



**ORVO**  
Oldenburger Ruderverein Oldenburg



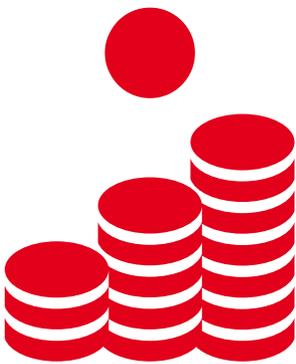
Nr. 4 / Dezember 2016

# Der Achterdieker





# Morgen ist einfach.



Wenn Sie sich mit der  
richtigen Anlagestrategie  
auch bei niedrigen Zinsen  
Wünsche erfüllen oder  
für Ihre Zukunft vorsorgen  
können.

Unsere Nähe bringt Sie weiter.



Vereinsnachrichten Nr. 4/ Dezember 2016

**Der Achterdieker**

ist die Vereinszeitschrift vom Oldenburger Ruderverein Oldenburg

Inhalt

„Auf ein Wort“	4	Fachressortsetzung Schwerin	30
Breitensportausbildung 2016	5	Training London-Head-Achter	31
Mein Weg in den ORVO	7	Kino-Abend im ORVO	32
Softwareentwickler auf der Hunte	8	Zur Person: Rudolf Enselmann	34
Die zwei Seiten des Ruderns	10	Sportabzeichen 2016	35
Handicap-Regatta Berlin	11	Heringsrudern 2017	36
Fari-Cup	13	ORVO-Dörpen-ORVO	37
Tour du Lac Léman (Teil 2)	14	Terminplaner 2017	38
Regatta Leer	18	Schließsystem ORVO	40
Das Jahr 2016 im Kinderrudern	19	Einladung Damenkohlfahrt 2017	40
Die Hölle des ORVO	21	Einladung Jahrehauptversammlung	41
Nds. Wanderrudertreffen Barßel	22	Einladung Kohlfahrt 2017	42
Adventsrudern Emden	23	Einladung Förderverein 2017	43
Lahn-Wanderfahrt	24	Einladung Jugendversammlung 2017	43
Norddeutsche Meisterschaften	28	Geburtstage, Neue Mitglieder	44
Langstrecke Hildesheim	29	Impressum	46

**Titelbild** (von V. Zaehle): Am Achterdiek - Blick zum Küstenkanal

Um Berücksichtigung folgender Anzeigenkunden wird gebeten:

Landessparkasse zu Oldenburg	2	Physiotherapie Schmidt-Henicz	23
Pohland Projekt & Bau GmbH	6	Rakelmann Optik	45
Rechtsanwaltkanzlei Röbbke	10	WN-Heizungsservice GmbH	47
CEWE-Print	21	Heinen & Renken	48

## „Auf ein Wort“

Viel schneller als gedacht nähert sich auch dieses Jahr schon wieder seinem Ende. Für unseren Verein war es ein weiteres gutes Jahr: Wir waren sportlich auf allen Ebenen erfolgreich, die Mitgliederzahlen sind stabil, wir konnten wieder eine große Zahl von Interessierten im Rahmen der Anfängerkurse an unseren Sport heranzuführen und der Verein steht wirtschaftlich auf soliden Füßen.

Beim Abrudern konnten wir mehrere Mitglieder für ihre lange, teilweise über 50 Jahre andauernde Mitgliedschaft ehren.



Bei der gleichen Gelegenheit haben unsere jüngsten Mitglieder als Taufpaten drei neue Boote, darunter zwei Kindereiner getauft. Wer weiß, viel-

leicht können unsere Nachfolger auch irgendwann Ruderer für ihre langjährige Mitgliedschaft ehren, die in den jetzt getauften Booten als Kind das Rudern gelernt haben?

Schön ist auch, dass unser Verein über die einzelnen Sparten hinweg weiter zusammenwächst. So gab es in diesem Jahr erstmals ein regelmäßiges Training im Rennboot, an dem Breitensportler, Leistungssportler und Masters teilgenommen haben. Ganz nebenbei beginnt sich nicht zuletzt durch diese Veranstaltung das Riemenrudern im Breitensport wieder zu etablieren.

Die Teilnahme eines ORVO-Achters am diesjährigen FARI-Cup belegt das ganz eindrücklich.

All dies war und ist nur durch die Mithilfe und das Zusammenwirken vieler ehrenamtlich für unseren Verein tätiger Mitglieder möglich geworden. Ich möchte daher allen, die sich auch in diesem Jahr wieder für unseren Verein engagiert haben ganz herzlich danken.

Dieser Dank gilt in besonderer Weise den Mitgliedern des Vereinsausschusses und meinen Vorstandskollegen Doro und Martin!

Leider gab es in diesem Jahr auch weniger schöne Vorfälle, die dazu geführt haben, dass es in unserem Verein im kommenden Jahr Veränderungen hinsichtlich des Zugangs zum Bootshaus geben wird (mehr dazu in diesem Heft auf Seite 40). Ich bin aber der festen Überzeugung, dass die anstehenden Änderungen für alle Mitglieder tragbar sind, auch wenn sie für uns alle eine Umgewöhnung erfordern.

Ich wünsche all unseren Mitgliedern, Freunden und Unterstützern ein gesegnetes, friedliches Weihnachtsfest und ein glückliches Neues Jahr.

In diesem Sinne  
Peter

## Breitensport- ausbildung 2016

von *Ulf Rosenfeld*

Auch in diesem Jahr war das Interesse der Oldenburger an einer Ausbildung bei uns im ORVO wieder riesengroß. Wie in den vergangenen Jahren meldeten sich mehr Interessenten als wir Bootsplätze zur Verfügung hatten. Insgesamt kümmerten sich 21 Ausbilder um 94 Anfänger – ein Riesenerfolg, der aber auch erhebliche Anstrengungen mit sich brachte.

Was verbirgt sich hinter den Zahlen? Neben den Standardkursen an Werktagen, den beiden Ausbildungswochenenden, den Kursen für den Hochschulsport der Universität – 2016 verdoppelte sich die Zahl der Kurse von 2 auf 4 – hatten wir zwei weitere Formate zu bewältigen: eine Betriebssportgruppe mit 10 Teilnehmern erhielt eine 6 Doppelstunden umfassende Grundausbildung, für eine weitere mit 7 Teilnehmern, organisierten wir einen sogenannten „Eventnachmittag“ (s. *Bericht, Timo Lottmann, S.8*).

Die Ausbildung so vieler Teilnehmer in so vielen Kursformaten zeigt nicht nur außerordentliches ehrenamtliches Engagement unserer Ausbilder, sondern auch ihre Bereitschaft, auf die Bedürfnisse von Teilnehmern flexibel zu reagieren. Stellvertretend für alle möchte ich an dieser Stelle Doro und Martin nennen, die jeweils 3 Ausbildungskurse ganz unterschiedlicher Art leiteten.

Dem Einsatz der Ausbilder ist es maßgeblich zu verdanken, dass neue Mitglieder den Weg in unseren Verein finden. Und nur Vereine, die gut ausbilden, weisen stabile oder wie der ORVO sogar wachsende Mitgliederzahlen auf. Wir müssen aber auch sehen, dass die Ausbildung von Anfängern eine Belastung für den Verein darstellt.



Wiederholt waren an schönen Abenden die Bootshallen leergefegt. Nicht mehr ein Zweier oder Vierer waren in den Stelagen zu finden. Hier ist es der Gelassenheit unserer Mitglieder zu verdanken, dass kein Stress aufkam. Es wurde dann ganz einfach auf der Bank gewartet, bis das nächste Boot frei wurde. Auch die Belastung der Ausbilder muss der Verein im Auge behalten. Glücklicherweise besteht aktuell kein Mangel an motivierten und qualifizierten Mitgliedern, die bereit sind, ihre Zeit und manchmal auch ihre Nerven

Fortsetzung nächste Seite

für Ruderinteressierte zu geben, aber auch hier darf der Bogen nicht überspannt werden – zumal alle Ausbilder über ihre unterrichtende Tätigkeit hinaus— das Vereinsleben mit der Übernahme weiterer Aktivitäten und Aufgaben mitgestalten. Wir werden weiter ausbilden und ausbilden müssen – dies auch in größerem Umfang – aber es gilt bis zur neuen Saison einen Weg zu finden, der Überlastungen in jedweder Form entgegentritt.

Abschließend möchte ich noch auf einen Bericht von Dorothee Kramer hinweisen. Sie hat in diesem Jahr ihre Ausbildung gemacht und beschreibt sehr anschaulich wie wichtig, neben der Schulung der Technik, nach dem Vereinsbeitritt die weitere Begleitung durch erfahrene Mitglieder ist. Mit großem Engagement haben sich insbesondere **Holger, Arnaud, Sabine und Obi** dieser Aufgabe gewid-

met und Anfängern den Sprung von der Ausbildung hin zum selbstständigen Ruderer erleichtert – Danke!

## **Ausbilder 2016**

**Sabine Aukamp, Willi Lemtermöhle, Jan Hurling, Kerstin Markus, Meint Rand, Obi Oberschelp, Gerrit Wolters, Thomas Judaschke, Ulf Rosenfeld, Bernadette Diederichs, Peter Hurling, Christian Morische, Martin Sehrt-Jahnke, Martina Schier, Dorothee Ihnen, Claudia Grove, Birgit Borowy, Vera Czerny, Esther Schoenmaker, Maren Punke, Britta Punke**

Als Betreuer nach abgeschlossener Ausbildung:

**Holger Gutgesell, Arnaud Dolacinski, Sabine Aukamp, Obi Oberschelp**

---

 **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](mailto:pohland@pohland-gmbh.de)  
[www.pohland-gmbh.de](http://www.pohland-gmbh.de)

# Mein Weg in den ORVO

von *Dorothee Kramer*

Hätte mir jemand am 15. April diesen Jahres gesagt, dass ich 7 Monate später eine Langstreckenwochenendwanderfahrt bei 1 bis 0° C nach Dörpen mitrudern werde, hätte ich das wohl eher für einen Witz gehalten.

Dieser Freitag im April war der erste Nachmittag des „Schnupperwochenendes“ und meine Schnupperkolleginnen und ich kämpften mit den Skulls eher so, als ob wir miteinander fechten üben.

Doch die Geduld und Freundlichkeit von Sabine, unserem ersten „Coach“, ließ uns immer wieder Mut schöpfen, so dass am Sonntag die Hoffnung aufkeimte, dass es wohl möglich sein könnte, sich diese Sportart zu eigen zu machen. Die folgenden 4 Trainingseinheiten gaben immer mehr Sicherheit, und es kam Freude auf an der Bewegung und (!!)

auch das Wetter wurde zunehmend besser.

Danach wurde es etwas schwierig. Es gibt ja nicht, wie bei anderen Sportarten, eine feste Trainingszeit mit einer festen Mannschaft, sondern nur die offenen Ruderzeiten. Das bedeutete für mich eine andere Art von Eigeninitiative. Hilfreich war hier der E-mail-Verteiler von Holger, so dass es viele Möglichkeiten gab, sich in der Woche am Steg zu treffen.

Für mich war es besonders wichtig, dass mir jemand im Boot sinnvolle Techniktips gibt, weil ich Sorge hatte, irgendeines der diversen beteiligten Gelenke und Muskelgruppen falsch zu beanspruchen, was dann erstmal wieder zu einem Ausgeführt hätte. Von daher fand ich es

sehr gut, dass an den Ruderterminen die Mannschaft des Bootes gut gemischt wurde, also wirklich erfahrene Ruderer mit uns Anfängern zusammen ruderten. Ich habe diesbezüglich sehr viel Offenheit und Unterstützung erlebt, was mich sehr gefreut hat und meine anfängliche Unsicherheit schnell schwinden ließ. Die wichtigste Regel ist für mich in diesem Zusammenhang der Satz „keiner wird am Steg zurückgelassen!“ , was meines Erachtens bei allen Ruderern, die ich bisher kennengelernt habe, eine klare und zuverlässige Regel ist.

Tja, und so ist der Ruderspaß, die körperliche Fitness und die Freude darüber, so viel draußen zu sein in diesem halben Jahr dermaßen gewachsen, dass ich mir wenig Eisgang und viele helle Stunden in diesem Winter wünsche, um auch in der kalten Jahreszeit weiter zurudern.

Und ich möchte Euch „alten, verdammnetten Hasen“, die ihr Euch so für die Neuen engagiert habt an dieser Stelle von Herzen danken. Euer Einsatz und Eure Freundlichkeit lohnen sich!

---

*Impressionen vom Trainingslager in Dörpen, Anfang Oktober. Photos: M. Zink*



## Softwareentwickler auf der Hunte

von *Timo Lottmann*

Bei CEWE, Europas führender Fotoservice und in Oldenburg ansässig, gibt es mehrere IT-Abteilungen. Unsere Abteilung „ORACLE based Applications“ ist verantwortlich für die Entwicklung und Betreuung von einigen der IT-Systeme bei CEWE. Gemeinsam veranstalten wir einmal pro Jahr ein Abteilungs-event.

Meist machen wir eine gemeinsame Aktion am Nachmittag und lassen den Tag anschließend gemütlich ausklingen.

Dieses Jahr wollten wir einen Schnupperkurs im Rudern belegen. Normalerweise finden solche Schnupperkurse über mehrere Tage hinweg statt, um den Teilnehmern genügend Zeit zum Lernen zu bieten. Trotzdem haben wir Kontakt zu Ulf Rosenfeld vom ORVO aufgenommen und gefragt, ob ein Schnupperkurs angeboten werden kann. Nach einem kurzen Telefonat fing er gemeinsam mit Martin Seht-Jahnke an, einen Schnupperkurs speziell für uns zu organisieren.

Am 15.09.2016 war es dann endlich soweit. Wir besorgten noch etwas Grillgut und fuhren bei strahlendem Sonnenschein zum Vereinsheim des Oldenburger Rudervereins. Dort wurden wir bereits von Martin erwartet. Er erklärte uns den Tagesablauf und zeigte uns die Räumlichkeiten. Nach dem Umziehen ging es für uns an die Ruderergometer. Hier konnten wir schon einmal im Trockenen üben. Später ging es dann auf die Hunte. Hier warteten noch weitere Trainer mit Ruderbooten auf

uns. Zunächst lernten wir wie man richtig ein- und aussteigt. Nach einigen Versuchen, ging es dann raus auf die Hunte. Mit etwas Übung gelang es uns im Takt zu rudern und das Boot vorwärts zu bewegen. Dies lag auch daran, dass in jedem Boot zwei Mitglieder vom Ruderverein waren, die ihre Aufgabe als Trainer(in) sehr gut erfüllt haben. Es sah zwar längst nicht so elegant aus, wie bei den erfahrenen Rudernern, aber dennoch konnten wir einige Kilometer auf der Hunte zurücklegen.

Nach zwei Stunden sind wir dann erschöpft zum Vereinsheim zurückgekehrt. Dort haben wir die Boote aus dem Wasser geholt und sie geputzt. Nach einer Dusche ging es dann zum gemütlichen Teil über. Martin hatte bereits einige Bänke aufgestellt und den Grill vorbereitet. So saßen wir noch ein paar Stunden bei schönem Wetter an der Hunte und haben gemeinsam gegrillt.

Insgesamt war es ein sehr schöner Tag, der perfekt vom Oldenburger Ruderverein organisiert wurde. Besonders herzlichen Dank an Ulf Rosenfeld, Martin Seht-Jahnke und allen anwesenden Trainern!

---

*Trainingslager Dörpen*



# Die zwei Seiten des Ruderns

*Von Jana Berends und Maren Punke*

Wir sind Maren und Jana, beide 17 Jahre alt und besuchen die Oberstufen zweier Gymnasien in Oldenburg. In unserer Freizeit trainieren wir die Minis, eine Trainingsgruppe vom ORVO für 8-11 Jährige, die erst in diesem Jahr gegründet wurde, um auch jüngeren Kindern das Rudern zu ermöglichen.



*Maren*

Wir sind in den Ruderverein gekommen, als wir selbst 11 und 12 waren. Von da an waren wir in der Kindergruppe und haben unsere ersten Erfahrungen im

Boot gemacht, besonders viel waren wir im Einer unterwegs. In Aurich hatten wir dann die erste Möglichkeit, ein bisschen Regattaluft zu schnuppern. Schon schnell zeigte sich, dass wir diese gerne mochten und hatten dann die Aussicht, unsere ersten Regatten zu bestreiten, oder einfach beim entspannten Freizeitrudern ohne Regattateilnahme zu bleiben.

Um beide Möglichkeiten auszuprobieren, ging es 2011 ins alljährliche Trainingslager nach Berlin, welches die Trainer organisiert haben. Wie viel Aufwand damit immer verbunden war, wurde uns erst später bewusst, als wir zum ersten Mal selbst als Trainer in ein Trainingslager führen. Jedes Jahr wieder war das Trai-

ningslager für uns eine sehr tolle Erfahrung. Gleichzeitig lernten wir dort den Leistungssport kennen und schulten unsere Gemeinschaft und den Teamgeist.

In unserer ersten Saison führen wir beide im Zweier. Trainiert wurden wir dabei von Olli, der uns stets entlang der Hunte begleitet hat.

5 Jahre später und jetzt als Mitglieder im Trainerteam von den 8-11 Jährigen versuchen wir, das weiterzugeben, was uns früher selber beigebracht wurde, unter anderem das Rudern an sich. Jetzt sind wir es, die sich an manchen Wochenenden im Sommer mit einer kleinen Gruppe von Anfängern an den Steg setzen und versuchen, ihnen den Grundschatz des Ruderns, ein gutes Bootsgefühl und eine, für den Trainingsalltag erforderliche, Sicherheit im Skiff beizubringen. Vor allem aber wollen wir während des Kurses den Spaß am Rudern vermitteln!

Obwohl der Spaß an der Sache uns sehr wichtig ist, legen wir auch vermehrt Wert auf die Umgangsformen in unserer Gruppe.

Dazu gehört nicht nur der verantwortungsbewusste Umgang mit dem Material, sondern auch das höfliche Miteinander. Bei zu vielen Abmahnungen achten wir natürlich auf gerechte Strafen



*Jana*

*Fortsetzung nächste Seite*

bei Verstößen, zum Beispiel haben wir beide noch nie so viel Kuchen gegessen, nur weil ein Kind über ein Boot gestiegen ist, oder mit dem Schlauch ein anderes nass gemacht hat. An sich ist das für uns eine lohnens-werte Sache, aber auch den anderen Kindern schmeckt es.

Und trotzdem lernt man auch als Trainer immer dazu. Man übernimmt Verantwortung für Bootsmaterial und für Kinder, die fast mit der Grundschule fertig oder gerade in die 5. Klasse gekommen sind. Das kann öfters nicht so einfach sein, wie man es sich gerne wünscht, besonders als 17jährige Schülerinnen. Jedoch ist es mit Hilfe von Olli und Doro, die uns früher das Rudern beigebracht haben und mit uns in Trainingslagern waren, sehr gut machbar.

Man muss aber schon sagen, dass wir manchmal erleichtert sind, Trainer zu sein. Unter anderem, wenn die Kinder im Training Sachen machen, die wir früher zwar auch gemacht, allerdings nicht sonderlich gemocht haben. Aber es ist auch komisch, jetzt die Person zu sein, die nicht mehr selbst ins Boot gesetzt wird, sondern die, die andere in Boote aufteilt und diese dann auf das Wasser schickt. Dennoch ist es schön, die ruderische Weiterentwicklung der Kinder mitzuerleben. Manchmal fühlt man sich selbst an die Zeit der eigenen Anfänge erinnert.

Für **Ihr Recht** lege ich mich  
**in die Riemen!**

Tätigkeitsschwerpunkte:  
Arbeitsrecht  
Miet- und Wohnungseigentumsrecht  
Insolvenzrecht

**HANS-PETER RÖBKE**  
Rechtsanwalt | Fachanwalt für Arbeitsrecht

Allburgstraße 17 | 26135 Oldenburg | Tel. +49 (0)441.36 13 86-0 | info@ra-roebke.de | www.ra-roebke.de

# Handicap-Regatta Berlin 2016

von Birte Mohr

Auch in diesem Jahr nahm die Handicap-Abteilung des ORVO wieder an der Handicap-Regatta in Berlin teil, die dank des Fördervereins Wassersport Handicaps e.V. seit 1999 in die Sommerregatta des Landesruderverbandes Berlin integriert ist. Austragungsort ist die Regattastrecke Grünau, auf der 1936 sogar schon die Olympischen Spiele stattgefunden haben.



Wie immer hatten wir für die Tage 4./5. Juni in der Hauptstadt ein Haus direkt an der Strecke gemietet, sodass wir nicht, wie es die meisten von einer Regatta kennen werden, unser Zelt auf der Wiese aufschlagen mussten. Mit 24 Leuten reisten wir an – darunter 9 Sportler, 4 Betreuer und Familie. Der Großteil, darunter auch der Bootshänger, kam am Donnerstagabend und reiste am Sonntagmittag wieder ab. Den anderen waren diese Tage noch nicht

genug und sie waren schon eher da oder blieben einfach noch ein paar Tage.

Am Donnerstagabend war der einzige Programmpunkt die Boote vom Anhänger ab zu laden, Pizza zu bestellen und den Sommerabend zu genießen. Freitag wurde es dann langsam spannend: nach dem Frühstück wurden die Boote aufgeriggert um danach direkt zur ersten Trainingseinheit aufs Wasser zu gehen. Die „neuen“ konnten in dieser ersten Einheit die Strecke kennenlernen, damit während den Rennen dann schon alles bekannt ist. Für die meisten war es jedoch nicht die erste Teilnahme an dieser Regatta, wodurch die Streckenerkundung lediglich zur Auffrischung diente.

Aus der ersten Tour lernten wir, dass durch einen Steuerfrauwechsel mitten im Training ganz schön viel Konzentration verloren geht, denn schließlich muss man dann ja nochmal zusätzlich anlegen und wieder loslegen – viel zu anstrengend natürlich. Zum Glück haben alle an Sonnenhüte und -creme gedacht, denn schon morgens knallte die Sonne und das Thermometer ging immer weiter Richtung 30 °C, was sich auch in den darauffolgenden Tagen nicht ändern sollte. Also wieder einmal eine sehr sommerliche Sommerregatta!

Nach der ersten Probefahrt gab es dann Mittagessen – da am Abend essen gehen anstand bestand das aus den restlichen Brötchen vom Frühstück, Würstchen und Frikadellen. Nach dieser Erholung haben wir dann Boote abgeholt, da wir nicht genügend gesteuerte Einer und Zweier hatten.

*Fortsetzung nächste Seite*



*Kleiner Spaß zwischendurch:  
„Vierer mit Handicap“*

Im Gegensatz zu den vergangenen Jahren konnten wir die geliehenen Boote das ganze Wochenende über bei uns lagern, weshalb nicht immer die ganze Besatzung vor dem Rennen zu dem Bootshaus laufen musste, sondern eben nur Freitag einmal von dort zu uns rudern musste. Auch hier wurde die Tour wieder mit Training verbunden, sodass abends alle frisch geduscht und mit viel Hunger zum Essen aufbrechen, um sich nochmal für die Rennen zu stärken.

Am nächsten Morgen wurde dann wieder ordentlich gefrühstückt (zum Glück mussten die Steuerleute dieses Jahr nicht auf die Waage, einmal gucken hat gereicht – komisch, die paar Kilo über den 55 sieht man uns doch gar nicht an??), um später genug Energie für die aufregenden Rennen zu haben.

Wie die letzten Jahre auch, fuhren wir die meisten Rennen Altersklassen bedingt vereinsintern, aber auch hier wurde es natürlich spannend. Marco erklärte sich bereit, den „Hochzeitseiner“ mit dem Thron zu fahren, der, wie er sagt, aus einem ganzen

Baum besteht. Trotz des schweren Bootes kämpfte er sich durch das Rennen und kam auch nah an Michel und Lennart ran, letzterer konnte allerdings das Rennen deutlich für sich entscheiden. Dies war auch mein erster Sieg als Steuerfrau auf einer Regatta – auf „normalen“ Regatten werden dann doch eher Steuerleute gewählt, bei denen das Auge allein nicht reicht und die tatsächlich auf die Waage müssen um gegebenenfalls sogar noch Zusatzgewicht zu bekommen, da sie ansonsten unter den vorgegebenen 55 kg liegen.

Auch bei dem späteren Zweierrennen erreichten alle zufrieden das Ziel, ganz besonders Fionn. Vor dem Rennen hatte er einen Deal mit seinen Eltern abgeschlossen, dass, wenn er den zweiten Platz macht, sie zusammen zur ILA – Air Show Berlin fahren, die genau an diesem Wochenende stattfand. Und tatsächlich konnte er direkt nach dem Rennen zu seinen Eltern ins Auto steigen, um erst am frühen Abend wieder glücklich und zufrieden zu uns zurück zu kehren.



*ORVO versus Hevella*

Das letzte Rennen des Tages waren dann unsere beiden Vierer, die sich so für das Rennen gegen den B.R.C. Hevella e.V. am nächsten Tag vorbereiteten, welches in jedem Jahr wieder ein Highlight ist

und immer knapp verloren wurde.

Am Abend fand dann auf dem Gelände des Leistungszentrum Grünau die schon traditionelle Grillfete statt, wo vorerst alle Ruder/Innen samt Steuerleute mit einer Urkunde und einem T-Shirt der Regatta geehrt wurden um anschließend gemeinsam das reichhaltige Buffet und Grillgut zu genießen. Auch diese Veranstaltung ist dem Förderverein zu verdanken. Später wieder am Haus angekommen ließen wir den Abend mit ein (oder auch zwei) Bierchen und höchst interessanten Gesprächen ausklingen, auf die man hier vielleicht nicht eingehen sollte.

Der Sonntag begann für die meisten nicht mit dem Frühstück, sondern direkt mit einem Rennen. Das Zweierrennen war so früh, dass danach gemeinsam gefrühstückt wurde. Endlich stand nun das Viererrennen an. Wie immer war es sehr spannend, aber die Berliner haben alles



gegeben, da sie nicht wollten, dass Obi nächstes Jahr nicht wiederkommt – er kommt solange mit, bis er dieses Rennen gewinnt, hatte sich am Abend zuvor beim Grillen herausgestellt. Letztendlich wurde es wieder mehr als knapp: zwei Sekunden fehlten unseren Jungs dieses Jahr zum Sieg. Schade, dann muss Obi wohl wieder kommen! Nun hieß es nur noch Boote fertig machen für den Transport, Hänger beladen und ab nach Hause. So endet ein sehr schönes und spannendes Wochenende.

## Fari- Cup 2016

Vermutlich zum ersten Male in seiner Vereinsgeschichte nahm der ORVO mit einem Vereinsachter am Fari-Cup auf der Alster in Hamburg teil, der dieses Jahr erstmals Anfang November an einem Samstag stattfand. Seit den Sommermonaten wurde regelmäßig in dem für viele doch ungewohnten Riemenboot trainiert, um dann in der Besetzung (v.l.n.r): **Andreas Stark, Klaus Wulff, Martina Schier, Bernadette Diederichs, Karsten Peter, Gerrit Wolters, Almut Franke, Dorothee Ihnen, Steuerfrau Resi Busse**, die 7,5km lange Regattastrecke zu bewältigen.

Vielen Dank auch an Michael „Mikkel“ Goebel - der Spumante wartet schon auf Euch! (V.Z.)

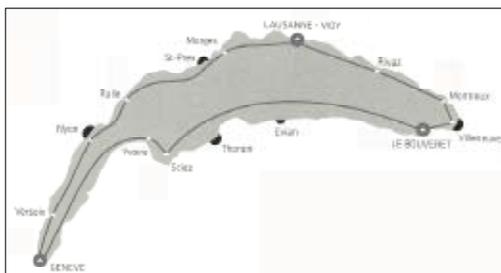


## Tour du Lac Léman 2016

Teil 2: Die Regatta aus Sicht von „novicen“

*Von Ulf Rosenfeld*

Während Klaus, Nathalie und Uwe bereits aus den vergangenen Jahren Erfahrungen von der Umrundung des Sees mitbrachten, war dies für Petra und mich eine Premiere und einer solchen haftet ja immer ein ganz besonderes Flair an.



„Genf“, der Ruderhimmel - so hatte ich ihn mir nicht vorgestellt - oder doch? Wir sind jetzt über 13 Stunden auf dem Wasser. Es ist dunkel, das Ufer lässt sich nur erahnen, immer wieder müssen wir unbeleuchteten Bojen und ankernden Booten reaktionsschnell ausweichen - der Rücken droht mit Arbeitsverweigerung, der Hintern will nur raus aus dem Boot und nie wieder auf einem verdammten Rollsitzen leiden – zum Glück fühlen sich die Hände noch ganz passabel an.

Wir können „Sciez“, den tiefsten Punkt der sogenannten „Schweinebucht“, in der Ferne erahnen. Sie wird von regattaerfahrenen Ruderern mit einer Mischung aus Abneigung und Respekt so genannt, weil sie zu Beginn des letzten Viertels der Regattastrecke für viele den physischen und psychischen Tiefpunkt der Tour markiert.

Die Kräfte sind schon deutlich aufgezehrt und es verbleiben, zumindest für uns, immer noch 4-5 Ruderstunden – die Zielinie scheint in diesem Moment gegen 20.00 Uhr unerreichbar zu sein.

Dabei hatte alles heute morgen alles so wunderbar begonnen. 5 Uhr Wecken, Frühstück, 7.15 Uhr mit der „Hallermann“ auf's Wasser und pünktlich um 8.00 Uhr waren wir zusammen mit 21 anderen Booten bei schönstem Morgenwetter gestartet. Vorbei an der traumhaft schönen Landschaft des Nordufers mit herrschaftlichen Villen und parkähnlichen Anlagen, dahinter die Berge und wir auf dem mittlerweile sonnenbestrahltem Wasser davor – die ersten Stunden vergingen wie im Fluge. Und dann auch noch unsere fahnen-schwenkenden ORVO-Fans in „Morges“ auf dem Steg (s. Bericht Christian, *ACHTERDIEKER* 3/2016) - „Ist das Leben nicht schön!“



Ab Mittag war zu merken, dass wir schon einige Stunden unterwegs waren. Der Körper meldete sich und forderte zunächst zaghaft, mit weiteren Kilometern immer nachdrücklicher, eine Auszeit. In dieser Situation dann der Ruf vom Steuerplatz aus: „Boot voraus!“. Waren wir bisher mit drei weiteren Booten am Ende des Feldes gefahren – es galt durchzukom-

men und nicht zu früh die Kräfte zu vergeuden - erwachte nun der Ehrgeiz in uns. Nachdem wir unser erstes Boot überholt hatten, folgten noch weitere und dieses Ringen um die Plätze beflügelte unheimlich. Einziger Wehrmutstropfen in dieser Situation: Gerade hatten wir vier ca. zwanzigjährige Modellathleten mit blonder Steuerfrau bei einem schnell ausgeführtem Wechsel überholt, als ein Kamerateam auf uns zuraste ..., denkste, als würden wir gar nicht existieren, wandte es sich ausschließlich den jungen Hüpfen zu.

Wir passierten dann die Städte „Lausanne“ und „Rivaz“ und auf dieser Strecke begann unser Boot zunehmend unruhiger zu laufen. Nachlassende Kräfte aber auch aufbrisender Wind machten uns jetzt das Rudern deutlich schwerer.

Gegen 15.00 Uhr, kurz vor „Montreux“, geriet unübersehbar eine „Schallmauer“ in unser Bewusstsein: wir mussten um 17.00 Uhr in „Le Boveret“ den Kontrollposten passiert haben; an der 90 km-Marke können Boote, die bis dahin länger als neun Stunden gebraucht haben, aus dem Rennen genommen werden. Das könnte knapp werden, mindestens 11km - möglichst noch mehr - mussten jetzt her. Wir zogen an und mit einem abschließenden halbstündigen Sprint als Zugabe gelang es uns, auf die Minute genau die entscheidende Boje zu umrunden. Der nach oben gestreckte Daumen des Schiedsrichters ließ die Stimmung trotz aller Anstrengung deutlich ansteigen. Aber es war trotzdem noch so weit – 66 km!

Kurz hinter der Tonne stoppte eine 8 Meter lange Yacht hinter uns auf. Der Skip-

per stellte sich auf Deutsch vor. Er sei jetzt bis zum Zieleinlauf unsere Begleitung und würde nicht mehr von unserer Seite weichen. Das gab uns ein beruhigendes Gefühl, denn in absehbarer Zeit wartete die Dunkelheit auf uns.



Die deutlich einfachere Hausarchitektur am Ufer zeugte davon, dass wir uns nun auf der französischen Seite des Sees befanden. Aber was war hier los? Immer wieder blieben Menschen stehen oder hielten mit dem Rad an und applaudierten uns. In einem Gartenlokal erhoben sich Gäste und winkten uns aufmunternd zu. Offensichtlich wusste man hier über unser Tun sehr genau Bescheid - was für ein tolles Gefühl!

Gegen 19.00 Uhr setzte bei „Evian“ die Dämmerung ein und mit der untergehenden Sonne verschwand der Bezug zum Ufer. Das Begleitschiff hielt sich jederzeit in unserer Nähe und in der Ferne huschten immer wieder Positionsleuchten über das Wasser, aber um uns herum wurde es einsam. Jetzt begann der Kampf: „Körper“ gegen „Kopf“ und letzterer musste sich zunehmend heftiger gegen

*Fortsetzung nächste Seite*

ermüdende Muskeln und dem schmerzenden Hintern erwehren. „Warum verflucht mache ich das eigentlich hier? Bist du bescheuert? Nie wieder!!!“ Ich hatte vorab mit dieser Situation gerechnet, sie zu erfahren war eine völlig andere Sache.

Gesprochen wurde bisher im Boot nur wenig, jetzt herrschte Schweigen. Alle Kraft und Konzentration waren auf das Nötigste gerichtet: Auslage - Durchzug-Rückenlage - Vorrollen - Auslage- ..., alle halbe Stunde Steuermannwechsel - das bedeutete ein bis zwei Minuten Zeit zum Durchschütteln der Beine, kleine Dehnü-



bungen für den Rücken, ein paar Schlucke Trinken – sobald alle wieder saßen wurde weitergerudert, die Einstellungen im Fahren vorgenommen. Eine Viertelstunde war jetzt (fast) alles gut, dann meldete sich der malträtierte Körper wieder, aber es waren ja nur noch weitere 15 Minuten bis zum nächsten Steuermannwechsel – „Weitermachen, Zähne zusammenbeißen – der Kopf muss gewinnen!“.

Und irgendwann, nach unsagbar langer Zeit, erreichen wir „Yvoire“ – es ist jetzt etwa 22.00 Uhr und „Genf“ noch zwei bis drei Stunden entfernt. Das scheint eine

überschaubare Zeitspanne zu sein und die Geister werden wieder munterer. Uns wird langsam klar, dass jetzt nicht mehr viel schief gehen kann – den lächerlichen Rest schaffen wir auch noch!

Bei einem unserer nächsten Steuermannwechsel kommt das Begleitboot fast auf Skulllänge an uns heran und erkundigt sich, wie schon viele Male zuvor, nach unserem Befinden. Bei dieser Gelegenheit fragt Nathalie dann, wie wir im Feld liegen würden und ob wir die Letzten seien. Hintergrund der Frage war, dass wir seit dem Nachmittag kein Boot mehr vor uns, aber auch keins mehr hinter uns gesehen hatten. Waren die anderen Boote aus dem Rennen genommen worden und dämpfen wir jetzt den anderen hinterher? Die Antwort haute uns fast aus den Puschen: „Nee, ihr liegt im Mittelfeld, hinter euch sind noch eine ganze Reihe von Booten“.

Erst ungläubigen Staunen dann Jubel im Boot. Die Schmerzen ... welche Schmerzen? Die folgenden Kilometer scheint das Boot fliegend über den See zu gleiten. Als Klaus eine Dreiviertelstunde vor „Genf“ feststellt, dass wir noch eine Chance auf eine Zeit unter 17 Stunden haben, werden die letzten, in Wirklichkeit nicht mehr vorhandenen Reserven, aktiviert. Petra verzichtet sogar auf ihren Steuerplatz und Klaus muss die Entfernungen ansagen. Gefühlt müsste die Ziellinie längst überfahren sein – die Arme werden länger und länger – wann ist endlich Schluss? Nach einer gefühlten Ewigkeit hören wir zu nächst noch entfernt aber deutlich näher kommend Jubel vom der Kai und da hinein das Hupen des Zielbootes:

00.58,07 Uhr – es ist geschafft!!!

Die Skulls fliegen weg, die Arme gehen in den Nachthimmel und unser Freuden-gebrüll müsste eigentlich Genf wecken. Auf der Mole entdecken wir die ORVO-Flagge mit unseren Fans und Helfern der Regattaleitung. Dann das Anlegen am Steg. Anka, Gunda, Christian, Frank, Annerose, Sabine haben tatsächlich auf uns gewartet und helfen uns aus dem Boot – Umarmungen... Was für ein unbeschreiblicher Moment, die Gefühle schlagen Purzelbäume, ich habe feuchte Augen.



Und genau das war unser Sieg, von dem wir seit dem Winter geträumt hatten. Wir haben durchgehalten und zudem einen respektablen Platz am Ende des Mittelfeldes erreicht.

Ob wir „Genf noch“ einmal fahren wollen? Für Petra und mich bleibt mit einem Abstand von drei Wochen Folgendes zu sagen: Wer nach „Genf“ möchte, muss genau wissen, was er erreichen will, bzw. kann und was dafür getan werden muss. Ein vorderer Platz oder sogar ein Gruppensieg ist ohne eine äußerst intensive Vorbereitung nicht möglich – mehrere tausend Kilometer bis zum Start mindestens

– Rudern ist Leben/ Leben ist Rudern. Unsere sportliche Herausforderung dagegen bestand in der Bewältigung der gewaltigen Strecke, darüber hinaus wollten wir diese außergewöhnliche Veranstaltung einmal miterleben. Dazu gehören eine gute Grundkondition, sowie eine technisch und vor allem psychisch harmonisierende Mannschaft. Vier Langstreckenregatten (je 50 bis 100 km) waren in unserem Fall dafür notwendig. Es hätte sogar die eine oder andere mehr sein dürfen.

Dass mit einer solchen Herangehensweise auch ohne Podestplatz eine erfolgreiche Teilnahme möglich ist, zeigte uns sehr eindrücklich das Konzept des Veranstalters aber auch das Verhalten der siegreichen Spitzenrunderer. Jedes Boot, auch das Letzte, das erst deutlich nach vier Uhr morgens einlief, wurde von der Regattaleitung am Steg beglückwünscht und zum Mannschaftsfoto gebeten. Nicht zu vergessen sind die Masseure, sie bauten erst im Morgengrauen ihre Bänke ab. Auf der Siegerehrung fanden alle Mannschaften und eben nicht nur die Gewinner Nennung und Würdigung. Beeindruckend wirkte auch das Verhalten der Toprunderer. Abgrenzungen waren nicht zu spüren, nachdrücklich zollten auch sie den langsameren Booten ihren Respekt.

In „Genf“ gibt es eigentlich nur Sieger; eben solche die schneller am Ziel sind und andere, die ... .

Ja, noch ein weiteres Mal den „Ruderkhimmel“ betreten und dann vielleicht sogar unter 16 Stunden bleiben, das wäre toll – „on verra!“.

## Regatta Leer 3./4.09.

### Ergebnisse - nur Siege über 1000m des RV Ems-Jade-Weser / Team NordWest

#### SF 4x- A I

Jule Dirks, Foelke Bockelmann, Friederike Canenbley, Nora Dirks

#### Off 8+

Jule Dirks, Hendrik Harms, Lauritz Heinze, Malte Köhnekamp, Konrad Thibaut, Jerrit Röckendorf, Samuel Höing, Focko Kleingarn, Stf. Julia Daum  
*(siehe Photo unten)*



Mix 4x- A I in Rgm. Rugm. Angaria  
Linda Simon, Tjarde Melka, Johannes Schregel, Konrad Thibaut

#### SM 4x- A I

Maiko Benedict Remmers, Dirk Fleßner, Sebastian Berlin, Konrad Thibaut

Mix 8+ A I in Rgm. RC Oste / Norder RC  
Timo Lammersdorf, Malte Köhnekamp, Patrick Osterkamp, Nora Dirks, Isabell Sturm, Julia Daum, Paula Bäurich, Steffen Icken, St. Linus Heinze

#### SM 4x- A I

Maiko Benedikt Remmers, Sebastian Berlin, Dirk Fleßner, Konrad Thibaut

#### JM 8+I

Ben Reipölder, Max von Bülow, Lukas Rücken, Jonathan Hüsing, Hajo Fischer, Gedo Fischer, Tobias Pöttritt, Aryan Kumar, Stf. Eline Kloppenburg

JF 4x+ B I in Rgm. Verdener RV / RVSH  
Charlotte Hoffman, Johanna Haselon, Bente Köhnekamp, Lea Wiebe, Stm .  
Max von Bülow

#### JM 4x+ B I

This Hartman, Laurens Mörlor, Jakob Zgonc, Lukas Rücken, Stf. Eske Bockelmann

Off 8+, A. Finale beim Nachtsprint  
Dirk Fleßner, Maiko Benedikt Remmers, Sebastian Berlin, Konrad Thibaut, Jerrit Röckendorf, Christian Vennemann, Felix Bargstedt, Malte Köhnenkamp, St. Julia Daum  
*(siehe Photo unten)*



# Das Jahr 2016 im Kinderrudern

*von Sebastian Berlin*

Nachdem sich die Sportler der Kindergruppe im Trainingslager in Lübeck die technischen und konditionellen Grundlagen für die Saison 2016 erarbeitet, sowie auf den Regatten in Lübeck und Bremen erste Achtungserfolge errudert hatten, hieß es zwei Wochen nach der Bremer Regatta: Tasche packen und auf zum LE nach Otterndorf.

Kenner der Regattasaison, so auch die Älteren der Kindergruppe, fragten sich nun: Otterndorf und LE? Das sind doch zwei verschiedene Regatten!

So war es die vorangegangenen Jahre auch, in diesem Jahr war jedoch in Niedersachsen kein Ausrichter für einen eigenständigen Landesentscheid zu gewinnen, so dass dieser im Rahmen der 50. Otterndorfer Ruderregatta ausgetragen wurde. Diese Jubiläumsregatta bot einen würdigen Rahmen, um die Qualifikation für den Bundeswettbewerb der Kinder auszutragen.

## **LE 2016, Otterndorf**

Für den ORVO gingen in verschiedenen Boots- und Altersklassen insgesamt 11 Kinder an den Start und zeigten auf der 3000m-Langstrecke und auch auf der Kurzstrecke über 1000m ihr Können. Leider wurde sehr viele dritte Plätze errudert, die hauchdünn nicht für eine Qualifikation für den BW reichten. Jedoch konnten alle Sportler auf dieser Regatta wertvolle Erfahrungen für die

kommenden Ruderjahre sammeln. Der Mixed-Vierer mit Annelie Heitsch am Steuer, Charlotte Freitag, Larissa Stamm, Tim Dickbertel und Jakob Daum auf den Ruderplätzen bestätigte in Otterndorf die Leistungen der Regatten in Bremen und Lübeck und konnte beide Rennen in Otterndorf deutlich gewinnen. Dies bedeutete gleichzeitig, dass die fünf den ORVO auf dem Bundeswettbewerb in Salzgitter vertreten durften.

## **BW 2016, Salzgitter**

Mit viel Schweiß aber auch Spaß wurde nun die kommenden Wochen trainiert, um sich in Salzgitter mit der bundesweiten Konkurrenz zu messen. Im Mixed-Vierer hatten insgesamt Boote 18 gemeldet, sodass spannende Rennen vorprogrammiert waren. Nach der Anreise am Donnerstag, der die traditionelle Einkleidung in den Farben der Ruderjugend Niedersachsen folgte, stand am Freitag die Langstrecke auf dem Programm. Die Bedingungen auf dem Salzgittersee ließen nicht zu wünschen übrig, sodass der ORVO-Vierer motiviert auf die Strecke ging. Nach einem kraftraubenden Rennen legte die Crew erschöpft wieder an. Vor der Siegerehrung wurde zunächst das gute Wetter genutzt und ein Ausflug in die schöne Altstadt von Goslar unternommen. Am Abend wurde es spannend, denn die Ergebnisse wurden verkündet. Der ORVO-Vierer erruderte in seiner Abteilung den undankbaren dritten Platz, für den es leider keine Medaille mehr gibt. Im Gesamtvergleich aller Boote wurde unser Vierer 10., womit man sich im soliden Mittel-

*Fortsetzung nächste Seite*

feld und folglich am Sonntag im zweiten Lauf wieder fand.

Bevor jedoch die Bundesregatta am Sonntag ausgetragen wurde, fand am Samstag der sogenannte Zusatzwettbewerb statt. Dieser fiel leider komplett ins Wasser, obwohl er zu 100% an Land stattfand. Jedoch konnte auch Dauerregen die Kinder nicht davon abhalten, auch hier gute Leistungen in den athletischen Übungen zu

täuschung hierüber wurde ein wenig dadurch wettgemacht, dass man sich im Gesamtklassement noch auf den 9. Platz vorgeschoben hatte.

Spätestens nach dem Besuch in einem Burgerrestaurant waren aber alle Gesichter wieder zufrieden. Für einige der Sportler dieses Vierers war mit dem BW die Zeit beim Kinderrudern beendet, sie mischen jetzt den Juniorenbereich auf. Einige haben sich aber auch auf die Fahne geschrieben, dass Erlebnis Bundeswettbewerb im kommenden Jahr noch einmal zu erleben.

**komm mit uns BOAT**

**Du willst rudern?**  
Dann melde Dich jetzt für einen kostenlosen Probekurs in einem Ruderverein in Deiner Nähe an!

**You want to try rowing?**  
Then sign up for a free trial training at your nearest rowing club!

Dieser Probekurs geführt vom Bundesverband für Sport, Freizeit und Jugend (BFSJ) im Auftrag des Bundesverbandes der Deutschen Ruder Union (BDRU) e.V. Zielvereinbarung: Erwerbungsangebot, Eintragung in den Club!

DRJ  
OStJ  
ZIEL+

### Regatta Wolfsburg

Am Ende der Sommerferien fuhren die Kinderruderer des ORVO zur Regatta nach Wolfsburg. Auf dem dortigen Allersee findet eine Regatta über 500 bzw. 1.000m statt. Hier präsentierte sich der Oldenburger Nachwuchs in sehr guter Form, konnten doch 7 Kinder am Siegersteg anlegen. Dies waren Eva Weitzel, Larissa Stamm, Charlotte Freitag, Marlon Brakenhoff, Florian Abt, Tim Dickbertel und Jakob Daum.

### Regatta Leer

Als Saisonabschluss ging es in diesem Jahr wieder einmal zur Regatta nach Leer. Hier war die Prämisse, vor allem im Kleinboot Rennerfahrung zu sammeln. In teils ungewohnten Mannschaften wurde im Doppelzweier und Einer gestartet. Viele gute Platzierungen rundeten eine erfolgreiche Saison 2016, bevor es nun wieder ins Wintertraining geht, um die Herausforderungen des Jahres 2017 in Angriff zu nehmen.

zeigen.

Pünktlich zum ersten Kurzstreckenstart strahlte aber wieder die Sonne über dem See, sodass der letzte Regattatag bei besten Bedingungen absolviert wurde. Leider hielt auch hier die Strähne der undankbaren dritten Plätze an. In einem tollen Rennen gaben unser Vierer alles und auf den dritten Platz. Wieder wurde ein Medaillenrang knapp verpasst. Die Ent-

## Die Hölle des ORVO

von *Oliver von Borstel*

Im 20ten Jahr des Kinder-Ergo-Cups wagten sich 14 Vereine und Schulen nach Oldenburg. Ziel: ist der Hölle des ORVOs zu bestehen - nach den ersten Rennen ist nämlich der Sauerstoff im Krafraum weg!

Sechs Stunden Rennen standen am 19. November auf dem Programm. In verschiedenen Altersklassen (von 8 bis 14 Jahre) standen zuerst die Einzelrennen mit maximal 4 Startern an. Über verschiedene Streckenlängen von 250m bis 1.000m wurden die Kinder von ihren Trainern angefeuert. Für die Jüngsten gab es dann noch ein Mannschaftseinzelzeitfahren. Die älteren Kinder duellierten sich zum Ende des Tages dann noch im Zweier.



Das heimliche Highlight des Tages ist aber immer das Heldenduell, bei dem sich die verschiedenen Trainer der mitmachenden Vereine über eine Distanz von 234m duellieren. Für den, der das auch mal ausprobieren möchte; alles über 36 Sekunden ist Bummelei!!



## Ergo-Termine

**21.01.2017 Hannover**

DRC-Ergocup | LM Ergo | Talente-Cup

**11.02.2017 Wolfsburg**

Row&Run 2017 | LM Ergo | Talente-Cup

**25.02.2017 Emden**

Emder Ergo Regatta | LM Ergo | Talente-Cup

**cewe-print.de**  
Ihr Online Druckpartner

## Wanderrudertreffen vom 7. bis 9. Oktober in Barßel

*Andrea Akkermann, Alma Aumann-Blohm, Daisy Möhle*

Unser erstes Mal...drei Ostfriesinnen machten sich auf den Weg zum Wanderrudertreffen nach Barßel. Ein herzlicher Empfang sorgte sofort für gute Stimmung. Ein sehr umfangreiches und ausgezeichnetes Kuchenbuffet, natürlich alles selbst gebacken, sowie ein deftiges Abendessen mit netten Gesprächen nahm uns die erste Aufregung.

Die gute Organisation vermittelte von Anfang an eine gewisse Sicherheit. Gut vorbereitet wusste man schon einen Tag vorher, mit wem man am Samstagmorgen in welches Boot steigen sollte zur Standardroute „Rund Ammerland“. Die Strecke führte vom Bootshaus über Soeste, Barßeler Tief, Nordloher Kanal, Aper Tief, Jümme wieder zurück zum Barßeler Tief in die Soeste zum Bootshaus.

24 Kilometer voller Abenteuer...schmale Kanäle, enge Brücken, sinkender Wasserstand, „Steckenbleiben“ im Schlick, Ankämpfen gegen die Strömung, überbelegte Stege und das alles bei unerwartet traumhaft schönem Wetter. Fast hätten wir noch eine Sonnencreme gebraucht. Zurück am Bootshaus gab's endlich wieder was zu essen...ein heißer Erbseneintopf wurde serviert und dabei auch an die Vegetarier gedacht. Nach der Stärkung ging es in Eigenregie wieder in die Boote. Der „Ostfriesendreier“ entschied sich für die 11 km lange Hausstrecke

im Eisvogel (2er gesteuert). Bei noch niedrigerem Wasserstand ruderten wir mittig über die Kanäle bis uns der Barßeler Ausflugsdampfer auf die nächste Schlickbank drängte...kurzfristig blieben wir im „Dreck stecken“. Nach kurzer Verschnaufpause und grandiosem Abendessen zeichnete sich ab, dass ein Teil der Ruderer immer noch Bewegungsdrang verspürte.

„Danz up de Deel“ war in diesem Fall „Tanz in Werkstatt“ mit DJ „Jonny“. Nun war die Erleichterung auch bei den Mitgliedern und fleißigen Helfern des Barßeler Rudervereins über die rundum gelungene Veranstaltung spürbar. Sie hatten Großes geleistet, eine perfekte Organisation und ein reibungsloser Ablauf und alles in allem zufriedene Gäste.



Bei einem ausgiebigem Frühstück am Sonntag fanden sich spontan noch diverse Bootsmannschaften, die gegen 9.00 Uhr zu einer kurzen Tour aufbrachen. Fröhlich fuhren wir drei nach unserem „ersten Mal“ mit positiven Erfahrungen, Eindrücken und netten neuen Ruderbekanntschaften im Gepäck wieder Richtung Heimat.

Drei Daumen, also „6 Skulls hoch!“ für den Barßeler Ruderverein in puncto Herzlichkeit, Fürsorglichkeit, freundschaftliche Aufnahme, Hilfsbereitschaft und exzellente Organisation.

## Emder Adventsrudern

von Kerstin Markus

Zum 15. Mal fand an diesem Sonntag, dem ersten Advent, in Emden bei phantastischem Wetter das Adventsrudern statt. Bis auf einen kleinen Schauer (so war es wenigstens "Wetter") wurden wir von der Sonne des Nordens geblendet.

Morgens um 9:30 Uhr trafen wir uns mit starker Oldenburger Beteiligung in Emden am Bootshaus. Die 60 Ruderplätze waren nahezu ausgebucht. Oldenburg stellte mit 23 Ruderern eine sehr starke Gruppe bei dem fast niedersachsenweit angereisten Feld. Ruderer aus Emden, Norden, Leer, Papenburg, Hem-

moor, Stolzenau genossen im Meerwartshaus nach der Hintour das ostfriesische Buffet mit Grünkohl, Snirtje und Oppdrögt Bohnen. Hinterher sah man vermehrt Ruderer in Froschposition rudern, da der Ranzen doch etwas spannte. Es gab heute sogar für einige Neuwasser, da wir auf dem Rückweg über die winkelige Südriede ruderten.

Vom ORVO waren auch viele neue Ruderer und Ruderinnen dabei. Einhellig bezeichneten sie den Ausflug als sehr gelungene Veranstaltung. Daher wie jedes Jahr ein großes Lob und Danke an Wilhelm Waldau und seine Frau Agnes für die tolle Organisation.

Danke 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](mailto:info@schmidt-henicz.de)

Web [www.schmidt-henicz.de](http://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

## Vom Anfängerkurs Ende April bis zur ersten Wanderfahrt auf der Lahn

von *Petra Steen*

Ich habe Ende April einen Wochenend-Ruderanfängerkurs besucht. Nach den ganzen neuen, sowohl körperlichen und koordinativen, als auch geistigen Anforderungen hatte ich nach den Lehrstunden Schwierigkeiten aus dem Boot und am nächsten Morgen aus dem Bett zu kommen. Ich war wirklich völlig ausgepowert, steif und voll Muskelkater, obwohl wir nur eine kurze Strecke zurückgelegt haben.

Insgesamt hat es mir sehr gut gefallen mit einem Team in einem Boot auf dem Wasser, aber - ganz ehrlich - hatte ich groooooße Bedenken, ob ich jemals ohne Angst und totalen Stress ein- und aussteigen, Steuermannwechsel oder auch das Ansteuern des Steges bewältigen würde... Und jetzt, ein halbes Jahr später, berichte ich von meiner ersten Wanderruderfahrt über mehrere Tage!

Klaus Wulff hat eine Wanderruderfahrt auf der Lahn angeboten, die ausdrücklich auch für Anfänger geeignet sein sollte. Klaus: „Liebliche Lahn, viel Sonnenschein, milde Temperaturen, kulinarisch ausgewogene Ernährung, nicht zu lange Etappen - so schön kann Wanderrudern sein.“ Ganz mutig habe ich mich mit meiner Ruderkursfreundin Susanne angemeldet. Bei dem Vortreffen Anfang Oktober bekamen wir erste Informationen. Für mich als

Neuling war in erster Linie die notwendige Ausrüstung interessant. Ich musste mich komplett neu eindecken. Es war geplant, das Gepäck im Boot zu verstauen (kein Landdienst). Alles andere konnte ich auf mich zukommen lassen.



Die Anreise sollte mit zwei Autos erfolgen. Klaus und Annerose, Susanne und ich sollten Donnerstagabend vom Vereinsheim starten. Es ging los mit einer Mail von Annerose, dass wir bitte zu dem Treffen beim Vereinsheim nicht mit dem Rad kommen, sondern uns bringen lassen sollten, weil es sonst packtechnisch schwierig werden würde. Das habe ich schon überhaupt nicht verstanden! Was sollte da schwierig sein? Sollte der Fahrer noch irgendwo mit hin oder mussten wir für irgendetwas zu fünft sein? Das würde sich Donnerstag klären, war die Antwort auf meine gestellte Frage.

Na gut, dann lassen wir uns mal überraschen, haben wir gedacht und wurden

tatsächlich sehr überrascht. Es gab, ähnlich wie bei der Einschulung eine Tüte (Wanderrudertüte) mit allerlei notwendigen Utensilien: Sonnencreme, Pflaster, Studentenfutter, Notfalldecke, Ohrstöpsel, Tempos, Rettungsdecke, Schwimmflügel (!) und ganz wichtig - einem Piccolo. Vielen Dank an dieser Stelle an die großzügigen Spender und Bastler. Susanne und ich haben uns seeeehr darüber gefreut.

Es gab noch diverse Begriffe in den Mails vor dem Start, die wir überhaupt nicht verstanden haben: Zuschusswasser, Lothar, Wahrsager... Aber auch das hat sich alles Donnerstagabend geklärt.

Und dann ging es los: Wir sind mit dem Auto bis Bonn gefahren, haben dort nett gegessen und unsere erste Nacht in einem Rudervereinsheim verbracht. Trotz ungewohnter Umgebung, neuer Schlafutensilien, ungewohnten Geräuschen, Aufregung vor der Tour usw. war ich am nächsten Tag, wider Erwarten, ausgeruht.

Am nächsten Morgen sollten die Boote („Rolandsbogen“ und „Vinea Domini“) verladen werden: Vorher müssen sie möglichst demontiert werden. Die Ausleger, Stembretter, Bodenbretter und Sitze müssen ausgebaut und gesondert verladen werden. Es ist für jeden Wanderruderfahrer / jede Wanderruderfahrerin sinnvoll, einen entsprechenden Schraubenschlüssel mitzunehmen. Ein herzliches „Danke schön“ von allen Teilnehmern an den Bonner Ruder-Verein 1882!

Susanne ging es schon Donnerstag ge-

sundheitlich nicht besonders gut. Trotzdem ist sie ganz tapfer mit nach Bonn gefahren in der Hoffnung, dass es Freitag besser sein würde und um uns beim Aufladen der Bonner Boote zu helfen. Zu dritt hätten wir das auch nicht geschafft! Leider besserte sich ihr Zustand nicht, so dass wir nur ohne sie mit den verladenen Booten weiterfahren. Susanne reiste gen Heimat. Schade!



Von Bonn fuhren wir nach Wetzlar. Dort sollten sich alle Teilnehmer treffen. Das zweite Auto mit Helmut, Anja, Peter und Barbara startete Freitagmorgen in Oldenburg. Sven und Annika kamen mit dem Zug direkt aus Tübingen. Nach Anwesenheit aller Teilnehmer und der Boote ging es ans Abladen und wieder Zusammenbauen. Dann wurde endlich gerudert. Leider hatten wir die ersten beiden Tage noch einen Ausfall wegen gesundheitlicher Probleme. Zwei ruderfreie Tage der Teilnehmerin mit möglichst viel Ruhe wurden belohnt mit zwei Tagen Rudern bei schönstem Wetter.

Die ersten beiden Tage fuhren also beide Boote unterbesetzt. Wir hatten wunder-

*Fortsetzung nächste Seite*

schönes Herbstwetter. Das Laub verfärbte sich gerade und leuchtete geradezu in der Sonne: traumhaft.

Am ersten Tag ruderten wir von Wetzlar nach Weilburg. Es war wirklich kein Problem, die Strecke zu bewältigen. Pausen entstehen durch Steuermannwechsel, diverse Schleusen und „Empfänge“. Steuermannwechsel kannte ich nun schon, aber selbst zu bedienende Schleusen und „Empfänge“ waren für mich neu.



Freundliche Ruderer hinterlassen die Schleusen so, dass nachfolgende Boote möglichst schnell in die Schleuse fahren können. Vor der Schleuse müssen ein oder zwei Ruderer aussteigen und die Schleuse entsprechend bedienen. Ich war froh, dass ausreichend schleusenerfahrene Ruderer dabei waren - erst einmal was die Bedienung der Schleusen betraf, aber vor allem das Steuern aus der Schleuse. Die Schleusen sind schmal und man kann nicht normal rudern und steuern, sondern mit dem Pichhaken paddeln und entsprechend rudern und streichen. Ein Boot ohne Steuermöglichkeit da wieder heraus zu manövrieren könnte bei Anfängern

etwas länger dauern.

„Empfänge“ war, glaube ich für mehrere Teilnehmer neu. Ziemlich zum Ende der Fahrt war aber allen klar, dass damit gemeinsame Pausen mit gegenseitigem Ausschank von Getränken und gemeinsamen kleinen Leckereien gemeint sind. „Unterhopften“ Teilnehmern konnte damit geholfen werden.

Überall an der Strecke gab es viel zu sehen: traumhafte Herbstfärbung, historische Gebäude, eine besondere Tierwelt. Man konnte bei den gleichmäßigen Bewegungen und Geräuschen und den vielen Möglichkeiten, seine Blicke schweifen zu lassen, wunderbar abschalten. Einmal wurde sogar das Überholen des anderen Bootes überhaupt nicht bemerkt. Was die erstaunte Frage vor einer Schleuse hervorbrachte, wieso wir denn auf das andere Boot warten müssten, die anderen wären doch vor uns: Entspannung pur!

In Weilburg haben fast alle im Vereinsheim übernachtet. Als Neuling musste ich noch lernen, dass man als erstes nach einem Ruderwandertag und bei Ankunft bei der Schlafunterkunft auf Schlafplatzsuche geht. Das hatte ich hier irgendwie verpasst. Nach dem Boote sichern und Duschen sind wir zu einer Ortsbesichtigung aufgebrochen. Die Stimmung war sehr schön, bei diesen vielen beleuchteten historischen Gebäuden. Das Essen, der Hopfen oder die Reben waren auch sehr lecker nach so einem Tag an der frischen Luft mit viel Bewegung. Danach könnte

man gut auf seine Matratze fallen, wenn sie denn schon irgendwo läge. Ich bekam tatsächlich noch ein bisschen Stress. Die meisten anderen hatten ihr Lager irgendwo aufgeschlagen. Die Damenumkleide war sehr klein und schon fast voll belegt. Das Fenster dort konnte man nicht öffnen. In der Herrenumkleide schlief schon jemand und die Mitrunderer waren fast schlaffertig. Auf dem Flur stank es - wir hatten mit unseren Schuhen Gänsedreck von draußen verteilt. Was tun, wenn man möglichst wenig stören möchte, möglichst in Ruhe seine Schlafstätte vorbereiten und möglichst gut schlafen möchte? Ich probierte alle Türen, die da waren und landete in der Bootshalle. Das war gut so. Ich konnte Licht machen, alles in Ruhe vorbereiten und nachdem ich endlich lag und mir einredete, dass es dort bestimmt keine Mäuse und Ratten gab, super gut schlafen.

Am nächsten Morgen haben wir in einer kleinen Bäckerei gefrühstückt. Dann ging es wieder aufs Wasser und in die Boote. Es ging los mit einem ca. zweihundert Meter langen Tunnel mit einer direkt anschließenden Doppelschleuse. Im Vertrauen auf die erfahrenen Ruderer ruderten wir in die Dunkelheit. Vor der Schleuse mussten wir, wie immer, warten und sahen, dass wir am Anfang des Tunnels unter ,zig hängenden Fledermäusen hindurch gerudert sind.

Den Vormittag über blieb es bedeckt. Die Stimmung war ganz besonders, so diesig. Wir haben eine Menge tolle Fotos gemacht.

Mittags sind wir in einem kleinen Ort in ein sehr nettes Restaurant eingekehrt um uns zu stärken. Die Sonne hatte es inzwischen geschafft, sich durch die Wolken zu kämpfen. Wir hatten schönsten Sonnenschein. Unten am Steg gab es noch einen kleinen Durstlöcher-Imbiss oder die Bänke wurden zu einer Mittagspause genutzt.



Nachmittags sind wir noch bis Limburg gerudert. Es ist schon imposant, auf den Limburger Dom zuzurudern. Dort übernachteten wir in einem Nobel-Ruderverein. Das waren wirklich luxuriöse Räume und es gab diverse Schlafmöglichkeiten. Ich sicherte als Erstes meinen Schlafplatz. ;-)

Abends ging es zur Ortsbesichtigung. Limburg bei Vollmond: wunderschön. Essen und Wein/Bier schmecken nach so einem Tag doppelt gut. Und danach fällt man nur noch auf die Matratze! Morgens gab es ein sehr umfangreiches Frühstück und dann ging es auf nach

*Fortsetzung nächste Seite*

Laurenburg. Dieses Mal rudern wir zu neunt. Nach zwei Ruhetagen ist auch Anja mit im Boot. Vielen Dank an dieser Stelle für den nicht geplanten Transport unseres Gepäcks. Schön, dass es mit dem Rudern noch geklappt hat.

Dank der täglichen Neubesetzung der Boote und dem geselligen Zusammensein abends und morgens lernt man die Mitrunderer etwas besser kennen. Ich habe es sehr genossen. Je nachdem, welchen Platz man einnahm, hatte man entweder Ruhe oder Unterhaltung. In den Genuss der Landschaft, der Farben, der vorbeiziehenden Gebäude und der verschiedenen Stimmungen aufgrund des Lichts kam man auf jedem Platz. In Laurenburg übernachteten wir in einem kleinen Gasthof und starteten am nächsten Tag die letzte Etappe nach Bad Ems.

Beim Aufladen der Boote auf den Anhänger für die Rückreise fing es an zu regnen. Alles gut gemacht Klaus!!! Vielen Dank für die Organisation - das war mit Sicherheit nicht meine letzte Wanderruderfahrt.

Ich bin wirklich sehr froh, dass ich mich dieses Jahr zu einem Anfängerkurs angemeldet habe.

Vielen Dank an die vielen Ausbilder, ganz besonders natürlich meine „Ersthelfer“ Kerstin und Sabine. Das ist bestimmt nicht einfach, sich mit vier Ruderneulingen in ein Boot zu setzen: Respekt. Ich habe viel gelernt und es macht mir unheimlich viel Spaß draußen, auf dem Wasser, in einem Boot, mit anderen Begeisterten zu rudern. Auch nach dem Kurs haben alle Mitrunderer der „Offenen Ruderstunden“ hilfreiche Tipps.

---

## Norddeutsche

Auf den Norddeutschen Meisterschaften, welche am 24. und 25. September auf der Dove-Elbe in Hamburg-Allermöhe stattfanden, konnte der Männer-Doppelvierer o.St. im A Finale über 1.000 m in der Besetzung **Maiko Benedikt Remmers, Dirk Fleßner, Konrad Thibaut und Sebastian Berlin**, in einem Sieben-Boote-Feld hinter dem Der Hamburger und Germania Ruder Club und dem Ruder-



Club ‚Allemannia von 1866‘, Hamburg den dritten Platz belegen und somit die Bronzemedaille gewinnen. (V.Z.)



---

## Aufkleber

Den ORVO-Aufkleber (*siehe links*) gibt es kostenlos in der Kantine bei Weinkes, wer von Euch ihn zugeschickt bekommen haben möchte (Voraussetzung: keine Postleitzahl beginnend mit 26!!) möge sich unter **> der-pressewart@orvo.de <** melden! (V.Z.)

## Langstreckentest am 12.11. in Hildesheim

Gastgeber Hartmut Reinke konnte eine Rekordteilnehmerzahl (138 Boote) beim diesjährigen Langstreckentest des LRVN in Hildesheim begrüßen. Nach einer frostigen Nacht kamen zwischenzeitlich ein paar Sonnenstrahlen hervor und die Langstrecke konnte über die Bühne, sprich den für die Berufsschiffahrt gesperrten Stichkanal, gehen.

Erstmalig dabei war die Ruderjugend Niedersachsens mit einem Lehrgang für die Jungen und Mädchen dabei. Zusätzlich zu der Langstrecke gibt es eine Theorieinheit zur Sicherheit auf dem Wasser und diverse (Sport-) Spiele und allgemeinsportliche Übungen in der Sporthalle auf dem Programm.

Bei 0-3 Grad sind alle Team NordWest-Ruderer mit Schwimmweste gestartet. Die anderen Verein bis auf Einzelsportler nicht. Alle Sportler haben sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten gut präsentiert.



Ben Reipöler , fotografiert von Tobias Rahenkamp (Hildesheim.)

### Ergebnisse der ORVO-Ruderer

- JM B 1x - 5. Platz Tim Dickbertel
- JM B 2x - 3. Platz Jonathan Hüsing, Laurens Mörlner
- JM B 2x- 4. Platz Jakob Daum, Carl Eilers
- JF B 2x- 3. Platz Elina Kloppenburg, Larissa Stamm
- SM B 1x - 8. Platz Evzen Balomenos
- JM A 1x - 6. Platz Max Dause
- JM A 1x - 11. Platz Ben Reipöler
- JM A 1x - 19. Platz Tobias Logemann
- JM A 1x - 21. Platz Max von Bülow
- JM A 1x - 27. Platz Noah Becker

## Skullagerplätze

An den Bootshallentüren befinden sich seit einigen Wochen die Übersichtspläne für die Skullagerplätze. In der Zukunft dürfte es also noch schwieriger werden, die Breitensportskull- und Riemen nicht an ihre zugewiesenen Gestelle zu hängen...

Vielen Dank an Christian Morische für die Gestaltung des Plans!



## Fachressort-sitzung Wanderrudern in Schwerin

von Kai Basedow

Alle Jahre wieder treffen sich alle Wanderruderer der Landesverbände zu einer gemeinsamen Sitzung mit Vertretern des DRV. In diesem Jahr waren wir Anfang November in Schwerin. Nur zwei Landesvertreter waren nicht anwesend.



Es gab sehr viele Informationen aus dem Bereich von Ruderreviere, Umwelt und Technik. Michael Stoffels berichtete über Probleme bei Wanderfahrten in Frankreich, Änderungen beim Handbuch für Wanderrudern und Neuigkeiten im Rahmen des Blauen Bandes.

In meinen Augen besonders interessant ist, was Stefan Mühl als Dozent für Rudersport an der Deutschen Sportschule Köln mit dem Ziel erarbeitet, verlässliche Daten zum Wanderrudern in Deutschland zu ermitteln, um das naturverträgliche Wanderrudern zu fördern.

Anfang 2017 wird es einen Fragebogen auf <http://www.rudern.de> geben, der von möglichst vielen Wanderrudern ausgefüllt werden soll, um ein genaues Bild der Wanderruderszene in Deutschland zu erhalten. Weitere Informationen in meinem Rundschreiben im Januar.

Inzwischen nutzen über 70% aller deutschen Rudervereine über efa die Möglichkeit ihre Wanderfahrten zu melden im Rahmen des Fahrtenwettbewerbs. Dieses ist besonders von Bedeutung um auch zukünftig viele Ruderreviere zu erhalten.

Es gab sicherlich noch viele Themen zu benennen. Das würde jedoch den Rahmen sprengen. Ich wurde in den Förderkreis Wanderrudern gewählt, was mich sehr erfreut hat. In diesem Jahr hat der Förderkreis die Anschaffung eines Kirchbootes in Aken und eines Innenriggers in Anklam unterstützt.

---

## Auszeichnung für ORVO

von Kai Basedow

Der Oldenburger Ruderverein wurde vom DRV ausgezeichnet für die vorbildliche Mitgliederwerbung. In den letzten zehn Jahren haben wir bundesweit den größten Mitgliedszuwachs zu verzeichnen. Fünf Vereine wurden insgesamt dafür geehrt.

Als Anerkennung gab es einen Pikhaken für den Verein. Dies ist inzwischen die zweite Auszeichnung innerhalb von drei Jahren. Mir ist nicht bekannt, dass es noch einen anderen Ruderverein deutschlandweit gibt, der dieses erreicht hat.

# Trainingsauftakt für die London-Achter 2017

von *Sebastian Berlin*

Nachdem im Jahr 2016 der Oldenburger Achter beim Head of the River Race in London die Overseas-Trophy gewinnen konnte, fand am 19. November der Auftakt für das HERR 2017 in London statt. Hierzu fand sich ein 19 Mann starker Sportlerpool am ORVO ein, um den Kampf um die begehrten acht Rollsitze auszufechten.

Neben vielen ORVO-Sportlern und -Urgesteinen nahmen weitere Sportler der Mitgliedsvereine des Team NordWest an dieser Maßnahme teil. Vorausgegangen war dem Trainingswochenende ein dezentraler 5.000m-Ergotest, in dem die physische Leistungsfähigkeit unter Beweis gestellt wurde.

Nur selten kommt es vor, dass in Oldenburg ein Achter, zwei Vierer ohne Steueremann und zudem auch noch ein Zweier ohne ausschließlich mit Sportlern, die dem Juniorealter entwachsen sind, aufs Wasser gehen. Das Trainerteam zeigte sich aus diesem Grund höchst erfreut, dass das Abenteuer „Head in London“ so viele Interessenten angelockt hatte.

Nach der ersten Ausfahrt in den unterschiedlichen Bootsklassen war schnell klar, dass durch die starke Breite im Kader die Bildung von zwei Achtern für London möglich sein wird.

Somit werden nächstes Jahr hoffentlich zwei Achter auf die Themse gehen um die Overseas- Trophy zu verteidigen. Für die kommenden Wochen bis zur nächsten Zusammenführung gilt es nun

viel zu Rudern und noch mehr Ausdauer aufzubauen.

ORVO: Markus Elster, Jannis Preus, Konrad Thibaut, Jerrit Röckendorf, Malte Wolter, Timm Wöltjen, Christian Venemann, Philip Wedemann, Sebastian Berlin, Evcen Balomeos, Julia Daum (Steuerfrau)

Aurich: Maiko Remmers, Jann Schürmann, Dirk Flessner

Lingen: Jan Hennecke, Lukas Raming  
Leer: Johannes de Boer, Jannis Bestmann, Lauritz Heinze

Wilhelmshaven: Marc Meitzler



## Kino-Abend im ORVO

von *Gunda Oest*

Gibt es außer unseren Videoanalysen eigentlich noch andere Filme vom Rudern? Ja!!! Mehr als man denkt. Im November hat sich eine kleine, aber feine Runde bei Weinkes zu einem gemütlichen Kinoabend zusammengefunden und sich von der Vielfalt des Rudersports überzeugen lassen.

Zunächst einmal vielen Dank an **Christian Morische**, der all diese Filme im Internet gesucht und gefunden hat. Und was Christian macht, das macht er gründlich und mit System:



Der Filmabend begann natürlich historisch mit Aufnahmen der Ruderwettbewerbe bei den olympischen Spielen von Leni Riefenstahl aus dem Jahr 1936. Über die 70er Jahre in Rio gelangten wir dann in den neuzeitlichen Rennrudersport. Gezeigt wurde natürlich das traditionelle „Boat Race“ zwischen den Universitäten Oxford und Cambridge. Ein absolutes Muss war anschließend die aufsehenerregende Kollision des Deutschlandachters mit dem US-Boot beim diesjährigen Kanal-Cup auf dem Nord-Ostsee-Kanal.

Es blieb spektakulär, jedoch änderte sich



das Genre: Wir wechselten zum Wanderrudern im weitesten Sinne und sahen uns Hamburger Ruderer (Mitglieder des Rudervereins Wandsbek und des Lufthansa Sportvereins) bei der Durchquerung der gefürchteten Stromschnellen „Five Finger Rapids“ des Yukons in Kanada an. (siehe Photo nächste Seite unten links)

Danach wurde noch wilder und exotischer. Zu nennen wäre hier zum Beispiel das Brandungsrudern in Australien mit so genannten Surfbooten. Nach einigen wirklich spektakulären Filmsequenzen stellte sich den Cineasten schlussendlich die Frage „Warum tragen die Männer eigentlich Stringtangas beim Rudern???“ Egal – wir wussten es schon immer:



Rudern ist sexy!

Der jahreszeitlich angemessenste Filmbeitrag war definitiv das kanadische Eiskanurenrennen. Keine Sorge – es heißt

nur so. Es wird tatsächlich gerudert, jedenfalls wenn das Wasser eisfrei oder nur mit Eisschollen bedeckt ist. Ist die Eisdecke geschlossen, muss das Boot wie ein Bobschlitten über das Eis geschoben werden. (Anmerkung der Autorin: Ich friere schon wieder beim Schreiben des Berichts – brrrh....)



Ach ja, fast hätte ich es vergessen: Vielen Dank an Waltraut und Jupp! Die beiden haben uns nicht nur hervorragend mit Getränken und Frikadellen versorgt, sondern auch durch die Bereitstellung eines Beamerkabels – ein echtes Männerkabel im Übrigen – den Filmgenuss gerettet. Mein Fazit: Es war ein gelungener Abend, der unbedingt wieder stattfinden sollte!

**ORVO mit Herz – immer am zweiten Donnerstag im Monat und immer eine tolle Sache!**



#### **Quellen:**

##### **Olympia 1936:**

[www.olympia-lexikon.de/Berlin\\_1936](http://www.olympia-lexikon.de/Berlin_1936)

*Olympische Spiele 1936 in Berlin- Rudern:*

*Begrüßung der deutschen Ruderer nach dem Gewinn im Vierer mit Steuermann- August 1936 (Photo by ullstein bild/ullstein bild via Getty Images)*

##### **Kanal-Cup 2016:**

[www.kn-online.de/News/Nachrichten-aus-Rendsburg/Canal-Cup-2016-Deutschlandachter-kaempft-sich-auf-Platz-eins](http://www.kn-online.de/News/Nachrichten-aus-Rendsburg/Canal-Cup-2016-Deutschlandachter-kaempft-sich-auf-Platz-eins)

[www.ndr.de/fernsehen/sendungen/schleswig-holstein\\_magazin/Deutschland-Achter-siegt-beim-SH-Netz-Cup,shmag41862.html](http://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/schleswig-holstein_magazin/Deutschland-Achter-siegt-beim-SH-Netz-Cup,shmag41862.html)

[www.youtube.com/watch?v=mFqtrSqJ\\_qw](http://www.youtube.com/watch?v=mFqtrSqJ_qw)

##### **Yukon:**

[www.yrq.ruderverein-wandsbek.de/index.html](http://www.yrq.ruderverein-wandsbek.de/index.html)

##### **Surfboote:**

[www.dkgsurfboats.com/html/news\\_updates.html](http://www.dkgsurfboats.com/html/news_updates.html)

[www.dkgsurfboats.com/html/photo\\_gallery.html](http://www.dkgsurfboats.com/html/photo_gallery.html)

##### **Eisrudern:**

[www.manager-magazin.de/lifestyle/reise/quebec-city-winterkarneval-kanurennen-auf-dem-sankt-lorenz-strom-a-1071559.html](http://www.manager-magazin.de/lifestyle/reise/quebec-city-winterkarneval-kanurennen-auf-dem-sankt-lorenz-strom-a-1071559.html) (Foto: TMN / Tourisme Québec / Laurene Bath)

---

## **Bootsführer/innenlehrgang für Jugendliche und Erwachsene**

*von Kai Basedow*

Der LRVN bietet auch 2017 wieder Lehrgänge zur Ausbildung von Bootsführer/innen an. Der nächste Lehrgang wird in Celle stattfinden.

**Termin: 11./12. März 2017**

Inhalt: Verantwortung im Ruderboot, Boote steuern und führen, Staufstufen, Verkehrsregeln, Ruderbefehle, Boote und Zubehör, Umweltschutz, praktischer Teil (Ruderbekleidung mitbringen)

## Zur Person: Rudolf Enselmann

Seit jetzt über 50 Jahren, davon 25 Jahre im ORVO, ist Rudolf Enselmann Prüfer für das Deutsche Sportabzeichen. Zu diesen Jubiläen gratuliert der ORVO und dankt ganz herzlich für das Engagement!



*Allein dieses Jahr haben neun ORVO-Mitglieder das Sportabzeichen bestanden - einige von ihnen bereits zum 36., 40. oder gar 43. Male. Gibt es aktuell eine Entwicklung wieder hin zum Sportabzeichen zu erkennen oder sind grundsätzlich immer weniger Sportler bereit, sich den Herausforderungen zu stellen?*

Allgemein hat die Neigung, das Sportabzeichen zu erwerben, abgenommen. Bundesweit erwarben 2008 über 1 Mill. Personen das Sportabzeichen (ebenso 2009). 2015 waren es noch knapp 800.000, davon 593.000 Schüler/innen und Jugendliche. Die Gründe sind sicher vielfältig. Im Ruderverein ist die Gruppe von 10 auf 9 fast gleich stark geblieben. Einer ist wegen des fehlenden 10 Km-Ruderns ausgestiegen.

*Hat sich die Akzeptanz des Sportabzeichens im Laufe der Jahre gewandelt? Wie*

*war sie zu Beginn Deiner Prüfertätigkeit in den 60ern?*

Die ersten Jahre meiner Prüfertätigkeit fallen in meine BW-Zeit. Es gab Einheiten, in denen der Erwerb des Sportabzeichens von den Vorgesetzten erwartet wurde, in anderen war er unbedeutend. Es kam auf die Chefs an. Die Resonanz bei den Soldaten war ambivalent.

Später (ab 1978 - 1999) habe ich hauptsächlich an Schulen das Schülersportabzeichen abgenommen. Hier kam es hauptsächlich auf die Sportlehrer/innen und Schulleiter an. Die meisten Schüler/innen, besonders in der Altersgruppe 8 bis 14, haben das Sportabzeichen gerne gemacht. Ab 1991 habe ich dann zusätzlich im Ruderverein die Sportabzeichen abgenommen.

*Bis 2012 konnte man seine sportmotorischen Fähigkeiten wie die Allgemeine Schwimmfähigkeit, Sprungkraft, Schnelligkeit, Schnellkraft und Ausdauer noch in fünf Disziplinen unter Beweis stellen, seit 2013 nur noch in den Bereichen Leichtathletik, Turnen, Schwimmen und Radfahren - wobei leider das Rudern entfiel. In dessen Folge hat sich der ORVO allerdings beim Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) dafür eingesetzt, die 10 km-Ruderstrecke als Ausdauerdisziplin aufzunehmen. Wie sind diese Bestrebungen verlaufen?*

Die Bemühungen, die 10km-Strecke-Rudern als Ausdauerdisziplin wieder aufzunehmen, waren erfolglos. Der DOSB argumentierte, man solle dem reformierten Sportabzeichen erst einmal ein paar Jahre Erfahrungszeit gönnen. Der Ruderverband



*Prüferabzeichen*

fand, dass doch das Ruderfahrtenabzeichen als Ruderleistung eingereicht werden könne. Unsere Hinweise, dass 10km Rudern an einem Tag mit 800km Rudern übers Jahr wohl nicht miteinander zu ver-

gleichen seien, wurden nicht beantwortet.

*Wie bereitet man sich ORVO-Mitglied am besten auf die Prüfungen vor - welche Voraussetzungen sollten erfüllt sein?*

Der Stadtsportbund Oldenburg (SSB) bietet jedes Jahr Vorbereitungskurse zum Erwerb des Sportabzeichens an. Die Zeiten werden in der Presse veröffentlicht, können aber auch beim SSB erfragt werden.

*Wann und bei wem kann man sich für das Training anmelden?*

Bislang traf sich die Sportabzeichengruppe des ORVOs zu 7 bis 10 Terminen im Sommer im Marschweg- Stadion. 2017 wird es eine Änderung geben, die noch in Planung ist.

*(Die Fragen stellte Volker Zaehle)*

## Sportabzeichen 2016 im ORVO

*von Rudolf Enselmann*

Auch 2016 stellten sich Ruderinnen und Ruderer der Sportabzeichengruppe im ORVO den Herausforderungen des Deutschen Sportabzeichens.

Diese von Rk. Dr. Hans-Jürgen Grummer († 1988) gegründete Gruppe besteht seit über 45 Jahren und findet sich seit einigen Jahren zur Übergabe der erworbenen Urkunden zu einer Feierstunde im Bootshaus ein. So auch in diesen Jahr am 8.11. 2016, wo ich nicht nur neun Sportabzeichen überreichen durfte, sondern auch mein 50jähriges Prüferjubiläum feiern konnte, davon 25 Jahre im ORVO.

Im Mittelpunkt standen jedoch die Sportler/innen. Besonders hervorzuheben sind die 43 (!) Wiederholung (Wh) von Rk. Wolfgang Horn und die 40. (!) von Rk. Dr. Klaus Früchtenicht.

Aber auch den anderen gebührt Anerkennung und Lob, denn sie sind Beispiele für Fitness und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit:

- |                           |        |
|---------------------------|--------|
| 1. Wolfgang Horn          | 43. Wh |
| 2. Dr. Klaus Früchtenicht | 40. Wh |
| 3. Udo Fiebig             | 36. Wh |
| 4. Almut Franke-Witte     | 10. Wh |
| Jörg Witte                | 10. Wh |
| 6. Beate Gerken           | 8. Wh  |
| 7. Gisela Fecht           | 7. Wh  |
| 8. Ute Wild               | 5. Wh  |
| 9. Dorothee Ihnen         | 4. Wh  |

Allen einen herzlichen Glückwunsch und weiter so!



*Sportabzeichen-Ehrung im Bootshaus*

## 23. April 2017: Heringsrudern !

von Kai Basedow

Seit inzwischen 16 Jahren gibt es eine Gemeinschaftswanderfahrt auf Küstenkanal und Hunte. Etwa 80 Gäste aus 20 Vereinen finden den Weg nach Oldenburg um die Rudersaison im Nordwesten zu starten. Der Reiz dieser Veranstaltung ist, dass fast alle Boote auf dem Wasser sind und in gemischten Mannschaften gerudert wird. Es gibt keine Zeitnahme und Jung und Alt, Unerfahren und Erfahren sowie Wenig und Vielrunderer absolvieren gemeinsam die Strecke. 30 Personen ab 15 Uhr etwa die Kurzstrecke und 50 Personen ab 12 Uhr die Langstrecke.



Auf einer grünen Wiese bei Wardenburg, geschützt durch einen Deich, gibt es ein leckeres Kuchenbüfett. Es gibt dort die Möglichkeit mit allen Ruderer/innen von Kurz- und Langstrecke ins Gespräch zu kommen. Das kommt bei den Gästen immer sehr gut an.

Ab 17.30 Uhr kommen die Boote nacheinander zurück und es gibt ab 18.00 Uhr das Heringsessen lecker hergerichtet als Büfett. Auch wenn nur 50 Personen gleichzeitig Essen können hat es sich in den letzten Jahren so entwickelt das alle auf ihre Kosten gekommen sind. Da einige

von weit her kommen starten Sie frühzeitig, andere wiederum kommen spät an und haben Zeit.

Alle Jahre wieder suche ich Freiwillige, die ab 11 Uhr die Boote mit vorbereiten und zum Teil auch mitrudern. Ein Traum wäre es, auch eine oder zwei Mannschaften zu finden, die das Kuchenbüfett auf- bzw. abbauen. Bei entsprechender Planung natürlich auch mit Rudern möglich. Der Wille versetzt bekanntlich Berge.

In den letzten Jahren war es leider immer wieder schwierig, entsprechende Personen zu finden. Wer sich dieses vorstellen kann spreche mich gerne an.



An dieser Stelle bedanke ich mich bei allen Ruderfreunden, die tatkräftig mit angepackt haben dieses alljährliches Event zum Erfolg geführt zu haben. Mein besonderer Dank natürlich an alle Kuchen-spenden, ohne die die Langstrecke nicht möglich wäre. Auch bei Waltraut und Jupp Weinke bedanke ich mich, die sich unermüdlich über all die Jahre um das Essen gekümmert haben und inzwischen auch den Kaffee und Tee kochen. Wer nur zum Rudern kommt, ist gern gesehen, wer nur zum Essen kommt ebenfalls, wer nur Kuchen backt oder wer mich unterstützt, umso mehr. In diesem Sinne freuen wir uns auf ein erfolgreiches Heringsrudern 2017.

# ORVO 12.11.2016



63 km

Willis tolle Organisation (4 Vierer, 1 Zweier). 25 Teilnehmer, schönes Wetter, aber kalt.



Fürsorglicher Landdienst!  
Heisse Getränke! Aufmunternde Worte!  
Sauna! Wahrhaft wunderbar leckeres Buffet!

→ **Dörpen**

# ORVO



Rücken tut weh; Hände tun weh, Po tut weh! Schön war es! Bis zum nächsten Jahr! (V.Z.)



Keine Nachtulen stören das Matratzenlager! Ausgiebiges Frühstück! Danke, WSV Dörpen!

63 km



13.11.2016 **Dörpen**

## ORVO Terminplaner 2017

### Wanderfahrtsnummern

09.01.	20:00 h	Ausschusssitzung		
29.-31.01.		Trainingslager des LRVN JM/FB beim ORVO		
04.+05.02.		Wandi OL-HB-OL	oder	<b>Nr. 1</b>
05.02.		Tagesfahrt nach Elsfleth, NW	13:00 h (Klaus)	
06.02.	19.30 Uhr	Jahreshauptversammlung		
11.+12.02.		Trainer-C-Lehrgang (LRVN zu Gast beim ORVO)		
11.02.	<b>15:30 Uhr</b>	Kohlfahrt für alle (Majestäten)		
14.02.	20:00 Uhr	ORVO Planungsbesprechung Breitensportregatten (Klaus)		
17.-19.02.		Trainingslager des LRVN (JM/F beim ORVO)		
11.+12.03.		Obleutelehrgang d. LRV in Celle (Kai)		
25.03.		Arbeitsdienst/Frühjahrsputz (Markus, Vorstand)		
25.03.		Head of the River in London		
01.04.	13:00 Uhr	Anrudern		
	14:30 Uhr	Bootstaufe und Ansprachen, anschl. gemeinsames Kaffeetrinken		
08.+09.04.		Weerribbenmarathon Steenwijk/NL (NN)		<b>Nr. 2</b>
14.-17.04.		Osterwandi (NN)		<b>Nr. 3</b>
23.04.		Heringsrudern mit Gästen (Kai)		<b>Nr. 4</b>
22.04.		Langstreckenregatta Dove Elbe (Claudia, Martin)		
30.04.	08:30 Uhr	Tageswanderfahrt Teufelsmoorrallye (Kai) – Start Borgfeld		<b>Nr. 5</b>
04.-07.05.		Mainz bis Leverkusen Wandi mit EUREGA (Klaus)		<b>Nr. 6</b>
07.05.		Wesermarathon (Teilstrecken möglich!)(Frank Brand)		
21.05.		Spargelrudern auf der Hunte (Annerose)		
24.-28.05.		Himmelfahrtswandi Unstrut- Saale (Jörg)		<b>Nr. 7</b>
26.-28.05.		Rudermarathon Elfsteden (Klaus, Ulf)		
03.-05.06.		Pfingstwandi Eider/Treene (?) (Willi)		<b>Nr. 8</b>
10.+11.06.		Ostemarathon (Christian)		<b>Nr. 9</b>
15.-30.07.		Sommerwandi Dalsland Schweden (Kerstin, Sabine)		<b>Nr.11</b>
15.-23.07.		Sommerwandi bayerische und österreichische Seen (Jörg)		<b>Nr. 12</b>
05.08.		Regatta Strohauser Plate (Klaus)		<b>Nr. 13</b>
04.-06.08.		Langstreckenwandi Schleswig-Eckernförde (Klaus)		<b>Nr. 14</b>
25.-27.08.		Langstreckenregatta Lahnstein-Köln mit Nachfahrt (Klaus)		<b>Nr. 16</b>
26.08.		ORVO- Sommerfest und Wasser-Event		

10.09.	Ijsselregatta Zutphen - Deventer (NN)	
16.-22.09.	Wandi um den Genfer See	<b>Nr. 18</b>
23.09.	45. Tour du Lac Léman	
29.09.-02.10.	Barkenfahrt au fem Main	
30.09.-06.10.	TNW-Trainingslager Dörpen (Steffen)	
07.10.	Rheinmarathon Leverkusen - Düsseldorf (NN)	
14.+15.10.	Niedersächsisches Wanderrudertreffen (Kai)	
28.+29.10.	Langstreckenwochenendwandi ORVO-Dörpen-ORVO (Willi)	
04.11.	FARI-Cup Hamburg (Klaus)	
03.12.	13. Adventsrudern in Emden (Kerstin)	
16.12.	Amsterdam-Midwinter-Marathon	

Stand 01.12.2016      Änderungen vorbehalten

**Ansprechpartner:**

Annerose Kinast-Wulff	96 96 8 96	Peter Hurling	0176 – 55 59 94 00
Birgit Borowy	36 10 58 20	Sabine Aukamp	205 6770
Holger Gutgesell	18 19 290	Steffen Oldewurtel	0151 – 11 56 73 86
Jörg Dickbertel	570 4588	Thilo Schwarz	63 826
Kai Basedow	380 0740	Thomas Judaschke	361 409 78
Kerstin Markus	21 71 640	Ulf Rosenfeld	50 60 75
Kerstin Opitz	59 427 092	Wiltrud Lemmermöhle	36 16 36 98
Klaus Wulff	0170 - 517 46 10 / 96 96 8 96		

**Anrudern**

wird sein am **Samstag, den 01.04.2017.**  
 Diesmal treffen sich die Ruderwilligen bereits gegen 13:00 Uhr und starten ihre Rudertour.

Um 14.30 Uhr geht es dann wie üblich auf dem Sattelplatz mit Taufen, Ehrungen etc. weiter. Danach können alle gemeinsam Kaffee und Kuchen bei Weinkes genießen.



## Schließsystem im ORVO

von Peter Röbbke

Leider ist es in diesem Jahr wiederholt zu Gelddiebstählen aus unseren Umkleiden gekommen, für die externe Täter verantwortlich sein dürften. Auch haben Weinkes berichtet, dass Spaziergänger, denen bislang ganz selbstverständlich unsere Sanitäreinrichtungen offen standen, diese keineswegs immer so verlassen, wie wir alle uns das wünschen.

Vorstand und Vereinsausschuss haben daher beschlossen, unser bisheriges Konzept des „offenen“ Bootshauses einzuschränken. Voraussichtlich im Januar 2017 wird im Bootshaus ein Schließsystem an den Außentüren, d.h. dem Haupteingang, der Tür oben bei Weinkes und der Tür von den Bootshallen ins Foyer sowie den Türen zu den Umkleiden installiert, bei dem sich die Türen nur noch mit einem Transponderchip öffnen lassen. Die Türen zu den Umkleiden werden dann stets geschlossen sein und die Außentüren nur noch während der Haupttrainingszeiten offen stehen.

Die zum Öffnen der Türen erforderlichen Transponderchips werden nach Installation der Schließanlage gegen eine Pfandgebühr an alle aktiven Mitglieder ausgegeben. Für Kinder, die Schüler der Schulruder-AGs und unsere Sportfreunde vom Laufsport wird es Sonderregelungen geben. Die näheren Einzelheiten werden wir zu gegebener Zeit per Newsletter und Aushang im Bootshaus bekannt geben.



## Einladung zur Damenkohlfahrt

**Datum:** Sonntag, 8. Januar 2017

**Treffpunkt:** ORVO-Bootshaus

**Anmeldungen:** bis zum 30.12.2016

bei: Sigrid Reeken-Gaebel,

Tel: 0441 - 33956

---

## Jugendordnung

Laut § 7 der ORVO-Satzung (Rechte der Mitglieder) gibt es eine Jugendordnung. Bisher ist sie allerdings nicht auffindbar - gibt es vielleicht Mitglieder, die ein Exemplar davon besitzen? Bitte beim Vorstand oder dem Pressewart > der-pressewart@orvo.de< melden!

## **Einladung zur Jahreshauptversammlung 2017**

Im Namen des Vorstandes und Vereinsausschusses lade ich alle Mitglieder zur Jahreshauptversammlung 2017 ein. Sie wird stattfinden am

**Montag, den 06. Februar 2017  
um 19:30 im Bootshaus**

Wir bitten um rege Teilnahme.



Tagesordnung:

1. Begrüßung,
2. Genehmigung der Tagesordnung und der Niederschrift über die Hauptversammlung vom 25.01.2016
3. Bericht des Vorstands und des Ausschusses
4. Bericht der Rechnungsprüfer über die Haushaltsrechnung 2016
5. Entlastung des Vorstands
6. Wahl des Vereinsvorsitzenden
7. Wahl des Vorstandsmitgliedes Sport
8. Wahl des Vorstandmitgliedes Verwaltung
9. Wahl des Vereinsausschusses
10. Wahl der Rechnungsprüfer und des Schiedsgerichts
11. Mitgliedsbeiträge 2017, Aufnahmegebühr 2017
12. Vorstellung und Beschlussfassung über den Haushaltsentwurf 2017
13. Verschiedenes

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

Mit freundlichen Grüßen  
Hans-Peter Röbbke  
Vorsitzender

## Einladung zur ORVO-Kohlfahrt 2016



Das Königspaar  
Julia I. und  
Christian I.  
verkünden:



### „Nu geht dat wedder los“

Das Laub wird durch die Herbststürme von den Bäumen gefegt, Arbeitsdienst und Abrudern liegen schon hinter uns, die Temperaturen fallen, das Rudern wird schwieriger, aber – ganz wichtig – die Grünkohlsaison hat begonnen.

Auch dieses Jahr ist es wieder soweit: Ihr, unsere „Untertanen“, seid herzlich eingeladen, an unserer alljährlich stattfindenden Kohlfahrt teilzunehmen!

Und eingeladen sind wirklich alle: Miniruderer, Kinder, Handicaps, Jugendliche, Masters, Leistungssportler, Wanderfahrer, Breitensportler, Ergoruderer, Riemer, Skuller, Aktive, Passive und Pensionäre, Vorstand, Bootswart, alte Hasen und junge Wilde.

Ihr werdet erwartet am:  
**Samstag, 11. Februar 2017**  
Treffpunkt: Bootshaus um:  
**15:30 Uhr**

Danach geht es ohne Boot, dafür mit Bollerwagen etwa drei Stunden durch unser Ruderrevier, das wir diesmal von Land aus erkunden. Um 18:30 werden wir in Weinkes Schenke zum Festschmaus einkehren.

Anmelden könnt ihr euch gerne ab sofort, am besten per Mail bei [julia-daum-99@web.de](mailto:julia-daum-99@web.de) oder [christian@morische.de](mailto:christian@morische.de) oder über die Liste im Bootshaus. Verbindlich wird es mit der Überweisung von **18,00 Euro** (unter 16 Jahren) bzw. **22,00 Euro** (ab 16 Jahre) auf das Konto:

Christian Morische  
DE30 2802 0050 1381 9230 00  
bei der Oldenburgischen Landesbank,  
Verwendungszweck „ORVO Kohlfahrt 2017, Name“

Majestätische Grüße von Julia und Christian, die sich auf viele Teilnehmer freuen!

# Förderverein Rudern in Oldenburg e.V.

## Einladung zur Jahreshauptversammlung 2017

Im Namen des Vorstandes lade ich alle Mitglieder zur Jahreshauptversammlung 2017 ein. Sie wird stattfinden am

**Montag, den 20. Februar 2017  
um 19.00 Uhr im Bootshaus.**

Wir bitten um rege Teilnahme.

Tagesordnung:

1. Begrüßung, Genehmigung der Tagesordnung, Genehmigung des Protokolls der Jahreshauptversammlung vom 22.02.2016, Bericht des Vorstandes
2. Bericht der Rechnungsprüfer über die Haushaltsrechnung 2016
3. Entlastung des Vorstandes
4. Wahl des/der Vorsitzenden
5. Wahl des/der 2. Vorsitzenden
6. Wahl des/der Kassenwartes/in
7. Wahl der Rechnungsprüfer
8. Mitgliedsbeiträge 2017, Aufnahmegebühr 2017
9. Vorstellung und Beschlussfassung über den Haushaltsentwurf 2017
10. 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

## Einladung zur Jugendhauptversammlung 2017

Wir laden Euch herzlich zur Jugendhauptversammlung 2017 am **Samstag, den 22. Januar 2017 um 12.00 Uhr** im Krafraum ein.

Auf dem Tagesordnungspunkteplan steht unter anderem die Wahl des zukünftigen Jugendvorstandes und die Planung möglicher Aktivitäten für das Jahr 2017.

Wir freuen Euch auf Euer zahlreiches Erscheinen!

Der Jugendvorstand und Eure Trainer



## Geburtstage - Alles Gute !

### Hohe Geburtstage im Winter

87 Jahre Eckard Heidrich	im Januar	76 Jahre Dagmar Laux	im Februar
85 Jahre Ursel Müller	im März	75 Jahre Hans-Peter Kuhn	im Februar
82 Jahre Wolfgang Horn	im Januar	74 Jahre Sieglinde Leuteritz	im Januar
81 Jahre Gertrud Teebken	im Januar	74 Jahre Christa Hoffmann	im Februar
81 Jahre Erika Westendorf	im Februar	74 Jahre Karin Watzke	im März
80 Jahre Dr. Klaus Früchtenicht	im März	71 Jahre Rainer Ehrhardt	im März
80 Jahre Helga Pophanken	im März	70 Jahre Hans Oer	im Januar
77 Jahre Dr. Timm Hallermann	im März	70 Jahre Heinrich Sünkler	im Januar
76 Jahre Helga Brandhorst	im Januar	70 Jahre Karin Schlachter	im Februar

### Runde Geburtstage im Winter

80 Jahre Helga Pophanken	im März	50 Jahre Silke Fischer	im März
80 Jahre Dr. Klaus Früchtenicht	im März	50 Jahre Volker Horn	im März
70 Jahre Hans Oer	im Januar	50 Jahre Gunda Oest	im März
70 Jahre Heinrich Sünkler	im Januar	50 Jahre Peter Pohle	im März
70 Jahre Karin Schlachter	im Februar	30 Jahre Jana Meidl	im Januar
60 Jahre Ursula Holzmeier-Ilgen	im Feb.	30 Jahre Stephanie Ahl	im Februar
50 Jahre Christoph Marquardt	im Januar	30 Jahre Saskia Landwehr	im Februar

## Neue Mitglieder - herzlich willkommen!

Svenja Alpen-Kühne  
Christian Baumann  
Johannes Brandhorst  
Fenja Eilers  
Rebecca Ewert  
Kai Fischer  
Nikolas Freitag  
Louis Freitag  
Michael Freitag  
Hannes Gloth  
David Grimm  
Henrik Haack Paiva  
Christa Hoffmann  
Geske Kaiser



Dr. Achim Kittel  
Kjell Lukas Kutschke  
Max Lüken  
Tobias Luttmer  
Jannik Mai  
Lukas Meiners  
Hendrik Nagel  
Molly Snakker  
Lars Henning Sommer  
Christina Stindl  
Ole Teschke  
Julia Vetö  
Eva Weitzel  
Isabel Zollickhofer

## EU verklagt Deutschland wegen mangelnden Grundwasserschutzes

Seit Jahren habe Deutschland das Problem ignoriert, spätestens 2012 hätten Bund und Länder die Vorschriften zum Schutz der Gewässer vor zu viel Nitrat aus der Landwirtschaft verschärfen müssen. Schärfere Regelungen seien vor allem am Widerstand des Landwirtschaftsministeriums gescheitert. Die Wasserqualität habe sich zudem über Jahre hinweg nicht verbessert, sondern tendenziell sogar verschlechtert.

Durch Überdüngung mit Gülle und Mist steigen seit Jahren die Nitratwerte im Grundwasser, sie liegen über dem Grenzwert von 50 Milligramm pro Liter der geltenden EU-Richtlinie. Die Grenzwerte der Nitratbelastung im Grundwasser werden bereits auf einem Drittel der Fläche der Bundesrepublik überschritten.

Eine Konzentration über dem gültigen Grenzwert kann nach Angaben der EU-Kommission erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit von Menschen haben, insbesondere auf schwangere Frauen und Kleinkinder.

Gegen Deutschland sind Strafen in sechsstelliger Höhe pro Tag möglich. (V.Z.)

## Spender - vielen Dank!

Klaus Wulff

Werner Korella

Jörg Witte u. Almut Franke-Witte

Firma Christian Kindel und Monteure

Martin Sehr-Jahnke

# Rakelmann Optik

www.rakelmann-optik.de



**Sie wollen gewinnen?**

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



Anerkannter  
Spezialist für

**SPORT  
Optik**

# Rakelmann Optik

sport www.rakelmann-optik.de

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

# Impressum

## Herausgeber

Oldenburger Ruderverein  
Oldenburg ( ORVO )

## Anschrift

Bootshaus und Geschäftsstelle  
Achterdiek 3, 26131 Oldenburg

Telefon: (0441) 50 18 77

E-Mail: [die-verwaltung@orvo.de](mailto:die-verwaltung@orvo.de)

## Vorsitzender

Hans-Peter Röbbke  
E-Mail: [der-vorsitzende@orvo.de](mailto:der-vorsitzende@orvo.de)

## Vorstand Sport

Martin Sehrt-Jahnke  
E-Mail: [vorstandsport@orvo.de](mailto:vorstandsport@orvo.de)

## Vorstand Verwaltung

Dorothee Ihnen  
E-Mail: [die-verwaltung@orvo.de](mailto: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](mailto:der-pressewart@orvo.de),  
[volker.zaehle@gmx.de](mailto: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: SLZODE22XXX

Oldenburgische Landesbank  
IBAN: DE0928020050 1245893100  
BIC: OLBODEH2XXX

## Wanderfahrtskonto

Landessparkasse zu Oldenburg  
IBAN: DE69 280501000001495035  
BIC: SLZODE22XXX

## 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 2017**  
**Redaktionsschluss für die nächste**  
**Ausgabe ist der 15.02.2017**



• 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](mailto:information@rapido.de), im Internet: [www.rapido.de](http://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

# Heinen & Renken

Wirtschaftsprüfer – Steuerberater – Rechtsanwälte



Fachübergreifendes Expertenteam –

Kompetenz aus einer Hand



## Willkommen bei Heinen & Renken

Wir arbeiten fachübergreifend als Team von Wirtschaftsprüfern, Steuerberatern und Rechtsanwälten und bieten unseren Mandanten Problemlösungen und Kompetenz aus einer Hand.

In Kooperation mit:  
ECENTIS GmbH Wirtschaftsprüfungsgesellschaft

Marschweg 36/36a  
26122 Oldenburg

Telefon: +49 (0) 441 9 72 90-0  
Telefax: +49 (0) 441 9 72 90-99

[www.heinen-renken-fokuhi.de](http://www.heinen-renken-fokuhi.de)  
[kanzlei@heinen-renken.de](mailto:kanzlei@heinen-renken.de)