



ORVO
Oldenburger Ruderverein Oldenburg



Nr. 4 / Dezember 2013

Der Achterdieker



Altersvorsorge nervt Sie?

Aber sich später ums Geld sorgen nervt garantiert noch mehr. Darum: Kopf hoch. Auf zur LzO, qualifizierte Beratung genießen und danach entspannt zurücklehnen.

Unsere Nähe bringt Sie weiter.

Landessparkasse zu Oldenburg
www.lzo.com · lzo@lzo.com



Vereinsnachrichten Nr. 4 / Dezember 2013

Der Achterdieker

ist die Vereinszeitschrift vom Oldenburger Ruderverein Oldenburg

Inhalt

Auf ein Wort	4	Schwanentour	27
Einladung Jahreshauptversammlung	5	Wanderfahrt Hamburg	29
Tour du Lac	6	Wanderrudertreffen Hamburg	30
Landesmeisterschaften Wolfsburg	8	Winterrudern	34
Norddeutsche Meisterschaften	8	Drachenboot-Orga-Team	35
Deutsche Sprintmeisterschaften	12	Fari-Cup	36
Herbstcup Kettwig	14	Herbstputz	37
World Masters Varese	16	Abrudern	38
Video-Tipps	17	STEP 2025	40
Rhein-Regatta Köln	18	SEPA-Umstellung	43
Ijssel-Regatta	20	Terminplaner	46
Waterwolf-Marathon	21	Einladung Jugendversammlung	47
Matjes-Regatta	23	Geburtstage	49
Radrennen Angaria	24	Neumitglieder	49
Langstrecke Hildesheim	24	Einladung JHV Förderverein	50
Oldenburg Marathon	25	Nachruf Gertrud Müller	53
Sportabzeichen	26	Impressum	54

Um Berücksichtigung folgender Anzeigenkunden wird gebeten:

Landessparkasse zu Oldenburg	2	Cellagon 2.Go	27
Pohland Projekt & Bau GmbH	18	Rakelmann Optik	33
MBR Bernd Rehfeldt	23	Ansgari Apotheke	42
Physiotherapie Schmidt-Henicz	25	WN-Heizungsservice GmbH	55



Auf ein Wort

Beim diesjährigen Abrudern konnten drei neue Boote getauft werden. Ein Zeichen für die wirtschaftliche Stärke unseres Vereins. Alle drei Boote sind zwar ohne maßgeblichen Sponsor angeschafft worden, aber es gab die dankenswerte Unterstützung der Stadt Oldenburg im Rahmen der Regelförderung und die tatkräftige



Unterstützung vieler Mitglieder. Denn es wurden durch die Mitglieder wieder in einem hohem Maße unentgeltliche Leistungen erbracht, die, anstelle für Maler-, Garten-, Bootsbauer-

oder Gerätewartungsarbeiten Mittel auszugeben, in Boote investiert werden konnten. Dazu kommen noch hunderte von ehrenamtlichen Arbeitsstunden, die für die diversen Verwaltungsaufgaben, die Betreuung unserer Sportler aller Alters- und Fitnessklassen, das Organisieren von Drachenboot- und Oldenburg/Groningen Läufen, von Wanderfahrten, Kohlfahrten usw. usw. geleistet werden.

Der Arbeitsdienst, eine Woche vor dem Abrudern, war wieder symbolisch für den großen Einsatzwillen vieler Mitglieder. Wenn doch immer so viele zu einer Jahreshauptversammlung kämen, wie an diesem Herbsttag zum Bootshaus um zu arbeiten, dann hätten wir eine breite Basis für die Bildung der wichtigen Entscheidungen im Verein. In Planung ist derzeit die Verlängerung des Steges an der Hunteseite. Mit dieser neuen großen Aufgabe wollen wir

uns in der Winterzeit beschäftigen und hoffen, dass der Steg beim nächsten Anrudern eingeweiht werden kann. Wie immer werden tatkräftige Helfer benötigt.

Das Abrudern stand auch im Zeichen der langjährig dem Verein verbundenen Mitglieder, denn sie wurden geehrt. Mehr dazu auf Seite 38.

Wo wollen wir in den nächsten Jahren mit unserem Verein stehen? Fragen, der sich unsere Mitglieder im Vereinsausschuss jedes Jahr vor Weihnachten wieder stellen. Werden sich genug Mitglieder finden, welche die Nachfolge von ausscheidenden Ausschussmitgliedern übernehmen, werden genug Gelder vorhanden sein, damit auch die sportlichen Ziele umgesetzt werden können, werden Mittel vorhanden sein, damit der Verein seine eingegangenen Verpflichtungen nachkommen kann? Dieser / unser Verein hat so unendlich viele Facetten, alle haben ihren Reiz. Ich kann nur immer wieder sagen: "Kommt zu uns, macht mit, übernimmt Verantwortung, lernt die schönen Seiten unseres Vereins kennen und erfreut euch daran!".

Kurz vor Weihnachten gehören unsere Gedanken aber auch denen, die im Moment nicht auf der Glücksseite des Lebens stehen. Mit unserem in diesem Jahr gegründeten Förderverein für den Rudersport in Oldenburg beginnen wir uns zu etablieren, erste Förderprojekte nehmen Gestalt an. Große Projekte können es naturgemäß bei einem so jungen Förderverein noch nicht sein, aber ein Anfang ist gemacht. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie / Ihr in der kommenden Vorweihnachtszeit

auch an den Kreis unserer Mitmenschen im Verein denken / denkt, die wir mit dem Förderverein zu unterstützen gedenken.

burger Rudervereins ein besinnliches Weihnachtsfest und ein glückliches Neues Jahr.

Ich wünsche allen Mitgliedern, Unterstützern und Freunden unseres Olden-

In diesem Sinn
Ulli



Einladung zur Jahreshauptversammlung 2014



Im Namen des Vorstandes und Vereinsausschusses lade ich alle Mitglieder zur Jahreshauptversammlung 2014 ein. Sie wird stattfinden am

**Mittwoch, den 29. Januar 2014
um 19.30 Uhr im Bootshaus.**

Wir bitten um rege Teilnahme.

Tagesordnung:

1. Begrüßung, Genehmigung der Tagesordnung und der Niederschrift über die Hauptversammlung am 30.01.2013
2. Bericht des Vorstandes und des Ausschusses
3. Bericht der Rechnungsprüfer über die Haushaltsrechnung 2013
4. Entlastung des Vorstandes
5. Wahl des Vereinsausschusses
6. Wahl der Rechnungsprüfer und des Schiedsgerichtes
7. Mitgliedsbeiträge 2014, Aufnahmegebühr 2014
8. Vorstellung und Beschlussfassung über den Haushaltsentwurf 2014
9. Verschiedenes

Gem. § 12 Abs. 3, Satz 2 der Vereinsatzung ist die Jahreshauptversammlung ohne Rücksicht auf die Zahl der erschienenen Mitglieder beschlussfähig, worauf ausdrücklich hingewiesen wird.

Mit freundlichen Grüßen
Ulrich Pohland
Vorsitzender

Tour du Lac Lemman - BRV1882/ ORVO siegt in der Masters- klasse

von *Christian Morische*

Die „Tour du lac lemand“ ist die inoffizielle Deutsche Langstreckenmeisterschaft. Es geht auf 160km über stehendes Gewässer vorbei an der fantastischen Kulisse des Genfer See mit beeindruckenden Bergen und wunderschönen Hafenstädten wie Nyon, Lausanne und Moutreux. Der Bremer Ruderverein von 1882 hat in den letzten Jahren mehrfach erfolgreich an dieser Regatta teilgenommen. Auch im ORVO wurde ein Boot für 2013 geplant, kam dann aber leider doch nicht vollständig zustande. Leider mussten zwei Bremer Ruderer gesundheitsbedingt absagen und es ergab sich daher für die Oldenburger **Thomas Judaschke** und **Christian Morische** die Chance das Bremer Boot „Carl Schütte“ mit Martin Kühn, Heike Dietzmann und Jens Thilo-Pfeiffer wieder aufzufüllen.



Nach einer 14 stündigen Anfahrt wurde am Donnerstag die Unterkunft in einem Atombunker in Genf bezogen und am Freitag das Boot für die Regatta hergerichtet. Das Boot musste Hochsee fest gemacht werden (Abdeckungen, Spritzschütze und Abklebungen), denn der



Genfer See ist der zweitgrößte See Europas (nur der Plattensee in Ungarn ist größer) und kann bei Wind schon ordentlich ungemütlich werden. Besonders nett war, dass die Tochter des Namensgebers der „Carl Schütte“ Erika Schütte, die jetzt in Genf wohnt, uns mit selbstgemachtem Pflaumenkuchen unterstützte und dann auch am Samstag das Team ordentlich anfeuerte.

Am Renntag wurde das Boot um 6:15 zu Wasser gelassen und um 8:00 wurde das Rennen gestartet. Das fing gleich sehr beeindruckend an, wenn 18 große Gigboote im gemeinsamen Start auf die erste Tonne zurasen und die ideale Kurve um die Wendemarke suchen. Unser erfahrener Steuermann Martin Kühn brachte das Boot aber gleich auf einen guten Kurs und wir konnten nach kurzer Zeit das Verfolgerfeld anführen.

An der Spitze setzten sich dann aber 3-4 Boote ab, die nicht zu halten waren. Wir hatten vor dem Regattastart natürlich genau geschaut, wer in unserer Klasse (Masters = Durchschnittsalter > 40 Jahre) eine besonders ernstzunehmende Konkurrenz sein könnte. Dabei vielen uns die kräftigen Ruderer von „Lufthansa Sportverein / Ruderverein Wandsbek“ aus Hamburg auf. Komischerweise konnten wir dieses Boot aber schnell hinter uns lassen und lieferten uns stattdessen mit einem niederländischen und einem italienischen Boot längere Rennen um die Spitze des Verfolgerfeldes. Die Italiener ruderten sehr gut, verloren aber bei den Steuermannwechseln regelmäßig an Boden. Das lief länger hin und her, dann konnte sich unser Boot aber durch- und absetzen. Bei Kilometer 150, so gegen 20:30 Uhr (es war inzwischen dunkel), konnten wir hinter uns wieder die Positionslichter des niederländischen Bootes sehen. Gerade als wir dachten, dass wir das Tempo wieder steigern müssen, um die Niederländer nicht zu ermutigen, konnte Thomas einen undeutlichen Schatten sehen: Die von uns aus dem Auge verlorenen Hamburger hatten sich im unbeleuchteten (!?) Boot heimlich herangearbeitet und waren nur noch drei Bootslängen hinter uns. Plötzlich war es mit der „Gemütlichkeit“ vorbei und nach 150 Kilometern bei 12 km/h fuhren die Hamburger Muskelmänner wilde Attacken auf unser Boot. Die nächsten 8 Kilometer werden wir lange nicht vergessen. Der Schlag ging von gemütlichen 21 auf 26,5 hoch, das Tempo steigerte sich in der Spitze von 12 auf 16 km/h. Das alles mit 150 km in den Knochen. Heike

Dietzmann presste mit einer wahnsinnigen Anfeuerleistung die letzten Reserven aus der Mannschaft heraus.

So mussten die Hamburger nach drei wirklich toll gefahrenen Angriffen dann aber doch aufgeben. Sie hatten fast das gesamte Feld von hinten überholt und hatten am Schluss einfach nicht mehr genug Körner, um an unserer „Carl Schütte“ vorbeizukommen.

So kamen wir nach 13:34 als erstes Mastersboot und 3 Minuten vor den Hamburgern ins Ziel. Der Gesamtsieg ging an das Boot von Christian Klandt mit einer Fabelzeit von 12:06.

Neben der Regatta selbst war der Rahmen der Veranstaltung sehr, sehr beeindruckend. Jedes Ruderboot hatte zur Sicherheit ein eigenes Motorboot als Begleitung. Die Gastgeber von der „Societe Nautique de Geneve“ hatten aber auch sonst einen beeindruckenden Aufwand getrieben. Wunderschöner Empfang am Freitag, tolle Informationen mit beeindruckenden Meteorologen und eine wunderschöne Siegerehrung mit anschließendem Dreigängemenü an dem dann auch wieder unsere Bootspatin Erika Schütte teilnahm.

Das war er dann wohl, der Rudererhimmel – Genfer See wir vermissen Dich jetzt schon!!!



Großer Erfolg auf der Landesmeisterschaft

von *Steffen Oldewurtel*

Am 14. und 15. September fand die Niedersächsische Landesmeisterschaft (LM) im Rahmen der 35. Wolfsburger Regatta statt. Mit 29 Sportlern ging in diesem Jahr eine beeindruckend große Oldenburger Mannschaft an den Start. Die Auswahl, bestehend aus den besten Sportlern der U14, U17, U19 und Offenen Altersklasse des ORVOs, prägte die Veranstaltung nicht nur in ihrer schier Anzahl, sondern auch mit einer tollen sportlichen Bilanz.

Vom Einer bis zum Achter konnten in allen Bootsgattungen Landesmeistertitel eingefahren werden. Verteilt auf die unterschiedlichen Altersklassen sammelten ORVO-Sportler insgesamt 18 Titel. Besonders bejubelt wurden dabei die Siege über 400m am Samstag und über 1.000m am Sonntag im Offenen Achter. Die ansonsten von reinen Männer- Mannschaften geprägten Rennen wurden durch die Oldenburger Mannschaft bereichert, welche sich um eine Dame verstärkt hatte, nämlich der Weltmeisterschaftsteilnehmerin Jule Dirks.



Bemerkenswert ist dabei außerdem, dass am Sonntag über die 1.000m-Strecke gleich zwei reine Vereinsmannschaften des ORVO an den Start gingen. Neben den älteren Haudegen um **Immo Ihnen, Sebastian Berlin, Maiko Remmers, Jerrit Röckendorf, Konrad Thibaut, Frederik Finke, Steffen Icken, Jule Dirks und Steuerfrau Lisa Heitkamp** (siehe Photo unten links) auch der Nachwuchs-Achter des Vereins mit **Malte Wolter, Luca Leogrande, Dominik Martens, Marcus Elster, Linos Uschkurat, Philip Wedemann, Leonard Diederichs, Christoph Schön und Steuermann Hannes Harms** an den Start. Der Dank des ORVO geht dabei an den Norder RC, welcher einen zweiten Achter zur Verfügung stellte.

Zum fleißigsten Titelsammler der Veranstaltung wurde **Nora Dirks**. Sie ging in Einern und Vierern an den Start und schaffte es, auf die beeindruckende Bilanz von 6 Titeln in der U17 und U19-Klasse zu kommen.

Im Bereich der U14-Klasse waren in Wolfsburg keine Landesmeisterschaftsrennen ausgeschrieben, da die LM dieser Altersklasse bereits im Juni ausgetragen wurde. Die Siege für **Maren Punke, Jana Berends, Kira Bienert, Julia Daum und Steuerfrau Lisa Heitkamp** in Einern, Zweiern und Vierern brachten aber ihre Gesichter genauso zum Strahlen, wie die der Landesmeister, da einige Konkurrenten zum ersten Mal überhaupt geschlagen werden konnten. Gemeinsam mit ihren Trainingskameradinnen **Bente Büttner und Sina Berends** geht es für die Gruppe der Olden-

burger Nachwuchstalente nun motiviert in das Training für die Regatten des

nächsten Jahres, ab dem sie dann in der U17-Klasse starten werden.



Oldenburger Ruderer triumphieren auf Norddeutschen Meisterschaften

von *Steffen Oldewurtel*

Ende September findet traditionell eine der letzten Regatten des Ruderjahres für die Leistungssportler des Team Nord-West statt. Auf der Regattastrecke in Hamburg-Allermöhe werden alljährlich die Norddeutschen Meister ermittelt. Neben den Meisterschaftsrennen, die zwischen den Rudervereinen aus Hamburg, Bremen, Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern, Berlin und Niedersachsen ausgetragen werden, finden zudem noch „reguläre“ Wettfahrten statt.

Der Oldenburger Ruderverein stellt

traditionell die größte Sportlergruppe des Team Nord-West, so auch in diesem Jahr mit 10 von 16 Sportlern.

Nachdem die ersten Rennen am Samstag noch wegen starkem Nebel verschoben werden mussten, begann gegen 10 Uhr das Regattageschehen. **Steffen Icken** startete im Junior-A-Einer und belegte hier in seinem Lauf den dritten Platz. Kurz darauf standen schon die ersten Meisterschaftsrennen mit Oldenburger Beteiligung an. Im Frauen-Doppelzweier ging U23-WM-Teilnehmerin **Jule Dirks mit Luisa Neerschulte** aus Lingen an den Start. Die beiden DRV-Kadersportlerinnen gewannen ihr Rennen deutlich und freuten sich über die Goldmedaille im Frauen-Doppelzweier. Direkt im Anschluss griffen auch die Männerruderer des ORVO in das Regattageschehen ein. Im Doppelvierer gingen

Fortsetzung nächste Seite

gleich zwei Boote des Team Nord-West an den Start. Das erste Team bildeten **Immo Ihnen, Maiko Remmers, Jerrit Röckendorf und Sebastian Berlin**, die auch schon zwei Wochen zuvor auf den Niedersächsischen Landesmeisterschaften erfolgreich waren. Im zweiten Boot saßen zudem **Konrad Thibaut und Carl Reinke** mit zwei Ruderern aus Aurich. Von Beginn an entbrannte an der Spitze ein Dreikampf zwischen dem Hamburger und Germania Ruderclub, dem RC am Wannsee Berlin und dem ersten Boot des Team Nord-West. In einem packenden Endspurt sicherten sich die Männer aus Oldenburg den zweiten Platz und somit die Silbermedaille vor Berlin. Der Club wurde Norddeutscher Meister. In Anbetracht der mit Kadern besetzten gegnerischen Boote eine sehr solide Leistung des Oldenburger Vierers. Der zweite Vierer komplettierte das gute Ergebnis mit dem 4. Platz.



Am Nachmittag folgten nun die nächsten Rennen, nämlich der Juniorinnen-A-Einer und der Frauen-Zweier ohne. Im Finale des Juniorinnen-A-Einers waren vier Boote des Team Nord-West vertreten und darunter mit **Nora Dirks und Cäcilie Trumpf-Müller** zwei Oldenburger



Starterinnen. Es entbrannte an der Spitze des Feldes ein Dreikampf zwischen den Booten 1-3 des Team Nord-West. Nach 1.000m konnte Nora Dirks ihren Bugball als erste über die Ziellinie schieben, gefolgt von Silke Janssen (RV Leer) und Cäcilie Trumpf-Müller (siehe Photo oben). Somit gab es in diesem Rennen ein reines Team Nord-West Siegerpodest. Für Nora Dirks war dies ein besonderer Erfolg, startete sie doch in dieser Saison noch im Junior-B-Bereich und konnte nun in der älteren Altersklasse direkt eine Meisterschaftsmedaille gewinnen. Im Frauen-Zweier ohne belegten zum Tagesabschluss **Jule Dirks und Luisa Neerschulte** den 5. Platz.

Am Sonntag hatte sich das Wetter grundlegend geändert. Nachdem am Samstag ideale Wetterbedingungen mit Windstille vorlagen, wehte am Sonntag ein starker Ostwind, der Gegenwind in den Rennen bedeutete. Das erste Rennen mit Team-Nord-West-Beteiligung war der Frauen-Einer. Dort gewann **Luisa Neerschulte** aus Lingen, **Jule Dirks** belegte den 5. Platz im finalen Acht-Boote-Feld.

Schon im nächsten Rennen sollte es aber wieder eine Medaille für den ORVO geben. Nachdem sich **Immo Ihnen und Maiko Remmers** für das Finale im Männer-Doppelzweier qualifiziert hatten, belegten sie in diesem bis zum Ende spannenden Rennen den 3. Platz hinter Booten aus Hamburg (DHuGRC) und Celle. Das zweite Boot des Team Nord-West belegte den 4. Platz.

Im Juniorinnen-Zweier ohne gewannen zudem **Nora Dirks und Silke Janssen** die Norddeutsche Meisterschaft.



Am späten Nachmittag standen abschließend die Großbootrennen an. Im Frauen-Doppelvierer konnten **Jule Dirks, Cäcilie Trumpf-Müller, Silke Bruns** (Wilhelmshaven) und **Luisa Neerschulte** (Lingen) über den Hoffnungslauf das Finale erreichen. Im Finale gelang ihnen eine deutliche Steigerung gegenüber den Vorrennen und am Ende belegten sie den zweiten Platz und gewannen die Silbermedaille.

Den Regattaabschluss bildet traditionell die Königsklasse im Rudersport, der Männerachter.

Im Boot des Team Nord-West saßen mit **Steffen Icken, Jerrit Röckendorf, Immo Ihnen, Maiko Remmers, Konrad Thibaut, Carl Reinke und Sebastian Berlin** insgesamt sieben ORVO-Sportler, zudem wurde das Flaggship von **Nora Dirks** gesteuert. In einem packenden Rennen bei starkem Gegenwind sicherte sich der Achter die Silbermedaille in einem hochkarätig besetzten Rennen. Neben der Silbermedaille konnten die Achter-Recken noch ein Ruderergometer entgegennehmen (siehe Photo unten), da durch diesen zweiten Platz das Team Nord-West der erfolgreichste Verein der Norddeutschen Meisterschaften 2013 wurde.

Somit lautet die **Bilanz für den ORVO** auf den Norddeutschen Meisterschaften 2013:

Insgesamt 8 Medaillen, davon 3x Gold, 3x Silber und 2x Bronze. Ein Ergebnis, das sich sehen lassen kann und welches zeigt, dass der ORVO in allen Altersklassen zur norddeutschen Spitze im Rudersport zählt.



Gold und Silber für den ORVO auf den 17. Deutschen Sprintmeisterschaften

von *Sebastian Berlin*

Am 12. und 13. Oktober fanden auf dem Aasee in Münster die 17. Deutschen Sprintmeisterschaften im Rudern statt. Der Oldenburger Ruderverein startete in allen drei Männer-Skullbootsklassen, dem Männer-Einer (**Sebastian Berlin**), dem Männer-Doppelzweier (**Immo Ihnen, Maiko Remmers**), sowie dem Männer-Doppelvierer (**Immo Ihnen, Maiko Remmers, Jerrit Röckendorf, Sebastian Berlin**). In diesen drei Bootsklassen gab es auch die größten Meldefelder. So mußten sich der Zweier und der Einer in einem 18-Boote-Feld behaupten. Im Doppelvierer stellten sich 16 Boote der Herausforderung, eine Medaille zu errudern. Wieder einmal bot die 350m-Strecke spannende Rennen und neue Schlagzahlrekorde (57 im Halbfinale des SM 2x), zudem zeigte sich auch das Wetter während der Sprintrennen von seiner sonnigen Seite. Im Gegensatz hierzu waren die ebenfalls ausgetragenen 1.000m-Rennen von Dauerregen geprägt.

Am frühen Vormittag des 12. Oktober standen in allen drei Bootsklassen die Vorläufe an. Hier galt es, mindestens den zweiten Platz zu erreichen, um sich einen kraftraubenden Hoffnungslauf zu ersparen. Dies gelang Immo und Maiko mit einem deutlichen Sieg vor dem Boot aus Potsdam, in dem unter anderem der

Olympiaruderer von 2006, Hans Grühne, saß. Auch im Doppelvierer konnten die Oldenburger einen ungefährdeten Vorlaufsieg einfahren. Im Männer-Einer musste sich Sebastian Berlin (siehe Photo) schon im Vorlauf dem Vorjahressieger aus Hamm stellen. In einem soliden Rennen sicherte er sich deutlich den zweiten Platz, sodass auch er keinen Hoffnungslauf bestreiten musste.



Am Sonntagmorgen mussten zunächst die Halbfinals gerudert werden, in denen sich jeweils die ersten drei Boote für das A-Finale qualifizieren. Auch hier demonstrierte der Zweier des ORVO seine Stärke und wurde durch einen deutlichen Sieg zum endgültigen Titelfavoriten. Im Doppelvierer mussten die vier Oldenburger sich nach einem nicht ganz optimalen Rennen mit dem 3. Platz zufriedengeben, der aber ebenfalls die Finalteilnahme bedeutete. Nur eine Stunde später musste auch im Männer-Einer um den Einzug ins Finale gekämpft werden. Sebastian Berlin ruderte ein makelloses Rennen und zog mit der schnellsten Zeit der Halbfinals in die Runde der besten sechs Einerfahrer ein.

Zu diesen Rennen war auch schon ein kleiner Fanclub, bestehend aus **Doro Ihnen und Kristine Kühl** an der Strecke,

um die Sportler anzufeuern und zudem die Rennen bildlich zu dokumentieren. Bei strahlendem Sonnenschein starteten kurze Zeit später die Finalrennen. Immo und Maiko setzten sich von Beginn an von ihren Gegnern ab und konnten das 350m lange Rennen mit einer halben Bootslänge für sich entscheiden. Nach der Silbermedaille 2010 und 2011 war der Jubel groß: **Deutscher Sprintmeister im Männer-Doppelzweier 2013 sind Immo Ihnen und Maiko Remmers vom Oldenburger Ruderverein!**



Nur eine Stunde später lag auch der Doppelvierer am Start. In einem sehr knappen Rennen, das Schlag um Schlag umkämpft war, schoben sich die Boote aus Hamm, Oldenburg und Rauxel fast zeitgleich über die Ziellinie. Erst am Siegersteg konnte das Ergebnis aufgelöst werden: Der ORVO-Männer-Doppelvierer mit Immo Ihnen, Maiko Remmers, Jerrit Röckendorf und Sebastian Berlin (siehe Photo rechts) gewinnt die Silbermedaille hinter dem RC Hamm und vor dem RV Rauxel.

Das letzte Rennen mit Oldenburger Beteiligung war das Finale im Män-

ner-Einer. Beherzt ging Sebastian Berlin das Rennen an, konnte jedoch nicht ganz an seine Leistung aus dem Halbfinale anknüpfen. So reichte es am Ende „nur“ für den vierten Platz mit 0,7 Sekunden Rückstand auf die Medaillenplätze.

Mit diesem Ergebnis haben die Männerrunderer des ORVO erneut ihre Leistungsfähigkeit unter Beweis gestellt und man kann gespannt sein, was für Medaillen im nächsten Jahr mit nach Oldenburg gebracht werden, denn schon auf der Rückfahrt wurde analysiert, in wieweit man die Vorbereitung noch optimieren könnte.

Am ORVO wurden die Sportler dann überraschend von einem Empfangskomitee bestehend aus Familie Weinke, Familie Oldewurtel und Doro am beflaggten Bootshaus empfangen und bejubelt. In kleiner Gruppe wurde noch auf die Erfolge angestoßen, bevor der ruderische Alltag wieder begann. Denn der Hänger musste noch abgeladen werden...



Herbstcup in Kettwig

von **Sebastian Berlin** und **Volker Zaehle**

Nachdem im vergangenen Jahr nur ein Boot den ORVO auf dem Herbst-Cup in Kettwig vertreten hat, war in diesem Jahr Zuwachs zu verzeichnen. Neben dem Leoparden-Mixed-Doppelvierer, der 2012 den Sieg errudern konnte, waren in diesem Jahr auch Oldenburger Mastersruderer im Achter am Start.

Der Herbst-Cup ist eine Regatta, auf der an zwei Tagen insgesamt vier Distanzen gerudert werden. Am Samstag sind dies 2.500m und 750m, am Sonntag werden 4.000m und 250m absolviert. Die Langstrecken sind hierbei klassische Zeitfahren, die Kurzstrecken werden im Albano-System ausgefahren. Je nach Platzierung erhalten die einzelnen Teams Punkte, das Team mit der abschließend niedrigsten Gesamtpunktzahl wird Herbst-Cup-Sieger.



Oldenburger Leoparden sprinten

Der Mixed-Vierer musste sich in diesem Jahr deutlich mehr Gegnern stellen, als im vergangenen Jahr, denn es ging 2013 gegen fünf weitere Boote (2012: zwei

Gegner). Schon auf der 2.500m-Strecke wurde deutlich, dass eine Titelverteidigung kein Selbstläufer wird, denn das Boot der RG Hansa Hamburg mit Junioren-Weltmeistern an Bord gewann vor dem ORVO mit 10 Sekunden Vorsprung.



Die ORVO-Leoparden belegten den zweiten Platz vor einer Renngemeinschaft aus Süddeutschland. Schon die 750m-Strecke wurde so zu einer kleinen Vorentscheidung. **Kristine Kühl, Vera Czerny, Torsten Halbmeier und Sebastian Berlin** konnten diese jedoch vom Start an dominieren, durch einen Krebs im Hamburger Boot konnte zudem der Zeitrückstand, der bei Punktgleichheit entscheidend wäre, egalisiert werden. Dieses Ergebnis steigerte die Laune im Oldenburger Boot deutlich, sodass das Abendprogramm mit Besuch beim Italiener und dem Fest der Ruderer eingeläutet wurde.

Nach einer kurzen Nacht fand die zweite Langstrecke der Regatta über 4.000m statt. Technisch sauber konnte die ORVO-Sportler auch dieses Rennen für sich entscheiden, dieses Mal mit zwei Sekunden Vorsprung vor dem Südteam und über 30 Sekunden Vorsprung vor den Hambur-



gern. Somit lagen die Leoparden vor dem Sprintrennen über 250m klar in Führung der Gesamtwertung.

Nach dem Mittagessen stand am frühen Nachmittag nun das Abschlussrennen der Regatta und somit auch der Saison 2013 an: Mit einer Schlagzahl deutlich über 40 ging der ORVO aus den Startblöcken und gewann am Ende mit einer guten Sekunde Vorsprung vor Hamburg und dem Südteam.

Somit wurde der Titel aus dem Vorjahr verteidigt und bei der Siegerehrung konnten erneut die begehrten roten T-Shirts entgegen genommen werden (siehe Photo links). Auch die Beinbekleidung wurde bei dieser Gelegenheit von Regattaleiter Boris Orłowski lobend erwähnt.

Oldenburger Masters im Renngemeinschafts-Achter

Statt wie ursprünglich gemeldet im Doppelvierer der Altersklassen A und C gegeneinander zu fahren, haben sich die Mastersruderer aus Oldenburg (**Markus Baron, Alex Panov, Dirk Janßen und Volker Zaehle**) und Hamburg (Imo Schrepper, Stefan Sydow, Sebastian Aberle und Cornelius Grajecki) kurzfristig entschlossen, gemeinsam im Renngemeinschafts-Achter (Altersklas-

se B) zu starten. Dankenswerterweise erklärten sich sowohl **Vera Czerny** für ein und **Luisa Neerschulte** für drei der vier Rennen bereit zu steuern, so dass guten Mutes an den Start gefahren werden konnte. Unglücklicherweise wurde gleich im ersten Rennen ein kapitaler Krebs gefangen, dessen unangenehmer Beigeschmack auch bei den folgenden Starts nie ganz verschwand, zumal auch die obligatorische und lang genossene Party ihre Spuren auf der 4.000m Strecke hinterließ. Das Finale über die 250m war eines der spannendsten Rennen der Regatta, mit nur vier Zehntel Sekunden Abstand zum ersten wurden die Oldenburg/Hamburger- Renngemeinschaft zeitgleich mit dem dritten Boot Zweiter, letztendlich aber nur Dritter. Angesichts all der vielen Umstände aber konnte das Erfrischungsgetränk zum Abschluß dieses wie immer (!) bei spätsommerlichen Temperaturen gut besuchte Herbst-Cups zufrieden eingenommen werden.

Fazit: Es war wieder eine schöne Regatta, wir kommen wieder in 2014!



World Masters in Varese

von **Volker Zaehle**

Schon seit Anfang des Jahres liefen die ersten Vorbereitungen an, um gut vorbereitet an der World Masters Regatta in Varese (Italien) Anfang September teilnehmen zu können. Und ab dem Frühsommer kristallisierte sich auch heraus, dass es eine Renngemeinschaft ORVO/ RG Hansa Hamburg sowohl im Doppelvierer als auch im Achter geben würde. Im Juli und August wurden daraufhin zwei intensive Trainingswochenenden absolviert, um die jeweils optimale Sitzfolge, Bootseinstellung und Renntaktik herauszufinden.

Und dann ging's zum Lago Varese zur mit über 3.500 Ruderern und Ruderinnen weltweit größten Regatta. Vier Tage lang wurde auf der 1.000m langen und aus 8 Bahnen bestehenden Strecke verbissen um die Medaillen gekämpft. Bei teilweise hochsommerlichen Temperaturen, einer hervorragenden Organisation, einem wunderschön gelegenen Regattaplatz und einer tollen Regattaatmosphäre konnte oft großer Sport gesehen werden.



Photo: Sportgraphics.com

Hochmotiviert führen wir (**Jens Klingberg, Alexej Panov, Markus Baron und Volker Zaehle** - siehe Photo v.l.n.r.) im

MM 4x-C an den Start, jedoch zerbrach unglücklicherweise ein Skull während der Startphase, so dass wir mit einem nicht ganz passendem Ersatzskull erneut starten mußten. Leider blieben wir weit hinter den guten Trainingsergebnissen zurück und wurden Vierte; da war mehr drin!

Besser lief der Achter, den wir in dieser Konstellation noch nie zuvor gefahren



Photo: Alexander Liedtke

waren. Mit Schlagzahl 33 konnten wir bis ca. 700m vorne mithalten, dann merkte man die fehlenden gemeinsamen Trainingskilometer doch an, so dass wir mannschaftlich etwas auseinander und somit im Endspurt etwas zurück fielen.

Aber wir waren zufrieden mit dem Verlauf und dem Ergebnis und konnten so den abendlichen Stadtbummel durch

Varese mit anschließendem Restaurantbesuch in der noch spät abends sehr belebten Innenstadt genießen.

Nächstes Jahr finden die World Masters in Ballarat (Australien) statt, wer es nicht ganz so weit haben möchte, kann auch die Euro Masters Ende Juli in München besuchen. Vielleicht finden sich ja noch weitere Oldenburger Ruderer, die daran teilnehmen möchten ?

Video-Tipps

Der älteste Teilnehmer auf der World Masters Regatta in Varese war der 94jährige Schweizer Dr. Charles Eugsters. Er startete in insgesamt fünf Rennen im Vierer und Achter und konnte diese auch alle gewinnen. Ein wirklich beachtenswertes Portrait dieser Sportpersönlichkeit wurde diesen Herbst unter dem Titel **„Dr. Eugsters Wettrennen gegen die Zeit“** im Fernsehen gezeigt und ist unter folgendem Link abrufbar: www.srf.ch/sendungen/reporter/dr-eugsters-wettrennen-gegen-die-zeit

Einen Hinweis auf einen ähnlichen Film bekamen wir von **Sabine Heinrichs und Sarah Falke** geschickt: **„Herbstgold“**. Dieser mehrfach prämierte Dokumentarfilm aus dem Jahre 2010 erzählt die Geschichte von fünf 80 bis 100 Jahre alten Leichtathleten, die sich auf die WM der Senioren vorbereiten. Leider ist dieser Film nicht mehr in der ARD-Mediathek abrufbar, aber immerhin für eine Leihgebühr von 2,99 Euro/ 48 Std im Internet erhältlich:

www.alleskino.de/jan-terhaven-herbst-gold-2010-stream-download.html

Der Trailer zu diesem Film ist auf YouTube zu sehen:

www.youtube.com/watch?v=fEblsfcDVzs

Hannah ist 10 Jahre alt und hat gerade erst mit dem Regattarudern begonnen. Einen Einblick in ihren (Ruder-) Alltag samt Schule, Familie und Training lief diesen Herbst im ZDF unter dem Titel: **„Stark!- Hannah- Alles für's Rudern!“** und ist hier abrufbar:

www.tivi.de/tiviVideos/beitrag/1978978



Anfang November zeigte der Sportclub im NDR-Fernsehen den Versuch eines Sportreporters, das Rudern zu erlernen. Das dies auch im Unterricht von zwei Deutschland-Achter-Profis nicht so einfach ist, kann in dem Beitrag: **„Die Anfänger - Rudern“** nachgesehen werden: www.ndr.de/fernsehen/sendungen/sportclub/sportclub5397.html

E-Mail-Adressen

In der Vereinsdatenbank befinden sich zunehmend alte bzw. nicht mehr aktuelle oder sogar inzwischen ungültige E-Mail-Adressen. Auch gerade bei den Kindern und Jugendlichen wäre diesbezüglich eine Aktualisierung nötig.

Wer sich von Euch also in den vergangenen fünf, sechs Jahren eine neue Mail-Adresse zugelegt hat oder wer von Euch den monatlichen Newsletter von Kai per Mail noch nicht erhält, möge kurz und formlos eine Mail an:

> der-pressewart@orvo.de <

senden. Nur die Angabe von Vor- und Nachname reicht !
Vielen Dank !

100 km Rhein-Regatta

von *Christian Morische*

Am 31. August 2013 nahmen zwei ORVO-Boote an der 100km-Rheinregatta (Lahnstein-Köln) des Kölner Clubs für Wassersport teil.

Das Feld bestand aus 14 Gigbooten (4x+), die alle sehr aufwändig für das Rennen auf dem Rhein präpariert waren. Das muss so sein, da man auf dem Rhein mit hohen Wellen rechnen muss und der Rennrudder an sich keine Zeit hat Wellen anzunehmen oder abzureiten. Die Boote waren also gründlich abgeklebt, mit Abdeckungen und elektrischen Pumpen ausgestattet. Am Vorabend wurden im Biergarten in Lahnstein Strategien entwickelt und die Ruderer/innen mit bayrischen Speisen auf das Rennen vorbereitet.



Das Rennen selbst war sehr spannend. Es herrschte starker Schiffsverkehr, der die Suche nach der Ideallinie stark erschwerte. Die Berufsschiffahrt hat ja Vorrang, aber der Ruderer sucht aber ebenfalls die Fahrrinne und die Außenkurve, da dort einfach mehr Strömung zu finden ist. Da unsere Boote fast ebenso schnell unterwegs waren wie die Binnenschiffer und aus Sicherheitsgründen beim Kreuzen

pohland Projekt & Bau GmbH

Ihr Partner für:

- schlüsselfertiges Bauen
- sanieren, modernisieren, renovieren
- Consulting zum schwedischen Markt
- Projektentwicklung
- Beratung

Am Wunderburgpark 13, D 26135 Oldenburg
Tel.: 0049-(0)441-3618931-0, Fax: 0049-(0)441-3618931-9
e-post: pohland@pohland-gmbh.de
www.pohland-gmbh.de

mindestens 500m/800m Abstand vom Schiff gehalten werden müssen, war das für die Steuerleute schon eine sehr interessante Aufgabe.

Nach knapp und reichlich 6 Stunden kamen die Boote erfolgreich und glücklich ins Ziel.



Die „Quadriga“ mit Thomas Judaschke, Kerstin Markus, Jan Hurling, Gunda Oest und Christian Morische

Die Boote erreichten den 4ten und den 7ten Platz in der Mixed-Wertung – und waren damit deutlich erfolgreicher als im vergangenen Jahr.

An das Rennen schloss sich ein schönes Sommerfest auf dem schwimmenden Bootshaus des KCFW an. Es gab tolle

Stimmung mit dem grandiosen Blick über den Rhein, Grillbuffet und singende Matrosen und vieles mehr. Am nächsten Morgen verwöhnte uns der Bootshauswart des KCFW (Christian Mohr) mit einem tollen Frühstück mit Brötchen und Rührei. So gestärkt ging es auf den



Die „Hallermann“ mit Klaus Wulff, Ulf Rosenfeld, Sabine Aukamp, Resi Busse und Martin Sehrt-Jahnke.

gemütlicheren Teil der Fahrt – die Fahrt durch Köln am Dom vorbei bis nach Neuss wo die Fahrt dann leider zu Ende gehen musste.

Tolle Unterstützung gab es durch unseren Kölner Landdienst Markus Morische - Vielen Dank!



Ijsselregatta Deventer

von **Volker Zaehle**

Auch dieses Jahr hat der ORVO wieder erfolgreich an der Ijssel-Regatta in Deventer teilgenommen. Diese seit 2002 stattfindende Langstreckenregatta wird vom Ruderverein Daventria in Deventer (Niederlande) organisiert. Mit 18 Rudern und Ruderinnen starteten am zweiten Septemberwochenende gleich vier Boote des Vereins über die 18km lange Strecke auf der Ijssel von Zulphen hinein nach Deventer.



Im Mixed-Doppelvierer konnte die Mannschaft um Steuerfrau Katrin Büttner (**Christian Morische, Petra Rosenfeld, Almut Franke-Witt und Ulf Rosenfeld**) den 2. Platz bei elf gestarteten Booten belegen, in der Gesamtwertung aller 63 gestarteten Boote sogar den hervorragenden 3. Platz!



Auch der Damen-Doppelvierer um Steuermann **Kai Vießmann in der Besetzung Birgit Borowy, Claudia Grove, Wiltraud Lemmelmühle und Ute Wild** konnte an das sehr gute

Ergebnis des Vorjahres anschließen und belegte von sieben Booten den 2. Platz. Den achten Platz bei insgesamt 13 gestarteten Booten erreichte der Männer-Doppelvierer mit **Karsten Peter, Hans-Peter Röpke, Rocco Paep, Ludger Kempen und Steuermann Martin Sehr-Jahnke**



und auch der Mixed-Doppelzweier mit **Andrea Sommer-Dircks und Matthias Lemmler**, gesteuert von **Dorothee Ihnen**, wurde in seiner Bootsklasse 2.



Waterwolf-Marathon

von **Klaus Wulff und Volker Zaehle**

Am Sonntag, den 6. Oktober, hat unser Groninger Partnerverein „De Hunze“ zum 8. Male den „Waterwolf-Marathon“ ausgerichtet. Und man muss nicht Regatta fahren, um die Landschaft um Groningen zu genießen. Die „prestatietocht“ genannte Veranstaltung fährt den gleichlangen Rundkurs, aber ohne Zeitlimit. Die Streckenlänge der Regatta beträgt 48 km, wobei erst nach Passieren der Stadtschleuse in Groningen gestartet wird



und das Ziel an der „Platvoet-Brug“ vor der Schleuse, durch die man – von Norden kommend – wieder nach Groningen hineinfährt, ist. Gerudert werden daher insgesamt 53km. Der Wettstreit wird in den folgenden Kategorien ausgefahren: Männer-, Frauen- und Mixed-Gig-Doppelzweier, und -doppelvierer.

Gesamtsieger und schnellstes Männerboot war dieses Jahr die de Hunze-Mannschaft „Wolfpack“ in einer tollen Zeit von 3h:25min:04sec; Dritte wurde die Herrenmannschaft vom ORVO (**Peter Röpke, Karsten Peter, Rocco Päper, Holger Gutgesell, Klaus Wulff** in einer



Zeit von 4h:08min – (nicht schlecht für ein zusammen gewürfelte Thekenmannschaft (Anm. Klaus)

Sieger im Mixed-Doppelvierer wurde die (junge) Mannschaft aus De Zwolsche mit einem neuen Bahnrekord in 3h:26min : proficiat (wie der Holländer sagen würde)! Zweiter wurde der Oldenburger Ruderverein (**Birgit Borowy, Claudia Grove, Petra Rosenfeld, Ulf Rosenfeld und Volker Zaehle**), welche die letztjährige Bestzeit um 16 Minuten auf 3h:50min verbessern und letztendlich in dem 27-Boote-Feld den sehr guten vierten Platz belegen konnte.

Auch **Annerose Kienast-Wulff** schlug sich in einem kurzfristig zusammen gestellten Mixed-Zweier beachtlich und

Fortsetzung nächste Seite





wurde insgesamt 12. Die neuen Bahnrekorde verdanken wir sicher auch dem freundlichen und relativ windstillen Herbstwetter! Dadurch haben auch die vielen prestatie-roeiers einen super feinen Marathontag gehabt, der in schöner Atmosphäre verlaufen ist. Hierin hat De Hunze mittlerweile eine Reputation aufgebaut, die dafür sorgt, dass auch Mannschaften "aus der Ferne" mit Pläsier nach dem Norden anreisen.



Die 28 Übernachtungsgäste (zu denen wir auch zählten. Anm. Klaus) und die mehr als 50 Teilnehmer am Diner sprechen Bände! Und bei den vielen Freiwilligen,

die auch dieses Mal wieder mitgeholfen haben, diesen Tag zu einem Erfolg zu machen, wollen wir uns dann auch nochmals hartelijk bedanken. Bis zum nächsten Jahr!

Fazit: Nett ist's immer bei unseren Freunden von de Hunze! Die Veranstaltung ist nicht zu groß, der Charakter leger-familiär, die Gastfreundschaft herzlich!



Vielen Dank auch an die Organisatorin Birgit Borowy! Projekt für kommendes Jahr: Der 3. Oktober 2014 ist ein Freitag – wir überlegen, eine dreitägige Wanderfahrt Emden-Oldersum-Delfzijl-Kanälchen vor Groningen mit Teilnahme an der "Waterwolf-Wandi" = prestatietocht anzubieten.

Inclusief ist also das Vorbereitungs-training für Sitzfleisch und Hände der Regattafahrer! [um die neuen Rekorde zu knacken, müssen wir aber schon ein büschen vorher anfangen...]

(Frei übersetzt aus dem Niederländischen und kommentiert aus dem Hochdeutschen !)

Elbe-Pokal von Boitzenburg - Lauenburg

Am 3. Oktober, dem Tag der Deutschen Einheit, nahm auch ein Gig-Doppelvierer des ORVO an der 11,5km langen Langstreckenregatta um den Elbe-Pokal von Boitzenburg nach Lauenburg teil und belegte den zweiten Platz in der Altersklasse C im Altherren-Gig-Doppelvierer mit Steuermann.



Matjesregatta

Seit über 40 Jahren gibt es sie schon, die Matjesregatta der RV Bille: erst möglichst schnell im Gig-(Doppel-) Vierer die ca. 4 km um die Billerhuder Insel rudern und dann möglichst lange die Matjes und den anschließenden Schwoof genießen !

Ein weiterer Reiz dieser Regatta ist die doppelte Wertung, die sich einmal nach der tatsächlich gefahrenen Zeit und zum anderen nach einer (S-) Altersformel richtet.

Einen hervorragenden vierten Platz (bei 28 Gegnern) im Männer-Doppelvierer erreichte die Rengemeinschaft RG Hansa Hamburg/ Oldenburger RV mit **Markus Baron, Alex Panov, Jens Klingberg, Volker Zaehle und Steuerfrau Katrin Martinen** (siehe Photo links).

Gesundheit ist planbar!

- **Gesundheit,**
- **Ernährung,**
- **Sport**

und das seit **7** Jahren



Fachberatung: Gesundheit-Ernährung-Sport
 Monika Klefke & Bernd Rehfeldt
 Oskar-Schlemmer-Str. 35, 26133 Oldenburg
 Tel.: 0441-20539990; Fax: 0441-20539991
 e-mail: info@mbr-gesundundmehr.de
 www.mbr-gesundundmehr.de

Radrennen Angaria

von **Henning Müller**

Am Samstag, den 21. September, ging es für uns los zu einem Rennradrennen, genauer gesagt, zu einem Rennrad-Mannschaftszeitfahren, in der Nähe von Hannover. Wir, **Steffen Oldewurtel, Steffen Icken, Jens Mocha, Konrad Thibaut, Jule Dirks, Luisa Neerschulte, Frederik Finke und Henning Müller**, bildeten zwei Teams und starteten auf einem insgesamt 53 km langen Rundkurs, welcher in drei Runden zu absolvieren war.



Foto: Thomas Kleinfeld

Erstaunt waren wir zunächst angesichts der sehr starken Konkurrenz durch Triathleten und Leuten, denen man einfach ansah, dass sie sehr regelmäßig auf dem Rennrad sitzen. Es war irre zu sehen, was dort an Material aufgeboden wurde. Während wir sonst mit unseren Karbon-Booten über's Wasser gleiten, konnten wir jetzt sehen, wie hier das Karbon über die Straße rollte. Oder vielmehr: flog; zum Teil haben wir die Geräusche der Teams wirklich mit herannahenden Autos verwechselt! Für uns stand somit weniger die Platzierung als der Spaß an der gemeinsamen sportlichen Herausforde-

rung im Vordergrund. Mit schweren Beinen, aber einer immer noch aus gezeichneten Stimmung, machten wir uns auf die Rückfahrt. Diese wurde durch den beinahe obligatorischen McDonalds-Besuch abgerundet.

Die einzig logische Schlussfolgerung? Nächstes Jahr sind wir wieder am Start!

Langstreckenregatta Hildesheim

Auf Einladung des LRV Niedersachsen fand am 9./10. November in Hildesheim ein Langstreckentest und ein Sichtungslehrgang statt. Im Leichten-Junior-A-Einer konnte **Dominik Martens** die 6.000m lange Strecken auf dem Stichkanal als Siebter abschliessen.

Marcus Elster konnte bei insgesamt 6 gemeldeten Booten des Leichten Junior-B-Einers souverän siegen! Besonders bemerkenswert aber ist, dass er auch schneller als alle gleichaltrigen 21 Schwergewichtsboote war, dies wird bestimmt für das anstehende Wintertraining und für die nächste Saison Motivation genug sein!



Foto: LRVN

Oldenburg-Marathon

von **Johann Hespern**

Dieses Jahr fand am 27. Oktober der Oldenburger Marathon statt, zu dem knapp 4.000 Läufer gemeldet hatten. Der ORVO hat, wie schon in Jahren zuvor, den Marathon mit einem Getränkestand unterstützt. Dazu haben sich 11 Freiwillige (**Malte Nannen, Malte Wolters, Gerrit Hemmen, Jana Berens, Leo Diederichs, Julia Daum, Maren Punke, Finn Rinkelmann, Christian Haas, Linos Uschkurat, Tom Hinrichs, Johann Hespern**) aus der Jugendabteilung gemeldet. Trotz Wind und Regen waren die Freiwilligen stets motiviert und haben die Teilnehmer mit Wasser und Apfelschorle ver-

sorgt. Dabei konnten sie sich durch das großzügige Lunchpaket stärken. Zum Dank und zum Erfahrungsaustausch wurden die Helfer zu einem Frühstück im Café „Müller & Egerer“ eingeladen.



Foto: Raphael Krämer (NWZ)



Ruth Schmidt-Henicz Praxis für Physiotherapie

Grüne Straße 4
26121 Oldenburg

Fon 0441 - 77 03 744
Fax 0441 - 77 03 745

Mail info@schmidt-henicz.de
Web www.schmidt-henicz.de

- Applied-Kinesiology
- Bobath-Therapie (Säuglinge und Erwachsene)
- Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF)
- Manuelle Therapie
- Brügger Therapie
- Manuelle Lymphdrainage (ML/KPE)
- Schlingentisch-Therapie
- Bindegewebsmassage (BGM)
- Massage
- Fango und Naturmoorpackungen
- Infrarotbehandlung / Heißlufttherapie und Eistherapie
- Triggerpunktbehandlung

Anlegen ist wieder spannend, weil wieder anders. Die Boote werden nach und nach festgemacht. Wir legen eine kleine Klettertour ein und kommen alle gut und super gut gelaunt im „Schwan“ an. Nach einem kühlen Getränk und Pommes für alle heißt es „ab ins Boot“.

Wieder klettern, ab ins Boot – mit Unterstützung und helfenden Händen von allen Seiten. Abstoßen und sofort wenden – oder aber, man versucht das Boot gleich in Fahrtrichtung auszurichten. Uwe hat dafür die richtige Idee.

Diesmal geht es auf direktem Weg und super im Zeitplan zurück. Irgendwer hat jedoch bereits den Dämmerungsschalter des Tageslichtes umgelegt. Wir können nicht heraus bekommen, wer das war.

Über den Jadebusen

An zwei Wochenenden (17.08. und 24.08.) sind zwei Gig-Doppelvierer auf dem Jadebusen gerudert, organisiert wurden die Fahrten von Thilo Schwarz.

17.08.: Warpeler Tief => Eckwarderhörne
=> Kaiserbalje => Eckwarderhörne

24.08.: Eckwarderhörne => Leuchtturm
Arngast => Vareler Hafen => Jade

Kommentar eines Teilnehmers:

„Das ist kein Teich sondern ein wirkliches Meer: SUPER Vorbereitung - Danke Thilo !!!“



Anlegen und Umtragen klappen prima. Wieder halten alle zusammen und helfen sich gegenseitig. Wir sind diesmal die letzten, die wieder einsteigen und losrudern. Kaum eingestiegen und „los“... auf Platz 3 hakt der Rollsturz und will nicht mehr. So schnell wird man vom einem Vierer zu einem Dreier mit zwei Steuer-männern. Steffen sagte, bei einem Auto würde man jetzt von einem Plattfuss sprechen.

Wie dem auch sei, wir kommen gut im ORVO an. Machen zusammen die Boote klar und verabschieden uns nach einem gelungenen Ausflug in den Oldenburger Hafen. Vielen Dank an den Initiator. Das machen wir gern einmal wieder!



Stau, Elbe, Alster

von Sven Seidensticker

So stellt man sich den Beginn einer Wanderfahrt normalerweise nicht vor: Stau vor den Elbbrücken! Aber zurück auf Anfang:

Am 28.08. machten wir uns zu einer Wochenendtour nach und durch Hamburg auf. Und direkt auf der Hinfahrt sind wir auch schon in besagten Stau geraten, den wir allerdings, mehr oder weniger gleichmütig, einfach ausgesessen haben. Während wir im Stau festgesetzt waren fuhr dann plötzlich der Fahrtenleiter inklusive Bootsanhänger an uns vorbei. Vielleicht kannte da jemand einen alternativen Weg?!? Am Bootshaus in Bergedorf sind wir dann aber alle einigermaßen gleichzeitig angekommen. Die beiden Optionen, Stau oder Umweg, waren letztlich also ausgeglichen.

In Bergedorf wurden dann schnell die Boote aufgeriggert und die Fahrt konnte (endlich) beginnen. Dabei ging es zunächst auf die Dove-Elbe. Gleich zu Beginn der Tour passierten wir die Bergedorfer Regatta-Strecke. Anschließend ging es auf der Norderelbe immer in Richtung Hamburger Stadtkern. Teilweise war das Wasser etwas kabbelig, aber alle Ruderer haben es sicher und mehr oder weniger trocken bis hinein nach Hamburg geschafft. Vor allem für die vielen teilnehmenden Wanderfahrt-Debütanten war das Rudern bei erschwerten Windbedingungen und Wellengang ein spannendes Erlebnis.

In Hamburg angekommen war besonders die Etappe durch die Speicherstadt eine besondere Erfahrung. In der Rathaus-



schleuse, der letzten Hürde vor der Alster, rief uns der Schleusenwärter zu, dass wir „die Bälle gerne mitnehmen können“. Bis sich die Schleusentore öffneten und sich eine fast endlose Flut großer dunkelblauer Wasserbälle in die Schleuse ergoss, wussten wir nicht, was uns der Mann damit sagen wollte. Aber als die Bälle auf uns zutrieben sahen wir natürlich was gemeint war und einige der anwesenden Ruderer haben schnell ausgefeilte Ballsammlerfähigkeiten entwickelt und dabei vor allem mit „Werkzeugen“ wie Skull und Piekhaken gearbeitet. Am Ende konnte man vor lauter gesammelten Bällen die Ruderer nur noch mit Glück erkennen.

Fortsetzung nächste Seite



Die erste Etappe endete an der Alster beim RG Hansa. Bei sehr schwierigen Windverhältnissen waren mehrere Anläufe nötig, bevor alle Boote angelegt haben und wir unser Nachtlager aufschlagen konnten.

Am Folgetag ging es über Innen- und Außenalster und die diversen Seitenkanäle (Fleete). Auf der Alster waren natürlich auch viele Segelboote und Ausflugsschiffe unterwegs. Konzentration war also oberstes Gebot. Von der Alster aus ging es dann in die verschiedenen Fleete. Hier wurde vor allem den Steuerleuten einiges abverlangt. Nicht nur wegen der vielen Neunzig-Grad- und Haarnadelkurven sondern vor allem auch wegen des erhöhten Verkehrsaufkommens an Kanus und Tretbooten. Die Fleete durchziehen einen großen Teil des Hamburger Stadtkerns, so dass es einiges zu sehen gab. Insgesamt war es eine sehr schöne Tour, bestens von **Jörg Dickbertel** organisiert

und das durchweg gute Wetter (geregnet hat es immer genau während der Mittagspausen) tat ein Übriges zur tollen Stimmung. Vor allem das Rudern über die Alster, vorbei an Rathaus, Hotel Atlantic etc. war etwas sehr Besonderes. Die Tour ist auch für Einsteiger gut geeignet. Die anwesenden Wanderfahrt-Neulinge haben sich durchweg positiv geäußert und wurden so vielleicht auch vom „Wanderrudervirus“ infiziert.



Photos: Ulrike Flechsig, Volker Zaehle

Wanderrudertreffen in Hamburg

von Kai Basedow

Zum diesjährigen Landeswanderrudertreffen von Niedersachsen konnte der Alster-Ruderverein Hanseat von 1925 86 Gäste aus 20 Vereinen in seinem Bootshaus empfangen. Die größte Gruppe mit 14 Teilnehmer/innen stellte der Oldenburger Ruderverein. Die weit angereisten Sportkameraden/innen kamen aus Neckarelz, Mannheim, Warnemünde, Berlin und Köln.

Am Samstagmorgen brachten zwei Busse alle Teilnehmer/innen nach Harburg. Von

hier aus starteten 19 Ruderboote beim RC Süderelbe. Bei Sonnenschein ging es zunächst mit dem Strom auf der Süderelbe aufwärts. An der Bunthauspitze ging es dann auf der Norderelbe abwärts bis zu den Billwerder Gewässern. Hinter einem Sperrwerk gelangten wir zur Tiefstackschleuse. Jede Mannschaft konnte die Ruderstrecke auf den Biller Gewässern selbst bestimmen. Da beim Ruderverein Bille die geplante Gulaschsuppe nicht eingenommen werden konnte, verteilten sich die Boote an verschiedenen Stegen. So wurden selbst geschmierte Brote verkostigt.

Kurz nach der Ankunft beim ausrichtenden Verein gab es bereits Grillgut mit



Salat. Dies wurde dankbar angenommen, da es einige Sportler/innen gab, die sich keine Schnitte mitgenommen hatten. Am Sonntag galt es die Boote zurück an sechs Vereine zu bringen. Dankenswerter Weise stellten Ruderclub Dresdenia, Ruderclub Süderelbe, Ruderverein an den Teichwiesen, Ruderverein Wandsbek, Wilhelmsburger Ruderclub und der Alster Ruderverein Hanseat von 1925 Boote für dieses Treffen der Wanderruder/innen zur Verfügung. Die Einteilung der Mannschaften war nicht so einfach, da es galt, die unterschiedlichen Interessen unter einen Hut zu bringen. Die größte Gruppe aus Oldenburg mit Unterstützung aus Papenburg, Berlin und Hamburg brachten 5 Boote zurück zum RC Süderelbe. Auch an diesem Tag schien die Sonne den ganzen Tag.



Ich danke den Hanseaten für die Durchführung dieses Wanderrudertreffen. Das Team um Rüdiger Fraatz hat sich sehr bemüht, den Gästen das heimische Ruderevener näher zu bringen. Es gab für den einen und anderen Neuwasser zu erkunden.

Im nächsten Jahr findet die 25. Jubiläumsveranstaltung beim ARGO Aurich statt. Darauf freuen wir uns besonders, da einer unserer Nachbarverein Gastgeber sein wird.



Photos: Klaus Wulff

Schadensfall beim diesjährigen Landeswanderrudertreffen

Auf der Fahrt vom RC Dresdenia zum Ruderclub Süderelbe riss sich der Hänger, welcher mit drei Booten beladen war, nach einer Bodenwelle los und kollidierte seitlich mit zwei am Rand geparkten PKW. Das auf dem unteren rechten Träger liegende Boot wurde durch den Aufprall an den Befestigungspunkten so stark gestaucht, dass an den Ruderplätzen 1 und 4 erhebliche Schäden an der Bootshülle und dem Innenausbau auftraten.

Am Hänger selbst waren Auflaufbremse und Elektrostecker herausgerissen und der

Fortsetzung nächste Seite

erste Träger durch die Wucht des Aufpralls, die vom Boot übertragen wurde, total verbogen. Das geliehene Zugfahrzeug wurde an der hinteren Stoßstange und der linken Tür beschädigt. Entstandener Schaden an dem 20 Jahre alten Boot 5.010,20 Euro und am zweiten Boot 246,33 Euro. Am 35 Jahre alten Anhänger ist ein Schaden von 800 Euro entstanden.



Für dieses Schadenereignis besteht im Rahmen der Sport-Haftpflichtversicherung (ARAG) kein Versicherungsschutz. Der Versicherungsschutz gilt nicht auf Haftpflichtansprüche wegen Schäden an fremden beweglichen Sachen, die der versicherte Verein/ Verband gemietet, gepachtet oder geliehen hat. Auch die

Fahrzeugversicherung hat die Übernahme des Schadens abgelehnt. Was bedeutet das zukünftig für unseren Verein? Nehmt nur Boote mit, die versichert sind! Wenn jemand von einem anderen Verein Boote ausleiht, dann lasst es über unsere Versicherung für den Zeitraum versichern. Bei Bussen, die ihr ausleiht, nehmt nicht die günstige Variante, auch wenn es kostengünstiger ist. Nach 24 Jahren ehrenamtlicher Durchführung von Wanderrudertreffen steht der Landesruderverband Niedersachsen vor einer großen Herausforderung. Die beteiligten Vereine haben ihre Ansprüche beim Landesruderverband geltend gemacht. Leider hatte weder der Verband, der ausrichtende Verein noch der Verein, der die Boote zur Verfügung gestellt hatte, eine entsprechende Versicherung abgeschlossen. Zur Zeit wird versucht, ein gebrauchtes Boot von einem anderen Verein in Hamburg zu bekommen, um die Kosten für den Verband so niedrig wie möglich zu halten. Allen Beteiligten sei an dieser Stelle für die Bemühungen gedankt, ein einvernehmliches Ergebnis zu erzielen.

Wanderrudern sehr beliebt im ORVO

von Kai Basedow

Am 8. November trafen sich 10 Fahrtenleiter/innen im Bootshaus, um die Saison 2014 zu planen.

1992 gab es mit Hartmut Kluge und Jörg Dickbertel zwei Fahrtenleiter, 1996 kam ich dazu, später dann Frank Spingat,

Klaus Wulff, Frank Brand und Sven Drenckhan. Mit insgesamt sechs Fahrtenleitern waren wir in Niedersachsen schon ein besonderer Verein. Das zeigt auch das Interesse von zahlreichen Nachbarvereinen für unser Angebot. Auch wenn einige aus der Runde inzwischen nicht mehr als Fahrtenleiter tätig sind, haben glücklicherweise zahlreiche neue Mitglieder Freude bei der Planung von Wanderfahrten gefunden.

Fortsetzung nächste Seite

15 unterschiedliche Touren stehen im nächsten Jahr auf dem Programm:

- Ostern geht es auf die Schwentine, Himmelfahrt auf die Lahn,
- Pfingsten auf die Berliner Gewässer und auf die Voga Longa, Laguna Veneta und Lago di Como in Italien,
- in den Sommerferien auf die Elbe von Stade bis nach Hamburg und auf dem Lot in Südfrankreich.
- weitere Ziele sind Gewässer rund um Osterholz-Scharmbeck und Groningen sowie auf der Oste, Rhein und Ruhr.

Ich bedanke mich bei folgenden Fahrtenleiter/innen: **Sabine Aukamp, Birgit Borowy, Jörg Dickbertel, Holger Gutgesell, Wiltrud Lemmermöhle, Karsten Peter, Thilo Schwarz, Klaus Wulff und Peter Zorn** für die Organisation und Durchführung von Wanderfahrten. Ich wünsche Euch gutes Gelingen und immer eine Handbreit Wasser unterm Kiel!



Rückkehr von einer Ausfahrt mit der „Lappan“, dem neuen Gig-Doppelvierer ohne Steuermann, Mitte November

Rakelmann Optik

www.rakelmann-optik.de



Sie wollen gewinnen?

Dann nehmen Sie die richtige **SPORT-Brille!**



Rakelmann Optik

www.rakelmann-optik.de

Oldenburg-Osternburg
Bremer Str. 37 • ☎ 0441 - 255 88

Winterrudern – schön und ungefährlich?

von Klaus Wulff

Im Frühjahr des Jahres ist beim Einerrudern auf der Alster in Hamburg ein Schüler ertrunken. Das hat die Diskussion im Verband und in den Mitgliedsvereinen über Sicherheitsmaßnahmen neu entfacht. Das ist gut und richtig.

Wir haben das Glück, mit der Hunte ein geschütztes Gewässer mit wenig Strömung und wenig Breite zu haben. Aber ehrlich – habt Ihr Euch schon mal überlegt, was passiert, wenn Ihr im Winter „in den Bach geht“? Auf der ORVO-Homepage findet Ihr u. a. noch einen Bericht mit Photos „Winterwunderland im Barneführer Holz“ (siehe unten).



Auf dieser Tour im Februar 2013 war ich mit zwei erfahrenen Ruderern im Zweier m. Stm. unterwegs. Bei einem Stm.-Wechsel stellte sich einer der Beiden ziemlich steif und „trampelig“ an und hätte das Boot fast zum Kentern gebracht. Der andere hat sich daraufhin tierisch aufgeregt. Ich habe nachgehakt und gesagt: „Na und, wenn wir kentern

sollten, klettern wir an Land, ziehen uns um und fahren weiter... Hab' ich alles schon gehabt!“ Sagt der: „Ich habe keine Wechselklamotten dabei!“ Tja... Auf einer 40 km-Rudertour im Winter, und die nächsten menschlichen Behausungen sind mancherorten kilometerweit entfernt...

Ich denke auch, dass in vielen Köpfen falsche Vorstellungen herrschen, wie weit es ein durchschnittlich trainierter Mensch im kalten Wasser bringt!

Eine Faustregel könnt Ihr Euch merken: Grad Wassertemperatur = Nutzzeit in Minuten (das ist die Zeit, in der ihr im Vollbesitz Eurer körperlichen Kräfte und Eures Koordinationsvermögens seid).

[Sie wird häufig verwechselt mit der „Überlebenszeit“ im kalten Wasser – wenn jemand da „rumschwabbert“ und längst bewusstlos ist – die ist wesentlich länger, aber man kann dann nichts mehr bewusst steuern!]

Wenn Ihr also nicht schon beim Eintauchen in das kalte Wasser einen „Kälteschock“ erlitten habt, ist das die Zeit, die Euch bleibt, die eigene Rettung zu versuchen... Und genau in dieser Zeitdifferenz liegt der Sinn der „ohnmachtssicheren“ Rettungsweste.

Also: denkt drüber nach, und wenn Ihr Euch nicht ganz sicher seid, rudert schmale Kleinboote (Skiffs und Rennzweier) im Winter besser mit Rettungsweste. Empfohlen werden kann z.B. die „Vivo 100“ von der Fa. Secumar (z.B. unter www.ruder-shop.de).

Wer eine solche vereinseigene mal probierudern möchte, sage mir bitte Bescheid.

Die vorstehenden Hinweise richten sich an erwachsene Rudersportler. Denn Ihr seid für Euer Wohlergehen letztlich immer selber verantwortlich!

Bei den Kindern, die uns anvertraut sind, sehen wir das rigider: Kleinboote sind im Winter gesperrt!

Und im Trainingsbetrieb muss der Trainer dafür sorgen, dass z.B. Einer nicht unbegleitet aufs Wasser gehen...

Wir bleiben am Thema dran!

Weitere nützliche Hinweise kann man in einem Artikel aus dem „Rudersport“ mit dem Titel „Eiskalt erwischt“ nachlesen, der auf der ORVO-Homepage hinterlegt ist.

Dort gibt es auch kurzgefasste „Hinweise für das Rudern im Winter“.

Zur Vertiefung des Themas sei die Ausarbeitung von Markus Weber (seinerzeit Ruderwart der Bonner RG) empfohlen.

„Eiskalt erwischt – cold water isn't rower's best friend“...

Drachenboot-Organisations-Team trifft sich

von Kai Basedow

Am zweiten Novemberwochenende trafen sich 14 Unterstützer des alljährlichen Drachenbootrennens bei einem Italiener in der Nadorster Strasse. Im Jahre 2001 hätte niemand damit gerechnet, dass wir uns 12 Jahre später erneut treffen, um über die Entwicklung dieser Veranstaltung im ORVO zu sprechen. Trotz aller Kritik, die es auch gegeben hat, wird dieses alljährliche Highlight auch zukünftig für den Verein eine wichtige Veranstaltung bleiben.

So hat der Verein viele neue Mitglieder gewonnen, hat sein Bekanntheitsgrad in der Stadt erheblich gesteigert und auch intern dazu beigetragen, dass immer genügend Helfer/innen freiwillig zum Gelingen beitragen. Zudem bleibt ein nicht unerheblicher Beitrag für den gesamten Verein übrig. Andere Vereine beneiden uns für diese tolle Veranstaltung.

In diesem Jahr nahmen **Gisela Fecht, Jens Appelbohm, Annerose Kinast-Wulff, Gisela Rastedt, Waltraud und Jupp Weinke, Susanne Reesing, Resi Busse, Dieter Oberschelp, Kai Basedow, Ulf Rosenfeld, Jürgen Schierenstedt** (Underwater Dragons) und **Karsten Peter teil. Sven Drenckhahn und Ludger Krone** (Oldenburger Yachtclub) mußten leider krankheitsbedingt absagen.



Von links nach rechts **Jürgen Schierenstedt mit Kollegen von den Underwater Dragons, Karsten Peter, Gisela Fecht, Jens Appelbohm, Annerose Kinast Wulff und Gisela Rastedt.**

Fari-Cup

von **Volker Zaehle**

Die Silvesternacht 2012 muss recht lang gewesen sein, jedenfalls stand am Neujahrsmorgen (und damit an Andreas Geburtstag) fest, dass der sogenannte „Stöpsel-Vierer“ nach fast 30 Jahren wieder für eine Regatta reaktiviert werden sollte.

Gesagt getan, die Mannschaft um **Thorsten Bekendorf, Andreas Eisenbart und Volker Zaehle** machte sich auf, den Rest des Vierers zu kontaktieren, allerdings haben sich inzwischen **Peter Eckhardt** sowie Ex-Steuermann **Timm Dauelsberg** dem Rudersport gänzlich entsagt und Steuermann **Janpeter Horn** musste leider beruflich bedingt absagen. So bekam **Markus Baron** als ehemaliger Mitstreiter die Möglichkeit, einem Team anzugehören, das schon in den Jahren 1977 (mit Unterbrechungen) bis 1984 zusammen über 80 (!) Rennen gefahren ist und das während der Jugendzeit gewiss mehr Stunden gemeinsam im Boot verbracht als Hausaufgaben für die Schule gemacht oder Mädchen den Kopf verdreht zu haben. Mit Markus' Tochter **Florentine** konnten wir zudem eine Steuerfrau verpflichten, deren fachkundige Blicke und



leidenschaftliche Anfeuerungsrufe schon über Oldenburg und Bremen hinaus bekannt sind.

Als Termin für dieses waghalsige Unternehmen wurde der Fari-Cup auserkoren, eine Langstreckenregatta über ca. 5 km auf der Alster in Hamburg, Anfang November. Da aufgrund der weit entfernten



Wohn- und Arbeitsstätten (Luzern, Drensteinfurt, Oldenburg, Bremen und Hamburg) kein gemeinsames Training möglich war, wurde im Vorfeld dazu übergegangen, sich wenigstens per Mail oder Telefon zu motivieren. Da wir alle aber nicht nur funktionärsmäßig (1. Ruderwart, Präsident, Hauswart und Pressewart) sondern auch sportlich noch sehr aktiv sind, liefen wir nicht Gefahr, uns um einen Defi oder ein Sauerstoffzelt kümmern zu müssen.

Eigens von Thorsten ausgestattet mit dem Original-ORVO-Vereins-Shirt kämpften wir mit einer durchschnittlichen Schlagzahl von 28 (in der Spitze 32) gegen Gegner und stürmischen Winden an und mußten uns nur einem eingefahrenen Vierer aus dem Ruhrgebiet geschlagen geben.

Fazit: Wir hatten viel Spaß und werden bestimmt nicht wieder 30 Jahre warten, bis wir wieder gemeinsam ein Rennen fahren!

Herbstlicher Arbeits-einsatz bei bestem Wetter

von **Gisela Fecht**

Am 19.10.13 wurde wieder zum Herbstputz geladen und viele Orvoianer kamen. Es waren über 30 Personen rund ums Haus mit den verschiedensten Tätigkeiten beschäftigt. Es ist einfach toll zu wissen, dass man zu diesem arbeitswütigen Team dazugehört.

Einfach klasse! An allen Ecken und Enden wurde gewerkelt, gefegt und geputzt. Die Fenster erstrahlen im neuen Glanz, Bäume wurden gefällt und entsorgt, Wände im Flur wurden frisch gestrichen, Blätter auf dem Grundstück zusammengeharkt, die Dachrinnen sind sauber und der Regen kann wieder vernünftig fließen, das Blindenleitsystem wurde ausgebessert, im Hof wurden Pflasterarbeiten durchgeführt, die Boote wurden geputzt und durchgecheckt und wer sich demnächst duscht, der kann sicher sein, das auch hier die Fliesen gescheuert wurden. Ortrun hat wieder alle mit Tee / Kaffee und Kuchen versorgt und Familie Weinke brachte wieder ein Mittagessen für die hungrige Meute auf den Tisch.

Ich bin sehr stolz darauf, diesem Verein mit den vielen fleißigen Helfern anzugehören.

Besten Dank für den Einsatz sagt Eure Veranstaltungswartin Gisela

Danke Ehrenamt !



Abrudern

von **Ulli Pohland**

Beim traditionellen Abrudern des Oldenburger Rudervereins am 26. Oktober konnte der Vorsitzende Ulrich Pohland eine ausgesprochen erfolgreiche Saison Revue passieren lassen. Auf den nationalen wie auch internationalen Regatten wurden viele Siege eingefahren. Der Leistungssportbereich hat die Erwartungen mehr als erfüllt, die Stützpunktarbeit bildet die Basis für die vielen Siege.



Beim Abrudern wurden aber auch die langjährigen Mitglieder des Rudervereins geehrt. In diesem Jahr kann ein Mitglied sogar auf 60 Jahre Mitgliedschaft im Oldenburger Ruderverein zurückblicken. Es handelt sich um **Dieter Leers**, der 1953 in den Oldenburger Ruderverein eingetreten ist. Ebenfalls geehrt wurden **Eckard Heidrich, Dr. Jörg Dickbertel, (sowie in Abwesenheit) Hans-Dieter Storm, und Florian Wendt** für 25 Jahre Mitgliedschaft im Verein.

Als Anerkennung erhielten die geehrten Mitglieder Ehrennadeln und Urkunden. Aber auch im Bereich des Breitensports und der weiteren Aktivitäten kann der ORVO auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken. Viele internationale und nationale Gewässer wurden befahren.

Blumen gab es als Dank für das Engagement für den Verein für **Waltraud Weinke**. Ein Präsent wurde an **Johann Hespén** als Dank für seinen Einsatz im Rahmen seines FSJ übergeben.

Anwesend war mit **Frank Vehren** der Verantwortliche vom Stadtsportbund für die Abnahme der Sportabzeichen. Nicht nur auf dem Wasser waren die Oldenburger Handicapsportler erfolgreich, auch an Land gab es Anlass zu Ehrungen. Frank Vehren zeichnete **Marko Braband, Michel Behrends, seine Mutter Claudia Behrends, Lennard Behrens** für die Erfüllung der Anforderungen beim Sportabzeichen aus.

Getauft wurden ein Doppelvierer ohne Steuermann für den Wanderruderbereich, ein Renneiner und ein Renndoppelzweier. Taufpaten waren Dieter Leers, Helga Kröger, Frank Vehren.

Das hohe ehrenamtliche Engagement zeigte sich schon beim Arbeitsdienst am vergangenen Wochenende, als mehr als 50 Helfer zu Pinseln, Spaten, Wasserwa-



Auf dem Bild von links nach rechts bei der Ehrung der Sportabzeichen: Frank Vehren, Lennard Behrens, Marko Braband, Lennart Behrends, Claudia Behrends, Ute Wild als Betreuerin der Gruppe

ge und Schubkarre griffen. Es wurden die Stufen zum Steg neu gepflastert, die Gartenarbeiten erledigt, Innenräume gestrichen, die Hallen gefegt und die Boote für das Abrudern geputzt. Das Herz des Vorsitzenden schlug insbesondere beim Anblick der vielen Jugendlichen, die mithalfen, höher. So stellt er sich Vereinsleben vor.

Änderungen beim Wanderfahrtskonto

von **Kai Basedow**

Catarina Grotheer kontrolliert seit Einführung des Wanderfahrtskonto die Ein- und Auszahlungen vom Wanderfahrtskonto.

In den vergangenen Jahren hat sich der Aufwand erheblich erhöht. Mit über 800 Buchungen haben wir die Grenze der ehrenamtlichen Betreuung erreicht. Um auch weiterhin den Überblick zu wahren, werden im nächsten Jahr alle Wanderfahrten durchnummerieren. Nur so kann sichergestellt werden, dass die Ein- und Auszahlungen richtig verbucht werden.

Viele Wanderfahrten finden auf gleichen Gewässern statt. Für einen Aussenstehenden ist es unmöglich alles korrekt zuzuordnen. Catarina und ich sitzen dann Stunden lang dabei, um alle offenen Fragen zu klären.

Ich bitte darum, immer nur eine Überweisung pro Wanderfahrt durchzuführen und nach Möglichkeit nicht mehrere Touren zusammen zu fassen. Nachzahlungen und Rückzahlungen bitte auch mit der jeweiligen Nummer versehen.

Im Anschluss an die Ehrungen gab es beim Abrudern Kaffee und Kuchen in der Kantine. Die Mitglieder erzählten in der fröhlicher Runde alte Geschichten oder riefen zu neuen Taten auf.



Im nächsten Jahr werden wir ab 25 Euro Meldegeld bei Absage der Teilnahme an einer Wanderfahrt 5 Euro für das Wanderfahrtskonto einbehalten. Gleiches gilt für Überschüsse bei Wanderfahrten. Im Reisebüro ergeben sich wesentlich höhere Stornogebühren. Ich hoffe auf Euer Verständnis. Es geht auch immer wieder etwas kaputt oder verloren. Teilweise wird Ersatz beschafft, teilweise auch nicht.

Am Ende des Jahres überlegen wir dann, was mit dem Geld für das Wanderrudern angeschafft werden soll. Das bisherige Verfahren, Gelder aus dem laufenden Haushalt zu deklarieren, wird selbstverständlich beibehalten.



Jahrestagung Marketing & Vertrieb bei CEWE COLOR

von *Ulli Pohland*

Nach langer Vorbereitung mit dem DRV-Vertreter Patrick Amrhein, sowie den Damen und Herren der Abteilung Marketing bei CEWE-COLOR, war es am 27.09.2013 soweit.

In Bad Zwischenahn fand die Jahrestagung Marketing & Vertrieb der CEWE-COLOR, dem neuen Premiumpartners des Deutschen Ruderverbandes, statt und so war als einer der Redner mit **Ralf Holtmeyer** der Trainer des deutschen Achters eingeladen.

Für das Rahmenprogramm am Nachmittag war der Oldenburger Ruderverein zuständig.

Mit 4 Vierern und 4 Ergometern haben wir uns auf den Weg gemacht. Pünktlich um 16.00 Uhr standen wir, d.h. **Jens Appelbohm, Gerrit Wolters, Oliver Mentz, Dietrich Oberschelp, Martin Sehr-Jahnke, Hans-Peter Röbbke** und ich einsatzbereit am Steg des Seehotels. Leider wurden die am Ufer stehenden Kolleginnen/ Kollegen enttäuscht, denn keine Mannschaft ging baden. Alle Ruderer wiederum konnten an Land berichten, dass Rudern eine schöne Sportart sei, aber doch einen hohen Koordinierungsbedarf der einzelnen Bewegungsabläufe hat.

Nachdem sich in die Listen für das Rudern viele Mitarbeiter/innen einge-

tragen hatten, war anfangs das Interesse am Ergorudern gering. Dieses Bild änderte sich nach dem ersten Proberudern auf den Ergometern, denn mit **Carina Bär** stand als Motivatorin die aktuelle Weltmeisterin im Frauen Doppelvierer zur Verfügung. Nach den ersten lockeren Versuchen wurde es schnell ernst und die Aktiven schalteten auf Wettkampmodus. So waren die Geräte bis zum Ende der Veranstaltung immer besetzt.



Der Vorsitzende des Vorstands von CEWE COLOR, Herr **Dr. Hollander**, hat sich herzlich bedankt, auch erreichte uns ein Dank von den Marketingmitarbeitern für die kompetente ORVO-Mannschaft, die alle Absprachen so perfekt umgesetzt hat.

Abends waren die Boote wieder in Oldenburg und wir uns sicher, dass sehr viele Menschen ein positives Bild vom Rudern und unserem Verein mit auf die Heimreise nehmen konnten.

Schauen wir einmal, ob sich die Schnupperkursruderer vom Zwischenahner Meer im Frühjahr bei uns melden, um das Rudern richtig zu erlernen.

Dr. Martina Kirschke
Fachapothekerin für
Offizin-Pharmazie
Kaspersweg 3
26131 Oldenburg



Tel.: 0441 / 54535
Fax: 0441 / 51814
info@ansgari-apotheke.de
www.ansgari-apotheke.de



R1DR

SIRIDERMA®

Basische Hautpflege bei Neurodermitis und Psoriasis
in OL exklusiv nur bei uns



Auch wir sitzen in einem Boot

SEPA-Umstellung

Ab dem 01. Februar 2014 sind nur noch SEPA-Zahlverfahren möglich. Was bedeutet das für mich als Vereinsmitglied?

Beitragszahlung per Lastschriftinzug

Den Mitgliedsbeitrag 2014 werden wir im Januar letztmalig im gewohnten Einzugsvermögensverfahren abbuchen.

Zukünftig werden wir den Jahresbeitrag jeweils zum 15. Januar als SEPA-Basis-Lastschrift einziehen. Für den Einzug werden wir folgende Daten verwenden:

Gläubiger-ID: DE31ZZZ00000919844
Mandatsreferenz: Mitgliedsnummer
(des Hauptmitglieds)

Die Umstellung – inklusive der Ermittlung von IBAN und BIC – erfolgt auto-

matisch. Die uns erteilte Einzugsermächtigung wird als SEPA-Lastschrift-Mandat weitergenutzt. Informationen hierzu gibt es als Verwendungszweck der Beitragszahlung im Januar – also einfach mit dem Kontoauszug.

Beitragszahlung per Überweisung

Statt der bislang verwendeten Kontonummer und Bankleitzahl müssen IBAN (internationale Kontonummer) und BIC (internationale Bankleitzahl) angegeben werden. Sonst ändert sich nichts!

Das Bankkonto des Oldenburger Rudervereins für Beitragszahlungen:

Landessparkasse zu Oldenburg
IBAN: DE62 2805 0100 0027 4045 40
BIC: BRLA DE 21 LZ0



Hallentraining

Termine: Halle Marschweg

Freitags 18:00 Uhr Gesund durch Sport
Johann/Steffen

Freitags 19:00 Uhr Power Hour
Torsten/Kristine/
Vera/Sebastian

Team Rowing

Termine:

Montags	10:00 Uhr	Obi, Johann
Montags	18:30 Uhr	Fokko
Montags	19:30 Uhr	Doro
Dienstags	18:00 Uhr	Powertraining mit Kristine
Mittwochs	11:00 Uhr	Obi
Donnerstags	19:00 Uhr	Johann
Donnerstags	20:00 Uhr	Johann

Rudern

Termine

Freitags um 14:00 Uhr
Sonntags um 10:30 Uhr

Spender für neue Boote gesucht

oder Geldanlagen, von denen man auch etwas hat

von Christian Morische

In Zeiten der Finanzkrise macht das Anlegen von Geld ja wirklich keinen Spaß mehr und selbst die Bankfachleute raten zum Ausgeben ;-)
Zusätzlich quält viele die hohe Steuerbelastung. Die kalte Progression hat auch „Normalverdienern“ inzwischen Spitzensteuersätze von 42% beschert. Da drängt sich ein interessanter Gedanke auf: Warum nicht einfach durch Spenden dem Staat ein Schnippchen schlagen?

Im Extremfall kann man bis zu 1/4tel seiner jährlichen Einkünfte spenden und dann als Sonderausgaben absetzen. Bei einem Spitzensteuersatz von 42% und einer Spende von 100,00 € spart man 42,00 € Steuern. Bei 1.000,00 € werden schon 420,00 € gespart. Das macht zum Jahresende besonders viel Spaß, weil man die Steuerrückerstattung dann bald wiederbekommt.



Der ORVO bietet seinen Mitgliedern (und auch allen anderen) folgende Steuersparmodelle:

Gig 4er Regattaboot „Quadriga“
Baumgarten Gig C-4+ S-Class
für fortgeschrittene Breitensportler

Skiff
neues Trainingsboot
als Ersatz für die „Johannes“



Für beide Boote können ab sofort beliebige Spenden an den Oldenburger Ruderverein überwiesen werden. Einfach einen Betrag mit dem Stichwort „Spende Skiff“ oder „Spende 4er Gig Regattaboot“ an den ORVO (Kontonummer: 027 404 540, BLZ: 280 5010 00) überwiesen. Bei Beträgen über 100,00 € wird eine Spendenbescheinigung ausgestellt und an Ihre Adresse gesandt; bis 100,00 € reicht dem Finanzamt der Kontoauszug.

Die Quadriga gibt es schon, befindet sich im Moment in Privatbesitz und ist ca. 1.000 km auf Regatten und im Regattatraining gerudert worden. Es ist ein sehr wettbewerbsfähiges Boot, das nur 72kg wiegt. Es kann zu einem sehr günstigen Preis vom ORVO übernommen werden. Es würde dazu beitragen, dass der Breitensport auch in Zukunft erfolgreich an Regatten teilnehmen kann.

Das Skiff soll die weiße Flotte der Trainingsboote („Knax“, „Kranich“, „Johannes“ und „Mücke“) verjüngen und dem wachsenden Trend der Skiff-Nutzung Rechnung tragen.

ORVO Terminplaner 2014

Stand 14.11.2013

Änderungen vorbehalten

05.01.	10.30 Uhr	Neujahrsfrühstück/ Brunch
18.01.	17.00 Uhr	Jugendversammlung, anschl. die Große Filmmacht
29.01.	19.30 Uhr	Jahreshauptversammlung ORVO
03.02.	19.30 Uhr	Planungsbesprechung Breitensportregatten
14.02.	20.00 Uhr	Vorstellung der Wanderfahrten
17.02.	19.00 Uhr	Jahreshauptversammlung Förderverein Rudern
15.+16.03.	09.00 Uhr	Bootsführerlehrgang in Salzbergen
22.03.	14.30 Uhr	Anrudern
29.03.	12.00 Uhr	Heringsrudern mit Gästen
18.-21.04.		Osterwandi auf der Schwentine
25.04.	19.00 Uhr	Vorbesprechung Ruder Kurse
26.04.		Langstreckenregatta Dove Elbe Rallye
27.04.		Tageswanderfahrt Teufelsmoor
28.04.		Start der Ruder Kurse
30.04.-04.05.		Worms bis Leverkusen mit Eurega
18.05.	14.30 Uhr	Spargelrudern auf der Hunte
24.+25.05.		Wochenendwanderfahrt Osterholz-Scharmbeck
29.05.-01.06.		Rudermarathon Elf Steden
29.05.-01.06.		Mehrtageswanderfahrt Lahn
05.-15.06.		Voga Longa, Laguna Veneta und Lago di Como
07.06.		Pfingstwandi
09.06.		Berliner Gewässer
27.-29.06.		Ostemarathon
04.07.-06.07.		Berliner Gewässer
13.07.		Tagestour Barneführer Holz
18.-20.07.		Eckwarden Fedderwardersiel Nordenham
26.07.		Langstreckenregatta rund um die Strohauser Plate
02.+03.08.		Altherrenwanderfahrt Viehspecken
07.-10.08.		Mehrtageswanderfahrt Stade bis Hamburg
29.08.-07.09.		Wochenwanderfahrt auf dem Lot
30.+31.08.		Langstreckenregatta Lahnstein Köln

12.-14.09.
26.-28.09.

Wochenendwanderfahrt auf der Ruhr
Wochenendwanderfahrt rund um Aurich

03.-05.10.2014

Mehrtageswanderfahrt Emden - Groningen mit
Waterwolfwandi

05.10.2014

Waterwolfregatta rund um Groningen

18.10.2014

14.30 Uhr

Abrudern

30.11.2014

Adventsrudern in Emden

DRV-Ausschuss Wanderrudern

von Kai Basedow

Am Wochenende 21./22. November fand die diesjährige Sitzung des DRV Ausschuss Wanderrudern in Erlangen statt, auf der aus den Landesruderverbänden wurde.

Das WRT 2014 findet vom 19. bis zum 21. September in Hameln statt. Im darauffolgenden Jahr findet es erneut in Berlin statt. Die Kirchentagsfahrt im April diesen Jahr war ein voller Erfolg. Der Langstursteuermannkurs findet vom 21. bis 23.02.1014 in Ratzeburg statt. Ein Nachwuchsfahrtenleiterlehrgang mit Anhängerführerschein ist in Planung. Die Auswertung des Fahrtenwettbewerbes 2012 konnte bereits im Rudersport und rudern.de nachgelesen werden. Für das Jahr 2014 wurden alle Verbands- und Gemeinschaftswanderfahrten gesammelt. Die Reform der WSV wurde von Ina Holtz ausführlicher dargestellt. Die Präsentation von Breitensport-Berichten zu Wanderfahrten in den Medien soll ausgebaut werden. Als zusätzlicher Anreiz gibt es einen Fotowettbewerb. Der Bereich Sicherheit wurde auch im Breitensport bereichsübergreifend im DRV eingerichtet



Auf dem Bild von links nach rechts: Stefan Verhoeven (Ausschuss Wanderrudern), Petra Bertam (Sachsen-Anhalt), Rüdiger Fraatz (Hamburg), Angela Haupt (Berlin), Christoph Ehrle (Northrhein-Westfalen), Ina Holtz (Ressortleiterin), Rainer Engelmann (Ausschuss Wanderrudern), Eberhard Scheid (Rheinland), Uta (Mecklenburg Vorpommern), Kai Basedow (Niedersachsen), Matthias Sieg (Ausschuss Wanderrudern), Sibylle Frinken (Bayern), Gisela Temme (Bremen), Dieter Braasch (Saarbrücken), kniend Thomas Haarhoff (Schleswig Holstein) und Gaby Brahm (Ausschuss Wanderrudern).

tet und wird im Januar 2014 im Rudersport veröffentlicht. Rettungswesten werden zukünftig an Bedeutung zunehmen und strafrechtliche Untersuchungen werden öfters durchgeführt. Der nächste DRV-Ausschuss Wanderrudern wird vom 21. bis zum 23.11.2014 in Wolfsburg stattfinden, für dessen die Organisation ich verantwortlich sein werde.

Einladung zur Jugend- hauptversammlung 2014



Liebe Kinder und liebe Junioren,

wir laden Euch herzlich zur



Jugendhauptversammlung 2014 am Samstag, den 18. Januar 2014 um 17:00 Uhr im Mehrzweckraum ein. Auf dem Tagespunkt stehen unter anderem die Wahl des zukünftigen Jugendvorstandes und die Planung möglicher Aktivitäten für das Jahr 2014. Vorschläge und Wünsche sind immer gern gesehen.

Wir freuen uns auf Euer zahlreiches Erscheinen!
Der Jugendvorstand und Eure Trainer

Im Anschluss folgt für die Junioren „**Die Große Filmmacht 2014**“ mit jeder Menge super Filme, Chips und co. Anmeldungen dafür und weitere Infos findet ihr auf der ORVO Homepage unter Kinder & Jugend.

Einladung zum Weihnachtsschwimmen

Liebe Kinder und liebe Junioren,

auch dieses Jahr laden wir Euch wieder zum Weihnachtsschwimmen mit anschließendem Festtagsschmaus bei Weinkes ein.

Der ganze Spaß beginnt am Samstag, den **21.12.2013 um 14:00 am Olantis**, endet gegen Abend am Verein und kostet für Euch nur 4 Euro. Bitte meldet Euch vorher bei einem von uns (siehe unten) an, damit auch genügend Verpflegung für jeden da ist.

Wenn Ihr also euren Trainer endlich einmal alles zurück zahlen wollt, ist das die beste Gelegenheit dafür!!

Wir freuen uns auf Euer zahlreiches Erscheinen!
Der Jugendvorstand und Eure Trainer

Anmeldungen bitte an: Frederik Finke: > frederik.finke@tu-bs.de <
Bei Rückfragen (ab 18 Uhr): Frederik Finke: 01577 – 4705419
Tobias Hinrichs: 0157 – 86871291 Johanna Vennemann: 0176 – 32906727



Die Grünkohl- saison hat begonnen ...



**Ankündigung & Einladung zur ORVO Kohlfahrt
am Samstag, 8. Februar 2014 ab 14:30 Uhr**

Das Laub wird durch die Herbststürme von den Bäumen gefegt, Arbeitsdienst und Ab-
rudern liegen schon hinter uns, die Vorweihnachtszeit kündigt sich auch so langsam an
und – ganz wichtig – die Grünkohlsaison hat begonnen.

Ein guter Grund für die amtierenden Kohl-Majestäten, das sind in dieser Saison **Jule Dirks und Karsten Peter**, wieder zur traditionellen Kohlfahrt mit deftigem Grünkohl-
essen einzuladen. Der Termin am 8. Februar 2014 wurde bereits sehr frühzeitig, näm-
lich noch am Tage der Übernahme der Amtsgeschäfte im Februar 2013, mit Familie
Weinke fest vereinbart. Und um die Freude darauf schon mal anzuheizen, wird er auf
diesem Wege zum Eintragen in Euren persönlichen Kohlfahrten-Planungskalender
2013/2014 offiziell bekannt gegeben. Ankündigung und Information folgen in Kürze
zusätzlich auch per Aushang im Bootshaus.

Eingeladen sind alle, egal ob Jugendliche oder Masters, Leistungssportler oder Breiten-
sportler, Alte Hasen oder Neulinge, gerne auch mit Begleitung. Die Mischung macht es
bekanntlich und der ORVO ist ja immer eine gute Mischung. Die beste Gelegenheit die
„Anderen“ bei Spaß und Geselligkeit noch näher kennenzulernen und gemeinsam eine
schöne Zeit zu haben.

Treffpunkt soll am Nachmittag um 14:30 Uhr das Bootshaus sein. In Gruppen aufgeteilt
wird dann losmarschiert. Unterwegs werden natürlich einige Überraschungen und Her-
ausforderungen warten, bevor dann etwa gegen 18:30 Uhr das traditionelle Festmahl bei
Weinkes serviert wird.

**Anmelden könnt Ihr Euch gerne ab sofort, am besten bitte per mail an:
> jule.dirks@gmail.com < oder > mailbox.karstenpeter@gmail.com <
oder alternativ über die Liste im Bootshaus.**

Eure Anmeldung wird verbindlich, indem ihr den Teilnehmerbeitrag von 20 € – für
die Umlage der Kohlfahrt und das Grünkohlessen inkl. 1 Getränk – bis zum 31. Januar
2014 auf das Kto. 8175200 bei der RaiBa Oldenburg (BLZ 28060228), Inhaber Karsten
Peter, Verwendungszweck „Kohlfahrt 2014, Name“, überweist. Weitere Fragen, Anre-
gungen etc. gerne persönlich oder auch per mail an uns.

Majestätische Grüße von Jule & Karsten, die sich sehr auf viele Teilnehmer freuen!

Neue Mitglieder - Herzlich willkommen !

Maximilian Dause
Maxime Diederichs
Clemens Feldmann
Stine Fohrmann
Nina Fritsch
Manuel Fürstenberg
Yvonne Glaß
Luca Greiner
Bernd Grohmann
Lauren Grüterich
Christian Haas
Tilman Hachmeister
Gerrit Hemmen
Johann Hespén
Jonathan Hüsing
Darleen Klattenberg

Tim Klingebiel
Tyll Köhler
Ursula Müller
Lenne Oldewurtel
Mika-Leon Remberg
Lukas Rücken
Tomke Schier
Jasmin Schmeling
Tarek Schmeling
Juliane Schulze
Patricia Schwarzhuber
Jacco Slink
Larissa Stamm
Annelies Weyn
Paul Wrobel



Geburtstage - Alles Gute !

Hohe Geburtstage im Winter

89 Jahre	Erni Bugl	im Dezember	78 Jahre	Dieter Leers	im Dezember
86 Jahre	Herbert Müller	im Dezember	78 Jahre	Erika Westendorf	im Februar
84 Jahre	Eckard Heidrich	im Januar	77 Jahre	Dr. Klaus Früchtenicht	im März
82 Jahre	Ursel Müller	im März	77 Jahre	Wolfgang Schmale	im Dezember
79 Jahre	Wolfgang Horn	im Januar	77 Jahre	Helga Pophanken	im März
78 Jahre	Gertrud Teebken	im Januar			

Runde Geburtstage im Winter

70 Jahre	Ineke Liestmann	im Februar	50 Jahre	Ingken Früchtenicht	im Januar
60 Jahre	Jörg Witte	im Januar	50 Jahre	Ivonne Brabander	im Januar
60 Jahre	Dr. Ulrike Weise-Kuczinski	im Januar	50 Jahre	Heinz Böcker	im Februar
			40 Jahre	Svenja Lübber	im März
60 Jahre	Karen Pfeffer	im Februar	40 Jahre	Dr. Matthias Janke	im März
60 Jahre	Inge Diedrich	im Januar	30 Jahre	Peer Scheffczyk	im Januar
50 Jahre	Jan Hurling	im Januar	30 Jahre	Eva Reijenga	im Februar

Neue C-Trainer ausgebildet

von **Markus Strunk (LRVN)**

Mit dem letzten Lehrgangsteil in Oldenburg beendeten 25 Ruderinnen und Ruderer aus Bremen und Niedersachsen erfolgreich ihre Trainer-C-Ausbildung, darunter **vom ORVO Ute Wild, Jens Appelbohm und Ulf Rosenfeld.**

Die Ausbildung fand an insgesamt 4 Wochenenden im Zeitraum von Februar bis November dieses Jahres statt. In den insgesamt 80 Lehreinheiten setzten sich die Teilnehmer praktisch und theoretisch mit der Sportart Rudern auseinander.

Zu den Inhalten des Lehrgangs gehörten an der Bewegung orientierte Themengebiete wie z.B. die Rudertechnik beim Skullen und Riemen, das Techniktraining, das Trimmen von Booten oder am Training orientierte Themengebiete wie z.B. die langfristige Trainingsplanung und -methodik für Ausdauer, Kraft oder Beweglichkeit.

Aber auch darüber hinaus wurden die Ausbildung von Ruderanfängern, das Training auf dem Ergometer und in der Halle, die Sprache des Trainers, Sucht-

und Gewaltprävention, die Sicherheit beim Training oder der Schutz der Umwelt innerhalb der Ausbildung thematisiert. Neben dem Erwerb und dem Festigen von grundlegenden Kenntnissen zu genannten Themen stand der gemeinsame Austausch untereinander im Mittelpunkt, um aus den vielseitigen Erfahrungen der Trainer, z.B. bei durchgeführten Veranstaltungen und Projekten, neue Ideen mit in die Vereine zu nehmen. Das Lehrteam bildeten Mark-Oliver Klages, Hannes Ehlich, Elke Proksch-Boller, Markus Strunk, Klaus Scheerschmidt und **Steffen Oldewurtel.**

Aufgrund der großen Nachfrage soll 2014 die nächste Trainer-C-Ausbildung stattfinden.

Herzlichen Glückwunsch !



Spender 4. Quartal - Vielen Dank !

Walter Wesemeyer GmbH
Ulf Hoppe
Frank Wolgast
Christian Kindel
Kommunal. Wohn.baugesellschaft
Gerhard Dieckmann
Werner Korella

Dr. Frank Spingat
Hartmut Kluge
Helga Kröger
Ulrich Menze
Dr. Jörg Dickbertel
Udo Fiebig
Dr. M. Reinke

Förderverein Rudern in Oldenburg e.V.

Einladung zur Jahreshauptversammlung 2014

Im Namen des Vorstandes lade ich alle Mitglieder zur Jahreshauptversammlung 2014 ein.
Sie wird stattfinden am

**Montag, den 17. Februar 2014
um 19.00 Uhr im Bootshaus**

Wir bitten um rege Teilnahme.

Tagesordnung:

1. Begrüßung, Genehmigung der Tagesordnung Bericht des Vorstandes
2. Bericht der Rechnungsprüfer über die Haushaltsrechnung 2013
3. Entlastung des Vorstandes
4. Wahl der Rechnungsprüfer
5. Mitgliedsbeiträge 2014, Aufnahmegebühr 2014
6. Vorstellung und Beschlussfassung über den Haushaltsentwurf 2014
7. Verschiedenes

Gem. § 9 Abs. der Vereinsatzung ist die Jahreshauptversammlung ohne Rücksicht auf die Zahl der erschienenen Mitglieder beschlussfähig, worauf ausdrücklich hingewiesen wird.

Mit freundlichen Grüßen

Ulrich Pohland (Vorsitzender)

Neujahrsfrühstück

Brunch bei Weinkes am 05.01.2014

Das neue Jahr in gemütlicher Runde beim Frühstück mit Ruderkollegen und Freunden zu beginnen, bringt doch einen guten Start in das Jahr 2014. Familie Weinke wird wieder wie gehabt ein paar Köstlichkeiten um 10:30 Uhr auf den Tisch bringen.

Anmeldungen sind ab sofort möglich per Überweisung von 12 Euro pro Person auf das Konto des ORVO: Landessparkasse zu Oldenburg BLZ 28050100 Konto 027404540 Kennwort: „Brunch“ und den Namen bitte mit angeben.

Sollte jemand noch ein Weihnachtsgeschenk suchen – wäre dies eine gute Gelegenheit! Damit Familie Weinke auch genug einkauft, bitte ich um Überweisung bis spätestens zum 27.12.2014. Auf einen schönen Sonntag zu Beginn des neuen Jahres freut sich Eure Gisela

Damenkohlfahrt

Die Damenkohlfahrt findet **am 12. Januar 2014** statt! Um Anmeldungen bittet die amtierende Kohlkönigin, Helga Kröger (Tel. 51850) bis zum 02. Januar 2014 !

Nachruf auf Gertrud Müller



Am 23. Oktober 2013 verstarb unsere Ruderkameradin Gertrud Müller im Alter von 83 Jahren.
Der ORVO hat sie mit einer Anzeige in der NWZ gewürdigt.

Im Jahr 1973 trat sie in den ORVO ein. Bald darauf wurde sie Kassenswartin, wofür sie als Bankangestellte prädestiniert war. Dieses Amt übte sie mehr als zwei Jahrzehnte lang aus. Wer bei ihr zur jährlichen Kassenprüfung kam, konnte lernen, wie man eine professionelle Buchhaltung aufzog. In ihrem breiten Kassenbuch waren Finanz- und Sachkonten als so genannte „T-Konten“ eingerichtet. Alle Buchungen wurden handschriftlich eingetragen und mit Stift und Papier addiert und saldiert. Keine Frage, dass die Buchhaltung immer richtig, sauber und ordentlich war. Im Übrigen gestaltete sich die Kassenprüfung immer auch als geselliges Ereignis.

Gertrud war nicht laut, stand nicht im Mittelpunkt, aber war „mittendrin“. Als aktive Ruderin hat sie an vielen schönen Wanderfahrten teilgenommen. Wenn die Ereignisse und Verhaltensweisen, an die wir uns erinnern, zum Schmunzeln anregen, so ist das nicht deskriptisch. Ein heiteres Erinnern ist die beste Art des Gedenkens. Gertrud kam zu den Wanderfahrten gerne mit ihrem eigenen Auto. Mit Ausdauer konnte sie ihren Kofferraum aufräumen. Gerne teilte sie Süßigkeiten und Kuchen aus. Oft hatte sie für jedes Mannschaftsmitglied ein kleines Fläschchen mit „Plum“. Das tat uns bei langen Etappen gut. Die leeren Flaschen wurden eingesammelt und am nächsten Tag neu aufgefüllt wieder verteilt.

Es wurde gesagt, dass Gertrud nicht schwimmen könne. Das wurde nie auf die Probe gestellt, aber in kritischen Situationen schien es ihren Mitrudern mehr Sorgen zu bereiten als ihr selbst. Ich erinnere mich an die stürmische Überquerung eines Sees in Holland, bei der die übrigen Mannschaftsmitglieder mit Anspannung beobachteten, wie viel Wasser schon ins Boot schwappte. Davon unbeeindruckt erzählte sie von Backrezepten und von Blumenpflege und wie sie beim Beschneiden der Heide den Verbiss der Heidschnucken nachahmte.

Auf einer Wanderfahrt auf der Elbe in der „Spree“ begegneten wir mehreren großen Schiffen in beiden Richtungen. Bei den Kreuzwellen war nicht zu vermeiden, dass wir Wasser übernahmen und schöpfen mussten. Gertrud auf Platz 3 sagte: „Ich helfe schöpfen mit der Kuchendose. Den Kuchen lege ich auf den Deckel.“ Von Platz 1 rief Thomas Leuteritz: „Pass auf, da vorn ist eine Buhne.“ Darauf Steuerfrau Gertrud Teebken: „Was sollen wir denn jetzt machen?“ Nun kam von Gertrud Müller seelenruhig: „Ihr solltet jetzt den Kuchen essen, sonst wird er nass!“

Ich hoffe, dieser unvollkommene und subjektive Beitrag bewirkt, dass wir uns noch einmal gemeinsam an die besondere und liebenswerte Persönlichkeit Gertrud Müller erinnern.

Klaus Früchtenicht

Impressum

Herausgeber

Oldenburger Ruderverein
Oldenburg (ORVO)

Anschrift

Bootshaus und Geschäftsstelle
Achterdiek 3, 26131 Oldenburg

Telefon: (0441) 50 18 77

Fax: (0441) 5 09 98 08

E-Mail: die-verwaltung@orvo.de

Vorsitzender

Ulrich Pohland

E-Mail: der-vorsitzende@orvo.de

Vorstand Sport

Martin Sehrt-Jahnke

E-Mail: vorstandsport@orvo.de

Vorstand Verwaltung

Dorothee Ihnen

E-Mail: die-verwaltung@orvo.de

Verantwortlicher im Sinne des Pressegesetzes (V.i.S.d.P.)

Volker Zaehle, Eppendorfer Stieg 8,
22299 Hamburg

Tel.: 040 – 513 10 615

E-Mail: der-pressewart@orvo.de,
volker.zaehle@gmx.de

Beiträge können per E-Mail an den
Pressewart geschickt werden.

Gestaltung / Layout

Volker Zaehle

Anzeigenpreise

Anzeigen im inneren Bereich der
Vereinszeitschrift kosten für 1/4 Seite
16,50 €, bei Abnahme einer halben Seite
33,00 € und eine ganze Seite liegt bei
65,00 €. Diese Preise betreffen nicht die
Umschlagseiten innen und außen.

Bankkonten

Landessparkasse zu Oldenburg
BLZ 280 501 00
Konto Nr. 027-404 540

Oldenburgische Landesbank
BLZ 280 200 50
Konto Nr. 124 589 3100

Wanderfahrtskonto

Landessparkasse zu Oldenburg
BLZ 280 501 00
Konto Nr. 149 50 35

Erscheinungsweise vierteljährlich.

Für unverlangt eingesandtes Bild-
und Textmaterial wird keine Haftung
übernommen. Veröffentlichte Beiträge
und Leserbriefe müssen nicht unbedingt
die Meinung der Redaktion wiedergeben,
für den Inhalt eines Artikels ist der Autor
verantwortlich.

Druck & Vertrieb

flyeralarm GmbH
Alfred Nobel-Str. 18
97080 Würzburg

Nächste Ausgabe: März 2014

Redaktionsschluss für die nächste
Ausgabe ist der 15.02.2014



Aller guten Dinge sind Drei.

Einverstanden. Aber aller sehr
guten Dinge sind Drei mal Drei!
Zum Beispiel die Rapido 3X3 Jahre
Komfort-Garantie* auf alle Geräte.
Denn die sorgt unter'm Strich
garantiert für 9 Jahre Kunden-
zufriedenheit.

* Die genauen Garantie-Bedingungen erfahren
Sie bei Rapido oder dem Rapido-Partner.

RAPIDO 
Cleverer Wärme.

RAPIDO Wärmetechnik GmbH, Rahserfeld 12, 41748 Viersen
e-mail: information@rapido.de, im Internet: www.rapido.de

Ihr RAPIDO-Partner

**WN HEIZUNGS-
SERVICE GmbH**

Spezialist für
nachträglichen Heizungseinbau
auch in schwierigen Fällen

Eidechsenstr. 17
26133 Oldenburg

Telefon (0441) 1 57 46
Telefax (0441) 1 63 52

