



auf dem Trockenen
wenn RuderInnen nicht aufs Wasser können

auf dem Rad
wie wärs denn mal mit Triathlon?

auf dem Posten
das Trainerteam stellt sich vor

Berlin, 30.11.2020

Hallo liebe RVHler,

wir haben ja hier in der Auslage mit schöner Regelmäßigkeit das Thema „Was macht die/der RuderIn im Winter?“. Weil man ja auch irgendwie über die kalte Zeit kommen muss und dafür das Rudern auf dem Wasser wirklich nur noch für die ganz Hartgesottene in Frage kommt. Aber als Gegengewicht gibt es dann ja doch immer noch den Sommer, in dem man raus kann und die ganzen schönen Seiten des Ruderns genießen kann. So weit, so regelmäßig.

Und dann kommt auf einmal so ein seltsames Jahr 2020 um die Ecke, bringt sein unangenehmes Haustier mit den vielen Ärmchen mit, veranstaltet Lockdowns und Kontaktbeschränkungen und auf einmal lautet die Frage: Was macht der/die RuderIn ein ganzes Jahr lang, wenn so gut wie alle Regatten ausfallen, Training auf dem Wasser nur stark eingeschränkt möglich ist und man doch aber irgendwie was vom (Sport-)Sommer haben will?

Die Beantwortung dieser Frage ist gar nicht so leicht, aber der RVH hat sich dieses Jahr intensiv damit beschäftigt und zumindest ein paar Lösungen gefunden. Eine davon ist natürlich die traditionelle Winterbeschäftigung Ergofahren. Und da man zu Jahresbeginn ja sogar noch das Wort „Großveranstaltung“ nicht im Fremdwörterlexikon suchen musste, sind die ErgoCups tatsächlich die einzigen richtig großen Wettkämpfe dieses Jahres geblieben. Als das dann schon nicht mehr ging, kam die SRVN-Ergo-Challenge, bei der jedeR über das Frühjahr und den Frühsommer monatlich immer kürzer (und dadurch nicht weniger anstrengend!) werdende Strecken auf dem Ergometer zurücklegen musste. Aus den ein-

gereichten Ergebnissen wurden dann Ranglisten erstellt und man muss sagen: Auch wenn es zugegebenermaßen keine originäre RVH-Idee war, so haben wir uns doch ziemlich gut geschlagen. Und dass das nicht nur für die eigentlich aktiven RuderInnen galt, beweist der Bericht von Jens Schiefer.

Darüber hinaus haben wir uns natürlich mal wieder mit dem Blick über den Tellerrand (anderes Wort für Waschbord) beschäftigt, und schwupps ist man beim Triathlon. Einer, Fahrrad, Laufen - jedeR für sich. So kriegt man einen Wettkampf ziemlich kontaktarm hin, und hat dabei auch mal das Wasser gesehen. Die Idee war dann sogar so erfolgreich, dass das Ganze nach einem vereinsinternen Probelauf noch einmal mit erweitertem Teilnehmerkreis wiederholt wurde.

Außerdem hat noch das Trainerteam die Gelegenheit genutzt sich neu und etwas breiter aufzustellen. Das alles könnt ihr in den schönen Vorstellungen lesen, die das Trainerteam sich gegenseitig geschrieben hat.

Zu guter Letzt hat Philipp beschlossen, nachdem er im Sommer schon seine Trainertätigkeit für den RVH beendet hatte, auch seinen Vorstandsposten zur Verfügung zu stellen. Damit geht eine kleine Ära zu Ende und Gunther hat dies zum Anlass genommen, Philipp zum Abschied ein paar Worte zu widmen.

Und auch wenn die Auslage dieses Jahr ihre Hauptfunktion als Ablenkungslektüre für die Mitgliederversammlung (Versammlung? Noch so ein Fremdwort) nicht erfüllen kann, wünsche ich euch jetzt viel Spaß beim Lesen!

Kilian

INHALT

EDITORIAL	1
INHALT	2
RVH ON TOUR	3
DRC-ErgoCup	3
Indoor-Cup in Kettwig	4
Rats ErgoCup in Osnabrück	6
Schnuppertraining am Bundesstützpunkt Hannover	7
Ihme-Leine-Pokal	7
Ergo Challenge - Erlebnisse eines Elternteils	9
INSIDE RVH	10
Der erste RVH-Triathlon	10
Der Schülerbootshaus-Triathlon	11
DAS TRAINERTEAM STELLT SICH (gegenseitig)VOR	
Aaron Wehde	13
Anke Lincke	14
Blaise Wehde	14
Carolin Albrecht	15
Fritz Marcinczak	15
Gunther Sack	16
Nadine Scheibner	17
Saskia Oertling	18
Philipp im RVH-Ruhestand	19
DIE NEUEN	21
BEKANNTMACHUNGEN	21
EIN LETZTES	22
BERNIS NUDELBRETT	23

DRC ErgoCup

von Peer Czorny

Im Frühjahr 2020, als Corona noch niemandem ein richtiger Begriff war, stand der erste und beinahe letzte Wettkampf für diese Rudersaison an, der Ergo-Cup des DRC in Hannover. Wie auch in den Vorjahren gingen viele Schlümpfe an den Start, aus den Jahrgängen 2008 bis



2003. Das erste Rennen, direkt mit Beteiligung der Humboldtschule, startete um Punkt zehn Uhr und es wurde von Anfang an richtig Ergostimmung mit lauter Musik und Anfeuerungen gemacht. Über den Tag verteilt machte sich dann jeder, sobald er dran war, im Bereich hinter der Tribüne warm und bereit für sein Rennen. Dann ging es auf die Plattform wo die



Ergos standen und nach dem “stop rowing and prepare for the start”...”ready”...”attention”...” ROW” begannen die anstrengenden 500-2000 Meter (je nach Altersklasse). Anschließend an das jeweilige Rennen fand nun die Siegerehrung der drei Bestplatzierten mit Medaillen-/ Urkundenübergabe statt. Hierbei bekamen

Gold: Hannah, Anton, Fabio, Peer, Nele, Jasper, Anna und Mattes

Silber: Lena und Emma

Bronze: Lea und Romeo



Am frühen Nachmittag gab es dann die Stafettenrennen, bei denen vier RuderInnen nacheinander, kombiniert mit Wechseln, zusammen eine 1000m/2000m Strecke bewältigen mussten. Dabei waren der Mixed-Vierer 06 und der Mixed-Vierer 08 des RVH ganz oben auf dem Treppchen und der Jungen-Vierer 06 und der Vereins-Mixed-Vierer auf der zweiten Stufe.



Abends ab 18:20 gab es dann auch noch etwas Besonderes, und zwar zwei Rennen bei welchen vier AthletInnen gleichzeitig rudern und dann beim Fahren das Programm das Rennen so anzeigt als würden alle zusammen in einem Boot sitzen und auch zusammen ziehen. Also eine ziemlich gute Simulation eines realen Viersers. Nach und nach waren nun alle Rennen ausgetragen und jeder ging wieder geschafft nach Hause. Allgemein einfach ein schöner Ergo-Cup.



Indoor-Cup in Kettwig

von Anna Schiefer

Am 01.02. sind Mattes und ich zusammen mit dem HRC und dem Hildesheimer RC nach Kettwig gefahren. Nach 3 Stunden Fahrt sind wir an der veranstaltenden Schule angekommen. Dort haben wir uns erstmal die große Turnhalle mit der aufgebauten Bühne und den Ergos angesehen. Bevor wir dann aufs Ergo stiegen, um uns ein bisschen einzufahren, haben wir unsere Sachen in den Klassenraum gestellt, in dem wir geschlafen haben. Danach haben wir uns noch ein bisschen entspannt, bevor wir anschließend zum Pizza Pasta gegangen sind. Auf

dem Weg haben wir gemerkt, dass Kettwig nur 4 Bushaltestellen hat und 3 davon sich auf einer Stelle befinden. Im Restaurant, als wir alle unser Essen bekamen, guckten die, die eine Pizza bestellt hatten traurig auf den Teller, da die Pizzen ziemlich klein waren. Also falls ihr mal in Kettwig seid, ins Pizza Pasta geht und Pizza bestellt, dann bestellt gleich zwei, denn von einer werdet ihr nicht satt. Als wir dann zurückkamen, war auch Philipp angekommen. Dann gingen wir ins Bett, um am nächsten Tag ausgeruht zu sein.

Sonntag war ich die erste, die von uns gestartet



ist. Mit nur einem Vorlauf konnte ich entspannt mit dem 3. Platz ins Finale rudern. Als nächstes war dann Mattes dran. Er startete im 1. Vorlauf und erreichte mit seiner Zeit Platz 6 und konnte sich ebenfalls fürs Finale qualifizieren. Dann startete Tom für den HRC im 1. Vorlauf. Er schaffte ebenfalls, sich mit seiner Bestzeit fürs Finale zu qualifizieren. Als letzter von uns



startete Yannick ebenfalls für den HRC. Er eruderte durch seinen Endspurt seine Bestzeit und Platz 2 und erreichte ebenfalls damit das Finale. Dann hatten wir alle erstmal eine Pau-



se, bevor es dann mit meinem Finale um 14:15 Uhr weiterging. Im Finale erreichte ich dann Platz 2 (, nachdem ich mich durch meinen Endspurt von meiner Verfolgerin absetzen konnte). Danach startete Mattes und erreichte Platz 4

(und war damit der schnellster 2005er). Als nächstes kam Tom. Dadurch das er im Vorlauf schon alles gegeben hat, hatte er nicht mehr genügend Kraft und erreichte am Ende Platz



10. Als letztes kam dann noch Yannick. Auch er hatte im Vorlauf alles gegeben, konnte seine Leistung nicht mehr steigern, und erreichte am Ende Platz 7. Danach gingen wir alle duschen und sind dann nach Hause gefahren.



Rats ErgoCup

von *Silko Nebel*

Am 29.02 dieses Jahres hieß es bereits früh: Treffen und Abfahrt nach Osnabrück zum Ergowettkampf. Da Corona zu der Zeit auch in Deutschland im Kommen war, ging es mit gemischten Gefühlen, schließlich dann aber doch freudig zum letzten Ergotest für längere Zeit.

Das besondere an Osnabrück ist, dass die Rennen in einer vergleichsweise kleinen Halle ausgetragen werden, da in den großen Hallen „Spaßturniere“ in Fuß- und Basketball zwischen den Ruderern ausgetragen werden. Auch hier war der RVH dabei, und so haben sich

dann die Mädchen nachmittags im Basketball recht erfolgreich geschlagen. Die älteren Jungs dagegen hätten sich vielleicht ein paar Tricks bei den kleineren abgucken sollen und waren im Fußball nicht ganz so erfolgreich. Der Spaß stand dafür aber deutlich im Vordergrund.

Der eigentliche Wettkampf fand am Vormittag vor den Spaßturnieren statt (Rennbeginn 9:00 Uhr). Das erste Rennen für den RVH war dann um 10:20 das Juniorinnenrennen 04/05 über 1500m. Anna und Teresa beendeten knapp hintereinander auf dem 2. und 3. Platz. Nora und Blaise (damals noch Lisanne) kamen kurz hinter dem Hauptfeld ins Ziel und Freya musste ihr Rennen leider abbrechen. Direkt im Anschluss waren dann die Jungs dran und mussten die gleiche Strecke absolvieren. Mattes gewann das Rennen deutlich. Nach ihm folgten dann Lenny im Mittelfeld und Justus, Vic-



co, Sean und Oskar im hinteren Viertel. Beim Junioren 02-05 Rennen über 1000m um 11:20 kamen gleich 6 der Ruderer auf den Plätzen 1-7 aus Hannover (darunter RVB und RVH). Beim Rennen der Mädchen 08 über 4 Minuten belegten Nele und Emma die Plätze 1 und 2. Auch die Jungs schafften in dem Rennen danach gute Zeiten und Jasper und Romeo schafften es unter die Top 7. Auch die übrigen Ruderer schafften neue Bestzeiten, sodass am Abend alle wieder erschöpft aber doch größtenteils zufrieden nach Hause führen.

Schnupper-Training am Bundesstützpunkt Hannover

von Lena Köhn und Hannah Matthiesen

Für die B-Juniorinnen der Humboldtschule fand am Samstag den 03. Oktober und für die B-Junioren am Sonntag den 04. Oktober ein Lehrgang bei den Landestrainern Klaus Scheerschmidt und Tobias Rahenkamp, auf dem Gelände des Ruder-Bundesstützpunkts Hannover statt. Durch diesen Lehrgang konnten die Landestrainer sehen, welche Ruderer es so in Hannover gibt und für uns war es ein tolles Ereignis, um den Bundesstützpunkt und die Trainingsbedingungen dort kennen zu lernen und außerdem war dies eine Möglichkeit mit anderen gleichaltrigen Ruderern aus anderen Vereinen zusammen zu rudern.

Am Samstag, wie auch am Sonntag, startete der Lehrgang mit einer kurzen Begrüßung bevor es dann schon zur ersten Einheit aufs Wasser ging. Bei den Mädchen wurde ein Dop-

pelzweier und ein gesteuerter Vierer besetzt, bei den Jungs gingen Doppelzweier, gesteuerte Doppelvierer und ein Achter aufs Wasser. Nach der 1. Einheit gab es Mittagessen und nebenbei wurde eine Präsentation über den Bundesstützpunkt gezeigt. Anschließend haben uns Lena Osterkamp und Leon Knaack noch aus Sicht der SportlerInnen etwas über den Bundesstützpunkt erzählt, bevor es dann schon wieder zur 2. Einheit aufs Wasser ging. Insgesamt war es für alle Teilnehmer ein informatives und lehrreiches Wochenende. Wir Sportler konnten viel von Klaus und Tobi lernen und sie haben jedem von uns individuelle Übungen zur Verbesserung im eigenen Training mitgegeben.

Ihme-Leine-Pokal

von Florian Rendle

Am 27.09.2020 war der Ihme-Leine-Pokal auf der Ihme und der Leine. Die Regatta ist eine der ersten Regatten nach der Corona-Pause ge-



wesen. Das Konzept wie die Regatta durchgeführt werden sollte, unterschied sich sehr vom normalen Regattaablauf. Es gab verschiedene Startpunkte, von denen einzelne Vereine zum



Start der Rennen fahren mussten. Es gab eine Wartezeit nach dem Rennen, bis alle Boote aus einem Block da waren, um den Bootsverkehr zu koordinieren. Eine Regatta nach so langer Pause wieder zu fahren war schön und auch ein toller Abschluss der Sommersaison. Vom RVH waren insgesamt 4 Boote am Start: die kleinen Mädchen mit: Marie Klar, Emma Kulak, Nele Mauritz, Lea Scherenberg und Stm. Oskar Krimm; die großen Mädchen mit: Lena Köhn, Pauline Seehafer, Hannah Matthiesen, Hanna

Scherenberg und Stm. Carl Marcinczak; die kleinen Jungs mit: Florian Rendle, Fabio Haging, Peer Czorny, Jasper Heidenreich und Stm. Felix Popp und als letztes die Junioren-Jungs



mit: Nils Köhn, Justus Jahnke, Vicco Engel, Oskar Krimm und Stm. Peer Czorny. Die großen Mädchen sowie Jungs erfuhren sich den 1. Platz. Die kleinen Mädchen und Jungs erfuhren sich den 2. Platz. Insgesamt also eine sehr erfolgreiche Regatta.



Ergo-Challenge **im Frühjahr / Sommer 2020** Erlebnisse eines Elternteils

von Jens Schiefer

5000, 3000, 1000, 350 m waren jeweils zu reißen, ach was sage ich, irgendwie zu überleben ohne unterwegs vom Sitz zu fallen oder auf andere Weise die Löffel abzugeben. Bin ich bei den 5000 eher mit mir, dem Sportgerät, mit meinen Ohrstöpseln zur akustischen Betäubung dieser nicht enden wollenden Distanz beschäftigt gewesen, startete ich die folgenden Challenges mit einem Höchstmaß an Ehrgeiz und Einsatz. Dachte ich jedenfalls.

Sonntagmorgen, relativ früh, kurzes Warm up, ab in die 3000. Reiße erstmal tierisch los, so irgendwas unter 1:40, für meine Verhältnisse und Trainingsstand großartig, um nach gerade mal 200 m schon zu konstatieren: mach mal langsamer. Nach noch nicht mal 1000: mach mal noch laaangamer. Die zweiten 1000 waren ein einziger gefühlter Tunnel nicht enden wollender Grausamkeiten. Leise Hoffnung bei den letzten 1000, nur noch 927, 814, 674, 593. Bei ca. 500 setzt eine mir bis dahin unbekannte Trotzreaktion ein. Ziehe die Zügel an, allerdings große Ausschläge von 1:45 bis 2:15, nehme mir vor, mich bis an 1:40 nochmal heranzuarbeiten. Pumpe dann mit 1:46 über die Ziellinie und schnaufe wie ein alter schwarzer Dampfzug.

Sonntagmorgen, relativ früh, kurzes Warm up, ab in die 1000. Mit Überleben der 3000 gefühlt fast unbesiegbar, überschaubare Distanz. Denkste, drehe am Start auf unter 1:30, um dann noch auf der ersten Streckenhälfte damit zu kämpfen, nicht allzu weit über 2:00 zu ziehen. Von ca. 750 – 250 m gefühlte Unendlich-

keit, Leere, Sinnlosigkeit, was mache ich hier. Stumpf zum Ende hin mit dem letzten verbliebenen Funken Resthirm noch einmal Gas, die Ziellinie ist in Reichweite. Pumpe dann wieder mit 1:46 über die Ziellinie und schnaufe wie zwei alte schwarze Dampfzüge.

Sonntagmorgen, relativ früh, kurzes Warm up, ab in die letzte Challenge mit 350. Zähne zusammenbeißen, Luft anhalten, Vollgas geben. Je schneller, desto eher fertig, so die Devise. 350 m sind lang, verdammt lang für Vollgas. Hechele mit 1:35 über die Ziellinie, innerlich kurz vor der Explosion, Tanz auf dem Vulkan, alles brennt.

Nach alledem kann ich es kaum fassen, was unser Nachwuchs in dieser Sportart leistet...



INSIDE RVH



Der erste RVH-Triathlon

von Nils Köhn

Am 16.07.2020 war es soweit: Der erste Triathlon in der Geschichte des RVHs fand statt. Denn da aufgrund von Corona sämtliche anderen Wettkämpfe abgesagt werden mussten, hatten sich unsere TrainerInnen und auch Schappi die Mühe gemacht, ein Hygienekonzept etc. auszuarbeiten, um uns doch noch einen Wettkampf zu bieten. 2 Stunden vor dem ersten Start trafen wir uns am Bootshaus, um noch-

mal alle Regeln durchzugehen, damit später im Wettkampf auch ja nichts mehr schiefgehen konnte.

Gestartet wurde dann in 3 jeweils eine halbe Stunde auseinander liegenden Gruppen. Nach dem Start ging es nach einem kleinen Sprint zu den Booten und einem bei den einen mehr und bei den anderen weniger gelungenen Abstoßen, auf die etwas über 2 km lange Ruderstrecke in den Süden des Maschsees und zurück Richtung Schülerbootshaus. Anschließend hieß es wieder sauber anlegen und Schuhe anziehen, bevor es auf einen ca. 3 km langen Radrundkurs ging, den jeder von uns 3 Mal absolvieren musste, bevor er das Rad in der Wechselzone abstellen durfte, um auf der 2,5 km langen Laufstrecke



nochmals ordentlich Tempo zu machen. Das wohl engste Duell auf der Laufstrecke gab es zwischen Mattes und Sean. Die beiden lagen das ganze Rennen über dicht beieinander



und erst im Schlusssprint konnte sich Mattes durchsetzen und sich so den 2. Platz knapp vor Sean sichern. Nicht zu schlagen war an diesem Tag Felix Krimm, der nicht nur den Gesamtsieg holte, sondern auch in jeder Disziplin der Stärkste war.

Aber unabhängig davon, wer am Ende gewonnen hat, spreche ich glaube ich für alle, wenn ich sage, dass es ein sehr cooles Event war und ich froh bin, dass unsere Trainer diesen Triathlon für uns auf die Beine gestellt haben. Und es muss ja auch nicht das letzte Mal gewesen sein, dass es einen RVH Triathlon gab.

Schülerbootshaus-Triathlon

von Lea Scherenberg und Nele Mauritz

Am 12.09.2020 fand der zweite Triathlon, bei dem unser Verein antrat statt. Doch diesmal war er nicht vereinsintern, sondern gemeinsam mit dem RVB, RVS und ein paar Junioren vom HRC. Der Wettkampf war in 6 Abteilungen eingeteilt in denen jeweils 8 Sportler/Sportlerinnen starteten.

Am Samstag um 8:15 Uhr startete die 1. Abtei-

lung, wo Tom, Yannick und Felix für den RVH antraten, da sie danach noch Training hatten. In dieser Abteilung belegte Felix mit einer Zeit von 0:38,18 den 2. Platz. Nur 12. Sekunden hinter ihm lag Yannick auf dem 3. Platz. Tom erreichte mit seiner Zeit von 0:39,54 den 5. Platz. Eine halbe Stunde später, also um 8:45 Uhr startete die 2. Abteilung, in der für den RVH Lea und Nele an den Start gingen. Lea belegte in einer Zeit von 0:50,24 den 29. Platz, allerdings wurde sie 1. in ihrem Jahrgang. Nele erreichte mit einer Zeit von 0:58,09 den 34. Platz. Auch in der 3. Abteilung traten nur zwei Sportlerinnen für den RVH an, und zwar Hanna und Marie. Mit einer Zeit von 0:48,11 belegte Hanna den 17. Platz und gewann ebenfalls in ihrem Jahrgang. Marie wurde 27. mit einer Zeit von 0:50,03 und wurde Jahrgangsbeste. Um 9:45 Uhr startete Abteilung vier mit Jasper, welcher mit einer Zeit von 0:51,51 den 31. Platz erreichte und Peer, der den 7. Platz





mit einer Zeit von 0:42,15 belegte. Somit war er das schnellste Kind im ganzen Wettkampf. Danach startete Fabian, der mit seiner Zeit von 0:48,34 den 19. Platz erreichte. In der 6. und damit letzten Abteilung starteten für den RVH Sean und Florian, die mit ihren Zeiten von 0:44,30 und 0:46,02 den 11. und 12. Platz belegten.

Die Strecke, die alle Sportler und Sportlerinnen absolvieren mussten, bestand wie beim 1.



Triathlon aus 2000m. Rudern, ca. 8km. Fahrradfahren und 2,5km. Laufen. Aufgrund der aktuellen Corona-Pandemie konnte leider keine Siegerehrung stattfinden, daher wurden die Ergebnisse hochgeladen. Gesamtsieger wurde Johannes Freers mit seiner Siegerzeit von 0:38,01 vom RVS. Doch auch wir hatten eine ziemlich gute Leistung gebracht, sodass wir mit uns zufrieden sein können.



DAS TRAINERTEAM STELLT SICH (gegenseitig) VOR

AARON Wehde

von Nadine Scheibner



ATHLETISCH

Auf den ersten Blick wirkt Aaron groß und schlank, schaut man jedoch genauer hin, lässt sich an der einen oder anderen Stelle auch etwas athletisches erkennen. Aaron hat im Jahr 2019 das Sportabitur gemacht und macht auch in seiner Freizeit viele verschiedene Sportarten. Mittlerweile hat er auch Gefallen am Triathlon gefunden, vor dem er sich im Abi noch erfolgreich gedrückt hat. Mit dem Rudern hat er in der fünften Klasse angefangen und war für mich damals einer der Sportler, denen man in seiner eigenen Anfangszeit als „Trainer“ das Einer fahren beigebracht hat. Ich habe also maßgeblich dazu beigetragen, dass aus ihm ein sportlicher junger Mann geworden ist. Wenn ihr Aaron fragt, wird er euch bestätigen, dass wir zwei keinen perfekten Start hatten, aber das hat sich im Laufe der Zeit geändert und nun sind wir beide stolz, ein Teil des Trainerteams zu sein.

AUSGEGLICHEN

Ich habe Aaron als ruhigen und entspannten Menschen kennen gelernt, wenig bringt ihn aus der Ruhe oder stresst ihn gar. Ein Ruhepol, den jeder braucht.

Ich hoffe, das duale Studium lässt Aaron diese Eigenschaft beibehalten.

REISELUSTIG

Nach dem Abitur hat Aaron sich auf den Weg nach Namibia gemacht, um auf der einen Seite natürlich das Land und eine andere Kultur kennen zu lernen und auf der anderen Seite sein Wissen und eigenen Erfahrungen beim Rudern mit anderen Menschen zu teilen. Geplant war ein Jahr in Namibia zu bleiben, jedoch musste er leider frühzeitig auf Grund von Corona nach Hause kommen. Aaron hat viel gelernt, sich weiter entwickelt und wir sind froh, dass Aaron das Team unterstützt und seine Erfahrungen aus dem Ausland mit einbringt.

OFFEN

Konstruktive Vorschläge zu Trainingsplänen, SportlerInnenentwicklungen, Verbesserungen oder auch Änderungen bringt Aaron seit kurzer Zeit mit ins Team, womit er mit seiner offenen Art gut ankommt. Auch SportlerInnen tritt er offen entgegen, sodass sich eine Trainer-Sportler-Beziehung auf Augenhöhe ergibt und Aaron als Bezugsperson erkannt wird.

Aaron kann seine eigene Meinung vertreten, kann aber auch andere annehmen und akzeptieren.

NEUNUNDNEUNZIG ZENTIMETER UND MEHR

Groß, größer, Aaron! Mehr muss wohl nicht gesagt werden.

Schön, dass du da bist!

Anke Lincke **Die das Chaos ordnet**

von Aaron Wehde



Eine große Traube kleiner RuderInnen – allesamt mit eigenen Plänen und Vorstellungen für die Einheit – stürmt wie jedes Training auf sie zu und jeder möchte als erstes und am lautesten seine Wünsche äußern.

Was für manche wie ein Albtraum oder zumindest nicht organisierbares Chaos wirken mag, gehört für Anke Lincke quasi zum Alltag. Seit vielen Jahren schafft sie es nun, Einheit für Einheit wieder Ordnung in das kleine, wuselige Chaos zu bringen und aus kleinen RuderanfängerInnen größere RuderInnen zu machen. Sie ist unsere Kindertrainerin beim RVH und bildet Jahr für Jahr hartnäckig unsere Neulinge aus. Damit erledigt sie eine unserer fundamentalsten Aufgaben überhaupt – und das sehr erfolgreich.

Das Ergebnis ihrer Arbeit spiegelt sich direkt in Unmengen an Teilnahmen bis hin zum Sieg beim Bundeswettbewerb und später indirekt, durch Erfolgreiche Teilnahmen an großen Regatten ihrer Schützlinge wieder. Es ist eine Sache, an einem erfahrenen Ruderer einige Feinheiten zu korrigieren, eine ganz andere aus

einem normalen Menschen einen Ruderer zu machen. Anke Lincke scheint das Rezept für diese Kunst gefunden zu haben und hat es nahezu perfektioniert.

Jahr für Jahr kommen unsere kleinsten AG-RuderInnen, aber auch größere SchülerInnen aus den Sportkursen der Oberstufe in den Genuss ihrer Ausbildung und dürfen ihre ersten Erfahrungen sammeln.

Als wäre das nicht bereits genug, ist sie bei quasi jeder Regatta mit Leidenschaft, helfender Hand und offenem Ohr dabei und feuert jeden, wirklich jeden unabhängig von allem ausnahmslos an.

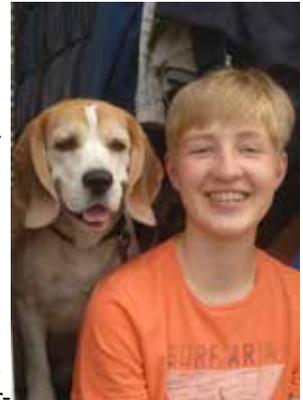
Über die Jahre durfte ich sie immer mehr zu schätzen lernen und bin überglücklich, auf sie als festen Bestandteil unseres Trainerteams und Vereins zählen zu können.

Blaise Wehde

von Anke Lincke

Blaise war eins von den Geschwisterkindern, bei denen eigentlich schon vor der Einschulung an der Humboldtschule feststand, dass die Teilnahme an der RuderAG von Anfang an im Stundenplan mit eingeplant wurde.

Regatten und Sommerfeste als passiver Teilnehmer waren also der Einstieg ins Rudern und die Aufnahme in die Ruderfamilie damit gemacht. Beim späteren Brigitteliebhaber war beim Rudern lange nichts von der leichtsinnigen



gen Ader und der Leidenschaft für Schnelligkeit, beispielsweise auf Ski oder auf der Kartbahn, zu erkennen. Nach außen oft abwartend wirkend wurde das Interesse am Einerfahren immer ausgeprägter. An die Begeisterung in den Augen kann ich mich noch gut erinnern, als Blaise von der ersten Runde auf der Regattastrecke des Bundeswettbewerbs in München zurückkam. „Das Wasser sei so weich und es sei einfach ein Traum, auf dem türkisen Wasser dahin zu gleiten“. Beim zweiten Bundeswettbewerb war die Freude über den 3. Platz auf der Langstrecke dann etwas gedämpft, weil damit das Ziel zum Lehrgang der Ruderjugend eingeladen zu werden damit zum zweiten Mal hintereinander knapp verpasst wurde. Aber zwei Jahre hintereinander den 3. Platz über die Langstrecke im leichten Einer zu belegen ist eine super Leistung auf die man sehr stolz sein kann. Im Laufe der Jahre ist Blaise immer eigenständiger geworden und hat sich nun entschieden als Trainer in der Kindergruppe mitzuwirken. Das Wassergefühl und die langjährige Technikerfahrung im Boot kommen den Kindern da sicherlich zu Gute.

Carolin als Trainerin!

von *Fritz Marcinczak*

Caro als Trainerin? Habt ihr euch das wirklich gut überlegt? Also an eurer Stelle würde ich mir das nochmal ganz genau überlegen... Nein, mal Spaß bei Seite. Ich denke mit Caro habt ihr das echt alles richtig gemacht. Wenn ich ehrlich bin, könnte ich mir eigentlich keine bessere Kindertrainerin vorstellen. Also wirklich! In Ihrer Jugend, welche mittlerweile auch schon fast 5 Jahre her ist, ist Caro zahlreiche Bundeswettbewerbe (und auch nicht mal un- gut, ganz im Gegensatz zu mir...) gefahren und



hat es 2014 und 2015 zum JtFO-Bundesfinale nach Berlin geschafft. Das Know-How sollte also mehr als ausreichend sein. ;-) Aktuell studiert Caro neben ihrer Arbeit beim RVH Sonderpädagogik und Mathe auf Lehramt, was sie

gerade in Sachen Umgang mit den Kindern bestens ausbildet.

Auch neben all diesen eher formellen Gründen ist Caro menschlich einfach wie gemacht für den Job. Mit ihrer fröhlichen, energiegeladenen und stets aufgeschlossenen Art wird die Arbeit mit ihr einfach für alle Beteiligten lustig. Wirklich! Ich sage das nicht nur weil es unhöflich wäre, jetzt was Böses zu schreiben. Ich sage das, weil es so ist. Bei Caro seid ihr, soweit ich das beurteilen kann, in wirklich, wirklich guten Händen.

It's Fritz!

von *Saskia Oertling*

Fritz Marcinczak, der 19-jährige Schüler der Humboldtschule Hannover, startete seine Ruderkarriere, wie viele von uns auch, in der Ruder-AG. Während er sich durch seinen Charme direkt in das RVH-Team integrierte, wurde durch seine Figur und das perfekte Gewicht schnell klar: Wir haben einen neuen Steuer- mann! Fritz nahm seinen Job sehr ernst und lernte schnell dazu, was dazu führte, dass er bei großen Regatten, wie dem BW, oder der DJM

an den Start gehen durfte. Um größere Erfolge und mehr Erfahrungen sammeln zu können, wechselte er dann zum HRC in die Trainingsgruppe und machte auch dort eine gute Figur. Und wer Fritz kennt, weiß, was ich meine, wenn ich sage, dass er sein Leben dem Rudersport gewidmet hat. Egal, wann man Fritz sucht: er ist mit einer hohen Wahrscheinlichkeit am Maschsee, egal ob beim HRC, oder am Schülerbootshaus. Trotz seiner jungen Jahre bringt er einen Haufen an Fachwissen und viel Motivation mit in das RVH-Team und stellt sein Können als Juniorentrainer unter Beweis. Auch wenn er einen exzellenten Job als Steuermann bei der RBL für den TÜV-Nord-Maschseeach-



ter macht, genießt er es manchmal, selbst seine Hände an einen Riemen zu legen, wie z.B. letztes Jahr beim Achter-Cup in Berlin. Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit mit dir im Trainerteam und ich denke, dass ich für alle sprechen kann, wenn ich sage: Wir freuen uns, dich beim RVH zu haben!

Herr Sack **alias Gunther alias Ganther**

von Caro Albrecht

Ich glaube jeder von euch, der das hier gerade liest, kennt Herrn Sack, Gunther oder Ganther. Ob es nun als Lehrer, Trainer, Kollege oder Freund ist, Gunther hat immer ein offenes Ohr für jede und jeden, und unterstützt einen.



Das bewundere ich sehr an ihm. Ich glaube, viele kennen das: Man ist schlecht drauf und möchte eigentlich nicht darüber reden, aber Gunther lässt nicht locker, wenn er merkt, dass es einem nicht gut geht. Schließlich gibt man nach, sagt ihm, was los ist und fühlt sich danach um einiges besser. Danke, dass du so hartnäckig bist und auf uns Acht gibst! Was wir auch alle über Gunther wissen, ist, dass er häufig einfach viel zu viel macht, und versteht mich nicht falsch, er macht das großartig, aber leider vergisst er dabei manchmal sich selbst. Deswegen sollten wir ihm manchmal etwas von seiner Fürsorge zurückgeben und ihn entlasten. Jetzt kommen wir zur Person Herr Sack als Trainer: Er bringt mit seiner eigenen Rudererfahrung und der jahrelangen Arbeit als Trainer die wohl meiste Erfahrung mit. Trotz dieses enormen Wissensstandes fühlt man sich neben ihm nicht als „schlechtere/r“ TrainerIn, sondern er bindet einen in die Betreuung der SportlerInnen und die Absprache über technische Män-

gel so gut mit ein, dass man unglaublich viel von ihm lernen kann und es vor allem Spaß macht, gemeinsam Training zu geben. Ich glaube, da kann ich für uns alle sprechen und Danke sagen, dass du uns so viel bebringst. Jetzt hätte ich fast etwas Wichtiges vergessen: Gunther hat mit Abstand die witzigsten Sprüche von uns allen auf Lager, sodass er jede Situation auflockern kann und es beim Training reichlich was zum Lachen gibt. Schön dass es dich gibt, Gunther – Ganther – Sack!



naDine Scheibner

von Anke Lincke



Die niedliche elfjährige Nadine ist durch ihre Freundinnen in der 5. Klasse zum Rudern gekommen, also nicht wie so viele durch das

allseits bekannte Schnupperrudern. Wenn ich richtig recherchiert habe, dann war die abenteuerlustige Nadine zum ersten Mal 2007 im Ruderlager in Kassel mit dabei und durfte sich an der Europalette von Dr. Oetker gefüllt mit Süßen Momenten und Knuspermüsli erfreuen. Wie fast alle RuderInnen ist sie dann in Kassel im Gig-4x+ zum ersten Mal bei einer Regatta gestartet, und zwar in Sausewind. Zusammen mit Anica ist sie dann 2008 beim LE in H2O an den Start gegangen, wo sie von Laura, Björn, Bernie und Gunther betreut wurde. Schon damals wurde ihre Daumenschnelligkeit am Handy deutlich, denn ohne dieses Gerät in der Hand war sie nur selten zu sehen. 2011 hat sich Nadine dann mit dem 4x+ für das JtFO Bundesfinale in Berlin qualifiziert, was sicherlich einer der Höhepunkte in ihrer Ruderkarriere war. Außerdem hat Nadine das Amt der 1. Vorsitzenden im Schülervorstand übernommen und von da an bei der Betreuung der Kinder bei den Regatten geholfen. Die ideenreiche und tatkräftige Unterstützung zu jeder Tages- und Nachtzeit und der volle Einsatz für den RVH werden besonders deutlich, wenn man an die Unterstützung im Cafeteriateam bei zahlreichen Regatten, die Betreuung von Sportlern bei vielen Regatten, wie dem LE und BW inklusive Busfahrt und Nachtwache, die Durchführung und Organisation von Trainingslagern in Hankensbüttel und Kassel mit Einkauf, Kochen, Putzen, Sportler betreuen, Trainingseinteilungen in Schönschrift verfassen und alles was da noch so dazu gehört betrachtet. Auch bei der Organisation der 100-Jahr-Feier des RVH mit Sommerfest und Ball hat Nadine sich voll mit eingebracht und neugierig bei der Kreation eines blauen RVH-Cocktails mit experimentiert. Seit 2016 engagiert sie sich zudem ehrenamtlich als 2. Vorsitzende des RVH. In unserem neu gestalteten Trainerteam wird sie vor allem die Kindergruppe mit betreuen und einfühlsam begleiten.

Saskia bringt Frauenpower mit

von Gunther Sack



Saskia Oertling besucht seit dem Sommer 2012 die Humboldtschule. Von Anfang an nimmt sie zusammen mit Fritz an der Ruder AG teil. Am Anfang ist sie noch zurückhaltend. Im Gegensatz zu Fritz traut sich Saskia erst im zweiten Jahr, mit

nach Kassel zu kommen. Aber sie wird schnell ein wichtiger Bestandteil der RVH-Familie. Saskia hat ganz feine Antennen und ein Ohr für alle Leute. Deshalb ist sie stets gut informiert und versucht auch mal, zwischen zerstrittenen Parteien zu vermitteln. Sie beschreitet nicht den leistungssportlichen Weg, und das, obwohl sie unheimlich viel Power besitzt. Gezeigt hat sie das zuletzt bei der SRVN Ergo-Challenge über die Strecke von 350 m, bei der sie den dritten Platz belegte. Viel Freude bereitet hat ihr die Teilnahme am Schülerinnen-Achtercup in Berlin. In den letzten Jahren hat sie immer mehr gezeigt, wie wertvoll sie für den RVH ist. Zusammen mit Freya leitet sie als 2. Vorsitzende den Schülerruderverein. Darüber hinaus bringt sie sich verstärkt in das Training der Kinder ein. Wir können uns freuen, dass Saskia zum Trainerteam gehört und nur hoffen, dass sie uns auch nach ihrem Abitur weiterhin unterstützt.



Philipp im RVH-Ruhestand

von Gunther Sack



Über viele Jahre hinweg hat Philipp Schiefer einen sehr großen Einfluss auf die Geschicke des RVH gehabt. Im Sommer beendete er seine langjährige Tätigkeit als Trainer. Auf der nun verschobenen Mitgliederversammlung des RVH wird er zudem auch sein Amt als 1. Vorsitzender niederlegen. Die folgenden Zeilen versuchen, sein Wirken im RVH zusammenzufassen.

Pennäler

Im Sommer 2007 wird der erste Schiefer-Zögling an der Humboldtschule eingeschult. Zusammen mit 19 anderen Schülerinnen und Schülern der Humboldtschule nimmt Philipp am Schnupperruderkurs der Ruder-AG teil. Der Schüler der Klasse 5b entscheidet sich gemeinsam mit seinem Kumpel Paul Konrad Peter, an der Ruder-AG teilzunehmen. Ein Entschluss mit großer Tragweite für die gesamte Familie Schiefer. Die beiden anderen Geschwister teilen heute sein Schicksal. Die Eltern lernen dadurch alle namhaften Regattaplätze in Deutschland kennen und Mutter Petra wird die Chefin des RVH-Gastrobereichs.

Von Beginn an ist Philipp interessiert und engagiert. Eigentlich ist er Handballer, aber sehr schnell verlagert er seinen Fokus immer mehr auf den Rudersport. Damals sind seine Kennzeichen auf dem Bootsplatz Meckiputz, ein breites Grinsen und Badeschuhe. Zusammen mit Konsti und Paul mischt er die Trainingsgruppe auf. Dabei eckt Philipp gelegentlich auch bei den älteren RuderInnen an, da er nicht alle Hilfestellungen annimmt und selbst gern Anweisungen erteilt. Sein Engagement beim Training zahlt sich aus. Bereits im Sommer 2009 nehmen Philipp und Paul am Bundeswettbewerb der Jungen und Mädchen in München teil. Im folgenden Jahr gelingt wiederum die Qualifikation, und das obwohl Paul 6 Wochen vor dem Landesentscheid aufgrund eines Handbruchs nicht trainieren kann. Paul wird immer größer und schwerer. Philipp legt in der Größe nicht wesentlich zu, so dass er sich in Richtung Leichtgewichtsrudern orientiert. Zusammen mit Konstantin Jaep startet er im Jahr 2011 für den RVH auf DRV-Regatten und den Jugendmeisterschaften im Lgw 4x+.

Anschließend wechselt Philipp zum DRC und setzt dort seine Leistungssportkarriere fort. Durch seine Zugehörigkeit zum Landeskader ist es ihm möglich, die Verweildauer in der Qualifikationsphase um ein Jahr zu verlängern. Schulisch hat Philipp das nicht nötig. Es gibt ihm aber Freiräume, sich mehr auf den Sport zu konzentrieren. Außerdem tut es ihm gut, nicht ständig unter Volldampf zu laufen. Im Jahr 2016 verlässt Philipp die Humboldtschule als Jahrgangsbester.

Trotz seines Wechsels zum DRC und seines Studiums verliert Philipp nicht den Kontakt zum RVH. Er ist bis heute der erste Sportler, der nach seinem Vereinswechsel als Trainer beim RVH einsteigt.

Härte

Eigentlich lautet sein Motto „Der Weg ist das

Ziel“. Besser passen würde „go hard or go home“. Er schenkt sich nichts. Schmerzen im Knie sind ihm egal. Auf dem Ergometer wird es erst richtig interessant, wenn ordentlich Lactat im Körper ist. Diese Härte überträgt er häufig auch auf andere Personen. Manchmal kann er aber auch ganz anders.

Intelligenz

Was soll man zu einer Person sagen, die den Notenschnitt im Abitur nicht mehr steigern kann. Er ist ein Autodidakt und meistert auch sein Studium hervorragend.

Leistungsorientierung

Halbe Sachen sind nicht so sein Ding. Neben seinen Erfolgen in der Schule und beim Rudern verzeichnet Philipp auch viele Erfolge als Trainer. Mehrere Vierer schafften die Qualifikation zum Bundesfinale Jugend trainiert für Olympia. Auch bei den Jugendmeisterschaften sind einige Mannschaften mit ihm als Trainer an den Start gegangen. Die größten Erfolge sind der erste Platz seiner Schwester Anna zusammen mit Freya und zwei Ruderinnen des HRC im Lgw-Doppelvierer mit Steuerfrau der Juniorinnen B und der 5. Platz von Felix Krimm im Lgw-Einer der Junioren A.

Individualist

Philipp geht seinen eigenen Weg. Dabei erreicht er auch fast immer seine hoch gesteckten Ziele. Andere Personen im RVH um Rat fragen ist eher nicht so sein Ding. Alternative Vorgehensweisen anderer Personen beäugt er äußerst kritisch. Es grenzt schon an ein Wunder, wenn er sich von anderen Wegen überzeugen lässt.

Pluripotenz

Philipp sucht die Herausforderung, traut sich fast alles zu und kann auch unheimlich viel. Er bedient den Kochlöffel genauso geschickt wie die Zugmaschine des Bootsanhängers oder

die Steuerung des Motorboots. Trainingspläne werden ausgetüftelt wie auch elektrische Schaltungen. Er tapeziert auch gerne die Wände seines Zimmers mit Lernplänen. Triviale Dinge machen ihm wenig Freude.

Präsident

Eine Person wie Philipp strebt an die Spitze. So auch im RVH. Nach seiner Zeit als 1. Vorsitzender des Schülerrudervereins leitet er seit 2016 den RVH e.V. als 1. Vorsitzender.

Im Namen des RVH möchte ich Philipp für sein großes Engagement danken. Wir wünschen dir für deinen weiteren Weg alles Gute!



DIE NEUEN

So eine Pandemie bringt ja alles ein bisschen ins Stocken, und das gilt natürlich auch für das Wachstum eines Rudervereins. Ohne Ruder-AG und mit auch sonst weitgehend eingestelltem Ruderbetrieb am Schülerbootshaus fehlt eben auch ein großer Teil unserer jährlichen Neuzugänge. Umso mehr freut es die Auslage,

dass es in diesem verrückten Jahr immerhin

- Pauline Seehafer

als neues Mitglied zu uns geschafft hat. Herzlich willkommen beim RVH, und auf dass es nächstes Jahr auch wieder richtig los geht!

BEKANNTMACHUNGEN

Und sie heiraten einfach trotzdem!

Nicht nur das Rudern ist in so einem Seuchen-Jahr mit Social Distancing und begrenzten Teilnehmerzahlen für Veranstaltungen nur sehr eingeschränkt möglich. Auch das Heiraten ist auf einmal gar nicht mehr so leicht - zumindest der feierliche Teil daran. Das wird dann auch gerne mal so kompliziert, dass man es lieber

gleich lässt und die Feierlichkeiten erstmal verschiebt. Aber am Heiraten selbst wollten sich Ella und Niclas dann doch nicht hindern lassen. Abgerundet wird die RVH-Beteiligung noch durch Nina, damit auch ja nichts schief geht. Allerherzlichste Glückwünsche euch zwei beiden von der Auslage!



Ein Letztes

Ist ja irgendwie jedes Jahr das Gleiche. Weihnachten kommt mal wieder total überraschend, damit der ganze Geschenketrubel, Weihnachtsmarkt hier, Weihnachtsfeier da, und dann auch noch die Mitgliederversammlung! Und zur Mitgliederversammlung die Auslage! Panik bricht aus, man schiebt mal wieder Nachtschichten, am Ende wird das Ding auf den letzten Drücker fertig und man wischt sich noch im Bioraum die letzten Schweißperlen von der Stirn. Aber in so einen Corona-Jahr? Weihnachtsmarkt? Weihnachtsfeier? Mitgliederversammlung? Fremdwörterlexikon! Also alles ganz entspannt. Sollte man meinen.

Und dann sitze ich hier das dritte Wochenende in Folge, und frage mich, was eigentlich mit meinem Zeitmanagement passiert ist. Und dann sagt Ganther „Kili, dir fehlt die Deadline“, und dann sagt Anke „Kili, dir fehlt einfach der Druck“, und dann sagt Sush, „Kili, da fehlte der Druck“. Und dann denke ich mir, dass die wohl alle recht haben. Keine Mitgliederversammlung, kein Druck, und das Einzige, das hilft, ist der Gedanke, dass ihr wenigstens bis Weihnachten alle so ein Ding hier in der Hand haben sollt. Tja, so einfach ist das wohl. 37 Auslagen und kein Stück schlauer...

Aber Spaß macht es ja trotzdem immer noch. Euch ArtikelschreiberInnen auch, hoffe ich! Danke fürs fleißige Schreiben. Nächstes Jahr gibts dann auch mal wieder ein bisschen mehr zu berichten. Und natürlich Danke an Saskia dafür, dass ich euch nicht hinterherlaufen muss - weil sie das macht! Und Danke an Sush fürs Korrekturlesen! Und danke an Sush/Nadine/wen auch immer fürs fertig machen in Hannover. Da wir in diesen interessanten Zeiten ohne Mitgliederversammlung ja die vollständige (Achtung: lustige Wortspielerei) Auflage der Auslage verschicken müssen, kommt da auf das Team Hannover tatsächlich auch nochmal

ein nicht unbeträchtlicher Aufwand zu. Aber wir machten das ja alle gerne.

Ich wünsche euch allen Frohe Weihnachten, einen Guten Rutsch, bleibt gesund, passt auf euch auf, macht das Beste draus, und irgendwann sehen wir uns auch alle mal wieder in Kassel!

Kilian

Impressum

Verantwortlich für Artikelauswahl und Zusammenstellung:
Kilian Allmann
Sascha Meyer

Druck gesponsert von:
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

Draußen war dieses Jahr ja nicht so viel los. Und so treibt sich auch das Publikum von Berni's eben mal drinnen rum. Und beschäftigt sich intensiv mit der Frage, wer sich bei diesen Ergowettkämpfen eigentlich mehr verausgabt. Die Menschen auf dem Rollstuhlsitz? Oder doch eher die dahinter? Entscheidet selbst!

Und wie trifft man sich in solch interessanten Zeiten ansonsten noch bei Berni? Na klar! Online! So geschehen bei der weltweit ersten digitalen Rampenversammlung, frei nach dem Motto #MyHomeIsMyKassel. So leicht lassen wir uns den Spaß nämlich nicht verderben!

