

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 45 (1988)

**Heft:** 5

**Artikel:** Harry Mahon : "Magier" des neuen Ruderzentrums Sarnen

**Autor:** Lörtscher, Hugo

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992649>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.02.2025

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



Ein Nachwuchs-Vierer trainiert unter der Obhut von Harry Mahon.

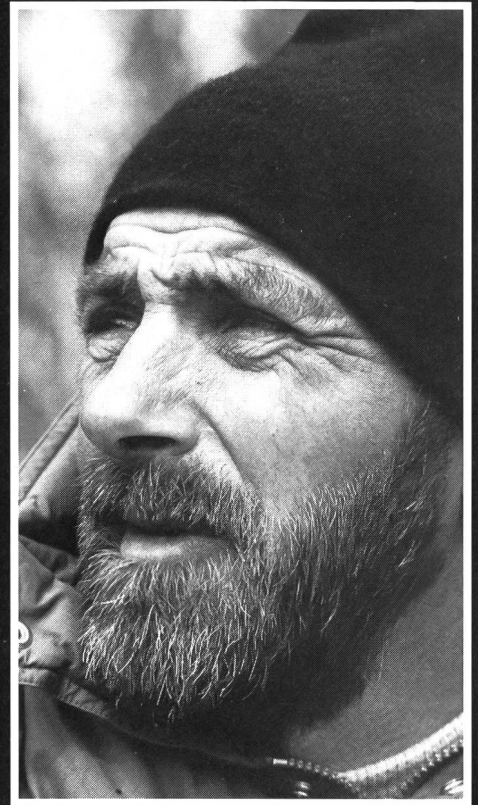
## Harry Mahon

### «Magier» des neuen Ruderzentrums Sarnen

Hugo Lörtscher

Am 15. Mai 1987 wurde in Wilen bei Sarnen das neue Trainingszentrum des Schweizerischen Ruderverbandes feierlich eröffnet. Es befindet sich integriert im idyllisch am See gelegenen Hotel Waldheim, mit dessen Besitzer ein langjähriger Miet- und Dienstleistungsvertrag abgeschlossen werden konnte. Herz der Anlage ist das unter Mitwirkung von Ruderern, Trainern und Kaderchefs rudergerecht umgebaute Haus «Britannia», eine Dépendence des Hotels. Es enthält einen Aufenthalts- und Theorieraum, ein ärztliches Untersuchungszimmer mit Labor, einen Ergometer- und Gewichtsraum, eine Küche, ein Büro, 12 Zimmer mit insgesamt 30 Betten, sowie ein Massenlager für weitere 20 Ruderer. Neu gebaut wurde ein kleines Bootshaus zur Aufnahme der angeschafften verbands-eigenen Boote (1 Achter, 2 Vierer, 4 Zweier, 2 Skiffs), welche, zusammen mit den zwei Begleitmotorbooten für die Trainer, Investitionen von 130 000 Franken erforderten. Die übrigen Anlagen am See mit Bootssteg und Wiese kamen ohne grosse Umbauten aus, so dass das neue Ruderzentrum, einschliesslich Boote, jedoch ohne Miete und Dienstleistungen, bisher nur etwa 200 000 Franken kostete. Damit hat der Schweizerische Ruderverband den Beweis erbracht, dass man selbst heute im Zeitalter des Gigantismus und Perfektionismus ein Sportzentrum mit relativ bescheidenen Mitteln aufbauen kann, auch wenn die Symbiose mit einem Hotel nicht problemlos sein dürfte. Die Athleten in Wilen haben Vollpension, und die Speisefolge wird jeweils mit dem Küchenchef des Hotels Waldheim besprochen. Somit besteht Gewähr, dass die Ruderer «sportgerecht» ernährt werden.

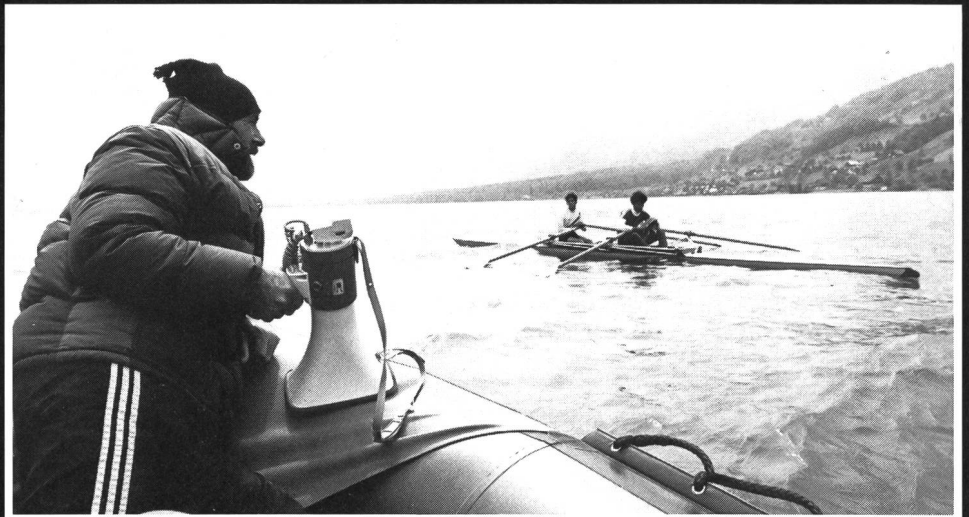
Die Wahl von Wilen als Trainingszentrum des Schweizerischen Ruderverbandes ist kein Zufall. Vor Jahren schon wurde der Sarner-See wegen seiner relativen Windstille, seiner Ruhe und landschaftlichen Schönheit von ausländischen Rudernationen (USA, Neuseeland, Kanada, Dänemark) entdeckt, und bereits im ersten Jahr seit Eröffnung des Ruderzentrums haben Engländer, Dänen, Tschechoslowaken, Spanier und Australier beim Hotel Waldheim Station gemacht. Der Aufbau des ersten SRV-Trainingszentrums Wilen war untrennbar mit der Verpflichtung eines hauptamtlichen Verbandstrainers verbunden. Die Wahl fiel auf den 46jährigen Neuseeländer Harry Mahon, welcher, seit 1978 Trainer der neuseeländischen Nationalmannschaft, die Neuseeländer besonders im Vierer



Der Neuseeländer Harry Mahon, seit einem Jahr Verbandstrainer des SRV.

und Achter zu einer führenden Rudernation emporgebracht hat, mit mehreren Gold-, Silber- und vielen Bronzemedailen an WM und OS.

Harry Mahon, von Beruf Geographie- und Geschichtslehrer, hat als primäre Aufgabe, mit einem neuen Trainingskonzept die Schweizer Ruderer und Ruderinnen wieder an die weltbesten Nationen heranzuführen. Daneben hat er sich auch um Rudern als Breitensport zu kümmern. Bereits hat der Neuseeländer mit dem bärtigen, verwitterten Gesicht eines Ur-schweizers sämtliche Schweizer Ruderclubs besucht und eine Tournee zu den Schulen des Landes angetreten, um gewissermassen als Wanderprediger bei der Jugend für den Rudersport zu werben. Harry Mahon wird ein ordentliches Fuder an Pflichten aufgebürdet.



Trainingsarbeit von Harry Mahon auf dem Sarner-See.

Als Assistententrainer sind ihm die Schweizer Martin Dumermuth (Senioren B), Anatole Du Fresne (Leichtgewichts-Riemruderer), Daniel Okle und Roland Stocker (beide für die Junioren) zur Seite gestellt worden, so dass sich Harry Mahon vermehrt grundsätzlichen Fragen und koordinativen Aufgaben widmen kann. Im Zentrum von Mahons Aufbauarbeit im Bereich Leistungssport stehen Ergometertests in Verbindung mit einem leistungsfähigen EDV-System und in Zusammenarbeit mit dem Biomechanischen Labor der ETH Zürich. Bereits haben 33 Ruderer und Ruderinnen die vom SRV gesetzten Ergometerlimiten erreicht, doch ist nach Angaben von Harry Mahon die erhoffte Steigerung zwischen Tests 1 und 2 ausgeblieben. Seine Meinung über die körperliche Fitness der Schweizer Ruderer:



Das neue Ruderzentrum Wilen des SRV am Sarner-See mit dem Hotel Waldheim (Mitte) und dem Haus «Britannia» (rechts).



Das Haus «Britannia», Wohn- und Ausbildungsstätte der Schweizer Ruderer.

«Meine grössten momentanen Befürchtungen betreffen die generelle Fitness unserer Schweizer Ruderer/-innen. Deren durchschnittliche Erholung der Herzfrequenz beim Ergometertest beträgt 50 Schläge in zwei Minuten. Das Ziel muss eine Erholung des Pulses um 80 bis 100 Schläge pro zwei Minuten sein. Es ist absolut nötig, dass bis im Frühling das Circuit-Ausdauertraining intensiv betrieben wird. Die Krafttests in Sarnen haben ergeben, dass Kraft bei den Ruderern/-innen vorhanden ist, doch ist es unmöglich, die Kraft im Boot umzusetzen, solange die notwendige Fitness fehlt. Die beste Technik hilft nichts, wenn Du den Druck auf dem Ruderblatt nicht länger als ein paar Minuten halten kannst!»

Harry Mahon hat mit seinem Trainingskonzept eine neue Ära im Schweizer Rudersport eingeläutet, und mit dem Einbezug sportwissenschaftlicher Methoden verstand er nicht nur, ein brachliegendes Potential nutzbar zu machen, sondern auch die richtigen Leute dafür zu begeistern und zur Mitarbeit zu gewinnen. In unzähligen Kaderzusammenzügen der einzelnen Bootsklassen in Sarnen hat er auch die Klubtrainer mit seinem System vertraut gemacht, doch wird der Erfolg an der Basis von der Kunst des Transfers abhängen.

Nach nur einem Jahr Aufbauarbeit – zu kurz, um bereits Wunder zu erwarten – steht Harry Mahon vor einer ersten Zerreihsprobe: die Olympischen Spiele von Seoul. Obwohl Olympia '88 nur eine Etappe auf dem Weg zu Olympia '92 sein wird, weiss der «Magier» von jenseits des Globus, dass man ihn am Abschneiden der Schweizer Boote in Seoul messen wird, sofern eines von ihnen den Start überhaupt schafft. Erfolg ist jedoch nicht zuletzt eine Frage der persönlichen Einstellung, und mit dem typischen Schweizer Individualismus hat Mahon seine ersten Erfahrungen bereits hinter sich. So will bekanntlich der Thalwiler Vierer von J. Weitnauer eigene Trainingswege gehen. Ob die Zauberformel Sarnen + Mahon aufgehen wird, hängt deshalb weitgehend davon ab, ob alle am gleichen Strick ziehen, wie dies SRV-Zentralpräsident Jean-Michel Oswald auf der ersten Seite der Zeitschrift «Rudern» 1/88 fordert. ■



Arbeit am Ruder-Ergometer im Estrich des Hauses «Britannia».