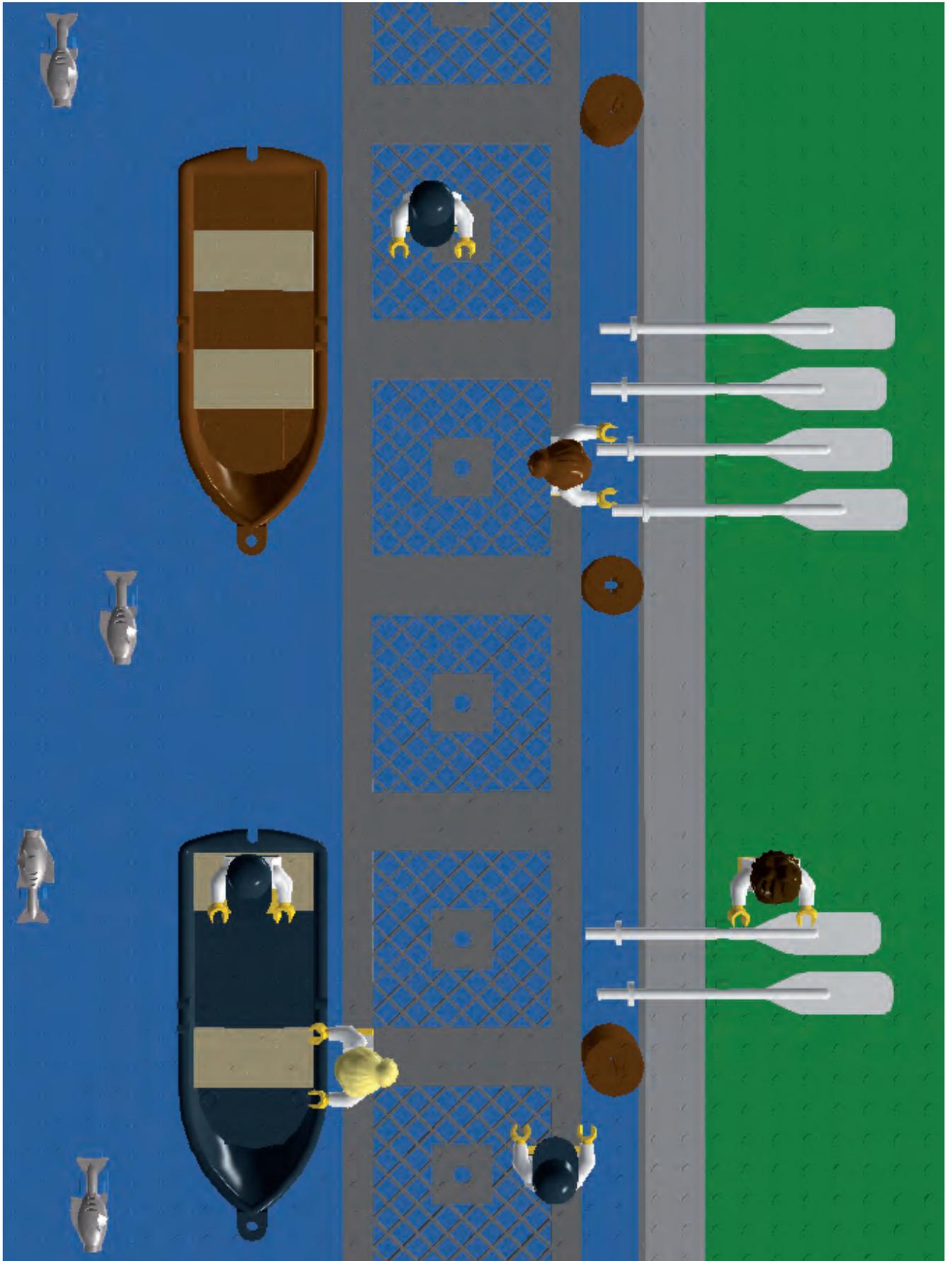


R u d e r b o t e

Newsletter des Rudervereins Oberhausen



Vorwort

Liebe Ruderinnen und Ruderer,

mit 2017 ist ein ereignisreiches Jahr zu Ende gegangen. Für die Aktiven hat es mit dem Ergo-Cup in Essen-Kettwig begonnen und mit der 1. RVO-Ergo-Meisterschaft geendet. Dazwischen ist viel passiert:

Es sind zwei Ruderboten erschienen, welche das Vereins- und Sportleben für alle Mitglieder noch einmal haben aufleben lassen.

Dabei steht natürlich das unablässige Bemühen unserer Kinder- und mittlerweile nur noch einer Juniorentainerin im Vordergrund. Verstärkung wäre hier schön, denn eigentlich haben wir im RVO erfahrene Trainer und Ruderer, die das bestehende Trainerteam unterstützen könnten. Sportlich stehen wir 2017 also nicht schlecht da.

Das Gelände wird seit Jahren prima gepflegt und bietet uns allen, aber auch Gästen, ein ordentliches Erscheinungsbild. Das wurde uns bei unseren durchgeführten Regatten immer wieder bestätigt.

Auch das Sommerfest und die Weihnachtsfeier mit der Bootstaupe und der Inbetriebnahme von „Friedel Meis“ waren gelungene Veranstaltungen unseres RVO.

Ich würde mich freuen, wenn alle Mitglieder sich weiter so für den RVO engagieren, wie die ehrenamtlichen Beiratsmitglieder, die Trainer, der Vorstand und alle anderen Engagierten dies in 2017 getan haben. Danke.

Was ich mir wünsche? Lasst uns den Ruderverein Oberhausen miteinander nach vorne bringen, nicht nur sportlich, sondern auch in der Wahrnehmung der Oberhausener Bürger und Bürgerinnen. Denn wir sind „der Ruderverein“ in Oberhausen.

Ich freue mich auf ein schönes 2018 mit Euch.

Mit sportlichem Gruß

Arndt Barkowsky

1. Vorsitzender Ruderverein Oberhausen

Regattarückblick

Kinder und Junioren | S. 6ff.

- 30. Jungen- und Mädchenregatta in Mülheim
- 43. Jungen- und Mädchenregatta in Krefeld
- 40. Landesmeisterschaften NRW in Krefeld
- 27. Herbst-Cup in Kettwig
- DRV-Langstrecke in Dortmund

Masters | S. 14

- 68. Langstreckenregatta um den ‚Grünen Moselpokal‘ in Bernkastel-Kues

Wanderfahrt | S. 15

- Ruderwanderfahrt zum Biggensee

Vereinsleben

Rowing Coaches | S. 18

- Lina Mölder und Jürgen Malyga absolvieren ihren Trainer-C

Brrrrmmmm... | S. 19

- Lina Mölder besteht ihren Anhängerführerschein

Erneuerung und Ertüchtigung | S. 20

- Neue Ergos für den RVO

Versammlungen und Vereinsfeiern | S. 22

- Ein ereignisreiches Wochenende mit...
- ...dem Athletiktag der B-Junioren
- ...der 1. RVO Indoormeisterschaft
- ...einer Bootstaupe
- ...der RVO-Weihnachtsfeier und

Sonstiges

Vorstandsgeflüster - Blick nach vorn | S. 26

Der nächste Ruderbote... | S. 27

Impressum | S. 28



RE

GATTA

RÜCK

BLICK



30. Jungen- und Mädchenregatta in Mülheim a.d. Ruhr

RVVO mit 25 Starts und 8 Siegen dabei

Am 16. und 17. September 2017 bestritt der RVO, aufgrund von kurzfristigen Absagen, einige Rennen weniger als geplant.

Gestartet wurde in verschiedenen Klassen, jeweils im Einer und Doppelzweier.

Für den 12-jährigen **Jonas Kleine-Möllhoff** ging es zuerst auf die 2000m Langstrecke. Hier brachte er sein Boot Renate direkt als Erster über die Ziellinie. Auch **Luca Schmidt** und **Fynn Strozyk** konnten ihren Doppelzweier wenig später als Erste über die Ziellinie bringen. Bei der Kurzstrecke am Sonntag reichte es leider nur für Platz zwei. Nächstes Jahr werden die beiden bei den Junioren starten und den Trainern sicher viel Freude bereiten. Ebenso wie **Leonie Bretthauer** und **Julia Lohmeier**, die ihr Rennen ebenfalls gewinnen konnten.

Emil Ludwig konnte in seinem Rennen mit 5 Sekunden Rückstand leider nur den 3. Platz errudern. Wie schon beim Bundeswettbewerb, ist die Langstrecke nicht Emils absolute Stärke, sein Kurzstreckenrennen am Sonntag konnte er dann gewinnen.

Weiter ging es für die 10-jährigen Mädchen im Slalom – hier konnten wieder Medaillen gesammelt werden. **Karlotta Schmitz** steuerte ihr Boot Haihappen und **Freda Schmitz** ihr Boot Renate jeweils auf den ersten Platz. **Swantje Breuhaus** konnte mit Kampfkröte einen zweiten Platz erringen.

Leonie Bretthauer konnte mit ihrem dritten Platz bei den 13-jährigen Mädchen eine Zeit von 2:11,4 ins Ruhrwasser bringen.

Beim Einlagerennen der B-Juniorinnen konnten **Amina El Sharkawy** und **Esther Martin**, genauso wie die B-Junioren **Nils Breuhaus** und **Liam Böge** im Doppelzweier, jeweils den 2. Platz im Doppelzweier erringen.

Zuvor konnte **Swantje Breuhaus** noch einen ersten Platz bei den U11 Mädchen errudern, **Karlotta Schmitz** wurde Dritte. Ebenso wie die in der gleichen Altersklasse startenden **Henry Bauer** und **Jonas Kleine-Möllhoff**.

Bei den Einlagerennen der Juniorinnen und Junioren im Einer wurden weitere gute Platzierungen erreicht: So wurde **Luca Schmidt** Erster, **Amina El Sharkawy** und **Esther Martin** jeweils Zweite. **Fynn Strozyk** konnte aufgrund eines kurzfristig auftauchenden Defektes sein Rennen nicht starten.

Beim Doppelzweier der Mädchen konnten **Johanna Bierhoff** und **Julia Lohmeier** den dritten Platz erlangen, genauso wie die jüngeren Mädchen **Swantje Breuhaus** und **Karlotta Schmitz**.

Zum Ende des Regattatages konnte der RVO noch vier 2. Plätze errudern. **Nils Breuhaus** und **Liam Böge** legten die Strecke in ihren jeweiligen Rennen in fast identische Zeiten zurück. **Johanna Bierhoff** und **Julia Lohmeier**, die auch bald bei den Juniorinnen mitreden, lagen hingegen fast 10 Sekunden auseinander.

Arndt Barkowsky

43. Jungen- und Mädchenregatta in Krefeld - 1. Tag

1. Tag mit 19 Starts und einem Sieg

Am 23. und 24. September nahm der RVO mit 36 Starts am Elfrather See in Krefeld an der Regatta teil.

Mit einer kurzen Verzögerung am Start der 1000m-Strecke wurden die nochmals neu zusammengesetzten Vorläufe zur Rangliste gestartet. Die Vorläufe dienen zur Bestimmung der Rangliste und über die Teilnahme am Herbsttrainingslager.

Nils Breuhaus startete direkt im zweiten Rennen und musste auf der Bahn „0“ starten, was alles andere als angenehm war. Zusammen mit seinem Bahnnachbar war er der einzige aus dem Jahrgang 2001, was schonmal ein Handicap war. Durch ständige Anweisungen durch das Begleitboot kam Nils aus dem Rhythmus und konnte sich leider nicht mehr ans Feld herankämpfen. Im Endlauf konnte Nils sich leider nicht mehr steigern.

Im darauf folgendem Vorlauf musste **Felix Barkowsky** sich in einem Feld, nur Jahrgang 2001, durchkämpfen. Nach mehreren Positionswechseln erreichte er Rang drei von sieben Startern, was den Endlauf C bedeutete. Hier ging es dann fast nur gegen Sportler aus dem Jahrgang 2000. Der sechste Platz bedeutete damit im Gesamtklassement Rang 20 von 51.

Julia Lohmeier konnte in ihrem Rennen (Mädchen, 14 Jahre, LK II) Vierte werden, Julia wird in der nächsten Saison zu den B-Junioren wechseln.

Emil Ludwig und Philipp Schmidt konnten im Leichtgewichts-Doppelzweier einen zweiten Platz errudern und auch **Cynthia Schmitz und Hannah Altena** konnten in ihrem Leicht-

gewichts-Doppelzweier souverän den zweiten Platz errudern. Die beiden haben erst vor Kurzem wieder begonnen gemeinsam zu trainieren und freuten sich über das Ergebnis. Direkt im Anschluss erreichte **Liam Böge** einen dritten Platz bei den B-Junioren in der LK III. **Leonie Brethauer** erreichte bei den 13-jährigen Mädchen Platz 4; **Johanna Bierhoff** erruderte in ihrem letzten Kinderrennen den 3. Platz im Leichtgewichts-Einer.

Zur Hälfte des Tages konnte der RVO also noch keinen Sieg aufweisen. Daran konnte **Amina El Sharkavy** mit ihren zwei 6. Plätzen bei den B-Juniorinnen leider auch nichts ändern.

Luca Schmidt und Fynn Strozyk waren in ihrem Doppelzweier-Rennen Medaillenkandidaten, leider steuerten sie ihr Boot direkt nach dem Start in die benachbarte Bahn und wurden disqualifiziert.

Liam Böge, der jetzt eine Leistungsklasse höher fuhr als in seinem ersten Rennen, konnte mit einem vierten Platz die Bilanz des RVO auch nicht aufbessern.

Die zuvor Disqualifizierten, **Luca und Fynn**, starteten in verschiedenen Einer-Rennen und erreichten mit Platz 2 und 3 wieder hohe Positionen. Landessieger **Emil Ludwig** konnte in seinem Einer-Rennen der Jungen bis 13 Jahre ebenfalls den 3. Platz erreichen. Beim letzten Rennen des Tages erreichten **Felix und Nils** den ersehnten ersten Platz. In einem beherzten Rennen übernahmen die beiden B-Junioren schnell die Führung und konnten diese bis zum Ziel weiter ausbauen.

Arndt Barkowsky



43. Jungen- und Mädchenregatta in Krefeld - 2. Tag

2. Tag mit drei Siegen

Bei nebligem Wetter erreichten die Athleten des RVO die Krefelder Regattastrecke. Wenig später stand fest, dass die Starts aufgrund des Wetters um 90 Minuten verspätet gestartet würden...

Fynn Strozyk und Luca Schmidt waren die ersten Starter für den RVO an diesem Wahlsonntag. Die beiden hatten aufgrund ihrer Disqualifikation vom Vortag etwas gut zu machen und konnten sich bei B-Junioren Trainerin Lina Mölder schon einmal empfehlen. Das klappte: Mit einem Ersten Platz begann der Tag schon einmal prima!

Amina El Sharkavy musste aufgrund eines Bootsdefektes von Falke auf Canari wechseln und gab ihr Bestes auf den 1000m. Leider konnte sie ihre Leistung vom Vortag nicht verbessern. Als Dritter an diesem Tag startete **Nils Breuhaus**. Durch den ersten Platz im Doppelzweier vom Vortag motiviert, startete Nils mit seinem Einer bei den Leichtgewichtigen. Platz Eins war der Lohn.

Liam Böge, am Vortag noch Dritter in seiner Leistungsklasse, konnte sich bei seinem zweiten Start in der Leistungsklasse III auf den zweiten Platz verbessern.

Johanna Bierhoff konnte in ihrem letzten Regattarennen vor den Landesmeisterschaften den Dritten Platz errudern, muss sich bei Junioren im nächsten Jahr aber noch steigern.

Felix Barkowsky kam in einem Rennen im Doppelzweier mit seinem Partner aus Duisburg in der Leistungsklasse I ebenfalls nur auf den vierten Platz.

Julia Lohmeier konnte sich in der Leistungsklasse II ebenso wie **Emil Ludwig und Philipp Schmidt** im Doppelzweier nicht durchsetzen.

Die Erfolge vom Vormittag schienen nicht mehr erreicht werden zu können, aber **Julia Lohmeier und Leonie Bretthauer** starteten hier eine Serie von sehr guten Platzierungen für den RVO. In ihrem Doppelzweier wurden sie Zweite.

In seinem fünften Lauf an zwei Tagen erkämpfte **Felix Barkowsky** mit einem fulminanten Endspurt noch den zweiten Rang in seinem Einerrennen in der LK I.

Luca Schmidt und Fynn Strozyk, die den Tag mit dem ersten Platz im Doppelzweier begonnen hatten, schlossen beide mit einem zweiten Platz in ihrem Einerrennen ab und waren mächtig stolz auf ihre Leistung.

In den zwei letzten Rennen des Tages für den RVO wurde es noch einmal richtig spannend: **Emil Ludwig** konnte nach einem anstrengenden Wochenende gegen den Schlusspurt seines Konkurrenten nichts mehr entgegensetzen und verlor den fast sicheren Sieg noch mit ca. 0,5m.

Leonie Bretthauer konnte das Rennwochenende des RVO mit ihrem souveränen Sieg noch versöhnlich gestalten und erreichte damit den vierten Sieg für den RVO an diesem Wochenende.

Die Trainerinnen Lina Mölder und Sarah Meinerz hätten sich zwar ein paar mehr Siege gewünscht, waren aber im Großen und Ganzen mit dem Regattawochenende zufrieden.

Arndt Barkowsky

43. Jungen- und Mädchenregatta in Krefeld - Impressionen



40. Landesmeisterschaft NRW und 44. Mädchen- u. Jungen-Regatta, Krefeld

Kommende Juniorinnen und Junioren präsentieren sich

Am 07. und 08. Oktober mussten die Ruderer und Ruderinnen des Rudervereins Oberhausen noch einmal in Krefeld ran – bei windigem und regnerischem Wetter auf dem Elfrather See.

Luca Schmidt und Fynn Strozyk kamen am Samstag mit den Wetterbedingungen schlecht zurecht und gingen in ihre Einerrennen nach den 1000m jeweils als fünfte über die Ziellinie. Im Doppelzweier konnten die beiden dann später einen vierten Rang erreichen.

Johanna Bierhoff und Julia Lohmeier eruderten einige Rennen später einen zweiten Platz bei den 13/14-jährigen Mädchen.

Emil Ludwig sorgte dann in seinem Rennen für die erste Medaille für den RVO. Er siegte in seinem Rennen und bleibt den Kindertrainerinnen Sarah und Janah Meinerz noch ein weiteres Jahr erhalten, bevor er zu den Junioren wechselt.

Im letzten Rennen des Tages für den RVO gab es dann eine weitere Medaille: **Johanna Bierhoff** siegte im Leichtgewichts-Einer.

Der Sonntag war wettermäßig dann bedeutend besser als der Samstag. Zusätzlich zu der Kinderregatta startete der RVO jetzt auch bei der 40. NRW Juniorenmeisterschaft.

Die Vorläufe starteten morgens um 9:00 Uhr. Die im Leichtgewicht-Doppelzweier startenden **Hannah Altena und Cynthia Schmitz** erreichten zwar eine gute Zeit, schieden aber mit dem fünften Platz in ihrem Vorlauf aus und konnten sich nicht für das Finale qualifizieren. Kurz darauf starteten **Nils Breuhaus und Felix Barkowsky** in ihrem Doppelzweier. Nach-

dem sie in ihrem Vorlauf nach dem Start noch Letzte waren, kämpften sie sich während des Rennens auf Platz zwei vor und waren somit von 18 Startern auf jeden Fall unter den Besten 6. Im Finale standen die Chancen auf einen Treppchenplatz nicht gut, leider wurde auch der fünfte Platz um 33 Hundertstel verpasst. Die Beiden waren aber schon zufrieden darüber, das Finale erreicht zu haben.

Während des Rennsonntags konnte **Leonie Bretthauer** noch zwei vierte Plätze erreichen. Auch **Julia Lohmeier** erreichte einen vierten Platz.

Emil Ludwig konnte nach einer starken kämpferischen Leistung seinen Vortagserfolg nicht wiederholen, wurde aber sicherer Zweiter in seinem Rennen.

Fynn Strozyk und Luca Schmidt konnten in ihrem Einerrennen, bei dem sie beide gegeneinander ruderten, vordere Plätze erreichen. Luca wurde mit 2 Sekunden Vorsprung Zweiter. Fynn belegte den dritten Platz.

Johanna Bierhoff konnte ihren Erfolg vom Vortag wiederholen und wurde wieder Erste in ihrem Rennen. Somit war Johanna an diesem Wochenende die erfolgreichste Medailensammlerin des RVO.

Lina Mölder, Trainerin der Juniorinnen und Junioren freut sich schon auf den aufsteigenden Nachwuchs.

Arndt Barkowsky

27. Herbst-Cup in Kettwig



© RVO

Felix Barkowsky beim NRW-Team U18 mit dabei

Beim Kettwiger Herbst-Cup am 21./22. Oktober 2017 ging es schon früh los. Bereits um 8:00 Uhr wurde zum Bootszusammenbau und Aufziggern gebeten.

Für den RVO saß **Felix Barkowsky** im Boot 2 des NRW U18 Teams. Zusammen mit seinen Mitstreitern im Boot galten sie auf dem Papier als die schwächere Mannschaft. Zusätzlich ging der bei den Deutschen Meisterschaften erfolgreiche „Leichte Achter“ aus Kettwig und Münster an den Start.

Bevor es dann zum ersten Rennen ging, konnten sich die Jugendlichen, die in dieser Zusammensetzung noch nie zusammen ge-

rudert hatten, näher kennenlernen.

Da die 2500m als Langstrecke gewertet wurde, starteten die Boote zeitversetzt. Kurz nach dem Zieleinlauf stand fest, dass Boot 1 des NRW Teams mit knapp 9 Sek. vor Boot 2 siegen konnte. Dritte mit noch einmal 8 Sek. Rückstand wurde der „Leichte Achter“. Auch über den Sprint über 750m konnte Team 2 NRW nur Dritte werden. Team 1 NRW setzte sich mit einer Sekunde gegen Team 2 NRW durch. Somit war Team 1 NRW mit 2 Punkten Erster vor Team 2 NRW mit 4 Punkten und der Kettwiger/Münsteraner RRG mit 9 Punkten. Am Abend fand dann das „Fest der Ruder 2017“ statt.

Am Folgemorgen traf man sich um 8:30h zum Warmmachen für die zwei Rennen über die 4000m und die 250 m. Es regnete, es war windig und kalt...

Der Trainer war schon am Vortag sehr zufrieden mit dem neu zusammengesetzten Team 2 Achter und gab die Vorgabe heraus, dass der Abstand zwischen den Team 1 und 2 nicht größer als 15 Sekunden sein dürfe. Hier fühlte sich das Team 2 bei seiner Ehre gepackt und die Junioren zeigten, dass der Abstand zum Team 1 nicht so groß ist. Im Ziel waren es nur 7 Sekunden, die die beiden Teams trennten. Der „Leichte Achter“ konnte nicht um den Sieg mitkämpfen.

Der finale 250m-Sprint war das spannendste Rennen in dieser Klasse: Team 1 führte zunächst, wurde dann kurz vor dem Ziel von Team 2 NRW eingeholt und sogar der „Leichte Achter“ kam noch an ihnen vorbei.

Im Endergebnis änderte das zwar nichts am Gesamtsieg des Team 1 NRW, doch Team 2 konnte schonmal eine Duftmarke setzen...

Für Felix Barkowsky vom RVO ist es ein großer Erfolg, nach nur 15 Monaten Ruderkarriere bereits im Team NRW zu sein. Wir wünschen ihm weiter alles Gute auf seinem Weg.

Arndt Barkowsky



DRV Langstrecke in Dortmund

Nach dem Ergotest in Essen geht es für mehrerer RVOler*innen zur DRV Langstrecke

Ergotest beim Stützpunkt in Essen – die Vorbereitung:

Am 23.11.2017 war es soweit: Von 16:00-19:00 Uhr mussten unsere A- und B-Junioren ihren Wintereingangstest auf dem Ergo absolvieren. Gecoacht von Lina Mölder würden die A-Junioren **Hannah Altena, Nils Breuhaus und Felix Barkowsky** ihre Rennen über 2000m haben.

Als B-Junioren starteten **Johanna Bierhoff, Julia Lohmeier, Luca Schmidt, Felix Grobe, Bennet Sund und Fynn Strozyk** über die 1500m.

Der Ergotest diente auch als Standortbestimmung für unsere Juniorinnen und Junioren sowie als Vorbereitung für die Langstrecke über 6000m, die am 2./3.12.2017 in Dortmund stattfand.

DRV - Langstrecke: Los geht's!

Am 02./03.12.2017 starteten fünf A- und B-Junioren bei der DRV Langstrecke in Dortmund. Nachdem es am Samstag nur kalt -um den Gefrierpunkt- war, kam am Sonntag auch noch Schnee dazu.

Am Samstag steuerten **Fynn Strozyk und Felix Grobe** ihre Einer über die 6km-Strecke. Es war die erste Langstrecke für Fynn, so dass er noch keine Erfahrung mit der Krafteinteilung hatte. Zu Beginn der Strecke war er noch zurückhaltend, konnte dann aber die noch vorhandene Kraft nicht mehr entscheidend einsetzen. Felix Grobe ruderte letztes Jahr im Doppelzweier, so dass das Einerfah-

ren dieses Jahr auch neu für ihn war. In der Endabrechnung belegte Fynn -mit 3:21 Minuten Rückstand auf den Ersten- mit 28:07 Minuten den 23. Platz und Felix Grobe mit 28:57 Minuten den 28. Platz.

Im LG-Einer der B-Junioren belegte **Johanna Bierhoff** in ihrem ersten Langstreckenrennen und als Junioreenneuling den siebten Platz. Die Uhr blieb bei 32:03 Minuten für sie stehen, was 4:26 Rückstand auf die Siegerin bedeutete.

Ebenfalls im Leichtgewicht startete **Nils Breuhaus** im A-Junioren Einer. Mit einem Rückstand von 2:25 Minuten blieb die Uhr für Nils bei 27:01 Minuten stehen, was im Gesamten Platz 21 bedeutete.

Letzte Starterin am Samstag war **Hannah Altena** – im Einer bei den leichten A-Juniorinnen. Sie wurde nach 6000m Zehnte mit einer Zeit von 28:44 Minuten, was 1:31 Minuten Rückstand auf die Siegerin bedeutete. Gegenüber ihrer Doppelpartnerin aus der Vorsaison konnte sie mehr als eine Minute Vorsprung herausfahren.

Am Sonntag gab es nur ein Rennen mit RVO-Beteiligung. Der „Zweier ohne“ mit **Felix Barkowsky (RVO) und Nils Kersting vom RC Hansa Dortmund** wurde in der Endabrechnung 12. mit einer Zeit von 24:40 Minuten und einem Rückstand von 56 Sekunden auf die Ersten. Dies bedeutete zwar die schnellste Zeit, die ein RVO-Ruderer an diesem Wochenende erreichte, spiegelte aber nicht in allen Bereichen die guten Trainingsleistungen der beiden wieder. Zum Trainingswochenende (08.-10.12.17) des DRV nach Essen wurden die beiden auf jeden Fall eingeladen.

Trainerin Lina Mölder war im Großen und Ganzen mit den Leistungen am Samstag und Sonntag zufrieden, setzte sich und den Ruder*innen aber neue Ziele, um bei der Oberhausener Langstrecke am 10.03.2018 besser abzuschneiden.

Arndt Barkowsky

DRV Langstrecke in Dortmund – Impressionen



© RVO



68. Langstreckenregatta um den ‚Grünen Moselpokal‘ in Bernkastel-Kues



© RVO

Saisonabschluss bei den Masters

Ähnlich wie der Herbstcup in Kettwig ist auch die Langstreckenregatta in Bernkastel als Saisonabschluss sehr beliebt, insbesondere bei den Masters.

Am 30.09.2017 gingen 270 Boote mit rund 1100 Ruderern aus Deutschland, Luxemburg, Frankreich, Belgien, den Niederlanden, aber auch der Schweiz, Australien und Neuseeland auf die 4km-Strecke. Auch der RVO war mit drei Ruderern vertreten. **Jürgen Hastenpflug, Andreas Grünheit und Frank Kerkhof** gingen zum Teil mit Oberhausener Urgewächsen wie **Horst Broß und Volker Willsch**, die mittlerweile für andere Vereine starten, in die Rennen.

Bei sehr widrigen Bedingungen und ständigem Regen sprang ein erster Platz im GIG-‘Vierer mit‘ durch Frank mit Partnern aus Hannover, Saarbrücken und Frankfurt heraus. In den anderen Rennen konnten respektable Ergebnisse im Gig-Doppelvierer durch Jürgen, Andreas, Horst und Volker sowie zweite Plätze im Mixed-Doppelvierer durch Horst, Volker und Frank im Achter errudert werden.

Weitere Infos findet Ihr unter:
<http://www.regatta-gruener-moselpokal.de/>

Der Ausklang fand dann bis in die Nacht im großen Festzelt bei toller Musik und lokalen Köstlichkeiten statt. Diese Feier mit vielen Freunden entschädigte für das miese Wetter während der Rennen.

Arndt Barkowsky

Ruderwanderfahrt zum Biggensee



© RVO

Vier Mann in einem Boot

Eine kleine Truppe von 4 Ruderern hat sich am 10.09.2017 auf den Weg ins Sauerland, genauer zum Biggensee, aufgemacht.

Das Wetter, welches am Samstag noch grotenschlecht war, zeigte unseren Wanderrudern immer wieder die Sonne zwischen den Wolken. Somit blieb man zumindest von außen trocken. Die mehr als 30km lange Ruderstrecke war somit kein Problem. **Christoph Dumschat, seine Frau und Peter Schmidt** haben wieder für stärkende und leckere Versorgung gesorgt und den Lob der Mannschaft verdient. Trotz längerer Pause konnte Christoph auch zum Rudern animiert werden und hielt auch die 32km durch. Zusätzlich war

auch **Gerd Kunze** mit dabei und lernte die Gepflogenheiten auf einer typischen RVO-Wanderfahrt kennen. Aufgrund seines ständigen Trainings hatte Gerd gar keine Probleme mit der Strecke und absolvierte diese mit Bravour. Mit Peters Hanteltraining und auch dem letzten Ergotraining am Samstag hatte der Vierer auf dem Biggensee einen mächtigen Vortrieb, das GIG-Boot legte die Strecke in Rekordzeit hinter sich.

...es konnte sogar ein versprengter, entkränkter Schwimmer davor bewahrt werden, elend auf dem eingefriedeten Rudergelände verenden zu müssen, indem ihm unerwartet der Weg in die Freiheit gewiesen werden konnte - hoffentlich hat er dazugelernt, denn bis wir wieder am Biggensee sind, dauert es ja nun etwas.

Immer wieder sind unsere Ruderer von der Herzlichkeit u. Gastfreundschaft der Gastgeber begeistert - das macht einfach Spaß!

Fred Altroggen



Ruderwanderfahrt zum Biggensee – Impressionen



VER
EINS
LEB
EN



Rowing Coaches



© RVO

Lina Mölder und Jürgen Malyga absolvieren ihren Trainer-C

In der zweiten Herbstferienwoche absolvierten Lina Mölder und Jürgen Malyga vom Ruderverein Oberhausen eine Trainer-C-Intensivausbildung.

Schwerpunkte für die insgesamt 27 Absolventinnen und Absolventen waren das Leistungs-, das Breitensport- und das Gesundheitsrudern. Verschiedene Referierende setzten unterschiedliche Schwerpunkte, insbesondere die des Rennruderns und Bereiche der Pädagogik. Auch verschiedene Interessenschwerpunkte der Teilnehmenden wurden behandelt.

In Gruppen- und Partnerarbeit wurde das Erlernte dann umgesetzt und die Theorie mit der Praxis verbunden.

Die erlangte Fachkompetenz kann nun bei uns im Ruderverein bei den Kindern und Junioren umgesetzt werden.

Wir wünschen den Beiden gutes Gelingen!

Arndt Barkowsky

Brrrrmmmm....



© RVO

Lina Mölder besteht ihren Anhängerführerschein

Unsere Juniorentainerin Lina Mölder hat nach intensivem Lernen und einem Intensivkurs den Anhängerführerschein bestanden.

Zusammen mit einer weiteren Teilnehmerin wurde die Prüfung absolviert. Durch die bestandene Prüfung darf auch Lina jetzt unseren Vereinsbus mit dem Bootshänger fahren.

So kann sie sich die Arbeit der Regattabesuche mit der Kindertrainerin Sarah Meinerz teilen.

Herzlichen Glückwunsch, Lina!

Arndt Barkowsky



Erneuerung und Ertüchtigung

Neuere Ergos für den RVO

Das Projekt „Erneuerung und Ertüchtigung“ von Ergometern und Ruderergometern beim Ruderverein Oberhausen konnte für 2017 abgeschlossen werden – mit großer Unterstützung der Volksbank Rhein-Ruhr, die in einer Feierstunde beim RVO am 11.12.2017 dem RVO und vielen anderen Organisationen und Vereinen eine Förderung zukommen ließ.

Durch die großzügige Förderung konnten mehrere Ruderergometer so aufgerüstet werden, dass nicht nur die Jugend bessere Bedingungen für das Wintertraining hat, sondern auch für all diejenigen, die beim Training auf ihre Herzfrequenz achten wollen oder müssen, was insbesondere auch für unsere älteren Ruderer von Vorteil sein kann.

Der RVO ist jetzt mit 7 Ergometern ausgestattet, bei denen mit einem geeigneten Brustgurt die Herzfrequenz auf den entsprechenden Monitor übertragen werden kann. Dies war vorher nur bei 3 Ergometern möglich.

Auch konnte ein komplett neues Ruderergometer gekauft werden.

Verschiedene ältere Ruderergometer wurden so ertüchtigt, dass es beim Kinder- und Juniorentraining jetzt keine „Warteschlangen“ mehr gibt und die Sportler gleiche Voraussetzungen haben.

Im Zuge des Projektes ist es dem RVO nun außerdem möglich, bis zu 10 Ruderergometer zusammenzuschalten, so dass auch Wettbewerbssituationen simuliert werden

können. Ebenso können sich die Sportlerinnen und Sportler jetzt besser und in größerer Breite auf die nächsten Regatten vorbereiten.

Das Highlight, für das einzelne Senioren, alle Junioren und ältere ambitionierte Kinder im Winter trainierten, war die Deutsche Meisterschaft im Indoor-Rowing, welche am 04.02.2018 in Essen-Kettwig stattfand (dazu mehr auf unserer homepage).

Vorab konnte der RVO aus eigenen Mitteln die für A-Junioren notwendigen Slides sowie ein Fahrradergometer mit in den Gerätepark aufnehmen.

Um der Mitgliederentwicklung Rechnung zu tragen, ist für 2018 geplant in diesem Bereich weiter zu investieren.

Arndt Barkowsky

DER BAUSTOFF-MANN

Oberhausen • Bottrop • Gladbeck



info@baustoffmann.de
www.baustoffmann.de

- ▲ Tief-/Galabau
- ▲ Trockenbau/Putze
- ▲ Werkzeug-Fachmarkt
- ▲ Roh-/Hochbau
- ▲ Dach/Fassade

46117 OBERHAUSEN	BOTTROPER STRASSE 1-13	TEL. 0208/8994-0
46244 BOTTROP	HAUPTSTRASSE 27	TEL. 02045/8580-0
45964 GLADBECK	GRABENSTRASSE 32	TEL. 02043/2755-0



Innenausbau • Ladenbau
Einzelmöbel • Innentüren

Telefon: (0201) 660041
Fax: (0201) 664039
info@marek-schreinerei.de
Heinz-Bäcker-Str. 19
45356 Essen-Dellwig

Ideen aus Meisterhand

- ✓ Fenster & Haustüren
- ✓ Insektenschutz
- ✓ Vordächer
- ✓ Rollläden
- ✓ Wintergärten
- ✓ Markisen

Neu

Jetzt auch Qualitätsprodukte von



MAHRENHOLZ
...mehr als RAL-zertifizierte Fenster und Haustüren

clima^{plus}line

- ✓ Geneo-Fensterprofil
- ✓ 86mm Bautiefe
- ✓ 6 Kammern
- ✓ WK2 ohne Stahl
- ✓ Zukunft inklusive



U_w bis
0,62



Ein ereignisreiches Wochenende mit...

...dem Athletiktag der B-Junioren

Kurz nach der Terminfestlegung der Weihnachtsfeier wurde der Termin des NWRV bekannt gegeben. Der Athletiktag für die B-Junioren fand am 09.12.2017 statt.

Am Morgen fuhr Trainerin Lina Mölder mit den B-Juniorinnen und B-Junioren zum Stützpunkt nach Essen.

Neben verschiedenen Max-Kraft-Übungen wurden noch verschiedene andere Tests durchgeführt. Auf den geplanten 3000m-Lauf wurde dann aufgrund der Witterungslage verzichtet, so dass unsere Juniorinnen und Junioren um 16:00 Uhr wieder am RVO waren.

...der 1. RVO Indoor-Meisterschaft

Vor der Weihnachtsfeier fand auf den neuen und nachgerüsteten Ergos die erste Indoor-Meisterschaft des RVO statt.

Nach dem Warmrudern der ersten Athleten konnte dann mit den Kindern unter 12 Jahren gestartet werden. Zug um Zug gingen die ca. 25 gemeldeten Sportlerinnen und Sportler an den Start.

Gerudert wurde je nach Altersklasse zwischen 500m und 1000m. Angefeuert vom Publikum erreichten unsere Sportler*innen Zeiten zwischen ca. 1:30 und 2:54 Minuten über 500m und 2:58 und 3:58 Minuten über 1000m. Genaue Ergebnislisten wurden im Bootshaus aufgehängt.

Schon während der Veranstaltung kamen die ersten Zusagen für das kommende Jahr, also der zweiten RVO-Meisterschaft, oder, wie der Vorsitzende Jürgen Hastenpflug sagt, der ‚Stadtmeisterschaft‘. ...wir sind halt „Der“ Ruderverein in Oberhausen!

...dem DRV-Sichtungslehrgang am Stützpunkt Essen

Nach der Langstrecke in Dortmund wurde unser A-Junior Felix Barkowsky zum DRV-Sichtungslehrgang zum Stützpunkt Essen eingeladen.

Vom 08.12.-10.12.2017 sollten die jungen Ruderer*innen ihr Können in den Großbooten zeigen. Leider konnte das Programm nicht wie gewünscht durchgeführt werden.

Am Freitag ging es noch auf den Baldeneysee. Hier wurde die Rudertechnik von der DRV-Trainerin und den Landestrainern begutachtet. Der Samstag sollte eigentlich ganz dem Wassertraining gelten, doch schon ab Freitagabend setzten starke Schneefälle ein. Es musste auf das bei einigen Sportler*innen wenig geliebte Ergofahren ausgewichen werden. Auch Fahrradergometer wurden genutzt und verschiedene Athletikeinheiten durchgeführt. Am Sonntagmorgen konnten die Sportler*innen die Boote zu Wasser lassen und vor dem wieder einsetzenden Schneefall an Land bringen.

Zum Abschluß des Tages wurden die Sportler*innen dann von zufriedenen Trainer*innen in die Weihnachtstage geschickt.

...der Weihnachtsfeier mit Bootstaufe

Am Nachmittag und Abend des 09.12.2017 wurde in der Bootshalle wieder einmal das Weihnachtsfest begangen - in diesem Jahr aufgrund der Bootstaufe nochmal etwas festlicher als üblich!

Der RVO-Vorsitzende Jürgen Hastenpflug begrüßte die Gäste, und insbesondere den Bürgermeister und Sportausschussvorsitzenden Klaus-Dieter Broß, den Bezirksbürgermeister Osterfelds und RVO-Mitglied Thomas Krey, genauso wie weitere Ehrengäste. Nach kurzen Grußworten der Politik ging man zur Bootstaufe über.

Ein ‚Vierer ohne‘, umbaubar auf einen ‚Dreier mit‘, ist von der österreichischen Werft Schellenbach für den RVO in den Farben Weiß und Schwarz gebaut worden. Die Finanzierung konnte durch einen Zuschuss der Stadt Oberhausen, Spenden und Eigenmittel gestemmt werden. Seit 2006 ist es das erste neue Gig-Boot für den RVO. In Gedenken an unseren langjährigen verdienten Ruderkameraden wurde das Boot von der Schwiegertochter auf den Namen „Friedel Meis“ getauft.

Im Laufe des Abends wurden an die Kinder und Jugendlichen des Vereins noch kleine Geschenke übergeben und es wurde wieder gewickelt. Nach Stunden der Gemeinsamkeit und interessanten Gesprächen unter den Vereinsmitgliedern und Gästen, leerten sich die Bootshallen des RVO.

Arndt Barkowsky



© RVO



SO

NS

TIG

ES



Vorstandsgeflüster – Blick nach vorn



RVO - das passt!



Wir müssen
an Vieles
denken!



Athletes row,
others just play
games ;-)



Geld ist nicht
alles...

Liebe Leserinnen und
Leser,

die Rudersaison 2018 hat für uns RVOler zwar schon mit der NWRV Langstrecke 2018 begonnen, doch jetzt geht es mit der Regatta am Münsteraner Aasee richtig los. Ein guter Zeitpunkt, um nach vorne zu schauen:

Seit der Jahreshauptversammlung am 22.03.2018 darf ich nun die Geschicke des Rudervereins Oberhausen als 1. Vorsitzender mitgestalten und vielleicht auch ein bisschen lenken. Hier schon einmal vielen Dank für die nette Aufnahme durch die bisherigen Vorstands- und Vereinsmitglieder.

Was haben wir in 2018 vor? Unsere Jungen- und Mädchenregatta am 1. Mai liegt direkt vor

uns und die Planungen sind im vollem Gange bzw. teilweise schon abgeschlossen.

Dafür findet unter anderem auch wieder unser Arbeitstag am Wochenende vorher statt. Ich wünsche mir, dass sich bei den Arbeitstagen mehr Vereinsmitglieder beteiligen, so haben wir alle etwas von unserem Verein. Neben der Ertüchtigung des Gebäudes und verschiedener Räume soll auch das Sportliche nicht zu kurz kommen. Neben diversen Neubeschaffungen für den Hantelraum sollen auch alle Altersklassen, je nach Leistungsstärke, an Regatten teilnehmen.

Für den Kinderbereich werden wir nach jetziger Planung wohl zwei Trainingsboote beschaffen. Durch die Aussonderung von drei defekten ‚Kinder-Einern‘ ist hier eine Lücke entstanden, die dringend geschlossen werden muss. Insbesondere auch deshalb, da die Kinder und Jugendlichen mittlerweile 1/3 der aktiven Mitglieder darstellen. Über zukünftige Bootsbeschaffungen für den Leistungsbereich wird nach Finanzierungsmöglichkeiten gesucht. Hier liegt die letzte Beschaffung auch schon länger zurück.

Für den Erwachsenenbereich sollen Anfängerruderkurse angeboten werden. Bootstechnisch sind wir in diesem Bereich gut aufgestellt.

Zu unserem Sommerfest am 01. September und zur Weihnachtsfeier am 08. Dezember 2018 lade ich Euch schon jetzt ein. Bei schlechtem Wetter kann bereits wieder für die 2. Ergomeisterschaft trainiert werden.

Für 2018 wünscht sich der Vorstand ein aktives Vereinsleben und dankt vorab allen, die sich für den Verein engagieren und natürlich auch allen, die an der Erstellung dieses „Ruderbotsen“ mitgewirkt haben.

Mit rudersportlichen Grüßen
Arndt Barkowsky

P.S. Für Fragen und Anregungen stehe ich Euch natürlich jederzeit zur Verfügung.

Der nächste Ruderbote...



@ Fee Thissen

Sucht Unterstützung

Damit auch die nächste Ausgabe des Ruderboten wieder lesenswert wird, möchte ich weiterhin um Eure tatkräftige Unterstützung bitten:

Gesucht werden Beiträge über
_Regatten und Trainings
_Wanderfahrten
_Vereinsfeiern
_sonstige Anlässe und Aktivitäten.

Erwünscht sind
_Fotos und Bilder
_auch Zeichnungen, Comics...
mit Angabe der Fotografinnen und Fotografen.



Impressum

Herausgeber

Ruderverein Oberhausen e.V.
Konrad-Adenauer-Allee 75
46049 Oberhausen

Redaktion/Layout

Fee Thissen

Titelseite

Sebastian Oswald

Texte

Fred Altroggen
Arndt Barkowsky

Lektorat

Arndt Barkowsky

Fotos

diverse Mitglieder des RVO

Die Urheber der Bilder wurden nach bestem Wissen und Gewissen angegeben. Trotz großer Bemühungen konnten nicht alle Urheber ausfindig gemacht oder erreicht werden. Wir bitten Sie ggf. Kontakt zu uns aufzunehmen, damit wir die Namen der Fotografinnen und Fotografen nachtragen können.

Beiträge für den nächsten Ruderboten bitte an:

Arndt Barkowsky oder Fee Thissen



Miteinander ist einfach.



stadtparkasse-oberhausen.de

Wenn man einen Finanzpartner hat, der sich für die Menschen in der Region einsetzt. Wir unterstützen Vereine mit besonderen Leistungen.

Lassen Sie sich informieren. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

 **Stadtparkasse
Oberhausen**



ruderverein oberhausen e.v.

KONTOWECHSEL EINFACH DIGITAL.

Kontowechsel jetzt so einfach wie Pizza bestellen!

Nur wenige Klicks statt viel Papierkram. Wechseln Sie jetzt zum kostenfreien Gehaltskonto PSD GiroDirekt. Bargeld gibt es kostenfrei an ca. 19.000 Geldautomaten bundesweit.



Direktbank + Beratung



Rhein-Ruhr eG



Online
psd-rhein-ruhr.de



Telefon
0211 1707-9911



Filialen
Dortmund, Düsseldorf, Essen