

# ARV "Hanseat", Trainingsplan Sommersaison 2019

Gültig vom 01.04.2019 - 30.09.2019

Alster-Ruderverein "Hanseat" v. 1925 e.V.  
Kaemmererufer 30, 22303 Hamburg  
Tel.: 040-2790872



**Trainingszeiten sind Wasserzeiten, pünktlich umgezogen am Steg.**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Früherudern (nach Absprache)</b> Dienstag, Freitag: Vorwiegend Einer und Zweier Donnerstag: Vorwiegend Mannschaftsboote		7.00 - 8.30 (1er, 2er) Petra Jehnichen Jochen Graessner		7:00 - 8:30 Ralf Lange Beate Christians	7:00 - 8:30 (1er, 2er) Petra Jehnichen Arne Thurich		
<b>"De Griesen" / Allgemeines Rudern</b> Verschiedene Terminbetreuer	08:45 - 12:00 Jürgen Konrad Franz Groß	08:45 - 12:00 Klaus Weinknecht		08:45 - 12:00 Jürgen Konrad Franz Groß	08:45 - 12:00 Konrad Zinke		
<b>Schulen</b> Lasse Ebsen, Charlotte Hebbelmann	12:30 - 15:00 Wichernschule 15:30 - 18:30 Ruder AG MRG	14:40 - 16:00 Winterhuder Reformschule	08:00 - 10:30 / 11:35 - 13:30 Wichernschule 14:40 - 16:00 Winterhuder Reformschule		07:45 - 10:00 ab 1.SHJ Wichernschule (PdN) 14:00 - 19:00 Wichernschule		
<b>Betriebssport</b> Thorsten Pries (BSG Hamburg Wasser) Markus Kempf (BSG pilot)	16:00 - 18:30 BSG HW Thorsten Pries		18:30 - 21:00 BSG pilot Markus Kempf	18:30 - 21:00 BSG pilot Markus Kempf			
<b>Leistungssport Junioren und U23</b> Nils Meyer, Nando Schmidt, Lasse Ebsen, Felix Lindemann		16:00 - 20:00 Rudertraining Krafraum	16:00 - 20:00 Rudertraining	16:00 - 20:00 Rudertraining Krafraum	15:00 - 18:00 Rudertraining	09:00 - 12:00 14:00 - 16:00 Rudertraining	11:00 - 13:00 Rudertraining
<b>Kinder</b> Charlotte Hebbelmann, Dylan Jonat	17:00 - 19:00 Rudern (nach Absprache)	17:00 - 19:00 Rudertraining			16:30 - 18:30 Rudertraining	11:00 - 13:00 Rudertraining	
<b>Masters / Breitensport Ü27</b> Heinz-Werner Rogge		19:00 - 21:00 (ab 16.04.) Rudertraining		19:00 - 21:30 (ab 25.04.) Rudertraining			
<b>Young Classics / Masters</b> Kion Runge, Birger Hergst	18:30 - 20:30 Rudertraining		19:00 - 21:00 Rudertraining			10:00 - 12:30 Rudertraining	
<b>Junioren-Breitensport / 2. Wettkampfebene</b> Stefan Ebert, Fiete Weber, Henrik Roßmann	17:00 - 19:00 Rudertraining		17:00 - 19:00 Rudertraining		16:30 - 19:00 Krafraum	09:00-11:00 (2. WKE) / 11:00-13:00 Rudertraining	
<b>Breitensport / Allgemeines Rudern</b> Verschiedene Terminbetreuer/innen	19:00 - 21:00 Dieter Brennecke Lars Zimmermann	19:00 - 21:30 Gunter Köppen, Cajus Brenner Kerstin Lehmecker		19:00 - 21:30 Martin Jovanovic Thorsten Severin	17:15 - 20:00 Heike Schäfer Michael Ernst	14:00 - 16:30 Michael Könitz, Carola Marcus Anne Tessenow	10:00 - 13:00 Steffen Rosig, Verena Cramer Stefan Machalica
<b>Breitensport / Regattatraining (nach Absprache)</b> Verschiedene Terminbetreuer/innen			18:30 - 21:00 (ab Mai) Betreuer gesucht !			09:00 - 11:30 (ab Mai) Ulrike Schreiber, Veronica Dörnte	
<b>Anfängerkurs Erwachsene (04.05. - 03.06.)</b> Christiane Havermann, Katharina-Ursula Haack	19:00 - 21:30 Christiane Havermann Katharina-Ursula Haack		19:00 - 21:30 Christiane Havermann Katharina-Ursula Haack				

**Zu Beginn des allgemeinen Ruderns (Breitensport) soll der Steg für ca. 30 min. freigehalten werden, um das frühzeitige Ablegen der Breitensportboote abzusichern.**  
**Die Verwendung von Rettungswesten in Kleinbooten (1x und 2-) ist bei einer Wassertemperatur unter 15°C Pflicht.**

**Ansprechpartner für die Bereiche:**

Leistungssport Junioren	Nils Meyer, Nando Schmidt, Lasse Ebsen, Felix Lindemann
Kinder	Charlotte Hebbelmann, Dylan Jonat
Masters Damen / Herren	Heinz-Werner Rogge
Young Classics / Masters	Kion Runge, Birger Hergst
Breitensport Kinder, Junioren	Stefan Ebert, Fiete Weber, Henrik Roßmann
Breitensport Erwachsene	Ralf Lange, Arne Thurich, Thorsten Severin, Michael Könitz, Heinz-Werner Rogge, Beate Christians, Verena Cramer, Martin Jovanovic, Gunter Koeppen, Stefan Machalica, Veronica Dörnte, Petra Jehnichen, Steffen Rosig, Lars Zimmermann, Heike Schäfer, Cajus Brenner, Michael Ernst, Carola Marcus, Ulrike Schreiber, Anne Tessenow, Jochen Graessner, Dieter Brennecke
Inklusionssport	Birgit Au, Christiane Havermann
De Griesen	Klaus Weinknecht, Jürgen Konrad, Franz Groß, Konrad Zinke
Erwachsene Ausbildung	Christiane Havermann, Katharina-Ursula Haack
Betriebssport BSG Hamburg Wasser / pilot	Thorsten Pries (BSG Hamburg Wasser), Markus Kempf (BSG pilot)

Stand: 18.07.2019