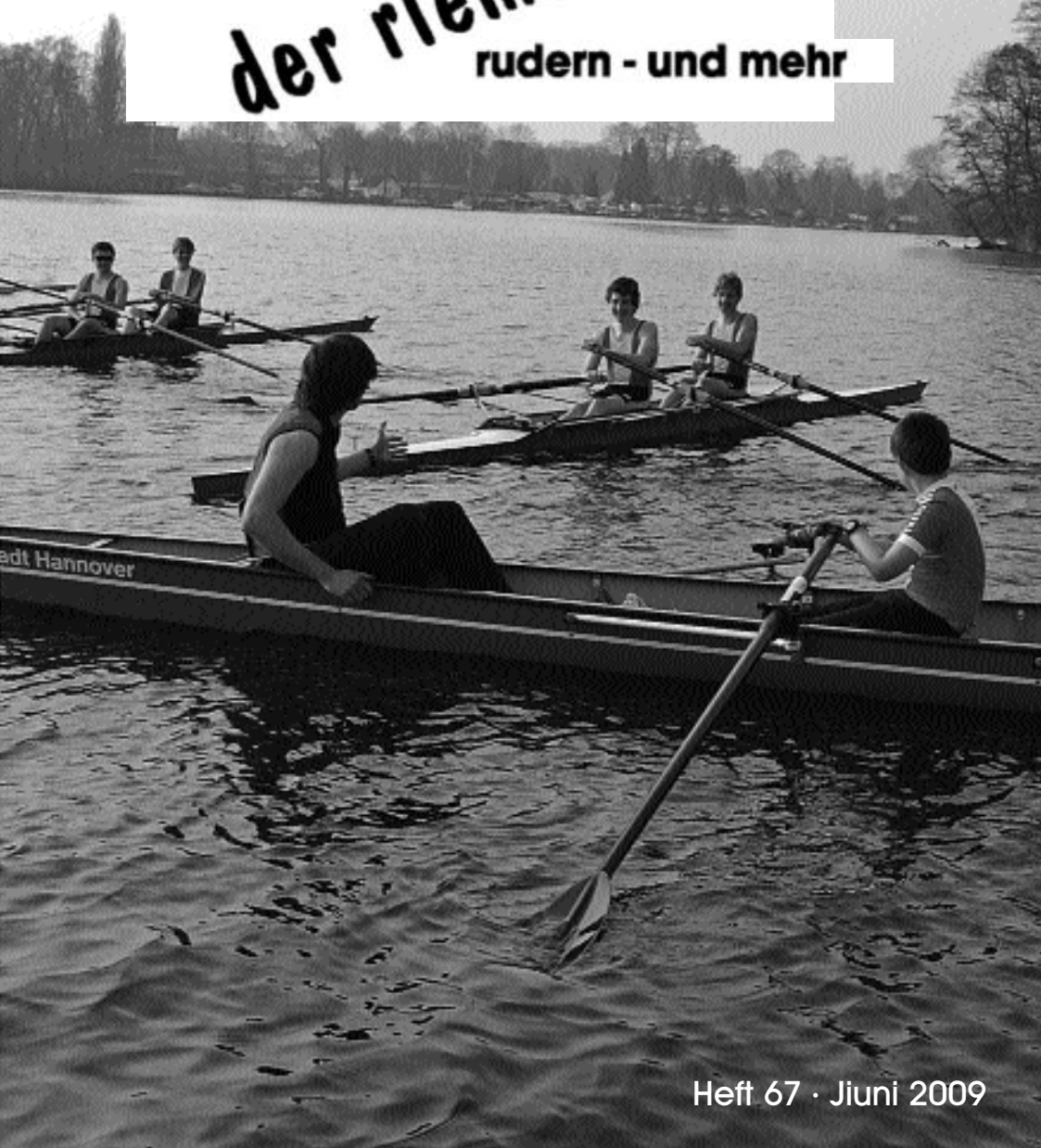


# ***RVB*** ***der riemenreißer*** **rudern - und mehr**



**INHALT**

Inhalt, Impressum .....	2
Vorwort .....	3
Memorandum .....	4
Silvesterlauf .....	4
Trainingsbericht .....	6
Ergo-Cup .....	10
Mephisto .....	11
BaBa-Turnier .....	12
BaBa-Turnier Humboldtschule .....	12
Springe 2009 .....	14
Trainingslager Berlin .....	14
Barsinghausen .....	15
SRVB Protokoll MV .....	16
Protokoll MV .....	16
RBL Münster .....	16
London 2009 .....	17
Der singende Draht .....	20
Termine .....	20

**Spendenaufuf**

*Sie möchten den RVB finanziell unterstützen, damit wir z.B. neue Boote anschaffen können oder unsere Booten aufrüsten bzw. reparieren können? Dann spenden Sie uns doch etwas Geld!*

**RuderVerein Bismarckschule  
Sparkasse Hannover  
BLZ 250 501 80 · Kto. Nr. 710 989**

**Seit 1919**

**Heizung · Sanitär · Bad  
Sauna · Solartechnik**

**Ihr zuverlässiger Partner:**

**Karl Schürmann KG**  
Bentzenstraße 30  
30519 Hannover

**Tel. (0511) 83 82 95-0  
Fax (0511) 83 82 95-10**

**Wärme  
braucht der Mensch**

**IMPRESSUM**

**Ruderverein Bismarckschule Hannover e.V.** · An der Bismarckschule 5 · 30173 Hannover

**Vorsitzender:** Volker Rust, Meterstraße 37, 30169 Hannover

**Kassenwart:** Michael Buchs, Im Moore 5, 30167 Hannover, Tel. 05 11 / 16 96 19 0

**Bankverbindung:** Ruderverein Bismarckschule Hannover,  
Stadtparkasse Hannover, BLZ 250 501 80, KTO 710 989

**Spendenkonto:** Ruderverein Bismarckschule Hannover,  
Stadtparkasse Hannover, BLZ 250 501 80, KTO 853 852

**Schüllerruderverein Bismarckschule Hannover** · An der Bismarckschule 5 · 30173 Hannover

**Vorsitzender:** Ben Gaidzik, Max-Eyth-Straße 40, 30173 Hannover

**Protektor:** Gereon Hennies, Zur Zuckerfabrik 10, 31177 Harsum, Tel.: 0 51 27 / 21 06 63

**Pressewart:** Max Mynter, Lindemannallee 48, 30173 Hannover, Tel. 05 11 / 81 96 67

**E-Mail:** pressewart-srvb@rvb-hannover.de



**Redaktionsschluss**  
für den nächsten  
Riemenreißer  
**gibt der Presse-  
wart bekannt!**

## Das Vorwort



Hallo liebe RVB'ler,

nun - da liegt er vor euch, der neue Riemenreißer.

Während die Wasser-Saison schon in vollem Gange ist, werdet ihr auch Berichte von anderen Aktivitäten des RVB finden.

Der Silvesterlauf gehört zwar nicht mehr zu diesem Jahr, ist aber trotzdem einen Bericht wert, da es sich eigentlich immer um eine spaßige Aktion handelt. Des weiteren wird von beiden Basketballturnieren (Bismarck- und Humboldtschule), dem Trainingslager in Berlin, dem Ergo Cup beim DRC und natürlich auch Springe berichtet.

Doch nicht nur die Sportler waren in diesem Jahr schon aktiv. So haben sich Teile beider Vorstände und die Betreuer bereits zu einer Planungssitzung getroffen, aus der ein interner Trainerlehrgang in Barsinghausen resultiert.

Damit alle RVB'ler ihr Jahr am Bootshaus planen können, enthält der Reißer natürlich die aktuelle Terminübersicht. Zum Beispiel den Termin für das Sommerfest, wo wir uns auf zahlreiches Erscheinen der RVB'ler freuen. Dort werden dann auch zwei neue Boote des RVB getauft. Bei Namensvorschlägen bitte eine E-mail an mich. (pressewart-SRVB@rvb-hannover.de)

In diesem Sinne wünsche ich euch jetzt noch viel Spaß mit dieser Ausgabe des Riemenreißers.

*Max Mynter – Pressewart*

www.kapprodd.com

**KAPPRODDBÅT  
STOCKHOLM HB**

- Rennboote ● Gigboote
- Seegigs ● Skulls ● Zubehör

Olaf Wildeboer  
Mengendamm 6 · 30177 Hannover  
Telefon 05 11/81 00 77 · Fax 05 11/8 07 82 49  
Kapprodd-Stockholm@t-online.de

## Memorandum



Liebe RVBlerInnen,

auf der letzten Mitgliederversammlung haben wir die Weichen für den Verein neu gestellt; auf der einen Seite durch Umstrukturierungen im Vorstand, auf der anderen Seite durch den Beschluss, zwei neue Skiffs für unsere

Jüngsten anzuschaffen und unsere Gig-Vierer EnEn und Saupurzel wieder für den Trainingsbetrieb aufarbeiten zu lassen. Die Einer sind mittlerweile in Hannover angekommen, die Arbeiten an den Gig-Vierern sind abgeschlossen, und so haben alle RVBler den wohl am besten ausgestatteten Bootspark seit vielen Jahren. Die neuen Einer brauchen natürlich noch Namen, und so lade ich alle RVBlerInnen ein, Vorschläge bei unserem Pressewart einzureichen.

Neben den Booten sind wir aber auch dabei, neue Trainer und Betreuer auszubilden, z.B. durch das Fortbildungswochenende in Barsinghausen, welches dieses Jahr das erste Mal stattgefunden hat, aber be-

stimmt in den nächsten Jahren zur guten Tradition werden wird ... (s.S. 15).

Das traditionelle Kennenlernwochenende in Springe fand dieses Jahr unter geringer Beteiligung der jüngeren Schüler und fast ohne Altherren statt (s.S. 14), hier ist aber zu hoffen und zu erwarten, dass sich dieser Umstand im nächsten Jahr nicht wiederholen wird.

Daneben hat die Saison für die engagierten Schüler-ruderer traditionell mit dem Trainingslager in Berlin begonnen, zum ersten mal auch mit einer Mannschaft aus den Jahrgängen 1996/97 (s.S. 14).

Bei all diesen Aktionen sind immer engagierte Mitglieder im Einsatz – vielen Dank dafür, erst dieses Engagement ermöglicht ein so aktives Vereinsleben wie im RVB. An dieser Stelle möchte ich auch alle Ehemaligen einladen, sich aktiv am Vereinsleben zu beteiligen, z.B. beim Sommerfest (22.8.09) oder auch als Helfer oder Athlet bei unserer Endspurt-Regatta (27.9.09). Sehr zu empfehlen ist auch das „Elternrudern“ immer Dienstag abends, um alte Freundschaften und die eigene Rudertechnik aufzupolieren. Ich wünsche Euch allen viel Spaß mit dem neusten Reißer,

*Euer Volker (1. Vorsitzende)*

## Der Silvesterlauf 2008

Als letzte Aktion im Jahr 2008 hat der RVB wieder beim Silvesterlauf um den Maschsee den Aufbau und die Verpflegung der Athleten übernommen. Die Helfer trafen sich um 8 Uhr am Nordufer und stellten erfreut fest, dass es nicht so kalt war wie erwartet.

Nach einer kurzen Einweisung wurde dann auch kräftig geackert. Die Zäune wurden aufgestellt, um den Start und das Ziel zu markieren. Danach wurden wir in die Startnummernausgabe versetzt und haben jedem Athleten eine Startnummer ausgegeben.

Einige von uns bekamen kurz darauf grellgelbe Ordnerwesten und ein Lunchpaket und wurden auf die verschiedenen Streckenposten um den Maschsee verteilt. Um 10 Uhr wurde dann der Lauf gestartet. Kurz bevor die Läufer bei uns waren, wurde es kompliziert, da einer der Organisatoren kam und sagte, dass wir die Fußgänger doch bitte auf den anderen Weg schicken sollen, was wir dann auch taten. Kurz

danach kam ein anderer Organisator und fragte uns wieso wir die Fußgänger hinüber schickten, wir sagten es ihm und er wies uns an dies nicht mehr zu tun und wir ließen es. Nach dieser Verwirrung, die zum Glück keine ernsthaften Probleme nach sich gezogen hat, habe ich dann zusammen mit einigen anderen im Ziel Urkunden an die Läufer verteilt. Als nun alle angekommen waren, begannen wir sofort wieder mit dem Abbau, wir wollten ja auch mal nach Hause.

Nach getaner Arbeit haben wir uns alle dann noch einen oder mehrere (zweiteres trifft wohl eher zu) Krapfen mitgenommen und uns dann mit frohen Silvesterwünschen voneinander verabschiedet.

Nun, dieser Artikel ist etwas kurz geworden, aber es gibt auch nicht mehr zu erzählen. Ich jedenfalls werde beim nächsten Mal wieder dabei sein, schon allein wegen der Krapfen.

*Max Mynter*

## Bericht übers Wintertraining

Das Wintertraining ist zwar schon lange her, doch dieser Bericht soll in euch die guten und schweißtreibenden Erinnerungen wieder erwecken, damit ihr euch umso mehr auf das Rudern auf dem Teich freuen könnt!

Aber nun zur Sache, es fing alles immer ganz harmlos an, wir haben uns umgezogen.

Doch hier ging es schon los, die M und Ms (frei nach Vinnie) haben in der Kabine schon mit netten Gesprächen begonnen, die immer beim gleichen endeten und immer lauter wurden (weiter möchte ich dies nicht ausführen). Wenn man ihnen dann gesagt hat, dass der Herr Seidig unten Hockey AG gegeben hat oder Herr Hennies unten in der Halle einen prima verstehen konnte, waren sie sehr schnell ganz leise.

Als man sich dann einen BaBa (Basketball) aus dem Schrank vor den Umkleiden genommen hatte, ging man in die Halle und passte auf, dass einem zum einen kein Ball auf dem Kopf landete und zum anderen, dass einem der Ball nicht gleich aus der Hand geschlagen wurde, weil jemand mal wieder sein Ego unter Beweis stellen musste oder auch einfach nur vergessen hatte, sich seinen eigenen Ball zu holen (was eindeutig öfter der Fall war). Und dann konnte man selber andere nerven, indem man ihnen Bälle wegschlug usw. (das wisst ihr sowieso am besten).

Zu Beginn des Trainings erfolgte das übliche Einlaufen. Ich hasse Laufen genauso wie Einer fahren. Aber wie das Einer fahren hat auch das Einlaufen seinen Sinn, weshalb wir die Übungen wie Seitwärtslaufen oder Sprinten absolvierten. Ich hätte trotzdem

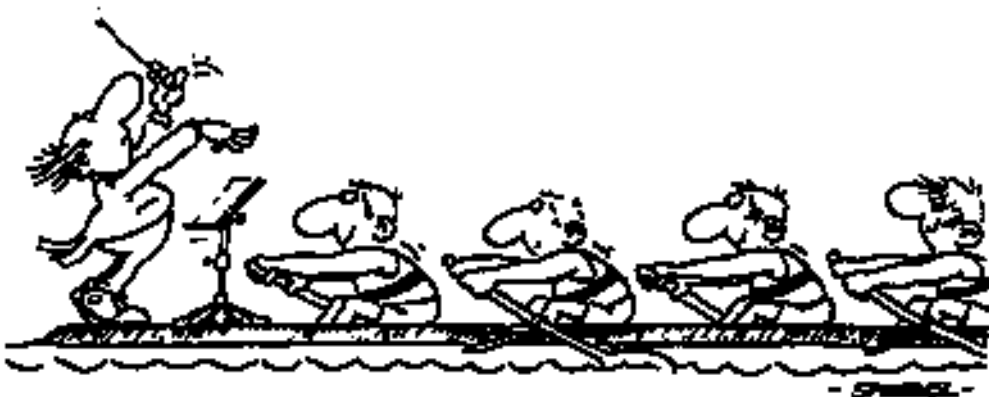
lieber Basketball gespielt. Während des Einlaufens haben Vinnie/Volker oder beide einen BaBa in die Halle geworfen, den wir dann fangen sollten. Wenn wir ihn nicht gefangen haben, durften wir Liegestütze machen (eine meiner absoluten Lieblingsübungen).

Nach dem Aufwärmen wurde der Zirkel aufgebaut. Die Koordination war atemberaubend, alle haben so gedrängelt und gequetscht und standen auf einem Haufen, dass man kaum mehr Platz zum Atmen hatte, und man vergaß, was man machen wollte (mir hat es irgendwie Spaß gemacht). Trotzdem wurde der Zirkel vollständig und richtig aufgebaut. Danach ging es mit den schweißtreibenden Übungen los, die ich hier nicht genauer schildern will. Auf jeden Fall hat mir der Zirkel oft gut gefallen, und nachdem ich fertig war, war ich auch oft mit meiner Leistung zufrieden. Nachdem wir dann den Zirkel abgebaut hatten (noch größeres Chaos und noch mehr Spaß) haben wir Zombiebball gespielt (Warum kein BaBa? Warum haben wir so oft kein BaBa gespielt?). Danach folgte für die Jungs von Volker und Vinnie das Abdehnen (nicht sehr aufregend, aber wichtig), während die anderen schon in der Umkleide waren.

Dieser Text war jetzt eher auf den Zirkel bezogen, wenn es ausfiel, wie beim Basketballturnier oder am Freitag vor Berlin oder wir BaBa gespielt haben, war alles anders.

Im Großen und Ganzen hat mir das Wintertraining viel Spaß gemacht und ich hoffe, euch geht das genauso.

*Private Paula alias Philipp Böhme*

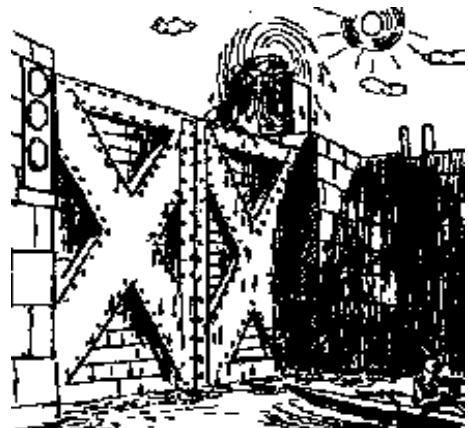


## Ergocup beim DRC

Am 24.1.2009 war es endlich soweit: Der erste Ergocup für meine Trainingsmannschaft und mich stand an. Wir begaben uns um ca. 10 Uhr zum Vereinsheims des DRC, wo gerade noch die letzten Feinheiten für den Ergocup vorgenommen wurden, wie z.B. das Einstellen der Waage und das Einrichten der Soundanlage, damit die Ruderer während ihres Rennens auch ordentlich mit Musik beschallt werden konnten (was meiner Mannschaft und mir mehr oder weniger gefiel). Wir warteten noch bis Simon kam, der uns später zusammen mit Krohne bei den Rennen betreuen wollte, und gingen uns anschließend umziehen. Es war noch einige Zeit bis zum Rennen, daher schauten wir uns erstmal in Ruhe das Vereinsheim an und machten uns mit der Anzeige, die während des Rennens an die Wand gestrahlt wird, vertraut. Die Spannung stieg dann an, als wir beginnen sollten uns für das Rennen warm zu fahren. Klar, wir waren natürlich ziemlich aufgeregt nachdem wir gesehen hatten gegen welche Gegner wir da fahren müssen und begannen schon über unsere Chancen zu diskutieren. Nachdem wir uns ca. 20 Minuten warm gefahren hatten ging es endlich los: Wir gingen aus dem Trainingsraum hinauf in den Raum des eigentlichen Ergowettkampfs. Wir waren nun alle extrem angespannt und bekamen die letzten Anweisungen von Simon. Er sagte uns welchen Schnitt pro 500 Meter wir in dem Rennen konstant fahren sollten, wobei uns die Zahl etwas schockte da sie deutlich schneller war, als wir im Training gefahren sind. Doch wir hatten gar nicht lange Zeit darüber nachzudenken, da wir kurz darauf auch schon unsere Plätze auf den Ergos einnehmen und uns startbereit für das 1000 Meter Rennen machen mussten. Die Spannung war nun endgültig auf dem Höhepunkt. In meinem Lauf starteten für den RVB gleich 3 Leute: Philipp, Dean und ich. „3, 2, 1. Row!“ Es ging los: Die Betreuer, die sich während des Rennens neben die Ruderer setzten (in meinem Fall war es Krohne) begannen mit dem Anfeuern und wir fuhren unseren Startspurt. Danach ging es runter auf Streckenschlag für einige Zeit. Ich hörte nur noch das Anfeuern der Zuschauer und zwischendurch eine Ansage, dass Dean momentan auf dem ersten Platz lag. Als die Schreie der Zuschauer und Betreuer lauter wurden wusste man, dass es nun gleich Zeit für den Endspurt wurde. Die Ruderer gaben noch einmal alles und die Zuschauer schrien so laut, dass man gar nicht mehr

hörte wer einen nun anfeuerte. Letztendlich konnte Dean das Rennen mit einer Zeit von 3:23:9 souverän für sich entscheiden (während Philipp und ich uns mit etwas weniger genügen mussten). Alle waren sehr erschöpft und einige konnten sich nach dem Rennen sogar kaum noch auf den Beinen halten, doch wir waren glücklich, dass wir es doch noch geschafft und bessere Zeiten als im Training geschafft hatten. Nun ruhten wir uns aus, tranken etwas und beobachteten die anderen Rennen. Im direkten Lauf nach uns konnte der RVB wieder einen Sieg einfahren: Lennart Feldhahn gewann mit einer super Zeit von 3:33:0 gegen die 3 Konkurrenten vom DRC. Vom RVB starteten außerdem Timon Schmock und Pablo Giesen. Timon erreichte in seinem Lauf den dritten Platz mit einer Zeit von 2:06:6 auf 500 Meter, doch verlor leider gegen die Ruderer der Schillerschule Hannover und des Bremer RVs. Auch Pablo erreichte an diesem Tag (der außerdem sein Geburtstag war) mit einer sehr guten Zeit von 3:18:0 den 3. Platz im 1000 Meter Rennen und verlor gegen den HRC und den RV Große Freie Lehrte-Sehnde der den ersten Platz erreichte. Weitere Siege beim Ergocup fuhren der DRC, der HRC, der RC Stolzenau, der RVH, der RV Nordholz-Goslar, der RV Osterholz-Schambeck und der RC am Salzgittersee ein. Alles in allem waren dennoch alle mit sich zufrieden, wenn auch etwas erschöpft, und freuten sich über einen gelungenen Ergocup beim DRC!

*Nicholas Czichi-Welzer*



## Mephisto

Im Februar trafen sich Teile beider Vorstände und alle Betreuer der Schüler im Mephisto (Südstadt), um eine möglichst reibungsfreie Umsetzung der Wassersaison zu planen und abzuklären, wer welche Aufgaben übernimmt. Vor diesem Treffen hatte sich der Schülervorstand zwar schon untereinander ein paar Mal getroffen, aber das war das erste Mal in der großen Runde. Nachdem alle eingetrudelt waren, haben wir angefangen unsere Themen abzuarbeiten. Zwischendurch kam auch noch der bemühte Kellner, sodass wir uns etwas zu Essen bestellen konnten. Volker hatte jedoch das Pech, dass jedes Getränk, für das er sich entschied, nicht vorhanden war. Er gab sich schließlich mit einer Apfelschorle zufrieden. Nun weiter im Text. Wir sprachen am Anfang am ehesten über die Fahrten des RVB, da es gerade diese sind, die den Verein in seiner Gemeinschaft stärken und erhalten. Da wären zum Beispiel das Kennenlernwochenende in Springe, das Trainingslager in Berlin, das Trainingslager in Kassel und die für dieses Jahr wieder angesetzte Wanderfahrt. Generell haben wir festgestellt, dass die Teilnehmerzahlen besonders in Springe rückläufig sind, was aber einfach daran liegt, dass es ein paar Probleme in der

Organisation gab. Diese Probleme wurden behoben und wir sind sehr zuversichtlich, dass wir im nächsten Springe wieder viel Spaß haben werden. Was natürlich auch eine Einladung an alle jüngeren RVB'ler sein soll, da Springe einfach nur zum Kennenlernen und Spaß haben da ist.

Das Trainingslager in Kassel und die Wanderfahrt verbinden das ganze mit jeder Menge Rudern. Nur das Trainingslager in Berlin macht seinem Namen wirklich Ehre, da das Training hier ganz klar im Vordergrund steht. Man kann aber auch mit wenig Training sehr viel Spaß haben.

Nachdem wir die Fahrten abgeschlossen haben, begannen wir mit der Planung des Trainings auf dem Maschsee. Nach vier Stunden Arbeit hatten dann alle genug für den Abend und wir lösten die Runde auf. Alles in allem war es ein erfolgreicher Abend, wo wir unter anderem den Entschluss gefasst haben, dass wir unsere Betreuer auf einem internen Lehrgang fortbilden wollen. Was wir in Barsinghausen dann auch getan haben, aber dazu in einem anderen Bericht mehr. Sicher ist, dass sich der Vorstand noch öfter treffen wird, da noch einiges zu tun ist.

*Max Mynter*

## Basketballturnier in der Humboldtschule

Das mittlerweile auch traditionelle Basketballturnier für die Jahrgänge 91 und älter sowie 97 und jünger fand dieses Jahr unter dem schlechten Omen des Freitags dem 13.3. statt, wie immer in der Humboldtschule. Vor Beginn des Turniers sollte sich dieses Omen bewahrheiten, da es keine Spiele für den weiblichen Teil der Ü17 gab, unsere Kleinen nicht genug Spieler begeistern konnten, um mit einer vollen Mannschaft anzutreten, und bei uns Alten der Topscorer des letzten Turniers, Tobias Kühne, absagen musste. All dies sollte bei uns jedoch nicht zu großen Nachteilen führen: die SpielerInnen der Jahrgänge 97 und jünger stellten sich als wahre Meister der Diplomatie heraus und kooperierten mit den Jungs und Mädels der Schillerschule, die auch zu wenig Mannen und Frauen für eine eigene Mannschaft waren. Wir Alten konnten auch ohne Tobi 8 Spieler aufbringen und so starteten die Operationen Titelgewinn für unser Jüngsten und Titelverteidigung für

uns. Im Verlauf des Turniers machten wir uns die Vorteile unserer körperlichen und spielerischen Überlegenheit zunutze und gewannen mit einem Gesamtergebnis von 66:7 Punkten. Bei unseren Jüngsten lief es deutlich knapper ab, doch auch die Spielgemeinschaft RVB/RVS konnte, obwohl sie sich den ersten Platz nach Spielen teilte, den Sieg mit 4 Punkten Vorsprung erringen. Herzlichen Glückwunsch für diese tolle kämpferische Leistung. An dieser Stelle noch mal ein Dankeschön an Gunther Sack als Organisator und Schiedsrichter, Anni Singer als Betreuerin der U12 Mannschaft, sowie Philipp Kürschner, Lucas Quentin und Kristof Sarnes als Schiedsrichter für ein gutes und faires Turnier.

Die Mannschaft der Jahrgänge 1991 und jünger bestand aus: Niklas Massing, Kristof Sarnes, Sebastian Krohne, Cornelius Dietrich, Merlin Witte, Soner Atar, Lucas Quentin und Lorenz Quentin

*Lorenz Quentin*

## Baba-Turnier 27.02.2009

Wie jedes Jahr hat der RVB mit dem RVH das Basketballturnier der hannoverschen Schülerruderer organisiert und natürlich auch bestritten. Es hat uns viel abverlangt und außerdem hatten wir dabei noch eine Menge Spaß. Unsere Fans, Freunde, Trainer und Zuschauer feuerten uns mit Parolen an; sie motivierten uns, an unser Limit zu gehen, damit wir das Match für uns gewinnen konnten. Dieses gelang uns leider nicht immer, aber dennoch erwachten die Turnhallen zum Leben, wie beim Kopf-an-Kopf-Spiel von den Mädchen (Vera, Marie, Jakoba, Barbara, Nele und Anna-Elena) gegen die Mädchen vom RVH um den 1. Platz.

Bei den Jungenmannschaften war es ähnlich, allerdings wurde das Finale nicht mehr gegen die Konkurrenz ausgetragen, sondern wurde unter den RVB-Mannschaften ausgefochten.

Zum Schluss des Turniers bekamen alle, ob sie gewonnen hatten oder nicht, einen Preis, der aus Süßigkeiten bestand. Jedoch bekamen die Erstplatzierten einen neuen und heiß begehrten Basketball mit dazu. Anschließend ist noch Danke an alle zu sagen, die mitgespielt haben oder unser Turnier organisiert bzw. ausgeholfen haben. Ohne sie wäre das Basketballturnier nicht möglich gewesen.

### Ergebnisse:

<i>Mädchen</i>	<i>Mixed</i>	<i>Jungen</i>
<i>WK II:</i>	<i>WK III:</i>	<i>WK II:</i>
1. RVH I	RVS II	RVB II
2. RVB IV	RVH II	RVB I
3.	RVB III und RVB V	RVS I

*Topher*



## Wanderfahrt 2009

Die diesjährige Wanderfahrt soll vom 30. Juli bis 04. August stattfinden. Geplant wird eine Tour auf der Lahn. Die Lahn ist dem RVB schon seit längerem als wunderschönes und vor allem ruhiges Wanderfahrtsrevier zwischen Wetzlar und Koblenz bekannt. Die genauen Kosten lassen sich noch nicht genau abschätzen, werden aber wohl so um die **150 Euro** betragen. **Anmeldeschluss ist der 19.06.**

Wer sich also das Erlebnis Wanderfahrt nicht entgehen lassen will, sollte sich bis dahin bei Kristof Sarnes oder Sebastian Krohne anmelden. Anmeldungen gibt's beim Training oder in Kassel.

*Sebastian Krohne*



## Springe 2009

Wie jedes Jahr ging es dieses Jahr in den Zeugnissferien auf nach Springe. Wir trafen uns am Freitag nach der Zeugnisausgabe um 14 Uhr am Bismarckbahnhof. Beim Ankommen mussten wir (wie jedes Jahr) den Berg hochgehen und konnten dann unsere Zimmer beziehen. Die Säle ganz oben waren gesperrt, und so haben die Jungen im grünen Saal und die Mädchen in zwei verschiedenen Zimmern geschlafen. Nach dem Bezug der Zimmer konnten wir erst mal chillen, der alljährliche Kampf um die Sofaplätze blieb aber erst mal aus. Ich hatte Küchendienst und sollte kochen, aber Krohne und Soner haben so lange zum Einkaufen gebraucht, dass ich damit erst um halb sieben anfangen konnte. Eigentlich war Essen um 6 geplant gewesen... Dann ist die Tomatensuppe auch noch angebrannt. Das Hühnerfrikassee war aber eigentlich ganz in Ordnung, und schließlich



konnten wir auch um halb 8 Uhr anfangen zu Essen. Somit wurde das ganze Abend- und Kennenlernprogramm etwas nach hinten verschoben, was aber auch nicht weiter schlimm war.

Für die „Kleinen“ war um 11 Uhr Nachtruhe und das klappte eigentlich auch ganz gut. Die anderen konnten noch weiter ein bisschen chillen... Am nächsten Morgen war um 7.30 Uhr Frühsport und dann um 8 Uhr Frühstück. Das zweite sagte mir persönlich etwas mehr zu! Nach dem Frühstück war wieder chillen angesagt, weil Soner, Lucas und Krohne die Rallye vorbereiten mussten. Es gab vier Gruppen. Geplant war, dass die erste Gruppe um 11 Uhr startet, wurde aber um eine halbe Stunde nach hinten verschoben. Die Gruppen sind dann im Viertelstunden Takt gestartet und mussten (wie jedes Jahr) eine Tasse Milch mitnehmen. Dazu kein Kommentar... Draußen war es verdammt kalt, und nach der 1,5 Stunden langen Zettel-Sucherei gab es im Landheim Buchstaben-Suppe und warmen Tee. Danach wieder chillen, und so langsam wurde auch der Kampf um die Sofaplätze aktiv. Außerdem musste man bis um fünf mit seiner Gruppe die Aufgaben der Rallye beantworten und ein Gedicht aus allen Wörtern schreiben, die auf den Zet-

tern auf dem Weg unterstrichen waren. Zwischendurch fand auch noch eine Kissenschlacht statt und sämtliche Matratzen wurden aus den Zimmern entwendet und irgendwo anders versteckt. War dann auch ganz nett. Um fünf haben wir dann wieder anfangen zu „kochen“ und Volker, Vinnie, Topher, Till und Stephael kamen uns besuchen. Nach dem Essen (Nudeln mit zweierlei Soßen), wie sollte es anders sein: Chillen. Die Sofaplätze waren inzwischen hart umkämpft. Es gab auch andere Musik, als die Trainings-CD, die alle 60 Sekunden 10 Sekunden Pause hatte. Später am Abend gab es dann die Siegerehrung und Rallye- Besprechung. Mit Hirschkuhschrei und Gospel und natürlich mit unseren Gedichten. Aus den Preisen (Schaumküsse) wurde schnell eine Schweinerei, und es gab kaum jemanden, der danach nicht wenigstens einen im Gesicht kleben hatte. Was danach wieder angesagt war, brauch ich nicht mehr sagen, oder? Chillen pur. Um 11 Uhr waren die „Kleinen“ dann wieder im Bett. Und dann fing das Mobben erst richtig an! Bis um 4 Uhr gingen alle anderen auch ins Bett, und mit zunehmender Stunde sank das Niveau der Gespräche immer weiter. Am nächsten Morgen mussten wir um acht Uhr aufstehen und unsere Sachen packen, um neun Uhr gab es Frühstück, und danach musste jeder den Dienst erledigen, für den er eingeteilt worden war. Um viertel vor 12 Uhr haben wir dann wieder den langen, kalten Weg zum Bahnhof angetreten, und um eins waren wir wieder in Hannover.



Vera Schmidt



## Trainingslager Berlin

Auch dieses Jahr ging es wieder für einige Trainingsmannschaften ins Trainingslager nach Berlin. Damit es überhaupt losgehen konnte, haben wir uns am Donnerstag vor den Osterferien getroffen, um die Boote abzuriggern und auf den Anhänger zu laden. Um 16 Uhr haben wir mit dem Aufladen begonnen und waren gegen 18 Uhr fertig. Nun ja, mit dem ersten Mal zumindest. Da die Achslast des Anhängers zu hoch war, mussten wir das Gepäck im Anhänger noch einmal anders verstauen etc. Insgesamt haben wir dann noch eine Stunde länger den Anhänger fertig beladen. Am Freitag vor den Ferien ging es dann los nach Berlin. Während sich die eine Hälfte um 8:30 Uhr am Aegi traf und dann mit dem Neunsitzer und dem Motorboot nach Berlin fuhr, nutzten die restlichen Berlinteilnehmer die deutsche Bahn und kamen relativ pünktlich an. In Berlin wurde sofort der Anhänger entladen und die Boote aufgeriggert. Danach bezogen wir den Aufenthaltsraum beim Märkischen Wassersport und packten unsere Luftmatratzen und Schlafsäcke aus. Am selben Tag sind wir bereits die erste Einheit gerudert, welche aber mehr der Erkundung des Geländes als der Technikverbesserung diente. Im Anschluss haben wir zu Abend gegessen und es wurden einige wichtige Ansagen gemacht. So wurden wir für den nächsten Tag auf die Trai-



den Steg. Die 2. Schicht ging um halb 10 Uhr aufs Wasser. Die 2. Einheit begann dann um 14:30 Uhr mit der ersten Schicht und kam folglich um 16:30 Uhr wieder an Land, die 2. Schicht ruderte von 16 bis 18 Uhr. Nachdem wir an Land waren, haben wir dann als erstes die Boote geputzt. In der Regel hat die 1. Schicht das Essen vorbereitet und die 2. dann abgedeckt und abgewaschen.

In der Freizeit haben wir meistens das Training noch einmal besprochen und uns von einer anstrengenden Einheit erholt. Ausgenommen ist hier der 96/97 Vierer mit Leander, Chris, Johannes und Arne (der später in Oleg umgetauft wurde). Sie haben fast ihre ganze Freizeit mit Risiko-Spielen verbracht. Abends wurde dann noch kontrolliert, ob der Steg und das MoBo abgeschlossen und die Boote gebändselt worden waren. Danach haben wir uns entspannt vor den Kamin gesetzt, sind aber kurz darauf auch ins Bett gegangen. Da der Märkische Wassersport diens-tags seinen „Rudertag“ hatte, mussten wir die Zeit für einen kleinen Bummel durch Berlin nutzen. Da wir ja wussten, dass wir Dienstag nicht rudern konnten, blieben wir am Montag noch etwas länger auf und hörten uns 2. Vorträge an. Vinnie erzählte uns etwas darüber, wie wichtig das Umfeld der Athleten für den Trainingserfolg ist, und Volker erzählte uns etwas über die Kommunikation zwischen Trainer und Athlet. Danach blieben wir noch etwas länger auf. Am nächsten Morgen hat Vinnie dann seinen 2. Vortrag über Trainingsmethoden gehalten und dann ging's ab nach Berlin. Wir haben uns in 2 Gruppen aufgeteilt. Die Betreuer und der Kiddie-Vierer besuchten die Darwin-Ausstellung. Der Rest, zu dem ich mich zähle, ist von einem Fast-Food Laden in den näch-



ningseinheiten aufgeteilt. Während Volkers und Vinnies Jungs immer im Wechsel die 1. und die 2. Schicht ruderten, hatten die Kleineren unter uns das „Glück“, immer 2. Schicht fahren zu dürfen. Die 1. Schicht der 1. Einheit begann immer um 8 Uhr (Ablegezeit versteht sich) und kam um 10 Uhr wieder an

sten gepilgert, wobei auch ein kurzer Stopp beim Ampel-männchenshop eingelegt wurde. Am Ende dieses Tages sind wir noch bei einem Italiener essen gegangen. Danach sind wir wieder gen Märkischer Wassersport gezogen und haben uns dort glücklich und gut gefüllt ins Bett gelegt. Am nächsten Tag kamen dann endlich auch die bestellten Ruderklamotten und konnten noch in Berlin einge-weiht werden. Allerdings waren nicht alle Teile dabei. So musste Volker irgendwann in der Zeit nach Berlin diese Klamotten vom Zoll abholen. Nach dem Eintreffen der Klamotten ging wieder alles seinen ge-



wohnten Gang. Am Ende unserer letzten Einheit haben wir dann noch Gruppenfotos gemacht, und als alle angelegt hatten, durften Lennart und Private dann das erste Mal Big Blades rudern. Am Abend dieses Tages wurde dann der Anhänger wieder beladen und dann noch ein letztes mal auf der Iso-Matte im Schlafsack geschlafen. Am nächsten Tag haben wir das Haus geräumt, sauber gemacht und sind nach Hause gefahren. Während einige mit den Bummelzügen nach Hannover fahren, wurde der



R e s t im Neunsitzer und bei Lennarts Eltern untergebracht. Nur Leander war noch schneller als die Autofahrer, da er dank seiner Eltern mit dem ICE nach Hause gefahren ist, um einen wichtigen Termin wahrnehmen zu können.

Am Donnerstag danach um 10 Uhr wurden die Boote wieder ins Bootshaus gebracht. Darüber kann ich jetzt aber nichts schreiben, weil ich auf meine kleinen Geschwister aufpassen musste und deshalb nicht dabei sein konnte. Nachdem der normale Ruderbetrieb wieder angefangen hatte, bekamen alle, die nach Berlin mitgefahren sind, noch ein Teilnehmer-Shirt, welches zuvor leider in der Berliner Post hängen geblieben war. Ich freue mich schon auf's nächste Jahr, wenn es wieder heißt: Trainingslager in Berlin.

*Max Mynter*



## Trainerlehrgang des RVB/SRVB in Barsinghausen

Vom 17. bis 19. April fand das Planungstreffen des RVB und des SRVB für 2009 statt. Dazu haben sich neben den jeweiligen Vorständen, die Trainer und die auszubildenden Trainer zusammen gefunden. Um das Wochenende optimal nutzen zu können, haben wir uns im Naturfreundehaus in Barsinghausen eingefunden.

Nach einer amüsanten Zugfahrt mit der S-Bahn gab es für uns schon bald ein sehr willkommenes Abendessen. Danach folgte eine längere Diskussionsrunde um die anstehende Saisonplanung. Wir erörterten sowohl die diesjährigen Ziele des RVB/SRVB, als auch die längerfristigen Ziele. Dabei lernten wir auch, wie ein Saisonplan erstellt wird.

Am nächsten Tag hörten wir gleich nach dem sehr ausführlichen Frühstück zwei Vorträge von Vincent Behrens und Volker Rust zu den Themen „Trainings-

planung“ und „Kommunikation – Halle, Wasser und Verein“. Jeder Teilnehmer erhielt ein detailliertes Handout. Nach dem Mittagessen unternahmen wir einen kleinen Verdauungsspaziergang im Deister. Nachmittags nahmen wir praktische Übungen zur Erstellung von z. B. einem Hantelplan und einem Regattavorbereitungsplan vor.

Da wir gut mit der Arbeit vorangekommen waren hatten wir den Abend zur freien Verfügung. Wir spielten Risiko, kletterten an einer Kletterwand, guckten einen Film und hatten viel Spaß.

Am Sonntagmorgen absolvierten wir noch weitere praktische Übungen zu den Themen Saisonvorbereitung und -planung.

Nach dem abschließenden Mittagessen fuhren wir mit der Bahn wieder Richtung Heimat nach Hannover.

## Protokoll der Mitgliederversammlung des RV B Hannover e.V. am 26.12.2008

im „HÖGERs 1910“ (Oesterleystrasse 7, 30171 Hannover)

In der Onlinefassung nicht erhältlich!!

## River Thames Rennen

Vom 19. bis 22. Mai machten sich viele Ruderer samt Fans auf nach London, um das altehrwürdige Head of the River Thames Rennen zu bestreiten. Mit dabei waren auch Lorenz Quentin, Sebastian Krohne (im Angaria 8+) und Tobias Kühne (im DRC 8+). Mit jeder Menge Getränken für das leibliche Wohl und ebensoviel Klebeband für die Ausleger, um den zu erwartenden Wellen ein Schnippchen zu schlagen, startete die Reise. Wider Erwarten erwartete uns in London nicht das übliche miese neblige, windige und verregnete Wetter, sondern strahlender Sonnenschein, absolute Windstille und angenehme 15 Grad. Also leider umsonst Klebeband mitgeschleppt und wertvollen Stauraum verschwendet.

Nach einem kurzen Training am Freitag ging es Samstagvormittag direkt aufs Wasser. Gegen 11 Uhr Ortszeit startete das Rennen. Davon gibt es leider auch nicht soviel zu berichten. Außer, dass es anstrengend war und mit 6,8 km auch ziemlich lang, hab ich leider keine Erinnerung an das Rennen. Schnellstes Boot aus Hannover war der HRC, ganz knapp vorm DRC. Angaria ordnete sich leider erst ca. 30 Plätze später ein.

Der Nachmittag wurde erholsam gestaltet, schließlich galt es abends bei der B-Wertung noch gut auszu sehen. Gefeiert wurde solange die Beine trugen und die Arme eine gelegentliche Flüssigkeitszufuhr zuließen.

Nach dem späten Frühstück sollte Londons Innenstadt erkundet werden. Die Anstrengungen des Vortages forderten Tribut, so dass wir früher als geplant die Underground Richtung Hotel nehmen mussten. Nach einem schönen aber auch anstrengenden Wochenende machte sich die Reisegruppe der Angaria am Montagmorgen gegen 3 Uhr auf in Richtung Harwich. Es galt die Fähre zu erreichen, um nicht in England zu stranden. Nach einer einstündigen Irrfahrt durch London aufgrund eines feigen Streiks des Navis erreichten wir im Morgengrauen die Fähre und waren froh, den ausgelassenen Schlaf der Vornächte in den Kabinen nachzuholen.

Alles in allem war es ein sehr netter, kurzweiliger Trip in die britische Hauptstadt, die als Reiseziel auch ohne ruderische Intention sehr zu empfehlen ist. Nur alle Flieger seien gewarnt. Wer Freitag abends in London landet und mit dem Taxi in die Stadt Richtung Hotel fährt, sollte sich nicht wundern, wenn er Sonntag nachmittags mit dem Bus durch die Rush-Hour (ja, so was gibt's in London auch sonntags) ca. 2- bis 3mal solange braucht. Diese Zeit sollte man dann einplanen, sonst gibt es bei kurzfristigem Nachbuchen eines Fluges Richtung Hannover am nächsten Morgen böse Überraschungen... Jaja, Schadenfreude ist halt doch die schönste Freude. Auch für Ruderer des DRC nimmt ein Flugkapitän keine Verspätung in Kauf.

Sebastian Krohne

## Rudersport-Bundesliga

Es ist soweit: Auch der Rudersport hat seine eigene Bundesliga. Am 25./26. März startete diese aus sechs Rennwochenenden bestehende Liga zu seinem ersten Wettkampf. Gefahren werden jeweils 350 m gegen die Uhr, bzw. im KO-System gegen jeweils einen Gegner. Alle drei großen Hannoverschen Clubs sind dieses Jahr vertreten. Vom RVB waren in Münster zunächst Lorenz Quentin und Sebastian Krohne im HRC 8er vertreten, auch Cornelius Dietrich kam am Sonntag im DRC 8er zum Einsatz. Aber wir werden sicherlich im Laufe der Saison noch mit Tobi Kühne im HRC 8er und Milan Dzabasevic im DRC 8er als Mitglieder des RVB in der Bundesliga sehen.

Nach den Verteilungsrennen landeten beide Boote der Angaria und der HRC leider nur in der zweiten Liga, lediglich der DRC hält die Fahne des Hannoverschen Rudersports in der ersten Liga hoch.

Nach den Rennen in Münster liegt der DRC auf Platz 14 in der ersten Liga, der HRC auf Platz 4 und Angaria auf den Plätzen 8 und 11 in der zweiten Liga. Das macht Hoffnungen, dass der HRC dieses Jahr im

Kampf um den Aufstieg und den Titelgewinn in der zweiten Liga mitmischen kann. Der DRC hingegen muss sich noch steigern, um aus der Abstiegszone herauszukommen. Uns steht auf jeden Fall eine spannende Saison bevor.

Parallel dazu fand in Münster die 39. Aasee Frühregatta statt. Auch hier waren Junioren des RVB beteiligt, und bestritten die 2000 m im Dress des HRC oder DRC. Zu nennen sind hier Till Schmidt-Kleen, Cornelius Dietrich, Didi und Merlin. Ich hoffe, ich hab keinen vergessen, falls ja, bitte ich dies zu entschuldigen. Ergebnisse sind mir leider nicht bekannt, aber sicherlich im Internet bei Interesse nachzulesen. Ganz dick im Kalender anstreichen sollten ruderbegeisterte Hannoveraner den 14. und 15. August. Dann gastiert die Ruderbundesliga nämlich in Hannover auf dem Maschsee – die Chance, viele äußerst spannende Rennen und auch einige Topruderer aus dem aktuellen Deutschlandachter und WM- und Olympiateilnehmer der letzten Jahre zu sehen.

*Sebastian Krohne*

## Einladung zum Sommerfest

Liebe RVBlerInnen, Liebe Eltern, Liebe Freunde des RVB,

hiermit möchte ich Euch alle ganz herzlich zum diesjährigen Sommerfest einladen. Zusammen mit unseren Freunden vom Ruderverein der Humboldtschule feiern wir am

**Samstag, den 8. August 2009, ab ca. 15.00 Uhr**

Neben unserer traditionellen Vereinsmeisterschaft wollen wir Euch über die zurückliegende Saison, die Mannschaften und die Trainer informieren und unsere neuen Einer taufen.

Darüber hinaus wird es zusammen mit dem RVH noch weitere Programmpunkte geben.

Für das leibliche Wohl wird wie immer sehr gut mit Kaffee und Kuchen, aber auch mit Salat und Bratwürstchen gesorgt sein. Auch das ein oder andere Glas Bier sollte verfügbar sein.

Für aktuelle Informationen schaut bitte auf die Homepage.

Ich würde mich sehr freuen, wenn Ihr und eure Familie Zeit finden, mit uns eine schönen Nachmittag und Abend zu verbringen.

Mit rudersportlichen Grüßen,

*Völker Rust*

*1. Vorsitzender*

**ACHTUNG TERMINÄNDERUNG!!!**

## Der singende Draht

+++Nichts passiert+++Oder doch ?+++



## Termine 2009

**(Stand Mai 2009)**

29.5. – 4.6.2009 Über Pfingsten findet das alljährliche Ruderlager des RVB in **Kassel** statt.

6.6. – 7.6.2009 **Landesentscheid der Kinder**  
Hier starten nur die Kinderjahrgänge, die bereits in der vergangenen Saison entsprechend trainiert haben. Die Athleten können sich hier für den Bundeswettbewerb qualifizieren.

14.6. – 15.6.2009 **Jugend trainiert für Olympia** – JtFO ist der Zielwettkampf des SRVB.

30.7. – 5.8.2009 **Wanderfahrt:** Genaue Infos folgen.

8.8.2009 **Sommerfest:** Treffpunkt: Schülerbootshaus der Stadt Hannover um ca. 15 Uhr

11.9. – 12.9.2009 **SportScheck Nachtlauf** · Beginn: 16:30 Uhr · Ende: 00:00 Uhr  
Wir bauen den Zielbereich auf und versorgen dann die Athleten.  
Treffpunkt: SportScheck in der Innenstadt

12.9.2009 **RVS-Schülerregatta**  
Der Ruderverein der Schillerschule veranstaltet eine der drei Schülerregatten im Herbst.

13.9.2009 **SRVN-Regatta**  
Der Schülerruderverband Niedersachsen veranstaltet seine herbstliche Verbandsregatta.

26.9.2009 **RVH-Schülerregatta**  
Der Ruderverein der Humboldtschule veranstaltet eine der drei Schülerregatten im Herbst.

27.9.2009 **Endspurtregatta**  
Zu unserer eigenen Herbstregatta sind alle RVB'ler und Freunde herzlich eingeladen.

31.12.2009 **HDI Silvesterlauf 09** · Beginn: 08:30 Uhr · Ende: 16:00 Uhr  
Wir bauen den Zielbereich auf, verteilen die Startnummern und stellen Helfer für die Sicherung der Strecke.