf das Nachtessen verzichtet wird. Am Rennmorgen steht man nach dem Aufstehen direkt auf die Waage. «Bist du zu schwer, gibt es kein Frühstück», weiss Eliane. Denn bis zwei Stunden vor Rennbeginn muss das offizielle Gewicht erreicht sein.

### Wasser auf dem Wasser

Heute stimmt das Gewicht. Eliane und Olivia naschen eine Kleinigkeit, Honigbrot und ein wenig Reis. Über das Rennen sprechen sie nicht. Die Anspannung ist gross. Kurz darauf beginnt hinter

verschlossenen Türen die Rennbesprechung mit ihrem Trainer Eberhard Rehwinkel.

Inzwischen hat Regen eingesetzt, es ist für einen Julitag ziemlich frisch. Das Gelände um den Rotsee hat sich mit Zuschauern gefüllt. Die ersten Finaledurchgänge sind angelaufen. Auf dem Gelände herrscht reges Treiben. Mannschaften tragen ihre Boote zum Riggern. Da muss man schon mal den Kopf einziehen, wenn so ein 16 Meter langes Boot aus dem Wasser getragen wird. Die Athleten sind beeindruckend. Trotz ihrer durchtrainierten Beine und Arme wirken sie eher klein und fein.

Auch Eliane gehört mit ihrem 1,70 Meter zu den kleineren Ruderinnen. «Eine perfekte Leichtgewicht-Athletin», wusste bereits ihr ehemaliger Trainer, Jürgen Träger. Doch der Leichtgewicht-Einer, in dem Eliane zahlreiche Erfolge feiern konnte, ist nicht olympisch. So wechselte sie auf den Doppelzweier.

Um ihren Traum von den Olympischen Spielen zu leben, leistet Eliane einen enormen Aufwand. Sie trainiert zwölf Mal in der Woche, hauptsächlich auf dem See. Dazu kommen Kraft- und Konditionstrainings. Die Einheiten erstrecken sich über sieben Tage die Woche und beginnen schon früh



morgens. Im Oktober 2010 hat sie mit der Vorbereitung für die Saison 2011 begonnen. «Ich habe extrem effizient und intensiv trainiert», sagt Eliane. Mit Erfolg: «Ich fühle mich fitter und besser denn je.»

Die Freude über die positiven Trainingsresultate ist Eliane anzusehen. Sie erhole sich auch viel schneller von den Strapazen. «Aber schlafen muss ich trotzdem immer noch viel.» Das sei übrigens ein sehr grosses Talent von ihr. «Ich kann immer und überall schlafen», erzählt sie. Besonders zwischen Trainingseinheiten sei ein beinahe komatöses Nickerchen der optimale Krafttanker. Es macht Freude, Eliane zuzuhören. Sie spricht sehr abgeklärt, aber voller Enthusiasmus.

### **Aufgeben gibt's nicht**

Für ein Schläfchen bleibt jetzt aber keine Zeit. Nach der Besprechung läuft sich Eliane für das Rennen ein. Mit Joggingschuhen und Kopfhörern ausgerüstet, beginnt eine weitere Vorbereitungsphase. Auf der zwanzig-minütigen Strecke bringt sie Bon Jovi mit «Ohh, she's a little Runaway» auf Renntemperatur.

Eliane, die unermüdliche Powerfrau, ist alles andere als ein «Runaway», keine, die einfach fortläuft. Das Wort «aufgeben» existiert in ihrem Vokabular nicht. Gekämpft wird immer. Es ist aber nicht nur der Wille, der bei Eliane so beeindruckend ist. Mit ihrer fröhlichen und optimistischen Art versucht sie immer, das Positive aus einer Situation zu gewinnen. Obwohl das nicht immer einfach ist, wie sie aus Erfahrung weiss.

### **«Contest of Pain»**

«Viele sagen, dass ich mental sehr stark sei.» Noch während sie das sagt, lacht sie. Fröhlich, frisch, ansteckend und fast ein bisschen spöttisch: «Aber die wissen nicht, wie es in meinem Kopf aussieht.» Beim Rudern müsse man ständig an seine Grenzen und sogar darüber hinaus gehen. Bei einem Rennen hat man innerhalb von sechs bis acht Minuten eine riesige Belastung. Der Körper über-

säuert. «Man kämpft gegen sich selber... auf der gesamten Strecke.» Man dürfe im Kopf nicht aufgeben. «Manchmal habe ich Angst vor dem Rennen», gesteht Eliane. Und dann sagt sie das, was man nur heimlich denkt, wenn man ihr zuhört: «Du musst schon etwas durchgeknallt sein.»

Die internationale Konkurrenz im Leichtgewicht ist hart. Viele Athletinnen bringen ähnliche physische Voraussetzungen mit. «Da muss man noch mehr beißen.» Eliane meint, in der Schweiz werde genau diese Eigenschaft zu wenig gelehrt, zumindest in Sportlerkreisen. Spitzensport auf internationalem Niveau sei ein «Contest of Pain», ein Wettkampf im Aushalten von Schmerzen, physischer und psychischer Art. «Wir kennen das hier nicht so sehr.» Manchmal frage sie sich selber, ob sie einfach zu weich sei.

### **Herausforderungen in allen Bereichen**

Ob sieben Schweizer-Meister-Titel, ein Weltmeister-Titel an der Studenten-WM oder ein 2. Platz am Weltcup in München zu weich ist?

Härte und Belastbarkeit braucht die Nidwaldnerin nicht nur im Boot. Seit 2008 hat sie sich ganz dem Spitzensport verschrieben. «Ein harter Job», bestätigt auch Trainer Rehwinkel – der



Die Locken gehören genau so zu Eliane wie ihr vorbildlicher Ehrgeiz und Wille.





Konzentration am Start: Am Weltcuprennen auf dem Rotsee fahren Olivia und Eliane (rotweisses Trikot) um einen Startplatz an der WM in Bled.



neue Probleme nach sich ziehe: Die grössere Trainingsintensität erfordere mehr finanzielle Mittel. Für eine Randsportart wie das Rudern nicht einfach. Sponsoren seien schwer zu finden. «Die ständige Frage nach den Finanzen zerzt an den Nerven», sagt Eliane. Damit noch nicht genug: Von 2007 bis 2011 absolvierte sie das Bachelorstudium Tourismus und Mobilität an der Hochschule Luzern inklusive Schreiben der Bachelor-Arbeit. Diese Dreifachbelastung war eine Herausforderung. Viel Druck.

Für eine Athletin, die sich intensiv Gedanken über sich und ihr Umfeld macht, nicht einfach. Eliane bezeichnet sich selber als «keine einfache Athletin». Sie stehe mit ihrer Meinung nicht zurück. «Früher konnte ich mich über alles ärgern.» Wenn man mit Eliane über den Rudersport und ihre Karriere spricht, merkt man schnell, dass sie sich viele Gedanken zum Training und den Trainingsplänen macht. Bist du ein kritischer Mensch? Sie nimmt sich Zeit, diese Frage zu beantworten, und wählt dann ihre Worte mit Bedacht: «Nein. Aber das Umfeld muss stimmen. Ich bringe gerne meine Gedanken mit ein, schliesslich will ich meine Ziele erreichen.»

### **Viele offene Fragen**

Zurück zum Rotsee. Fünf Minuten vor dem Start bringen Eliane und Olivia das Boot in Position. Sie schauen sich nochmals in die Augen und geben sich die Hände. Eliane denkt an das Rennprogramm. Vom Lautsprecher hört man «Two minutes to go». Und dann? «Dann ist mir speiübel. Weisst du, so richtig schlecht vor Nervosität.» Am liebsten würde sie in diesen Momenten umkehren und das Rennen nicht fahren. Doch ein «Runaway»? Nein, denn «kaum habe ich das gedacht, ertönt der Startschuss, und ich hole während den 2000 Metern alles aus mir heraus.»

Und das Gefühl im Ziel? «Atmen! Und du bist einfach nur froh, dass es vorbei ist.»

Froh über die Zieleinfahrt mag Eliane heute gewesen sein, aber bestimmt nicht glücklich. Auf den

ersten 1000 Metern konnte das Boot Wyss/Waser mithalten. Aber die Lockerheit und die Leichtigkeit fehlten. Entgegen allen Wunschvorstellungen passierten sie als Vierte das Ziel. Schlussrang 16. Die WM-Qualifikation ist damit klar verpasst.

«Ich kann das Resultat akzeptieren», analysiert Eliane einsichtig. «Wir haben unsere Leistung nicht abgerufen. Wir waren zu schlecht.» Aber genau diese Tatsache bedrückt sie. «Ich weiss, dass wir es könnten. Aber die Konstanz fehlte.» In den Trainings sei das Boot gelaufen, aber dieses Gefühl sei Minuten später plötzlich wieder weg gewesen. Man bewegte sich einen Schritt nach vorne und kurz darauf wieder zurück. Für Eliane, die einen steten Drang nach vorne hat, «war das sehr anstrengend».

Die einzige Chance, doch noch in London mitzurudern, ist nun die Rotsee-Regatta 2012. Eliane denkt schon wieder nach vorn: «Ich investiere alles, damit wir diese packen werden.» Man meint, ein leichtes Zähneknirschen zu hören, wenn sie das sagt. «Ich weiss aber noch nicht wie.»

### **Abschalten bei Freunden**

Kraft und Motivation holt sie sich bei ihren Freunden. An diesem Samstag sind diese auch an den Rotsee gekommen und feuern Eliane vom Ufer aus an. Nach dem verpatzten Rennen stellen sie keine Fragen. Sie nehmen Eliane in die Arme. «Freundschaften sind das Beste», schätzt Eliane ihre Energiequelle. «Wenn ich mit Freunden etwas unternehme und lache, ist die Welt wieder in Ordnung.»

Eliane ist ein geselliger Mensch. «Man merkt, dass ihr der Freundeskreis sehr wichtig ist», weiss Judith, die Kollegi-Freundin. Wegen Elianes Sport können zwar Freundschaften weniger intensiv gepflegt werden. Aber das stört Judith nicht: «Eliane hat sich für ihren grossen Traum entschieden. Und von der Begeisterung, mit der sie darüber spricht, wird man angesteckt.»

Rückhalt findet Eliane auch bei ihrem Freund Raphael Jeanneret aus Vevey. Raphael rudert im



Schweizer Team des Leichtgewichts-Doppelzweiers. Es sei gut, dass er das Umfeld der Ruderer kenne. Dieser Austausch helfe ihr sehr, und seine ruhige Art schätze sie. Wenn sie von ihm spricht, macht sie sich auch gerne Gedanken über eine gemeinsame Zukunft. Ob diese in der Westschweiz oder in Nidwalden sein wird, lässt sie offen. «Vevey gefällt mir. Die Landschaft mit den Rebbergen ist wunderschön. Man müsste dort einfach Deutsch sprechen», sagt sie lachend und in ihrem breiten Nidwaldner Dialekt.

### Wenn alles vorbei ist...

Eliane spricht immer wieder vom «Leben danach». Sie sprudelt nur so vor Freude und Ideen, wie sie dieses gestalten möchte. «Dann kann ich mein Leben leben und nicht mehr das meines Trainingsplans.» Trotz aller Begeisterung und Leidenschaft, die sie für den Rudersport aufbringt; man spürt ihr Bedürfnis nach etwas Neuem. «Es wird nicht einfacher. Ich werde älter und verzichte auf immer mehr.»

Das Reisen, Skifahren und die Unabhängigkeit liegen ihr besonders am Herzen. Sie plant ihre Karriere bis 2012, dann soll Schluss sein. Sie möchte sich weiterbilden, einen Master absolvieren. Vielleicht im Sport- und Event-Management oder in Richtung Mobilität. Aber dann fügt sie noch an: «Sag niemals nie. Vielleicht rudere ich ja trotzdem bis 2013... oder länger.»

### Grosser Traum, kleine Chance

Seit Jahren begleitet Eliane der Traum von den Olympischen Spielen. Noch gibt es eine kleine Chance, die Qualifikation zu erreichen. Und es wäre nicht Eliane, wenn sie es nicht versuchen würde. Olivia Wyss und Eliane trainieren jetzt unabhängig vom Verband mit der Clubtrainerin Kirsten Stich vom SC Luzern.

Dort finden sie gute Bedingungen, um sich auf den Leistungssport zu konzentrieren. Ein guter Mix aus technischen und rennspezifischen Trainings soll die zwei Athletinnen zu einer Einheit machen. Sie geben nochmals Vollgas bis zur Qualifikations-Regatta im Mai 2012 auf dem Rotsee. Und bis dahin geht Eliane ihren Weg: ohne Wenn und Aber!

### Ihre Erfolge

- 2007: 4. Platz U23 WM Strathclyde (Leichtgewichts-Einer).
- 2008: 3. Platz U23 WM Brandenburg (Leichtgewichts-Doppelzweier).  
2. Platz Studenten-WM Belgrad (Leichtgewichts-Doppelzweier).
- 2010: Studentenweltmeisterin in Szeged, Ungarn (Leichtgewichts-Einer).  
2. Platz am Weltcup München (Leichtgewichts-Einer).  
Schweizermeistertitel gegen die damals amtierende Weltmeisterin dieser Bootsklasse Pamela Weisshaupt
- 7fache Schweizermeisterin

### Ihre Sponsoren

Sparkasse Engelberg, Nidfeld Garage Kriens, AXA Winterthur, AVIA Schätzle Luzern.

*Daniela Imsand schloss 2011 das Studium Journalismus und Organisationskommunikation in Winterthur ab. Sie arbeitet als Projektmanagerin Public Relations bei der Pilatus Flugzeugwerke AG in Stans. Sport ist ein wichtiger Bestandteil in ihrem Leben. Aber da ihr das Rudern zu nass ist, spielt sie lieber in der Halle Handball beim BSV Stans.*