

Da mich in den letzten Stunden mehrere Nachfragen zur Ausschreibung des LRVN-LS-Testes am 18.11.23 in Hildesheim und zum LRVN-Lehrgang der JF/M B am 18./19.11.23 erreicht haben, hier ein paar Konkretisierungen:

1. Rennen der JF/M B

1.1. Vorbemerkung

Wir haben ganz bewusst nur Rennen im Skull-Bereich ausgeschrieben, um die technische Ausbildung in diesem Bereich als Basis der Ruderbewegung über die Vorbereitung auf den LS-Test zu forcieren. Wir möchten, dass der U17-Bereich in dieser Phase der Saison skult!

Das bedeutet dann aber eben auch, dass die JF/M B in den Bootsklassen „JF 2- A“, „JM 2- A“ und „Diverse Großboote“ nicht startberechtigt sind.

1.2. Obere Jahrgang: 2008

Der obere Jahrgang startet im 1x, in Ausnahmefällen im Stützpunkt-2x oder -4x+

Diese Ausnahmefälle können Sportler*innen sein, die den 1x noch nicht über 6km wettkampfmäßig bewegen können, weil sie bspw. erst kurze Zeit rudern oder lange verletzt waren.

Die Entscheidung hierzu trifft die Heimtrainerin/der Heimtrainer, gerne auch nach Rücksprache mit mir.

1.3. Untere Jahrgang: 2009

Der untere Jahrgang startet im Stützpunkt-2x oder -4x+, in Ausnahmefällen im 1x

Diese Ausnahmefälle können Sportler*innen sein, die den 1x schon sicher beherrschen und es gewohnt sind, sich im 1x wettkampfmäßig zu bewegen.

Die Entscheidung hierzu trifft die Heimtrainerin/der Heimtrainer, gerne auch nach Rücksprache mit mir.

2. Rennen der Kinder

Startberechtigt sind die Jahrgänge, die 2024 am LE teilnehmen könnten, also die Jahrgänge 2010 2012.

3. Lehrgang am 18./19.11.23

Teilnehmen können alle Sportler*innen, die im 1x, Stützpunkt-2x oder -4x+ an den Start gegangen sind, einen Ergo-Test im Rahmen des LRVN-Ergo-Testes in den Stützpunkten abgegeben haben und an einem LRVN-Projekt teilnehmen möchten.

Bei dem Lehrgang geht es darum, den Kreis der Kandidatinnen/Kandidaten im 4x+ und ggf. 8+ kennenzulernen, mit ihnen die Themen „Rudertechnik“, „Training und Schule“ und „Anti-Doping“ zu besprechen, ihnen die Saison 2024 vorzustellen und ihnen Einführungen zur Steigerung der Athletik (Mobi/Stabi/Gymn . & Kraft, Lauf-ABC, Aktivierung) zu geben.

Das Skullen sollte sicher beherrscht werden und der Ergo-Wert sollte ungefähr die Bereiche 6:30 min (JF) bzw. 5:30 min (JM) nicht übersteigen.

Ob eine Anmeldung sinnvoll ist, entscheiden die Heimtrainer*innen, gerne auch nach Rücksprache mit den Stützpunkttrainer*innen und mir.

Über das Thema „Mannschaftsbildung“ sprechen wir in der Besprechung am 18.11.23.

Entschuldigt bitte die unklaren Formulierungen bzw. fehlende Informationen!

Ich hoffe, mit diesem Schreiben, die Unklarheiten beseitigt zu haben. Habt ihr dennoch Fragen, stehe ich gerne zur Verfügung!

Tobias Rahenkamp