



## Worte zum Jahreswechsel

von Reinart Grahn, RVSH-Vorsitzender

### Liebe Ruderfamilie Schleswig-Holsteins,

ein besonderes Jahr wird für das Ruderland Schleswig-Holstein in wenigen Tagen beendet sein. Wir haben im Jahr 2009 neue Bestmarken gesetzt.

Sensationell war die Anzahl der Nominierungen von Ruderinnen und Ruderern unserer Verbandsvereine für die Nationalmannschaften. Wir stellten insgesamt 16 Nationalmannschaftsmitglieder. Unser Glückwunsch geht an den Ratzeburger Ruderclub (Arne Schwiethal - Gold U19-Achter, Leopold Bertz - Gold U19-Vierer mit , Hannes Heppner - Silber U23-Achter, Florian Mennigen - Gold A-Achter, Tim Behrent - Bronze A-Zweier mit, die Friedrichstädter Rudergesellschaft (Lars Hartig - Gold U23-Leichtgewichtsdoppelzweier sowie 4. Platz A-WM, Nils Menke - 7. Platz A-WM Zweier ohne), die Lübecker Rudergesellschaft (Hanno Hagenström - Gold im U19-Achter, Maximilian Munski - A-WM Ergänzungsruderer), den Rendsburger Primaner Ruderclub (Lauritz Schoof . Gold U23-Einer), die Rudervereinigung Kappeln (Nele Schürmann, Judith Sievers – beide Bronze U19-Doppelvierer, Laura Schwensen - 4. Platz A-Achter), den Germania Ruderverein Eutin (Leon



Evers - 6. U19-WM Vierer ohne), den Dom-schulruderclub Schleswig (Eike Kutzi - 6. U19-WM Vierer ohne) und die Reinfeldler Rudergemeinschaft (Lena Möbus - 7. U23-WM Doppelzweier). Bei den nationalen Meisterschaften schnitten wir im Jahr 2009 sehr gut ab. Beim U15-Bundeswettbewerb gewann unsere schleswig-holsteinische Ruderjugend den Jürgen-Bentlage-Gedächtnispreis als Sieger des Zusatzwettbewerbes. Insgesamt belegte Schleswig-Holstein den 5. Platz in der nationalen U15-Gesamtwertung. Die schleswig-holsteinischen Schülerruder holten beim Bundesfinale von „Jugend trainiert für Olympia“ zwei Gold- und eine Silbermedaille und errangen den zweiten Platz in der Länderwertung. Bei den Deutschen U17-/U19-/U23-Meisterschaften sammelten unsere Nachwuchsruderer 9 Gold-, 10 Silber- und 7 Bronzemedailen. Beim Jugendpokal des Deutschen Ruderverbandes belegte der Ruderverband Schleswig-Holstein den dritten Rang.

Diese beeindruckende Jahresbilanz hat uns zur Nummer 1 im Sportland Schleswig-Holstein gemacht. In der DOSB-Leistungssport-Bewertung der Jahre 2007/2008 lagen wir mit 67,3 Punkten noch auf Platz 2 hinter

Beachvolleyball mit 76,9 Punkten. Diese Aussage hat sich allerdings inzwischen auf zweierlei Art relativiert. Beim Beachvolleyball werden Hamburg und Schleswig-Holstein gemeinsam gewertet, wir haben unsere Punktzahl allein erwirtschaftet. Bei der Sportlerehrung 2009 des Landes Sportverbandes Schleswig-Holstein war kein einziger Beachvolleyballer eingeladen.

Mit dieser Bestmarke ist für uns ein Traum in Erfüllung gegangen. Der Ruderverband Schleswig-Holstein hat mit seinen Vereinen konsequent in der Talentsichtung und Talentförderung Konzepte entwickelt und umgesetzt. Mit viel Fleiß und natürlich mit Sicherheit auch Glück konnten wir nun diese herausragende Jahresbilanz erreichen.

Wir danken unserem stellv. Vorsitzenden Leistungssport, Dr. Lars Koltermann, unserem Landestrainer Christian Müller-Wulf, unseren Landeshonorartrainern Björn Lötsch und Michael Schürmann, unserem Internatstrainer Marc Swienty sowie dem Trainerteam Schleswig-Holsteins und des Bundestützpunktes für ihren unermüdlichen Einsatz und gratulieren ihnen zusammen mit dem Athletenteam Schleswig-Holsteins zu diesen bemerkenswerten Erfolgen.



## Nummer 1 im Sportland Schleswig-Holstein

Mit dieser Bestmarke ist ein Traum für uns in Erfüllung gegangen

Wir haben zur Zeit ein großes Ziel: Wir wollen, dass unsere Athleten für unsere Vereine weiter starten und 2012 in London für Schleswig-Holstein an den Start gehen. Wir bitten alle um Hilfe bei diesem großen Ziel.

Eine weitere herausragende Leistung wurde im Freizeitsport erreicht. Am 22. Juni 2009 hat Klaus Peter André – Ehrenmitglied des RVSH und langjähriger Schatzmeister sowohl des RVSH als auch der Lübecker Ruder-Gesellschaft – auf seiner Elbewanderfahrt die virtuelle Weltumrundung im Ruderboot vollendet. In Havelberg überschritt er die Summe von 40077 km und schaffte somit die Qualifikation für den Äkquatorpreis des DRV. Im RVSH haben bisher erst sieben Ruderinnen und Ruderer diese Langzeiterleistung erreichen können.

Gekrönt wurden unsere Erfolge durch weitere Auszeichnungen, in dieser Häufung ebenfalls eine neue Bestmarke, die wohl nicht mehr zu übertreffen ist.

Die Friedrichstädter Rudergesellschaft und der Germania Ruder-verein Eutin wurden vom Landessportverband Schleswig-Holstein mit dem Hans-Hansen-Preis 2009 ausgezeichnet worden. Beide Ruder-vereine teilten sich die Fördersumme von 11000 Euro.

Die Friedrichstädter Rudergesellschaft wurde für ihre vorbildliche Nachwuchsarbeit zusätzlich mit dem „Grünen Band“ der mittlerweile zur Commerzbank gehörenden Dresdner Bank ausgezeichnet. Der Preis ist mit 5000 Euro dotiert. Damit war die FRG der einzige Ruderverein bundesweit, der 2009 diese Auszeichnung erhielt.

Leon Evers, U19 Weltmeister 2008, wurde dieses Jahr Juniorsportler des Land Schleswig-Holstein.

Unser Vorstandsmitglied Heida Benecke erhielt den Elfriede-Kaun-Preis, eine Ehrung des Landessportverbandes Schleswig-Holstein für außergewöhnliche Leistungen von Frauen, die das Sportleben im Verein oder Verband durch ihren vielfältigen Einsatz mitgestalten und mittragen

und/oder sich fordernd und fördernd für die Belange von Frauen im Sport einsetzen.

Unser Marketingteammitglied Wolfgang Bernd erhielt die Sportverdienstnadel des Landes Schleswig-Holstein. Schließlich wurden noch Lea Doppelbauer und Inken Töwe, zwei Ruderinnen des Helene-Lange-Gymnasiums Ruderclubs, von der Sportjugend Schleswig-Holstein für ihren herausragenden ehrenamtlichen Einsatz im Sport geehrt.

Der Ruderverband Schleswig-Holstein freut sich mit den Ausgezeichneten. Wir sind stolz, dass solche starken Vereine und Persönlichkeiten in unserem Sportland Schleswig-Holstein für unseren geliebten Rudersport wirken.

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 2010.

Liebe Grüße  
Ihr Reinhart Grahn  
Vorsitzender Ruderverband Schleswig-Holstein



## Sportjugend

Die Sportjugend Schleswig-Holstein ist der eigenständige Jugendverband im LSV. 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.

[www.sportjugend-sh.de](http://www.sportjugend-sh.de)

## Jugendmeisterehrung der Sportjugend

### Sportjugend ehrt Rekordzahl an Spitzen-Nachwuchssportlern

Ob bei den Jahrgangsmeyerschaften U 19 oder U17 in Duisburg, beim Bundeswettbewerb für Jungen und Mädchen im München oder bei den Junioren-Weltmeisterschaften in Frankreich, Schleswig-Holsteins Rudernachwuchs war wieder einmal top. Entsprechend groß war auch im Jahr 2009 die Gruppe der zu ehrenden Ruderer bei der Jugendmeisterehrung der Sportjugend im prall gefüllten Hans-Hansen-Saal im Haus des Sports in Kiel.

Schleswig-Holsteins Innenminister Klaus Schlie, der Präsident des Landessportverbandes Dr. Ekkehard Wienholtz und der Vorsitzende der Sportjugend Schleswig-Holstein Jochen Tiedje würdigten die Leistungen der jungen Athleten und betonten die Wichtigkeit des Sportes bei der Sozialisierung junger Menschen. Auch dankten sie den Trainern, Betreuern und Eltern, die die jungen Sportler mit hohem zeitlichen Aufwand unterstützen.

Bei der unter anderem von Andreas König moderierten Ehrung waren auch zahlreiche Trainer und Eltern vertreten, die am Rande des großzügigen Buffets die vergangene Saison noch einmal Revue passieren lassen konnten. – Kim Koltermann

### Die geehrten Ruderinnen und Ruderer

#### WM-Teilnehmer und Deutsche Meister

- ▶ Hanno Hagenström, Lübecker Ruder-Gesellschaft, Weltmeister und Deutscher Meister im Junioren-Achter
- ▶ Arne Schwiethal, Ratzeburger Ruderclub, Weltmeister und Deutscher Meister im Junioren-Achter
- ▶ Leopold Bertz, Ratzeburger Ruderclub, Weltmeister und Deutscher Meister im Junioren-Vierer und im Junioren-Achter mit Steuermann
- ▶ Judith Sievers, Rudervereinigung Kappeln, 3. Platz Junioren-Weltmeisterschaft im Doppelzweier
- ▶ Nele Schürmann Rudervereinigung Kappeln, 3. Platz Junioren-Weltmeisterschaft im Doppelzweier
- ▶ Leon Evers, Germania Ruderverein Eutin, 6. Platz Junioren-WM im Vierer ohne Steuermann und Deutscher Meister im Vierer ohne Steuermann und im Achter
- ▶ Eike Kutzki, Domschulruderclub Schleswig, 6. Platz Junioren-Weltmeisterschaft und Deutscher Meister im Vierer ohne Steuermann und im Achter

#### Sieger beim Bundeswettbewerb der Jungen und Mädchen

- ▶ Charlotte Wesselmann, Ruderclub Flensburg, Siegerin Doppelzweier Langstrecke
- ▶ Sarah Winkelmann, Wassersportverein Belau, Siegerin Einer Langstrecke
- ▶ Veronika Mohr, Ratzeburger Ruderclub, Siegerin Einer Langstrecke
- ▶ Elena Meier, Ruderclub Flensburg, Siegerin Doppelvierer Lang- und Kurzstrecke
- ▶ Mario Stobbe, Möllner Ruderclub, Sieger Doppelzweier Langstrecke
- ▶ Tobias Runge, Ruderclub Flensburg, Sieger Doppelvierer Lang- und Kurzstrecke
- ▶ Max Appel, Möllner Ruderclub, Sieger Doppelzweier Langstrecke
- ▶ Wiebke Hansen, Ruderclub Flensburg, Siegerin im Rudern Doppelzweier Langstrecke
- ▶ Aliko Kosmidis, Ruderclub Flensburg, Siegerin Doppelvierer Lang- und Kurzstrecke
- ▶ Anne Tjorven Büßen, Ruderclub Flensburg, Siegerin Doppelvierer Lang- und Kurzstrecke
- ▶ Veronika Strohbach, Ruderclub Flensburg, Siegerin Doppelvierer Lang- und Kurzstrecke
- ▶ Lars Maschack, Friedrichstädter Rudergesellschaft, Sieger Einer Langstrecke

#### Deutsche Jugendmeister U 19

- ▶ Till Piontek, Lübecker Ruder-Gesellschaft, Deutscher Jugendmeister im Leichtgewichts-Vierer ohne Steuermann
- ▶ Finn Brose, Lübecker Ruder-Gesellschaft, Deutscher Jugendmeister im Leichtgewichts-Vierer ohne Steuermann
- ▶ Lennart Geerdes, Ruderclub Flensburg Deutscher Jugendmeister im Leichtgewichts-Zweier ohne Steuermann
- ▶ Arne Piontek, Lübecker Rudergesellschaft, Deutscher Jugendmeister im Leichtgewichts-Vierer ohne Steuermann
- ▶ Hanno Böhringer, Lübecker Rudergesellschaft, Deutscher Jugendmeister im Leichtgewichts-Vierer ohne Steuermann
- ▶ Lasse Hass, Rendsburger Ruderverein, Deutscher Jugendmeister im Leichtgewichts-Zweier ohne Steuermann

[www.rish.de/panorama/jugendmeisterehrung-der-sportjugend-2009/](http://www.rish.de/panorama/jugendmeisterehrung-der-sportjugend-2009/)



## Landessportverband Schleswig-Holstein

Der Landessportverband versteht sich selbst als Lobbyist und Interessenvertreter seiner Vereine, als Serviceleister und als Zuständiger für die Erarbeitung von Initiativen und Konzeptionen im Breitensport, Leistungssport und allen anderen Bereichen sportlicher Betätigung.

[www.lsv-sh.de](http://www.lsv-sh.de)

## LSV-Sportlerehrung

### Acht Ruderinnen und Ruderer ausgezeichnet

Rund 100 Top-Sportler aus Schleswig-Holstein, die im Sport-Jahr 2009 mit herausragenden Leistungen auf sich aufmerksam gemacht haben, wurden am Abend des 7. Dezember bei der traditionellen Sportlerehrung des LSV und der Landesregierung im Haus des Sports in Kiel ausgezeichnet. LSV-Präsident Dr. Ekkehard Wienholtz und der Sportreferent der Landesregierung, Eckhard Jacobs, zeichneten die Athletinnen und Athleten aus.

Zur Ehrung eingeladen waren Athleten und Athletinnen, die 2009 Platz eins bis acht bei offiziellen Welt- und Europameisterschaften erkämpft oder einen Deutschen Meistertitel errungen haben und in Mannschaftssportarten für die Nationalmannschaft nominiert wurden.

Im Talk mit Moderator Christian Pipke gab es eingangs auch nachdenkliche Töne. LSV-Präsident Dr. Ekkehard Wienholtz mahnte mit Hinweis auf den Fall Robert Enke: »Sport ist nicht alles, auch nicht im Leben eines Hochleistungssportlers. In den Vereinen muss mehr darauf geachtet werden, dem Menschen hinter dem Sportler gerecht zu werden.«

Dr. Wienholtz ging auch auf den Fall Claudia Pechstein ein. »Erstmals wurde in indirekter Beweismethode festgestellt, dass Hinweise auf Doping vorliegen müssen. Es ist ein Meilenstein im Kampf gegen Doping. Nun kommt es darauf an, einheitliche Standards der Dopingbekämpfung auf international durchzusetzen.«

Eckhard Jacobs, Sportreferent der Landesregierung, äußerte sich ebenfalls zu den Themen Sportfinanzierung und Dopingbekämpfung. »Die Politik, die Parteien, sind in den kommenden beiden Jahren, so lange die Finanzierung durch den Glücks-

spielstaatsvertrag noch gesichert ist, gefragt, hier Lösungen zu finden. In den Anti-Doping-Kampf hat die Landeregierung viel investiert. Die Zusammenarbeit mit dem LSV ist auch auf diesem Gebiet hervorragend.«

### Die geehrten Ruderinnen und Ruderer

- ▶ **Tim Berent**, Ratzeburger Ruderclub, 3. Platz WM im Zweier mit Steuermann (Steuermann)
- ▶ **Lars Hartig**, Friedrichstädter Rudergesellschaft, 1. Platz U23-WM und 4. Platz WM im Leichtgewichts-Doppelzweier, Deutscher Meister im Leichtgewichts-Einer und im -Doppelzweier
- ▶ **Hannes Heppner**, Ratzeburger Ruderclub, 2. U23-WM im Achter, Deutscher Meister im Achter
- ▶ **Nils Menke**, Friedrichstädter Rudergesellschaft, 7. Platz WM im Zweier ohne Steuermann, Deutscher U23-Meister im Zweier ohne Steuermann
- ▶ **Florian Mennigen**, Ratzeburger Ruderclub, 1. Platz WM im Achter, Deutscher Meister im Zweier ohne Steuermann
- ▶ **Lena Möbus**, Reinfeldter Rudergemeinschaft, 7. Platz U23-WM im Doppelzweier, Deutsche Meisterin im Doppelzweier
- ▶ **Lauritz Schoof**, Rendsburger Primaner Ruderclub, 1. Platz U23-WM im Einer
- ▶ **Laura Schwensen**, Rudervereinigung Kappeln, 4. Platz WM im Achter (Steuerafrau)

[www.rish.de/panorama/lsv-sportlerehrung-2009/](http://www.rish.de/panorama/lsv-sportlerehrung-2009/)



## Trainer/-in C-Ausbildung des RVSH Eine spannende Erfahrung

Der Umgang mit Kindern und Jugendlichen bereitet mir viel Spaß. So kam es, dass ich mit 19 anderen jungen Leuten, fast alle waren zwischen 17 und 28 Jahre alt, dieses Jahr am Trainer C-Lehrgang des Ruderverbands Schleswig-Holstein unter der Leitung von Andreas König teilnahm.

Voller Erwartung machte ich mich zum ersten Wochenende in die Ruderakademie Ratzeburg auf. Nach der Begrüßung, einigen organisatorischen Dingen und dem Abendessen hieß es gemeinsam Sport zu treiben mit kleinen Spiele wie Jokeiba, Frisbee, oder das Absolvieren eines Parcours mit Rollbrettern. Auch Vertrauensspiele wie „Nebellandung“ oder „Der Fall“ fehlten nicht. Am nächsten Tag stand Ruderbewegung und Rudertechnik mit Reinhard Grahn auf dem Plan. Wir lernten die verschiedenen Basis- und Lernlisten fürs Skullen und Riemen kennen, verglichen sie miteinander und analysierten daraufhin andere auf Video aufgenommene Ruderer. Zum Abschluss des langen Tages konnten wir zur Entspannung wieder in der Sporthalle Sport treiben. Anschließend stand der Abend zur freien Verfügung. Weiter am nächsten Tag galt es, in Gruppen die einzelnen Zielgruppen im Verein zu erarbeiten. Welche Erwartungen, Ziele, Wünsche haben sie? Nach dem Mittagessen wurden wir noch über das Sportinternat Ratzeburg, seine Funktionen, Tagesabläufe und Organisation informiert. Weiterhin erhielten wir die Möglichkeit, mit dem U23-Weltmeister Lauritz Schoof zu sprechen und ihm Fragen zu stellen. Damit endete das erste Wochenende.

Der nächste Teil fand im Akademischen Ruderverein in Kiel statt. Von Hauke Hinz erfuhren wir, wie man Leistung erhält und steigert. Wir lernten was Training bedeutet und wie es sich, regelmäßig betrieben,

auf den Körper auswirkt. Damit wir dieses Wissen später effektiv im Training an unseren Sportlern anwenden können, erklärte uns Lars Koltermann die Methoden des Rudertrainings mit den unterschiedlichen Trainingsformen- und mittel. Doch um nicht nur alles theoretisch durchzunehmen, waren wir nach dem selbstgekochten Mittagessen selbst an der Reihe, in Gruppen Trainingspläne für verschiedene Altersgruppen zu schreiben. Diese wurden daraufhin den anderen vorgestellt und besprochen. Der letzte Punkt auf dem Tagesplan hieß Trainings- und Übungsformen für verschiedene Zielgruppen und so trugen wir unsere Erfahrungen und Kenntnisse ein weiteres Mal zusammen und schrieben nach einer Vorlage Übungen auf, die den Ruderern helfen, die Bewegungen im Boot richtig zu erlernen. Am nächsten Tag wurden wir von Andreas über die wichtigsten Fakten von Drogen aufgeklärt „Was sind überhaupt Drogen?“, „Wie viele Jugendliche rauchen?“, „Wie viele Jugendliche trinken regelmäßig Alkohol?“ und wie man mit diesem Thema im Verein am besten umgeht. Natürlich durfte auch das Thema Anti-Doping nicht fehlen, welches wir in Form von Rollenspielen behandelten. Pünktlich zu unserer Mittagspause wurden die bestellten Pizzen geliefert, so dass wir nur noch Tische und Stühle zurechtrücken mussten, bevor wir essen konnten. Gestärkt konnten wir dann den letzten Punkt des Tagesprogramms angehen: Die Ruderwettkampffregeln. Dazu kam Tobias Tietgen, selbst Wettkampfrichter, um mit uns gemeinsam den Verlauf einer Regatta exemplarisch durchzugehen: „Bis wann kann ich meine Sportler anmelden?“, „Wann muss das Startgeld bezahlt werden?“ und „Wie erhebe ich Einspruch?“ ...

Inga Klose, Erster Kieler Ruder-Club

*weiterlesen unter: [www.rish.de/rvsh/trainer-c-2009/](http://www.rish.de/rvsh/trainer-c-2009/)*

## Trainerfortbildung 2009

### Workshop Techniktraining

Am 12. Dezember 2009 fand der Workshop Techniktraining am Sportinstitut der Universität Kiel statt.

Prof. Dr. Andreas Wilhelm, Sportpsychologe und Bewegungswissenschaftler, gab eine funktionale Betrachtungsweise sportlicher Bewegungen. Er stellte die funktionale Bewegungsanalyse nach Göhner vor, die die Funktionsphasen als lernrelevante Gliederung der Gesamtbewegung beschreibt. Diese steht im Gegensatz zur räumlichen und zeitlichen Phasenstruktur der Bewegung nach Meinel. Außerdem ging Andreas Wilhelm auf die Vorzüge und Möglichkeiten des mentalen Trainings ein.

Reinhard Grahn, Ruderdozent in der Trainer C- und B-Ausbildung, zeigte anhand von Videos, wie das Techniktraining auf dem Wasser gestaltet werden kann. Zu sehen waren Zielvereinbarungsgespräche mit dem Sportler auf dem Wasser, Lernen durch Gegenserfahrungen und Übungen zum differentiellen Training. Er stellte auch die neue Basis-Checkliste zum Skullen vor, die gemeinsam u. a. mit Klaus Mattes entstanden ist.

In einer aktiven Pause waren dann selbst einfache Techniken mit kleinen Bällen zu erlernen. Andreas König stellte einige Übungen vor, die durch leichte Variationen immer wieder neue Bewegungsaufgaben und -muster bieten. An-

schließend wurden in Gruppen Übungen zum Techniktraining fürs Rudern gesammelt und präsentiert.

Die 15 Trainerinnen und Trainer äußerten sich nach acht Lerneinheiten sehr positiv über den gemeinsamen Tag. Die lockere Art und Lernatmosphäre, der Kombination der Referenten und der Austausch untereinander wurde mehrfach zurück gemeldet.

[www.rish.de/rosh/trainerfortbildung-2009/](http://www.rish.de/rosh/trainerfortbildung-2009/)



Andreas Wilhelm  
Uni Kiel



## Rendsburger Ruderinnen geehrt

### Lea Doppelbauer und Inken Töwe als junge Ehrenamtliche geehrt


Die Sportjugend Schleswig-Holstein ehrte am 10. September 2009 im Kieler Landeshaus junge Menschen für ihre herausragenden ehrenamtlichen Einsatz im Sport aus. Darunter auch zwei Ruderinnen des Helene-Lange-Gymnasium Ruderclubs.

**Lea Doppelbauer (18)** »Was ist wohl los, wenn Lea den Verein nächstes Jahr nicht mehr so intensiv unterstützen kann?« Seit mehreren Jahren ist Lea sehr aktiv im Vorstand. Durch ihren Enthusiasmus und durch ihre Tatkräftigkeit ist die Lücke schwer zu schließen. Sie ist sehr zuverlässig und zielstrebig. Lea trainiert Kinder und Jugendliche und ist sehr beliebt bei allen. Als Trainerin, zusammen mit ihrer Partnerin Inken, trainieren sie die

jungen Ruderinnen und Ruderer auf dem Wasser und an vielen Wochenenden auf Regatten. Lea ist eine echte Stütze für den gesamten Verein.

**Inken Töwe (18)** »Was wäre der Verein ohne Inken?« Seit einigen Jahren stützt Inken den Verein mit vollem zeitlichen als auch körperlichen Einsatz. Sie ist eine der wenigen, die die »Bootshausfamilie« zusammen hält. Mehrere Jahre diente sie der Schüler-Ruderriege als Regattawartin und organisierte neben Teilnahmen an Regatten auch Sportspiele mit unseren Nachbarvereinen. In diesem Jahr gab sie sich viel Mühe als Ausbildungswartin, neue Mitglieder zu gewinnen. Sie trainiert mehrmals die Woche Kinder und Jugendliche. An vielen Wochenende ist sie mit den Kindern zu Regatten unterwegs. Ihr Einsatz ist unermüdlich.

[www.rish.de/panorama/rendersburger-ruderinnen-geehrt/](http://www.rish.de/panorama/rendersburger-ruderinnen-geehrt/)

termine.rish.de	ERGOMETER	WINTER-CAMP	WANDERFAHRT	FRAUEN
	<b>16.01.2010</b> <b>10. Indoor Open</b> offene Norddeutsche Meisterschaften und 7. Landesmeisterschaften in Lübeck	<b>05.-07.02.2010</b> <b>10. Winter-Camp</b> der Schleswig-Holsteinischen Ruderjugend in Kappeln	<b>05.-07.02.2010</b> <b>Gemeinschaftsfahrt</b> auf der Weser von Hann.Münden bis Minden	<b>12.-14.02.2010</b> <b>Frauenlehrgang</b> des Ruderverbands Schleswig-Holstein in der Ruderakademie Ratzeburg

## 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

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 ...

Ausgabe Dezember 2009 vom 20.12.2009  
12. Jahrgang, 123. Ausgabe

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