

## Das Ruderteam Schleswig-Holstein auf dem Weg nach London 2012

Bei der Mitgliederversammlung des Ruderverbands Schleswig-Holstein am 28. Februar 2009 in Schleswig ist das neu gegründete Ruderteam Schleswig-Holstein vorgestellt worden.

Es wird das Ziel verfolgt, die Mitglieder des Ruderteams Schleswig-Holstein und deren Vereine zu unterstützen, um ihnen weiterhin eine internationaler Karriere unter der Flagge eines Vereins des RVSH zu ermöglichen. Der RVSH will mindestens zwei Athleten zu den Olympischen Spielen 2012 nach London entsenden.

Die Mitglieder des Ruderteams, ihre Vereine und ihre Erfolge 2008:

**Florian Mennigen** – Ratzeburger RC – 8. Platz Olympische Spiele im Achter

**Nils Menke** – Friedrichstädter RG – U23-Weltmeister im Vierer ohne Steuermann

**Lena Möbus** – Reinfeldler RG – U23-Vizeweltmeisterin im Doppelvierer

**Hannes Heppner** – Ratzeburger RC – 3. Platz U23-WM im Vierer mit Steuermann

**Ruben Anemüller** – Lübecker RG – 4. Platz U 23-WM im Zweier ohne Stm.

**Max Munski** – Lübecker RG – 4. Platz U23-WM im Zweier ohne Steuermann



**Lauritz Schoof** – Rendsburger Primaner RC – Junioren-Weltmeister im Doppelzweier

**Leon Evers** – Germania RV Eutin e.V. – Junioren-Weltmeister im Achter

**Lars Hartig** – Friedrichstädter RG – Mitglied der Junioren-Nationalmannschaft

**Nele Schürmann** – Rvg. Kappeln – Mitglied der Junioren-Nationalmannschaft

**Judith Sievers** – Rvg. Kappeln – Mitglied der Junioren-Nationalmannschaft

**Laura Schwensen** – Rvg. Kappeln – Mitglied der Junioren-Nationalmannschaft

Das NDR-Fernsehen berichtete in der Sendung »Schleswig-Holstein Magazin« am 28. Februar 2009 vom neu gegründeten Ruderteam Schleswig-Holstein.

[www.rish.de/leistungssport/ruderteam-schleswig-holstein/](http://www.rish.de/leistungssport/ruderteam-schleswig-holstein/)



## Mitgliederversammlung

Die 22. ordentliche Mitgliederversammlung des RVSH fand am 28. Februar 2009 beim Domschulruderclub Schleswig statt.



## Kontinuität beim Ruderverband Schleswig-Holstein

von Kim Koltermann

### Reinhart Grahn, Dr. Lars Koltermann und Tobias Tietgen an der Spitze bestätigt

Kontinuität wird groß geschrieben beim Ruderverband Schleswig-Holstein. Bei der Mitgliederversammlung im Bootshaus des Domschulruderclubs Schleswig wurden Reinhart Grahn (Ratzeburg), Dr. Lars Koltermann (Friedrichstadt) und Tobias Tietgen (Kiel) in ihren Ämtern als Vorsitzender, stellvertretender Vorsitzender Leistungssport und stellvertretender Vorsitzender Finanzen einstimmig wiedergewählt.

Im Anschluss beriefen sie ihre Beisitzer Andreas König (Lehre) Heida Benecke (Frauen), Jutta Schapitz (Freizeitsport), Dr. Thomas Haarloff (Umwelt und Ruderreviere), und Kim Koltermann (Öffentlichkeitsarbeit) in den Vorstand des Ruderverbandes, dem kraft ihrer Ämter auch Daniel Nolte und Hauke Hinz (beide Schleswig-Holsteinische Ruderjugend), Andreas Henry Klüssendorff (Lübecker Regatta-Verein) und Udo Ehmke (Schleswig-Holsteinischer Regattaverein) sowie die Ehrenvorsitzenden Heinz Ketelsen und Thomas Mittelstädt angehören. Viel Beifall erhielt Steffen Börms, der sich nach 20 Jahren aus der Vorstandsarbeit des RVSH verabschiedet hat. Steffen Börms war seit 1989 für Öffentlichkeitsarbeit und Rechtsfragen zuständig. RVSH-Vorsitzender Reinhart Grahn dankte Steffen Börms für die geleistete Arbeit und überreichte ihm ein Präsent.

Unter großem Beifall wurde das neue Ruderteam Schleswig-Holstein vorgestellt, dem die aussichtsreichsten Aktiven des Landes zwischen den Meeren angehören. Für die Teammitglieder soll eine besondere Förderung ermöglicht werden, indem Sponsoren gefunden werden, die die Athleten auf dem Weg zu Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen unterstützen. Der Vorsitzende des Ruderverbandes,

Reinhart Grahn, hob die Beweggründe für die Gründung des Teams hervor: »Wir möchten, dass die Aktiven die bestmögliche Unterstützung erfahren und dass sie langfristig denjenigen schleswig-holsteinischen Vereinen erhalten bleiben, in denen sie das Rudern gelernt haben.« Grahns besonderer Dank galt Dr. Lars Koltermann, Wolfgang Berndt, Renko Schmidt und der zweimaligen Olympiasiegerin Meike Evers, die bei der Entwicklung des Teams mitgewirkt hatten.

Ein weiteres Thema war der Deutsche Rudertag am 14. März in Oldenburg, bei dem über ein neues Grundgesetz für den DRV entschieden werden soll. Die Teilnehmer können sich auf lange Diskussionen vorbereiten, da schon zahlreiche Änderungs- und Erweiterungsanträge eingegangen sind.

Ein Antrag des Lübecker Regatta-Vereins auf Durchführung der Landesmeisterschaften der Juniorinnen und Junioren im Rahmen der Regatta auf der Wakenitz wurde durch dessen Vorsitzenden Henry Klüssendorff zurückgezogen, um unnötige Diskussionen zu vermeiden.

Das nächste Großereignis für Schleswig-Holsteins Ruderer wirft schon seinen Schatten voraus: Am 5. April heißt es »Schleswig-Holstein rudert« und alle Bootshäuser im Land werden geöffnet sein, damit sich Interessierte ein Bild von den Vereinen machen und den wunderschönen Wassersport kennen lernen können. Die zentrale Veranstaltung wird in Elmshorn stattfinden, wo der Ruder-Club von 1909 sein 100-jähriges Bestehen feiert. Weitere Jubiläen im Jahr 2009 werden übrigens der Möllner Ruderclub (125 Jahre) und der Ruder-Club Neumünster (100 Jahre) feiern.

[www.rish.de/rvsh/mitgliederversammlung-2009/](http://www.rish.de/rvsh/mitgliederversammlung-2009/)

## Symposium Leistungssport



### Bildung und Wissenschaft

Zu den Aufgaben des Deutschen Ruderverbandes gehören insbesondere: Sportler, Trainer, Ruderlehrer und sonstige Mitarbeiter zu betreuen und auszubilden, dazu Lehrkonzepte und Lehrmittel zu erstellen, Lehrgänge zu veranstalten und zu unterstützen, Befähigungszeugnisse zu erteilen und zu entziehen, sowie die sportwissenschaftliche Forschung zu fördern.

[www.rudern.de](http://www.rudern.de)

## Symposium Leistungssport 2009 von Andreas König

### »Wer gewinnt, rudert richtig.«

Über 130 Trainerinnen und Trainer trafen sich am 7. und 8. Februar 2009 in Potsdam zum Leistungssportsymposium des Deutschen Ruderverbands. 17 Referentinnen und Referenten konnten das Ressort Bildung und Wissenschaft in Kooperation mit dem Geschäftsbereich Leistungssport gewinnen, um die Olympischen Spiele zu analysieren und über aktuelle sportwissenschaftliche Themen zu informieren. Die von den langjährigen Ressortmitarbeitern Prof. Dr. Ulrich Hartmann und Rolf Kilzer eingeforderte Disziplin aufgrund des engen Zeitrahmens wurde von den Referenten und Trainern vorbildlich eingehalten. Der Tagungsort im Seminaris SeeHotel Potsdam war gut gewählt.

Schleswig-Holstein war mit insgesamt 15 Personen sehr gut vertreten. So waren u. a. der RVSH-Vorsitzende Reinhart Grahn, die Vorstandsmitglieder Dr. Lars Koltermann, Hauke Hinz und Andreas König, der Landestrainer Christian Müller-Wulf sowie die Honorartrainer Björn Löttsch und Michael Schürmann dabei.

Nach der Begrüßung durch das DRV-Vorstandsmitglied Wolfgang David machte Renko Schmidt den Beginn und stellte das neue Team Leistungssport und den Beraterkreis vor. Er zeigte in einer Übersicht anschaulich die Aufgabenverteilungen von Cheftrainer, Koordination Bundesstützpunkte und Sportdirektor. Die Stelle für den Sportdirektor ist gerade ausgeschrieben. Stefan Grünwald-Fischer (Stellvertretender Vorsitzender Leistungssport) gab eine allgemeine Analyse des Olympischen Zyklus' 2004 bis 2008. Stefan Grünwald-Fischer wird beim außerordentlichen Rudertag am 14. März in Oldenburg nicht mehr für den Vorstand kandidieren, dafür wird sich Renko Schmidt den Delegierten zur Wahl stellen. Der neue Cheftrainer Hartmut Buschbacher betrachtete den DRV von »außen« und stellte die Leistungssportsysteme anderer nationaler Ruderverbände wie Großbritannien, Kanada, Australien und China vor. Anschließend nahmen Uwe Bender und Christian Viedt disziplinspezifische Analysen vor und berichteten über die jeweiligen Riemboote in Peking. »Wir haben die Zeiträume falsch zugeordnet, das würde ich mal als Hauptfehler ansehen«, gestand der Achtertrainer Christian Viedt ein. Er schilderte aus seiner Sicht – und glücklicherweise ohne PowerPoint-Unterstützung – die Ereignisse des letzten Jahres

rund um den Achter, der in Peking das Finale nicht erreicht hatte. »Das Rennen ist sehr an uns vorbei gefahren. [...] Mannschaften sind einer permanenten Erneuerung unterworfen.«

Volker Grabow, Sportwissenschaftler an der Universität Dortmund und ehemaliges Vorstandsmitglied, analysierte den Männer-Riemen-Bereich aus leistungsphysiologischer Sicht. Er fasste zusammen: »Die durchschnittliche Leistungsentwicklung war zufrieden stellend, es gab allerdings zu wenige Athleten mit überragenden physiologischen Leistungen. Bei den Trainingsumfängen wurden nie die Zielstellungen erreicht. Die Trainingsintensitäten fanden ganz überwiegend nicht im Boot sondern beim KA-Land statt. Schwerere Ruderer über 90 kg haben beim Rudern einen »biologischen Vorteil«. Bei der Beurteilung der rein physiologischen Leistungsfähigkeit muss das Körpergewicht berücksichtigt werden. In Hochtrainingsphasen etwa in Trainingslagern darf das Körpergewicht nicht unter ein definiertes Wettkampfgewicht fallen.« Dr. Ulrich Kau, Verbandsarzt bei den Olympischen Spielen 2008, berichtete über die krankheitsbedingten Ausfälle. Noch immer zeigte er sich tief betroffen davon.

Die Biomechanikerin Dr. habil. Maren Witt vom Institut für Angewandte Trainingswissenschaft (IAT) in Leipzig stellte Überlegungen zum Krafttraining im Rudern an. Nach einigen theoretischen Einblicken zu Anforderungen der Wettkampfleistung und dem Training der Antriebsleistung zeigte sie eindrucksvoll Übungen zum Rumpfkrafttraining.

Den zweiten Symposiumstag eröffnete Prof. Dr. Ulrich Hartmann, der kommissarische Ressortleiter Bildung und Wissenschaft und Institutsleiter für Bewegungs- und Trainingswissenschaft an der Universität Leipzig. Er machte Anmerkungen zu aktuellen Sichtweisen verschiedener Belastungsfaktoren im (Hoch-)Leistungssport. Seine Konsequenzen sind u. a. ein »auf für die sportliche Praxis notwendiges, wissenschaftlich gesichertes und begründetes Fakten beruhendes Training« und ein »intelligentes, auf aktuellen leistungsdiagnostischen Erkenntnissen basierendes Training«. »Völlig falsch sei das mehr-intensiver-besser-Prinzip«, stellte er fest. Die anschließende Diskussion moderierte souverän Rolf Kilzer.

*weiterlesen unter: [www.rish.de/leistungssport/symposium-leistungssport-2009](http://www.rish.de/leistungssport/symposium-leistungssport-2009)*

## Trainer/-in C 2009

**Der Ruderverband Schleswig-Holstein lädt zur Ausbildung zum/zur Trainer/-in C Leistungssport 2009 ein.**

Diese erste Lizenzstufe (120 Lerneinheiten) besteht aus dem Übungsleiter-Grundkurs des LSV und den vier Fachkursen des RVSH. Die Inhalte richten sich nach den Rahmenrichtlinien für die Ausbildung im DOSB (2005), der Ausbildungskonzeption des LSV (2008) und der Lizenzordnung des DRV (2008).

**LSV-Grundkurs** Im Grundkurs (40 LE = 2 Wochenenden) werden sportartübergreifende Inhalte vermittelt. Dieser Kurs findet im Bildungswerk in Bad Malente statt. Informationen und Anmeldung nur über das LSV-Bildungswerk, Eutiner Straße 45, 23714 Bad Malente, Telefon 04523 984430, E-Mail bildungswerk@lsv-sh.de, www.lsv-sh.de

**RVSH-Fachkurse** RVSH-Fachkurse Den vier Fachkursen (à 20 LE) des RVSH muss der Grundkurs des LSV bzw. KSV vorausgehen. Die Kurse beginnen jeweils freitags um 18 Uhr und enden sonntags um 15 Uhr.

**Voraussetzungen** Es gelten die Hinweise zur Qualifizierung unter [www.rish.de](http://www.rish.de): Vollendung des 16. Lebensjahres, schriftliche Anmeldung zur Ausbildung durch einen RVSH/DRV-Verein, ruderspezifische Qualifikation, Erste-Hilfe-Kurs (16 LE, nicht älter als zwei Jahre), Nachweis LSV-Grundkurs. Wir empfehlen, bereits als Stegausbilder/-in oder Jugendbetreuer/-in tätig zu sein. Für Sportstudenten der

CAU Kiel und für Sportlehrer/-innen wird eine eigene Qualifizierung 2010 angeboten

**Lehrgangskosten** 200 € (300 € für nicht RVSH-Mitglieder) inkl.

Unterkunft, Verpflegung und Ausbildungsmaterialien. Fahrtkosten werden nicht erstattet. Der Rücktritt von dieser Ausbildung ist jederzeit möglich. Die Rücktrittskosten richten sich nach den Bestimmungen des LSV.

**Anmeldung** Sie können sich online im Internet unter [www.rish.de](http://www.rish.de) oder schriftlich mit Anmeldeformular bei Andreas König anmelden. Nach dem Meldeschluss am Dienstag, 01.09.2009 erhalten die gemeldeten Teilnehmer/-innen eine Bestätigung und weitere Informationen.

Der Deutsche Ruderverband bietet einen Kompaktkurs (inkl. Grundkurs) vom 26.09. bis 09.10.2009 in Ratzeburg an. Informationen beim DRV, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover, Telefon 0511 980940, [www.rudern.de](http://www.rudern.de)

09.–11.10.2009	Ratzeburg
13.–15.11.2009	Kiel
27.–29.11.2009	Ratzeburg
04.–06.12.2009	Wasserkoog

[www.rish.de/ruderverband/lehre/trainer-c/](http://www.rish.de/ruderverband/lehre/trainer-c/)

**Die Rückseite der Ruderteam-Jacken**

Team  
London 2012  
Schleswig-Holstein

## Laufcup 2008/2009

### Preetz gewinnt Laufcup

Den Laufcup des Schleswig-Holsteinischen Regatta-Vereins hat der Preetzer Ruderclub gewonnen. Die weiteren Plätze belegten der Ratzeburger Ruderclub gefolgt vom Segeberger Ruderclub.


[www.rish.de/freizeitsport/preetz-gewinnt-laufcup-2009/](http://www.rish.de/freizeitsport/preetz-gewinnt-laufcup-2009/)

## Relaunch

### rish.de mit neuem Internetauftritt

Wir haben den Internetauftritt des Ruderverbands Schleswig-Holstein neu gestaltet. Die bisherigen statischen Seiten sind mit den rish.de-News verschmolzen.

Was bedeutet das nun für Sie? Beim Ausdruck der Seiten ist die Navigationsleiste nicht mehr dabei. Die Suche funktioniert nun für alle Seiten. Wir freuen uns auf Ihre Meinungen an [info@rish.de](mailto:info@rish.de)

termine.rish.de	OBLEUTE	PROTEKTOREN	AKTIONSTAG	FRAUEN
	<b>21.–22.03.2009</b> <b>Steuer- und Obleutelehrgang</b> der Schleswig-Holsteinischen Ruderjugend in Elmshorn	<b>31.03.2009</b> Tagung der <b>Protektoren</b> in Rendsburg ab 15.30 Uhr bei HLGRC	<b>05.04.2009</b> <b>Schleswig-Holstein rudert</b> zentrale Auftaktveranstaltung beim Elms-horner Ruder-Club	<b>19.–21.06.2009</b> <b>Frauenwandfahrt</b> des Ruderverbands Schleswig-Holstein in Rostock

## Impressum

herausgegeben vom  
Ruderverband Schleswig-Holstein e. V.  
zusammengestellt von Andreas König  
E-Mail: [info@rish.de](mailto:info@rish.de)  
Internet: [www.rish.de](http://www.rish.de)  
ISSN 1615-9896  
Ausgabe März 2009 vom 03.03.2009  
12. Jahrgang, 120. Ausgabe

Ihre Anregungen und Beiträge sind uns jederzeit willkommen. Einfach eine E-Mail an [info@rish.de](mailto: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.