



► **Start:**

*Wir haben eine neue Vereinszeitung "ausgegraben" -  
Vorwort von Herrn Sack...*

► **RVH on Tour:**

*Kassel, Salzgitter und wo der RVH  
sonst noch sein Unwesen treibt...*

► **Inside RVH:**

*Highlights im Vereinsalltag...*

► **Letzte Eilmeldung:**

*Schappi beweist gutes Gespür bei Namensgebung:  
Reinfall fällt rein!*



Am 3. Dezember 2004 wurde der Ruderverein Humboldtschule Hannover e.V. gegründet. In den 9 Monaten hat eine rasante Entwicklung stattgefunden, die ich hier nur kurz skizzieren möchte: Eintragung des Vereins, Renovierung der beiden Vierer, Basketballturnier, Ergometer-wettkampf, Mitgliedschaft im Landessportbund, Anschaffung eines Einers und von 7 Paar Skulls, Trainingslager in Kassel, Elternrudern, Regatten in Salzgitter und Hannover, Landesentscheid

Jugend trainiert für Olympia, Sommerfest mit Bootstaufer. Seit der Vereinsgründung konnte Dank der Mithilfe vieler Mitglieder die Schlagzahl deutlich erhöht werden. Zusätzlich erscheint am heutigen Tag die erste Vereinszeitung des Vereins. Diese ist neben der momentan in Überarbeitung befindlichen Homepage ein wichtiges Medium des Vereins. Da in diesem Jahr nicht weniger als 7 Mitglieder die Schule verlassen haben, die mit Sicherheit nicht alle in Hannover ihren Lebensmittelpunkt finden werden, kann mit Hilfe dieser Zeitung der Kontakt zum RVH aufrecht erhalten werden. Ich wünsche dieser Zeitung, dass sie in Zukunft noch möglichst lange über viele positive Entwicklungen und „Skandale“ des Vereins berichten kann.

Gunther Sack

## INHALT

<b>VORWORT</b>		<b>1</b>
<b>INHALT</b>		<b>2</b>
<b>RVH ON TOUR</b>		<b>3</b>
<i>Das Trainingslager in Kassel</i>	<i>Bericht von Felix</i>	3
	<i>Bericht von Bogo</i>	4&5
<i>Regattaerlebnisse</i>	<i>Bramsche</i>	6
	<i>Salzgitter</i>	7&8
<b>INSIDE RVH</b>		<b>8</b>
<i>Vorstand - Nie gehört! - Eine Kurzvorstellung</i>		8&9
<i>Elternrudern</i>		10&11



## **Eindrücke von Trainingslager**

Am Mittwoch den 15.04.05 fuhren wir mit dem RVB um 8:10 von der Schule aus mit dem gemieteten Bus los in Richtung Kassel.

Auf der Fahrt sangen die 10 Kinder, die vom RVB mitgekommen waren, dass sie hier regierten, doch das störte uns nicht, da fast alle schliefen oder Musik hörten.

Nach einer zweieinhalbstündigen ruhigen und schönen Fahrt kamen wir an der Fulda an. Nachdem wir unsere Zelte mühsam auf dem Gelände der Goetheschule aufgebaut hatten, machten wir uns mit dem großen, sauberen Platz vertraut. Alles war sehr gepflegt, als wir ankamen. Die meisten von uns waren zum ersten mal dort.

Wenig später hatten wir unsere erste Einheit auf der Fulda. Hungrig kamen wir vom Wasser zurück und dann gab es das leckere Abendessen, das „die Großen“ zubereiteten. Nach und nach gingen wir in unsere Zelte und schliefen.

An den folgenden Tagen gab es jeden Morgen ein reichhaltiges Frühstück mit ca. 150 Brötchen (die wir aber nicht alle auf einmal aßen;))

Mittags konnten wir uns die Brötchen nehmen, die vom

Frühstück übrig geblieben waren; dazu gab es ausreichend Obst und Wasser. Da es warm war tranken wir sehr viel.

Pro Tag hatten wir zwei Einheiten. Zwischen den Einheiten konnten wir das Gelände verlassen, schwimmen (in der mehr oder weniger kalten Fulda) oder Fußball spielen.

Am Sonntag fuhren wir wieder nach Hannover zurück. Es war ein sehr schönes Trainingslager. Leider sind die Tage sehr schnell vergangen.

*(Felix Fricke)*

### **...Das Trainingslager in Kassel**

Ich möchte hier noch einmal festhalten: Unser Verein hat seinen Sitz in Hannover. Richtig? Nun, wenn das richtig ist, dann würde ich gerne wissen wie ich es im Golf 2 in knapp zwei Stunden nach Italien geschafft habe.

Blödsinn, wirst du jetzt sagen und damit sicherlich auch recht behalten, Tatsache jedoch ist, dass nach 160 km Fahrt das Quecksilber 20 Grad nach oben geklettert ist, was ich in meinem naiven Optimismus einfach mal als sehr gutes Zeichen für das gesamte Trainingslager deutete. Und tatsächlich: Helios beschenkte uns mit 4 Tagen perfektem Hautkrebs-Kreislaufkollaps-Wetter. Hoffentlich hatte ich meine Sonnencreme eingepackt...

Als erstes Fahrzeug knatterte mein Golf also vor den Campingplatz, kurz darauf durften wir meisterhafte Rangiermanöver von Seiten des Busfahrers bewundern, der auf einem nahegelegenen Fußgängerweg wendete und schließlich zwängte sich Herr Kriepel mit dem Bootsanhänger durch den Eingang des Campingplatzes. Alle (und alles) waren angekommen und heil, wenn man die massive Dehydrierung die jeder von uns zwangsläufig bei 30 Grad im Auto bzw. Bus erlitt mal auslässt.

Die Meute stürmte also ersteinmal los um das Gelände zu erkunden, wobei nur die Hälfte der Taschen mitgenommen wurde. Da der Busfahrer allerdings schon sämtliches Gepäck aus dem Bus geschmissen hatte, lagen die restlichen auf der Straße herum und versperrten einem PKW der Feuerwehr den Weg. Aber mit so etwas muss man ja rechnen.

Der „Campingplatz“ stellte sich (für mich) als das Gelände des Bootshauses der Goetheschule Kassel heraus, welches mit einem schönen Rasen ausgestattet ist, auf dem die 50 Kids aus Humboldt- und Bismarckschule genug Platz fanden, um ihre Zelte aufzustellen.

Nachdem das also geregelt war, durften auch schon bald die ersten Mannschaften aufs Wasser um den Fluss zu erkunden. Derweil fuhren ein paar Auserwählte mit mir los um die wichtigsten Besorgungen zu machen. Ohne euch mit dem Einkauf an sich langweilen zu wollen, sei hier am Rande angemerkt: 15 Kästen Wasser und 4 Kästen Bier passen zusammen mit zwei Personen in einen Golf 2. Jaha. Mit ein bisschen Liebe und Risikobereitschaft, versteht sich.

Zurück zum Fluss: Die Ruderer und Ruderinnen hatten vom Steg der Goetheschule aus, Stromaufwärts ca. 1,5km und Stromabwärts ca. 3,5km Strecke, auf der sie trainieren konnten.

Die Strecke an sich, wenngleich zuweilen etwas kurvig, bot doch erfreulich viel Abwechslung und so konnte ich es keinem meiner Jungs verübeln, dass sie die Faustregel „Augen ins Boot“ bei der ersten Rundfahrt knallhart ignorierten und lieber die ungewohnte Umgebung, speziell die Kasseler Innenstadt, bewunderten.

Der Ernst des Lebens sollte aber noch kommen. Am nächsten Morgen mussten die ersten Mannschaften schon um 7:30 Uhr aufstehen, wollten sie noch frühstücken und rechtzeitig auf dem Wasser sein. Am Nachmittag wartete dann die zweite Trainingseinheit. Und so sehr wir uns auch über das Wetter freuten, es macht einem doch sehr zu schaffen, wenn man 2 mal am Tag trainiert. Zwischendurch musste Herr Sack den Schülern dann noch irgendwie klar machen, dass sie abgesehen vom Training auch gewisse Pflichten hatten: Kochen, abräumen, abwaschen und Toiletten putzen waren alles Arbeiten, die von den Schülern mit übernommen werden sollten. Am ersten Tag klappte das leider überhaupt nicht. Am zweiten Tag auch nicht so richtig. Am dritten Tag konnte man dann endlich davon reden, dass so etwas wie Ordnung herrschte. Bekanntlich aber ist Ordnung auch nur ein Aspekt des Chaos, was wohl jeder bestätigen wird, der

schon mal Tomatensoße für 50 hungrige Mäuler in einer winzigen Küche mit mir zubereitet hat.

Erwähnenswert finde ich auch, dass wir zwar ein paar Ausfälle hatten, jedoch keiner davon Trainingsbedingt war, sondern sie vielmehr durch den ein oder anderen Sonnenstich verursacht wurden. Da haben einfach ein paar Menschen vergessen, dass da wo um 13:00 Uhr Schatten ist, um 15:00 Uhr schon die Sonne hinknallen kann. Merke also: Im Schatten solltest du nicht einschlafen. Zumindest dann nicht, wenn keiner in der Nähe ist, der dich wecken könnte.

Dann gab es da noch einen ausgerenkten Zeh, den ich mitsamt Anhang am letzten Abend noch ins Krankenhaus fahren durfte und kotzende Kinder am frühen Morgen ... aber das alles gehört hier nicht rein.

So kann ich also abschließend sagen, dass die 5 Tage sowohl ein paar der schönsten, aber auch anstrengendsten waren, die ich jemals erlebt habe. Wir sind alle lebend wieder in Hannover angekommen, nicht alle vollkommen gesund vielleicht, aber sicherlich gut gebräunt und um ein gutes Stück Erfahrung reicher.

Von mir aus jederzeit wieder.

*(Sebastian Kühl)*

## **Regatta in Bramsche** **08.05.05**

Endlich ist das Wintertraining vorbei und die Regatten fangen an, bei denen man zeigen kann, wie gut man den Winter über trainiert hat und auf denen man sich mit anderen Booten messen kann.

Meine erste Regatta dieses Jahr führte mich am 8. Mai nach Bramsche. Zusammen mit meinem Vierer (Monika, Annika und Anne), unserem Steuermann Kirsche, unserem Trainer MiBu und dem Jungenvierer des RVB machte ich mich um 7 Uhr morgens auf den Weg.

Als wir ankamen und das Regattagebiet sahen, waren wir recht überrascht. Wir befanden uns auf einem Industriegelände ohne Umkleidekabinen, Toiletten und Duschen.

Nachdem wir unsere Boote aufgeriggert hatten, machten wir uns auf den Weg zu dem ca. 500m entfernten Bramscher Ruderclub, um unsere zukünftigen Achterpartnerinnen kennen zu lernen. Nachdem wir uns gegenseitig bekannt gemacht und die Sitzpositionen im Achter geklärt hatten, gingen wir aufs Wasser, um uns schon mal für unser Rennen einzufahren. Gott sei Dank waren es nur 500m, denn als wir zum Start fuhren fing es an, wie aus Eimern

zu regnen und sogar zu hageln. Dementsprechend verlief auch das Rennen: Wir wurden dritter von dreien, wobei wir allerdings auf den Zweitplatzierten weniger als eine Sekunde zurücklagen. Beim nächsten Rennen, unserem Gig-Vierer, fing es wieder an, zu regnen und im Rennen lief auch nicht alles so, wie es sollte. Nach ca. 350m fing ich einen Krebs und so war das Rennen für uns gelaufen. Der Rennvierer verlief dagegen sehr viel besser. Diesmal hatten wir ein Wolkenloch erwischt, so regnete es also diesmal ausnahmsweise nicht (wir hatten aber sowieso schon keine trockenen Klamotten mehr...). Im Rennen lagen wir dann von Anfang an in Führung und hielten die Gegner auch bis ins Ziel auf Distanz. Das war dann auch das einzig erfreuliche Ergebnis an diesem Tag.

Immer noch etwas nass und vor allem total müde aber auch glücklich über den ersten Saisonsieg kamen wir nach einem Zwischenstop bei McDonald's gegen 22 Uhr wieder in Hannover an.

*(Laura Dierßen)*

## ***Regatta in Salzgitter***

Am 05.06.2005 war es für die meisten Ruderer des RVH so weit: Die erste Regatta in der laufenden Saison und für die Sechstklässler die erste Regatta überhaupt fand in Salzgitter statt.

Die Aufregung war bei (fast) allen zu spüren. Außerdem waren alle auf das Abschneiden von sich selbst und den Anderen gespannt. Das gute Wetter, welches wir an den Tagen zuvor hatten hielt leider nicht die ganze Zeit, aber das störte uns nicht weiter.

Das erste Rennen des Tages bestritt der Gig-Mädchenvierer mit Jessica, Katharina, Viktoria und Elina. Nachdem sie lange führten wurde es am Ende doch (nur) ein zweiter Platz. Kurz darauf startete der Schüler- Gig-Doppelvierer mit Jonas, Björn, Basti und Andreas. Sie mussten sich in einem vollen Sechs-Boote-Rennen nur dem Carolinum Osnabrück geschlagen geben. In dem anderen Jungenvierer musste etwas improvisiert werden, weil Lars sowie Thomas und Sven bei den deutschen Schachmeisterschaften waren. So fuhren Daniel und David zusammen mit Bogo und Henning und erruderten einen guten zweiten Platz. Als nächstes war der Mädchenvierer mit Diana, Anna-Lina, Lisa und Ella an der Reihe.

Sie mussten sich in einem Drei-Boote-Feld nur dem Besselygymnasium Minden geschlagen geben. Im Gig-Rennen lief es hingegen nicht so gut und sie mussten sich in einem Vier-Boote-Feld allen drei Gegnern geschlagen geben. In Rennen 19 sorgte ich dann für den ersten RVH-Sieg. Zusammen mit Monika, Annika und Anne von der Bismarckschule setzte ich mich gegen das Pascalgymnasium und das Greseliusgymnasium aus Bramsche durch. Leider konnten wir diesen Erfolg im Gig-Doppelvierer nicht wiederholen. Mehr als ein vierter Platz von vier gestarteten Booten war leider nicht drin. Besser machte es hingegen Nina, die in ihrem Einerrennen einen guten zweiten Platz herausruderte und zwei weitere Boote hinter sich ließ. Elina konnte ihr Rennen leider nicht fahren, weil sie am Start eine kleine Erfrischung im kühlen Nass suchte. Im Rennen 30 wurden Jonas, David, Daniel und Bogo im Renn-Doppelvierer fünfter von sechs. In Rennen 50 startete der Junioren-Gig-Doppelvierer mit Andreas, Björn, Henning und Basti, die aber leider nur dritter von drei wurden. Die zweite Medaille für den RVH an diesem Tag holte Malte beim Geschicklichkeitsrennen. Nina wurde in ihrem Geschicklichkeitsrennen leider nur siebte.

Abschließend ist zu sagen, dass es ein sehr schöner Regattatag war, bei dem wir leider meistens etwas Pech hatten (mit sieben zweiten Plätzen...) aber der uns zumindest

viel Erfahrung gebracht hat. Aber bei den nächsten Regatten werden wir den Gegnern sicher zeigen, wie man am Siegersteg anlegt!

(*Laura Dierßen*)

## INSIDE RVH

### **Vorstand - Nie gehört! - Eine Kurzvorstellung**

Auch wenn Herr Sack nach wie vor einen großen Anteil an der Vereinsarbeit im RVH e.V. leistet, versuchen jetzt zwei Vorstände, ihm die Arbeit nach und nach zu erleichtern und sie selbstständig zu erledigen.

Da wäre zunächst der „große“ Vorstand, der den gesamten Verein nach außen hin vertritt und den Sebastian „Bogo“ Kühl als 1. Vorsitzender leitet. Außerdem gehören dazu Henning „Henne“ Hoffmann als 2. Vorsitzender, Benjamin „Kubi“ Drechsler als Kassenwart und Kilian „Kili“ Allmann als Schriftwart. Dieser Vorstand wurde auf der Gründungsversammlung von den Gründungsmitgliedern gewählt. Zudem wurden Cornelia „Conni“ Pfarr-Allmann und Christoph „Ali, Ephi, SchiSchu“ Georgi als Kassenprüfer bestimmt. Daneben gibt es noch die Bootswartriege mit

Bernhard „Berni“ Kreipe an der Spitze und seinen Untergebenen Jonas „Jonni“ Allmann und Felix „Frickie“ Fricke, die auch zum Schülervorstand gehören.

Eben dieser Schülervorstand ist die zweite Stütze des Vereins und soll den Charakter des ehemaligen RVH als Schülerruderverein unterstreichen. Er wurde von allen Mitgliedern gewählt und besteht aus Laura „Lauralie“ Dierßen als 1. Vorsitzende, Björn „The Beard“ Gerß als 2. Vorsitzender und Lisa „Bonny“ Bonhagen als Regattawartin.

Der Schülervorstand vertritt die Interessen der Schüler im Verein, dazu ist Laura auch im „großen“ Vorstand vertreten. Zudem kümmert sich Björn unter anderem um die Homepage des Vereins.

Auf der nächsten Seite gibts das Ganze dann nochmal zum Angucken mit Sammelbildchen!!!



***El Cheffe Bogo***



***Sein Assi Henne***



***Profi Laura***



***Unser Hacker Björn***



***Schatzmeister Kubi***



***Schreibkraft Kili***



***Lisa darf melden***



***Die Bastler Berni,  
Jonas und Felix***



## **Elternrudern**

Durch die Vereinsgründung ist es jetzt auch endlich den Eltern möglich, Erfahrungen mit dem geheimnisvollen Sport zu machen, den ihre Kinder betreiben. Ein erster Erfahrungsbericht:

### **Eltern im Ruderboot - Vom Claqueur zum Wikinger**

Der Schritt vom jubelnden oder auch kritisierenden Harren auf dem Bootssteg zum Selbstversuch ist für Eltern im Ruderverein Humboldtschule Hannover e.V. möglich.

Man sollte diesen Selbstversuch nicht im Renn-Skiff starten und man sollte es unter Anleitung tun. Eine empfehlenswerte Besatzung ist Mama A+ Papa A+ Mama B + Papa B + Sprößling als Steuermann oder Steuerfrau mit dem 4er-Gigboot.

Die Anleitung ist wichtig und zwar schon beim Herausragen des Bootes aus der Bootshalle. Ansonsten endet das ehrgeizige Vorhaben leicht mit Verletzungen und Sachschaden im Bootshaus. Auch an die Kommandos des Sprößlings sollte man sich halten und Widerworte für die Zeit danach aufheben. Die Tochter bzw. der Sohn haben für die Dauer der Übungseinheit die Hoheit. Oder wollen Sie sich gleich

beim ersten Mal im Maschsee wiederfinden?

Wie viele andere Sportarten sieht manches beim Rudern von außen wesentlich einfacher aus als es in der Praxis ist, aber es macht wirklich Spaß. Wie gesagt kann schon das Herausragen aus dem Bootshaus zu ersten Problemen führen, das Ablassen des Bootes ins Wasser ist die nächste Übung, die Skulls wollen fachgerecht und ohne persönliche Wasserung angebracht werden. Die erste echte Gefahr stellt das Einsteigen dar, es sei denn, keiner hat auf das Boot aufgepasst und es dümpelt, wenn man einsteigen will, ein paar Meter vor dem Steg im Maschsee.

Wenn dann alle sitzen und die Sitze auf die eigenen Körpermaße justiert sind, kann es so langsam losgehen. Das Rudern hat eine sehr exakte Sprache für die unterschiedlichen Phasen des Bewegungsablaufes, die eigentlichen Kommandos und die Bezeichnung der Bauteile des Bootes. Wenn man sich diese nicht einprägt, gibt es schnell Skullsalat. Synchronisation ist das A&O. Das heißt auch, daß keiner der Mamas und Papas einfach mal so loslegen sollte und was bei einsetzenden Konditionsproblemen noch

schwerer wiegt auch nicht einfach aufhören kann, während die anderen noch munter weiterrudern.

Am Anfang wackelt es manchmal bedenklich, wozu auch der Sprößling gehässigerweise beitragen kann, es spritzt weit mehr als man es aus dem Fernsehen kennt und man muß sich doch stark konzentrieren. Erstmal 3-4 koordinierte Schläge, dann 10-15 Schläge ohne Pause sind schon ein gute Leistung für die erste Fahrt.

Gerade bei eingespielten Ehepaaren kann es schnell zu mittleren Verwüfnissen kommen, die Schuldzuweisungen werden im Boot von vorne nach hinten und wieder zurück gereicht. Die oben

beschriebene Sitzordnung ist ggf. zu ändern, damit innereheliche Klärungen nicht sofort stattfinden können.

Nach einer kleinen Runde zum Nordufer und zurück sollte man es beim ersten Mal gut sein lassen, damit nicht vor lauter Erschöpfung der Ausstieg mißlingt. Zuguterletzt muß das Boot auch zurück in die Halle getragen werden.

Abschließend überwiegt das stolze Gefühl auch schon ein bisschen Rudern zu können und es macht viel Spaß. Wer es einmal probiert hat, wird es mit Sicherheit wiederholen.

(Jörg Allmann)

## EIN LETZTES

Nun ist sie also doch da die lange versprochene Vereinszeitung. Damit sie auch etwas Bestand hat, brauchen wir Anregungen, Berichte, Skandale, - in analoger oder digitaler Form - oder Fotos von euch (oder am Besten Mitarbeiter).

Für diese ersten Texte bedanken sich Bogo, Kili und Berni

Der Titel war ein spontanes Hirngespinnst von Berni und wurde von uns in einem diktatorischen Entscheidungsprozess festgelegt. Wer meckert, wird gevierteilt oder soll was besseres vorschlagen

