

LRVN • c/o T.Rahenkamp • Wißmannstr. 21 • 30173 Hannover



NIEDERSACHSEN e.V.

www.LRVN.de

LRVN

Tobias Rahenkamp

Landestrainer

Wißmannstr. 21

30173 Hannover

Tel.: +49 177 – 736 2205

E-Mail: t.rahenkamp@lrvn.de

Hannover, 10.10.2023

Einladung LRVN-Sichtungslehrgang JF/M B am 18./19.11.23 in Hildesheim mit LS-Test und zur Besprechung aller Trainerinnen und Trainer im U17-Bereich

Liebe Sportlerinnen, liebe Sportler,
liebe Trainerkolleginnen, liebe Trainerkollegen,

hiermit lade ich euch herzlich zum LRVN-Sichtungslehrgang der JF/M B am 18./19.11.23 nach Hildesheim ein, der im Anschluss an den LRVN-Langstrecken-Test stattfindet!

Mit dem Sichtungslehrgang möchten wir einen Überblick über alle JF/M B bekommen, die 2024 an einem Projekt des LRVN teilnehmen möchten.

Für die Teilnahme am Sichtungslehrgang gelten folgende Bedingungen:

- Teilnahme am Ergo-Test des Landesstützpunktes, dem der Heimatverein zugeordnet ist.
- Teilnahme am LRVN-Langstrecken-Test mit folgenden Bedingungen:
 - Alle JF/M B, die 2024 an einem LRVN-Projekt teilnehmen wollen, starten grundsätzlich in den Rennen JM 1x B bzw. JF 1x B
 - Alle JF/M B des Jahrganges 2009 können stützpunktintern im 2x oder 4x+ an den Start gehen. In Ausnahmefällen kann hier auch der Jahrgang 2008 starten.

LANDESRUDERVERBAND NIEDERSACHSEN e.V.



Geschäftsstelle c/o Reinhard Krüger
Rakampshöhe 6b • 21407 Deutsch Evern



+49 4131 79559



info@lrvn.de

BANKVERBINDUNG

Volksbank Hameln-Stadthagen e.G.

BIC: GENODEF1HMP

IBAN: DE43 2546 2160 0663 7078 00

Die stützpunktinternen Boote werden durch folgende Personen zusammengesetzt:

-Celle:	Sebastian Leineweber
-Hameln:	Julia Klemm
-Hannover:	Paul Peter
-Hildesheim:	Hartmut Reinke
-Oldenburg:	Peter Eiben
-Osnabrück:	Martin Schawe

Sollten die Anmeldungen zu zahlreich sein und die Kapazitäten (Bootsplätze, Betreuung, Übernachtung) übersteigen, werden wir vorab im Trainerteam die Teilnehmenden begrenzen.

Hier die Daten des Lehrganges:

Beginn: Samstag, 18.11.23 im Anschluss an den LRVN-Langstrecken-Test
Beginn für die JM B ca. 13:00 Uhr

Ende: Sonntag, 19.11.23 gegen 16:00 Uhr

Ort: Hildesheimer RC
Hafenstraße 49
31137 Hildesheim

Übernachtung: Hildesheimer RC (Schlafsack und Isomatte)

Verpflegung: Hildesheimer RC (Mittagessen, Abendessen), LRVN (Frühstück)
⇒ **Keine Getränke während der Trainingseinheiten!**

Kosten: 30,- EUR (Der Teilnehmerbeitrag wird den Vereinen nach dem Lehrgang in Rechnung gestellt)

Leitung: Tobias Rahenkamp

Weitere Trainer*innen: Wichtig ist eure Mitarbeit bei diesem Lehrgang! Je mehr Trainer*innen teilnehmen, umso besser wird der Lehrgang für unsere Sportler*innen! Die Teilnahme bitte mit den Stützpunkttrainern/-verantwortlichen absprechen.

Die Betreuung erfolgt überwiegend vom Fahrrad aus.

Boote: So wie wir die Unterstützung der Heimtrainer*innen benötigen, so benötigen wir auch die Unterstützung der Vereine, um den Lehrgang mit genügend Bootsmaterial auszustatten.

Gebt bitte mit der Anmeldung das Bootsmaterial (insbesondere 4x+ [mit Skulls], gerne auch mit Stf./Stm.) an, das ihr mitbringen könnt.

Der LRVN geht davon aus, dass die eingesetzten Boote über die Vereine versichert sind! Eine Versicherung des LRVN besteht nicht!

Motorboote: Motorboot Hildesheimer RC
Katamaran LRVN
Katamaran DRV

Anmeldung: **Die Anmeldungen bitte mit anhängender Excel-Liste (VOLLSTÄNDIG ausgefüllt) bis zum 12.11.23 per E-Mail an t.rahenkamp@googlemail.com.**

Folgende Punkte unbedingt mitteilen:

- Welche JF/M B nehmen teil?
- Welche Heimtrainer*innen nehmen teil?
- Welches Bootsmaterial kann mitgebracht werden? Mit Stf./Stm.?
- Wird vegetarisches Essen benötigt? Bestehen andere Unverträglichkeiten?
- Eine Telefonnummer der Eltern für den Notfall!**

• • •

Da wir ein umfangreiches Programm am 18./19.11.23 geplant haben, kann die Teilnahme nur bei kompletter Anwesenheit (beide Tage inkl. Übernachtung) erfolgen.

Hygiene: Corona ist leider wieder ein Thema geworden. Über das Hygienekonzept bzw. ob Tests vorab notwendig sind, informiere ich euch einige Tage vor dem Lehrgang!

• • •

- ⇒ Bringt für das Training auf dem Wasser genügend **warme** Sportkleidung (lange Hose, Mütze, Schal,...) sowie feste Sportschuhe (**keine Badeschuhe zum Training!!!!**) mit!
- ⇒ Bringt für das Training in der Halle bitte **eine Gymnastikmatte**, Foam Rolls, u.ä. sowie saubere Hallenschuhe mit!
- ⇒ Bringt für die Aktivierung (outdoor) bitte gute Laufschuhe mit!
- ⇒ Bei den Besprechungen werden wir die Themen „Rudertechnik“, „Anti-Doping“, „Leistungssport: Eine herausfordernde Rolle?“ und „Wettkampfsystem des DRV“ sprechen. Sammelt zu den Themengebieten Fragen und stellt sie in der Besprechung!

Weitere Informationen (Bootsmaterial, aktualisierter Zeitplan, Hygienekonzept,...) verschicke ich nach Meldeschluss der Langstrecke und des Sichtungslehrganges.

Weiterhin möchte ich alle Trainerinnen und Trainer zur **Besprechung des U17-Bereiches** einladen:

Diese findet am Samstag, 18.11.23 ca. 15 Minuten nach dem letzten Zieldurchgang im Saal des Hildesheimer RC statt, bei der folgende Punkte besprochen werden:

1. Ergebnisse U17-Workshop (Fand im September statt)
2. Umsetzung in der Saison 2023/24
3. Termine 2023/24
4. Verschiedenes

Ich freue mich auf eure Teilnahme!

Erfahrungsgemäß werden wir am Sonntag nicht mehr die Zeit finden, uns in Hildesheim im Kreis der Trainerinnen und Trainer über das weitere Vorgehen in Ruhe auszutauschen. Daher wird es einige Tage später eine Videokonferenz dazu geben. Genauere Infos folgen.

Zur Info hier einige Termine für den U17-Bereich (unter Vorbehalt):

07./08.10.23	Training LLZ Hannover	Paul Peter
14./15.10.23	Training LSP Osnabrück	Martin Schawe
30.10.-12.11.23	Zeitfenster LRVN-Ergo-Test U17	Tobias Rahenkamp
31.10.23	Ergo-Test LLZ Hannover	Paul Peter
04.11.23	Ergo-Test LSP Celle	Sebastian Leineweber
04.11.23	Ergo-Test LSP Hameln	Julia Klemm
• • • 04./05.11.23	Training LSP Hameln	Julia Klemm
10./11.23	Ergo-Test LSP Osnabrück	Martin Schawe
18.11.23	LRVN-LS-Test in Hildesheim	
18./19.11.23	LRVN-Lehrgang U17 in Hildesheim	Tobias Rahenkamp
13.01.24	Athletik-Test U17 in Osnabrück	Tobias Rahenkamp
13./14.01.24	LRVN-Lehrgang U17 in Osnabrück	Tobias Rahenkamp
bis 25.02.24	Zeitfenster LRVN-Ergo-Test U17	Tobias Rahenkamp
01.-03.03.24	LRVN-Lehrgang U17 (Ort noch offen)	Tobias Rahenkamp

Es fehlen noch Termine für Training in den Stützpunkten (Dez/Jan/Feb).

• • • Noch in Abstimmung sind die Ergo-Test-Termine für die LSPs OL und HI.

Für Rückfragen stehe ich gerne zur Verfügung!

Mit freundlichen Grüßen

Tobias Rahenkamp

Tobias Rahenkamp
Landestrainer

LRVN-Sichtungslehrgang JF/M B am 18./19.11.23 in Hildesheim

Vorläufiger Zeitplan

Anpassung erfolgt nach dem Zeitplan des LRVN-LS-Tests

18.11.23

- ca. 13:00 Treffen JM B [Kraftraum]
 anschl. 80' Einführung Mobilisation/Stabilisation/Kräftigung [Kraftraum]
Bitte Gymnastikmatten, Foam Rolls u.ä. sowie saubere Hallenschuhe mitbringen!
- ca. 15:00 Treffen JF B [Kraftraum]
 anschl. 80' Einführung Mobilisation/Stabilisation/Kräftigung [Kraftraum]
Bitte Gymnastikmatten, Foam Rolls u.ä. sowie saubere Hallenschuhe mitbringen!
- ca. 15:15 **Besprechung aller Trainerinnen und Trainer zum „U17-Bereich“ [Saal]**
„15min nach dem letzten Zieldurchlauf“
- 17:45 Lehrgangseröffnung und Lehrgangsorganisation
- 18:00 ***Abendessen***
- 19:00 – 19:30 Besprechung: „Anti-Doping“ [Saal]
- 19:30 – 21:00 Besprechung: „Rudertechnik“ und „Wettkampfsystem des DRV“ [Saal]
- 21:45 Bettruhe für alle Sportler
- • • **[Sonnenaufgang: 7:45 Uhr; Sonnenuntergang 16:24 Uhr]**

19.11.23

- 06:30 ***Frühstück [Bitte für den Imbiss nachher Brote schmieren!]***
- 07:30 **Treffen mit allen JF/M B [Fertig umgezogen zum Laufen!]**
 Aktivierung 30'
- 08:15 **Treffen mit allen JF/M B [Fertig umgezogen zum Rudern!]**
- 08:30 1.TE 14-16km EXA inkl. 4x 15 SF 26, 28, 28, 30
- 11:30 ***Mittagessen***
- 12:15 – 12:45 Besprechung: „Leistungssport und Schule“ [Saal]
- 13:00 **Treffen mit allen JF/M B [Fertig umgezogen zum Rudern!]**
- 13:15 2.TE 14-16km EXA inkl. 1x 2km SF 28/30
- 14:45 Boote säubern, riggern und verladen, Bootshaus säubern,
 Mobo/Kats rausholen
- anschl. ***Imbiss [Siehe Frühstück]***
- 15:30 Abschlussbesprechung
- 16:00 Ende des Lehrgangs
- [Sonnenaufgang: 7:44 Uhr; Sonnenuntergang 16:22 Uhr]**