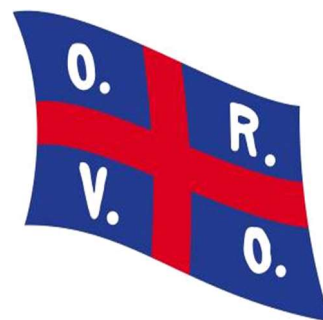


# Verschärfte Wochenend-Wandi

Ausschreibung Nr. 10

Ostemarathon 2023 – 7. bis 9. Juli 2023



Einmal im Jahr gibt es eine besondere Perle auf dem Regattaplan der Langstreckenruder: Den legendären „Ostemarathon“

Rundumverpflegung und Lagerfeuerromantik wird zugesichert. Es ist immer wieder beeindruckend wie der kleine Ruderverein „Wasserfreunde Hemmoor“ diese tolle Veranstaltung stemmt: Lagerfeuer, Grill, reichliches Frühstück, Suppe, Kuchen und sehr, sehr viele nette Leute.

Am Samstag tidenabhängiger Start nach dem Frühstück in Richtung Elbe und Sandbänke, zweites Frühstück aus der Brotdose auf der Sandbank (25km) mit Blick auf die dicken Pötte, die zum Greifen nah auf der Elbe vorbeiziehen, (25km). Längere Mittagspause in Hemmoor dann ab nach Hechthausen, dort den Tidenkipp erwischen und ohne Pause wieder zurück (36km). (Samstag: Gesamtfahrleistung 86 km mit 2 Pausen). Anschließend Sommerfest mit Lagerfeuer...

Am Sonntag geht's dann lockerer zur Sache: noch einmal bis zum Osteriff oder auch nur bis Neuhaus, wobei allerdings heute nur die geruderten Km pro Verein/Rgm. zählen und nicht irgendwelche Spitzenzeiten.... (Sonntag: 50 km)

Am Nachmittag landen wir dann wieder an, trinken noch den ein oder andern Kaffee zum Bier und essen den von den Hemmoorerinnen selbst gebackenen Kuchen. Nach etwa 2 Stunden Fahrt sind wir wieder in Oldenburg, versorgen die Boote und ein schönes Ruderwochenende ist zu Ende – vielleicht bis zum nächsten Jahr?

<b>Fahrtenleiter:</b>	<b>Christian Morische, Tel. 0173-7377899,</b>	<b>E-mail:</b> <a href="mailto:christian@morische.de">christian@morische.de</a>
<b>Teilnehmerzahl:</b>	15 - 20 Ruderer/Innen	<b>Übernachtung:</b> LUMA/Zelt
<b>Meldeschluss:</b>	04.06.2023 (ORVO)	<b>Meldegeld:</b> 45,00 Euro
<b>Fahrtbesprechung:</b>	Mittwoch, 28.6., 19:00 h	<b>Bootsverladung:</b> Freitag, 07.07., 14:00 Uhr
<b>Abfahrt:</b>	Freitag, 07.07., 15:30 h ab ORVO mit Bulli und PKW	<b>voraussichtliche Rückkehr:</b> Sonntag 03.07., ca. 20:00 Uhr ORVO

Ruderstrecke **gesamt: ca. 130 – 140 km**. Gestartet wird im Vierer; Dreier oder Zweier mit Steuermann. Das Meldegeld deckt voraussichtlich ab: Bootstransport und Anreise, Frühstück, Meldegeld zur Regatta. Taschengeld braucht Ihr für die – reichlich angebotene - sonstige Verpflegung in fester und flüssiger Form. **Diese Tour ist für AnfängerInnen bedingt geeignet!** 25 km am Stück rudern ohne zu klagen sollte man können.

Informationen von den Wasserfreunden Hemmoor:

<https://www.wf-hemmoor.de/traditionswochenende/>

Bericht 2019:

<https://orvo.de/die-weinkes-an-der-oste-oder-rudern-bei-freunden/>

**Bitte beachten: Ihr meldet Euch an durch Mail an [christian@morische.de](mailto:christian@morische.de) oder per Whatsapp oder Signal 0173-7377899**