



ORVO

Oldenburger Ruderverein Oldenburg



Nr. 4 / Dezember 2014

Der Achterdieker





Diagnose: chronische Mangelerscheinungen

Unzureichende Zufuhr von wertvollen Vorsorgetipps kann zu späterem Geldmangel führen. Wir durchleuchten **Ihre Altersvorsorge** und bieten Therapien für eine sorgenfreie Zukunft.

Unsere Nähe bringt Sie weiter.

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

 **LZO**
meine Sparkasse



Vereinsnachrichten Nr. 4 / Dezember 2014

Der Achterdieker

ist die Vereinszeitschrift vom Oldenburger Ruderverein Oldenburg

Inhalt

„Auf ein Wort“	4	Nutzungsordnung für Rettungswesten	28
Sportplakette des Bundespräsidenten	5	DRV ehrt ORVO	29
10 Jahre Handicaprudern im ORVO	5	Wanderfahrt auf dem Lot (FR)	30
Baltic Cup	10	Handicaprudern in Mannheim	33
Norddeutsche Meisterschaften	11	Workshop Vorstandsarbeit	36
Sprintmeisterschaften Eschwege	13	Wanderfahrt Dörpen	37
Landesmeisterschaften Wolfsburg	14	Einladung Jahreshauptversammlung	39
Langstreckentest Mölln	16	Anlage zur Jahreshauptversammlung	40
Regatta Leer	18	Einladung Jugendjahreshauptvers.	41
Tour du Lac Léman	19	Einladung zu den Kohlfahrten 2015	42
Skifftraining	20	Herbstaufräumen	43
Bremer Achterrudern	21	Neumitglieder	44
Vorsicht vor dem MS „Marino“!	22	Geburtstage	44
Sicherheitseminar	23	Wanderfahrtstermine 2015	45
Wintersportplan 2014/2015	24	Impressum	46
Seminar „Unterkühlung“	26		

Um Berücksichtigung folgender Anzeigenkunden wird gebeten:

Landessparkasse zu Oldenburg	2	Cellagon 2.Go	36
MBR Bernd Rehfeldt	12	Rakelmann Optik	43
Physiotherapie Schmidt-Henicz	17	WN-Heizungsservice GmbH	47
Pohland Projekt & Bau GmbH	34		

Auf ein Wort

Am 05.11.2014 hat unser Verein in Hannover die Sportplakette des Bundespräsidenten Joachim Gauck aus den Händen des Innenministers Boris Pistorius erhalten. Dorothee und Hans-Peter nahmen sie bei einer feierlichen Gedenkstunde in Empfang. Die Auszeichnung haben wir für die in „langjährigem Wirken erworbenen Verdienste um die Pflege und Entwicklung des Sports“ erhalten. Sie ist eine der höchsten Auszeichnungen, die an Sportvereine vergeben werden. Wir sollten sie als Zeichen der Wertschätzung für unseren Verein betrachten.



Die Auszeichnung ist aber auch Anerkennung des hohen ehrenamtlichen Einsatzes unserer Mitglieder, allen voran unserer Ausschußmitglieder.

Auch in diesem Jahr wurden die gesteckten Ziele mehr als erfüllt. Es sind nicht nur die in der Ausbildung tätigen Verantwortlichen, die zum Erfolg beigetragen haben, sondern auch die im Hintergrund tätigen, die für die Mitgliederverwaltung, Haus und Hof, die Boote oder die Kasse zuständig sind. Um ein gut funktionierender Verein zu sein, ist jedes „Mosaiksteinchen“ wichtig. Allen Helfern und Unterstützern gilt unser Dank.

Im Ruderverein hat sich beim Winterrudern eine Neuerung ergeben, die sich hoffentlich bald durchgängig etablieren wird. Wir legen zukünftig Rettungswesten an. Wer den aktuellen „Rudersport“ aufmerksam gelesen hat, wird auf den Bildern der Donaufahrt gesehen haben, dass mittlerweile auch im Sommer mit Rettungswesten gerudert wird. Für die Jugendlichen haben wir die Nutzung in der kalten Jahreszeit als verpflichtend in der Ruderordnung vereinbart. Für uns Erwachsene evtl. ein Grund mehr, als Vorbilder ebenfalls die Rettungswesten zu tragen.

15 Jahre durfte ich unserem Verein vorstehen. Es war mir eine große Ehre und Freude. Vieles haben wir in den Jahren gemeinsam auf den Weg gebracht. Um diesen Weg zu beschreiten, brauchte es ein gemeinsames Ziel, engagierte Menschen und gegenseitiges Vertrauen als wichtigen Grundbaustein unserer konstruktiven Zusammenarbeit und unseres Erfolgs.

Ich wünsche mir die gleiche Unterstützung für meinen Nachfolger, so wie ich sie erfahren habe und allen weiterhin viel Freude an der Umsetzung der anstehenden Aufgaben.

All unseren Mitgliedern, Freunden und Unterstützern wünsche ich ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein glückliches Neues Jahr.

In diesem Sinn
Ulli

Sportplakette des Bundespräsidenten

Die Verantwortlichen des Oldenburger Rudervereins freuen sich über eine weitere große Ehrung für ihr Wirken: Aus den Händen des niedersächsischen Sportministers Boris Pistorius nahmen der designierte Vorsitzende Hans- Peter Röbbke und Vorstandsmitglied Dorothee Ihnen in einer Feierstunde in Hannover die Sportplakette des Bundespräsidenten entgegen (siehe Photo).



Der ORVO erhielt diese Auszeichnung für sein jahreslanges Engagement im Rudersport. Der Verein – seit Jahren mit rund 600 Mitgliedern der größte Ruderverein in Niedersachsen – hat eine Vielzahl von Erfolgen vorzuweisen. Seit jeher wird großer Wert auf zielgerichtete Nachwuchsförderung gelegt.

In ganz Deutschland bekannt ist der ORVO durch seine Handicapabteilung, in der seit rund zehn Jahren sehbehinderte und blinde Jugendliche an den Rudersport herangeführt werden.

Die Sportplakette des Bundespräsidenten ist die höchste staatliche Auszeichnung für Turn- oder Sportverbände und -vereine in Deutschland.

10 Jahre Handicaprudern im ORVO

von Jens Appelbohm

In einer Ausschußsitzung im Jahre 2004 wurde vom Vorsitzenden Ulrich Pohland die Frage in den Raum gestellt, ob der Oldenburger Ruderverein das Rudern auch Menschen mit Handicap anbieten wolle. Ich fand die Aufgabe interessant und erklärte mich bereit, sie in die Tat umzusetzen. Somit war dann 2004 die

„Stelle“ des Handicapwartes im ORVO geschaffen.

Ich hatte mir gedacht, dass es doch gar nicht so kompliziert sein dürfte, an diesen Personenkreis heran zu kommen. Ich setzte mich ans Telefon und sprach z. B. auch mit dem Blindenverband Oldenburg. Aber irgendwie war die Sache doch nicht so einfach.

2005 kam dann durch Zufall **Frau Mai** auf mich zu, die gerade nach Oldenburg

Fortsetzung nächste Seite

gezogen war. Sie ist von Geburt an blind und hatte schon in Hannover rudern gelernt und wollte dies auch bei uns weiterhin tun. Das war für mich dann auch der Start mit Handicaps zu rudern und vor allem auch zu lernen, was die Unterschiede und Schwierigkeiten gegenüber allen anderen waren.

Schnell stellte ich fest, dass Blinde und Sehende im Boot nicht zu unterscheiden sind. Das Rudern ist für die Blinden genauso einfach zu erlernen wie für jeden anderen auch.

Jeder sitzt ja auf seinem Platz und kann sich ohne Gefahr sportlich betätigen. Da ja jeder das gleiche im Boot macht, ist das eine ideale Sportart. Diese muss natürlich auch erst einmal erlernt werden. Da Frau Mai schon rudern konnte, war es für mich relativ einfach, das Projekt in Angriff zu nehmen. Im Laufe des Jahres bekam Frau Mai aber noch einen Blindenführhund, den ich natürlich nicht ohne Aufsicht in der Bootshalle lassen wollte, da er ja ein wichtiges Hilfsmittel für Frau Mai war. Also musste Bruno mit ins Boot, was schon eine kleine Herausforderung war. Aber es funktionierte und ab da hatten wir einen „Bootshund“ mit dabei.

Über einen Zeitungsartikel in der NWZ vom Rudern mit Handicap im Oldenburger Ruderverein wurde **Ute Wild** vom

„**Mobilen Dienst Schwerpunkt Sehen**“ auf unseren Sport aufmerksam. Sie ist für die blinden und sehbehinderten Schüler im Raum Weser Ems zuständig.

Sie interessierte sich für die Sportart Rudern und fragte mich, ob das auch etwas für ihre Schüler sein könnte. Für mich war es auch wieder eine Herausforderung und wir trafen uns dann zum ersten Mal an einem Wochenende im Juli 2006. Sie brachte einige blinde und sehbehinderte

Jugendliche mit, die noch nicht in einem Boot gesessen hatten und schon gespannt waren auf das, was auf sie zukommen würde.



Ich organisierte mir Helfer, die sich auch mit der Anfängerausbil-

dung auskannten. Da ich ja auch selbst Anfänger ausbildete, wusste ich ja, wie man jemanden das Rudern beibringt. Von da ab musste ich natürlich mehr erzählen, da ich mit bloßem Zeigen nicht weiter kam. Schnell lernten die Jugendlichen das Rudern, so dass wir dann auch im Vierer eine etwas längere Strecke fahren konnten. Allen machte es viel Spaß und so wurde aus dem Schnuppertag ein langes Wochenende mit bis zu 20 blinden und sehbehinderten Jugendlichen. Einigen von ihnen hat es so viel Spaß gemacht, dass sie dem Verein beigetreten sind und jetzt immer noch Freude am Rudern haben.

Da die Handicapgruppe immer größer wurde, konnte ich weitere Mitglieder gewinnen, die mich bei der Ausbildung und beim allgemeinen Rudern unterstützten, denn alleine konnte ich das nicht mehr schaffen.

Im Jahr 2008 unternahmen wir, gemeinsam mit dem Ruderverein Zinfandel aus Hannover, unsere erste Wanderfahrt nach Osterholz Schambeck. 2009 fand die nächste Wanderfahrt in Groningen statt. Alle waren gespannt, wie es sein würde, sich außerhalb des Bootshauses und auch des bekannten Ruderreviers zu bewegen und andere Eindrücke mitzubekommen. Allen hat es riesig Spaß gemacht und waren dann doch so geschafft, dass viele schon während der Rückfahrt im Bus einschliefen.

2009 drehte der Oldenburger Fernsehsender O1 eine Reportage über das Handicaprudern im ORVO während eines Handicapwochenendes. Im selben Jahr wurde der neu aufgebaute Steg eingeweiht, er wurde vergrößert sowie mit strukturierten Elementen versehen, damit sich die blinden und sehbehinderten Ruderer besser orientieren können.

2010 gelang es uns, den „Blindenverein Regionalverband Oldenburg“ einzuladen. Dessen Vorsitzende **Frau Hirschberger**

nahm die Einladung gerne an und so konnten wir unseren Sport nun persönlich im Verein vorstellen. Einige von den Teilnehmern nahmen gleich die Gelegenheit wahr, sich in ein Boot zu setzen und eine Runde mit Unterstützung von uns zu rudern.

Im selben Jahr gewannen wir mit unserem Projekt „Rudern für blinde und sehbehinderte Jugendliche“ bei „Sterne des Sports“, welche von der Volks- und Raiffeisenbank ausgeschrieben wird. Da unser Vorsitzender das Projekt so gut präsentiert hat, konnten wir den Bronzernen und Silbernen Stern, jeweils den 1. Platz, gewinnen und wurden im Frühjahr 2011 zur Verleihung des Goldenen Sterns nach



Berlin eingeladen. Das war für uns eine große Freude und erfüllte uns mit Stolz, da wir zu den besten 24 Projekten in Deutschland gehörten.

Wir fuhren mit großen Aufgebot und Programm nach Berlin. Am Vortag gab es eine große Stadtrundfahrt und einen Besuch sowohl im Blindenmuseum als auch im Pergamonmuseum auf der Museumsinsel. Schick gemacht ging es dann nächsten Tag zur Verleihung des Goldenen „Stern des Sports“ nahe des Brandenbur-

Fortsetzung nächste Seite

ger Tors. Wir wurden dann Zwölfter und unser **Vorsitzender Ulrich Pohland** nahm die Urkunde vom damaligen Ministerpräsident Wulff entgegen. Am nächsten Tag ging es dann auch noch bei recht kaltem Wetter auf's Wasser und anschließend wieder nach Oldenburg zurück. Das war für uns alle ein unvergessliches Wochenende.

Ebenfalls 2010 besuchten wir unsere ersten Regatta, die Sommerregatta der Berliner Ruderjugend mit integrierter Handicap Regatta. Im Vorfeld mussten einige Anmeldeunterlagen ausgefüllt werden, damit wir dann auch nach den DRV-Richtlinien starten konnten. Dank **Monika Tampe**, die für die Handicaps im Land Berlin zuständig ist, und dank **Petra Rohrbach** von den Wassersporthandicaps in Berlin Grünau gelang es uns, gut zurecht zu finden und die ersten Rennen auf der ehemaligen Olympia-Regattastrecke gut zu absolvieren. Da wir mit den einzigen Jugendlichen starteten, mußten wir hier leider gegen uns selbst starten, jedoch gab es aber im Erwachsenen-Bereich genügend Konkurrenz. Das ganze Wochenende war spannend genug und alle hatten wieder viel Spaß, so dass wir seit dem jedes Jahr dort hinfahren und uns an den Erfolgen messen können.



Auch im Jahr 2011 wurde das Bootshaus am Achterdiek blindengerecht ausgestattet. Von der Wegemarkierung in den Bootshallen bis hin zu einer Infotafel mit Grundriss in Blindenschrift und Pyramidenschrift für die Sehenden ist das Bootshaus gut eingerichtet worden. Dank der Vorarbeit des Vorsitzenden Ulrich Pohland und Frau Hirschberger vom Blindenverein konnte dies mit Hilfe von Sponsoren realisiert werden.

Beim Vereinswettbewerb des Landesportbundes (LSB) konnten wir dann auch noch den 3. Platz erreichen und unser Projekt in Hannover vorstellen.

2012 ging es für **Michel, Marco und Lennard zusammen mit mir und Claudia** wieder mal nach Berlin, wo wir am Trainingslager unserer Kinderabteilung teilnahmen.

Natürlich ging es dann im Juni auch wieder nach Berlin zur Sommerregatta.

Das Handicapwochenende und auch die Regatta in Berlin standen dann 2013 auch wieder auf dem

Plan. Mittlerweile wurden auch Boote für den Handicapbereich angeschafft, die für die Blinden aufgrund der Konstruktion vorteilhafter sind, denn dort ist die Geräuschkulisse besser als in anderen Booten.

Mit dem Besuch der Dove-Elbe Regatta in Hamburg-Bergedorf haben wir 2014 mit den Jungs **Marco, Nino Michel und Max** (ausgeliehen bei der Ruderjugend) eine neue Regatta ausprobiert. Die Jungs (mit Steuermann Dietrich Oberschelp) absolvierten die 13 km in 1 Stunde und 9 Minuten, für das erste Mal eine sehr gute Zeit! Das Handicapwochenende fiel in diesem Jahr aus organisatorischen Gründen leider aus, aber auf der Berliner Regatta waren wir wieder und haben doch wieder nicht die Berliner auf der Strecke schlagen können. Vielleicht im nächsten Jahr.

Ich war in diesen Oktober in Mannheim, um dem dort ansässigen Ruderverein Tipps und Tricks zu geben, was man

machen kann und wie man es schafft, Blinde und Sehbehinderte ins Boot zu bekommen. Mir hat es Spaß gemacht, mein Wissen an andere weiterzugeben und zu sehen, was man an so einem Wochenende so alles schaffen kann. (siehe auch den Bericht auf Seite xx).

Natürlich gehen wir regelmäßig auf's Wasser und auch im Winter trainieren wir im Ergo- und Krafraum, sonst wären die ruderischer Erfolge nicht zu erreichen. In den letzten Jahren kamen immer mehr

andere Behinderungsarten wie geistige Behinderung bis hin zu Lernschwächen oder auch Mehrfache Behinderung dazu. Das sind dann auch wieder neue Herausforderungen und wir können wieder dazulernen.

Das ist ein kleiner Überblick von 10 Jahren Handicaparbeit im Oldenburger Ruderverein. Ohne die Unterstützung meiner Ruderkollegen **Dietrich „Obi“ Oberschelp, Anke Berghoff, Ute Wild, Yvonne Hilker, den Eltern und noch vielen mehr** wäre das alles nicht zu

bewältigen gewesen. Einen großen Dank an Alle, auch an Familie Weinke für die gute Verpflegung!

Auch der Verein steht hinter dem Projekt und dank unseres Vorsitzenden Ulrich

Pohland konnten wir uns das eine und andere Mal sehr gut in der Öffentlichkeit präsentieren. Einen großen Dank auch an den Blindenverein Oldenburg bzw. Frau Hirschberger, die uns ihre Unterstützung in den unterschiedlichen Fällen immer gerne zusichert und natürlich allen Sponsoren und Unterstützern, die uns auch finanziell unter die Arme gegriffen haben.

Vielen Dank an Alle für 10 Jahre Handicaprudern im Oldenburger Ruderverein!



Gold für Regattaverband Ems-Jade-Weser beim Baltic-Cup

von *Steffen Oldewurtel*

Der Start beim Baltic Cup in Kopenhagen am 27./28.9.2014 hat sich für den Oldenburger **Marcus Elster** und dessen Lingener Partner **Jan Hennecke** gleich in mehrfacher Hinsicht gelohnt. Neben dem Erlebnis ihres ersten Starts auf internationaler Bühne und den damit einhergehenden höchsten sportlichen Herausforderungen konnten die Beiden vor allem als Neu-Mitglieder der 40köpfigen Nationalmannschaft des Deutschen Ruderverbandes Erfahrung sammeln.

Im Vorlauf über die olympische 2.000m-Distanz mussten Elster/Hennecke lange sehr hart arbeiten, um auf einen der ersten drei Plätze zu kommen, die zum



Weiterkommen berechtigen. Der starke Gegenwind hatte das Wasser so sehr aufgewühlt, dass es sogar in die Boote floss. Auf einer vom Wind stärker benachteiligten Bahn musste der Doppelzweier bis zu Rennmitte möglichst kräfteschonend fahren. Auf der zweiten Hälfte gelang es dann aber, den nötigen Qualifikationsplatz zu erreichen und am Ende sogar noch auf den ersten Platz zu fahren. Bei unveränderten Bedingungen galt es dann im Finale die nun stärkere Konkurrenz aus Dänemark, Estland, Litauen, Lettland und Norwegen am Start besser im Auge zu behalten. Von **Trainer Steffen Oldewurtel** auf das Rennen eingestellt gelang es den Beiden, sich durch einen frühen Zwischenspur bei welligen Bedingungen der Strecke gemeinsam mit Estland und Dänemark vom Rest des Feldes abzusetzen. Doch das Rennen blieb weiter spannend und die drei Boote kamen auf einer Höhe auf die letzten 500m. Dann schlug die Stunde der Deutschen und die lange harte Trainingsvorbereitung zahlte sich aus. Mit langen sauberen Schlägen schoben sie sich knapp drei Sekunden vor Estland und vier Sekunden vor Dänemark über die Ziellinie. Die Goldmedaille war der verdiente Lohn für die vollkommen ausgepumpten aber glücklichen Sportler.

Dass Erfolg vergänglich ist, mussten Elster/Hennecke aber bereits am Tag darauf erfahren. In einem extrem stark besetzten Vorlauf über die 500m Sprint-Distanz, mussten sie mit dem vierten Platz vorlieb nehmen. Bei der 300m Marke noch mit vier Booten auf einer Höhe, fehlte auf den letzten Schlägen ein wenig die Lockerheit und daraufhin trennten im

Ziel die Boote dann ganze 1,4 Sek. Dabei kam Dänemark vor Estland vor Polen und Deutschland ins Ziel. Ihr B-Finale konnten sie dann aber deutlich gewinnen.

Als Teil des Teams Deutschlands, für das sich die besten 16-17jährigen Ruder/innen des Landes qualifiziert hatten, sam-

melten Elster/Hennecke mit ihren beiden Rennen wertvolle Punkte für die Mannschaftswertung. Im Abschlussranking konnte sich die deutsche Mannschaft knapp gegen Gastgeber Dänemark durchsetzen und durfte im Rahmen der Abschlusszeremonie den Siegerpreis entgegennehmen.

3x Edelmetall auf den Norddeutschen

von *Sebastian Berlin*

Am 27. und 28. September fanden auf der Dove-Elbe in Hamburg Allermöhe die Norddeutschen Meisterschaften im Rudern statt.

Dieser 1.000m-Wettkampf wird unter den Bundesländern Schleswig-Holstein, Niedersachsen, Bremen, Hamburg, Mecklenburg und Berlin ausgefahren.

Mit am Start waren auch die Sportler des Oldenburger Rudervereins unter der Flagge des Team Nord-West. Hierbei konnten die Oldenburger in fast jedem Rennen eine Medaille errudern.

Als erstes gingen **Jule Dirks und Luisa Neerschulte** (Lingen) im Doppelzweier der Frauen an den Start. In einem knappen Rennen konnten die beiden letztjährigen WM-Starterinnen den Bronzerang errudern (siehe Photo).

Direkt ein Rennen später griff der Männer-Doppelvierer des ORVO in das Regattageschehen ein. Gegen alleine vier mit WM-Teilnehmern besetzte Boote aus Hamburg und Bremen, sowie zwei weitere Boote mussten sich die ORVO-



Männer behaupten. Am Ende lag nur das Boot des Der Hamburger und Germania Ruderclub vor ihnen und somit konnten **Konrad Thibaut, Sebastian Berlin, Maiko Remmers und Immo Ihnen** am Siegersteg die Silbermedaille in Empfang nehmen.

Am Sonntag wurden quasi die Bootsklassen getauscht. Ihnen/Remmers traten im Doppelzweier an, wohingegen **Jule Dirks, Luisa Neerschulte (Lingen), Silke Janssen (Leer) und Nora Dirks** im Doppelvierer ruderten. Hierbei war es ein Novum, dass die beiden Oldenburger Dirks-Schwestern im gleichen Boot auf einer Meisterschaft an den Start gingen.

Fortsetzung nächste Seite

Immo Ihnen und Maiko Remmers

mussten dem har-
ten Rennen am
Samstag ein wenig
Tribut zollen und
erreichten den un-
befriedigenden
vierten Platz im
Zweier hinter star-
ken Hamburger

Booten. Die **Dirks-Schwestern** mit ihren
Partnerinnen konnten hingegen sich an
die schnellen Ratzeburgerinnen hängen
und als zweite die Ziellinie im Vierer
überqueren. Auch hier war somit die
Silbermedaille der Lohn für die Anstren-
gungen.

Neben den Oldenburger Erfolgen



konnten noch
Luisa Neerschulte
im Frauen-Einer
(Gold) und **Sil-
ke Janssen** im
Juniorinnen-Einer
(Silber) Medaillen
für den Regatta-
verband Ems-Jade-
Weser gewinnen.

Für die weiblichen Sportlerinnen des
Team Nord-West war dies ein gelungener
Saisonabschluss, wurden doch in jedem
Rennen Medaillen gewonnen. Die Olden-
burger Männerruderer bereiten sich nun
auf die Deutschen Sprintmeisterschaften
am 11. und 12. Oktober in Eschwege vor,
um auch dort möglichst nach den Medail-
len zu greifen.



Gesundheit ist planbar!

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

und das seit **9** Jahren



MBR gesund und mehr...

Fachberatung: Gesundheit-Ernährung-Sport
Monika & Bernd Rehtfeldt GbR
Oskar-Schlemmer-Str. 35, 26133 Oldenburg
Tel.: 0441-20539990; mobil: 0157-30407130
e-mail: info@mbr-gesundundmehr.de
www.mbr-gesundundmehr.de

ORVO-Männer gewinnen Deutsche Sprintmeisterschaft

von *Sebastian Berlin*

Die Männerruderer des ORVO bestritten am 10. und 11. Oktober die letzte Regatta des Jahres. Auf dem Werratalsee in Eschwege fanden die 18. Deutschen Sprintmeisterschaften im Rudern statt.

In drei Bootsklassen gingen die Oldenburger an den Start. Im Männer-Doppelzweier traten **Immo Ihnen und Maiko Remmers** als Vorjahressieger an. Um den Titel zu verteidigen, galt es, 12 Gegner hinter sich zu lassen. Noch größere Meldefelder wiesen der Männer-Doppelvierer mit 17 Booten und der Männer-Einer mit 19 Booten auf. Auch in diesen Bootsklassen war der ORVO vertreten.

Mit einem klaren Vorlaufsieg konnten sich Ihnen/ Remmers direkt für das Halbfinale qualifizieren und sich so den kraftraubenden Hoffnungslauf ersparen. Auch der **Doppelvierer mit Konrad Thibaut, Sebastian Berlin, Maiko Remmers und Immo Ihnen** qualifizierte sich mit einem 2. Platz im Vorlauf direkt für das Halbfinale. Im **Männer-Einer fand Sebastian Berlin** im Vorlauf nicht optimal ins Rennen, sodass er das Halbfinalticket erst über den Hoffnungslauf am Samstag Nachmittag lösen konnte.

Bei strahlendem Sonnenschein standen am Sonntag, dem 12. Oktober die Halbfinals und Finalläufe auf dem Pro-

gramm. Hier konnten sich der Männer-Doppelzweier und –Doppelvierer für die Endläufe der besten sechs Boote qualifizieren. Sebastian Berlin musste sich mit einem vierten Platz und somit mit dem Einzug ins B-Finale begnügen.

Am Nachmittag wurde es Ernst und es wurde um die Medaillien gerudert. Immo



Ihnen und Maiko Remmers gingen mit einer Schlagzahl von 58 Schlägen pro Minute aus den Startblöcken und ließen von Beginn an keinen Zweifel daran, wer dieses Rennen gewinnen würde. Mit einer dreiviertel Bootslänge Vorsprung konnten sie die Konkurrenten aus Leverkusen und Gießen auf die Plätze verweisen und ihren Titel verteidigen! Auch im Jahr 2014 bleibt der Titel des Deutschen Sprintmeisters im Männer-Doppelzweier in Oldenburg!

Beflügelt von diesem Rennen wollte auch der Männer-Doppelvierer eine Medaille errudern. Schon in den Vorrennen war deutlich geworden, dass alle sechs Finalisten zeitlich sehr eng beieinander liegen würden. So fuhren auch die sechs Vierer

Fortsetzung nächste Seite

beinahe auf einer Linie über die Strecke. Am Ende der 350m konnte der RV Rauxel mit Deutschlandachter-Ruderer Malte Jakschik über die Goldmedaille jubeln.

Der Oldenburger Vierer wurde vom Vorjahressieger RC Hamm mit zwei hundertstel Rückstand auf den undankbaren vierten Platz verdrängt. Silber ging an den RV Rüdersdorf.

Dieses Ergebnis machte deutlich, wie groß mittlerweile die Leistungsdichte im Sprintrudern ist. Trotz eines technisch einwandfreien Rennens blieb den Oldenburgern am Ende die erhoffte Medaille verwehrt.



Im B-Finale des Männer-Einers konnte Sebastian Berlin zum Ende der Regatta den 7. Platz in der Gesamtwertung errudern, indem er das B-Finale mit einer knappen Bootslänge Vorsprung gewann.

Als Fazit lässt sich sagen, dass der RV Eschwege eine sehr gut organisierte Meisterschaft ausgerichtet hat! Die Ruderbedingungen waren optimal und ließen faire Rennen zu. Am Ende konnte dieser Eindruck mit einer Goldmedaille für Oldenburg abgerundet werden!

14 Titel für den ORVO auf den Landesmeisterschaften in Wolfsburg

von *Steffen Oldewurtel*

Kurz vor den Sommerferien warfen sich die Oldenburger Rennrunderer mit vollem Elan in die Rennen um die diesjährigen Landesmeisterschaften. Da die LM in diesem Jahr anders als sonst vor den Sommerferien ausgetragen wurde, hatte



man nach den Rennen der DJM nur knapp zwei Wochen Zeit, sich auf die neuen, reinen Vereinsmannschaften einzustellen und die mannschaftliche Geschlossenheit zu erarbeiten. Jene ist auf der LM besonders wichtig, da auf den im Vergleich zur Hauptsaison kurzen Distanzen von 400m bzw. 1000m nochmal höhere Bewegungsgeschwindigkeiten und Schlagzahlen nötig sind.

Den Oldenburgern gelang dies aber augenscheinlich sehr gut. Insgesamt konnten 14 Titel in verschiedensten Bootsklassen gewonnen werden. Besonders erfreulich war dabei der Titel im Mix Achter. Der Oldenburger RV konnte gleich zwei Mannschaften in dieses Rennen schicken und sowohl das Rennen als auch die Rennvorbesprechung, welche die beiden Mannschaften gemeinsam lautstark abhielten (d.h. mit 18 Personen + Trainer), werden allen Beteiligten noch lange im

Gedächtnis bleiben (siehe Photo rechts).
Alles in allem haben die Oldenburger der
Veranstaltung deutlich ihren Stempel auf-
gedrückt und können stolz darauf sein,
aktuell einer der erfolgreichsten Vereine
in ganz Niedersachsen zu sein.

Siege auf der Sprintdistanz (400m)

Männer Doppelvierer- A
**Sebastian Berlin, Maiko Benedikt Rem-
mers, Konrad Thibaut, Immo Ihnen**

Frauen Einer A: **Jule Dirks**

Junior Mixed Doppelvierer
**Marcus Elster, Steffen Icken, Nora Dirks,
Cäcilie Trumpf-Müller**

Senior Mixed Doppelvierer
**Jule Dirks, Konrad Thibaut, Steffen Icken,
Christine Kühl**

Frauen Doppelzweier A
Jule Dirks, Cäcilie Trumpf-Müller

Juniorinnen Doppelvierer A
**Nora Dirks, Chiara Rötttinger, Cäcilie-
Trumpf-Müller, Johanna Feenders**

Juniorinnen Doppelvierer mit Stf. B
**Kira Bienert, Okka Groeneveld, Chiara
Rötttinger, Maren Punke, St. Lisa Sophie
Heitkamp**



Männer Doppelzweier A
Immo Ihnen, Maiko Benedikt Remmers

Juniorinnen Einer A: **Nora Dirks**



Siege über 1.000m

Männer Doppelvierer A
**Sebastian Berlin, Maiko Benedikt Rem-
mers, Konrad Thibaut, Immo Ihnen**

Juniorinnen Doppelzweier A
Nora Dirks, Cäcilie Trumpf-Müller

Junioren Einer B: **Marcus Elster**

Frauen Einer A: **Jule Dirks**

Mixed-Achter
**Maiko Benedikt Remmers, Konrad
Thibaut, Dominik Martens, Philip
Wedemann, Cäcilie Trumpf-Müller,
Jule Dirks, Kira Bienert, Maren
Punke, Stf. Bente Büttner**

Nachwuchs auf Langstreckenüberprüfung des DRV erfolgreich

von *Steffen Oldewurtel*

Im Deutschen Ruderverband werden alljährlich bereits im November die ersten Weichen zur Mannschaftsbildung für das nächste Jahr gestellt. Auf verschiedenen regionalen Langstreckentests müssen sich Sportler aller Altersklassen individuell der 6.000m Wettkampfstrecke im Kleinboot stellen. D.h. es geht im Einer für die Skuller und im Zweier ohne für die Rierner an den Start. Auf Grundlage dieser Ergebnisse wird dann zu den zentralen Sichtungslerngängen des Deutschen Ruderverbandes eingeladen.



Für **Nora Dirks** (Oldenburg) und ihre Partnerin Paulina Düchting aus Bremen ging es am zweiten November Wochenende nach Mölln um sich der regionalen Konkurrenz im U19 Zweier ohne zu stellen. Nach Schul- und Krankheitsbedingten Trainingsausfällen im Oktober ging man mit sehr gemischten Gefühlen an den Start. Doch das gemeinsame

Trainingslager in Hannover, aus dem man direkt nach Mölln gefahren war, sollte sich auszahlen. Speziell auf dem ersten Streckendrittel konnte Dirks ihre Erfahrung in dieser Bootsklasse ausspielen und ruderte gemeinsam mit Düchting mutig zur mit Abstand schnellsten Zwischenzeit. Auch auf den nächsten Streckenabschnitten sollten sie die Nase vorne behalten und siegten letztendlich in einer Zeit von 25:09 mit 11 Sekunden Vorsprung vor der zweitplatzierten Renngemeinschaft aus Ratzeburg/Plön. Mit dieser souveränen Leistung qualifizierten sie sich für den ersten DRV Sichtungslerngang für Juniorinnen in Berlin Ende November. Auf diesem Lerngang wollen die beiden speziell weiter an ihren Rudertechnik arbeiten, um ihrem gemeinsamen Saisonziel für 2015, eine Top 10 Platzierung bei der zentralen Ranglisten Regatta des DRV im Juni, einen weiteren Schritt näher zu kommen.

Für die amtierenden deutschen Meister im U17 Doppelzweier **Jan Hennecke** (Lingen) und **Marcus Elster** (Oldenburg) galt es, sich in Oberhausen im U 19 Bereich zu bewähren. Dabei hatten sich Sportler und Trainer auf das Experiment Riernerudern für die beiden etatmäßigen Skuller eingelassen. Nach nur 7 Tagen Vorbereitung hatten die beiden 16jährigen dementsprechend Respekt vor der Aufgabe. Auf der Strecke mussten dann auch einige technische Defizite durch Kampfgeist und Physis gekontert werden. Die schlussendliche Platzierung kam dann für alle Beteiligten mehr als überraschend. Zeitgleich mit einer Renngemeinschaft aus Dortmund/Witten belegte



letztlich entscheiden wird eine Top 10 Platzierung auf der zentralen Rangliste im Juni, ist auch für Hennecke/Elster das erklärte Ziel.

Ebenfalls in Oberhausen am Start war **Samuel Höing** im U19 Einer der Leichtgewichte. Für ihn war es seine erste Langstrecke über die vollen 6000m und es gelang ihm dabei nach verhaltenem Start gut über die Strecke zu kommen. Mit dem 13. Platz im allgemeinen Ranking qualifizierte er sich als 7. schnellster Niedersachse für ein Großbootprojekt des Landesruderverbandes Niedersachsen. Der Auftakt dazu erfolgt am dritten Dezember Wochenende am Landesstützpunkt Oldenburg.

man mit einer Zeit von 22:54 den ersten Platz. Damit entpuppten sich die beiden eigentlich Riemenanfänger als wahre Talente und qualifizierten sich für den DRV Sichtungungslehrgang der Junioren Anfang Dezember in Duisburg. Hier darf man auf die weitere Entwicklung gespannt sein, aber egal zu welcher Disziplin man sich

Ruth tut gut!



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-Kinesiologie
- 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

Regatta Leer

**am 13. und 14. September 2014;
über 1.000m und 350m (Nachtsprint)
aufgelistet nur die Siege(r) des
ORVO bzw. des EJW/RNW-Teams**

Frauen-Doppelvierer A I
Jule Dirks, Luisa Neerschulte, Johanna
Vennemann, Kristine Kühl

Juniorinnen-Doppelvierer mit Stf B I
Noah Becker, Maximilian Dause, Hannes
Harms, Henning Duwe, Stf. Jana Berends

Frauen-Achter
A I (Lg I)
(2 Siege)
Nora Dirks,
Jule Dirks,
Silke Janssen,
Foelke Bockel-
mann, Friederike Canenbley, Luisa Neer-
schulte, Johanna Vennemann, Kristine
Kühl, Stm. Tom Hinrichs

Junior-Achter B I
Dominik Martens, Steffen Icken, Philip
Wedemann, Malte Wolter, Jonas Eb-
becke, Lukas Ramig, Ken Bösch, Stm.
Vincent Brinker

Junioren-Doppelvierer A I
Timo Lammersdorf, Jonas Ebbecke,
Lukas Raming, Lauritz Heinze

Juniorinnen-Doppelvierer mit Stf B I
Kira Bienert, Okka Groeneveld, Maren
Punke, Merle Kamps, Stf. Lisa Sophie
Heitkamp

Frauen-Vierer mit Stf.
Foelke Bockelmann, Friederike Canenbley,
Silke Janssen, Nora Dirks, Stf. Lisa
Sophie Heitkamp

Vereinsachter
Sebastian Berlin, Joans Ebbecke, Jan
Börsch, Vincent Brinker, Hinderkus Mül-
ler, Lukas Raming, Steffen Icken, Malte
Wolter, St. Marcus Elster

Juniorinnen-Doppelvierer mit Stf B I
Leonie Heuer, Inke Buse, Kira Bienert,
Maren Punke, Stf. Amelie Doden



Frauen-Dop-
pelvierer A I
Jule Dirks,
Nora Dirks,
Luisa Neer-
schulte, Jo-

hanna Vennemann

Männer-Doppelvierer A I (2 Siege)
Konrad Thibaut, Sebastian Berlin, Maiko
Benedikt Remmers, Immo Ihnen

Frauen-Achter A I (Lg II)
Merle Kamps, Daaje Oldewurtel, Julia
Daum, Okka Groeneveld, Leonie Heuer,
Inke Buse, Kira Bienert Maren Punke,
Stf. Nora Dirks

Juniorinnen-Doppelvierer mit Stf B I
Inke Buse, Merle Kamps, Kira Bienert,
Maren Punke, Stf. Lisa Sophie Heitkamp

Frauen-Doppelvierer A I
Jule Dirks, Nora Dirks, Luisa Neerschul-
te, Silke Janssen



Tour du Lac Léman

von *Volker Zaehle*

Einen außergewöhnlich sportlichen Erfolg kann der ORVO verbuchen: Auf der weltweit längsten Ruderregatta – 160 km rund um den Genfer See (Schweiz) – siegte der Doppelvierer mit Steuermann in der Besetzung **Claudia Grove, Dr. Kerstin Markus, Thomas Judaschke, Christian Morische und Volker Zaehle** in der Kategorie Mixed.

Das Frühjahr und den Sommer über wurde hart und lange dafür in Oldenburg und Hamburg trainiert, außerdem zusammen an den Regatten Ostemarathon, Dörpen-Marathon und Rheinmarathon teilgenommen, so dass die fünf Ausdauersportler sich optimal auf diese außergewöhnliche Belastung vorbereitet hatten.

Bei idealen Wetterbedingungen (fast Windstille, wolkenloser Himmel und geringer Wellengang) ging es am 27. 09. morgens um 8 Uhr mit den anderen 23 Konkurrenten (allesamt Doppelvierer) auf den Rundparcours. Bedauerlicherweise brach schon nach ca. 2km ein Skull, doch dank einer schnellen Reparatur konnte der Anschluss an das davon eilende Feld wieder hergestellt werden. Kilometer für Kilometer wurde entlang der Nordseite des Genfer Sees gerudert,

vorbei an Lausanne, Montreux und dem von Genf entferntesten Ort, Villeneuve. Gewechselt wurde alle halbe Stunde, so dass jede/r alle zwei Stunden die Möglichkeit hatte, sich während der Steuer-mannszeit etwas zu erholen und Getränke und etwas Nahrung zu sich zu nehmen. Mit einer durchschnittlichen Schlagfrequenz von 23 pro Minute wurde Boot für Boot überholt, wie es überhaupt während der gesamten Fahrt keinen Druckabfall gab. Im Gegenteil: mit einbrechender Dunkelheit konnte die Schlagzahl noch auf 27-28 erhöht werden, so dass die verbleibenden 20-25km fast wie im Fluge vergingen. Kurz nach 21:30 Uhr erreichte das Boot nach insgesamt 13 Stunden und 35 Minuten erschöpft aber stolz und glücklich das Ziel und konnte den Siegerpokal und eine Flasche Champagner aus den Händen von Stéphane Trachsler, dem Präsidenten des Organisations Komitees des gastgebenden Vereins, entgegennehmen.

Auch der ORVO-Vorsitzende Ulli Pohland sparte nicht mit Lob und gratulierte zu dieser tollen Ausdauerleistung.



Skiffen mit Obi

oder: Huntetaufe mal anders

von Heide Holtgrewe

Alljährlich bietet Obi in der Sommersaison jeden Samstag um 13 Uhr an, das Rudern im Skiff zu erlernen. Dieses Jahr habe ich mich ab August auch noch einmal herangewagt.

Es macht unheimlich viel Spaß mit dem Einzeluntersatz namens „Knax“, „Mücke“, „Johannes“ etc. gemeinsam durchs Wasser zu pflügen in dem Wissen, dass es nur die eigenen Kräfte sind, die das Vorankommen ermöglichen. Und mit was für einer Leichtigkeit das Boot durchs Wasser gleitet, wenn eben nicht die ganze Besatzung eines gesteuerten Vierers „mitzuschleppen“ ist. Wunderbar!

Klar, der Beginn ist wackelig und wird begleitet von ungunstigen Gefühlen. Der Aufforderung Obis, das „P“ herzugeben, sollte man jedoch unbedingt Folge leisten. Denn dann geht der Spaß erst so richtig los, wobei man nie allein gelassen wird. Stets ist Obi mit geschultem Blick zur Seite. Das beginnt beim Reintragen des Skiffs ins Wasser (Fuß an die Wasserkante), beim Einsteigen bis hin zur Fahrtbetreuung. Entweder radelt Obi nebenher und gibt vom Land aus Kommandos bzw. ruft Verbesserungsvorschläge herüber. Oder er steigt selbst ins Skiff.



So sind wir die letzten Male mit Bernadette zusammen als kleiner Trupp über die Hunte gerudert – idealerweise ein Skull lang vom Ufer. Und plötzlich erfordert das Ufer mit jedem ins Wasser hereinragenden Busch, über den ich mir im gesteuerten Vierer nun wirklich überhaupt keine Gedanken mache, eine andere Art der Wahrnehmung ebenso wie jede noch so kleine Uferkrümmung.

In jeder Stunde weist Obi uns auf jeweils Neues hin, an dem gefeilt werden kann.

Auch kann es sein, dass man angehalten wird auf gleicher Linie anzuhalten, nur um sich wenig später unverhofft im Wettkampf wiederzufinden.

Zwar verzeiht das Skiff keine Fehler. Zieht man beispielsweise

nicht gleich stark auf beiden Seiten, was im Vierer durch den Steuermann kaschiert wird, bricht das Boot regelmäßig weg. Sind die Hände nicht auf gleicher Höhe, wird es gleich sehr wackelig. Gleichzeitig ist es aber damit unschlagbar geeignet, sofort die eigenen Schwächen aufzuzeigen. Der Lerneffekt ist viel größer. Hierdurch hatte ich Gelegenheit, Bekanntschaft mit meinem Trapezmuskkel zu schließen, den ich im Vierer bis dahin nicht zur Kenntnis genommen habe. Kleine Sünden bestraft nicht nur der liebe Gott sofort, sondern auch das Skiff, notfalls auch mittels Wassertaufe. Alte Regel: Niemals die Skulls loslassen!

Aber auch das Malheur will gelernt sein. Wie reagiert der Körper auf das unverhoffte Nass und wie kommt man denn nun wieder auf das Skiff herauf? Aber auch dabei lässt Euch Obi nicht im Stich. Zunächst freut er sich mit Euch über den gelungenen Badespaß mit und dann gibt es wieder fachkundigen Rat vom Ufer aus und schwupps sitzt man - um eine Erfahrung reicher - wieder auf dem Rollsitze.

Lieber Obi, im Namen aller, die das Skiffen bei Dir diesen Sommer ausprobiert

haben, herzlichen Dank für Dein tolles ehrenamtliches Engagement und die vielen hilfreichen Ratschläge, gerne auch mit ironischem Unterton versetzt („Das ist doch keine Kaffeefahrt.“). Es hat richtig viel Spaß gemacht! Mein persönliches Fazit: Nach längerer Ruderabstinenz waren es diese Stunden in Kombination mit dem Techniktraining – ebenfalls unter Deiner Federführung, die mir merklich Fortschritte und die wiedergewonnene Freude am Rudern eingebracht haben. Tipp fürs nächste Jahr: Unbedingt ausprobieren!

Bremer Achterrudern

von Kai Basedow

Am Sonntag, den 26.10.2014, trafen sich **Christine Dahms, Birte Stadlander, Alexandra von Kleist, Lauren Grüterich, Heinrich Sünkler, Karl-Heinz Müller, Peter Pohle, Thomas Schipper und Kai Basedow** um 8 Uhr am Bootshaus. Per Fahrgemeinschaft ging es nach Bremen. Dort erwartete uns der Holzachter „Tausendfüßler“. Schnell hatten wir den Achter zu Wasser gebracht und stromabwärts gelangten wir zum Yachthafen Hasenbüren.

Auf einer Terrasse genossen wir warme Getränke und mitgebrachte Köstlichkeiten. Gegen Mittag ging es stromauf bis zum Weser Wehr und zurück zu unseren Ruderfreunden vom Bremer Ruderverein von 1882.e.V, die uns dankenswerter Weise den Achter zur Verfügung gestellt hatten. Einheitlicher Tenor aller Betei-

ligten: Das sollten wir in 2015 unbedingt wiederholen! Dann vielleicht mit zwei Achtern ?



Auf dem Foto von links nach rechts: Christine, Heinrich, Peter, Kai, Lauren, Karl-Heinz, vorne Birte, Thomas und Alexandra

Vorsicht vor der MS Marino !

von *Andreas Stark*

Ruderer auf dem Kanal mögen sich bitte vor dem Schiffsführer des Schiffes „MS Marino“ Arno Beekmann in Acht nehmen, der schon mehrfach durch rücksichtsloses, gefährdendes Verhalten aufgefallen ist.



So im Herbst 2013, als er zum Ruderkameraden Karl Gerken, unterwegs im „Snert“, keinen ausreichenden Sicherheitsabstand einhielt. Er wiederholte dies am 22.02.2014 bei mir, ebenfalls im Einer unterwegs, bei Kanalkilometer 6,2 und ließ mir jeweils lediglich 50 bis 60 cm zur Spundwand und seiner Bordwand.

Auf meine Anzeige hin ermittelte die Staatsanwaltschaft gegen Herrn Beekmann nach § 315 StGB: Gefährliche Eingriffe in den Bahn-, Schiffs- und Luftverkehr. Von einer Erhebung der öffentlichen Klage sah die Staatsanwaltschaft unter der Auflage der Zahlung eines Geldbetrages von 250,00 € ab und wies Herrn Beekmann darauf hin, dass er im Wiederholungsfall nicht nochmals mit

der Einstellung des Verfahrens rechnen könne.

Die Verfahrenseinstellung ist insofern bemerkenswert, als dass der beschuldigte Schiffsführer Herr Beekmann bereits zweimal verurteilt wurde. Zum einen wurde er verurteilt mit Urteil des Amtsgerichts Emden vom 08.02.2006 wegen fahrlässiger Tötung zu einer Geldstrafe, da er im Jahre 2005 aufgrund unangepasster Geschwindigkeit und ungenügenden Abstandes mit einer Motoryacht kollidierte. Diese kenterte. Dabei ertrank eine 65jährige Frau. Weiter wurde er verurteilt mit Urteil des Amtsgerichts Emden vom 06.10.2010 wegen gefährlichen Eingriffs in den Schiffsverkehr, ebenfalls zu eine

Geldstrafe. Grund hierfür war, dass Herr Beekmann mit seinem Schiff bei einem Ablegemanöver einen von Achtern mit Schlepperhilfe kommenden Frachter zwar bemerkte, er aber dennoch sein Manöver durchführte und so mit seinem Binnenschiff vor dem einlaufenden Frachter fuhr, dass eine Kollision nur dadurch vermieden werden konnte, dass der einfahrende Fahrer voll zurückgab, den Bugstrahler auf hart Steuerbord legte und der den Frachter schleppende Schlepper sofort nach Steuerbord taute.

Ich möchte hiermit vor dem Schiff „Marino“ warnen und im Interesse unser aller Sicherheit auf dem Wasser ermutigen, etwaige weitere Verfehlungen anzuzeigen oder im Verein zu melden.

Sicherheitsseminar

von *Gunda Oest*

Samstag, 27. September 2014:
 Viele ORVorianer vergnügen sich beim Wanderrudertreffen in Aurich, andere plagen sich zur gleichen Zeit auf der Regatta rund um den Genfer See. Und was machen wir (**Arnaud Dolacinski, Dorothee Ihnen, Michael Goebel, Clemens Li, Gunda Oest, Kai Oltmanns, Hans-Peter Röbbke, Christoph Schön, Sabine Schön, Andreas Stark**)? Wir bilden uns fort! Ein Auffrischkurs in Erster Hilfe mit dem Schwerpunkt „thermische Notfälle – Unterkühlung“.

Nachdem uns die Organisatorin **Kerstin Opitz** begrüßt hat, geht's sofort los. Kursleiter Jann Fischer von der DLRG belebt zunächst mehr oder weniger verschüttetes Wissen der Kursteilnehmer über die Rettungskette im Notfall wieder: Wie war das doch gleich? Zuerst die Gefahrenstelle sichern oder doch erst die 112 anrufen? Helm abnehmen bei einem verunfallten Motorradfahrer – soll man oder soll man nicht?

Nachdem unser Wissen aufgefrischt ist, stellt uns Jann Fischer „Anne“ vor. An

Anne werden wir alle lebensrettend Maßnahmen bis hin zur Wiederbelebung mittels Herz-Lungen-Massage und Defibrillationsgerät (AED) durchführen. Keine Angst, es ist niemand zu Schaden gekommen, Anne ist kein echter Mensch, sondern eine Puppe.

Natürlich kann an dieser Stelle nicht der ganze Kursverlauf nacherzählt werden, deshalb nur einige Randbemerkungen: Findet man einen Verunfallten (Jann Fischer hat uns streng verboten von „Opfer“ zu sprechen!), ist es zunächst wichtig, laut um Hilfe zu rufen. Das mussten wir natürlich üben! Laute Hilferufe in Weinkes Gaststube führten dann auch dazu, dass Helfer aus dem Ergo-Raum auf die Straße eilten. Ruderer sind eben hilfsbereit!!!

Herz-Lungen-Wiederbelebung... Wie war das doch gleich? Wie oft soll man beatmen und wie oft drücken? Die Antwort lautet: 30x Herzdruckmassage und 2x Atemspende im Wechsel. Und für den Takt hat Jann Fischer zwei gute Gedächtnisstützen: Optimisten drücken im Takt von „Stayin' Alive“ (Bee Gees), Pessimisten im Takt von „Highway to Hell“ (AC/DC). Lässt sich doch gut merken, oder?

High Noon – es so weit... Waltraud und Jupp Weinke greifen mit lebenserhaltenden Maßnahmen ins Geschehen ein, nämlich mit einem leckeren Mittagessen! Nach einer kleinen Pause geht es mit „Anne“ und dem Defibrillator und vor allem mit dem Schwerpunktthema „thermische Notfälle – Unterkühlung“



Fortsetzung Seite 26

Montag			Dienstag		Mittwoch		
Halle Marschweg	Ergoraum	Kraftraum	Ergoraum	Kraftraum	Halle Osternburg	Ergoraum	Kraft- raum
—	freies Training	freies Training	freies Training	freies Training	—	freies Training	freies Training
—	freies Training	freies Training	freies Training	freies Training	—	freies Training	freies Training
—	freies Training	freies Training	freies Training	freies Training	—	freies Training	freies Training
—	16 - 18 Gruppe Steffen	16 - 19:30 Gruppe Steffen	16 - 18:30 Gruppe Steffen	16 - 19 Gruppe Steffen	—	15 - 18 Gruppe Steffen	15 - 18 Gruppe Steffen
17-18:30 Jugend- gruppe	18 - 19 Team- Rowing Fokko	19:30-21 Kraft mit Obi	18:30 - 19:30 Team Rowing Claudia	19 - 21 freies Training	18 - 20 Kinder	18 - 20 Handicap	18 - 20 Handicap
18:30-20 Gruppe Steffen	(19-19:30 Obi) 19:30- 20:30 Team Rowing Doro		19:30 - 21 freies Training	19 - 21 freies Training	—	20 - 21 freies Training	20 - 21 freies Training

Kinder-Sport:

Mittwochs von 18:00 bis 20:00 Uhr in der Halle Gorch-Fock-Str. Hallentraining für Jungen und Mädchen ab Jg. 2001 und jünger.

Freitags von 15:30 bis 17:30 Uhr im Kraftraum (evtl. Ergoraum) des Bootshauses

Samstags von 11:00 bis 13:00 Uhr im Ergoraum und Kraftraum des Bootshauses

Jugendsport /Team Nord-West:

Montags von 17:00 bis 18:30 Uhr Jugend und 18:30 bis 20:00 Uhr TNW in der Marschweghalle.

Donnerstags 17:00 bis 19:00 Uhr Jugend im Kraft und Ergoraum.

Samstags 11:00 bis 13:00 am Bootshaus. 17:00 bis 19:00 Uhr.

Jugendliche ab dem 14. Lebensjahr bauen hier die Kondition für die Regattasaison auf. Unter Volldampf und Schweiß gilt es, knapp 90 Min. durch Laufen, Spielen und Krafttraining den inneren Schweinehund zu besiegen

Handicap-Sport:

Mittwochs 18.00 bis 20:00 Uhr im Ergoraum des Bootshauses und von 18:00 bis 20:00 Uhr im Kraftraum.

Hier können hauptsächlich Handicaps, aber auch alle anderen ihre Kondition und Muskelkraft unter Anleitung von Jens verbessern.

Freitag 16:00 bis 17:00 Uhr im Ergoraum des Bootshauses.

Die Ergos werden mit den Kindern geteilt.

plan 2014 /2015

Donners		Freitag		Samstag		Sonntag		
Ergo- raum	Kraft- raum	Halle Marschw	Ergo- raum	Kraft- raum	Ergo- raum	Kraft- raum	Ergo- raum	Kraft- raum
freies Training	freies Training	—	freies Training	freies Training	9 - 11 Gruppe Steffen *	9 - 11 Gruppe Steffen *	9 - 11 Gruppe Steffen *	9 - 11 Gruppe Steffen *
freies Training	freies Training	—	freies Training	freies Training	11 - 13 Kinder	11 - 13 Kinder	11 - 13 Jugend- gruppe	11 - 13 Jugend- gruppe
freies Training	freies Training	—	freies Training	freies Training	13:30- 15:30 Gruppe Steffen	13:30- 15:30 Gruppe Steffen	13:30- 15:30 Gruppe Steffen	13:30- 15:30 Gruppe Steffen
16-17:30 Gruppe Steffen	16-17:30 Gruppe Steffen	—	16 - 17 Handi- cap	15:30 - 17:30 Kinder	freies Training	freies Training	freies Training	freies Training
17:30-19 Jugend- gruppe	17:30-19 Jugend- gruppe	18 - 20 Fitness mit Max,	17:30 - 19:30 Gruppe Steffen	17:30 - 19:30 Gruppe Steffen	freies Training	freies Training	freies Training	freies Training
19 - 21 Team- Rowing Max	19 - 21 freies Training	für Alt und Jung	19:30-21 freies Training	19:30-21 freies Training	freies Training	freies Training	freies Training	freies Training

* bei schlechtem Wetter

Krafttraining:

Montags von 19:30 bis 21:00 Uhr im Kraftraum des Bootshauses (vorher ab 19:00 Uhr Warmfahren im Ergo-
raum). Hier können Erwachsene (unter Anleitung von Obi) ihre Kondition und Muskelkraft verbessern.

Rückenschule:

Freitags von 18:00 bis 20:00 Uhr in der Marschweghalle.

In dieser Zeit wird durch unseren BFD'ler allgemeine Kräftigung, Ausdauerschulung, Rückenschule usw.
angeboten. Der gesunde Rücken ist da Zentrum eines guten Ruderschlages!

Team Rowing:

Montags von 18:00 bis 19:00 Uhr bei Fokko

Montags von 19:30 bis 20:30 Uhr bei Doro

Dienstags von 18:30 bis 19:30 Uhr bei Claudia

Donnerstags von 19:00 bis 20:00 Uhr bei Max

Donnerstags von 20:00 bis 21:00 Uhr bei Max

Wer sich anmeldet, sichert sich einen Rollstuhlsitz!

Anmeldung bei Dorothee Ihnen >die-verwaltung@orvo.de<

Rudern:

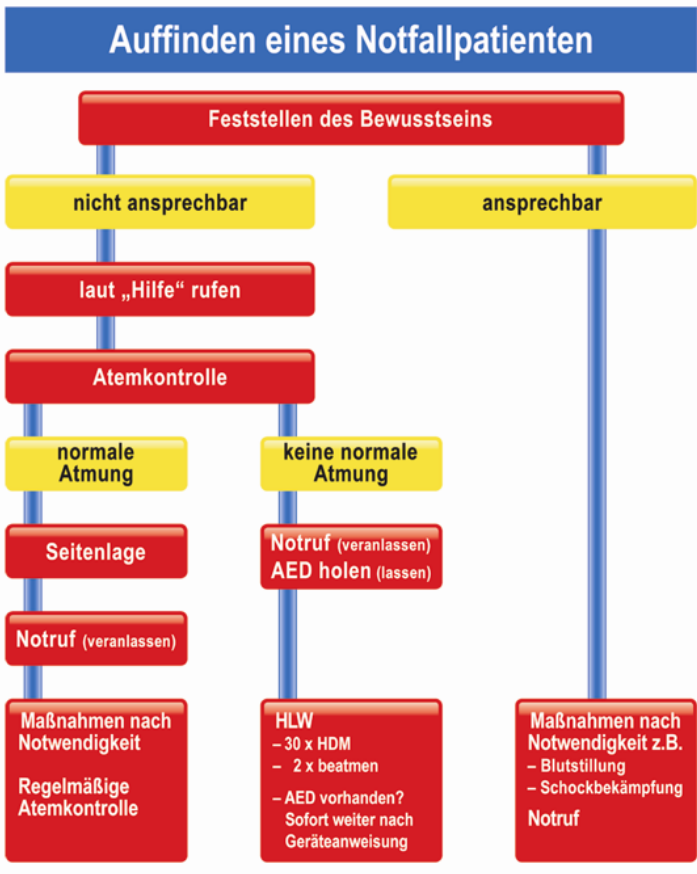
Freitag um 14:00 Uhr, sowie Sonntag um 10:30 Uhr. *Siehe Aushänge im Bootshaus!*

Bitte nicht bei Frost und Dunkelheit rudern (Ruderordnung beachten!).

weiter: An welchen Symptomen erkenne ich eine Unterkühlung? Wie kommt es zu dem so genannten „Bergungstod“? Wie kann ich einem Unterkühlten helfen? Mit all diesen Fragen haben wir uns intensiv beschäftigt. Hier nur die allerwichtigsten Hinweise: Den Unterkühlten nicht abrubeln, nicht heiß duschen und nicht mit Wärmflaschen aufwärmen, sondern statt dessen nach Möglichkeit in einen Raum bringen, die nasse Kleidung sofort ausziehen, vorsichtig abtrocknen und zudek-

ken. Wenn der Unterkühlte trinken kann, sollten ihm warme, stark gezuckerte Getränke gegeben werden – niemals Alkohol! Der Bernhardiner mit dem Schnapsfässchen ist eine Lüge! Wahr ist aber: „Nobody is dead until he is warm and dead“ – also bei bewusstlosen Unterkühlten nicht mit der Wiederbelebung aufhören!

Fazit des Tages: Ernste Inhalte in lockerer Atmosphäre. Der Kurs ist zur Nachahmung wirklich wärmstens zu empfehlen!





Seminare zum Thema Unterkühlung

von Kerstin Opitz

Mehrere Mitglieder haben das Seminar zum Thema: „Unterkühlung, Thermischer Notfall“, erfolgreich absolviert. Die DLRG hat eine angenehme Seminarleitung eingesetzt. Zum Einsatz kamen im ersten Teil diejenigen Utensilien, die man aus seiner eigenen, ersten Ersthelferausbildung kennt. Festzustellen ist, dass sich das ein oder andere im Vorgehen geändert hat. Die Auffrischung der Kenntnisse ist gut angenommen worden.

Im zweiten Abschnitt der Weiterbildung wurde das Thema „Unterkühlung - Wie gehe ich damit um? Wie wirkt kaltes Wasser auf die Muskeln ein?“ zunehmend mehr herausgearbeitet.

Das Seminar war kostenfrei für die ORVO-Mitglieder - inklusive der guten Verpfle-

gung von Weinkes. Danke an die Spenden, die dem ORVO in diesem Sinne zur Verfügung gestellt wurden!

Und Dank an alle, die mitgemacht und das Seminar mitgestaltet haben!

Für das nächste Jahr gibt es bereits eine weiterführende Idee. Grundsätzlich soll der Zusammenhang Rettung aus dem Wasser praktisch in der Umsetzung werden. Wir denken an einen Trainingstag mit der DLRG, bei dem es ins Wasser geht. Wo soll sonst die Praxis herkommen? Informationen werden bekannt gegeben, sobald wir Genaueres zu Ablauf und Termin sagen können.

Eure Veranstaltungswartin

Nutzungsordnung für Rettungswesten „Sicherheit auf dem Wasser im Winter“

Um in der kalten Jahreszeit die Sicherheit für Leib und Leben auf dem Wasser zu erhöhen, wurde am 22.09.2014 für das Jugendrudern folgende Nutzungsordnung beschlossen:

Im Zeitraum vom 01. November bis zum 01. April hat der unten aufgeführte Personenkreis (Ruderer und Steuerleute) bei jedem Wassertraining eine Rettungsweste über der normalen Ruderkleidung zu tragen. Wetterbedingt kann der Vorstand in Absprache mit den Trainern dieser Zeitraum verändern. Über einen Aushang am Fahrtenbuchbrett wird dieses dann veröffentlicht.

Bootsklasse	Personenkreis			
nur Rennboote	Junioren/innen A	Junioren/innen B	Jugendgruppe	Kinder
Einer	Pflicht	Pflicht	Pflicht	Pflicht
Doppelzweier	Keine Pflicht	Pflicht	Pflicht	Pflicht
Riemenzweier	Keine Pflicht nur mit MoBo-Begleitung	Keine Pflicht nur mit MoBo-Begleitung	Pflicht	wird nicht gerudert
Vierer ohne Stm/Stf	Keine Pflicht	Keine Pflicht	Keine Pflicht	wird nicht gerudert
Vierer mit Stm/Stf	Keine Pflicht	Keine Pflicht	Keine Pflicht	Pflicht
Rennachter	Keine Pflicht	Keine Pflicht	Keine Pflicht	wird nicht gerudert

Bei den Altersklassen gelten die DRV-Altersklassen, Stichtag ist jeweils der 01.01. eines jeden Jahres.

Für ein ordnungsgemäßes Tragen der Rettungswesten ist jede/jeder Aktive selber verantwortlich; Verschlüsse sind richtig zu verschließen, vorhandene Gurte sind anzulegen und stramm zu ziehen.

Die Rettungswesten werden vor jedem Training ausgegeben und nach jeder Benutzung wieder ordentlich zurückgehängt. Ausgelöste Westen kommen in die dafür vorgesehene Kiste. Nasse Westen werden bitte in den Trockenschrank gehängt.

Keine Besatzung der oben genannten Boote sollte ohne Trainerbegleitung auf dem Wasser sein. Senior A-B Ruderer/innen sind aufgefordert, aus Vorbild in den oben genannten Bootsklassen ebenfalls eine Rettungsweste zu tragen.

Vor jeder neuen Wintersaison findet eine Einweisungsveranstaltung für alle Neuen statt. Wer eine Rettungsweste mutwillig zur Auslösung bringt, muss für die Wartungskosten aufkommen.

Zugelassen im Oldenburger Ruderverein (Jugendrudern) sind nur Rettungswesten mit der EN 12402-3, EN 12402-2 oder EN 12402-1.

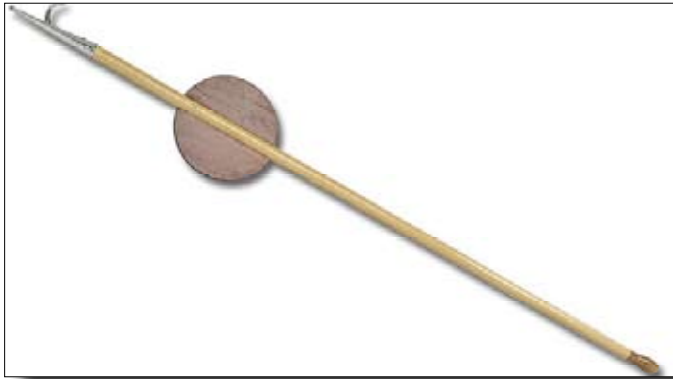
Deutscher Ruderverband ehrt ORVO für herausragende Angebote im Wanderrudern

von Kai Basedow

Die Ressortleiterin für Wanderrudern und Breitensport Ina Holtz übergab in Hannover dem Wanderruderwart des Oldenburger Rudervereins, **Kai Basedow**, einen Pikhaken für die besondere Leis-

diesem Jahr stellte der ORVO 6 Boote für das Wanderrudertreffen in Aurich zur Verfügung.

Ich bedanke mich an dieser Stelle bei **Dieter Oberschelp, Martin Sehrt Jahnke, Petra Rosenfeld, Hans-Peter Röbbke, Karsten Peter, Rocco Paeper, Ingrid Uchtmann, Ralf Renken, Helga Kröger, Gisela Fecht, Dorthée Ihnen, Eltje Jahnke, Anja von Bülow, Saskia Landwehr, Christine Dahms, Elke Bolling und Birgit Borowy** für die



tungen im Wanderrudern. In Niedersachsen gibt es keinen Ruderverein der solch ein breites Angebot an Wanderfahrten in Deutschland und in Europa anbietet. So wurden in diesem Jahr 25 Wanderfahrten angeboten, an denen 183 Mitglieder teilnahmen. Dem Oldenburger Ruderverein stehen bis zu 8 Fahrtenleiter/innen für die Planung und Durchführung zur Verfügung. Mit 65.979 geruderten Kilometern liegt der Verein bundesweit unter den Top 20.

Bei den alljährlichen Wanderrudertreffen in Niedersachsen stellt der ORVO seit fünf Jahren die größte Gruppe. In

tatkräftige Unterstützung beim Auf- und Abladen der Boote sowie bei der Teilnahme des diesjährigen Wanderrudertreffens in Aurich.

Unsere Nachbarn hatten alles richtig gemacht um das alljährliche Rudertreffen zu einem bleibenden Erlebnis zu machen. Der Empfang war herzlich, das Essen lecker, die Rudertour gemütlich und an den Pausenstellen konnten die anderen Boote getroffen werden. Das Büfett von einer Behinderteneinrichtung zubereitet toppte viele bisher erlebte Events.

Schade nur, das wir im nächsten Jahr nicht wieder dorthin fahren können.

Le Lot, Frankreich

von *Meike & Hartmut Kluge*

Der Lot ist ein nahezu 500 km langer Fluss, der wie die bekanntere Dordogne im Zentralmassiv entspringt, beide münden östlich von Bordeaux in die Garonne. Wir geben zu, vor unserer Anmeldung zu dieser von Jörg Dickbertel in der Zeit vom 30.08. – 06.09. 2014 angebotenen Wanderfahrt wären wir auch bei Stadt-Land-Fluss nicht auf diesen Namen gekommen. Aber schon die ersten Bilder unter Wikipedia oder Google maps weckten große Vorfreude. Ein bisschen ZDF (Zahlen, Daten Fakten) vorweg:

19 Teilnehmer hatte die neunte Auflage der seit 2006 von Jörg organisierten Wanderfahrt mit Gästen vom Viking Rowing Club aus Johannesburg: Derrick, Jopi, Tom, Tony und 2x Peter aus SA, Familie Dickbertel mit 3 Kindern, Ruth, Lisa & Klaus Henicz, Ulf Rosenfeld, Heini Sünkler, Sven Seidensticker und die beiden Chronisten als Novizen in diesem Kreis. An 6 Rudertagen ruderten wir knapp 190 km auf dem Unterlauf des Flusses von Larnagol bis kurz vor die Mündung bei Aiguillon. Über 30 Schleusen verschiedenster Ausprägung waren zu passieren.



In den Rudervereinen Cahors, Fumel und Castelmoron konnten wir unser Luma-Lager aufschlagen. Soweit die üblichen nüchternen Fakten...

Aber diese Fahrt bot mehr: Traumhafte Flusslandschaften mit Felsufern und intakter Natur – Sven zählte schon am ersten Tag zahlreiche Eisvögel. Das an den Felsen gebaute St. Cirq-Lapopie mit dem Titel „Eines der schönsten Dörfer Frankreichs“, Cahors und viele andere schöne Ortschaften zeugen von einer seit Jahrhunderten entwickelten Kulturlandschaft. Das kulinarische Angebot ist allein schon ein Reisegrund in diese Region Frankreichs. Besonders in Cahors erlebten wir eine überwältigende Gastfreundschaft: Patrick hat uns seine Wohnung im Bootshaus und seine Cousine Beatrice einen Teil ihres Hauses zur Verfügung gestellt. Am zweiten Abend wurden wir von mehreren Vereinsmitgliedern auf dem Vereinsgelände zu einem „Aperitif“ mit leckerem selbstgemachten Essen und Wein eingeladen. Das hochsommerliche Wetter hat unseren diesjährigen Oldenburger Spitzensommer noch in den Schatten gestellt – letzterer war deshalb ständig begehrt.

Das harmonische Team mit den vielfältigsten kommunikativen, künstlerischen und praktischen Fähigkeiten war es aber, das alle Problemchen und Alltagsanforderungen löste und diese Wanderfahrt für uns zu einem nachdrücklich schönen Erlebnis gemacht hat.

Unsere Freunde aus Südafrika sorgten mit T-Shirts „Attention Rameurs – River Lot 2014“ vor dem ersten Rudertag für ein einheitliches Outfit in allen 3 Booten. An zwei Abenden präsentierten Tony, Tom & Co eine ihrer Kernkompetenzen „Braai - Grillen nach südafrikanischer Art“.



Derrick missionierte unentwegt einen effektiveren Ruderstil, mit dem heutzutage die Meisterschaften gewonnen würden: „no shoulders – push the legs – feel the bubbles“. Übersetzt heißt das: kein Anriss, kein Endzug und mindestens 22er Streckenschlag. Geht solange gut, wie alle 3 Kilometer eine Schleuse zum Erholen kommt.

„Schleusen“: ein wichtiges Stichwort auf dem Lot – die ersten 15 + x Schleuse waren mit Handkurbel ausgestattet und erinnerten uns ältere Chronisten an unsere Wanderfahrten auf der oberen Lahn. Bald schon war filigranere Handarbeit erforder-

lich – es fehlten die Kurbeln zum Bedienen der Schütze. Auch dafür hatte unser Fahrtenleiter die passende Lösung: 17er Schlüssel und Zange – immer noch besser als Umtragen. Später an den großen Schifffahrtsschleusen waren die kommunikativen Fähigkeiten von Jörg, Klaus und Heini gefragt, um uns vor einem extrem aufwendigen Umtragen der Boote zu bewahren.

Klaus, am Anfang tatest du uns leid, dass deine Rückenschmerzen dich trotz fachlich-fürsorglicher Betreuung durch Ruth vom Rudern abgehalten haben. Im Nachhinein müssen wir feststellen, welch ein Glück für das Team, denn du warst der perfekte Landdienst: Zentimetergenaue Rangiermanöver mit dem Bootshänger, umsichtige Haushaltsführung – gekühltes Bier und Wein fehlte zu keinem Zeitpunkt - und als Krönung hast du unseren Gastgebern in Cahors ein Aquarell ihrer Häuser als Gastgeschenk hinterlassen.

Glück und Pech liegen bisweilen dicht beieinander. Am Abend des dritten Rudertages reißt der Bootshänger trotz vorheriger sorgfältiger Kontrolle an einem Schlagloch aus der Kupplung und macht sich mitten in einer Ortschaft im Feierabendverkehr selbstständig. Was hätte da passieren können? Wir haben aber unglaubliches Glück – es bleibt beim Schrecken und ein bisschen Sachschaden am Hänger sowie einem abgescherten Metallgitter am Straßenrand. Am nächsten Morgen erledigen Heini und Klaus die Formalitäten auf der Mairie in freundlicher

Fortsetzung nächste Seite



Atmosphäre beim Tee mit dem Bürgermeister. Die Polizei brauchen wir erst 2 Tage später, als uns vom Fahrradträger am Auto 2 Fahrräder geklaut werden. Bei zwei weiteren besser gesicherten Rädern bleibt es beim Versuch. Südfrankreich ist eben auch in dieser Beziehung nicht mit Norddeutschland zu vergleichen. Immerhin soll der junge Polizist auf dem Revier, bei dem Manja und Meike Stunden verbracht haben, sehr attraktiv gewesen sein.

Für unseren Fahrtenleiter Jörg Dickbertel war der Erholungswert dieser Tour sicherlich eingeschränkt: Den nächsten Ruderntag vorausplanen, Quartier bestätigen,

Schleusenwärter kontaktieren, dreisprachige Konversation mit Gastgebern und Gästen; Versicherungsfragen klären und zwar neben den ganz „normalen“ Tagesaufgaben eines Fahrtenleiters auf dem Wasser. Manja hat mit bemerkenswerter Gelassenheit, Übersicht und Konsequenz vieles abgewettert und Simon, Fritz und Tim bei Laune gehalten. Aber – und das darf auch gesagt werden: „Wir waren in diesem Jahr ein pflegeleichtes Team, in dem jeder zum Gelingen dieser wunderbaren Wanderfahrt beigetragen hat“. Deshalb sagen wir als Chronisten ein herzliches „Danke“ an Jörg und alle, die dabei waren.



ORVO gibt Erfahrung im Handicaprudern an andere Vereine weiter

von Jens Appelbohm

Im August bekam ich in der Funktion als Handicapwart vom Oldenburger Ruderverein eine Anfrage vom Ruderverein Amicitia aus Mannheim, ob wir ihn beim Thema „Rudern mit Handicaps“ beraten könnten, er versuche schon seit längerem sich im Handicapsport zu engagieren. Die Schloss-Schule Ilvesheim (Schule und Internat für Sehbehinderte) hatte den RV Amicitia angesprochen, ob ihre Schüler nicht bei ihnen rudern könnten. Leider klappte es nicht so richtig, da geeignete Konzepte und auch die Trainerkompetenzen fehlten.

Beim Telefonat mit Nicole Tieben vom RV Amicitia kam die Idee auf, dass ich doch nach Mannheim fahren und mir die Möglichkeiten und Bedingungen vor Ort anschauen könne. Nachdem die Ferien zu Ende waren, fand sich doch recht zügig ein Termin, an dem wir dann ein Ruderschnupperkurs mit den blinden und sehbehinderten Jugendlichen am Mannheimer Ruderverein durchführen konnten. Ich hätte gerne mehr Zeit investiert, aber da die Jugendlichen selbst

nicht aus Mannheim kamen und im Internat wohnten, blieben uns nur der Freitagnachmittag und der Samstag.

Nach langer, aber staufreier Fahrt traf ich im Internat auf die sechs Jugendlichen und deren Betreuer Julian und Susanne. Freundlicherweise durfte ich dort übernachten. Nachdem alles sortiert war, ging es Richtung Ruderverein, dort trafen wir dann auf Nicole und ihr leider noch recht kleines Team. Nachdem ich mir den Ruderverein und alle anderen Gegebenheiten



anschauen durfte, ging es eigentlich schon los. Nachdem dann organisatorische Fragen geklärt waren, konnte ich schon bei der Begehung auf einige Sachen hinweisen, was man für Blinde und Sehbehinderte

so alles beachten bzw. verbessern oder ändern könnte.

Da die Jugendlichen schön öfters im Ruderverein gewesen waren, hatten sie schon Bekanntschaft mit dem Ruderergometer und dem Ruderbecken gemacht. Für mich war es jetzt interessant, welche Vorarbeit in Hinsicht Rudern und Ergometerfahren (Bewegung) geleistet wurde. Da das schon ganz gut aussah, nahmen wir den ersten Jugendlichen und einen 2er Gig mit Steuermann und machten uns

Fortsetzung nächste Seite

in Richtung Wasser auf. Der Weg zum Anleger ist leider für Handicaps nicht so einfach. Aber mit etwas Übung und Hilfe lässt sich das auch meistern.

Am Wasser angekommen machten wir mit Einbeziehung des Jugendlichen das Boot fertig. Nicole saß dann auf Platz 1 und ich auf dem Steuerplatz, damit wir einerseits das Boot sichern konnten und ich andererseits dem Jugendlichen direkt Anweisungen geben sowie auch zeigen (Anfassen) konnte. Durch die gute Vorarbeit gelang uns die erste Ruderrunde relativ problemlos.

Das machten wir dann mit allen sechs Jugendlichen und ruck zuck war die Zeit auch schon so weit fortgeschritten, dass es dunkel wurde. Das Ziel, das ich mir gesetzt hatte, dass nämlich jeder der

Jugendlichen mal das Gefühl bekommen sollte in einem Boot zu sitzen und auch zu rudern, haben wir aber trotzdem erreicht.

Den Abend konnten wir dann beim Grillen ausklingen lassen. Ich habe dann auch gerne noch Fragen beantwortet und auch erzählt, was so im ORVO passiert.

Nach einer ruhigen Nacht ging es am Samstag wieder zum Ruderverein, wo uns Nicole schon mit Verstärkung erwartete. Nach kurzer Überlegung haben wir beschlossen, zwei 4er Gig-Boote mit Steuermann ins Wasser zu bringen. Auf Platz 1 saßen wieder unsere Helfer und nun durfte Nicole ein Boot steuern und ich nahm das zweite. Jetzt war natürlich eine Herausforderung, dass alle drei



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



Jugendlichen, die am Freitag noch jeder einzeln im Boot gesessen hatten, dazu zu bringen, gemeinsam das Gleiche zu machen, also gemeinsam zu rudern. Erstaunlicherweise klappte es mehr oder weniger gut. Jeder hat aber mal einen Einblick bekommen, dass Rudern durchaus auch ein Mannschaftssport ist.

In der Zwischenzeit kamen auch einige Eltern und staunten nicht schlecht, als sie ihre Kinder auf dem Wasser sahen. Nachdem die ersten Jugendlichen leider schon weg mussten, hatte ich noch die Gelegenheit, mit drei Jugendlichen noch einmal auf's Wasser zu gehen.

Leider war die Zeit recht kurz für so einen Schnupperkurs. Das Ziel, die Jugendli-



chen ins Boot zu bekommen, haben wir erreicht. Ein weiteres Ziel war es gewesen, dem Ruderverein bzw. den Betreuern zu zeigen, wie man Kinder und Jugendliche mit Handicap ausbildet und worauf man dabei so achten sollte. Das gleiche gilt natürlich auch für die Ausbildung der Erwachsenen.

Auch ich konnte noch so einiges wieder lernen und den Reaktionen nach zu urteilen haben der Ruderverein (ich habe mich auch mit dem Vorsitzenden unterhalten) sowie alle Helfer und Betreuer viel dazu gelernt.



Mir hat es sehr viel Spaß gemacht. Es war auch aus meiner Sicht die richtige Entscheidung nach Mannheim zu fahren und vor Ort mein Wissen weiter zu geben.

Ich bedanke mich bei Nicole, Julian und Susanne für die gute Zusammenarbeit und Organisation vor Ort und wünsche Allen weiterhin viel Erfolg beim Rudern mit Handicaps.

Fotos: Julian Schlegel

Wir gestalten Zukunft

von Kai Basedow

Am Freitag, dem 24.10.2014, fand im Hannover im Haus des Sports ein Workshop des Präsidiums des Landesruderverbandes Niedersachsen (LRVN) statt. Bei dem Workshop ging darum, mit Hilfe von Fachleuten des Landessportbundes die Vorstandsarbeit effizienter zu machen und zu prüfen, ob durch einen hauptamtlichen Mitarbeiter die Vorstandsmitglieder entlastet werden können. Der Vorsitzende des Schülerruderverbandes, Peter Tholl, sprach mit dem Vorsitzenden Reinhard Krüger über grundsätzliche Dinge der Zusammenarbeit und mit den beiden Oldenburger Vorstandsmitgliedern **Kai Basedow** und **Frank Spingat** über das geplante gemeinsame Symposium im Januar 2016. Als Vorsitzender des SRVN ist Peter Tholl Präsidiumsmitglied im LRVN und dort zuständig für den



Bereich „Schülerrudern in Niedersachsen“. Über die weiteren Ergebnisse des Workshops werden wir auch auf der Vorsitzendentagung im November berichten können.

Foto: (von links): Elke Proksch-Boller, Frank Spingat, Reinhard Krüger, Kai Basedow, Peter Tholl, Rüdiger Schlinz und Klaus Scheers Schmidt.

Cellagon T.G.O.
Formula for winners

Der 100%-natürliche Functional Drink - für Höchstleistung in Freizeit und Beruf.

- ✓ liefert schnell Energie
- ✓ verbessert Konzentration und Reaktion
- ✓ stärkt Nerven und Gehirn
- ✓ erhöht Belastungsfähigkeit
- ✓ füllt Vitamin- und Mineralstoffdepots auf
- ✓ stärkt Sehnen, Bänder, Knorpel und Gelenke

Ihr persönlicher Berater

MBR - gesund und mehr
Bernd Rehfeldt & Monika Klefke
Cellagon-Beratung
26133 Oldenburg
T.: 0441 - 20 53 999 0
Fax 0441 - 2053 999 1
info@mbr-gesundundmehr.de

T.G.O das Hochleistungskonzentrat.
Es wird im Verhältnis 1 plus 9 mit Trinkwasser verdünnt.
25 ml Konzentrat plus 225 ml Wasser ergeben 1/4 Liter T.G.O.
So reicht eine Flasche T.G.O für 20 Tage.
1/4 Liter T.G.O kostet dann nur 2,10 pro Tag.
Ab 2 Flaschen Konzentrat ist die Sportflasche dazu kostenlos.



Offizieller Lieferant
der Olympischen Spiele
Wien, Athen, Sydney,
Nahc, London, Rio de Janeiro,
Tokio, Pyeongchang und
Peking

Dörpen 2014

von Wiltraud Lemmermöhle

*...same procedure
as every year, James...*



Hundsmühlen



Moslesfehn



Klein Scharrel



Jeddeloh



Husbäke

Dieses Jahr hat sich bei der Dörpen- Tour die Fraktion der Teilnehmer durchgesetzt, welche die Tour mitten im grauen November bevorzugt. Zur Erklärung: es gibt auch eine Fraktion, die für den goldenen Oktober plädiert. Trotz der Novembertour konnte ich leider die gewünschten „horrenden“ Wetterverhältnisse nicht bieten. Strahlendster Sonnenschein, Flaute und ca. 10 °C begleiteten uns auf unserer Tour gen Westen und zurück.

Ich setze darauf, dass die Verantwortlichen ein paar schöne Bilder präsentieren, denn zu berichten gibt es nicht viel. Alles war so wie immer: schöner Saunabesuch, entspannte Atmosphäre, ein schönes Abendbuffet mit mindestens 50 vorbereitenden und helfenden Händen, wenn man die linken mitzählt.

Nur die Zahl der teilnehmenden Ruderer, die wir im Vorfeld sozusagen heimlich als Zugmaschinen bewerten, steigt jährlich an. Und das führt dazu, dass selbst das letzte Boot der Tour nicht im Dunkeln ankommt, tja – wenn man die Zugmaschinen gleichmäßig verteilt.



Süddorf



Edewechterdamm



Ahrensdorf



Kampe



Schwaneburger Moor

Fortsetzung nächste Seite



Sedelsberg



Sedelsberg



Neuscharrel



Hilkenbrook



Esterwegen



Neudörpen



Bockhorst



Leegmoor



Surwold



Neubörger



Haar Bundesstraße 401

Die Gesamtqualität der Langstreckenruderer steigt jährlich. Die mitgenommenen Lampen werden fast nie benötigt. So auch dieses Jahr nicht.

Das klingt jetzt alles ein bisschen leistungsorientiert. Ist es auch. Aber keiner wird zur Teilnahme gezwungen und dennoch ist die „Dörpen Tour“ mit jährlich seit 2007 immer mindestens 20 Teilnehmern ein riesen Ding geworden. Und je später im Jahr die Sache stattfindet, desto mehr melden sich an.

Dieses Phänomen gilt es zu verarbeiten: Es wollen also viele Leute bei schlechtem Wetter lange und leistungsorientiert geradeaus rudern...

Oder wollen alle nur saunieren, ein paar Würfelspiele spielen und gut essen ?

Und wer ist James ? Ich weiß auch nicht.

Photos: www.grundschule-friedrichs-fehn.de/projekte/kuestenkanal/

**Einladung
zur
Jahreshauptversammlung 2015**

Im Namen des Vorstandes und Vereinsausschusses lade ich alle Mitglieder zur Jahreshauptversammlung 2015 ein. Sie wird stattfinden am

**Mittwoch, den 28. Januar 2015
um 19.30 Uhr im Bootshaus.**

Wir bitten um rege Teilnahme.

Tagesordnung:

1. Begrüßung,
2. Genehmigung der Tagesordnung und der Niederschrift über die Hauptversammlung am 29.01.2014
3. Bericht des Vorstandes und des Ausschusses
4. Bericht der Rechnungsprüfer über die Haushaltsrechnung 2014
5. Entlastung des Vorstandes
6. Wahl des Vereinsvorsitzenden
7. Wahl des Vorstandsmitgliedes Sport
8. Wahl des Vorstandsmitgliedes Verwaltung
9. Wahl des Vereinsausschusses
10. Wahl der Rechnungsprüfer und des Schiedsgerichtes
11. Mitgliedsbeiträge 2015, Aufnahmegebühr 2015
12. Vorstellung und Beschlussfassung über den Haushaltsentwurf 2015
13. Befassung mit dem Antrag zur Änderung der Satzung in § 7, § 16, § 23 und Umbenennung von § 23 (alt) in § 24 (neu) gem. Anlage 1
14. 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

Anlage 1 zur Einladung zur Jahreshauptversammlung am 28.01.2015

Der Vorstand beantragt, die Satzung des Oldenburger Rudervereins e.V. wie folgt zu ändern:

§ 7 Ziff. 3 der Satzung wird wie folgt neu gefasst:

„Mit dem Erwerb der Mitgliedschaft willigt das Mitglied ein, dass sport- und vereinsbezogene Fotos und Daten in allen Medien des Vereins sowie in Pressemitteilungen uneingeschränkt genutzt werden dürfen.“

Die bisherige Regelung in § 7 Ziff. 3 der Satzung wird zu Ziff. 4 der Satzung.

§ 16 Ziff. 1 S. 2 der Satzung wird wie folgt ergänzt:

Protector der Ruderriege des Gymnasiums Eversten Oldenburg

§ 23 der Satzung wird wie folgt neu gefasst:

§ 23

Schülerruderriege des Gymnasiums Eversten Oldenburg

Im Oldenburger Ruderverein besteht als Sparte die Schülerruderriege Gymnasium Eversten. Dieser Schülerruderriege dürfen nur Schüler, ehemalige Schüler und Lehrer des Gymnasiums Eversten Oldenburg angehören.

Die Schülerruderriege wird als eigenständige Sparte geführt. Für die Mitglieder der Schülerruderriege gelten die Satzungsbestimmungen des Oldenburger Rudervereins. Es gilt ein ermäßigter Beitragssatz, den die Mitgliederversammlung beschließt. Verantwortlich für die Schülerruderriege ist der Ruderprotector. Dieser wird von der Schulleitung des Gymnasiums Eversten Oldenburg benannt und muss von der Mitgliederversammlung des Oldenburger Rudervereins bestätigt werden. Er übernimmt mit der Bestätigung Sitz und Stimme im Vereinsausschuss. Ein Wechsel in den Oldenburger Ruderverein von der Schülerruderriege und umgekehrt ist jeweils nur zum 01.01. eines jeden Jahres mit einer Ankündigungsfrist von einem Monat möglich. Bei einem Wechsel wird keine Aufnahmegebühr erhoben.

Die Schülerruderriege Gymnasium Eversten Oldenburg ist Mitglied des Schülerruderverbandes Niedersachsen. Am Anfang eines Jeden Jahres, an dem erkennbar ist, dass Ruderer des Oldenburger Rudervereins und der Schülerruderriege gemeinsam Rennen bestreiten sollen, beantragt der Oldenburger Ruderverein beim Deutschen Ruderverband eine Trainingsgemeinschaft Oldenburger Ruderverein/Schülerruderriege.

Die bisherige Regelung in § 23 wird als neuer § 24 in die Satzung eingefügt.

Einladung zur Jugendhauptversammlung 2015

Liebe Kinder und liebe Junioren,

wir laden Euch herzlich zur **Jugendhauptversammlung 2015 am Samstag, den 24.01.2015 um 13:00 Uhr** im Mehrzweckraum ein.

Auf der Tagesordnung stehen folgende Punkte:

- TOP 1 Wahl des Jugendvorstandes
- TOP 2 Planung von Aktivitäten für das Jahr 2015
- TOP 3 Verschiedenes

Wir freuen uns auf Euer zahlreiches Erscheinen!

Der Jugendvorstand
Tobias Hinrichs



Trainingslager des RV Ems-Jade-Weser /Team Nord West in Dörpen Anfang November

weitere Termine für Kinder und Jugendliche

28.-30.11.2014	LRV-Maßnahme	B-JuniorInnen
29.11.2014	Kinder-Ergocup ORVO	Kinder und Jugend
12.-14.12.2014	LRV-Maßnahme	Leichte A-Junioren
20.12.2014	Weihnachtsschwimmen	Kinder und Jugend
17.01.2015	Filmnacht	Kinder und Jugend

Kohlfahrt 2015

Leeve Lüüd,
nu is dat so sowiet, dat Jahr is um un de grode Kohlkönig, sine Durchlaucht JOHANN und sine Kohlkönigin KERSTIN givt sick de Ehr dat gemeine Kohlvolk vun ORVO uptofordern, am **Saterdoag 14. Februar 2015** mit jüm upn Marsch dörch de Hunteumgebung sik ne blaue Näs un kolle Fööt to holen um dann mit jüm deftigen Grönkohl und gooden Schnaps un Beer un ännert Tügs bi Weinkes to verzehrn.

Dorto mut dat Rudervolk ok bannig deep in de Tasch langen un 20 € upn Disch legen, dorför givt dat dann ok wat to eten und to drinken för ünnerwegs.

Los geiht dat um Klock 14:30 up'n Naohmittag bin ORVO, Achterdiek 3. Dann löppt de Majestäten mit ehr sin Footvolk dörch de Huntewiesen un ton Afschlut giv dat dann wat to eten bi Weinkes. Anmelden müt ji sick dör Überweisung vun dat Startgeld op dat Konto vun sine Königin (IBAN: DE11250100300775 188300) un den Eintrag in di Liste bin ORVO.

De Majestäten Johann und Kerstin gröt ji ganz düchtig!

Damen-Kohlfahrt 2015

Die nächste Damen-Kohlfahrt findet am 11. Januar 2015 statt.

Ziel: Restaurant „Mykonos im Wiesen-keller“, Elsfl ether Str. 60, Tel. 381 668

Kohlessen um 13.00 Uhr

Anmeldung bitte bis zum 5. Januar bei Elga Warnken, Tel. 77102



Nun für alle „Nicht-Platt-Versteher“: ORVO Kohltour am Samstag, 14. Februar, Start um 14:30 Uhr beim ORVO. Zunächst Marsch durch die nähere Umgebung mit Musik und kleinen Spielen und Zwischenmahlzeiten. Um 18:30 Uhr Einkehr bei Weinkes zum Kohlessen. Kosten insgesamt für Kohl, 1. Getränk am Abend und Kleinigkeiten auf dem Weg 20 Euro. Weitere Getränke bei Weinkes werden gesondert berechnet. Anmeldung durch Überweisung auf das Konto IBAN: DE11250100300775188300 von Kerstin Markus... und Eintrag in die Listen (Um weitere Mitsreiter zu motivieren, daß schon so nette Menschen angemeldet sind!!!. (Gültig erst bei Überweisung)



Herbstaufräumen im ORVO

von Kerstin Opitz

Am Samstag, den 11.10.2014, wurde im ORVO aufgeräumt. Bei einem super schönem Herbsttag kamen wieder viele freiwillige Helfer. Schon kurz vor 9 Uhr waren die ersten vor Ort. Es gab eine überschaubare, doch teilweise zeitintensive Aufgabenstellung:

- Gartenarbeiten, Heckenstutzen, Laub zusammen fegen, die Reste des Baumes zerkleinern und alles in den bereitstehenden Container füllen.
- Schutzpfosten vor dem Flaggenmast betonieren
- Pflasterung Skiffwagenfläche
- Boote winterfertig machen
- Dachflächen vor Sauna und auf alter Bootshalle reinigen, Fassade reinigen
- Dachrinnen reinigen, Durchlässigkeit prüfen
- Austausch Deckenleuchte GIG-Boots halle
- Montage Sattelplatzbeleuchtung Hun tseite
- Dachflächen auf Hantelraum reinigen
- Bootshalle reinigen, Fenster putzen

Umkleiden streichen entfiel, da sich hier Meint Rand direkt darum kümmern will.

Ortun kam gegen 10 Uhr wieder mit Kaffee und Tee vorbei. Diese Angebot wurde gern genutzt. Gegen Mittag war das meiste - dank der vielen helfenden Hände erledigt. So konnten wir den schönen Sonnenschein am Samstag weiter genießen.

Herzlichen Dank an alle!

Rakelmann Optik

www.rakelmann-optik.de



Sie wollen gewinnen?

Dann nehmen Sie die richtige
SPORT-Brille!



Anerkannter
Spezialist für
**SPORT
Optik**

Rakelmann Optik

www.rakelmann-optik.de

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



Neue Mitglieder - Herzlich willkommen !

Alexander Braun
Annelie Heitsch
Ole Imhorst
Luca Jürgen
Daniel Lüllmann

Enno Rabe
Lasse Röwekamp
Thore Stamereilers
Michael Ullmann

Geburtstage - Alles Gute !

Hohe Geburtstage im Winter

85 Jahre Eckard Heidrich	im Januar	78 Jahre Dr. KlausFrüchtenicht	im März
80 Jahre Wolfgang Horn	im Januar	78 Jahre Helga Pophanken	im März
79 Jahre Gertrud Teebken	im Januar	75 Jahre Dr. Timm Hallermann	im März
79 Jahre Erika Westendorf	im Februar		

Runde Geburtstage im Winter

65 Jahre Klaus Henicz	im Februar	50 Jahre Janpeter Horn	im Januar
65 Jahre Helmuth Kraetzer	im März	40 Jahre Anne Leeb	im März
60 Jahre Peter Trutnau	im Januar	30 Jahre Sebastian Cichowlas	im März
50 Jahre Markus Baron	im März	30 Jahre Constantin Küpper	im März
50 Jahre Silke Behrens	im Februar	30 Jahre Daniel Lüllmann	im März
50 Jahre Beate Gerken	im März	30 Jahre Katharina Oldewurtel	im März



cewe-print.de
Ihr Online Druckpartner

ORVO Wanderfahrts-Terminplaner

09.02.	19:30 Uhr ORVO Besprechung Breitensportregatten	(Klaus)
21.-22.02.	Tagesfahrten OL-HB bzw. HB-OL	(Klaus)
03.-06.04.	Osterwandi	(Thilo)
18.04.	Heringsrudern mit Gästen	(Kai)
26.04.	Tageswanderfahrt Teufelsmoorrallye	(Klaus)
30.04.-03.05.	Mainz bis Leverkusen mit EUREGA	(Klaus)
14.-17.05.	Rudermarathon Elf Steden	(Birgit und Ulf)
14.-17.05.	Himmelfahrts-Hollandwandi nach Amsterdam	(Jörg)
24.-26.05.	Pfingstwandi auf der Oste	(Thilo)
14.06.	Spargelrudern auf der Hunte	(Annerose)
19.-21.06.	Wandi „Stedingen rund“ zu den „Underwater dragons“	(Kai)
04.-05.07.	Ostemarathon	(N.N.)
18.-19.07.	Wochenendwandi für Ruderer	(Sabine, Holger, Simon)
08.-16.08.	Wochenwanderfahrt Donau	(Jörg)
22.08.	Tageswanderfahrt zum Harriersand	(Peter)
29.-30.08.	Langstreckenregatta Lahnstein Köln mit Nachfahrt	(Klaus)
29.-30.08.	Tages/Wochenendwanderfahrt Unterweser Nordenham	(Kai)
05.09.	Dümmermeilen-Regatta	(N.N.)
12.09.	Regatta Strohauser Plate	(Klaus)
26.09.	43. Tour du Lac Léman	(Klaus)
03.10.	Tageswanderfahrt	(Sabine, Holger, Simon)
15.-18.10.	Mehrtageswanderfahrt Mosel Bernkastel-Bad Ems	(Klaus)
24.-25.10.	Langstreckenwochenendwandi ORVO nach Dörpen und zurück	(Willi)

Stand 18.11.2014

Änderungen vorbehalten

Ansprechpartner für die verschiedenen Veranstaltungen:

Sabine Aukamp	205 6770	Holger Gutgesell	18 19 290
Kai Basedow	380 0740	Peter Hurling	0176-5559 9400
Birgit Borowy	36 10 58 20	Thilo Schwarz	63 826
Jörg Dickbertel	570 4588	Klaus Wulff	96 96 8 96



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
IBAN: DE62 2805 0100 0027 4045 40
BIC: BRLADE21LZO

Oldenburgische Landesbank
IBAN: DE0928020050 1245893100
BIC: OLBODEH2XXX

Wanderfahrtskonto

Landessparkasse zu Oldenburg
BAN: DE69 280501000001495035
BIC: BRLADE21LZO

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

CEWE-PRINT GmbH
Meerweg 30-32
26133 Oldenburg

Nächste Ausgabe: März 2015
Redaktionsschluss für die nächste
Ausgabe ist der 15.02.2015



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

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 Kundenzufriedenheit.



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

