



Worte zum Jahreswechsel

von Reinhart Grahn



Liebe Ruderfamilie Schleswig-Holsteins,

ein bemerkenswertes Jahr wird für das Ruderland Schleswig-Holstein in wenigen Tagen beendet sein.

Unser familiäres, harmonisches und erfolgreiches Auftreten ist zu unserem Markenzeichen geworden. Gemeinsam sind wir mit unserem Aktionstag ‚Schleswig-Holstein rudert‘ in eine sensationelle Saison gestartet. Mit Freude denke ich an die vielen Erfolge unserer Ruderinnen und Ruderer, die ich noch einmal kurz an uns vorbei ziehen lassen möchte.

Beim nationalen U15-Bundeswettbewerb gewann unsere schleswig-holsteinische Ruderjugend den Jürgen-Bentlage-Gedächtnispreis als Sieger des Zusatzwettbewerbes. Insgesamt belegte Schleswig-Holstein den vierten Platz in der U15-Gesamtwertung. Die schleswig-

holsteinischen Schülerruderer holten beim Bundesfinale von »Jugend trainiert für Olympia« zwei Gold- und drei Bronzemedailles und errangen den zweiten Platz in der Länderwertung. Bei den Deutschen U17-, U19- und U23-Meisterschaften sammelten unsere Nachwuchsruderer 8 Gold-, 11 Silber- und 10 Bronzemedailles. Erstmals konnte der Ruderverband Schleswig-Holstein dabei den begehrten Jugendpokal gewinnen.

International waren Ruderinnen und Ruderer aus unserem Verbandsgebiet in allen Altersklassen erfolgreich am Start. Im U19-Bereich wurden Lauritz Schoof (Rendsburger Primaner Ruderclub und Sportinternat Ratzeburg) und Leon Evers (Germania Ruderverein Eutin und Sportinternat Ratzeburg) Weltmeister, wobei Lauritz im Doppelzweier und Leon im Achter siegte. Als Ergänzungsruderer hatte sich Lars Hartig (Friedrichstädter Rudergesellschaft) für die Junioren-WM qualifiziert. Im U23-Bereich holte Nils Menke (Friedrichstädter Rudergesellschaft) Gold und damit den Weltmeistertitel im Vierer ohne Steuermann. Helke Nieschlag (Preetzer Ruderclub) gewann im Leichtgewichts-Einer Silber, den gleichen Platz belegte Lena Möbus (Reinfeldler Rudergemeinschaft und Sportinternat Ratzeburg) im Dop-

pelvierer. Eine Bronzemedaille errang Hannes Heppner (Ratzeburg Ruderclub und Sportinternat Ratzeburg) im Vierer mit Steuermann, während Ruben Anemüller und Max Munski (Lübecker Rudergesellschaft) im Zweier den vierten Platz belegten. Bei den Olympischen Spielen erkämpfte Berit Carow (Ruderclub Neumünster) einen vierten Platz im Leichtgewichts-Doppelzweier, Florian Mennigen und Jörg Lehnigk (Ratzeburger Ruderclub) landeten im Achter auf dem achten Platz. Jörg konnte zusätzlich noch einen siebten Platz bei den Weltmeisterschaften im Leichtgewichts-Einer erzielen.

Ein besonderes Kunststück vollbrachte die Rudervereinigung Kappeln. Sie gewann im Jahr 2008 sowohl das »Grüne Band für vorbildliche Talentförderung im Verein« als auch den »Hans-Hansen-Preis für vorbildliche Talentförderung« des Landessportverbands. Damit hat die Rudervereinigung Kappeln sowohl eine der höchsten Auszeichnungen auf Bundesebene als auch auf Landesebene auf einen Schlag gewonnen.

lesen Sie die Fortsetzung auf Seite 4

Jugendbetreuerseminar



Seminar für Jugendbetreuer

Das Seminar für Jugendbetreuer der Schleswig-Holsteinischen Ruderjugend fand im Bootshaus des Domschulruderclubs in Schleswig vom 5. bis 7. Dezember 2008 statt.

Gesa Bruhn



» Ein tolles Seminar« in Schleswig von Lasse Jannsen

Von Freitag, 5. Dezember, bis zum Sonntag, 7. Dezember, fand in Schleswig unter der Leitung von Gesa Bruhn das Jugendbetreuerseminar 2008 statt. Die summa summarum rund 30 Teilnehmer stammten aus den exotischsten Ecken Schleswig-Holsteins. Ob nun die einheimischen Schleswiger, Lübeckerinnen, Flensburgerinnen, Reinfelder, Elmshorner, Preetzer oder auch Kieler/-innen – alle waren mit dabei.

Folgende Themata arbeiteten wir, natürlich in einer freundlichen und lockeren Atmosphäre, Schritt für Schritt ab:

Freitag: Was mache ich mit meiner, zum Sporttreiben gewillten, Gruppe, falls ich nichts zur Verfügung habe?

Aufgeteilt in fünf Gruppen widmeten wir uns der oben stehenden Fragestellung und arbeiten gemeinsam verschiedene Konzeptionen aus, die dem Gruppenleiter im Falle des Falles aus der Bredouille helfen, sprich sie oder ihn nicht »dumm dastehen« lassen, wenn 'mal keine Sporthalle oder Geräte (Ergos, etc. pp.) zur Verfügung stehen sollten. Unter Gesas »coolen« aber dennoch stringenter Aufsicht, welche wenn nötig auch zur Raison mahnte, gelang uns das einwandfrei. Dementsprechend dürften keinem von uns mehr die Hände gebunden sein, sofern nur der eigene Körper als »Sportgerät« da ist.

Samstag: Steuerleute, Öffentlichkeitsarbeit, Hallensport und Wandfahrten

Das Thema vom Vortag (nach einer doch eher beschwerlichen Nacht) zu den Akten gelegt, machte Andreas König schon am Frühstückstisch die Runde, um seine Person vorzustellen. Als Referent des Ruderverbands war nun sein Part an der Reihe. Von 9 Uhr bis etwa 12 Uhr genossen wir seinen, teils mit interaktiven Spielen versehenen,

Vortrag. Im ersten Abschnitt vergegenwärtigte Andreas uns, ganz lakonisch gesagt, die wichtigsten Aspekte rund ums Thema »Steuerleute«. So rekapitulierten wir die Vorfahrtsregeln sowohl auf Binnengewässern, als auch auf Seeschiffahrtsstraßen. Da reine, trockene Theorie jedoch meist zu unanschaulich ist, bediente sich Andreas eines Tricks: Durch geschickten Einsatz moderner Medien lernten wir, dass Ruderer im wahrsten Sinne des Wortes am kürzeren Hebel sitzen. Die von ihm gezeigten Videos (Dank auch an youtube.com) schärfte den Teilnehmern die Folgen gefährlicher Überholmanöver, sowie Missachtungen von Vorfahrtsregelungen ein (auch in Anbetracht der zahlreichen Todesopfer beim Rudersport). Übermut tut eben selten gut. Im zweiten Teil der Präsentation behandelte Herr König die Thematik »Öffentlichkeitsarbeit«. Wie mache ich den Rudersport publik? Wie machen das die anderen Clubs? Oder bin ich einfach mit dem jetzigen Stand der Dinge zufrieden?

So schön und professionell Andreas auch referierte und so schrecklich die Videos gewesen sein mochten – das konnte den Appetit der Teilnehmer nicht schmälern. Nach dem Mittagessen fuhren wir fort. Der im Gedächtnis verankerte Gedanke »Bald bin ich Ausbilder/Betreuer« ließ es anfangs paradox erscheinen, sich nun selbst körperlich betätigen zu müssen. Aber Gesa ließ sich nicht weich kriegen und so versammelten sich alle in der Sporthalle der Schleswiger Domschule. Im Vorfeld hatten die Gruppen nämlich bereits verschiedene, eigens überlegte Übungen erstellt, die nacheinander aufwärmten, die Koordination förderten, kräftigten, Ausdauer und Kraft kombinierten und (last but not least) der reinen Ausdauer dienten.

lesen Sie die Fortsetzung auf Seite 4

21 Ruderer geehrt



Sportjugend

Die Sportjugend Schleswig-Holstein ist der eigenständige Jugendverband im Landessportverband Schleswig-Holstein e.V. Sie vertritt die Interessen von 387.000 Kindern, Jugendlichen und jungen Menschen in den 2700 Sportvereinen und -verbänden des Landes. Das Tätigkeitsfeld der Sportjugend Schleswig-Holstein ist die außerschulische, freiwillige Jugendarbeit und die Jugendbildung im Sport.

Die Sportjugend ehrt 143 Spitzen-Nachwuchssportler aus Schleswig-Holstein

Die Sportjugend Schleswig-Holstein im Landessportverband hat 143 jugendliche Sportlerinnen und Sportler für ihre herausragenden Leistungen auf nationaler und internationaler Ebene geehrt.

In der jährlich stattfindenden Feierstunde wurden die Nachwuchssportler durch den Staatssekretär im Innenministerium des Landes Schleswig-Holstein, Ulrich Lorenz, den Präsidenten des LSV, Dr. Ekkehard Wienholtz, und durch den Vorsitzenden der Sportjugend Schleswig-Holstein, Jochen Tiedje, ausgezeichnet.

Jochen Tiedje beglückwünschte die jungen Sportlerinnen und Sportler zu ihren Leistungen und Erfolgen. »Ich danke zugleich den Eltern, Trainern, Betreuern und den Vereins- und Verbandsfunktionären für ihr ehrenamtliches Engagement. Sie haben die jungen Talente auf vielfältige Weise gefördert und so optimale Rahmenbedingungen für die jungen Leistungssportler geschaffen«, so Tiedje.

Der Präsident des Landessportverbandes, Dr. Ekkehard Wienholtz, gratulierte den Jugendmeisterinnen und Jugendmeistern zu ihren Erfolgen: »Sie sind die sportliche Spitze in Deutschland und haben in unterschiedlichen Sportarten und Disziplinen bewiesen, dass mit hohem Einsatz, Engagement und Fleiß bereits in jungen Jahren Höchstleistungen möglich sind«. Zugleich liefere der Leistungssport im Jugendbereich auch einen bedeutenden Beitrag für die persönliche Entwicklung eines jungen Menschen und wirke so deutlich über die aktive Zeit im Sport hinaus, betonte Dr. Wienholtz.

Die geehrten Ruderinnen und Ruderer:

- Nele Schürmann, Rudervereinigung Kappeln, Deutsche Jugendmeisterin im Doppelzweier, Siegerin beim Baltic Cup
- Arne Schwiethal, Ratzeburger Ruderclub, Deutscher Jugendmeister U 17 im Vierer mit Steuermann
- Johannes Gäbler, Friedrichstädter Rudergesellschaft, Deutscher Jugendmeister U 15 im Doppel-Vierer Langstrecke
- Leon Evers, Germania Ruderverein Eutin, Weltmeister und Deutscher Meister im Junioren-Achter
- Marten Backmann, Lübecker Rudergesellschaft, Bundessieger U 15 im Einer Langstrecke und Kurzstrecke

- Steffen Meier, Friedrichstädter Rudergesellschaft, Deutscher Jugendmeister U 17 im Junioren-Vierer mit Steuermann
- Eike Kutzki, Domschulruderclub Schleswig Deutscher Jugendmeister U 17 im Vierer mit Steuermann
- Nela Kubik, Preetzer Ruderclub, Deutsche Jugendmeisterin U 15 im Einer Langstrecke
- Yannick Schnoor, Friedrichstädter Rudergesellschaft, Deutscher Jugendmeister U 15 im Doppel-Vierer Langstrecke
- Lars Nico Maschak, Friedrichstädter Rudergesellschaft, Deutscher Jugendmeister U 15 im Doppel-Vierer Langstrecke
- Liselotte Mahrt, Rendsburger Ruderverein, Bundessiegerin U 15 im Einer Langstrecke
- Sascha Andresen, Rendsburger Ruderverein, Deutscher Jugendmeister U17 Indoor-Rowing
- Marius Gdaniec, Friedrichstädter Rudergesellschaft, Deutscher Jugendmeister U 15 im Doppelvierer Langstrecke
- Laura Peterson, Lübecker Frauen Rudergesellschaft, Bundessiegerin U 15 im Einer Langstrecke
- Nils Rothardt, Rudergesellschaft Germania Kiel, Deutscher Jugendmeister U 15 im Einer Langstrecke
- Lauritz Schoof, Rendsburger Primaner Ruder-Club, Weltmeister und Deutscher Jugendmeister im Doppelzweier und Indoor-Rowing
- Jannik Möller, Domschulruderclub Schleswig, Deutscher Jugendmeister U 17 im Junioren-Vierer mit Steuermann
- Leif-Ole Momberger, Friedrichstädter Rudergesellschaft, Deutscher Jugendmeister U 15 im Doppelvierer Langstrecke
- Judith Sievers, Rudervereinigung Kappeln, Siegerin beim Baltic-Cup im Doppelzweier
- Leopold Meyer-Bertz, Ratzeburger Ruderclub, Deutscher Jugendmeister U 17 im Junioren-Vierer mit Steuermann
- Lars Hartig, Friedrichstädter Rudergesellschaft, Teilnehmer Junioren-WM und Indoor-WM, Deutscher Jugendmeister im Doppelvierer

www.rish.de/news/panorama/jugendmeisterehrung-der-sportjugend-2008
www.sportjugend-sh.de

Worte zum Jahreswechsel (Forts.)

Der Ruderverband Schleswig-Holstein gratuliert seinen Ruderinnen und Ruderern, seinen Trainerinnen und Trainern sowie seinen Vereinen herzlichst zu diesen unglaublichen Erfolgen. Wir danken allen Vereinsvorständen und Vereinsmitgliedern, die diese Erfolge mit viel ehrenamtlicher Arbeit und solidarisch-finanziellem Einsatz ermöglicht haben. Genauso danken wir dem Land Schleswig-Holstein, dem Landessportverband Schleswig-Holstein, dem Olympiastützpunkt Hamburg/Schleswig-Holstein und dem Deutschen Ruderverband für ihre finanziellen und strukturellen Unterstützungen, insbesondere in Form der Ruderakademie Ratzeburg und des Sportinternates Ratzeburg.

Einen ganz persönlichen Dank möchte ich meinen Vorstandsmitgliedern und allen Teammitgliedern des Ruderverbandes Schleswig-Holstein für ihr Engagement aussprechen. Wir lieben den Rudersport und werden mit viel Freude für das Ruderland Schleswig-Holstein weiter wirken.

Ich wünsche der Ruderfamilie Schleswig-Holsteins eine schöne Weihnachtszeit und einen erfolgreichen Start in das Jahr 2009.

Liebe Grüße

Ihr Reinhart Grahn

Vorsitzender Ruderverband Schleswig-Holstein

www.rish.de/news/ruderverband/worte-zum-jahreswechsel-20082009

Jugendbetreuerseminar (Forts.)

So viele verbrannte Kalorien mussten selbstverständlich wieder aufgefüllt werden - das Abendessen wurde angerichtet. Im Anschluss war für die vollen Mägen nochmals Disziplin angezeigt. Wieder in Gruppen eingeteilt machten wir uns Gedanken über das Planen einer Wanderfahrt, sowie die Realisierung derselben. War scheinbar für den einen ausreichend Unterwäsche das Ein und Alles, so stellte der andere Versicherungs- und Rechtsangelegenheiten in den Vordergrund. Dieses breite Spektrum an Ideen führte aber letzten Endes zu einem guten Endergebnis. Könnte man also sagen: Wanderfahrten - null Problemo.

Sonntag: Technik

Nach dem Frühstücks-Prozedere begrüßten wir Hauke Hinz in unserer Mitte, der sich ebenfalls als Ruder-Dozent und Trainer einen Namen gemacht hatte. Sub voce »Rudertechnik« vermittelte er die Grundlagen der Anfängerausbildung. Wann (hier: Jahreszeit) ergibt Ausbildung Sinn? Wie setze ich mein Wissen um? Und zu guter Letzt: In welchem Bootstyp lasse ich die Anfänger aufs Wasser? Nebst diesen Fragestellungen besprachen wir natürlich auch die elementarsten Aspekte des effizienten Ruderschlags und überlegten uns desweiteren sinnvolle Übungen, mit deren Hilfe Mankos ausgemerzt werden können.



Ergocup am 10. Januar 2009 in Lübeck

Dieses wichtige Themengebiet schuf einen wirklich gelungenen Abschluss des Lehrgangs. Nach dem Aufräumen und dem letzten Mittagessen war es auch schon an der Zeit, nach Hause zu fahren. Ein interessantes und lehrreiches Wochenende neigte sich seinem Ende entgegen.

Im Namen der Schleswig-Holsteinischen Rudervereine und Ruderjugend bedanke ich mich für ein tolles Seminar (insbesondere bei Gesa Bruhn), mit spannenden Inhalten, netten Ausbildern und einem insgesamt klasse Konzept! Danke!


Lasse Jannsen, Erster Kieler Ruder-Club

www.rish.de/news/ruderjugend/jugendbetreuerseminar-2008

Trainer/-in C

2009 findet wieder die Ausbildung für Trainer C des RVSH statt. Weitere Informationen finden Sie auf rish.de. Interessenten müssen **vorher** den Grundkurs des LSV besuchen.

www.rish.de/trainer.html

termine.rish.de	ERGOMETER	FRAUEN	WINTER-CAMP	RVSH
	10.01.2009 Norddeutsche Meisterschaften in Lübeck www.rish.de/ergometercup2009.html	13.-15.02.2009 Frauenlehrgang in Ratzeburg www.rish.de/frauenlehrgang2009.html	13.-15.02.2009 9. Winter-Camp der Ruderjugend in Kappeln www.rish.de/wintercamp.html	28.02.2009 22. ordentliche Mitgliederversammlung in Schleswig www.rish.de/rvsh.html

Impressum

herausgegeben vom Ruderverband Schleswig-Holstein e. V.

zusammengestellt von Andreas König

E-Mail: info@rish.de

Internet: www.rish.de

ISSN 1615-9896

Ausgabe Dezember 2008 vom 22.12.2008

11. Jahrgang, 119. Ausgabe

Ihre Anregungen und Beiträge sind uns jederzeit willkommen. Einfach eine E-Mail an info@rish.de

Alle Angaben sind ohne Gewähr. Der rish.de-Newsletter darf gern an Freunde oder Bekannte weitergeleitet werden ...

Rudern in Schleswig-Holstein

Der rish.de-Newsletter mit Berichten und Informationen des Ruderverbands Schleswig-Holstein und der Schleswig-Holsteinischen Ruderjugend.