



Winterzeit = Ergozeit

**Einladung zur Jahreshauptversammlung – Anfängerausbildung 2016 —
Tour de Pain – Einladung zur Power Challenge – Bootspflege – Ergo-
Cup – Siegeressen 2016 – Einladung zum Grünkohlessen**

Osnabrücker Ruder-Verein e. V.

Vorsitzender	Jens- Peter Zuther	05473-906 0
Stellv. Vorsitzender	Jens Wegmann	0151/18049014
Stellv. Vors. Liegenschaften	Andreas Tönnies	0175-592 436 3
Stellv. Vors. Breitensport	Ludger Rasche	0541-205 117 4
Stellv. Vors. Leistungssport	Matthias Bergmann	0179-792 652 2
Stellv. Vors. Administration	Jörg Dellbrügger	0541-386 436
Stellv. Vors. Finanzen	Markus Heineking	0541-380 926 08

Bankverbindungen

Mitgliedsbeiträge	<u>IBAN</u> DE66 2655 0105 0000 0425 56	<u>BIC</u> NOLADE22
Sonstige Überweisungen	DE18 2659 0025 1030 2042 00	GENODEF1OSV
Spendenkonto Freundeskreis	DE44 2655 0105 0000 2430 63	NOLADE22

Impressum

Herausgeber: Osnabrücker Ruder-Verein e. V. von 1913
Glückaufstraße 16, 49090 Osnabrück
Tel.: 0541 – 12 29 57, E-Mail: info@orv.de

Redaktion: Matthias Bergmann, Christian Vennemann
→ skulls@orv.de

Layout: Christian Vennemann

V. i. S. d. P.: Matthias Bergmann, Christian Vennemann

Druck: Gemeindebrief Druckerei, Martin-Luther-Weg 1,
29393 Groß Oesingen

Die mit Namen versehenen Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Vorstandes oder der Redaktion wieder.

Die „skulls“ erscheint mehrmals jährlich nach saisonaler Notwendigkeit.

Beiträge: Es gilt die Beitragsordnung in der Fassung vom 1.1.2015. Die Beitragsordnung steht auf www.orv.de zum Download zur Verfügung.

Das Titelbild zeigt die Teilnehmer des A-Junioren-Rennens beim-Ergo-Cup am 17.12.2016 in der Gymnastikhalle. (Foto: Tim Tolhuysen)

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

wir wünschen allen Lesern und Vereinsmitgliedern ein Frohes Neues Jahr mit hoffentlich viel Gesundheit und zahlreichen sportlichen Stunden an unserem Bootshaus. Beim Erscheinen unserer Zeitschrift ist vermutlich das erste Vereinsereignis des laufenden Jahres – der Neujahrsempfang am 8.1. - bereits Geschichte. Die Betriebsferien der Druckerei zwischen den Feiertagen ließen leider keine Vorankündigung auf dieser Plattform mehr zu, wir sind aber sicher, dass Sie und Ihr trotzdem den Weg zum Bootshaus gefunden haben.

Der Umfang unserer aktuellen Ausgabe ist jahreszeitenbedingt etwas geringer, nichtsdestotrotz bitten wir vor allem um Beachtung der Einladungen zur diesjährigen Jahreshauptversammlung am 24. Februar, der Power Challenge am 13.1. und des Grünkohllessens am 11. Februar. Bei ersterer Veranstaltung hoffen wir auf rege Teilnahme, denn die aktuelle Lage des Vereins ist exzellent: Das Dach erscheint endlich dicht, neues Sportmaterial konnte angeschafft werden und man darf gespannt auf die Zahlen von unserem Finanzvorstand sein.

Im Rückblick auf die letzten Monate lag der Fokus klar auf dem Hallensport, die Berichte zum Ergo-Cup und zur Tour de Pain zeigen, dass auch bei frostigen Temperaturen ein abwechslungsreiches Sportprogramm in Anspruch genommen werden kann.

Vorausschauend bitten wir – dieses Mal mit etwas mehr Nachdruck – um die Einsendung zahlreicher Artikel. Unser nächstes Titelthema wird "Warum Verein?" sein, neben den Vorzügen eines/unseres Sportvereins wollen wir gerne die Vereinskultur und das Vereinsleben historisch und perspektivisch betrachten.

Die Redaktion

(Christian Vennemann & Matthias Bergmann)

Vereinsleben

- Einladung zur Power Challenge 5
- Einladung zum Grünkohlessen 6
- Anfängerausbildung 2016 7
- Anfängerausbildung vom DRV zertifiziert 7
- Siegeressen 2016 7
- Wie geht Bootspflege? 8
- Paddeln und Rudern 9
- DRV C-Trainerausbildung Breitensport 10

Amtlich

- **Einladung zur Jahreshauptversammlung 13**
- Neues aus dem Vorstand 14
- ORV-Termine bis Mai 2017 15

Rennrudern

- Ergo-Cup 16
- „Tour de Pain“ gestartet 19
- Ergebnisse der Herbstregatten 21

Die nächste Ausgabe der „skulls“ erscheint im Mai 2017. Redaktionsschluss ist der 30.4.2017.

Beiträge bitte an skulls@orv.de oder durch Abgabe im Geschäftszimmer.

Wir bitten insbesondere um Ideen und Beiträge zum Titelthema „Warum Verein?“



Power Challenge

Die Klimmzugshow

Freitag 13.01.
20:00 Uhr



www.orv.de



ARTLAND
BRAUEREI

GRÜNKOHLESSEN 2017



DAS KÖNIGSPAAR TOBIAS I. UND JULIANE II., SOWIE DER RITTER MATTHIAS LADEN AM 11.02.2017 ZUM GRÜNKOHLESSEN DES OSNABRÜCKER RUDER-VEREINS EIN.

AUCH IN DIESEM JAHR WERDEN WIR UNS MIT SPIEL UND SPAß AUF EINE WÄNDERUNG BEGEBEN. IM ANSCHLUSS WERDEN WIR UNS MIT GRÜNKOHL VERWÖHNEN LASSEN.

WIR TREFFEN UNS UM 15.00 UHR AUF DEM PARKPLATZ.

WIR HOFFEN AUF ZAHLREICHE ANMELDUNGEN.

WIR FREUEN UNS AUF EUCH

FÜR EINE VERBINDLICHE ANMELDUNG BITTE BIS ZUM 31.01 2017 EINE KURZE NACHRICHT SCHICKEN.

DEN UNKOSTENBEITRAG VON 15 EURO (GETRÄNKE ENTHALTEN) SAMMELN WIR AM ABEND EIN.

BITTE NACHRICHT AN [JULIANEHAUNHORST@GMX.DE](mailto:julianehaunhorst@gmx.de)

Anfängerausbildung 2016

von Jochen Kruse

Auch in diesem Jahr fanden in der Zeit zwischen Oster- und Sommerferien Ruderkurse für Erwachsene statt. Auf die Artikel in den verschiedenen Stadtteilblättern hatten sich dieses Mal 73 Personen zwischen 22 und 63 Jahren angemeldet. Das Durchschnittsalter der zu zwei Drittel weiblichen Teilnehmer betrug 44 Jahre. Von den Kursteilnehmer(innen) haben zwölf Personen den Weg in den Verein gefunden und sind jetzt bei den verschiedenen Angeboten des Vereins zu finden. Auch bei der Wanderfahrt im Herbst waren bereits Einige dabei. Etliche Ausbilder, in der Regel aus dem Bestand der sog. Mittwochsgruppe, haben sich an jeweils zehn Abenden dafür eingesetzt, den Teilnehmern die Anfangsgründe unseres Sports zu vermitteln. Dafür gilt Ihnen der Dank der Vereinsleitung.



Benno erklärt die Grundzüge des Ruderns bei der ersten Ausfahrt im Hafenbecken.

Foto: J. Kruse

Anfängerausbildung vom DRV zertifiziert

von Christian Vennemann

Die Anfängerausbildung durch einige Mitglieder aus der „Mittwochsgruppe“ wurde vom Deutschen Ruderverband im Rahmen seiner Initiative „Gesundheitssport Rudern“ zertifiziert.



**Deutscher
Ruderverband**

Das Zertifikat gilt zunächst für drei Jahre und kann danach verlängert werden. Eine tolle Anerkennung für alle Beteiligten!

Siegeressen 2016

von Matthias Bergmann

Traditionell fand unser Siegeressen Ende November im Saal des Bootshauses statt. Wie schon in den vergangenen Jahren kam es dabei aber nicht nur zur Ehrung der erfolgreichen Sportler in der Saison 2016 und der Träger der Fahrtenabzeichen 2015, sondern auch zu einem Stelldichein der Jubilare:

Andreas Schütte, Robin Ellinghaus und Ingo Klute (jeweils 40 Jahre

Mitglied im ORV) waren leider beruflich, bzw. gesundheitlich verhindert. Die Ehrennadel in Gold von unserem Vorsitzender Jens-Peter Zuther entgegennehmen konnte Ulrich Temme (40 Jahre), in den 80er Jahren bei uns Trainer und heute Trainer in Bremerhaven, er war auch zuletzt mit seinen Sportlern in Osnabrück im Trainingslager. Klaus-Dietrich Lingemann und Wolfgang Meise, ebenfalls 40 Jahre Mitglied, waren lang Zeit im Vorstand aktiv und berichteten, dass es schon seinerzeit Problem mit der Dichtigkeit des Daches gegeben habe. Für Helga Kalk-Fedeler (25 Jahre Mitglied) hielt Hans-Günter Tiemann die Laudatio und bedankte sich für zahlreiche gemeinsame Regatten und Trainingsfahrten.

Ob diese Veranstaltung Fortbestand hat, bleibt trotz des durchaus gelungen und kurzweiligen Abend jedoch zweifelhaft. So gab es im Vorfeld bereits Stimmen, die sich an der Titulierung „Siegeressen“ störten. Dem ist teilweise sicher zuzustimmen, der Begriff „Sieger“ mag in seiner Semantik sicherlich nicht jeden ansprechen, erinnert er doch zu sehr an den Leistungssport. Dies war und ist aber nicht unsere Absicht: Ein gemeinsamer Saisonabschluss in Form eines festlichen Abendessens für Breiten- und Leistungssport gleichermaßen ist das erklärte Ziel. Möglicherweise erreichen wir einen breiteren Kreis, wenn das Essen in „Saisonabschlussfeier“ o.ä. umtaufen. Gebe-

nenfalls ist von breiten Teilen des Vereins aber auch eine andere Form des Zusammenkommens am Ende einer Rudersaison gewünscht: Brunch nach und vor einem gemeinsamen Abrudern, Grillen und abrudern, etc. sind hier nur einige Optionen. Der Vorstand freut sich über Anregungen und Vorschläge zur Belebung dieser für das Zusammenleben im Verein immens wichtigen Veranstaltung.

Wie geht Bootspflege?

von Ludwig Ellerbrake

Kanalwasser ist belastet und unsauber – niemand käme auf die Idee es zu trinken. Darum müssen unsere Boote nach jeder Fahrt mit „Trinkwasser“ abgespült und trocken gelledert werden – bei Rennbooten auch die Oberseiten der Luftkästen, sonst hängen da die Tropfen!

Zweckmäßig werden die Rollschienen vor dem Rudern überprüft und mit Rollschientüchern geputzt, denn nach dem Rudern, mit nochmaligem Drehen des Bootes verbleibt es dann doch. *(Anm. d. Red.: Nach dem Rudern die Rollbahnen zu säubern ist effektiver, da die dann zumeist nasse Bahn deutlich besser geputzt werden kann.)*

Die Lederlappen sind nur für die Außenflächen gedacht!

In letzter Zeit schwappt die Unsitte, Boote vom Wasser direkt ins Lager zu verbringen ohne Abspritzen und Trocknen – in die ORV Bootshallen herüber.

Wie es aussieht, wenn Kanalwasser Schicht auf Schicht auf Ruderbooten festrocknet ist in den Schülerbootshallen zu besichtigen. Nur Spitzenrennboote und neue Gigs werden dort noch gepflegt. Mit diesem Belag drauf sind sie sicher um Einiges langsamer im Durchlauf, sehen mies aus und irgendwann, spätestens vor dem Verkauf, ist die notwendige Wasserpasentfernung mit der vom ORV für alle vorgehaltenen Reinigungsmöglichkeit nicht machbar, denn das versaut uns auch diese Hilfe!

Da muss mit Warmwasser und Scheuermitteln anderes her und von den Verursachern auch selbst mal vorgehalten werden!

Anmerkung der Redaktion: Bis auf oben angegebenen Einwand stimmen wir Ludwigs Ausführungen voll und ganz zu.

In letzter Zeit waren mehrere Gruppen von Gigbootnutzern zu beobachten, die einige unserer beliebtesten Gigboote nach Ausfahrten ohne weitere Reinigung ins Lager legten. Auf Ansprache erwiderten sie, die Boote seien ja nicht dreckig.

Wir weisen darauf hin, dass unsere Boote nach dem Bootshaus den größten Posten im Vereinsvermögen darstellen und daher und aufgrund des ideellen Wertes der gründlichen Pflege bedürfen!

Weiter verweisen wir auf den Artikel „Bootpfege“, nachzuschlagen in den „skulls Nr. 189 (Mai 2016), S. 37-38 und auf www.orv.de

Paddeln und Rudern

von Ludwig Ellerbrake

Da ich als Faltbootfahrer auf der Ems in den Paddelhäusern in Telgte meine Ferienfreizeiten bei den Großeltern verbracht habe und erst später zum Rudern kam, also beide Wassersportarten liebe, will ich mal eine Gegenüberstellung versuchen: Der Paddler hat einen Schwimmkörper (Kajak), in dem er in Höhe der Wasserlinie sitzt mit Doppelpaddel oder kniet mit Stechpaddel (Kanadier) mit der Variante Banksitz.

In den Jahren bis heute hat sich eine ungeheure Vielfalt mit unterschiedlichsten Booten entwickelt. Die Kunststoffwelle ist über Paddler und Ruderer gleichermaßen geschwappt und hat die Artenvielfalt sehr gefördert und den Holzbau gänzlich abgelöst.

Kajak-Rennsport mit Kurz- und Langstrecke. – Wanderfahrten in breiteren Booten – Küstenfahrt mit Eskimorolle und Eigenrettung – Kanuslalom und Kanupolo als Ball-sportvariante – Freestyle als Kür – Stand-up Paddling auf Pontons in Doppel- und Stechversion – Kanadier-Kurz und Langstrecke und Wanderkanadier – Drachenboot.

Eine enorme Vielfalt mit immer neuen Spezialbootsanfertigungen.

Wenn der Paddler mit Boot und Paddel alle Fertigkeiten in Antrieb und Strecke mit Händen, Armen und

dem Ganzkörpereinsatz leistet, sind bei ihm Rollbahnlänge, Dollenabstand, Ruderblattanlage, Ruderwinkel, Körpereinsatz genau geplant und im Arbeitsplatz fest vermessen. Auch geht generell Rudern mehr in Geradelauf des Bootes. Während der Paddler viel Körpergeschick für seinen Sport braucht, ist beim Rudern der Einsatz der Muskelgruppen, nahtlos übergehend, und viel Gefühl für den Bootsdurchlauf gefordert. Während das Paddelboot erst mit dem Paddler zu leben beginnt, zeigt das gut eingestellte Ruderboot dem gefühlvollen Ruderer, was es von ihm möchte. Auch dadurch, dass Ruderer viel höher oder auf dem Bootskörper sitzen, ist bei den Booten viel weniger Variation. Rennboote und Gigs und nach Gewässer mehr Breite und Abdeckung.

Paddler sitzen richtig herum im Boot mit den Augen in Fahrtrichtung und Ruderer? Ein unendliches Thema mit viel Gottvertrauen und Glück!

Freiwillig bringt man Ruderer kaum dazu, mit den Füßen ins Wasser zu steigen – sie müssen alle gut schwimmen können, doch sind sie eher wasserscheu. Kanuten hingegen können nur Fische sein. Mit Neopren und guten Abdeckungen und Spritzdecken halten sie sich relativ trocken.

DRV C-Trainer Ausbildung Breitensport

von Jochen Kruse

Um eine hochwertige und fachlich fundierte Ausbildung anbieten zu können haben sich acht ORV-Vereinsmitglieder entschieden, eine Ausbildung beim DRV zum C-Trainer zu absolvieren. Neben den 80 Unterrichtsstunden, die beim Stadtsportbund abzuleisten sind, fand an vier Tagen im Herbst beim ORV erstmalig die Ausbildung zum Breitensport-Trainer statt, die Markus Strunk (LRVN) souverän anleitete. Zu den sechs Vereinsmitgliedern gesellten sich noch drei Ruderkameradinnen aus Norden, Salzbergen und Hannover. Zwei weitere Mitglieder haben sich entschlossen die Ausbildung zum bisherigen C-Trainer zu absolvieren, der seinen Fokus auch auf den Leistungssport legt.



Foto: J. Kruse

Die frischgebackenen C-Trainer sind: Sonja Bicker, Anja Cavatzos und Jochen Kruse. Andreas Rechten, Jannes Rosig, Markus Heineking, Michael Franke und Björn Eilinghoff werden im nächsten Jahr die Ausbildung beenden.

Ausgezeichnet
als eine der besten
35 Premium-Residenzen
in Deutschland, Österreich,
Schweiz und Spanien.

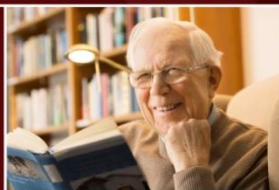


Diakonie-Wohnstift
am Westerberg

Selbstbestimmt das Leben gestalten.



- SeniorenWohnen Plus
- PflegeHOTEL
- PflegeWohnen Plus
- Kurzzeitpflege



*Genießen Sie Ihr Leben –
um alles andere kümmern wir uns.*

In bester Wohnlage im Herzen von Osnabrück finden Sie bei uns alles, was Sie zu einem komfortablen Leben brauchen: hochwertige Ausstattung in eleganten Appartements, erstklassigen Rundum-Service, kultivierte Freizeitangebote – und die Gewissheit, jederzeit auf die tatkräftige Unterstützung unserer qualifizierten Mitarbeiter zurückgreifen zu können.



Ute Tepe

Einrichtungsleitung



Christoph Meier



Monika Stallkamp
Wohnstiftberatung

★★★★★
OSNABRÜCKS
WOHNSTIFT MIT
DEM BESONDEREN
AMBIENTE

**Wir von Dieckmann
hängen uns richtig rein
- wenn es sein muss
auch auf dem Wasser**



Dieckmann

BAUEN + UMWELT GmbH & Co. KG

Hannoversche Straße 80 - 49084 Osnabrück

Ruf 0541/90 70 0 - FAX 0541/90 70 90

www.dieckmann-bau.de



Osnabrück, 03.01.2017

Liebe Ruderkameradinnen und Ruderkameraden,
Sehr geehrte Damen und Herren,

gemäß der geltenden Satzung lädt der Vorstand
ein zur



Jahreshauptversammlung 2017

am Freitag, den 24.02.2017 um 18.30 Uhr im Saal des Bootshauses.

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Ehrungen

2. Jahresberichte

Vorsitzender
stellv. Vors. Finanzen
stellv. Vors. Sport
stellv. Vors. Liegenschaften
stellv. Vors. Administration
Rechnungsprüfer

3. Entlastung des Vorstandes

4. Wahlen

stellv. Vorsitzender
stellv. Vors. Sport
stellv. Vors. Finanzen
Rechnungsprüfer
Beirat
Ehrenrat und ggf. außerplanmäßige Wahlen

5. Aufstellung und Genehmigung des Haushaltsplanes

Ggf. Anpassung der Mitgliedsbeiträge

6. Verschiedenes

Der Vorstand lädt alle Mitglieder ausdrücklich ein, an der Jahreshauptversammlung teilzunehmen.

Mit rudersportlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jens-Peter Zuther'.

Jens-Peter Zuther (Vorsitzender)

Neues aus dem Vorstand

- Der Dachdecker hat das Dach nochmals nachgebessert. Nach den ersten starken Regengüssen ohne Eindringen von Feuchtigkeit sind wir optimistisch, dieses Kapitel vorerst abschließen zu können.
- Für das Boot KME sind neue Skullausleger eingetroffen, somit steht es dem Breitensport ab sofort als Doppelzweier zu Verfügung.
- Im Leistungssport wird eine Umstrukturierung des Bootsparkes überprüft.
- Für die Gymnastikhalle wurde ein neues Ergometer angeschafft.
- Für den geplanten Umbau der Toiletten im Rondell sind die ersten Kostenvoranschläge eingetroffen. Nach Genehmigung durch die Stadt erfolgt hier zeitnah der Umbau.
- In den Umkleiden erfolgte eine Grundreinigung durch eine externe Firma.
- Die Truppe um Michael Lanver kümmert sich aktuell um einige Probleme mit der Elektrik im Bereich der neuen Küche. Vielen Dank!
- Die aktuell gute Finanzlage ermöglicht uns eine Sondertilgung in 2016. Mehr dazu auf der JHV.



ARTLAND
BRAUEREI

ORV-Termine bis Mai 2017

13.01.2017	Power Challenge
29.01.2017	Deutsche Ruderergometer-Meisterschaft, Essen-Kettwig
24.02.2017	Jahreshauptversammlung
03.03.2017	NRW-Langstrecke Oberhausen
11./12.03.2017	Heineken Roeivierkamp, Amsterdam/NL
17./18.03.2017	Head of the River Amstel, Amsterdam/NL
25.03.2017	DRV-Langstrecke, Leipzig & Head of the River Race, London/GB
31.03.2017	Tweehead, Amsterdam/NL
08.-09.04.2017	Int. Frühjahrsregatta, Gent/B
21.-23.04.2017	Deutsche Kleinbootmeisterschaften & Juniorenfrüh-test, Krefeld & Aaseeregatta, Münster
29./30.04.2017	Lübecker Ruderregatta










WALLENHORST WOHNKONZEPTE

Planungsbüro für Innenarchitektur
Sandra und Jörg Wallenhorst

Zum Schäferhof 10 Tel. 0541 - 80019388
49088 Osnabrück Mobil 0175 - 6929777
Fax. 0541 - 9116463 info@w-wie-wohnen.com

W.

w-wie-wohnen.com

PLANUNGSBÜRO FÜR INNENARCHITEKTUR

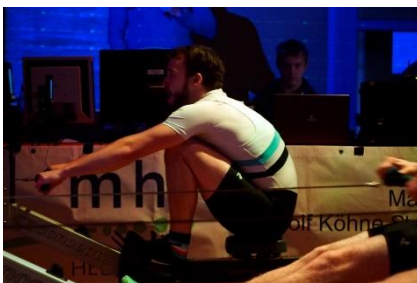


Ergo-Cup

von Christian Vennemann

Am 17.12.2016 war mal wieder Alles im ORV auf Leistung gepolt, denn der Osnabrücker Ergo-Cup stand an. Das Team um Martin Schawe hatte sich mächtig ins Zeug gelegt und das perfekte Umfeld für Spitzenleistungen auf dem Ruderggerät geschaffen. Das und Tatsache, dass unser Ergo-Cup Teil der Wettkampfserie für die Niedersächsischen Landesmeisterschaften und des LRVN-Talente-Cups ist, sorgte für ein gut gefülltes Meldeergebnis

mit Teilnehmern aus Osnabrück, Bramsche, Bersenbrück, Lingen, Oldenburg, Celle, Münster und Hanoversch-Münden. Leider forderte die vorweihnachtliche Krankheitswelle auch unter den Teilnehmern ihren Tribut, dennoch konnte in vielen spannenden Rennen tolles Indoor-Rudern erlebt werden. Tagesschnellster war Paul Seiters im Rennen der Männer, der sich knapp gegen Jonathan Reitenbach und Tim Tolhuysen durchsetzen konnte. Alle ORV-Ergebnisse finden sich hinten im Heft.



Impressionen vom ORV-Ergo-Cup am 17.12.2016

Fotos: T. Tolhuysen



Laden im
App Store

ANDROID APP BEI
Google play



GiroLive

Alle Vorteile mobil erleben!
Mit der GiroLive-App.

 Sparkasse
Osnabrück

Erleben Sie mehr Leistung, mehr Service, mehr Vorteile – mit der GiroLive-App auch mobil. GiroLive- und GiroLive young-Kunden entdecken ihre Vorteile, erfahren die neusten Informationen und erhalten die beste Übersicht über alle exklusiven Leistungen. Die GiroLive-App gibt es kostenlos fürs iPhone und für Android-Smartphones. Einfach im Apple App Store oder bei Google play vorbeischaun und los geht's! www.sparkasse-osnabrueck.de/girolive-app



Seit 80 Jahren Ihr zuverlässiger Partner in Osnabrück. Rund um die Immobilie bieten wir Ihnen das komplette Dienstleistungsspektrum aus Verkauf, Vermietung und Verwaltung. Lassen auch Sie sich beraten und profitieren von unserer langjährigen Erfahrung!



Maklerbüro Wilhelm Droit GmbH & Co. KG
Möserstraße 36, 49074 Osnabrück
Telefon: 0541/3 38 92-0
E-Mail: info@maklerbuero-droit.de
www.maklerbuero-droit.de

„Tour de Pain“ gestartet

von Matthias Bergmann

Für alle Liebhaber des Concept2 Ergometers bietet der ORV in diesem Winter eine spektakuläre Rennserie an: die „Tour de Pain“.

Modus: Fünf Renntage, an denen unterschiedliche Renndistanzen gefahren werden.

1. 6000m 23.12., 15 Uhr
2. 40min 30.12., 15 Uhr
3. Hour of Power
15.01., 10 Uhr
4. 40min 05.02., 10 Uhr
5. 6000m 11.02., 11 Uhr

Gewinner ist, wer die meisten Meter absolviert. Die Ergebnisse der 6000m werden umgerechnet, hier startet der Schnellste mit 6000, pro Sekunde langsamer wird den Nachfolgenden ein Meter abgezogen. Bei den letzten 6000m erhält man 10 Bonusmeter je Sekunde, die man schneller als beim Eingangstest ist. Preis: Ruhm und Ehre und das gelbe Trikot



„TdP“-Auftakt am 23.12.2017

Zur Überbrückung der Wintermonate hat der ORV im Winter 2016/17 erstmals die Tour de Pain veranstaltet.

In Anlehnung an das gleichnamige Radgroßereignis absolvieren dabei die Teilnehmer unterschiedlich lange Strecken auf dem Ruderergometer, mit einer Länge zwischen 6km und 60min.

Für die Premierenveranstaltung hatten sich erfreulicherweise zwölf Teilnehmer aller Altersklassen, Junioren bis Masters, angemeldet.

Der Startschuss dazu fiel am Tag vor Heiligabend mit den 6000m. Diese erste Etappe konnte Marcel Teckemeyer vor Paul Seiters und Tobias Nave für sich entscheiden, wobei einige Teilnehmer hier sicherlich ein taktisches Rennen gefahren sind, da bei der Ausgangsetappe Bonusmeter für eine Zeitverbesserung erhältlich sind.



Tabellenführer Tobias nach der 2. Etappe

Der 30.12. brachte mit den 40min einen ersten Aufschluss über die tatsächliche Stärke der Athleten:

Und dabei konnte Tobias Nave Marcel auf den ersten 20min mit einem starken Angang von 1:43 Min./500m überraschen, sodass es zu einem Wechsel in der Gesamtwertung kam. Paul Seiters konnte mit einem klug gestalteten Rennen ebenfalls an Marcel vorbeiziehen, dem lediglich die Führung in der Wertung der gefahrenen Zwischensprints blieb.

Ein enger Dreikampf an der Spitze zeichnet sich damit ab, wobei Tobias bei der Königsetappe am 15. Januar mit einem Angriff auf das gelbe Trikot rechnen muss.

Nachmeldungen und Teilnahmen an einzelnen Etappen sind unter *bergmann@orv.de* noch möglich!

Frische Lebensmittel ONLINE bestellen!

oder **liefern lassen!**

Zum Forsthaus 6 • 49082 Osnabrück
Iburger Straße 229 • 49082 Osnabrück
Schützenstraße 58-60 • 49084 Osnabrück
Rehmstraße 35 • 49080 Osnabrück
Am Wulter Turm 2 • 49082 Osnabrück

edeka-moellenkamp.de

Ergebnisse der Herbstregatten¹

World Rowing Masters Regatta in Kopenhagen/DK (8.-11.9.2016):

- Platz 3 im Masters Mixed-Doppelvierer AK E: Andreas Bode, Helga Kalk-Fedeler (in Rgm.)
- Platz 5 im Masters Männer-Doppelvierer, AK A: Ludger Rasche, Jörg Dellbrügger, Jonas Wenner, Christoph Spratte
- Platz 5 im Masters Männer-Vierer ohne, AK B: Ludger Rasche, Jörg Dellbrügger, Jonas Wenner, Christoph Spratte
- Platz 6 im Masters Männer-Doppelvierer, AK B: Ludger Rasche, Jörg Dellbrügger, Jonas Wenner, Christoph Spratte
- Platz 6 im Masters Männer-Doppelvierer AK D: Bernd Scholz, Jörg Dellbrügger, Jonas Wenner, Ludger Rasche
- Platz 6 im Masters Männer-Doppelvierer AK C: Bernd Scholz, Jörg Dellbrügger, Jonas Wenner, Christoph Spratte

Norddeutsche Meisterschaften in Hamburg (24./25.9.2016)

- **NORDDEUTSCHE MEISTER** im Junioren A-Zweier ohne Stm.: Paul Seiters, Moritz Willmann
- 4. Platz im Männer-Vierer ohne Stm.: Matthias Bergmann, Jonathan Reitenbach, Marcel Teckemeyer, Fabian Windhorn
- 5. Platz im Männer-Doppelvierer: Johann Oostvogel, Henning Spreckelmeyer, Tobias Nave, Christian Vennemann
- 5. Platz im Männer-Zweier ohne Stm.: Matthias Bergmann, Fabian Windhorn



Autovermietung Brehe

Ihre Autovermietung
in Osnabrück und Umgebung

PKW mieten
ab EUR 20,- pro Tag
(inkl. 100 Km und Versicherung)

Unser Mietpark lässt keine Wünsche offen:

• Pkw-Flotte	• PromoCar & FunCars
• Kleinbusse	• Arbeitsbühnen
• Transporter	• Anhänger
• LKW (bis 12 to.)	• Kühltransporter

www.autovermietung-brehe.de



Hannoversche Str. 41 • 49084 Osnabrück • Tel. 0541 - 505850 • E-Mail info@autovermietung-brehe.de

¹ Sofern kein gesonderter Bericht vorliegt.

Langstreckenregatta „Um den grünen Moselpokal“ in Bernkastel-Kues (24.9.2016):

- 2. Platz im Masters Gig-Doppelvierer mit Stm. AK G: Erhard Jagemann, Rolf Mrusek (in Rgm.)
- 2. Platz im Masters Männer-Doppelzweier AK H: Erhard Jagemann, Rolf Mrusek
- 3. Platz im Masters Männer-Einer AK G: Bernd Scholz

Deutsche Großbootmeisterschaften in Krefeld (7./8.10.2016):

- DEUTSCHE MEISTERIN im Frauen-Achter: Pia Greiten

Deutsche Sprintmeisterschaften in Krefeld (8./9.10.2016):

- 5. Platz im Männer-Einer: Christian Vennemann

Head of the Charles River in Boston/USA (22./23.10.2016):

- 5. Platz im Women's Grand Master Coxed Four (Masters Frauen-Vierer mit Stf., AK 60+): Helga Kalk-Fedeler (für den Duluth Rowing Club/USA)

Fari-Cup in Hamburg (6.11.2016):

- SIEG im Masters-Gig-Doppelvierer mit Stm., AK B: Jörg Dellbrügger, Jonas Wenner, Christian Vennemann, Ulrike und Ludger Rasche
- SIEG im Masters-Gig-Doppelvierer mit Stm. AK G: Rolf Mrusek, Erhard Jagemann (in Rgm.)
- 6. Platz im Männer-Gig-Doppelvierer mit Stf.: Hendrik Arndt, Michael Franke, Andreas Rehtien, Jannes Rosig, Sonja Lanwert

30 Jahre **m h**
1986-2016



LRVN-Langstrecke in Hildesheim (12.11.2016):

- SIEG im Junioren B-Einer: Paul Leerkamp
- SIEG im Männer-Einer: Tim Tolhuysen
- 2. Platz im Junioren A-Einer: Vincent Sander
- 6. Platz im Junioren B-Einer: Maximilian Witte
- 11. Platz im Junioren B-Einer: Alexander Schawe
- 16. Platz im Juniorinnen B-Einer: Maren Röwekamp

DRV-Kaderlangstrecke in Dortmund (4./5.6.2016):

- 11. Platz im Frauen-Einer: Pia Greiten
- 11. Platz im Junioren A-Einer: Vincent Sander
- 17. Platz im Männer-Zweier ohne Stm.: Paul Seiters, Marcel Teckemeyer
- 21. Platz im Lgw. Männer-Einer: Tim Tolhuysen

ORV-Ergocup (17.12.2016):

- SIEG bei den Junioren B: Paul Leerkamp
- SIEG bei den Männern: Paul Seiters
- SIEG bei den Lgw.-Männern: Tim Tolhuysen
- 2. Platz bei den Männern: Jonathan Reitenbach
- 2. Platz in der Junioren-Staffel 4x500m: Lena Löpker, Maren Röwekamp, Paul Leerkamp, Vincent Sander
- 3. Platz bei den Männern: Tim Tolhuysen
- 3. Platz bei Junioren A, 2. WKE: David Wessendorf
- 3. Platz bei den Junioren A: Lukas Hörnschemeyer
- 3. Platz bei den Männern, 2. WKE: Bjarne Wallenhorst

Wir bedanken uns sehr herzlich bei unseren Inserenten, ohne die die Veröffentlichung der „skulls“ nicht möglich wäre.

Wir bitten um Berücksichtigung bei anstehenden Investitionen



**Deutsche
Kleider-
stiftung**

Kleidung sammeln
und fairteilen

Seit 60 Jahren sammeln, sortieren und verteilen wir als gemeinnützige Organisation gebrauchte und neue Kleidung und Schuhe. Mit den Kleider- und Schuhspenden und den Erlösen aus der Verwertung unterstützen wir Kleiderkammern und soziale Projekte im In- und Ausland. **Damit helfen wir Menschen, in Wärme und Würde zu leben.**



Ihre Kleiderspende – einfach und kostenlos versenden.

Wird von GBD
gegen hoch aufgelöste Datei

1 Textilien
sammeln

Einem großen Karton (z.B. einen Einzugskarton) mit aussortierter Kleidung packen. Bei Freunden, Familienmitgliedern und Nachbarn nachfragen, um den Karton gemeinsam zu füllen. Je mehr Bekleidung, Wäsche und Schuhe auf einmal versendet werden können, desto größer ist die Hilfe.



2 Adresse
aufkleben

Den Versandaufkleber auf www.kleiderstiftung.de herunterladen, ausdrucken und für den kostenlosen Versand auf den Karton kleben.



3 Paket
abgeben

Das Paket bei der **Post / DHL** oder einem **Hermes PaketShop** abgeben. Oder einem ihrer Fahrer mitgeben.

