

Action

Hochgeschwindigkeit beim Ergo-Cup

Kochshow

Massen-Chili zum Ruder-Symposium

Das Wetter

In Bremen eher ungemütlich



Berlin, 05.06.2014

Hallo liebe RVHler,

schon Auslage Nummer 25! Nach den ganzen Jubiläumsfeierlichkeiten im letzten Jahr belassen wir es mal der Erwähnung - aber ein bisschen Stolz kann man schon sein, finde ich.

Wie (fast) jedes Mal, wenn ich die erste Auslage des Jahres zusammenschraube, freue ich mich dabei schon auf das Wochenende in Kassel, und wenn ich mir gerade mal so den Wetterbericht angucke, dann ist die Vorfreude definitiv berechtigt. Und wenn ich mir überlege, wie viele alte Säcke dieses Jahr mal wieder ihr Kommen angekündigt haben, ist auch klar, warum es immer noch so einen Reiz ausübt, in dieser komplett unspannenden Stadt ein Wochenende unten an der Fulda zu campen, Salat aus der Waschschüssel zu essen, Leute vom Steg zu schubsen und sich von den Kids beim Fußball seine Grenzen aufzeigen zu lassen.

Kassel heißt auch immer, dass die üblichen Ruderer-Überwinterungsbeschäftigungen wie Ergo-Cups und Bälle werfen ein Ende haben. Wobei die Wasser-Saison ja schon

seit einigen Jahren durch das Osterferien-Ruderlager und bei der Regatta in Bremen eingeläutet wird, bei der auch schon die ersten Siege für den RVH zu verzeichnen gewesen sind.

Darüber hinaus geht es in diesem Heftchen noch um den Genuss von Chili con Carne beim erstmals in der Humboldtschule ausgerichteten Rudersymposium von LRVN und SRVN, die Verpflegung der Bildungsmessebesucher oder die Nachwuchsanwerbung beim Tag der offenen Tür. Neben ein paar Neuerungen gibt es inzwischen eben auch viel Routine. Aber die braucht es wahrscheinlich auch, wenn man in einem immer weiter wachsenden Verein kontinuierlich gut arbeiten will.

In diesem Sinne wünsche ich euch viel Spaß beim Lesen, Rudern und den Sommer genießen.

Kilian

INHALT

<i>EDITORIAL</i>	1
<i>INHALT</i>	2
<i>RVH ON TOUR</i>	3
Ergo-Cup beim DRC	3
Ruderlager beim RGF Lehrte/Sehnde	4
Regatta in Bremen	5
<i>INSIDE RVH</i>	8
Chili-Schlacht beim Ruder-Symposium	8
JUBI - Die Jugendbildungsmesse	10
Tag der offenen Tür 2014	11
Basketballturnier des RVH	12
<i>DERMINE DERMINE DERMINE!</i>	13
<i>EIN LETZTES</i>	14
<i>BERNIS NUDELBRETT</i>	15

Ergo-Cup beim DRC

Am 18.1. war es wieder einmal so weit: der Ergo-Cup beim DRC stand auf dem Programm.

Im ersten Rennen war der RVH so weit ich weiß nicht vertreten, aber dafür war Rennen 2 quasi ein internes RVH-Rennen, bei dem Lisa gewann. Im dritten Rennen setzte sich Franz gegen alle anderen in seinem Rennen durch, er wurde allerdings nicht besonders groß gefeiert, weil sein Sieg vorhersehbar war.



Im darauffolgenden Rennen war der RVH durch Max vertreten, der in seinem Lauf Vierter wurde. Damit konnte er aber zufrieden sein, da er eine persönliche Bestzeit gefahren ist. Danach ging Ellen an den Start, die ebenso wie Dominik im darauffolgenden Rennen den fünften

Platz belegte. In Rennen 10 waren 3 von 4 Ruderinnen vom RVH, die keine schlechten Plätze erreichten. Weiter ging es mit Rennen 12, in dem der RVH durch Kevin und mich vertreten wurde. Kevin wurde Fünfter und ich erster. Im 13. Ren-



nen gewannen Selin und Mia gegen Marie Knittler. Ab jetzt irgendwann gab es auch Nudeln. Im Lauf 2 des darauffolgenden Rennens belegte Lars den ersten Platz, Yannick den zweiten, Zamim den vierten und Felix den fünften Platz. Als Letzte vor den Vierern durfte Frau Lincke noch fahren, sie belegte einen guten zweiten Platz.

Jetzt waren die Vierer an der Reihe: In Rennen 27 fuhren Mareike, Franz, Max und Lisa, sie erreichten den zweiten Platz. Danach starteten zwei RVH-Vierer. Hierbei belegten Era, Mia, Yannick und Zamim den ersten und Selin, Laura, Felix und ich den zweiten Platz. Helena

wurde im darauffolgenden Rennen Zweite. Danach gewann Ole sein Rennen auch. Rennen 32 folgte mit Henrik, der eine weitere Medaille sicherte, Tobi und Till erreichten gute zweite und fünfte Plätze. Im 34. Rennen siegte Paul und ließ alle anderen hinter sich. Philipp gewann Rennen 36, Konsti wurde Dritter und Olli sechster. So ging ein sehr erfolgreicher Tag für den RVH zu Ende.

(Felix Krimm)

Ruderlager beim RGF Lehrte/Sehnde

Dieses Jahr waren wir in den Osterferien vom 12.04 bis zum 17.04 im Ruderlager beim RGF Lehrte/ Sehnde.

Am Freitag vor dem Ruderlager haben wir alle erst mal die Boote aufgeladen und sind dann am nächsten Tag zum Bootshaus des Ruderverein für das Große Freie Lehrte/ Sehnde gefahren.

Nachdem wir die Boote abgeladen und aufgeriggert hatten, ging es auch schon aufs Wasser, für manche das erste Mal in diesem Jahr.

Vor der 2. Einheit haben wir jedoch alle lecker Kuchen gegessen, da

Caro am Tag davor Geburtstag hatte. Am Abend gab es Pizza, den Film „Das gibt Ärger“ und Caros Geschenke.

Am nächsten Tag war perfektes Ruderwetter und gleich nach der 1. Einheit gab es lecker Mittag :D . Wie immer ging es dann am Nachmittag wieder aufs Wasser und abends gab es leckeres Essen und alle sind ganz schnell eingeschlafen nach diesem anstrengenden Tag.



Am Montag war das Wetter noch besser, jedoch etwas zu warm, so dass einige schon gleich nach der ersten Einheit einen Sonnenbrand hatten. Abends sind dann Herr Sack und Nadine abgefahren und Björn musste ganz alleine auf uns aufpassen :). Am nächsten Tag kam Frau Lincke zur Unterstützung von Björn. Das Wetter war an diesem Tag nicht so gut, so dass wir eine Einheit laufen gegangen sind.

Am Abend kamen wir durchgefroren wieder und wollten uns unter einer warmen Dusche aufwärmen, jedoch war das warme Wasser von den früher angelegten Ruderern verbraucht und wir mussten schnell kalt duschen. Danach haben wir uns mit einer warmen und wie im-



mer leckeren Mahlzeit gestärkt.

An den Tagen davor haben Adrian und Yannic das Brötchenholen übernommen, doch am Mittwoch haben Lisa und Caro sie abgelöst, da Adrian am Tag zuvor gefahren ist. An diesem letzten Abend war das Wetter wieder in Ordnung und wir haben ein Lagerfeuer gemacht und Werwolf gespielt, bis wir ins Bett mussten.

Am Donnerstag, dem letzten Tag dieses anstrengenden Ruderlagers mit jeder Menge Belastung, ging es noch einmal aufs Wasser.

Danach haben wir noch die Boote aufgeladen und das Bootshaus lie-

bevoll und sehr gründlich geputzt und sind dann zum Bootshaus nach Hannover zurück gefahren um die Boote wieder abzuladen. Im darauffolgenden Training wurden die Boote auch wieder aufgeriggert und ordentlich geputzt.

In diesem Ruderlager waren als Trainer Nadine, Frau Lincke, Herr Sack, Björn, Adrian und Yannic dabei. Außerdem waren Franz, Max, Helena, Mareike, Antonia, Lena, Leila, Caro und Lisa und von den Jüngeren Solanyi, Ellen, Felix, Aaron und Fynn mit.

(Caro Albrecht & Lisa Wende)

Regatta in Bremen

Auch in diesem Jahr nahm der RVH an der Regatta für Jungen und Mädchen in Bremen teil. Diese fand diesmal bei sehr schlechtem Wetter





statt. Die RVHler fanden sich gegen Mittag auf einer schlammigen Wiese ein. Als es nach dem Abladen der Boote zu regnen anfang, verzog sich der RVH zusammen mit dem RVB in das zuvor aufgebaute Zelt. Nachdem wir uns im Zelt eingerichtet hatten, folgte der erste Start auf der Langstrecke (ca. 2,3 Kilometer) von Lisa (00) und Mareike (00). Sie schafften es in einer Zeit



von 10:42,97min, den ersten Platz zu erreichen. Direkt danach startete Aaron (01) und sicherte sich ebenfalls den ersten Platz. Kurze Zeit später konnte der MIX Vierer mit Ellen (01), Fynn (01), Era (02) und Felix (02) gesteuert von Fritz (01) in 12:05,88min leider nur den fünften Platz erreichen. Der im darauffolgenden Rennen startende Franz (00) schaffte es, einen zweiten Platz zu holen. Einen weiteren zweiten Platz konnte sich Max (00) sichern. Das letzte Rennen dieses Tages gewann Felix (02), woraufhin er gut schlafen konnte.

Am Abend gingen Lisa, Mareike, Fritz, Felix und Max zu Fuß zum Nudeln essen bei einem gastfreundlichen Ruderverein in Bremen. Die anderen RVHler wollten

lieber mit dem Auto fahren. Nachdem sie das Auto von Frau Gashi, welches sie zuvor suchten, endlich gefunden hatten, fuhren sie erst zu zwei falschen Restaurants. Als die Autofahrer endlich beim Abendessen eintrafen, hatten wir, die Fußgänger, uns den Bauch schon vollgeschlagen. Nach dem Essen fuhren wir alle mit Autos zu einer Turnhalle, in der es, nachdem das Licht ausging, schnell ruhig wurde. Gefrühstückt wurde im Zelt auf der Regattawiese.

In verschiedenen Rennen am zweiten Tag wurden folgende Ergebnisse auf der Kurzstrecke (700 Meter) erzielt: Franz (00) gewann eines der ersten Rennen des Tages. Ellen

(01) und Era (02) holten anschließend einen dritten Platz. Der im folgenden Rennen startende Aaron (01) schaffte einen zweiten Platz. Ein erster Platz in 3:14,78min ging an Max (00). Die am Abend des ersten Tages nachgereiste Antonia (00) erzielte in 3:26,8min einen zweiten Platz. Ein weiterer zweiter Platz ging an den Vierer mit Fynn (01), Era (02), Ellen (01) und Felix (02) der erneut von Fritz (01) gesteuert wurde. Das letzte Rennen der Regatta, an dem der RVH teilnahm, wurde von Mareike (00) und Lisa (00) für sich entschieden. Nachdem alle die Sachen zusammengepackt und die Boote aufgeladen hatten, fuhren wir zurück nach



Hannover. Kurz vorher rutschten einige Ruderer in den Löchern der schlammigen Wiese noch aus und waren auf der Rückfahrt ein wenig schmutzig. Das Abladen der Boote ging dieses Mal sehr schnell, weil alle sehr müde waren und nach Hause wollten.

(Aaron Wehde und Max Krimm)

richtige Krafttraining erklärt bekommen.

Laut der offiziellen Definition ist ein Symposium nach dem altgriechischen Ausdruck sinngemäß ein „gemeinsames, geselliges Trinken“. Die Übersetzung als Gastmahl führt dazu, im Symposium fälschlich nur ein ausgelassenes Trink- und Essgelage zu sehen. Für die Griechen der Antike stand aber die gemeinsame gottverbundene und entsprechend ritualisierte Geselligkeit im Mittelpunkt. Aus der Bedeutung für gesellige Treffen hat sich später der Begriff Symposium für wissenschaftliche Konferenzen entwickelt.

INSIDE RVH

Chili-Schlacht beim Ruder-Symposium

Das Symposium: 1. Frage, die zu klären ist: Was ist das? Den ersten Eindruck, den man hat ist, dass bei einem Rudersymposium ganz viele Rudermenschen sich an einem Ort versammeln und in verschiedenen Gruppen das Leitbild, den perfekten Trainingsplan oder das



Um das Ganze wenigstens ein bisschen an die alten Griechen anzulehnen haben zahlreiche Eltern im Vorfeld zu Hause Chili con Carne gekocht und es

dann in wenigen großen oder sehr vielen kleinen Töpfen zur Mensa der Humboldtschule gebracht.

Kurz nachdem wir uns in den Räumlichkeiten für den Verkauf von Kuchen, Kaffee, etc. eingerichtet hatten kamen auch schon die Ersten, die sich am heutigen Tag weiterbilden wollten. Zuerst musste man sich in einer Liste eintragen und unterschreiben, dass man da war, dann bekam man eine Essensmarke. Schon bei dem Gedanken, in der Mittagspause schon wieder Chili zu sehen wollte ich nichts mehr. Ich

hatte bereits seit über einem Tag nichts anderes mehr gehört und gerochen. Im ganzen Haus, im Auto, einfach überall roch es nach Chili con Carne. Zum Glück hatte ich noch bevor ich meine Essensmarke holen wollte erfahren, dass man sie nicht zwingend holen musste, mein Gedanke: JA! Erleichterung.

Während der Zeit, in der wir in den unterschiedlichen Gruppen waren, war die Atmosphäre entspannt, man stand nicht unter Druck alles schon vorher zu wissen oder eine bestimmte Leistung abzurufen. In die



Mittagspause gingen dann alle Gruppen leicht versetzt, sodass man dann zwar nicht alle Leute, die man gerne mal wieder gesehen hätte getroffen hat, aber es hat trotzdem viel Gelächter gegeben. Am Ende der Veranstaltung haben sich dann alle noch einmal in der Mensa getroffen, sodass da noch genug Zeit war mit allen kurz zu erzählen.

Trotz der vielen Menschen, die an diesem Tag da waren, wurde das Chili nicht alle. Zum Nachteil für uns, weil wir es dann



zum Teil wieder mit nach Hause nehmen mussten, und das obwohl wir seit jetzt schon zwei Tagen nichts anderes mehr gesehen, gegessen und gerochen hatten.

Letztendlich hat das Symposium trotzdem Spaß gemacht und ich kann nur hoffen, dass

es beim nächsten nicht wieder Chili con Carne gibt...

(Lena Osterkamp)

JUBI - **Jugendbildungsmesse**

Am 15.02.2014 war es mal wieder so weit, der Ruderverein der Humboldtschule hatte die Ehre, die Aussteller und Besucher der Jugendbildungsmesse zu verpflegen. Eine vielseitige Auswahl an Köstlichkeiten lockte viele Besucher an den Verpflegungsstand des Rudervereins. Wie schon in den vorherigen Jahren wurde der Besucheransturm unterschätzt,



wodurch mehrfach für Nachschub gesorgt werden musste. Der freundliche Service regte

die Spendenbereitschaft der Besucher und Besucherinnen an. Viel Lob wurde auch seitens des Schulleiters Herrn Lawes an alle Helfer und Helferinnen ausgesprochen. Alles in allem war es wieder einmal ein sehr erfolgreicher Tag für den RVH.

*(Fynn Schmahlfeldt
& Louis Fischer)*

Tag der offenen Tür 2014

Wie in den letzten Jahren haben wir auch dieses Jahr am Tag der offenen Tür wieder 3 Ergos in die Mensa gestellt, mit denen wir bei den zukünftigen

Fünftklässlern Interesse für das Rudern wecken wollten. Anfangs trauten sich nur we-



nige auf die Trainingsgeräte, doch mit der Zeit wollten sich immer mehr Kinder in kleinen Rennen messen. Wer gerade weder Kindern das Rudern erklärte, noch Kuchen verkaufte, beantwortete neugierige Fragen der Eltern. Mit den zukünftigen



tigen Humboldtschülern sollte die Zukunft unseres Rudernachwuchses gesichert sein.

(Sebastian Oertling)

Wir hatten viel Spaß. In meinem Team waren: Lena, Helena, Carolin, Mareike, Lisa und ich (Leila). Unsere Jungen von der Humboldtschule haben gewonnen und wir sind Zweiter geworden.

(Leila Brustolin)

Basketballturnier des RVH

Freitag, den 14.03. haben wir in der Humboldtschule Basketball gegen andere Rudervereine gespielt.

Bei den Mädchen war das erste Spiel leicht, aber anstrengend und in meinem Team hatten wir Angst vor dem zweiten Match, weil die Mädchen aus dem anderen Team größer waren als wir. Das Spiel ist leicht, wenn du größer bist. Wir haben zwei Spiele gespielt.

Das erste Spiel gegen die Bismarckschule haben wir gewonnen. Das zweite Match gegen die Helene-Lange-Schule haben wir verloren. Paula war zu groß für uns.

Ich denke, dass es für die Mädchen von der Bismarckschule wie für uns war: Einige Mädchen von der Helene-Lange-Schule waren größer als sie und hatten es dadurch leichter.

Nachdem zum Auftakt der Regattasaison schon Bremen auf dem Programm stand, geht es jetzt in Kassel richtig los. Für alle, die da nochmal ein bisschen Orientierung brauchen: Hier steht alles, was diesen Sommer so ansteht!

Juni	
07.-11.	Ruderfreizeit in Kassel
11.	Schülerregatta in Kassel
14.-15.	Landesentscheid J.u.M. in Salzgitter
28.	Sommerfest

Juli	
03.-06.	Bundeswettbewerb für J.u.M. in Rüdersdorf
20.-21.	Landesentscheid Jugend trainiert für Olympia in Hannover
20.	SRVN-Verbandsregatta in Hannover

August	
02.-08.	Jugendwanderfahrt der Ruderjugend Niedersachsen

September	
13.	Regatta der Schillerschule, Jugendsprintcup
14.	SRVN-Verbandsregatta in Hannover
27.	Herbstsprintregatta des RVH
28.	Endspurtregatta des RVB

Oktober	
----------------	--

November	
-----------------	--

Ein Letztes

Wenn man diese Vereinszeitung schon zum 25. Mal herausgibt, sollte man ja eigentlich meinen, dass sich auch eine gewisse Seitenzahl etabliert hat. Aber ausgerechnet zu diesem kleinen Jubiläum zeigt sich, dass es auch immer mal wieder Durststrecken gibt.

Gerade nach der kaum noch mit Muskelkraft zu tackern den letzten Ausgabe fällt das natürlich auf - aber umso mehr möchte ich mich natürlich bei denen bedanken, die wieder, oder auch zum ersten Mal in die Tasten gehauen und dafür gesorgt haben, dass trotzdem ein paar Seiten zusammengekommen sind. Beim nächsten Mal wird es bestimmt auch wieder ein bisschen fülliger. Vielleicht kommt ja auch mal wieder so was wie ein Bilder rätsel oder wir müssen mal ganz neue Wege gehen. Fotolovestory, Star-Schnitt, Sammelbildchen - die Möglichkeiten sind schier unbegrenzt. Muss wohl mal eine Redaktionssitzung anberaumen...

Gut, bevor ich das Ganze gleich dann wieder Sush, dem Cheflektor, Druckmeister und Tackervirtuosen in Personalunion zukommen lasse, gucke ich nochmal kurz auf den Wetterbericht für Kassel: 28°C am Samstag, damit lässt sich doch

hervorragend arbeiten. Badehose nicht vergessen!

Und damit verabschiede ich mich, lasse den Herrn Vorsitzenden den Rest erledigen und wünsch euch einen schönen Sommer!

Kilian

Impressum

Verantwortlich für Artikelauswahl und Zusammenstellung:

Kilian Allmann
Sascha Meyer

Drucker, Toner und Papier:
holistic-net GmbH

E-Mail:

kilian.allmann@web.de

Artikel bitte an:

auslage@rvh-hannover.de

Adresse:

RuderVerein Humboldtschule
Hannover e.V.
Ricklinger Straße 95
30449 Hannover

Web:

www.rvh-hannover.de

Bankverbindung:

Sparkasse Hannover
BLZ: 25050180
Kto.-Nr. : 900374462

Heute dreht sich bei Berni alles um akrobatische Höchstleistungen. Ob beim anspruchsvollen Sitzhochsprung, bei meisterhaften Balanceakten im Boot, komplizierten Synchronsprungfiguren oder der Königsdisziplin: dem einhändigen Zweierstemmen - da gibt es einiges zu sehen!

