

AUSLAGE Vereinszeitung des RVH



Flottenerweiterung

Motorisierte und unmotorisierte Bootstufen auf dem Sommerfest

Wissenserweiterung

Die DRJ- und Trainerlehrgänge in Berlin und Ratzeburg

...und die Regattastatistik!

Berlin, 01.12.2017

Hallo liebe RVHler,

Lange darüber nachgedacht, dass ich das Editorial zur Winterauslage irgendwie immer mit Bezügen zum Wetter und zur Weihnachtszeit und so einleite, und dass man das auch mal anders machen könnte - aus dem Fenster geguckt - es schneit. Ja, was soll man da noch machen.

Also, wir stellen fest: Es ist schon wieder Winter geworden. Das heißt, das eine tolle Rudersaison vorbeigegangen ist, mit vielen schönen Erfolgen, auf den Einzelregatten, auf Landesebene, auf Bundesebene - vor allem die (erfreulicherweise noch zahlreicher gewordenen) Saisonberichte zeichnen ein schönes Bild von den diversen Erfolgen, die der RVH in diesem Jahr zu feiern hatte. Dass wir Ruderer sportlich insgesamt vielseitig veranlagt sind, hatte ich ja schon des Öfteren angemerkt. Dass wir aber schon so weit sind, dass wir zur Not auch einfach im Triathlon-Team zu Jugend trainiert fahren, das war mir auch neu. Aber so richtig überraschend dann doch irgendwie nicht.

Mit den Erfolgen kommen auch neue Veranstaltungen: Zwei Berichte von den DRJ-Lehrgängen zeugen von noch weiter gestiegener Professionalität gerade im Bereich Leistungssport. Gleiches gilt natürlich für Philipps Be-

such des Trainerlehrganges in Ratzeburg. Die Strukturen für eine auch langfristig erfolgreiche Vereinsarbeit auch auf hohem Leistungssportlichen Niveau werden weiter gepflegt und ausgebaut.

So wurden beim Sommerfest auch wieder zwei neue Boote in unserer Flotte begrüßt, einmal mit und einmal ohne Motor. Auch wenn HuSch HuSch irgendwie noch leichte farbliche Defizite aufweist. Aber das lässt sich bestimmt noch irgendwie regeln.

Dass auch der Breitensport weiterhin nicht zu kurz kommt, zeigt beispielsweise der Bericht vom Elternrudern. Und weil so ein Verein ja auch geleitet werden muss, gehört zum Beispiel auch der Schülervorstand dazu. An dieser Stelle möchte ich Solanyi, Freya, Teresa und Sean viel Spaß bei ihrer Arbeit wünschen.

Beim Freitagstraining scheint sich grundsätzlich nicht viel geändert zu haben. Ich glaube, den gleichen Unsinn haben wir vor 15 Jahren auch schon gemacht. Puh, ganz schön lange her. Also, es wird wieder einiges geboten, um die kalte Jahreszeit mit Lesestoff über den Sommer zu überstehen. Ich wünsche euch viel Spaß dabei!

Kilian

INHALT

<i>EDITORIAL</i>	<i>1</i>
<i>INHALT</i>	<i>2</i>
<i>RVH ON TOUR</i>	<i>3</i>
Landesmeisterschaften Wolfsburg 2017	3
RVS-Regatta	5
SRVN-Herbstregatta	5
Head of the River Leine	6
JtfO-Triathlon	7
RVH-Herbstsprintregatta	9
RVB-Endspurtregatta	10
Impressionen vom Trainerlehrgang in Ratzeburg	12
DRJ-Lehrgang in Berlin 2017	17
DRJ-Lehrgang in Ratzeburg 2017	21
Langstrecke in Hildesheim	25
<i>REGATTASTATISTIK</i>	<i>23</i>
<i>SAISONBERICHTE</i>	<i>26</i>
<i>INSIDE RVH</i>	<i>37</i>
Sommerfest 2017	37
Rudern - Vortrieb im Rückwärtsgang	40
Schülervorstandswahl 2017	41
Der neue Schülervorstand stellt sich vor	42
Ein Freitagstraining beim RVH	44
<i>DIE NEUEN</i>	<i>45</i>
<i>DERMINE DERMINE DERMINE!</i>	<i>45</i>
<i>EIN LETZTES</i>	<i>46</i>
<i>BERNIS NUDELBRETT</i>	<i>47</i>

Landesmeisterschaften Wolfsburg 2017

Es war wie so häufig der Samstagmorgen. Am 18.8. ging es um 6:00 Uhr am DRC los, um zu den Landesmeisterschaften auf dem Wolfsburger Allersee zu fahren. Kaum angekommen, gab es auch schon den ersten Grund zum Aufregen: ein Boot aus dem Rennen von Mareike und Antonia meldete kurz vor dem Start ab und der Vorlauf fiel aus, das frühe Aufstehen war also umsonst. Die zweite Enttäuschung folgte: es war recht starker Gegenwind und die Bahnen waren sehr unterschiedlich stark vom Wind betroffen. Die ersten Startenden des RVH waren dennoch Antonia und Mareike, die sich über die



400m im Finale auf einen vierten Platz schoben. Knapp zwei Stunden später ging es für uns dann weiter, ich war an der Reihe, mich auf den 400m zu beweisen, was leider nur eingeschränkt erfolgreich war, am Ende war nicht mehr als ein vierter Platz drin. Somit konnte ich mir das Finale sparen. Aarons Hoffnung, mindestens Dritter zu

werden, ging auch nicht in Erfüllung, dafür schaffte er es wenigstens ins Finale und wurde Vierter. Nach einer kurzen Pause und weiteren 400 Metern erreichten Paul und Philipp im Zweier auch den vierten Platz und verpassten das Finale nur knapp, womit sie aber in guter Gesellschaft waren, denn auch Max und Benjamin taten dies. Max zumindest war darüber nicht sonderlich glücklich, er regte sich noch Stunden danach über die Hamelner auf, die zig mal betonten, dass ihr Boot namens Kraftwerk unbedingt zwei Böcke bräuchte und dass sie im Vorlauf rausgenommen hätten, um im Finale noch schneller zu sein. Das alles nahm Max dann als Anlass, sich erst einmal einen Kilo Grießbrei und eine Tafel Schokolade reinzupumpen und mit der



jetzt gewonnen Energie eine Wespe mit einem Löffel zu erschlagen. Aaron sollte anschließend noch in einem RVB-Achter einen Erkrankten ersetzen, was am Ende jedoch nicht nötig gewesen wäre, sie schafften es nämlich nicht einmal an den Start, weil ein Experte des RVB beim Zusammenbau des Achters eine Unterlegscheibe zwi-

schon die beiden Teile legte und so für reichlich Wasser im Boot sorgte. Die letzte zu bewältigende Aufgabe war das Kochen, es sollte Reis mit Currysaucen geben. Abgesehen von einigen Schwierigkeiten, die mit dem Vergessen von Sachen oder mit Unfähigkeit begründet wurden, lief die ganze Aktion planmäßig ab, am Ende schmeckte es sogar. Nach einem Spaziergang



um den Allersee gingen wir dann recht pünktlich zum Schlafen in die Zelte, die wir zuvor auf dem Regattaplatz aufgebaut hatten. Am Sonntag konnten einige von uns ausschlafen, Antonia und Mareike allerdings nicht, sie waren mal wieder die ersten, die aufs Wasser mussten. Der Vorlauf fiel erneut aus, sie erreichten den fünften Platz im Finale über 1000m. Als nächstes war ich dann wieder dran, es reichte dieses Mal sogar für einen dritten Platz, was die Teilnahme am Finale bedeutete, welches ich dann jedoch verlor. Aaron war seinem Ziel am Sonntag noch weiter entfernt als am Samstag, er verpasste das Finale knapp und wurde im Vorlauf Vierter. Max und Benjamin belegten ebenfalls den vierten Platz im

Vorlauf, auch sie konnten nach diesem mit dem Abriggern beginnen. Der letzte des RVH war dann noch Philipp, der in einer Regattagemeinschaft mit DRC und HRC in einem Achter mitfuhr. Auch sie verpassten das Finale nur knapp. Der zweite Tag dieser Regatta war mal wieder wie sonst auch mit dem Aufladen und der Abreise verbunden. Die Zelte mussten ja schließlich auch



noch abgebaut werden. Als ob das alles nicht genug gewesen wäre musste es natürlich, wie das eben so ist, kurz vor der Abreise anfangen zu regnen, was die Sache nicht gerade witziger machte. Zum anschließenden Abladen am Bootshaus kamen dann auch die RVH-Jungs, die schon etwas früher mit dem Zug nach Hause fuhren. Insgesamt war diese Regatta für den RVH eher so mittelerfolgreich, Spaß gemacht hat es glaube ich aber trotzdem allen.

(Felix Krimm)

RVS-Regatta am 09.09.2017

Am 9. September fand wieder die all-jährliche Regatta der Schillerschule statt, bei der, wie auch schon im Vorjahr, viele Ruderer und Ruderinnen des RVH an den Start gingen. Die 500-Meter-Distanz war für viele RVHler eine eher ungewohnte und lange



nicht mehr gefahrene Strecke, welche dennoch von allen, egal in welchen Bootsklassen, Besetzungen oder welchen Alters, mit Leichtigkeit gemeistert wurde. Dies sieht man auch an den Ergebnissen, die sehr viele erste und zweite Plätze aufweisen.

Des Weiteren galt diese und die am nächsten Tag stattfindende SRVN-Re-



gatta als Vorbereitung für das anstehende Jtfo-Bundesfinale in Berlin. Die beiden Mädchenvierer fuhren die 500 Meter und konnten diese auch mit ca. einer Länge gewinnen.

Im Allgemeinen war es mal wieder eine sehr erfolgreiche Regatta und alle können sehr zufrieden mit ihrer Leistung sein!

(Finja Bleyl)

SRVN-Herbstregatta

Die SRVN-Verbandsregatta knüpfte am Sonntag den 10.09.17 an die RVS-Regatta an. Sie begann für die ersten Einerfahrer schon um 7:30, so wie Yannic, der sein erstes Rennen gewann, und Tom, der um zwei Zehntel Zweiter wurde. Danach kamen die Mädchen dran, Helena und Charlie gewannen jeweils ihren Lauf. Der Juniorenmädchen-Jtfo-Vierer und der Mädchen-Jtfo-Vierer gewannen ebenfalls. Dann waren die Gigboote und die Geschicklichkeitsfahrer an der Reihe. In der Mittagspause gab es wie immer Nudeln und Lunten auf der Terrasse. Danach fuhren einige Vierer ihr Rennen. Als letztes fuhren die Zweier, die für einen erfolgreichen Abschluss des Tages sorgten.

(Vicco Engel)



Head Of The River Leine

„Hast du morgen um 15:15 was zu tun und Bock zu Riemen?“ Mit dieser Nachricht wurden wir (Max und Aaron) am Abend vor dem Leinehead von Phillip überrascht und sagten natürlich gleich zu, denn was gibt es besseres, als sich am Wochenende mit 4 km im Achter aus dem Leben zu schießen? Mir fällt spontan nichts besseres ein.

Als wir dann am nächsten Tag beim DRC erschienen, erkannten wir ein weiteres bekanntes Gesicht, das jedoch aus dem RVB stammt also einfach gesagt eine bunt zusammengewürfelte Mannschaft gegen eine eher eintrainierte Mannschaft mit Phillip namens Europapokal und eine weitere mit u.a. Tobi, die sich Software-Update nannte.

Mit diese positiven Überraschungen gestärkt und mit der Aussicht, dass wir endlich mal unserem Trainer richtig einen auf die Fre*** geben konnten, suchten wir unsere weitere Mannschaft... und suchten, und suchten... und fanden sie ca. 15 Minuten vor dem offiziellen(!) Rennstart, sodass wir pünktlich zur Startzeit ablegen konnten.

Gestartet wurde ungefähr im 30 Sekunden Abstand mit der vermeintlich langsamsten Mannschaft zuerst und der angeblich schnellsten am Ende. Unverständlicherweise starteten wir zuerst, dann Software-Update und

zuletzt Europapokal und nicht andersrum.

Der Start verlief den Umständen entsprechend ganz brauchbar und wir konnten uns direkt von den anderen Booten absetzen (klar, die standen ja noch am Start und warteten). Im weiteren Verlauf des Rennens wurde eine Vielzahl an Zehnern gefahren, jedoch schafften es die anderen Boote, den Abstand zu uns und zueinander zu verringern. Etliche Meter vor dem Ziel kam von der Steuerfrau eine unverständliche Ansage über die Anzahl noch zu rudender Meter, also konnte es ja nicht mehr weit sein und man ging schon mal ein bisschen mit der Schlagzahl nach oben, es sollten jedoch sehr lange letzte Meter werden, aber egal, es macht ja Spaß, wenn man es sich nur stark genug einredet. Dann kam der richtige Endspurt und Europapokal lag ein wenig vor uns, aber Software-Update lag noch hinter uns und das sollte auch so bleiben. Die Zielglocke schlug für Europapokal letztendlich sechs Sekunden vor unserer. Auf den letzten Metern verringerte sich der Abstand zwischen unseren Booten immer weiter und dann hörte man unsere Zielglocke; unter einer Sekunde vor der für Software-Update.

Auch wenn sich in den Gesamtzeiten ein deutlicheres Ergebnis zeigt (wer es genau wissen will: Europapokal: 11:29, Software-Update: 12:09, Wir: 12:46), hat es dennoch viel Spaß gemacht und insgesamt in unserem Lauf für den 3. Von 10 Plätzen gereicht und wir sagen

alle: gerne mal wieder.

p.s.: Es waren noch andere von uns in anderen Booten, ich hab aber vergessen wer, sorry dafür ;)

(Aaron Wehde)

Jtfo Triathlon

Die Triathlonmannschaft der Humboldtschule wandelte sich ein wenig vom Landesentscheid bis zum Bundesfinale, da die ganzen Schwimmer lieber in der Schwimm Mannschaft mitfahren. Diese Gegebenheit ermöglichte Tom, Lisanne und mir ebenfalls die Teilnahme beim Bundesfinale in Berlin, dessen Qualifikation wir im Ruderboot leider verpassten. Also fuhren Helena, Metta, Allegra, Lisanne, Yannick, Noah, Tom und ich mit Frau John als Betreuerin nach Berlin. Von den 8 Mitgliedern der Triathlonmannschaft waren also fünf Ruderer.

Am Sonntag, den 17.9. sollte es dann mit der Bahn um 13:20 losgehen. Dass die Deutsche Bahn mal wieder 50 Minuten Verspätung hatte, konnten wir ihr dieses Mal verzeihen, schließlich war sie Hauptsponsor der ganzen Veranstaltung. In Berlin am Hauptbahnhof angekommen, stand dann natürlich erstmal die Akkreditierung auf dem Programm, was für uns eigentlich nur warten bedeutete. Die Zeit überbrückten wir dann mit einem Spaziergang durch den Bahnhof. Ungefähr eine Dreiviertelstunde später bekamen wir

dann unsere Teilnehmerausweise und ein paar gelbe Lidlhandtücher. Da der Länderempfang in der Landesvertretung Niedersachsens in diesem Jahr ungewöhnlicher Weise erst am Dienstag stattfand, blieb am Sonntag erstmal Zeit, um im Hotel einzuchecken und anschließend nach längerer Diskussion um den Film ins Kino zu gehen und den Film High Society zu gucken, den am Ende auch die Jungs „besser als erwartet“ fanden. Am Montag fand noch kein Wettkampf statt, weshalb wir vormittags im Forumbad im Berliner Olympiapark schwimmen gingen um anschließend die Fahrräder, die von Hermes transportiert wurden, abzuholen. Leider waren die Fahrräder von Tom und Lisanne erstmal verschwunden, sie tauchten dann leider erst nach dem Triathlon wieder auf. Dann erkundeten wir noch kurz die Rad- und Laufstrecke, um danach schnell bei Rewe Mittag zu essen und gemeinsam mit den WKIII-Rudermädels eine Führung durch den Reichstag zu machen. Das Essen im Hotel war an diesem Abend wieder lecker, danach ging es aber relativ schnell ins Bett, um am nächsten Morgen fit für den Einzelwettkampf zu sein. Am Dienstag ging es dann nämlich zum ersten Wettkampf, gestartet wurde in vier Wellen, zweimal Jungs und zweimal Mädchen. Geeinigt haben wir uns dann darauf, dass Noah und ich beginnen, gefolgt von Yannick und Tom. geschwommen wurde erneut im doch recht warmen Wasser des Forumbades, wobei zumindest die

Jungs unserer Mannschaft mit ihren ziemlich eingeschränkten Schwimmkünsten keine sonderlich große Konkurrenz für die anderen Teilnehmer darstellten. Wir waren dann also erstmal ziemlich weit hinten, was wir dann unterschiedlich gut beim Radfahren und Laufen wieder ausbügeln konnten, zumindest wurde keiner Letzter. Von uns war Yannick der schnellste, gefolgt von mir, Tom und Noah in genau dieser Reihenfolge. Anschließend waren die Mädchen an der Reihe, bei denen meist nicht das Schwimmen das Problem war, gewonnen hat trotzdem niemand von ihnen. Der Sportliche Erfolg stand bei dieser Veranstaltung ja sowieso eher im Hintergrund. Nach dem Triathlon hatten wir dann noch ein bisschen Zeit, bevor es zum Länderempfang ging. Hier trafen wir dann auch die Ruderer und Schwimmer der Humboldtschule, um uns das Programm anzuhören und anschließend zu essen. Am Mittwoch fand dann noch die Staffel statt, man wechselt sich also so ab, dass am Ende jeder einmal geschwommen, Rad gefahren und gelaufen ist. Die beiden Staffeln bildeten wir so, dass Allegra, Yannick und ich in der zuerst startenden Gruppe waren und Lisanne, Tom und Helena in der anderen. Unsere Gruppe belegte am Ende den elften, die andere den 14. Platz. An diesem Mittwoch stand nach einem kurzen Mittagsschlaf auch noch die Abschlussfeier an, bei der alle Erst-, Zweit- und Drittplatzierten noch einmal geehrt wurden, unter anderem Anna,

die den jüngeren Mädchenvierer Steuerter, der im Finale Zweiter wurde. Lebendiger gemacht werden sollte dies durch unterschiedliche Aufführungen zwischen den Siegerehrungen, wobei ich die Turner ziemlich gut fand, den Mann mit den Mülleimern eher weniger. Im Anschluss daran kam in diesem Jahr kein DJ, sondern die Band Six. Am Donnerstag nach dem Frühstück stand dann nur noch die Abreise auf dem Plan, die auch weitgehend reibungslos ablief. Insgesamt war diese Veranstaltung für uns zwar eher weniger erfolgreich, dafür hatten wir aber umso mehr Spaß.

(Felix Krimm)

Der RVH-Herbstsprint

Wie jedes Jahr fand auch dieses Jahr wieder die RVH-Regatta statt. Und so trafen sich alle RVH-ler um 9:00 Uhr am Bootshaus um alles vorzubereiten. Um 10:00 Uhr startete dann das erste Rennen und prompt gewann der Mäd-



chenvierer des RVH mit Ellen, Solanyi, Toni, Mareike Sack und Steuerfrau Lisa Wende und auch sonst ging es gut weiter. So gewannen Thies Glene-



winkel, Karl, Tom jeweils ihre Rennen im Einer. Und auch Sean Schablack und Nik Gellert verloren nur knapp ihre Rennen. Und so kam es das der RVH in den ersten sechs Rennen, in denen er vertreten war, vier erste und zwei zweite Plätze holte. Eines der nächsten Highlights waren dann die Mädchen-Doppelzweier, in denen Sophie Klaus und Helena Weiß, Freya Glenewinkel und Finya Bleyl sowie Anna Schiefer und Teresa Raschke sehr erfolgreich waren und allesamt Erste wurden. Als nächstes waren dann die Eltern dran. Diese verloren zwar recht



klar gegen die Eltern der Schillerschule, hatten aber trotzdem eine Menge Spaß. Für die nächste Aufregung sorgten Nick und Tom, die kurz vor ihrem Rennen erst kenterten, dies dann aber mit Humor nahmen und anschließend tatsächlich noch Zweite wurden. Nachdem dann auch das letzte Rennen vom RVH gewonnen wurde, saßen alle RVH-ler bei Gratiswürsten und Salat zusammen und ließen den tollen Tag Revue passieren.

(Nils Köhn)

Der RVB-Endspurt

24.09.2017 - Letzter Regattatag des Jahres und gleichzeitig der Wahlsonntag. Die Endspurtregatta des RVB. Die Regatta begann eine Stunde früher als die RVH-Regatta einen Tag zuvor, nämlich um 9 Uhr. Als ich mich auf den Weg zum Maschsee machte, regnete es bereits. Aber das kann natürlich keinen Ruderer einschüchtern und so begannen schon am Morgen die ers-



ten Einerrennen der Jüngeren. Tom Ole durchquerte als erstes der RVH-ler an diesem Tag das Ziel, in seinem Rennen als Dritter. Es folgten weitere



Einerrennen der Kinder, die alle gute zweite und dritte Plätze belegten. Um 10:50 Uhr waren dann auch die ersten Junioren am Start, Kristoffer, Aaron, Benjamin, Felix und Fritz als Steuermann erruderten den ersten Sieg des Tages. In der Altersklasse 2005 gingen anschließend Jan, Thies, Sean, Mattes und Steuermann Carl an den Start, zusammen mit Oskar die jüngsten RVHler an diesem Regattatag. Ein sehr interessantes Rennen sollte das der JM/F Gig4+ (Junioren/Juniorinnen Gig-Doppelvierer mit Steuermann) werden, denn alle Junioren waren in



insgesamt drei Booten am Start. Im ersten Lauf battleten sich Saskia, Carolin, Kristoffer, Aaron und Finja (Steuerfrau) mit Antonia, Mareike, Felix, Fritz und Teresa (Stf), das Duell entschied das Boot mit Teresa für sich und belegten insgesamt den dritten Platz. Der dritte Vierer mit Ellen, Lisa, Benjamin, Tom (HRC) und Freya (Stf) erzielten den zweiten Platz in ihrem Lauf. Auch die Mädchen Jahrgang 2003 mit Lisanne, Helena, Sophie, Charlotte, Anna, Freya, Teresa, Finja konnten sowohl im Gig- als auch im Rennvierer in unterschiedlicher Besetzung erste Plätze sichern. In dieser Altersgruppe ist auch ein Mix-Vierer mit Vicco, Nick, Teresa, Finja und Charlotte (Stf) an den Start gegangen, sie belegten den zweiten Platz. Wie auch die Kinder starteten die Junioren außerdem noch im Einer oder Zweier und konnten gute

Plätze errudern. Das wohl aufregendste für Lars, Yannick und die Mädchen an diesem Tag war die Teilnahme an den Achterrennen. Lars und Yannick fuhren in einem Boot der Schillerschule mit und die Mädchen konnten sogar ihren eigenen Achter stellen, sie wurden von Frau Lincke gesteuert. Der Jungenachter hat gewonnen und die Mädchen wurden Zweite. Leider habe ich das Rennen nicht mehr gesehen, aber es muss toll ausgesehen haben, wie alle in einheitlicher Rennkleidung über den Maschsee gehuscht sind ;). Um noch einen letzten Überblick über den Renntag zu geben, wir haben drei Mal den vierten Platz belegt, sieben Mal den dritten, sechs Mal den zweiten und unglaubliche 14 Mal den ersten Platz, einfach WOW.

(Carolin Albrecht)



Logbuch des Trainers Impressionen vom Trainerlehrgang in Ratzeburg

Vorwort:

Dieses Logbuch wurde geschaffen, um den Witz des Tages einzufangen und auf ewig zu konservieren. Dabei muss ich vorweg festhalten, das Meiste, nicht alles, aber vieles, ist stark vereinfacht, aus dem Kontext gerissen und übermäßig übertrieben dargestellt. Zur besseren Verständlichkeit habe ich Einträge durch das jeweilige Tagesprogramm ergänzt. Danke an Owen, der mir beim Sammeln dieser Absurditäten geholfen hat.

Das Logbuch:

Montag, der 18.09.2017

Themen des Tages: Begrüßung, Sport organisieren, Große Spiele

Mit einem dreifachen UGA UGA SAB-BA SABBA stimmen wir uns auf den Lehrgang ein. Jetzt fehlt nur noch die Kriegsbemalung und wir können im Rugby gegen die Kiwis antreten.

Anmerkung: Per Definition ein Ausruf, um das Gemeinschaftsgefühl der Gruppe zu stärken, vgl. andere Ausrufe wie: „Randale, Bambule, HUMBOLDT-SCHULE!“

1. Eintrag im Logbuch

Dienstag, der 19.09.2017

Themen des Tages: Zielgruppen im Verein, Wanderfahrten, Sportstunden planen und durchführen

Selbst simple Fragen zur grundlegenden Trainingsgestaltung arten in eine lange Diskussion zum Thema Anfängeraus- und Fortbildung aus. Die Hälfte des Plenums ist gedanklich ausgestiegen. Einstimmig wird im Plenum festgehalten: Panzerband gehört zur Standardausrüstung eines jeden Ruderers. Ob Startnummer ankleben oder Bootshaut flicken, das Teufelszeug macht bei keinem Einsatz eine schlechte Figur.

2. Eintrag im Logbuch

Mittwoch, der 20.09.2017

Themen des Tages: Sicherheit auf dem Wasser, Kleine Spiele, Dopingprävention

Wegen der aktuellen Sicherheitslage lässt sich festhalten: Rudern ab sofort nur noch mit voller Tauchausrüstung und bei 30 Grad Wassertemperatur. Der örtliche Wetterdienst hilft ihnen bestimmt.

Außerdem gilt weiterhin in der Sporthalle: die Oma jagt den Löwen, der Löwe den Jäger und der Jäger die Oma. Das anschließende Pferderennen stößt bei den Beteiligten eher auf gemischte Gefühle.

Fakt am Rande: Grundsätzlich sollte die Halle abgeschlossen werden, be-

vor alle Beteiligten diese verlassen haben.

Anmerkung: Natürlich traf es Owen und mich, als wir in der Halle dann hinter verschlossenen Türen standen.

3. Eintrag im Logbuch



Donnerstag, der 21.09.2017

Themen des Tages: Boote trimmen, Zirkeltraining, Allgemeine Rechtsfragen

Der Lehrgang hinterlässt erste Spuren - die Invalidenbank in der Sporthalle füllt sich.

Außerdem: Durch reichhaltige Kost und eine förmliche Mästung besteht die Gefahr der zunehmenden Behä-



bigkeit, die sich negativ in der Körperform auswirken könnte. Vielleicht auch ein Trainerkriterium? Wir warten ab.

4. Eintrag im Logbuch

Freitag, der 22.09.2017

Themen des Tages: Ernährung, U15-Hallentraining, Ruderwettkampfgeln

Heute Ernährungswissenschaften: Sofortige Umstellung auf Vollkorn- und Hülsenerzeugnisse. Übermäßige Gasentwicklung in der unteren Bauchregion wird billigend in Kauf genommen. Des Weiteren die alte Moralkeule mit dem Gemüse. Denn erst 1,5kg Karotten sind zuckertechnisch so ungesund wie 100g Weißbrot. Allein der Gedanke daran lässt meinen Magen rebellieren.

5. Eintrag im Logbuch

Samstag, der 23.09.2017

Themen des Tages: Stabi- und Beweglichkeitstraining, Kommunikation, U17-Hallentraining

Heute: Bluthochdrucktraining beim Filmdreh

Einziges Gegenmittel: Minutenlanges Bauchmuskeltraining unter undefinierbarer Klangbildung, umgangssprachlich wird vom sog. Lachen gesprochen. Außerdem: Drill beim Stabi; mal sehen, wer morgen mit dem Kran aus dem Bett gehoben werden muss.

Anmerkung: Titel des Films: „Professionelle Teambeschimpfung – 5 Wege, wie Sie an ihrer Sportlergruppe sofort ihren Frust auslassen können“. Mit der Einstufung „Top Secret“ kann der Film auf Nachfrage der breiten Öffentlichkeit als Lehrvideo zur Verfügung gestellt werden.

Im weiteren Verlauf des Tages wird noch eine unumstößliche Weisheit prophezeit: „Es tut weh, wo es wehtut.“

6. Eintrag im Logbuch



Sonntag, der 24.09.2017

Themen des Tages: Kommunikation und Teamentwicklung, Stationstraining Freizeitsport, Ehrenkodex

Gestrige Befürchtungen stellen sich als unbegründet heraus. Alle Teilnehmer zeigen sich fit im Seminar. Die geistige Anwesenheit ist hier und da noch etwas reduziert, wenn nicht sogar ganz heruntergefahren. Spongebob wird in Kürze als professioneller Zirkeltrainer vom DRV verpflichtet.

Anmerkung: Im Plenum fallen Aussa-

gen wie „Das Seminar ist heute zur Hälfte um, also bin ich zu 50% anwesend.“

7. Eintrag im Logbuch

Montag, der 25.09.2017

Themen des Tages: Trainingsinhalte und –Methoden, Trainingsprinzipien und Belastungsfaktoren

Die Auswertung der Wahlergebnisse lässt bei allen heute den Mund offen stehen. Manche gehen sogar so weit, sich ihre Handys in die Hand transplantieren zu lassen, um auf dem Laufenden zu bleiben. Die A-WM in Florida unterstützt diesen Trend nur noch weiter.

Im Abendprogramm heute eine neue Spielvariante: Stadt, Land, Scheidungsgrund, ...

sorgt mit Sicherheit für erweitertes Bauchmuskeltraining und einen steifen Hals am nächsten Tag.

8. Eintrag im Logbuch

Dienstag, der 26.09.2017

Themen des Tages: Bewegungsabläufe beim Rudern, Methoden der Anfängerausbildung

Leitbilder werden bewusst leger aufgefasst. Damit bleibt für jeden genug Raum zur Interpretation. Von der Theorie der tiefen Wasserschichten bis hin

zur Teilung des Wassers scheint alles machbar. Der Witz des Referenten lässt selbst die langen 8 Stunden im Seminar schnell vergehen und sorgt hier und da für Erheiterung. Trotzdem kommen wir auch heute wieder nicht um Einzelschicksale herum.

9. Eintrag im Logbuch

Mittwoch, der 27.09.2017

Themen des Tages: Sportmedizin, Kondition und Koordination

Muskeln sind dumm. Außer Extension und Kontraktion können die nicht viel. Vielleicht auch eine Erklärung für den teilweise etwas geringer ausfallenden Hirnanteil in manchem schweren B-Achter.

Die Fähigkeiten der Gruppen im Bereich der allgemeinen Athletik und dem Krafttraining am morgigen Tag werden mit Spannung erwartet. Das kurze Seminarworkout heute treibt schon so manchen in die Verzweiflung.

10. Eintrag im Logbuch

Donnerstag, der 28.09.2017

Themen des Tages: Krafttraining, Ausdauersport Freizeitruderer, Verbandsstrukturen

Rudern bei Gewitterwarnung, per se keine gute Idee, haben wir dann auch nicht gemacht. Wäre als angehende, sicherheitsunterrichtete C-Trainer wohl auch nicht im Sinne der Lizenzierung gewesen.



Des Weiteren Ausdauersport für Freizeitruderer: Die Entspannungsübung am Ende führt zu teilweise sehr, sehr tiefenentspannten Teilnehmern, die die geistige Anwesenheit gar ganz abschalten.

Der eher trockene Theorieteil im Anschluss über Verbandsstrukturen half dann auch dem Rest hinüber.

11. Eintrag im Logbuch

Freitag, der 29.09.2017

Themen des Tages: Training planen, U19-Hallentraining, Alternative Sportangebote und Öffentlichkeitsarbeit, Abschlussabend

Evolutionstheorie für Fortgeschrittene: Ei, Frosch, Affe, Mensch und weiser alter Mann. Entscheidend für die Weiterentwicklung: Schere, Stein, Papier. Auch wenn eigentlich nicht möglich, schaffen manche die Rückentwicklung vom Ei zur Mikrobe.

Schlussprint im Trockenachter und Oskarverleihung, morgen werden wir ein letztes Mal zusammensitzen.

12. Eintrag im Logbuch

Samstag, der 30.09.2017

Themen des Tages: Themenwiederholung, Abschlussrunde

Abschluss nach langen, aber schönen zwei Wochen. In einer letzten Sit-

zung werden noch einmal alle Themen Revue passiert, bevor dann endlich die erarbeiteten Lizenzen überreicht werden. Wehmütig und mit Taschentüchern winkend stehen wir vor der Akademie und verabschieden uns voneinander. Und auch wenn ich es am Anfang nicht gedacht habe, werde ich viele vermissen.

Letzter Eintrag im Logbuch

gez. Der Trainer



DRJ-Lehrgang Berlin 2017

Am Samstag, den 30.09.2017 fuhren wir Tussen (Teresa, Finja, Charlie, Anna und ich) mit dem Zug zum Lehrgang der Deutschen Ruderjugend, der dieses Jahr in Berlin-Grünau stattfand. Am Bahnhof angekommen erfolgte die Abholung durch das Team. Unsere Herberge „Haus Ost“ stellte sich als das Duschhaus bei JtfO heraus! :) Hervorsehbar, dennoch ein Schock war die Einteilung der Zimmer, denn es wurde komplett durchgemischt! Fanden wir aber gut, man will die anderen ja auch mal kennenlernen! ;) Nachdem alle Teilnehmer angekommen waren, ging es nach ein paar Kennenlern-Runden ans Aufriggern, anschließend liefen wir zum Abendessen. Unser Verpflegungshaus war die gesamte Woche über der Olympiastützpunkt Berlin-Grünau (ca. 1km von Haus Ost entfernt). Nach trockenem Brot spielten wir in unserem Clubraum die typischen Spiele, wie z.B. „Reise nach Jerusalem“.

Sonntag, 01.10.2017 (Freya)

Heute ging es für alle sehr früh raus, denn um 6:45 war Laufen angesagt! 5km vor dem anschließenden Frühstück ist nicht so jedermanns Sache, also freuten sich alle auf Brötchen und Müsli. Danach wurde die Gruppe geteilt, die eine lernte etwas über die Sicherheit beim Rudern von Marcel

Hacker, der wie jedes Jahr zu Besuch war, die andere Gruppe riggerte weiter auf. Dann wurde getauscht, und folgend hieß es für eine Gruppe ab aufs Wasser! Die andere Hälfte wurde von Marcel Hacker zu verschiedenen sportlichen Aktivitäten und Koordinationsübungen getrieben. Zum Mittagessen gab es (zur Verwunderung aller) Nudeln mit Bolognese. Anschließend fuhren wir in 2 Gruppen zur 2. Wasserteichanlage des Tages. Die sich nicht auf dem Wasser befindende Gruppe hatte Freizeit und nutzte diese für viele Runden „Stadt-Land-Mord“. Gleichzeitig wurden Videoaufnahmen gemacht, die nach dem Abendessen gemeinsam mit Marcel Hacker ausgewertet wurden. Dabei schnitten wir Humboldts sehr positiv ab und ernteten sogar Lob vom dreifachen Weltmeister! „Da haben die hannoverschen Trainer gute Arbeit geleistet!“ hieß es von ihm. Apropos Trainer, anschließend an die Analyse liefen wir zu einer Turnhalle und machten Entspannungsübungen, auch Traumreise genannt, die im Allgemeinen sehr an Sacks Ergowettkampf-Vorbereitung erinnerte. Da dies freiwillig war, wartete ich aus bekannten Gründen vor der Tür (nichtsdestotrotz war ich die einzige, die sich gegen dieses Training lehnte), das fand Herr Hacker nicht so toll glauben wir... Soviel zum guten Eindruck der Hannover-Mädels. War aber auch egal, denn danach mussten wir uns ziemlich beeilen, um noch vor der Nachtruhe um 22 Uhr duschen zu können. Am Ende fielen wir alle erschöpft

ins Bett und es war nur noch Schlafen, Entspannen und Ausruhen angesagt.

Montag, 02.10.2017 (Finja)

Der Tag fing eigentlich ganz gut an, da wir nicht um 6.45 Uhr laufen gehen mussten. Dafür wurden dann ca. 15 Kilometer bei starkem Wind und Wellen gerudert. Nach dem Essen sollte eigentlich die eine Hälfte der Gruppe aufs Wasser, noch eine Einheit fahren und die andere Hälfte sich einen Vortrag über das Rudertechnische Leitbild von Marcel Hacker anhören. Die zweite Rudereinheit fiel jedoch vorerst wortwörtlich ins Wasser, da es in Strömen regnete. So wurde erst der Vortrag für die eine Gruppe gehalten, welche im Anschluss doch noch aufs Wasser ging, da der Regen ein wenig nachgelassen hatte. Nachdem wir mit alle dem fertig waren, hatten wir Zeit um zu duschen, da uns allen ziemlich kalt war! Nach dem Abendessen mussten wir in die Turnhalle, um uns auf das für die nächsten Tage angekündigte Bauch- und Rückentraining vorzubereiten. Die Übungen bestanden allerdings nur aus Sit-Ups und Unterarmstütz. Im Anschluss machten wir noch eine Vertrauensübung, welche daraus bestand, sich mit geschlossen Augen von zwei anderen hin und her schubsen zu lassen, was, wenn man sich einmal überwunden hatte, nicht mehr schlimm war. Naja, ich denke die meiste Angst hatten wir um Teresa, da sie mit zwei eher weniger vertrauens-

würdigen Jungs in einer Gruppe war, die sie letzten Endes doch am Leben ließen. Und dann machten wir uns auch ein bisschen Sorgen um unseren „lieben“, blonden Lockenkopf, der bekanntlich sehr talentiert ist, sich bei so was zu verletzen... Doch auch sie hat es überlebt!

Dienstag, 03.10.2017 (Charlie) (Tag der Deutschen Einheit)

Heute startete der Tag wie immer mit dem Frühstück. Nachdem sich jeder ein Lunchpaket mit Brötchen bestückt hatte, ging es mit der Bahn zum Start der dreistündigen Schiffsrundfahrt auf der Spree. Die Betreuer teilten uns mit, dass der Inhalt dieser Fahrt natürlich Teil des theoretischen Tests werden würde, also schrieben wir fleißig mit. Nach vielen Beschwerden darüber, dass alles viel zu viel war, um es mitzuschreiben, lösten unsere Teamer die Situation auf und letztendlich war alles nur ein Spaß und wir schrieben alles umsonst mit. Die übrige Zeit genossen wir mit heißer Schokolade an Deck. Nachdem die Tour vorüber war, verließ uns einer der Teilnehmer. Anschließend durften wir uns zwei Stunden auf dem Alexanderplatz in kleinen Gruppen bewegen. Da Feiertag war, hatten so gut wie alle Geschäfte geschlossen, somit war es schwierig, Essen ausfindig zu machen. Mitten auf dem Platz war eine Art „Oktoberfest“, auf dem wir Crêpes und Schmalzkuichen genossen. Später ging es dann

mit gefüllten Mägen zurück zur Unterkunft. Nach dem Abendessen wurden wir in der Halle noch einmal sportlich aktiv. Um 22 Uhr war dann jedoch wieder Bettruhe.

Mittwoch, 04.10.2017 (Anna)

Wie jeden Tag sind wir morgens zum Frühstück gegangen. Danach hatte die 1. Gruppe Rudern, in der Freya war, während die 2. Gruppe einen Vortrag über Kinderschutz hatte, in der Finja, Teresa, Charlotte und ich waren. Wir haben darüber geredet, wie sich Kinder schützen können, wenn sie belästigt werden und woran man Belästigung erkennt. Dann sind wir zum Mittagessen ins Verpflegungshaus gegangen. Anschließend hatte die 1. Gruppe den Vortrag und die 2. Gruppe war Rudern. Nachdem beide Gruppen fertig waren, sind wir zum Abendessen

gegangen. Danach hatten wir Sport in der Turnhalle. Da haben wir eine Staffel gemacht, davor wurden wir in 3 Gruppen eingeteilt. Am Abend haben wir noch Döner bestellt, deswegen wurde die Bettruhe nicht beachtet und alle sind später ins Bett gegangen.

Donnerstag, 05.10.2017 (Freya)

Nach dem Frühstück fuhren wir mit der Bahn zum Olympiastadion um dort an einer „hochinteressanten“ Führung teilzunehmen und uns den A**** abzufrieren, während wir durch nach Schweiß stinkende Fußballumkleiden latschten und uns Fakten über Hitler und seine Einstellung zum Bau des Stadions anhörten. Wir waren uns alle einig, dass dies nicht die beste Art und Weise war, das eigentlich recht schöne Stadion zu besichtigen und wir alle froh waren, wieder in der warmen S-



Bahn zu sitzen. Wir saßen aber nicht lange, denn wir hatten es uns zur Aufgabe gemacht, durch lautes Mitsingen und Tanzen diverser (Kinder-)Lieder andere Reisende zu verschrecken und so den Waggon für uns zu haben. (Die Highlight-Lieder waren Biene Maja, Polonaise, Humba Tätärä, Macarena, Ententanz, Barby Girl und natürlich Hits vom Ballermann.) Wir schafften es sogar, den Wagen zum Beben und Schlingern zu bringen, wovon wir (fast) alle sehr begeistert waren und gar nicht aufhören wollten zu Tanzen und zu Singen. Nach dem Mittagessen, welches aus Gulasch mit Spätzle bestand, fand die praktische Prüfung des Rudersportfertigungsabzeichens statt, und mit der Aussage „Wir wissen alle, dass ihr rudern könnt!“ wurden die, die noch nicht gesteuert hatten bei diesem Lehrgang, zum Steuern auf's Wasser gescheucht. Dieser Teil der Prüfung wurde von allen gemeistert, und danach stellte sich heraus, dass die Schiedsrichterin, die uns etwas über die Wettkampffregeln erklären sollte, orkanbedingt nicht kommen konnte, da der S-Bahn-Verkehr lahmgelegt wurde. Also hielt uns Betreuer Jochen einen Kurzvortrag mit den wichtigsten Fakten, die im theoretischen Teil der RSFA eine Rolle spielen werden. Anschließend an das Abendessen fiel das Hallentraining aus, da wir keine Möglichkeit hatten, dorthin zu kommen. Also organisierten die Teamer ein paar gemeinsame Spiele im Clubraum, was wieder für viel Freude sorgte.

Freitag, 06.10.2017 (Teresa)

An diesem Tag wurden wir wie immer um kurz nach sieben mit lauter Musik geweckt. Als wir dann auf den Flur gingen, hingen überall Luftschlangen vor den Türen und über den ganzen Flur verteilt. Nach dem Frühstück schrieben wir den dreiseitigen theoretischen Teil des Rudersportfertigungsabzeichens. Anschließend durften wir den Flur aufräumen und die Betreuer kontrollierten die Tests. Danach erfuhren wir, dass wir (Anna, Finja, Charlotte, Freya und ich) nicht durchgefallenen waren. Es wurde natürlich auch noch eine Best-of-Liste der Rechtschreibfehler angefertigt. Nach dem Mittagessen fuhren wir direkt zur Max-Schmeling-Halle um dort Rollstuhlbasketball zu spielen. Da es nur eine begrenzte Anzahl an Rollstühlen gab, mussten wir immer durchwechseln, damit wir alle die Basics einigermaßen beherrschten. Uns allen hat das Rollstuhlbasketballspielen viel Freude bereitet und wir würden es jederzeit nochmal machen. Da zwischen dem Workshop und dem Basketballspiel relativ viel Zeit war, fuhren wir nochmal kurz zur Berliner Mauer und dann nochmal zum Bahnhof, da alle vom Hunger geplagt wurden. Das Spiel war in der Mercedes-Benz-Arena, wo wir unsere Taschen vom Workshop nicht mit reinnehmen konnten und dann uns in eine ellenlange Schlange stellen mussten, um unsere Taschen ab zu geben. Als wir alle

auf unseren Plätzen saßen, wurden schon 2 Viertel gespielt. Wir könnten also noch 2 Viertel sehen in den ALBA Berlin deutlich dem anderen Team (Tübingen) überlegen waren. Zu unserem Glück gewann ALBA Berlin.

Am Samstag, den 07.10.2017 ging es dann für alle Teilnehmer des DRJ-Lehrgangs 2017 in Berlin wieder nach Hause. Leider hatte die DB am Tag zuvor angekündigt, dass alle Fernzüge ausfielen, also musste schnell eine Alternative her, die auch schnell gefunden war. Anna sollte mit 2 Hamburgern nach Hamburg im Auto fahren und sollte dort von ihren Eltern abgeholt werden. Und der Rest von uns fuhr mit einem Bus nach Hannover. Anschließend an das Frühstück wurden die RSFA verliehen, die von allen erreicht wurden, und jeder bekam einen DRJ-Block. Dieser wurde auch gleich fleißig zum Unterschriften-Sammeln benutzt, um noch ein Andenken an die gemeinsame Zeit zu haben. Nach dem Packen wurde noch mal alles saubergemacht und die noch anwesenden Trainer bedankten sich erneut für die tolle Zeit. So langsam wurde es dann leerer im Haus, nur die letzten Nachzügler waren noch da. Wir tanzen nochmal schnell alles durch, was wir so gelernt hatten, und dann ging es auch für uns Richtung Hannover und Hamburg.

Kurz zusammengefasst: Es war eine wunderschöne Woche mit tollen Leuten und coolen Betreuern! Auch wenn

das Wetter nicht immer mitgespielt hat, hatten wir dennoch sehr viel Spaß und Freude. Und wenn jemand von den Lesern dieses Artikels sich für den DRJ-Lehrgang qualifiziert: Es lohnt sich auf jeden Fall!!!

Eure Tussen

DRJ-Lehrgang in Ratzeburg

Endlich war es soweit, der Lehrgang stand vor der Tür. Es war der 8.10.2017, als ich mich auf den Weg zum Mädchen- und Jungen-Lehrgang der 14-Jährigen nach Ratzeburg machte. Die Fahrt dorthin war ein bisschen langweilig, aber sie ging recht schnell vorbei. Als ich dort angekommen war, wurden allen Lehrgangsteilnehmern die Zimmer zugeteilt, und wir konnten sie dann auch gleich beziehen. Kurze Zeit später gab es für alle Kaffee und Kuchen; anschließend haben wir kleine Kennlernspiele gespielt. Als wir damit fertig waren, gab es auch schon bald Abendbrot. Nach dem Abendbrot haben wir dann nicht mehr viel gemacht, wir sind nur noch müde von der Fahrt ins Bett gefallen.

Am Montagmorgen gab es um 8:00 Uhr Frühstück. Als das Frühstück zu Ende war, hatten wir eine Besprechung im Hörsaal von der Akademie, wo wir auf Allgemeine Regeln hingewiesen wurden. Danach wurden von

den Trainern die Boote eingeteilt, und wir sind dann recht bald auf's Wasser gegangen. Nach der Einheit gab es Mittagessen, danach konnten wir uns entspannen. Nach der Pause sind wir dann - in Gruppen aufgeteilt - in die Turnhalle gegangen und haben dort Langhanteltraining durchgeführt. Als dieses Training dann zu Ende war, gab es das von allen lang ersehnte Abendessen. Die Zeit bis zur Bettruhe haben wir genutzt und haben in der Sporthalle noch ein bisschen gespielt. Um 22:30 Uhr war dann Bettruhe und wir sind alle sehr müde ins Bett gefallen.

Am nächsten Morgen (Dienstag) wurden wir nach dem Frühstück in zwei Gruppen aufgeteilt. In diesen Gruppen sollten wir den Rest des Lehrganges bleiben. Die erste Gruppe hatte nach dem Frühstück eine Theoriestunde und die andere Gruppe ist auf das Wasser gegangen. Nach dem Mittagessen wurden die Gruppen getauscht. Beim Abendessen wurde uns dann erzählt, dass am nächsten Morgen ein Kaderathlet und ein Referent kommen werden, die uns ein bisschen beim Rudern zuschauen wollen.

Am Mittwoch hatten wir dann zwei Wassereinheiten und nach dem Abendessen auch noch eine Einheit in der Halle. Dieser Tag war sehr anstrengend.

Am Donnerstag wurden dann Videoaufnahmen von uns gemacht, die dann

am Nachmittag ausgewertet wurden. Dann hatten wir danach den Rest des Tages frei und konnten zum Beispiel in die Innenstadt gehen oder uns anderweitig beschäftigen.

Am Freitagmorgen beim Frühstück haben die Trainer uns mitgeteilt, dass wir nicht auf's Wasser gehen können, weil es einfach zu windig war. Somit mussten wir in das Örtliche Schwimmbad gehen und haben da dann halt ein bisschen trainiert. Als wir wieder zurück waren gab es auch schon das Mittagessen. Danach hatten wir dann Zeit, um für das Rudersportfertigkeitssabzeichen zu lernen. So haben wir unseren Abend verbracht.

Am Nächsten Morgen (Samstag) sind wir für die letzte Wassereinheit auf's Wasser gegangen, weil wir am Nachmittag die Boote abriggern mussten. Nachdem wir dieses erledigt hatten, hatten wir noch ein bisschen Freizeit, bis die Trainer dann irgendwann gesagt haben, dass wir am Abend ins Kino gehen. Nach dem Kino waren wir alle echt müde, aber das hat einen Großteil nicht davor bewahrt, bis zum nächsten Morgen wach zu bleiben.

Nun war es schon Sonntag, der Tag der Abreise. Alle von uns wären am liebsten noch geblieben. Naja es war eine Mega-Woche mit tollen neuen Erfahrungen!!!!

(Yannick Mauritz)

Platz	Vorname	Nachname	1. Plätze	2. Plätze	3. Plätze	Weitere
1	Teresa	Raschke	22	4		
2	Finja	Bleyl	17	6		
2	Freya	Glenewinkel	17	6		
3	Yannick	Mauritz	16	3	1	
4	Anna	Schiefer	15	8		
5	Sophie	Klaus	15	3	2	5
6	Helena	Weiß	12	2	3	5
7	Ellen	Engel	10	5	2	4
8	Antonia	Froneck	9	5	3	4
9	Lisanne	Wehde	9	5	2	2
10	Solanyi	Lovermann	9	4	3	3
11	Nick	Gellert	8	10	4	3
12	Tom Ole	Czorny	8	9	3	4
13	Aaron	Wehde	7	5	3	6
14	Thies	Glenewinkel	7	4		4
15	Carl	Marcinczak	6	9	3	1
16	Felix	Krimm	6	8	5	3
17	Oskar	Krimm	6	6	1	3
18	Lars	Pieper	6	3		2
19	Maximilian	Krimm	5	8	1	3
20	Sean	Schablack	5	8		5
21	Mattes	Bachmann	5	7	5	1
22	Benjamin	Gas	5	6	3	4
23	Charlotte	Wende	5	3		
24	Lara	Popp	5	2	1	3
25	Vicco	Engel	4	7	3	3
26	Kristoffer	Borrmann	4	4	2	2
27	Lisanne	Wende	4	4	2	
28	Carolin	Albrecht	3	2	2	1
29	Franz-Vinzenz	Reitzler	3	2	1	

Platz	Vorname	Nachname	1. Plätze	2. Plätze	3. Plätze	Weitere
30	Nils	Köhn	2	7	2	1
31	Fynn	Moldenhauer	2	4	3	
32	Mareike	Sack	2	1	2	2
33	Jan	Trupp	2	1	1	
34	Gregor	Schneemann	1	1		1
35	Clara	Zielke	1		1	
35	Susanne	de Vries	1		1	
36	Hannah	Matthiesen	1			
36	Nicolas	Ibenthal	1			
36	Helena	Kreysler	1			
36	Nadine	Scheibner	1			
36	Adrian	Makiela	1			
37	Fritz	Marcinczak		2	5	3
38	Timon	Jamm		2	2	1
39	Lennart	Rudolph		1	2	1
40	Ben	Waßmus		1	1	1
41	Susanne	Diener		1	1	
41	Sabine	Siegmund		1	1	
42	Hannes	Pieper		1		1
43	Jens	Schiefer		1		
43	Astrid	Wehde		1		
43	Karsten	Wehde		1		
43	Bettina	Lehmann		1		
44	Felix	Nebel			2	
45	Silko	Nebel			1	
45	Anja	Nowak			1	
46	Saskia	Oertling				3
47	Adrian	Radovanovic				1
47	Lenny	Holley				1
47	Justus	Jahnke				1

Langstrecke Hildesheim

Die meisten von uns, das heißt Solanyi, Ellen, Philipp und Ich, trafen uns um 7:40 Uhr bei Philipp zuhause, um von dort als erstes zum Bootshaus zu fahren. Hier holten wir noch Yannick, Lars und den Anhänger ab, um letztendlich zum LRVN-Langstreckentest auf dem Hildesheimer Stichkanal zu fahren. Dafür, dass es bereits der 11. November war, waren die Wetterverhältnisse noch recht gut, bei denjenigen Rennen, an denen der RVH beteiligt war, regnete es nicht und es war auch nicht un menschlich kalt. Das erste ist nach der Ankunft natürlich das allseits beliebte Abladen und Aufriggern. Da wir uns zusammen mit einem weiteren Anhänger eine recht kleine Wiese teilen mussten, war dies eine recht kuschlige Angelegenheit, so weit ich weiß ist aber nichts kaputtgegangen. Als erstes musste ich mich auf den sechs Kilometern beweisen. 12 Minuten später war aber Yannick an der Reihe, weshalb wir uns wenigstens zusammen aufwärmen konnten. Nachdem wir uns umgezogen und warmgelaufen hatten, musste es dann auch schon eine Dreiviertelstunde vor dem Rennen aufs Wasser gehen, es waren schließlich noch sechs Kilometer bis zum Start. Es gab einen stehenden Start, es wurde im Abstand von einer Minute gestartet. Bei mir lief die Strecke ganz gut, wenn auch nicht ganz bei der vorgegebenen Schlagzahl. Noch bevor ich im Ziel war, startete der

von Frau Lincke betreute Yannick auch schon. Am Ende war Yannick gut eine Minute schneller als ich, was ihm dann in der Rangfolge den zweiten Platz der Leichtgewichte bescherte, bei mir reichte es lediglich für den neunten. Lars' Mutter und Yannicks Vater waren extra zum Zugucken vor Ort. Lars gewann mit Fabian von der Schillerschule zusammen das Rennen der Doppelzweier, während Yannick und ich uns schon einmal die warmen Nudeln gönnten. Da Antonia krank war, konnten Mareike und sie leider nicht starten, woraus folgt, dass Solanyi und Ellen die letzten von uns waren, die starten durften. Da sie außer Konkurrenz fuhren, gewannen sie natürlich auch ihr Rennen. Mit dem Zugucken war es ohne Fahrrad schwierig, da die Rennen nicht am Steg vorbeigingen, außerdem sind einzeln gestartete Boote generell nicht so interessant anzusehen. Das anschließende Aufladen wurde dadurch etwas erschwert, dass der HRC am nächsten Tag noch einige Boote in Hildesheim brauchte. Auf der Rückfahrt, dieses Mal ohne Anhänger, brauchten wir dann gar nicht mehr am Bootshaus anhalten, da Lars direkt aus Hildesheim bei seinen Eltern mitfuhr und Yannick bei Philipp abgeholt wurde. Nachdem wir das Teilauto noch kurz ausgewischt hatten, konnten wir dann alle nach Hause fahren.

(Felix Krimm)

DIE SAISONBERICHTE

Vorletztes Jahr haben wir die Saisonberichte eingeführt, und im letzten Jahr gab es dann schon 6 Stück davon. Diese Zahl galt es natürlich dieses Jahr wieder zu toppen, und das ist auch gelungen! 8 Saisonberichte gibt es dieses Jahr zu bewundern, und es ist alles dabei: Freut euch auf ein Kondensat aus einem Jahr hartem Training, Pech, Glück, kleinen Niederlagen und großen Erfolgen!

Steuern für Fortgeschrittene **Saisonbericht Fritz Marcinczak**



Und es ist wieder mal Abgabetermin... Sagen wir wie es ist: Ich habe null Bock, diesen Bericht zu schreiben, dennoch sitze ich jetzt hier am Freitag um 14:03 Uhr und schreibe, während alle anderen ganz traditionell Zombieball spielen.

Sooo... Genug der Einleitung und ab in den Hauptteil. Meine Saison begann

eigentlich erst so richtig, als Philipp eines Morgens zu mir kam und mir 1:1 sagte: "Ahh ja mit dir muss ich auch nochmal sprechen." Wer Philipp schon eine Weile kennt weiß, dass das nichts Gutes bedeuten kann. Dementsprechend bin ich eher so mäßig begeistert in die Unterhaltung gegangen. Am Ende kam dann doch heraus, dass Philipp mich bei irgendeinem Lehrgang oder so als Steuermann für die Meisterschaftsboote vorgeschlagen hat. Somit hatte ich dann vier 4er, die ich über diese Saison und eventuell auch auf den deutschen U17-Meisterschaften steuern dürfte. Darunter den 4er mit Solanyi, Emma (HRC), Lara (DRC) und Zoe aus, ich glaube, Lüneburg, die sich im Laufe der Meisterschaftsvorbereitung entschieden haben, 4- zu fahren. Damit war meine Hauptmannschaft, bestehend aus Artem (DRC), Leon (HRC/RVB), Tom (HRC) und Aaron E. (HRC) auch das Boot, mit dem ich nach München zu den Deutschen fahren durfte. Mann, hab ich mich auf die Trainingswochenenden gefreut... NICHT!!! Am Samstag und Sonntag um 6:00 Uhr aufzustehen, nur um dann um 7:00 Uhr bei 2-8 Grad Celsius auf dem Bootsplatz zu stehen war nicht witzig... gelohnt hat es sich aber trotzdem.

Mit Bremen stand dann auch schon die erste Regatta im Kalender. Im Großen und Ganzen war es schon sehr nett, mal zu wissen, wie die Gegner so drauf sind und die ersten Medaillen mit nach Hause zu bringen. Vier Wochen

später stand dann die nächste Regatta in Hamburg an. Nach wunderbaren 5 Stunden Fahrt nach HAMBURG!!! hieß es dann im strömenden Regen „Boot aufriggern und Strecke kennen lernen“. In Hamburg hatten wir (jetzt nur noch der Jungen-4er und ich) dann auch erstmals wirklich starke Gegner aus Berlin, Magdeburg und Leverkusen/Köln. Trotz eines bilderbuchreifen Starts haben wir am Ende leider nur knapp den 3. Platz verfehlt. Nach Hamburg hieß es dann erstmal 3 Wochen: Zeit sich für das Saisonziel, die Meisterschaften, vorzubereiten.

In diesen drei Wochen war dann auch der JtfO-Landesentscheid. Das Coole dieses Jahr war, dass der Jungen-4er von 2014, bestehend aus Kris, Franz, Max, Aaron W. und mir als Steuermann, wieder an den Start ging um noch ein letztes Mal für Max, Franz, und Kris nach Berlin zu fahren. Geschafft haben wir es leider nicht (lies den Bericht von JtfO, wenn du genaueres wissen willst). Dennoch hatte ich nicht viel Zeit, zu trauern, ich habe es ja schließlich mit Solanyi, Lara, Ellen und Toni geschafft, mich für das Bun-

desfinale in Berlin zu qualifizieren. Zurück zum HRC und Co... die Meisterschaften standen vor der Tür!!! Da die ersten Rennen schon am ersten Ferientag waren, mussten wir schon am Zeugnistag um 7:00 Uhr in Hannover losfahren. Nach einer gefühlten Weltreise nach Bayern durften wir in München, ganz anders als im Hamburg, bei gefühlten 10000 Grad im Schatten wieder das Boot abladen, aufriggern und auch wieder die olympische Rennstrecke erkunden. 2000m olympisches Wasser... das war schon ziemlich geil. Da es so wenig Gegenmeldungen gab, dass sowohl der Hoffnungslauf als auch das Halbfinale ausgefallen sind, hatten wir nach dem Vorlauf erstmal drei Tage NICHTS zu tun... Wie es sich natürlich für vorbildliche *Hust* NICHT *Hust* Treppchen-Kandidaten gehört haben wir den ganzen lieben langen Tag im schön klimatisierten Hotelzimmer gelegen und RTL geguckt... ja und Bayrisches Fernsehen... Die Stimmung war am Finaltag doch merklich angespannt. Je später es wurde, wurden die Witze von Leon und Aaron auch immer weniger... es wurde Ernst! Nach den wahrscheinlich kürzesten 1.500m meines Lebens haben wir es echt geschafft uns hinter Berlin und Leverkusen/Köln als Dritter ins Ziel zu schieben. Ein atemberaubender Moment: Auf meinen ersten Meisterschaften schon gleich oben auf dem Treppchen zu stehen. Vielen Dank an dieser Stelle an Philipp dafür, dass er mich beim HRC als Steuer-



mann vorgeschlagen hat!

Da sich schon jetzt so viele Leute drüber beschwert haben, dass dieser Bericht VIEL zu lang sei, muss ich mich jetzt im zweiten Teil (JtfO) ein „bisschen“ kürzer fassen.

Nach wöchentlich zwei Einheiten war es im September dann endlich soweit. Es ging nach Berlin. Als einziger Junge unter 13 Mädels war es dann doch sehr speziell... Neben dem 4er hat die Humboldtschule erstmals einen Frauen-8+ gemeldet, den ich auch steuern durfte. Wer hierzu mehr wissen will, liest sich am besten den Bericht zu JtfO und den Saisonbericht der Mädels durch.

Im Großen und Ganzen war es eine rundum gelungene Saison, und ich freue mich auf weitere Jahre bei den Meisterschaften und auf ein letztes Jahr bei JtfO, vorausgesetzt, ich darf noch ein letztes Mal nach Berlin fahren.

P.S. Das ist die bereits stark gekürzte Version des Berichts... der originale Bericht war mindestens doppelt so lang!!!

Eine Saison im
Mädchen-Doppelzweier Jahrgang
2003 u.j. (Schwergewicht)
Saisonbericht von Helena
(und Sophie)



Sophie und ich haben unsere ersten gemeinsamen Erfahrungen im Training 2016 gemacht. Bereits nach vier Mal trainieren sind wir sofort unsere erste Maschseeregatta gefahren. Trotz ein paar Gleichgewichtsproblemen haben wir den Gesamtsieg unserer Altersklasse errungen. In den ersten Trainingseinheiten 2017 mussten Sophie und ich erstmal als Team zusammenfinden, doch dann lief das Boot. Es folgte das Trainingslager in Hankensbüttel. Durch das teilweise ziemlich anstrengende Training haben wir gute Fortschritte gemacht. Auch sind wir dort das erste Mal anstrengende drei Kilometer gefahren. Aber trotz der ganzen Anstrengungen war das Trainingslager auch sehr lustig. Dann kamen auch schon die verregneten Tage in Bremen. Vorab sollte man sa-

gen, dass wir die ganze Saison in der offenen Gewichtsklasse gestartet sind. Sophie und ich waren vor unserem ersten Rennen in Bremen sehr angespannt. Trotz unserem frühzeitigen Ende haben wir unsere Abteilung auf der Langstrecke gewonnen und hatten die schnellste Zeit von allen Startern aus Niedersachsen. Ebenfalls gelang es uns auf der Kurzstrecke, unsere Abteilung zu gewinnen, diesmal sogar mit Abstand. Das Trainingslager in Kassel war eine sehr lustige Zeit. Bei heißem Wetter hatten wir viele Trainingseinheiten, die uns sehr weitergebracht haben. Wir sind als Gäste bei den hessischen Landesmeisterschaften angetreten, bei denen wir auf beiden Strecken den vierten Platz belegten. Die Wochen nach dem Trainingslager trainierten wir hart für die Landesmeisterschaften, und dann war es endlich soweit. Die Nervosität stieg, bis der Startschuss für die Langstrecke fiel. Als die Ergebnisse für die erste Strecke bekanntgegeben wurden fiel uns ein Stein vom Herzen, da wir am schnellsten im Ziel angekommen waren. Ich glaube, man kann diese Freude nicht mit Worten beschreiben. Wir gewannen auch die Kurzstrecke, trotz Wiederholung des Rennens. Wir trainierten weiterhin fleißig für das Bundesfinale. Als erstes war die Langstrecke an der Reihe. Wir hatten zwar ein paar Orientierungsprobleme, doch trotzdem meisterten wir die Strecke gut. Als wir erfuhren, dass wir im B- Finale sind, waren wir sehr glücklich, da wir unser Ziel erreicht

hatten. Als dann am nächsten Tag bei der Siegerehrung bekannt gegeben wurde, dass Sophie und ich Zweite in unserer Abteilung geworden sind und auch eine Medaille bekommen würden, flossen die Freudentränen nur so. Vor unserem Kurzstreckenrennen hatten wir noch mehr Respekt, da wir die Leichtesten aus unserer Gewichtsklasse waren und unsere Gegnerinnen auch dementsprechend aussahen. Als der Startschuss fiel, gab es kein Zurück mehr, wir haben alles gegeben.



Wer schon einmal ein Rennen von Sophie und mir gesehen hat, der weiß, dass der Endspurt nicht unbedingt unsere Stärke ist. Doch diesmal war das ganz anders: Wir hatten im Kopf, dass das unser letztes gemeinsames Rennen war und gaben alles. Es wurde ein sehr spannendes Rennen. Von allen hatten wir die siebtschnellste Zeit, aber in unserem Finale wurden wir Dritte (also insgesamt Neunte). Ich glaube, diese Saison wird keine von uns je vergessen, da sie durch ihre Höhen und Tiefen zu etwas ganz Besonderem geworden ist. Der Abschluss dieser wunderbaren Saison waren die Machsee-

regatten, bei denen wir noch ein paar Siege einholten. Danke Sophie, dass ich diese wunderbare Zeit mit dir verbringen durfte.

Ein unverhoffter Einsatz beim BW Saisonbericht von Lars Pieper



Meine Saison begann beim DRC Ergocup, bei dem ich sowohl alleine als auch in der Staffel gewinnen konnte. Weiter ging es dann im Trainingslager in Hankensbüttel, an dem ich genau einen Tag lang teilnehmen konnte, da ich mir eine Lungenentzündung zugezogen hatte. Auf das einen Tag lang dauernde Trainingslager folgten 9 Wochen krankheitsbedingte Trainingspause. Das ist auch der Grund,

weshalb ich am Landesentscheid in Hannover nicht teilnehmen konnte und im Trainingslager in Kassel nur als Betreuer dabei war. Durch einen für mich glücklichen Zufall, konnte ich jedoch am Bundeswettbewerb in Brandenburg teilnehmen, bei dem ich im Jungs-Vierer der Schillerschule ausgeholfen habe. Auf der Langstrecke belegten wir den neunten Platz. Im Herbst konnte ich an fast allen Herbstsprintregatten teilnehmen, nur an einer fehlte ich mal wieder krankheitsbedingt. Ich bin alle Bootsklassen bei den Regatten gefahren; auch im Achter durfte ich in meinem letzten Kinderrennen noch fahren und gewinnen.



Leichtgewichts-Einer 13 Jahre Saisonbericht von Lisanne Wehde



In dieser Saison war meine erste Regatta der Ergocup in Osnabrück. Danach ging es dann im April wieder nach draußen und nach Hankensbütel, wo sehr viel trainiert als auch viel Karten gespielt wurde. Als nächstes kam dann die Regatta in Bremen und dann das Trainingslager in Kassel, bei dem der RVB mal wieder die RVH Flagge „geklaut“ hat, die dann natürlich zurückerobert werden musste. Die anschließende Regatta dort war trotz großer Wärme für mich sehr erfolgreich (Hessenlandesmeister :D). Kurz darauf, im Juni, kam dann auch schon der Landesentscheid auf dem Maschsee, bei dem für mich wieder ein knappes Battle gegen Johanna vom DRC anstand. Die Langstrecke konnte Johanna für sich entscheiden, doch die Kurzstrecke habe ich gewonnen. Das hieß: Wir beide konnten mit zum Bundeswettbewerb fahren und mussten auch dort wieder gegeneinander antreten. Einen Tag nach dem LE gab

es noch eine SRVN-Regatta, bei der der Tag aus selber fahren und andere Boote anfeuern bestand.

Der BW in Brandenburg war die für mich wichtigste Regatta der Saison. Sie fand Ende Juni/Anfang Juli statt. Kaum waren wir mit dem Bulli angekommen, haben wir in strömendem Regen die Boote abgeladen und aufgeriggert. Nachdem das getan war, fuhren wir zur Sporthalle, packten Isomatte und Schlafsack aus und spielten eine etwas abgewandelte Art von Rundlauf, um uns die Zeit bis zum Essen zu vertreiben. Am nächsten Tag war dann die Langstreckenregatta. Da schon einige von uns vor mir gefahren waren und erzählt haben, dass es mega windig sei, dachte ich, ich als „Einer“ würde dann bestimmt weggepusht werden. Das passierte dann doch nicht, es wurde „nur“ eine lange und anstrengende 3000m-Strecke, bei der man nach der Wende fast nur noch backbordüber rudern musste. Aber die Anstrengung hat sich gelohnt, denn ich bin Erste in



meiner Abteilung und insgesamt Dritte geworden, was mich sehr gefreut hat. Einen Tag später fand der Zusatz-

wettbewerb statt, welcher leider sehr nass aber doch recht spaßig war. Am nächsten Morgen musste ich schon ziemlich früh aufstehen und als erste vom RVH starten, wieder einmal gegen Johanna vom DRC, die ich zwar auf der Langstrecke schlagen konnte aber leider nicht auf der Kurzstrecke. Ich holte mir dadurch einen guten vierten Platz hinter Johanna(3.). Der Rest des Tages bestand aus Anfeuern und Daumendrücken für die anderen Boote aus unserer Mannschaft. Insgesamt hat es großen Spaß gemacht, trotz des wirklich doofen Wetters. Ich hatte in dieser Saison sehr viel Spaß und habe viel Erfahrung gesammelt und hoffe, dass dies weiterhin so bleibt.

Eine Saison in 2 Booten (4er und 2er)

Von Thies Glenwinkel
und Sean Schablack



Unsere Saison begann mit den Worten von Herrn Sack, dass Vicco, Oskar und wir beide zusammen Jungs-Doppelvie-

rer im Jahrgang 2004 und jünger fahren sollen. Im Trainingslager in Kassel haben wir begonnen, zu trainieren. Bei der anschließenden Regatta vor Ort konnten wir über die 3000m-Strecke unseren ersten Sieg im Vierer holen, was unsere Trainer auch sichtlich begeistert hat. Bei den 500m durften wir



auf Nils zurückgreifen, da Sean leider erkrankte. Nach Kassel fingen wir erst richtig an, zu trainieren. Beim Landesentscheid in Niedersachsen sind wir ein gutes Langstrecken-Rennen gefahren, doch wir waren den Gegnern aus Hannover und Osnabrück unterlegen. Über 1000m waren die Gegner ebenfalls stärker als wir. Nach dieser Kurzstrecke kam Herr Sack zu uns beiden und fragte uns, ob wir Lust hätten, im Leichtgewichts-2er zum Bundeswettbewerb zu fahren, da ein qualifiziertes Boot aus Otterndorf nicht zum BW fahren wollte. Wir freuten uns riesig und sagten sofort zu. Unsere Freudenschreie waren vermutlich über den gesamten Bootsplatz zu hören.

Im strömenden Regen kamen wir in Brandenburg an der Havel an und riggerten zunächst die Boote auf, wobei

wir uns hauptsächlich um „unseren“ Zweier Bi-Turbo kümmerten. Über die 3000m erreichten wir nach einem weiligen Rennen das C-Finale. In 1000m fuhren wir den 5. Platz für Niedersachsen und die Humboldtschule ein. Nach dem BW war die erste Regatta, die wir wieder zusammen im 2er gefahren sind, die RVB-Endspurt-Regatta.

Insgesamt war es eine sehr durchwachsene Saison, die aber doch relativ gut und erfolgreich war, da es unsere erste (und hoffentlich nicht letzte) BW-Teilnahme war.

Ein Jahr in H2O

Saisonbericht vom Tom Ole Czorny
und Nick Gellert



Unsere Ziele für die Saison waren natürlich, sich zu verbessern, wir wollten den Landesentscheid gewinnen und somit uns für den Bundesentscheid qualifizieren (was sich als einfacher als gedacht herausstellte) und wir wollten Spaß am Rudern haben.

Um uns auf die Saison (LE) vorzubereiten, sind wir als erstes ein paar bis viele Kilometer auf dem Masch-

see gefahren. Dann kam schon die erste Regatta auf dem Wasser, nämlich Bremen. Die Regatta war vom Ergebnis für uns nicht so gut, hat uns aber trotzdem nach vorne gebracht. In Hankensbüttel konnten wir leider nicht trainieren, weil ich (Tom) schon lange für einen Urlaub mit der Großfamilie gebucht war. Aber in Kassel konnten wir wieder zusammen fahren. Das passte ganz gut, denn zufälligerweise war an dem Wochenende, indem wir auch in Kassel waren, der LE für Hessen. Die Bedingungen waren sehr ähnlich wie beim LE Niedersachsen, was den LE Hessen auch zur besten Trainingsmöglichkeit für den LE Niedersachsen für uns machte. Die Rennen waren gut, haben was gebracht



und Spaß gemacht. Nach Kassel kam schon bald der LE Niedersachsen. Zum Glück hatten wir nur einen Gegner, heißt wir waren schon qualifiziert für den BW, was die Anspannung ein bisschen löste. Trotzdem waren wir sehr aufgeregt, weil wir die Rennen ja auch noch gewinnen wollten. Was wir nach einem anstrengenden, aber auch guten Rennen ja auch geschafft ha-

ben. Am Tag da drauf war JtfO, wo wir auch Zweier gefahren sind. Wir wurden Dritter hinter Yannick und Lars und einem RVB-Zweier. Jetzt lag nur noch der BW vor uns. Da wir in der letzten Woche schon Ferien hatten, konnten wir nochmal viel trainieren und uns intensiv vorbereiten. Beim BW waren wir die ganze Zeit sehr aufgeregt und motiviert. Bei der Langstrecke hatten wir viel Wind, aber irgendwie ging es dann doch. Das Rennen war gut, aber auch sehr anstrengend. Wir haben ein Boot überholt und eins eingeholt. Wie sich herausstellte, wurden wir Sechster und sind so noch ins A-Finale gekommen, was unsere Vorstellungen echt übertraf. Bei der Kurzstrecke konnten wir unsere Platzierung nochmal verbessern und sind so Fünfter geworden. Alles in allem war die Saison sehr erfolgreich für uns, wir haben alle Ziele erreicht, haben Spaß gehabt und sind sehr zufrieden.

Saisonbericht M4x+
Tussenvierer & JtfO
von Finja Bleyl & Teresa Raschke



Saison 2017: Es war ein erfolgreiches Jahr mit vielen neuen Erfahrungen! Die Saison startete mit dem Ergo-Cup in Minden, den wir alle noch gut in Erinnerung haben. Nachdem wir einen weiteren Ergotest gefahren sind, kamen noch zwei weitere Ergo-Cups (DRC und der in Osnabrück). Die Saison auf dem Wasser startete für uns – Freya auf Schlag, Teresa auf Vizeschlag, Finja im Vizebug, Anna im Bug und Charlie als Steuerfrau – dann mit dem Trainingslager in Hankensbütel. Dieses brachte uns eher weniger, da wir nur einen Tag dort gemeinsam verbrachten, diesen aber mit drei Einheiten voll ausnutzten. Bei der darauffolgenden Regatta in Bremen bestritten wir unsere erste richtige Langstrecke. Danach war es wieder soweit und wir fuhren ins Pflingstlager nach Kassel. Dort musste die Entscheidung getroffen werden, wer denn im JtfO-Boot sitzen würde.

Letzten Endes saßen Freya, Teresa, Sophie und Finja im Boot, welches von Anna gesteuert wurde. Zur selben Zeit fand in Kassel der Landesentscheid der Hessen statt, bei dem wir auch teilnahmen. Am letzten Tag fand wie jedes Jahr die Kasseler Schülerregatta statt, bei der wir erstmals den JtFO-Vierer testeten. Unter anderem auch gegen das Boot vom Carolinum, welches beim JtFO-Landesentscheid auch unser Gegner sein sollte.

Nach dem Trainingslager wurde viel für den LE, der in Hannover stattfand, trainiert. Als es dann endlich so weit war, waren wir alle sehr aufgeregt, da es unser erster gemeinsamer Landesentscheid war. Da wir sowohl die Langstrecke, als auch die Kurzstrecke gewannen, qualifizierten wir uns für den Bundeswettbewerb in Brandenburg an der Havel. Am nächsten Tag war dann auch der Landesentscheid für Jugend

trainiert für Olympia. Nach einem sehr anstrengenden Rennen, stand es endlich fest: Berlin, Berlin, wir fahren nach Berlin!!! Damit waren alle Ziele, die wir bisher hatten, erreicht.

Dann hieß es wieder trainieren, trainieren und nochmals trainieren. In den Ferien wurde dann auch mal um 7 Uhr morgens gerudert, was uns viel Spaß bereitet hat, da das Wasser spiegelglatt war. Unsere Begeisterung während der Anreise zum BW, konnte auch nicht von dem strömenden Regen, der uns in Brandenburg an der Havel empfangt, getrübt werden. Als wir ablegten, erwartete uns der stürmische Beetzsee auf dem wir unsere Langstrecke fahren sollten. Bei der Siegerehrung stieg die Aufregung immer mehr. Als dann endlich unser Rennen aufgerufen und der Sieger verkündet wurde, konnten wir es selber nicht fassen. Wir waren nicht nur der schnellste Vierer



aus unserer Abteilung, sondern waren auch noch der schnellste Mädchenvierer aus unserem Rennen und sicherten uns damit einen Platz im A-Finale. Außerdem bekamen wir eine Einladung zum Lehrgang, welcher dieses Jahr in Berlin stattfand. Bei der Kurzstrecke legten wir uns direkt nach dem Start auf eine gute Position und erruderten uns auch hier nach einem sehr anstrengenden Rennen den 1. Platz. Mit unseren Leistungen zufrieden, starteten wir nach den Sommerferien mit den Vorbereitungen für JtFO.

Nach etlichen Belastungen fuhren wir nach Berlin zum Bundesfinale. Dort lernten wir erst mal das Gewässer kennen, bevor wir am nächsten Tag unseren Vorlauf fuhren. Dort erkämpften wir uns nach einem tollen Rennen den direkten Einzug ins Halbfinale. Am folgenden Tag erreichten wir das A-Finale, was von Anfang an unser Ziel war. Im Endeffekt war das A-Finale eines der anstrengendsten Rennen, das wir je gefahren sind. Es endete mit einem 2. Platz, welcher alle Erwartungen übertraf!!!

Der Lehrgang war das Sahnehäubchen der Saison. Er war auch eine sehr tolle Erfahrung, über die es einen weiteren Bericht gibt.

Danke an all die, die uns das ganze Jahr über unterstützt und begleitet haben! Es hat uns allen viel Spaß gemacht!

(Danke auch an diejenigen, die den Artikel bis hier her gelesen haben ;))

Im Einer bis zum BW Saisonbericht von Yannick Mauritz



Mein Jahr 2017 begann im Januar mit dem Ergo-Cup in Minden, wo ich der einzige Junge vom RVH war. Danach kam der Ergo-Cup beim DRC und der Ergo-Cup in Osnabrück.

Nach den beiden Ergo-Cups stand nur noch das Basketballturnier beim RVB an. Nun ging es nach ein paar Wochen auch schon wieder auf's Wasser (zum Glück...). Nach einer längeren Zeit in der Halle ist es gut, dass man wieder auf dem Wasser rudern kann.

Zur Vorbereitung auf den Landesentscheid bin ich in Hankensbüttel fast nur Einer gefahren wie im Jahr davor auch schon. Im Mai folgte die Regatta in Bremen und die Fahrt nach Kassel, wo manche von uns auch noch den LE von Hessen mitgenommen haben, als Vorbereitung für den LE in Hannover.

Der LE in Hannover war echt ganz cool und erfolgreich. Mein persönlicher Erfolg war der Langstreckensieg und der Kurzstreckensieg. Somit qualifizierte ich mich für den Bundeswettbewerb in Brandenburg. Als nächster Termin kam dann das Highlight: Der BW in Brandenburg !!! Ich bin zum zweiten Mal Bundessieger auf der Langstrecke geworden. Auf der Kurzstrecke bin ich Vierter geworden. Durch den Sieg auf der Langstrecke gab es von der deutschen Ruderjugend eine Einladung für den Lehrgang in Ratzeburg. Im September war dann der Bundesentscheid JtFO in Berlin. Da es im Rudern leider nicht die Möglichkeit gab, dorthin zu kommen, ergab sich für mich die Chance im Triathlon. Es war eine richtig coole Veranstaltung!!! Wie in jedem Jahr, gab es vor den Herbstferien noch die letzten Regatten der Saison. In der zweiten Ferienwoche stand dann der lang ersehnte Lehrgang in Ratzeburg vor der Tür. Näheres darüber folgt in einem anderen Bericht. Das war meine Saison 2017. Ich wünsche jedem von euch auch so tolle Erfahrungen, wie ich sie machen durfte.



INSIDE RVH

Sommerfest 2017

So Leute, es ist wieder soweit, Abgabetermin, der Tag an dem wahrscheinlich die meisten Berichte geschrieben werden. Dieses Jahr habe also ich, Fritz, die unglaubliche „Ehre“, den Bericht über unser Sommerfest vom 12.8., schreiben zu dürfen. Ich werde die Geschehnisse vom Sommerfest, welches mittlerweile über zwei Monate her ist, so gut wiedergeben, wie es mir möglich ist.

Also... es fing wie immer damit an, dass gegen 13:00 Uhr die Sportler vom RVH, RVB und RVS den Bootsplatz und die Hallen um- und aufbauten. Da das Wetter dieses Jahr eher so mäßig war, haben wir (nein eigentlich nicht WIR... ich war nämlich nicht dabei...) angefangen, die Bootshallen auszuräumen und die Lager abzubauen, damit wir in der Halle Platz zum Sitzen hatten. Als dann endlich so gegen 16:00 Uhr alles ins Rollen kam, fing der RVB dann auch schon an, alle zu begrüßen und seine BW- und JtFO-Sportler zu ehren. Danach kam dann auch der RVS mit seinen BW-Sportlern und zu guter Letzt der einzig wahre RVH. Irgendwann kam dann auch irgendwer auf die grandiose Idee, die Boote zu taufen, die schon den ganzen





Nachmittag auf dem Bootsplatz lagen. Neben unserem neuen Einer (Single-speed) und dem neuen RVB Gig 4x+ (Bismarck) hatten wir mal wieder die Möglichkeit, ein neues Motorboot zu taufen. Das neue Motorboot, welches wir uns mit dem RVS teilen, heißt natürlich wieder wie nach den Schulen HuSch HuSch also HUmboldt SCHiller oder wie Felix und ich es bevorzugen HUmboldtSCHule. So, nachdem wir alles Formelle durch hatten konnten wir dann auch schon mit dem wirklich coolen Teil beginnen, der Vereinsmeisterschaft. Dieses Jahr haben wir das also so gemacht, dass man zuerst seinen Namen mit Gewicht und Alter in einen Topf werfen musste und dann vom RVB in Boote eingeteilt wurden. Am Ende kam dann dabei raus, dass Franz und ich gegen Phillipp und Fynn und natürlich noch andere, an die ich mich leider nicht mehr erinnere antreten durften. Ausgefahren wurden die Rennen dann im Vorlauf über 350m und im Finale über 500m. Das A-Finale sah dann ungefähr so aus, dass Franz und ich gegen Fynn und Phillipp und gegen Lars und Raavi vom RVB fahren mussten. Es ging dann schlussendlich so aus, dass Fynn und Phillipp gewonnen haben, Franz und ich Zweite wurden und ich glaube Lars und Raavi den Dritten gemacht haben (alle Angaben ohne Gewähr). Ich glaube, von dem eher inoffiziellen Teil am Abend berichte ich aus Jugendschutzgründen besser nicht.

(Fritz Marcinczak)

Rudern

Vorschub im Rückwärtsgang Erfahrungen einer Neueinsteigerin

Ich mag Wasser. Das nasse Element hat es mir von jeher angetan. Allerdings bin ich weder Fisch noch Krebs und liebe von daher eher die Bewegung an und auf der Wasseroberfläche.

Den Wunsch meiner Kinder, es mit dem Rudersport zu versuchen, habe ich bedingungslos unterstützt, da mir Sport immer wichtig war und den Sport mit der Schulzeit zu verbinden, kam mir ungemein praktisch vor. Seit fünf Jahren höre ich nun erst zweimal, rasch dreimal, dann fünfmal wöchentlich und inzwischen täglich das Neueste in Sachen Rudertraining, Boote, Skulls, Riemen, Blasen und vor allem von vielen guten Freunden in der Mannschaft. Viele Stunden sind inzwischen zusammengekommen, in denen wir am Wasser standen und Daumen gedrückt haben oder auch einfach nur geschaut haben.

Was ist es, was diese Faszination bei den Kindern auslöst? Rückwärtsfahren? Blasen zählen? Der Reiz, jederzeit ins kalte Wasser zu fallen? Ich wollte es genau wissen und ging zum Schnupperrudern für Eltern. Ja, der GIG-Vierer war tatsächlich wackelig und dieses Auf- und Abdrehen der Skulls, die mir immer wieder aus den

Händen glitten, war viel schwieriger als gedacht und dann auch noch diese vielen Krebse im Maschsee... Trotzdem, es war lustig und wiederholenswert.

Ein Jahr verging, nochmal das Gleiche im Herbst beim Schnupperrudern, dieses Mal jedoch mit einer besser harmonisierenden Mannschaft und tatsächlich Vorschub im Rückwärtsgang! Jetzt war ich infiziert, ich wollte es einfach öfter und dieses Boot nicht nur zum Wackeln, sondern zum Gleiten bringen. Saisonstart 2017 draußen, los ging es also. Jede Woche freute ich mich darauf, weniger Krebse zu fangen und mehr Vorschub zu kriegen, inzwischen habe ich auch keine Probleme mehr, die Skulls zu verlieren und auch die Blasen sind, von meinen fachkundigen Kindern beurteilt, an den richtigen Stellen. Gut, bei den beiden Regatten waren wir als spontan zusammengewürfelte Mannschaft noch nicht so erfolgreich aber wir hatten Spaß. Der Anfang ist gemacht, nächstes Jahr möchte ich unbedingt mal in den Einer, vielleicht besser im Neoprenanzug und ganz bestimmt, wenn meine Kinder schon auf dem Nachhauseweg sind.

(Astrid Wehde)

Schülervorstandswahlen 2017

Am Anfang begrüßte Ellen Engel alle, und fasste die Saison kurz zusammen. Anschließend gab Freya Glenewinkel uns noch einen Überblick über die Regatta-Ergebnisse und die Kilometer-Rangliste. Nun konnte auch der Vorstand entlastet werden. Dann stellte der ehemalige Vorstand seine Positionen vor und erklärte, was zu tun ist. Dann begannen auch schon die Wahlen: Regattawärterin wurde Teresa Raschke mit 13 Stimmen, gefolgt von Finja Bleyl mit 5 Stimmen, Bootswart wurde Sean Schablack mit 17 Stimmen, gefolgt von Fritz Marcinczak mit 3 Stimmen, die vorgezogene Wahl der 1. Vorsitzenden gewinnt Solanyi Lovermann mit 12 Stimmen, gefolgt von Freya Glenewinkel mit 4 Stimmen und Ellen Engel mit 3 Stimmen, die Wahl der 2. Vorsitzenden gewinnt Freya Glenewinkel mit 9 Stimmen, gefolgt von Tom Ole Czorny mit 3 Stimmen, Felix Krimm mit 5 Stimmen und Finja Bleyl mit 1 Stimme. Am Ende redeten wir nur noch über den Winter-5-Kampf.

(Sean Schablack)

Der neue Schülervorstand stellt sich vor

Solanyi Lovermann (2002),

1. Vorsitzende

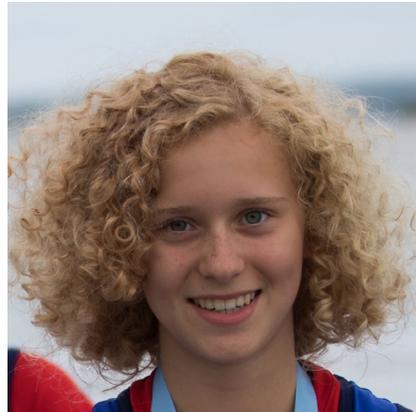


Ich bin 15 Jahre alt und gehe in die 10. Klasse der Humboldtschule. Im zweiten Halbjahr der 5. Klasse fing ich mit der Ruder-AG an und begeisterte mich sehr für den Sport, sodass ich nach kurzer Zeit in den Verein eingetreten bin, um auch an Regatten und Trainingslagern teilzunehmen. Seitdem stehen das Rudern und der RVH im Mittelpunkt meiner Freizeit. Da auch unsere Gemeinschaft so toll ist, freue ich mich auf jede Trainingseinheit, die ich mit den ganzen Leuten verbringen kann. Es gibt immer etwas zu lachen! Inzwischen durfte ich schon bei sehr vielen Regatten teilnehmen und bin sehr dankbar für die ganzen Erfahrungen und Erlebnisse, die ich durch den RVH erleben konnte. Unsere Trainer investieren sehr viel Zeit, indem sie uns immer wieder unterstützen und

einen großen Einsatz leisten. Deshalb möchte ich auch etwas zurückgeben und möchte mich als Schülervorsitzende mehr in den Verein einbringen. Ich hoffe, dass ich die ganzen Aufgaben gut meistern werde und freue mich sehr auf die Zusammenarbeit mit Freya, Teresa und Sean.

Freya Glenewinkel (2004),

2. Vorsitzende



Ich gehe in die 8. Klasse und rudere seit Anfang der 5. Klasse, erst in der AG bei Frau Lincke und kurz darauf auch im Verein. Bis vor kurzer Zeit bin ich noch leistungsmäßig geschwommen, um mich letztendlich für's Rudern zu entscheiden. Gerade bei der tollen letzten Saison, der Unterstützung im/vom Verein und generell der Gemeinschaft der Truppe fiel mir diese Entscheidung doch relativ leicht. Nicht nur das gemeinsame Training, sondern auch die Regatten und Trainingslager bereiten mir riesig viel Spaß und es geht immer lustig zu. An alle die noch

nicht dabei waren: Es lohnt sich auf jeden Fall!

Der RVH ist inzwischen wie eine zweite Familie geworden (bloß mit weniger Streit ;)), deshalb freue ich mich darauf, mich und meine (teils verrückten) Ideen weiter einbringen zu können.

Teresa Raschke (2004) **Regattawartin**



Ich gehe in den 8. Jahrgang der Humboldtschule und bin 13 Jahre alt. Seit der 5. Klasse rudere ich jetzt schon. In meiner Freizeit, die ich nicht für die Schule opfere, spiele ich Handball.

Ich freue mich schon auf die Aufgaben, die mich als Regattawartin erwarten. Ich finde es auch gut, dass ich das Amt kennenlernen und Verantwortung übernehmen kann. Außerdem hoffe ich, dass ich das Amt genauso gut machen werde wie es vor mir erledigt wurde. Ich bin zuversichtlich, dass es eine tolle Zusammenarbeit mit Solanyi, Freya und Sean sein wird.

Sean Schablack (2005) **Bootswart**



Ich bin 12 Jahre alt, wohne im Schülerbootshaus und gehe in die 7. Klasse der Tellkampfschule. Meine Hobbys sind Fußball, Schwimmen und Rudern. Fußball spiele ich beim TSV Limmer seit 6 Jahren und ich schwimme seit 7 Jahren bei der DLRG im Stadionbad. Da ich im Schülerbootshaus am Maschsee aufgewachsen bin, hat mich der Rudersport schon immer fasziniert und ich wollte so früh wie möglich anfangen es zu erlernen. Leider wird das Rudern an der Tellkampfschule erst ab der 7. Klasse angeboten, demzufolge suchte ich mir eine Schule/ Verein der das Rudern schon ab der 5. Klasse anbietet. Meine Wahl fiel auf die Humboldtschule. In der abgelaufenen Rudersaison konnte ich mit den Schlümpfen erste Regattaerfahrungen sammeln. Ich bin sehr froh, als Tellkämpfer ein RVH-ler zu sein. Nun freue ich mich auf das nächste Jahr als neugewählter Bootswart des RVH.

Ein Freitagstraining beim RVH

Max wollte einen Bericht über das Freitagstraining - Max bekommt einen Bericht über das Freitagstraining.

Ich vermute mal, dass der Bericht an die nicht (mehr) rudernden Personen des Vereins gerichtet sein soll, da ansonsten jeder Aktive weiß, bzw. wissen müsste, wie sich dieses gestaltet und einen solchen Bericht überflüssig machen würde. (Wehe du nimmst das Bin raus Max)

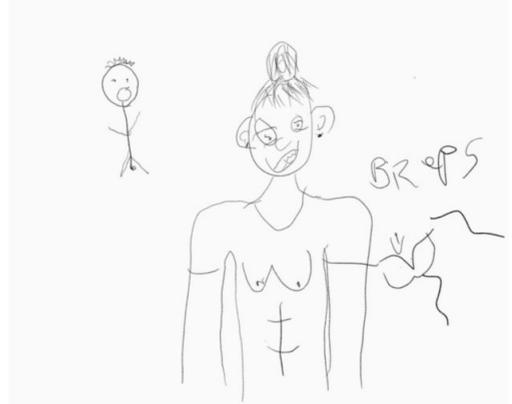
Also ein Freitagstraining: Es fängt damit an, dass fast alle an diesem Tag trainierenden Personen, sowie einige ohne Leben oder andere Hobbys auf der Terrasse oder drinnen sitzen und Essen. (Oder sich versuchen Geld für dieses zu Leihen *Hust-Lars-Hust*)

Anschließend kommt meistens Frau Lincke nach oben und beschwert sich über die Kinder, die sich noch nicht umgezogen haben, um sie dann herunterzuschicken.

Dann kommt die Verteilung und anschließende Neuverteilung der Boote an die Kinder und teils Junioren. Die Junioren, die nicht rechtzeitig verschwunden sind oder eine tolle Ausrede parat haben, warum sie schon früh trainieren müssen, dürfen oft die neuen und Kinder steuern.

Wenn dann langsam wieder Ruhe auf dem Bootsplatz einkehrt, macht ein Teil der übrigen Menschen brav Hausaufgaben, ein anderer lebt die eigenen kreativen Phantasien u.a. in Form von

Zeichnungen voneinander aus, von denen ich ein ganz tolles Beispiel hier parat habe (Max ich meins Ernst, lass das Bild drinnen):



(Anm. d. Red.: Der Setzer hat absolut keinen Schimmer, was das für eine Kunstrichtung ist. Die Vermutung geht Richtung Neoprimativer Pubertismus)

Irgendwann legen die „frühen Ruderer“ wieder an, putzen die Boote, sollen ihre Skulls wegpacken und versuchen, andere dazu zu überreden, mit ihnen ihre Boote ins Lager zu legen. Anschließend fahren die Junioren raus, die es inzwischen oft (aber nicht immer) gelernt haben, dass es vorteilhaft ist, zum Rudern umgezogen zu sein und fahren einen von Phillips Trainingsplänen ab, legen wieder an, u.s.w. und beenden somit das Freitagstraining des RVHs.

(Aaron Wehde)

DIE NEUEN

Auch in dieser Ausgabe freuen wir uns wieder über einige Neumitglieder. Dieses Mal handelt es sich (nach dem begeisterten Artikel zum Thema eigentlich ja klar) um 3x Elternpower:

- Astrid Wehde (12.06.2017)
- Karsten Wehde (12.06.2017)
- Jens Schiefer (19.06.2017)

Herzlich Willkommen, ihr drei!

DERMINE DERMINE DERMINE!

Uuund Termine gibts natürlich auch im kommenden Jahr wieder! Nachdem der Januar noch etwas zögerlich anfängt, kann man im Februar schon mal ein bisschen Weihnachtsspeck loswer-

den und Geld für den Verein verdienen und spätestens im März gehts dann mit voller Wucht in die Saisonvorbereitung. Der Schriftwart hofft, dass es sich lohnt!

Januar	
20.	ErgoCup DRC im ZfH

Februar	
04.	Indoor-Cup in Kettwig
09.-10.	Elternsprechtage (Humboldtschule)
10.	Rudersymposium LRVN/SRVN in Hameln
17.	Bildungsmesse (Humboldtschule)
17.	Ergowettkampf Osnabrück

März	
02.	Basketballturnier des RVB
09.	Basketballturnier des RVH
24.-29.	Ruderfreizeit Osterferien (RegattaruderInnen)

April	

Mai	
05.-06.	Regatta in Bremen
19.-23.	Himmelfahrtslager in Kassel
23.	Schülerregatta in Kassel

Juni	
17.	Verbandsregatta in Hannover
17.-18.	Landesentscheid Jugend trainiert für Olympia in Hannover
28.-01. Juli	Bundeswettbewerb für Jungen und Mädchen in München

Ein Letztes

Hui, ich glaube, so knapp war es noch nie. In 4 Stunden geht die Mitgliederversammlung los, und ich tippe hier noch die letzten Zeilen.

An den ArtikelschreiberInnen lag es dieses Mal allerdings definitiv nicht. Vielen Dank an Max für das konsequente und pünktliche Einsammeln! Das Problem war wohl eher ein etwas verfehltes Zeitmanagement auf meiner Seite. Und die Erkenntnis, dass eine 4-stündige ICE-Fahrt zwar theoretisch total gut zum Auslage machen ist, aber nur, wenn das Notebooknetzteil dabei oder zumindest der Akku ansatzweise voll ist. Dass die bei der Deutschen Bahn aber auch immer noch keine Leihnetzteile anbieten!

Aus diesem Grund werde ich jetzt auch gleich mal höchstpersönlich zu holistic-net fahren und die Druckerei und Tackerei übernehmen. Mal sehen, vielleicht findet sich da ja auch noch ein bereitwilliger Helfer aus der Familie Sack. Sush hat wie immer alles von oben organisiert, und mir dezent Bescheid gegeben, dass man jetzt so langsam mal anfangen könnte. Hat nur nicht gebracht. Dabei sollte ich doch inzwischen wissen, dass man auf den alten Mann hören sollte!

So, jetzt also nochmal Danke an alle ArtikelschreiberInnen, bleibt so fleißig, wie ihr seid! Und auch wenn manchmal ein bisschen Gemaule über die viele Arbeit mit dabei ist - am Ende lohnt es sich doch! Zuletzt noch eine kleine Bit-

te: Ich bin fototechnisch immer auf die RVH-Website angewiesen. Wenn da also von den DRJ-Lehrgängen keine Fotos drauf sind, dann wäre es cool, ein paar Bilder zum Artikel dazu zu bekommen. Aber das kriegen wir schon noch hin. Frohe Weihnachten!

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

IBAN: DE49250501800900374462

BIC: SPKHDE2HXXX

Da wir dieses Jahr zwar beim Bundesfinale Jugend trainiert für Olympia in Berlin schon wieder ziemlich zahlreich vertreten waren, und auch gar nicht mal unerfolgreich abgeschnitten haben, es aber irgendwie mit einem Artikel dazu nicht ganz geklappt hat - haben sich wenigstens mal ein paar Bilder davon bei Bernis Nudelbrett eingefunden.

