



lang

Langstreckentest Hildesheim

länger

Red Bull XRace

am längsten

Rheinmarathon

Berlin, 10.12.2012

Hallo liebe RVHler,

das herbstliche Titelbild lässt vermuten: Wir sind bei der Dezemberausgabe angekommen. Und obwohl ich ja doch ein paar Kilometer von Hannover weg bin, haben auch mich die Nachrichten des Bootshausbrandes beim DRC erreicht. 25 zerstörte oder unbrauchbar gewordene Boote sind eine Dimension, die sich von unserer Warte nur schwer vorstellen lässt, und insbesondere bei alten Booten ist der Verlust wegen des geringen Restwertes und der deshalb geringen Versicherungssummen immens. Um zumindest einen Teil des Schadens zu kompensieren, organisiert der DRC am 22. Dezember einen Spendenlauf und ich möchte an dieser Stelle nochmal alle RVHler motivieren, dort ein paar Runden zu drehen und den DRC damit zu unterstützen.

Die letzte Auslage des Jahres fällt dieses Mal ein bisschen dünner aus, weil wir die letzte erst zu den Herbstregatten herausgebracht haben und sich damit die Artikelzahl ein bisschen reduziert hat. Somit steht diese Ausgabe ganz im Zei-

chen verschiedener Langstreckenrennen, zu denen einige bis in die Schweiz gereist sind. Tobi berichtet außerdem von seinem Lehrgang in der Ruderakademie der DRJ in Ratzeburg und zum Abschluss gibt es auch wieder ein bisschen jüngere RVH-Historie. Dominik erinnert sich noch ziemlich gut an die erste JtfO-Endlaufteilnahme durch einige Herren, die inzwischen wenn dann nur noch sporadisch rudern. Zum Thema Historie gibt es allerdings noch einen anderen Punkt zu erwähnen, nämlich das 100-jährige Jubiläum des RVH im nächsten Jahr. Obwohl wir gefühlt und auf dem Papier ja ein ziemlich junger Verein sind, verbirgt sich dahinter eine ganze Menge Geschichte und 2013 wollen wir uns und dieses Jubiläum ordentlich feiern!

Insofern bleibt mir jetzt nur noch, euch mal wieder eine schöne Weihnachtszeit und einen Guten Rutsch zu wünschen, kommt gut über den Winter, bis nächstes Jahr und viel Spaß beim Lesen.

Kilian

INHALT

<i>EDITORIAL</i>	1
<i>INHALT</i>	2
<i>RVH ON TOUR</i>	3
Ihme-Blick - Red Bull XRow 2012	3
Rheinmarathon 2012	4
Ruderlehrgang in Ratzeburg	9
Langstreckentest Hildesheim	13
<i>INSIDE RVH</i>	15
Grufiti-Kolumne - Die mittelalten Säcke	15
<i>DERMINE DERMINE DERMINE!</i>	17
<i>EIN LETZTES</i>	18
<i>BERNIS NUDELBRETT</i>	19

Ihme-Blick

Wer glaubt, dass hiermit die Gaststätte oben im Vereinshaus des DRC gemeint ist, liegt falsch. Ab dieser Auslage soll hier eine kleine, neue Rubrik entstehen, in der ein bisschen vom Leben der RVHler beim DRC berichtet wird.

Red Bull XRow 2012 – Schmerzen von Zug nach Luzern

Allgemein bekannt ist, dass Wettkampfruderer einen kleinen Dachschaden haben. Sie setzen sich jedes Mal auf ein Neues in ihre Boote und setzen sich den Schmerzen einer Belastung aus. Doch als was stuft man Ruderer ein, die nicht nur z.B. 2000m-Rennen oder 6000m-Langstrecken fahren. Die Erklärung ist einfach. Es handelt sich um Teilnehmer des Red Bull XRow. Das Rennen trägt zurecht den Titel: „Härtestes Ruderrennen der Welt!“ Das Rennen wird in Achtermannschaften beschritten und weil nur Rudern auch zu langweilig wäre, gibt es zwischen den drei Rudertappen (10, 6 und 3km) auch zwei Laufetappen mit 4 und 3km. Da aber dies noch alles viel zu einfach wäre, findet das Red Bull XRow zwischen Zug und Luzern in der Schweiz statt, wo die Laufetappen

auch bergauf und bergab gehen.

Los ging es am Donnerstagsmorgen am 04.10.2012 um 6 Uhr. Alle standen verschlafen vor den Bussen und wollten nur zurück ins Bett. Nach zwölf Stunden Fahrt waren wir, mit einem Umweg über Eberbach zur Empacherwerft, da der RVB Zweier schon wieder kaputt war, in Luzern und stellten fest, dass es eigentlich ganz schön wäre, wenn wir diesen Ort später nicht mit Schmerzen verbinden würden.

Am Freitag gingen wir um 10 Uhr aufs Wasser und ruderten im Achter eine Runde auf dem Vierwaldstättersee. Der See war klar und die Natur vom Wasser aus noch schöner. Nach dem Training und Mittagessen brachten wir das Boot nach Zug. Da aber der Sattelplatz erst ab dem nächsten Tag reserviert war, durfte unser Boot auf einem Supermarktparkplatz übernachten.

Samstag, Renntag: Es war so weit. Die Mission Red Bull XRow überleben begann. Um 15:00 Uhr war der Massenstart von insgesamt 19 Achtern. Auf der ersten Ruderstrecke lief es ganz gut für uns. Wir waren 2. in der Junioren Klasse. Dann ging es auf die erste Laufstrecke. Leider verloren wir Zeit, sodass uns der zweite Juniorenachter aus Frankfurt auf der zweiten Ruderstrecke überholt hat. Den Vorsprung

konnten wir nicht wieder aufholen, zumal wir auf den Laufstrecken eh schlechter waren. Beim Einsetzen des Bootes für die dritte und letzte Ruderstrecke verbogen wir leider das Schwert am Steg. Nun durfte Backbord trotz extremer Steuerbemühungen nur noch mit wenig Druck fahren und wir verloren noch



mehr Zeit. Am Ende sind wir letzter der Juniorenklasse geworden, aber es hat Spaß gemacht. Außerdem wollen wir, ungeachtet der Schmerzen, im nächsten Jahr noch einmal an den Start gehen.

(Paul)

Rheinmarathon 2012

Wow!

Rheinmarathon... das hört sich so groß an. Stimmt, er ist groß! 169 Boote fuhren 42,8km auf dem Rhein von Leverkusen nach Düsseldorf in

einem 3er, 4er oder 5er Gig Boot. Im Vorfeld wurde mir immer wieder gesagt, dass das Rennen total hart sei. Wenn du am Ende aus dem Boot aussteigst, kannst du dich nicht mehr bewegen und am schlimmsten sei es dann, das Boot über Hügel vom Steg wegzubekommen. Dass das wirklich stimmt, habe ich dieses Jahr selbst erfahren. Vorwegnehmen kann ich nur, dass es riesigen Spaß gemacht hat und ich es mir anders vorgestellt hatte.

Der ganze Spaß fing schon am Tag vor der Anreise an. Wo soll ich eigentlich mitfahren? – „Es gibt die Möglichkeit um 11, 16, 17 und 18 Uhr. Musst du mal rumfragen, wo noch frei ist, Rike (Henrike, Tochter von Rüdiger aus Sehnde, der das Ganze größtenteils organisiert hat) hat die Nummern.“, sagte Björn. Nach ein paar Telefonaten war ich auf dem Stand von vorher, dass ich um 18 Uhr am DRC sein sollte, ich werde da abgeholt... Am nächsten Morgen lese ich, dass mir Björn abends noch geschrieben hat und fragt, ob ich schon eine Tasche fürs Ziel gepackt hätte, denn wenn ich abends kommen würde, wäre der Bus mit den ganzen Sachen für hinterher schon beim Ziel. Nein, ich hatte natürlich noch keine Tasche gepackt. Woher hätte ich das denn

wissen sollen? Egal. Schnell Tasche mit kompletter Wechselmontur gepackt, Björn geschrieben, wann ich in welchem Raum bin und Tasche mit zur Schule genommen. In der zweiten Stunde hatte er sie dann abgeholt und mitgenommen, damit sie rechtzeitig beim Ziel ist. Von meinen Freundinnen wurde ich daraufhin erstmal gefragt, ob Björn mein Bruder sei.

Meine Tasche war weg und ich war abends wie verabredet um 18 Uhr am DRC. Rike hatte mit Theo noch die kleinen DRC-Kids trainiert und dann haben wir gemeinsam auf unser „Taxi“ gewartet. Um 19 Uhr waren Christoph, Jonas und Johannes endlich angekommen und wir konnten losfahren. Um 19:10 Uhr standen wir im Stau. Es war ein Stop-and-Go-Fahren und nach einiger Zeit sahen wir den Grund für den Stau: Auf der linken Fahrspur gab es eine Massenkarambolage. Den restlichen Stau verursachte die Baustelle, die als nächstes folgte. Die weitere Fahrt verlief ohne besondere Vorkommnisse.

Bisher wurde mir immer gesagt, dass es beim Schlafen in der „Turnhalle“ eng wird. Deshalb stellte ich mir auch immer vor, dass es eine große, zumindest für uns normal große Turnhalle sein wird, wie wir sie von Regatten kennen, und das

diese sehr voll sein wird. Kurz bevor wir ankamen, habe ich dann aber erfahren, dass es sich eher um eine Gymnastikhalle handelt.



Als ich sie gesehen hatte, konnte ich mir vorstellen, dass es eng werden wird. Um es anders zu sagen: Sie war winzig! Vielleicht so groß wie unser Hantelraum, nur dass es nicht übereck war und keine Geräte darin rumstanden...

Unsere Gruppe allein bestand aus 36 Mitgliedern und wir nahmen die Hälfte der „Halle“ ein, während ein paar noch in den Umkleiden geschlafen haben. Die, die vor uns angekommen waren, waren noch Pizza essen oder aßen etwas in dem Lokal des Vereinsgebäudes. Der Abend verlief ruhig. Es wurde viel erzählt und ich habe versucht mir auszumalen, wie der bevorstehende Tag ablaufen wird. Eine Idee hatte ich, aber nachdem ich mit der Turnhalle schon so falsch lag, wollte ich mich nicht festlegen.

So gegen 00:00 Uhr sind wir Mädels aus meinem Vierer dann schlafen gegangen und ich finde man hätte mich vorwarnen können, neben wem ich liegen werde... Nachdem ich gerade so eingeschlafen war, bin ich um eins schon wieder wach gewesen. Ein Ruderer aus Sehnde schnarchte! Aber nicht nur leise oder so, nein, laut, richtig laut. Die erste halbe Stunde habe ich so versucht zu schlafen, ging nicht. Die zweite halbe Stunde habe ich mir die Ohren zugehalten, hat auch nichts gebracht. Dann habe ich Musik gehört, so laut, wie sonst im Straßenverkehr. Ich habe das Schnarchen trotzdem noch gehört... Letztendlich bin ich zum Glück doch noch eingeschlafen.



Nächster Morgen:

Ich wusste, dass es der Tag des Rennens war, dennoch fühlte ich mich noch nicht richtig wie auf einer Regatta. Draußen auf dem Bootsplatz „wuselten“ alle mögli-

chen Leute rum und Frühstück gab es im Lokal (das kann man sich so ähnlich vorstellen, wie auf dem LE in Wilhelmshaven). Es gab viele offene Fragen. Beispielsweise: Wo soll das Gepäck hin? , Ist das Boot schon fertig? – Nein. – Gut, wer weiß, wie das geht? – Keiner. – Auch gut. Dann gucken wir, wie unsere Gegner das machen...

Während wir dann endlich erklärt bekamen, wie wir Wellenbrecher etc. wasserdicht und fest am Boot befestigen, wurden schon die ersten Boote aufgerufen. Wenn eine Nummer aufgerufen wurde, sah man immer irgendwo auf dem Sattelplatz wie ein Haufen Ruderer ein Gig Boot in die Hand nahm und zum Sprecher ging, wo dann ein Helfer mit einem Wagen wartete. Mit diesem Wagen wurde das Boot zum Steg gebracht, von da aus ins Wasser gelegt, Skulls schnell eingelegt und abgelegt, damit für das nächste Boot Platz war. Die Zeit, dass wir an den Start mussten, rückte näher. Wir waren Startnummer 77, mussten noch einiges an unserem Boot machen und es wurde bereits Nummer 52 aufgerufen. Zum Glück traf unser Steuermann auch bald ein. Glücklicherweise hatten wir einen erfahrenen zugeteilt bekommen, weil wir alle, bis auf Frauke, das erste Mal beim Rheinmarathon

dabei waren. Als wir dann aufgerufen wurden, waren einige Boote von unserer großen Gruppe bereits auf dem Wasser und manche hatten zu diesem Zeitpunkt schon fast die Hälfte geschafft... Schnell hatten wir unser Boot am Steg und waren auf dem Wasser. Während wir noch unsere Einstellungen machten, startete unser Gegner (wir hatten in unserem Rennen nur ei-



nen) bereits. Die Renneinteilung im Theoretischen sah bei uns so aus: Die ersten 20km wollten wir locker fahren, danach 10km den Druck anfangen zu steigern, dann in den nächsten 5km den Druck wiederum steigern und dann die letzten 2,8km alles raushauen, was noch geht.

In der Praxis sah das Ganze dann aber doch anders aus: Die ersten 36km wurde locker gefahren und dann der Druck langsam Stück für Stück gesteigert. Nur als wir unseren Gegner überholt haben, achteten wir auf unsere Technik

und machten einen kleinen Zwischenspur. Aber im Vergleich zu unserem Endspurt, wo wir dann mittendrin noch einmal aufhören mussten, weil die Wellen des an uns vorbeifahrenden Tankers zu groß waren und wir uns parallel zu diesen legen mussten, war der Zwischenspur nichts.

Was ansonsten zu dem Rheinmarathon gesagt werden muss ist, dass wenn du einen erfahrenen Steueremann hast und der sagt, es ist nicht windig, es auch stimmt, denn es kommt immer noch schlimmer.

Es gibt auf der Strecke eine lange Gerade, die sehr windanfällig ist. Das war dieses Jahr anfangs zum Glück nicht so schlimm. Es war „ruhig“. Der Wetterumschwung kam erst noch. Für uns kurz vor der 20km-Marke. Das waren dann die letzten 5km der Geraden und der Wind kam frontal. Wir sind kaum von der Stelle gekommen. Der Wind peitschte auf uns ein und selbst die Tankerfahrer dachten sich wohl: „Man gut, dass wir hier drinnen sitzen können und nicht da unten uns bei dem Wetter körperlich betätigen müssen“. Nach dem Wind kam der Regen und mit dem Regen teilweise auch noch Hagel und dann gab es auch noch alles zusammen. Ein Teil der Hamburger (siehe Hollandartikel letzte Ausgabe) musste erst

los, als der Regen schon zur Hälfte vorbei war. Diese Glückspilze! Obwohl... Wir hatten dafür am Anfang nicht ganz so schlechtes Wetter... Nachdem wir dann angekommen waren, duschten wir uns erstmal wieder warm, riggerten unser Boot ab, machten auch den restlichen Kram wieder ab (Wellenbrecher, Auftriebskörper, Pumpe, ...) und halfen ab und zu, wenn eines von unseren Booten ankam.



Als es dann endlich den ersten Teil der Siegerehrung gab, kam ich anfangs aus dem Staunen nicht so wirklich raus. Ein Rennen musste vorgezogen werden, aber die Begründung warum, war am besten. In dem 5er saß ein Ruderer des Deutschlandachters, der erst bei den Proben und dann bei der Show „Wetten, dass...?“ sein musste. Hinzugefügt wurde dann noch, dass in demselben Boot ein Ruderer dabei war, der bereits den Atlantik überquert hat. Spätestens

da war ich baff...

Den zweiten Teil der Siegerehrung, in dem unser Rennen ganz am Anfang geehrt wurde, hätte ich fast verpasst, weil ich noch bei den Booten beschäftigt war. Zum Glück bin ich dann doch noch rechtzeitig gekommen. Nachdem alle Ehrungen abgeschlossen, die Boote aufgeladen und alle auf die Autos aufgeteilt waren, verabschiedeten wir uns voneinander und verschwanden wieder in alle Himmelsrichtungen. In Sehnde angekommen wurden kurz unsere RVH-Skulls vom Hänger genommen und in Björns Auto gelegt. Dann verabschiedeten wir uns von den anderen mit den Worten: „Bis spätestens im nächsten Jahr.“ – Lachen – Warum? Das sagt man sonst erst nach ein paar Tagen, aber nicht noch am selben Abend. Naja... RVHler sind da vielleicht anders.

Die Fahrt nach Hannover war dann trotz der Skulls, die für das Auto zu lang waren, gar nicht sooo schlimm. Die Kälte von der offenen Heckklappe, sowie den Lärm konnte man gut ausblenden. Zu Hause angekommen, tat mir Björn leid, weil er noch ins Labor musste.

Diesen Artikel kann ich trotzdem nur mit einem Wort abschließen.

Wow!

(Lena O.)

Ruderlehrgang in Ratzeburg

Ich hatte eine Einladung der DRJ an das Bundesleistungszentrum Ruderakademie Ratzeburg bekommen. Offiziell hieß es „Lehrgang zur sportlichen Jugendbildung“, neben einem abwechslungsreichen Sportangebot sollte es auch eine aktive und attraktive Freizeitgestaltung geben. Ich war gespannt.

Kurz vor der Reise bekam ich das Programm und die Teilnehmerliste. 35 Teilnehmer des BWs 2012 aus ganz Deutschland, gekannt habe ich namentlich keinen davon. Hier ein Auszug aus dem Programm: 07.20 h Frühsport in der Turnhalle, 08.00 h Frühstück, 09.00 h Rudern, 12.00 h Mittagessen, 13.30 h Hörsaal: Vorfahrtsregeln auf dem Wasser, 15.00 h Training auf dem Ergometer/Spiel in der Sporthalle, 18.00 h Abendessen, 19.00 h Training auf dem Ergometer/Spiel in der Sporthalle, 21.00 h Besprechung des Tages, 22.00 h Bettruhe. Nun, Langeweile würden wir wohl nicht haben.

Samstag, 13.10.

Der Tag der Abreise. Die Tasche stand bereit, die Fahrkarte war gekauft. Alles war eingepackt, nur meine langen Ruderhose nicht. Wo war sie nur? Das Haus wurde durchsucht, sämtliche Kleiderschränke

durchgesehen, die Waschmaschine untersucht. Sollte es tatsächlich möglich sein, dass unsere Waschmaschine lange Ruderhosen verpeiste? Oder war die Hose nach dem letzten Training am Bootshaus liegen geblieben? Ich war mir allerdings sicher, dass ich sie eingepackt hatte. Nun ja, sie war jedenfalls nicht aufzufinden. Kurzerhand musste noch schnell eine Hose gekauft werden. Nach dem Frühstück ging es zum Bahnhof. Die Zugfahrt verlief ohne Zwischenfälle. Einmal umsteigen in Lüneburg und nach 2 Stunden kam ich am relativ kleinen Bahnhof in Ratzeburg an. Von der DRJ, die man gut an den T-Shirts erkennen konnte, holten uns gleich welche ab. Mit mir waren noch andere Teilnehmer angekommen. Die Fahrt zur Akademie ging durch die Stadt. Sie kam mir nicht besonders groß vor und anscheinend lebten mehr alte als junge Menschen dort. In der Akademie angekommen wurden wir erst einmal fotografiert und die Fotos mit unserem Namen wurden an unserer Zimmertür aufgehängt. Ich war mit Jakob aus Würzburg in einem Zimmer. Er war beim BW in meinem Lauf erster geworden. Obwohl er aus dem „deutschen Ausland“ kam, sprach er hochdeutsch. Sprachliche Verständigungsprobleme gab es glückli-

cherweise also nicht, auch sonst verstanden wir uns gleich gut. Nachdem wir uns eingerichtet hatten, bekamen wir die Einweisung in die Abläufe der Akademie. Nachmittags gab es Kuchen und danach machten wir einen Rundgang durch Ratzeburg. Die Akademie liegt auf der Domhalbinsel, also umgeben von viel Wasser und mit Blick auf den Dom. Nach dem Abendessen wurden noch kommunikative Spiele gespielt, wir haben viel gelacht, und dann war der erste Tag schon vorbei.



Sonntag, 14.10.

Um 06.50 h klingelte der Wecker. Ab ging es zum Frühsport in die Halle. Die Halle war toll, mit großer Panoramascheibe und Blick auf den See. Nach dem Frühstück ging es dann endlich aufs Wasser. Voll Power den See erkunden. Als Bootskategorien gab es Gig 4er, 4er, 2er und 1er. Ich kam mit dem

Steuermann vom Braunschweiger Mixed 4er in einen 2er. Das Boot hatte auch schon mal bessere Tage gesehen und keine Schuhe. Beim Rudern musste ich feststellen, dass Moritz leider nicht ganz so gut rudern konnte. Vermutlich lag seine Stärke wohl eher im Steuern. Im Mittelfeld gestartet, kamen wir als letzte am Steg an. Nach dem Mittagessen gab es dann Theorie, eine ca. 2 Stunden lange Besprechung über die Vorfahrtsregeln auf dem Wasser. Davon hatte ich ja glücklicherweise schon einmal gehört. Im Programm stand als nächstes dann die Ergostaffel oder Spiele in der Sporthalle. Ich war als erstes bei der Ergostaffel eingeteilt und nach dem Abendessen für die Spiele in der Halle. Bei der Ergostaffel, es gab 11 Ergometer, war ich dann wieder mit Moritz zusammen. Wir wurden wieder letzte. Nach dem Essen standen Spiele und Gymnastik in der Halle auf dem Programm, danach noch eine kurze Besprechung und Bettruhe.

Montag, 15.10.

Heute gab es keinen Frühsport! Wir durften ein wenig länger schlafen. Nach dem Frühstück ging es gleich aufs Wasser. Dieses Mal war ich mit Leo aus Bayern in einem Boot. Das klappte wesentlich besser und au-

ßerdem hatten wir einen voll coolen 2er erwischt, nämlich einen BBG Champion mit Druckstreben. Diese Einheit war viel, viel besser als die erste, wir kamen richtig gut von der Stelle. Ich hatte auch überhaupt keine Probleme mit den Druckstreben. Die Trainer filmten jedes Boot, außer eines, es war gekentert. Alles in allem war dieses eine sehr gute Einheit. Dann gab es Mittagessen und danach ein wenig Theorie. Es wurden die Bootsbestandteile besprochen. Mir war vorher gar nicht bewusst, dass ein Bugball ca. 4cm Durchmesser haben muss. Die Videoanalyse entfiel leider. Bis zum Abendessen hatten wir noch Zeit zur freien Verfügung. Danach gab es noch einmal Theorie, die Struktur des DRV und DRJ. Das Thema zog sich etwas in die Länge. Ca. 15 Minuten wurde über das Thema gesprochen und dann kamen 30 Minuten unglaublich viele Fragen, die eigentlich vorher schon alle geklärt worden waren. Hatten die denn alle nicht zugehört? Danach hieß es schnell umziehen und in die Sporthalle zum „Abenteuersport“. Das Abenteuer entpuppte sich als eine Übung für die Körperspannung und Disziplin. Bei den Mädchen hatten mehrere keine Disziplin und bei den Jungs gab es dafür mehrere ohne Körperspannung. Unsere Begeiste-

rung hielt sich in Grenzen. Der Tag endete anstrengend.

Dienstag, 16.10.

Der Tagesanfang war zackig. Um 07.00 h mussten wir vor dem Frühstück erst einmal ca. 8 km laufen. Heute war ich dann mit 1er fahren dran. Das mache ich gerne, leider war das Boot nicht ganz so toll. Mein Boot hatte einen richtig doofen Rollsitze, die richtig guten Boo-



te sind an der Akademie natürlich für die Leistungsrunderer reserviert. Außerdem war es auch sehr windig und jede zweite Welle kam ins Boot. Nachmittags gab es dann Aktion. Wir haben im Erlebnisbahnhof Schmilau eine Draisinenfahrt gemacht. Das war lustig, wenn auch sehr anstrengend. 10 km Draisinenfahrt, teilweise Berg hoch. Nach dem Abendessen gab es dann noch einen Vortrag über richtige Ernährung. Vieles davon sagte mir nichts, da wir es im Biounter-

richt noch nicht besprochen hatten. Trotzdem gab es ein paar nützliche Hinweise zum Thema was und wie ernähre ich mich am besten. Obwohl alle schon recht müde waren, standen dann noch kommunikative Spiele auf dem Plan. Es wurde spät bis wir endlich im Bett lagen.

Mittwoch, 17.10.

Kein Frühsport! Nach dem Frühstück ging es ins Schwimmbad zum Staffelschwimmen. Bei der Staffel gab es folgende Kategorien: 25 m mit einer Zeitung so schnell wie möglich schwimmen, die Zeitung durfte dabei nicht nass werden, und eine 25m Staffel mit T-Shirt-Tausch beim Wechsel. Das hat Spaß gemacht. Nach dem Mittagessen hatte der erste Teil der Gruppe die Einer- und Steuerprüfung für das Rudersportfertigungsabzeichen. Da ich schon 1er gefahren war, musste ich das nicht noch einmal machen. Mit Steuern war ich erst am Freitag vorgesehen. Nach dem Rudern sind wir dann in das einzige Kino in Ratzeburg gegangen und haben uns Madagascar 3 angesehen. Abends mussten wir noch ein wenig für die Prüfung üben. Danach ging es zur Nachtwanderung über 8 km um den See. Die Betreuer haben sich dabei einen Spaß gemacht und sich versteckt, um uns zu erschrecken.

Das gelang ihnen nicht bei allen. Allerdings waren manche Mädchen schon vom Rauschen unter den Gullydeckeln erschreckt. Kurz vor Mitternacht waren wir zurück in der Akademie und alle waren sehr kaputt. Da es so spät geworden war, wurde der Frühsport für den nächsten Tag abgesagt. Juhu! Das fanden natürlich alle gut.

Donnerstag, 18.10.

Heute wurde nicht gerudert. Es ging nach Hamburg! Wir waren im Miniaturwunderland, haben eine Hafensrundfahrt gemacht, sind auf den Michel gegangen und durch die Stadt geschlendert. Am Ende waren wir noch Pizza essen. Spät abends ging es zurück zur Akademie.

Freitag, 19.10.

Wir schrieben die theoretische Prüfung für das Rudersportfertigungsabzeichen. Viele Fragen und viele Antworten. Ich fand die Prüfung ziemlich einfach. Danach hatte ich noch die Steuerprüfung, die bei mir so einigermaßen lief. Da dies unser letzter Tag war, haben wir noch eine Stadtrallye gemacht. Hier sollten wir unter anderem für die Betreuer etwas aus der Stadt mitbringen. Meine Gruppe organisierte 10 m Band von der Post, Gummibärchen aus

der Apotheke, Katzenkalender von 2010 aus der Bücherei und einiges mehr. Nach dem Abendessen gab es dann die Ehrung für das Rudersportfertigungsabzeichen. Ich hatte 36 von 42 Punkten und hatte das Abzeichen in Bronze damit erlangt. Leider hatten es nicht alle geschafft.



Immerhin wurden auch noch für sehr kreative Antworten wie auf die Frage: Was bedeutet dieses Schild (es ging um das Durchfahrt verboten Schild)? Antwort: Die österreichische Fahne, noch einen halben Punkt gegeben. Danach mussten wir noch Sketche einstudieren. Das war gar nicht mein Ding, aber es gab kein Entrinnen. Und der Sieger von der Stadtrallye wurde gekürt. Meine Gruppe wurde 5 von 7.

Samstag, 20.10.

Tag der Abreise. Wir mussten alle früh aufstehen, denn die Zimmer mussten noch aufgeräumt und die Koffer gepackt werden. Alle durf-

ten dann noch in einem Sitzkreis erzählen was gut und was schlecht war und nach dem Mittagessen kam dann der Moment des Abschieds. Obwohl die Mädchen sich vorgenommen hatten, nicht zu weinen, klappte das nicht ganz. Als die ersten gehen mussten, heulten alle Mädchen auf einmal los.

Trotz Abschied freute ich mich auch auf zu Hause. Meine Eltern holten mich ab.

Fazit: Es war eine schöne Woche. Auch wenn der Frühsport nicht gerade zu meinen Lieblingsbeschäftigungen gehörte. Die Leute waren nett, wir hatten eine Menge Spaß und es war auf jeden Fall eine Erfahrung wert.

Und meine lange Ruderhose hat sich auch wieder angefundnen, sie war in der Fundkiste im Schülerbootshaus am Maschsee. ;)

(Tobi)

Langstreckentest Hildesheim

Der Tag begann früh am 17. November um 8 Uhr. Adri, Till, Colin und Ich (Henrik) trafen uns gemeinsam und Herr Biermann fuhr uns nach Hildesheim. Schlaftrunken sind wir dann gegen halb 10 in Hildesheim angekommen. Dort hatten wir dann

etwa eine Viertelstunde, um uns die Gegend anzuschauen und gegebenenfalls auch die Boote oder aber auch unsere Gegner. Danach ging es zum Aufriggern. Schnell waren unsere drei Boote fertig und wir hatten noch ein wenig Zeit, bevor es dann in die Rennvorbereitung ging. Wir gesellten uns zum DRC, wo wir auf Philipp, Konsti, Paul und die ganzen anderen trafen. Nach der kurzen Verschnaufpause wurde es dann hektisch und man merkte die Anspannung. Colin und ich bestritten das erste Rennen um 11:45. Also machten wir uns um halb 11 fertig und nach kurzer Rennbesprechung nahmen wir das Boot in die Hand und es ging aufs Wasser. Wir schipperten die 6 Kilometer hoch unter super Bedingungen, doch immer mit dem Hintergedanken, dass das Ganze auch wieder zurückgefahren werden muss und zwar unter Belastung. Nach einer schier endlos langen Reise kam der Start endlich in Sicht und wir reihten uns ein. Als Erster starteten wir in unserer Abteilung mit 3 Booten im Lgw. Junioren-B-Doppelzweier. Kurz darauf fiel auch schon der Startschuss und 6 km Leidensweg begannen. Das Rennen lief verhältnismäßig ruhig, mit Ausnahme von stärker werdendem Gegenwind auf den letzten Metern. Wir ließen uns nicht



überholen! Todmüde im Ziel angekommen, legten wir an und wünschten unseren Einerfahrern noch viel Glück, die ihr Rennen noch vor sich hatten. Nach der Langstrecke gab es eine kurze Rennnachbesprechung von Sack und dann erst mal die wohlverdienten Nudeln. Jetzt noch schnell das Boot abriggern und dann mussten wir auch schon wieder unsere Einerfahrer anfeuern. Beide lieferten ein super Rennen ab. Till wurde Letzter, Adri Vorvorletzter und Konsti als 3. bester Lgw.-Einer. Paul gewann den Junioren-B-Einer. Nach den Rennen machten wir die restlichen Boote auch noch schnell abfahrbereit und dann ging es eigentlich auch schon wieder nach Hause. Alle glücklich und zufrieden, aber schon mit dem Hintergedanken im Kopf, das nächstes Jahr das Ganze von vorne beginnt.

(Henrik)

INSIDE RVH

Grufti-Kolumne

(die mittelalten Säcke)

In der vorletzten Ausgabe stellten sich die mittelalten Säcke, also quasi die Neugründungsgeneration von vor 10 Jah-

ren vor und ich beendete den ersten Bericht am 31.12.2001 mit dem Silvesterlauf. Gerudert wurde zu der Zeit natürlich auch schon, wobei damals noch recht wenig im Winter.

Zum Zeitvertreib bot sich da zunächst mal das Basketballturnier der Ruderer an, wo bereits im ersten Spiel ein Endspiel anstand, nämlich ein Duell mit unseren „besten Freunden“ von der Helene Lange Schule, was glücklicherweise dank starker Defensivleistung (a.k.a. unfähiges Werfen auf beiden Seiten) mit (gefühl) 2:0 gewonnen werden konnte. Gegen die mit einigen Nichtruderern, aber dafür basketballerisch talentierten Spielern gespickte Mannschaft der Bismarckschule gab es dann ein Ergebnis über das ich gern den Schleier des Vergessens hüllen möchte. Von dieser raffinierten Teamerweiterung inspiriert, liehen wir uns dann für den Ergo-Contest in Osnabrück (Veranstaltungen des RVH außerhalb von Hannover hatten damals noch Seltenheitswert) mit Stefan Schwark ebenfalls einen Nicht-Ruderer. Ein Team aus Patrick Drenke, Henning Hoffmann, Stefan und meiner

Wenigkeit schlug sich auf dem Ergo ganz achtsam und zeigte dann im angeschlossenen Fußballturnier, warum wir uns auf den Rudersport konzentrieren. Danach ging es dann endlich wieder aufs Wasser mit dem Ziel Endlauf-Teilnahme bei „Jugend trainiert.“ Aus Mangel an Betreuungspersonal und Steuerleuten wurden zum Teil die eigenen Freundinnen (auch wenn sie kein Interesse an rudern, wenn auch immerhin an Ruderern hatten) zum Steuern eingesetzt. Nichtsdestotrotz machte das Projekt Endlauf gute Fortschritte und die Boote (Philipp bzw. Ovelgönne) liefen auch so langsam immer besser. Geholfen hat dabei sicher auch ein produktives Trainingslager in Ovelgönne, wo es uns neben einigen guten Rudereinheiten auch gelang, Kili und Henning dazu zu bringen, keinen Streit mit der vermeintlichen Dorfjugend anzuzetteln, die sich als der jeweils andere entpuppte. Derart fantastisch vorbereitet stürzten wir uns in der Besetzung Dominik, Patrick, Henning, Tobi Schrage mit Steuerermann Clemens Hübler in das Abenteuer Jugend trainiert für Olympia und fanden uns im

Gig-Doppelvierer auch gleich mal in einem 6-Boote Vorlauf mit den letztjährigen Siegern wieder. Auch wenn diese sich als eine Nummer zu groß erwiesen, reichte es aber doch zu Platz zwei und damit dem angestrebten Finale. Dort ging das stadtinterne Duell mit der Bismarckschule (um Platz 5) leider knapp verloren, aber alles in allem war es doch ein erfolgreiches Jahr gewesen und wie wir heute wissen, sollte es ja nicht die letzte Jtfo-Finalteilnahme für den RVH bleiben. Der Abschluss im Renndoppelvierer war dann dank einer Querwelle des DLRG-Boots direkt am Start (Zitat Clems: „Ohne Taucherbrille war echt nix zu machen...“) nicht ganz so erquicklich, aber da hatten wir mit unserem Ersatzmann Jens Lampe, der dann noch kurzfristig ins Boot des DRC eingestiegen war, auch noch ein Eisen im Feuer, so dass am Schluss einmal Platz 3 (4x+) und einmal Platz 6 (G4x+) für den RVH zu Buche standen. Gar nicht schlecht fürs Erste. Ich würde der Saison eine „Acht“ geben...

(Dominik)

Es steht mal wieder eine Menge an, im RVH-Jubiläumsjahr. Und damit da niemand den Überblick verliert, hier nochmal die Terminübersicht 2013 zum an-die-Wand-hängen.

Januar	
19.	Ergocup beim DRC

Februar	
16.	Bildungsmesse (Humboldtschule)
21.	Tag der offenen Tür (Humboldtschule)

März	
01.	Basketballturnier des RVB
08.	Basketballturnier des RVH
22.-28.	Ruderfreizeit Osterferien (Regattaruderer)

April	

Mai	
04.-05.	Regatta in Bremen
18.-22.	Ruderfreizeit in Kassel
22.	Schülerregatta in Kassel

Juni	
02.	Wasserstadt Triathlon
16.-17.	Landesentscheid Jugend trainiert für Olympia
16.	Verbandsregatta in Hannover
24.	RVH Spendenlauf

Juli	
04.-07.	45. Bundeswettbewerb für Jungen und Mädchen in Hamburg
27.-04. Aug.	Wanderfahrt

August	
27. Jul.- 04.	Wanderfahrt
16.	100 Jahre RVH Sommerfest

September	
07.	Regatta der Schillerschule
08.	Verbandsregatta in Hannover
21.	Herbstsprintregatta des RVH
22.	Endspurtregatta des RVB

Ein Letztes

So, wie in der letzten Ausgabe angekündigt, ist es jetzt mal wieder ein bisschen weniger geworden. Wir können ja auch nicht permanent Rekorde jagen. Allerdings muss man auch sagen, dass zum Jahresende die Schreibkraft ein bisschen nachgelassen hat - einige Herbstregatten wären da wohl noch aufzuarbeiten.

Ein großes Lob möchte ich an Lena Osterkamp aussprechen, die dieses Jahr (ich hab extra nochmal alle Ausgaben gecheckt) definitiv am meisten geschrieben hat. Das hat auf jeden Fall bei unserer Rekordjagd geholfen. Ein großer Dank geht aber auch an Philipp, der auch ziemlich viel geschrieben hat und sich außerdem noch darum kümmert, dass er und Lena nicht die einzigen Schreiber bleiben. Das waren nämlich außerdem noch Konsti, Carolin, Adrian, Lena E., Gunther, Nadine, Colin, Sush, Anke, Michael, Dominik, Henrik, Mareike, Nico, Paul und Tobi. Danke euch allen! Und zum Schluss geht nichts ohne Sush, der dafür sorgt, dass der ganze Kram am Ende auch bei mir landet und ich dann nur noch ein bisschen Text und Bildchen schubsen und ihm das fertige Teil zurückschicken muss, auf dass er

den Drucker zum qualmen und den Tacker zum glühen bringt (dieses Mal sogar erstmals mit Tackermarkern, der Fortschritt hört nicht auf!). Ich freu mich aufs Jubiläumsjahr, bis dann.

Kilian

Impressum

Verantwortlich für Artikelauswahl und Zusammenstellung:

Kilian Allmann
Sascha Meyer

Drucker, Toner und Papier:
holistic-net GmbH

E-mail:

kilian.allmann@web.de

Artikel bitte an:

auslage@rvh-hannover.de

Adresse:

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

Web:

www.rvh-hannover.de

Bankverbindung:

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

Da denkt man jahrelang, Berni sei ein gemütlicher Imbissbesitzer, zufrieden mit sich und der Welt und dann zeigt sich: Der Imbiss war nicht genug, ein bisschen Münchener Schickeria muss es schon sein. Wir glauben an nichts mehr, wer weiß, was für Expansionspläne der Mann noch im Schrank hat?! Sind aber wohl beliebt, diese Nudeln. Alle warten drauf, sogar der HUT, und Nachschub muss mit allen Mitteln rangekarrt werden! Und für alle Freunde der unwirtlichen Jahreszeit noch eine kleine Bildfolge vom Rheinmarathon - da sitzt zwar keiner von uns drin, aber beeindruckend isses schon...

