

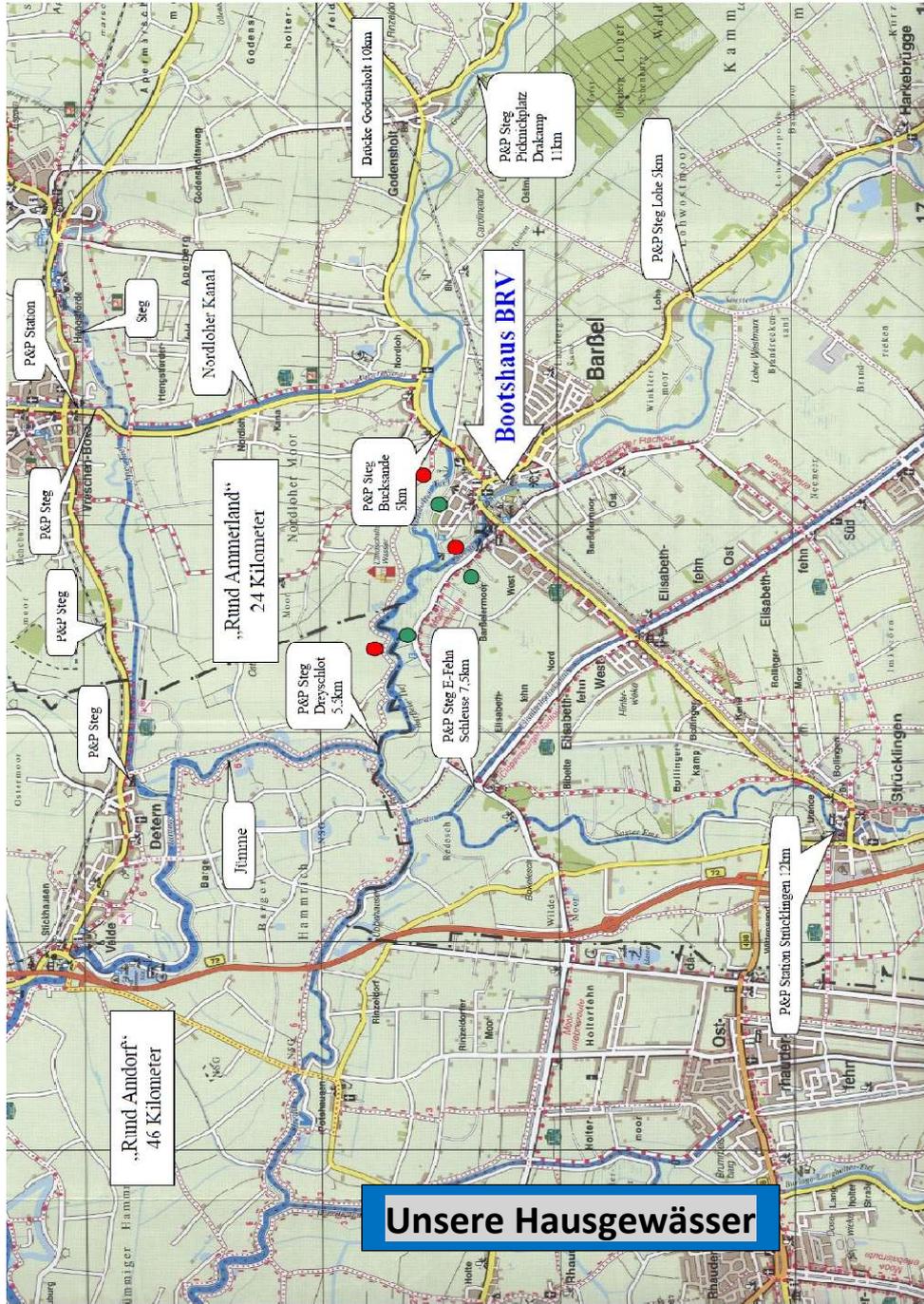
**Barßeler
Ruderverein**

2024

SOESTE-TICKER



**Ruderkurs für
Anfänger :
Infos und
Anmeldung
auf unserer
Homepage**



Unsere Hausgewässer

Inhalt

1	Unsere Hausgewässer
2	Inhaltsverzeichnis
3-5	Jahresbericht Vorstand
6	Boßeltour
7	Frühjahrsputz
8	Schnupperkurs Rudern
9	Maibaumsetzen
10-11	Veranstaltung Matjesrudern
12-13	Gastbeitrag zum Matjesrudern
14-15	Hexentour Neuruppin
16	Stadtradeln
17-18	Wanderruderfahrt Berlin
19-20	Ferienpassaktionen
21	Bernds besonderes Jahresprojekt
22-23	Bootstaufe
24-25	Gastbeitrag unserer Rudergäste aus Hamburg
26-27	Gewinneinölsung Stadtradeln
28-29	Rudertour Rund Amdorf: Mit den Papenburgern zur Pünke
	Aus dem Ruderverein
30	Mitglieder im Verein
30	Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder/Ehrung Rosi Oetje-Weber
31	Auszeichnungen Vereinsmitgliedschaften, Verabschiedung Sport- wartin Mechthild Preut
32	Runde Geburtstage im letzten Jahr/Verabschiedung Elke Hartjes
33	Jahreskilometer 2023
34	Ruderergometer 2023 /Bootskilometer 2023
	Vereinsangebote
35- 36	Übersicht der Sportangebote (Tabelle)
37-38	Präventionskurse im Ruderverein
38-39	weitere Sportangebote
40	Ansprechpersonen – Wer macht was?
41	Jahresplan – Rudertermine – Rudertouren – Sauna
42	Vereinsbeiträge – Kontodaten – Impressum
Rück- seite	Zertifizierte Präventionskurse im Ruderverein

Jahresbericht

Manch einer hat es schon vergessen. Zu Beginn des Jahres 2023 war Corona noch ein Thema. Die Vorschriften waren aber im Sportbereich nicht mehr restriktiv. Beim Auslaufen der Corona-Maßnahmen im März war der Sportbetrieb in allen Abteilungen uneingeschränkt möglich.

Im Januar fuhren wir erstmals wieder zum traditionellen Speckendickensessen nach Stapelmoor zur Familie Wichers. Aufgrund der großen Nachfrage in der Mühle war es ein Glück, dass wir einen Tisch reserviert hatten. Wer es gerne deftig mag oder lieber ein schönes Stück hausgemachte Torte genießt, ist hier genau richtig. Zum Dank für alle, die sich bei uns im Verein engagieren, fand auch wieder unser „Helferessen“ statt. Am Sonntag, den 11. Februar konnten wir unsere gewohnte Boßeltour starten. Bei schönstem Sonnenschein ließen wir die Kugel über die Straße flitzen und legten dabei einige Kilometer zurück. Im Anschluss gab es diesmal selbst zubereiteten leckeren Grünkohl von Melanie. Unsere Jahreshauptversammlung am 22. März beinhaltete u.a. die Neuwahlen des Vorstands und der weiteren Funktionsträger. Elke Hartjes, bisherige 3. Vorsitzende, schied aus persönlichen Gründen aus der Vorstandsarbeit aus. Ansonsten wurde der bisherige Vorstand bei der Versammlung bestätigt. Die Redaktionsarbeit für den Soeste-Ticker übernahmen Melanie Müller, Marita Kämmerer und Christiana Lammers.

Im Rahmen der Jahreshauptversammlung wurde Mechthild Preut als Sportwartin des Rudervereins verabschiedet und als neues Ehrenmitglied begrüßt. Mechthild gehört zu den Mitbegründern des Vereins und war immer an allen „Fronten“ des Vereins aktiv. Ihr sportliches Engagement führt sie weiterhin als Übungsleiterin für den Gesundheits- und Rehasport fort.

Die wichtige Aufgabe der Sportwartin/des Sportwarts konnte leider nicht neu besetzt werden.

Mit Rosi Oetje-Weber wurde erstmals eine Sportlerin des Jahres gekürt. Rosi ist eine aktive Übungsleiterin und begeisterte Sportlerin beim Indoor-Rowing. Vor der offiziellen Saisonöffnung ruderten wir auch im milden Winter, der sich aber gefühlt bis April hinzog. Im Frühjahr gab es wenige warme, geschweige denn, Sommer-Tage.

Startend mit dem Frühjahrsputz am 25. März und unserem Anrudern am 05. April wurde die Saison offiziell eröffnet.

Wir begannen im April mit einem ausgebuchten Anfängerkurs und dem daraus folgenden Mitgliederzuwachs.

Beim Maibaumsetzen wurden wir diesmal von einer Gruppe Kinder überrascht, die unseren schönen Maibaum traditionell fällten und für sich beanspruchten - da haben wir wohl nicht aufgepasst!

Das Matjesrudern am 6. Mai war wieder sehr nachgefragt. Die teilnehmenden Vereine waren wieder ganz begeistert, wie auch der Bericht unserer Ruderfreundinnen aus Sehnde-Lehrte zeigt.

Die Hexentour führte unsere Ruderdamen im Juni diesmal nach Neuruppin. Hier wurden schöne Eindrücke beim Baden im Ruppiner See und auf einer Seentour durch das Ruppiner Land gesammelt.

Beim Wanderrudern wird der sportliche Ehrgeiz durch das Zurücklegen von Ruderkilometern geweckt. Kilometermeister wurde der Ruderverein 2023 in einer ganz anderen Disziplin. Beim diesjährigen Stadtradeln belegten wir mit 15.054 km den 1. Platz. Die Preise, ein Frühstück beim Hotel Ummen im Wert von 500 € und eine Fahrt mit der Spitzhorn, wurden mit den Teilnehmern des Stadtradelns am 23. September eingelöst. Im Jahr 2024 beteiligen wir uns mit einer eigenen Veranstaltung an der Aktion Stadtradeln und starten wieder ordentlich durch: "I want to ride my bicycle" (Queen- Bicycle race).

Vor den Sommerferien, Anfang Juli, machten wir uns wieder auf zu unserer jährlichen Wanderruderfahrt auf die Berliner Gewässer. Wir waren wie immer zu Gast bei unseren Ruderfreunden vom RC Tegelort an der Havel. Was für schöne Gewässer: Havel, Spree, Tegeler See, Wannsee. Und viel zu sehen, gab es auch: Grunewaldturm, Babelsberg, Glienicker Brücke, schöne Villen, Gärten und Boote. Der Ruderverein unterstützte in diesem Jahr erneut die Ferienpassaktion der Gemeinde Barßel. Es ging in den Kletterwald und eine Woche später ebenfalls nach Thüle in den Tierpark. Unsere Aktion „Stand Up Paddling“ war sofort ausgebucht - die Kinder hatten großen Spaß bei verschiedenen Aktivitäten auf dem Wasser.

Am Hafenfestwochenende luden Bernd und Mechthild Preut zur Bootstaufe ein. Das von Bernd in vielen Arbeitsstunden restaurierte und zu einem Öko-Tribrid umgebaute Boot wurde auf den Namen „Knurrhahn“ getauft. Die erste Fahrt im Hafen erregte doch die Aufmerksamkeit so mancher Besucher.

Mit unseren Ruderfreunden aus Papenburg machten wir am 03. Oktober eine Herbstfahrt zur Punte nach Wiltshausen (Rund Amdorf). Die Strecke von 46 KM hatte es aufgrund von Sturmböen und Regenschauern in sich. Trotz der Wetterumstände war diese Tour aber ein schönes Erlebnis!

Ende Oktober wurde das offizielle Abrudern eingeläutet. Am 01. November begann wieder die erforderliche Winterdurchsicht der Boote. Vielen Dank an alle, die ohne große Aufforderung mit anpacken.

[Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2024](#)

Das Jahr 2023 endete mit einer schönen Weihnachtsfeier am 06. Dezember und einem winterlichen Besuch auf dem Weihnachtsmarkt in Leer am 08. Dezember. Eine Sache hat uns das ganze Jahr über begleitet und viel Ärger bereitet. Die Rede ist von der Baustelle der Gemeinde. Ende April wurde mit der Sanierung der Sportanlage begonnen. Im Anschluss daran wird in der Nachbarschaft der Skatepark errichtet. Unsere Mitglieder, vor allem die Reha-Sportler, konnten lange Zeit das Bootshaus nicht direkt anfahren. Das war für unsere gehbehinderten Sportler über Monate eine Zumutung. Mit der Gemeinde wurde dankenswerterweise ein Konsens gefunden. Aufgrund von Baumängeln ruht die Baustelle am Ende des Jahres 2023. Dies bedeutet leider, dass die Baumaßnahme uns noch länger einschränken wird.

Hatte es im Herbst schon viel geregnet, wurde uns durch Dauerregen zu Weihnachten Hochwasser beschert. Der Barßeler Hafen wurde eins mit der Soeste, nur der Leuchtturm ragte aus dem Wasser und das Piratenschiff auf dem Spielplatz hatte jetzt auch endlich Wasser und dem Kiel.

Unser geplantes Weihnachtsrudern an Heiligabend fiel buchstäblich ins Wasser! An Silvester waren die Pegel wieder gefallen, so dass mit zwei Booten eine Tour zum Jahresabschluss stattfinden konnte.

Der Ruderverein ist Mitglied in verschiedenen Vereinsverbänden, u.a. im Kreissportbund Cloppenburg (KSB) und dem Niedersächsischen Turnerbund (NTB). Diese Verbände haben am Jahresende beschlossen ihre Mitgliedsbeiträge ab 2024 zu erhöhen. Über die finanziellen Auswirkungen auf unseren Verein berichte ich auf der Jahreshauptversammlung.

Zum Abschluss möchte ich nochmal im Namen des Vorstands an alle Aktiven im Verein appellieren: Der Ruderverein ist ein Spartenverein. Mittlerweile befindet sich der größte Teil unserer Mitglieder in den Sportgruppen: Trittsicher, Gymnastik, Gerätetraining, Ju Jitsu, Reha-Sport, Herzsport, Rückenschule, Pilates und Kinderturnen. Damit dieses vielfältige Angebot auch weiterhin aufrechterhalten werden kann, benötigt der Verein eine/n Sportwart/in als Ansprechpartner/in. Wer Interesse hat, das noch vakante Amt zu übernehmen, kann sich gerne beim Vorstand melden - wir freuen uns! Weiterhin sind alle, die Interesse haben, im Vergnügungsausschuss oder bei der Erstellung des Soeste-Tickers mitzuwirken, immer herzlich willkommen. Vergesst bitte nicht, unser Vereinsabend im Winter ist immer am Mittwoch ab 19:00 Uhr!

Mit sportlichen Grüßen

Thomas Müller, 1. Vorsitzender

Boßeltour



Am 11.02.2023 fanden sich wieder einige Mitglieder zur Boßeltour durch Barßelermoor ein. Es wurden 2 Gruppen gebildet die gegeneinander spielten. Karin kennt die Regeln des ostfriesischen Boßelns und achtete auf die Einhaltung der Regeln. Sie passte auf, wann es wieder zu einem Schööt gekommen war und welche Gruppe dann den Sieg der Runde für sich entscheiden konnte. Dann begann eine neue Runde, bis es wieder zu einem Schööt gekommen war. Das Team mit den meisten Schööts gewann das Spiel.

Der Wettkampfcharakter machte uns schon ehrgeizig. Letztlich ging es aber nicht um Sieg oder Verlieren, sondern nur um den Spaßfaktor. Der geschmückte Bollerwagen war wieder mit vielen Leckereien in fester und flüssiger Form bestückt und sorgte unterwegs für das leibliche Wohl.

Nach etwas über 3 Stunden beendeten wir unsere Tour und trafen wieder beim Bootshaus ein. Diesmal kehrten wir zum Abschluss nicht in ein Lokal ein, sondern genossen eine deftiges, selbstgemachtes Grünkohlessen mit Kassler, Speck, Mettwurst, Pinkel und Kartoffeln in unserem Bootshaus, passend zum kalten Winterwetter. An der Boßeltour kann jedes Vereinsmitglied teilnehmen. Wer gerne mit anderen ins Gespräch kommen möchte oder einfach nur einen Freizeitvertreib sucht, kann gerne bei der nächsten Tour mitmachen. Der Spaziergang bietet eine gute Gelegenheit zum Austausch mit Spiel und Spaß. Probiert's doch mal aus.

Melanie Müller



Frühjahrsputz am 25.03.2023

Beim Frühjahrsputz am Samstagvormittag halfen fleißige Hände bei der Grundreinigung in den Räumen unseres Vereinsheimes, in der Werkstatt und in der Bootshalle. Es wurde aufgeräumt und dabei unbrauchbare Dinge aussortiert und entsorgt, gefegt, gesaugt, Spinnweben entfernt und der Putzlappen kräftig geschwungen.

In der Außenanlage wurde Müll gesammelt, der Bootssteg gereinigt, die Brombeersträucher am Ufer der Steganlage zurückgeschnitten und die Terasse gesäubert.

Am Mittag gab es zum Abschluss - als Dankeschön für die Helfer - leckere Brötchen mit Kaffee und Tee.

Nochmals Herzlichen Dank an alle Putzfeen und Saubermänner.

Melanie Müller



Schnupperkurs Rudern

vom 12.4.2023 - 03.05.2023

An unserem diesjährigen Ruderkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger nahmen 10 Personen teil. Den Teilnehmern wurde an vier Abenden im wöchentlichen Abstand die Bezeichnungen des Ruderbootes, des Ruderplatzes, die Ruderbewegung, die Rudertechnik sowie wichtige Begriffe wie Backbord und Steuerbord vermittelt.



Die anfänglichen Unsicherheiten auf dem Wasser nahmen mit jeder weiteren Übungseinheit ab und die Anspannung legte sich zunehmend.

Der Spaß an der sportlichen Betätigung auf dem Wasser und in der Gemeinschaft war geweckt worden und hatte **alle** Teilnehmer überzeugt, dabei zu bleiben und diesen Freizeitsport weiter als Mitglied im Verein auszuüben.

Rudern verbessert die Beweglichkeit, stärkt Ausdauer und Kraft, baut Stress ab, ist durch die schonende Bewegung bis ins hohe Alter möglich, sorgt für mentale Entlastung durch vielfältige Sinneswahrnehmungen entlang der Wasserwege und birgt kaum ein Verletzungsrisiko. Vielleicht hast Du auch mal Lust beim nächsten Kurs reinzuschnuppern? Infos zum nächsten Kurs im Frühjahr werden auf unserer Homepage eingestellt.

Melanie Müller



[Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2024](#)

Maibaumsetzen

Unser traditionelles Maibaumsetzen am 30.04.2023 war in diesem Jahr gut besucht. Bei bestem Wetter wurden 2 Maibäume bunt geschmückt und aufgestellt. Nachdem die Bäume aufgestellt waren, grillten und feierten wir.



Zu späterer Stunde kam in der Dunkelheit eine Gruppe Kinder und klaute uns nach altem Brauch einen Maibaum. Wir lösten den Maibaum sofort wieder aus und gaben eine Runde Getränke aus. Am nächsten Morgen war der Maibaum dann trotzdem wieder weg. Zum Glück hatten wir einen zweiten Maibaum, an dem wir uns den ganzen Monat Mai erfreuen konnten.

Melanie Müller



Matjesrudern 06.05.2023

Nach 2019 und 2022 hatten wir in diesem Jahr zum

3. Matjesrudern des Barßeler Rudervereins eingeladen. Die Anmeldezahlen verliefen etwas verhalten. Vielleicht waren es

noch die Nachwirkungen von Corona oder unser Termin kollidierte vielleicht mit Veranstaltungen anderen Ortes.



Dennoch freuten wir uns 27 Ruderer aus neun Vereinen begrüßen zu können. Die Teilnehmer reisten aus Aurich, Emden, Leer, Papenburg, Oldenburg, Nienburg, Bremervörde, Nordenham, Lehrte und Sehnde an. Unter den Ruderern waren viele „Wiederholungstäter“, aber auch einige, die unsere Gewässer noch nicht kannten. Überwiegend routinierte Ruderer, aber auch Ruder-Neulinge, hatten sich für die 46 Kilometer Strecke angemeldet.

Dank fleißiger Helfer war die Veranstaltung gut vorbereitet und wir hatten wieder viele leckere Kuchenspenden bekommen. Früh morgens wurden die Lunch-Pakete mit Kaffee, Tee, Wasser, Kuchen, Müsliriegel und Äpfel für alle Teilnehmenden bestückt. Die Bootseinteilung am Flip-Chart ausgehängt, Boote und Bootszubehör, wie Piekhacken, Taue, Schwamm, Wasserschöpfer und Skulls auf dem Rasen platziert.



Nach und nach trafen alle Gäste, bei neblig-trüben Wetter mit mehr oder weniger Verspätung ein. Die zuvor geplante Bootseinteilung musste dann aufgrund Verspätung einiger Teilnehmer etwas umdisponiert werden. Dies sorgte für einen kurzen Stressmoment. Schlussendlich konnte aber auch das letzte Boot noch starten. Drei Boote gingen auf die 46 km lange Strecke rund Amdorf, zwei Boote absolvierten die Tour nach Stickhausen mit 20 km. Das Boot, das mit Verspätung gestartet war, verlängerte seine Strecke nochmal um 10 km. Die Besatzung wollte unbedingt 30 Ruderkilometer zurücklegen, damit die Tour offiziell als Wanderruderfahrt angerechnet werden konnte.

[Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2024](#)

Gegen Mittag löste sich der Nebel auf und die Sonne kam durch. Wer hätte das gedacht, nachdem die Wettervorhersage eigentlich Regen angekündigt hatte? In der Küche liefen die Vorbereitungen für das Abendessen.



Für die ersten Gäste, die nachmittags wieder am Bootshaus eintrafen, gab es dann Tee und Kuchen. Es wurden nette Gespräche geführt und die Sonnenstrahlen genossen.



Am späteren Nachmittag trudelten dann auch die anderen Boote nach und nach wieder ein.

Beim Abschlussessen konnte man sich an Bratkartoffeln, Pellkartoffeln, Matjessalat, Matjes in verschiedenen Varianten und Nachtisch so richtig satt essen und seinen „Akku“ wieder aufladen. Nach dem Essen verabschiedeten sich unsere Gäste, bedankten sich für die gute Betreuung und machten sich zufrieden auf den Heimweg.

Unsere Gäste aus Lehrte/Sehnde sandten uns freundlicherweise ihren Bericht zum Matjesrudern zu und lassen uns damit an ihren Eindrücken an der Veranstaltung teilhaben. Nach Rücksprache dürfen wir den Bericht in unserem Heft veröffentlichen. Vielen Dank! Herzlichen Dank auch an alle fleißigen Helfer und Unterstützer der Veranstaltung. Es war wieder eine gute Werbung für unseren Verein.

Melanie Müller



Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2024

Gastbeitrag

Matjes-Rudern in Barßel von Cornelia

06. Mai 2023

Eine Wagenladung voll Frauen hatte sich in diesem Jahr erstmals zum Matjes-Rudern in Barßel angemeldet.

Um 6 Uhr morgens ging es mit dem Auto los, um rechtzeitig zur Fahrtenbesprechung anzukommen. Ab Oldenburg wurde der Nebel dichter und an mancher Stelle sah man die Hand vor Augen nicht. Trotzdem kamen die Damen rechtzeitig an. Aufgeteilt auf die fünf Boote trennten sich ab hier die Wege. Es hieß: „Die Hintour muss zügig starten, ab 11:15 Uhr schlägt die Tide um.“ So ein Stress am frühen Morgen kannten die Kanalruderer nur von Connys Fahrten.



Aber kein Problem. In gemischten Mannschaften mit Ruderern aus Papenburg, Bremervörde, Emden und Leer ging es zunächst über die Jümme nach Wiltshausen. Jedes Boot bekam eine Verpflegungstasche mit an Bord, die dann beim Wassersportverein in Wiltshausen ausgepackt wurde. Kaffee und eine große Auswahl selbstgebackener Kuchen kamen zum Vorschein.

Ach, wie man hier in Barßel verwöhnt wird....

Nach etwa einer Stunde Aufenthalt ging es dann über die Leda zurück nach Barßel. Pünktlich mit den Kirchenglocken fuhren die beiden mit Sehnderinnen besetzten Boote an den Barßeler Steg.

Ach, wie man hier in Barßel empfangen wird...

Die Boote wurden rausgenommen, gereinigt und in die Halle gelegt. Nach dem Duschen gab es dann für einige zunächst mal eine echt ostfrie-



sische Teatime. Serviert in original ostfriesischen Koppen, den dünnwandigen Teetassen. Aufgegossen auf den knackenden Kandis und mit einem Wölkchen Sahne. Wieder einmal wurden wir verwöhnt und alle Wünsche aus unseren Gedanken abgelesen.

Ach, wie schön ist es in Barßel!

Natürlich gab es dann auch den angekündigten Matjes in allen Variationen. Einfacher Matjes bis Sherrymatjes oder Heringssalat. Dazu passend Bratkartoffeln und Pellkartoffel. Ein echter Genuss für die Geschmacksnerven. Das Rudern war ganz nett, aber hier stimmte auch das ganze Drumherum. Der liebevolle Empfang der Helfer, die Verpflegung, die Gespräche, die Stimmung, das Wetter, die Gesellschaft...einfach alles.



Und ich (Conny) bin mir ganz sicher: Ich werde wieder kommen zum Matjesrudern in Barßel! Und ich werde beim nächsten Mal kräftig die Werbetrommel rühren, denn diese tolle Veranstaltung sollten vielmehr Sehnder besuchen.



Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2024

Hexentour Neuruppin

Am 9. Juni 2023 starteten Hannelore, Karin, Marita und ich zu unserer Hexentour nach Neuruppin, zu der uns die Berliner Hexen mit Oberhexe Dagmar eingeladen hatten. Zeitgerecht und ohne Probleme erreichten wir dank Maritas umsichtiger Fahrweise das Bootshaus, das idyllisch am See mitten in der Stadt Neuruppin gelegen ist.



Nach herzlichen Umarmungen bei der Begrüßung konnten wir uns mit Kaffee und selbstgebackenen Kuchen von Sabine verwöhnen lassen. Einige Badenixen suchten die Abkühlung im Ruppiner See, bevor das gemeinsame Abendessen in Büfetform eingenommen wurde.

Bei einem gemeinsamen Austausch mit vielen Erinnerungen an vergangene Treffen ließen wir den Abend ausklingen. 12 Hexen übernachteten in Doppelzimmern und 7 im

Mehrbettzimmer. Nach einer Abkühlung im See und einem gemeinsamen Frühstück ging es aufs Wasser. Die 28 km Strecke am Samstag führte über die Schleuse Neumühle (netter Schleusenwärter) und ging über den Molchowsee, Tetzensee, Zermützelsee durch den romantischen Rottenfließ mit seinem glasklaren Wasser zum Tornowsee. Auf der Rücktour machten wir die Mittagspause mit Picknick beim Campingplatz Stendenitz - dort waren wir angemeldet. Die Rücktour führte über einen Kanal an der Schleuse vorbei bis zum Bootshaus. Schnell waren alle notwendigen Verstauarbeiten erledigt, und nach dem Aufhübschen trafen wir uns im griechischen Lokal nebenan. Angie hatte noch ein Erlebnis der besonderen Art mit einem Gemisch Öl – Gewürzgemisch auf ihrer

schönen hellblauen Hose. Nachdem der Kellner nicht auf ihre Beschwerde reagierte, erledigte der Chef dieses Malheur und Missgeschick mit einer Entschuldigung und einer Flasche Rotwein als Entschädigung. Abschluss fand beim Verein in gemütlicher Runde statt.

Sonntag machten wir bei strahlendem Sonnenschein und bestem Ruderwetter eine gemütliche Tour von 15 km über den Ruppiner See bis kurz vor die Schleuse Altfriesack. Hübsche Prunkhäuser, Kirchenansichten, nette Badestrände, und ein tolles Panorama verwöhnten auch unser Auge.



Nach schneller Abwicklung (30 Minuten für 4 Boote) mit dem Ruderequipment wurde noch schnell ein gemeinsames Abschlussfoto für die Statistik gemacht. Dann Resteverzehr und leider auch schon Abschiednehmen von alten und neuen Hexen. Wir bedanken uns für die Ausrichtung bei den Berliner Hexen, und freuen uns auf das nächste Treffen in Hamburg

Mechthild Preut



Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2024

Stadtradeln 2023 in Barßel

Das Stadtradeln fand in diesem Jahr vom 03. Juni bis 23. Juni statt. Die 44 Teilnehmer des BRV fuhren insgesamt 15.054 km.

Für diese tolle Leistung konnte der Ruderverein Barßel am 14. Juli im Rahmen der Seeterrasseneinweihung am Hafen den **1. Preis** vom Bürgermeister Nils Anhut entgegennehmen: Eine Schifffahrt mit der Spitzhörn und ein Frühstück im Wert von 500,00 € im Gasthaus Ummen.



Mit 1.384 km gewann unser Rudereinsmitglied **August Meyer den 3. Preis** für die meisten gefahrenen Kilometer als Einzelperson innerhalb einer Gruppe. Hierfür bekam er einen Sonderpreis – noch ein Preis für den BRV. Aus unserer Gruppe überschritt Hannelore Laudan ebenfalls die tausend Kilometer Marke mit 1.082 gefahrenen Kilometern.

Vielen Dank an die fleißigen Fahrer/innen.

Team-Captain Karin Holtmann



[Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2024](#)

Berlin 02.07. – 08.07.2023

Endlich ging es in diesem Jahr wieder nach Tegelort. Diesmal sind wir sonntags mit 2 Autos gestartet. Marita hatte Petra, Melanie und Thomas dabei. Heinz hatte Anita, Hannelore und Karin im Gepäck. Um 15.30 Uhr trafen wir beim Bootshaus ein und wurden von Steffi begrüßt. Abends kredenzte Hannelore uns eine Brotzeit.



Unsere erste Tour ruderten wir am Montagmorgen in Richtung Henningsdorf über den Heiligensee zum Weißen Schwan (22 km).

Am Dienstagmorgen überraschten wir Hannelore mit einem Sektfrühstück, Tischfeuerwerk, Ständchen und Blumen zum Geburtstag. Außerdem hatte sie ihr 30jähriges Berlin-Jubiläum.

Aufgrund des starken Windes ruderten wir am Dienstag in Richtung Hohenzollernkanal bis zur Plötzenesee Schleuse mit einem Abstecher zur Gartenfeldumfahrt (20 km). Am Mittwoch ruderten wir um den Tegelersee und anschließend ging es in den kleinen Fließ (Spreewaldcharakter – 19km)

Am Donnerstag fuhren wir mit dem Auto zum Ruderclub am Wannsee. Dort trafen wir auf die Hexen Dagmar, Hannelore und Silvia sowie auf Lutz. Die drei Boote waren schnell verteilt und die Rundtour begann zuerst zur eigenen Insel Kälberwerda, vorbei an der Pfaueninsel zur Heiligengeistkirche Sacrow, die zur DDR-Zeiten als Sperranlage diente und somit im Niemandsland lag. Sie wurde durch die





Grenzposten größtenteils zerstört, um Fluchtversuche zu verhindern. Dann unterquerten wir die Glienicker Brücke (Agentenaustausch), vorbei an Babelsberg über den Griebnitzsee, Stölpchensee, Pohlesee, in den kleinen Wannsee hinein zum Endpunkt Großer Wannsee (18 km). Zwischendurch hatten die Ruderfreunde für

einen Sektumtrunk auf dem Wasser gesorgt. Wir sahen viele Villen und schöne Gärten. Beim Vereinswirt gab es noch eine kleine Abkühlung und so ging ein schöner Rudertag zu Ende.

Für den letzten Tag hatten wir uns den Grunewaldturm vorgenommen. Wir starteten in Tegelort zur Spandauer Schleuse. Dort ging es über die Schurre (Boote werden mittels Wagen über Land gezogen) in den Kanal über die Havel zum Grunewaldturm. Tagesziel 22km.



Nach einer Pause beim Grunewaldturm ruderten wir zurück nach Tegelort. Am Samstag hieß es Abschied nehmen nach einer schönen Zeit mit täglich Schwimmen gehen, gutem Essen und Trinken und schönen Rudertouren von insgesamt 102 km. Wir freuen uns auf das nächste Jahr.



Karin Holtmann

[Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2024](#)

Ferienpassaktionen:

Spaß am, auf und im Wasser



Am **14. Juli 2023** fand vor dem Vereinssteg das Stand Up Paddeln sowie das Ausprobieren der Wasserbälle, des Ruderbootes und des Ergometers statt. Zwölf Kinder konnten die verschiedenen Aktivitäten erproben. Melanie,

Thomas, Karin, Heinz und Marita wurden von der DLRG Barßel mit dem Boot unterstützt. Ferner halfen noch spontan der Vater eines teilnehmenden Kindes und Christian. Die Kinder hatten viel Spaß an dem schönen Nachmittag mit angenehmen Wassertemperaturen. Als Stärkung gab es Eis, Bonbons und Getränke.



Die DLRG passte nicht nur auf sondern verursachte mit den Booten als Highlight auch ordentlich Wellen, was für extra Spaß sorgte.



Vielen Dank an alle Helfer und an die DLRG als Unterstützer dieser Aktion.

Wir unterstützen die Ferienpassaktion der Gemeinde Barßel

Kletterpark Thüle



Drei Tage später, am **17.07.2023**, fuhren Heinz und Adrian als Begleitung mit 42 Kindern in den Kletterwald nach Thüle.

Die Kinder wurden vom fachkundigen Personal mit den entsprechenden Gurten und Ausrüstung versehen. Durch einen Einweisungsfilm konnten sich die Kinder die einzelnen Stationen ansehen. Dann gingen sie in die einzelnen Parcours mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Die Kinder hatten viel Freude an dieser Veranstaltung.

Tier- und Freizeitpark Thüle



Am **07.08.2023** begleiteten Hannelore und Heinz den Ausflug zum Tier- und Freizeitpark Thüle und sorgten dafür, dass alle Kinder wieder wohlbehalten nach Haus kamen.

Karin Holtmann

Bernds besonderes Jahresprojekt – Aus Wrack wird Unikat

1992 aus Kassel
als Geschenk
nach Barßel

Zustand gruselig, erstmal
eingelagert - die Jahre
vergingen

30 Jahre später:
Platzmangel in
der Bootshalle.
Was tun?
Einfach auf dem
Müll entsorgen?
Dies kam für
Bernd nicht in
Frage!

Bernds geplantes
Rentenprojekt:
Mit seiner Liebe
zum Handwerk
und zum Detail
machte er sich an
sein Vorhaben.



Aufschrift auf
einer Messing-
platte:
RC Wannsee
„Boot 29“

Unzählige Stunden
geschliffen, gesägt,
geleimt, auspro-
biert, getüftelt und
lackiert.

Doppelzweier – 1,20 Meter
Breite, 8 Meter Länge mit der
Möglichkeit Segelmast zu setzen.
Als ein typisches Boot seiner Zeit
wurde dieser Bootstyp als „Wan-
dervogel“ bezeichnet.

Jahreszahl 1919
unter der alten
Lackschicht
entdeckt

Türgriff aus alter
Haustür zur
Gallionsfigur
umfunktioniert

ÖKO Tribrid
Dreifacher
Antrieb.
(Ruder, Segel,
Elektromotor)

Barockstuhl mit
Armlehne und
Sessel – auf
einem Ruder-
boot? Wohl
einmalig!



Das Ergebnis: ein
Spaßboot für
gemütliche Fahrten



Bootstaufe des ÖKO-TRIBRIDS am 26.8.2023

Hannelores Taufrede:

Lieber Bernd, liebe Ruderfreunde!

Auch wenn Bernd und ich bei diesem Boot nicht immer einer Meinung waren, darf ich heute die ehrenvolle Aufgabe übernehmen, dieses Boot zu taufen.

Wahrscheinlich 1919 wurde dieses Boot als Doppelzweier mit Steuermann und einer ungewöhnlichen Breite von 1,20 m und 8 m Länge auf der Ernst Perdes Bootswerft in Berlin Köpenick gebaut. Das edle Boot war sicher jahrzehntelang der Stolz des Ruderclubs am Wannsee. Doch es kam in die Jahre und landete über viele Umwege in Barßel. Ja, nun lag es da – eigentlich Schrott.

Na ja, erst mal einlagern.

Bei Bernd war es ähnlich wie in Büttenwarder: „Brakelmann bei dir arbeitet das doch wieder.“

Im September 2022 folgten Taten: Das Boot kam in die Werkstatt, und es begann. Lackschicht für Lackschicht musste ab. Mitstreiter wurden gesucht. So richtig mochte keiner, und das ganze wurde argwöhnisch beäugt. Doch nach und nach gewann das Boot seinen Charme zurück. Edle Verarbeitung, Messingbeschläge!

[Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2024](#)

Alles wurde wieder sichtbar. Toll! Wie viel Zeit und Geduld hatten Bernd und einige Mitstreiter investiert! Doch dann der Schreck! - Ein Spaßboot! Ein Elektromotor wurde eingebaut, komfortable Sitze (über die es so manche Debatte gab) und der Segelmast wurden wieder klar gemacht. Heraus kam ein Öko-Tribrid-Boot, das super im Wasser liegt und eine Leistung von 30 km /h hat. Sicher einzigartig in Deutschland. Ein tolles Boot, auf das Bernd zu Recht sehr stolz sein kann. Und somit taufen wir es heute mit Soestwasser auf den Namen...



.... **Knurrhahn.**



Probefahrt zum Hafen

Sehen wir noch die Schönheiten unserer Umgebung?

Unser Rudergebiet aus der Sicht unserer Hamburger Gäste von Marita Vietmeyer 13.09.2023
Zwischen Ammerland und Ostfriesland - Sommerfahrt nach Barßel ins Oldenburger Münsterland ... es gibt so vielmehr Dreiländerecke als bislang gedacht.



Auf geht's in der zweiten Septemberwoche bei tropischen Temperaturen ins Oldenburger Münsterland Richtung Barßel.

Auf dem Reiseweg besuchen wir „Kulturinteressierte“ das beschauliche Städtchen Leer – auch bekannt als Tor Ostfrieslands mit kleinem Hafen, historischer Altstadt und zugehörigem Rathaus. Doch in Leer wütet auch das Verbrechen, immer dann, wenn Brocki ermittelt. Natürlich niemals ohne die hilfreiche Unterstützung der pharmazeutischen Forensikerin Insa Scherzinger. Nach einer Stärkung bei Sissi schauen wir uns um. Das Bestattungsinstitut Hadedank finden wir leider nicht, treffen allerdings auf Te_elke (... fehlt da nicht ein e? Nein, denn sie heißt korrekt Teelke).

Am späten Nachmittag finden wir uns alle im Weißen Roß. Seit 150 Jahren eine Institution in Barßel und in vierter Generation geführt von Anneliese; für uns nun das angesagte zweite Zuhause. Es gibt eine ungewöhnliche Kopfkissenbar und – bei tropischen Temperaturen die Rettung – einen großen Kühlschrank mit Kaltgetränken. Es fehlt somit an nichts. Der Ruderverein Barßel ist vom Weißen Roß in fünf Minuten zu Fuß erreichbar, noch so ein Luxus.

Tag 1: Kurz nach 9 Uhr können wir unsere beiden Vierer in Empfang nehmen. Alles ist für uns vorbereitet. Dennoch dauert es ungemein bis wir - noch nicht vertraut mit den dortigen Gegebenheiten - endlich loskommen (am nächsten Tag geht es deutlich schneller). Die Ruderstrecke startet auf der Soeste, vorbei an der dortigen Marina und für die Gegend besonders: einem Leuchtturm im Binnenland. Wir streifen aber nicht irgendeinen Leuchtturm, sondern eine Nachbildung „Roter Sand“, einem historischen Wahrzeichen deutscher Ingenieurbaukunst. Keine Ahnung, was den Schifferverein „Gute Fahrt“ dazu bewegt hat, den Turm nachzubauen. Vielleicht wäre Barßel gerne am Meer. Weiter geht's über die Jümme ins Aper Tief und über den Nordloher Kanal zurück nach Barßel zum

[Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2024](#)

Ruderclub. Die Strecke, lediglich um die 29 km, ist bei über 30 Grad Lufttemperatur allerdings eine Herausforderung - nicht mal das kleinste Lüftchen weht und kein Schatten in Sicht. Wir sind jedenfalls völlig fertig. Nach einem Picknick im Schatten des Bootshauses springen wir schließlich übermütig in den Fluss. Zwar kostet es zunächst einiges an Überwindung ins braune, ungewisse Nass zu springen – gefräßige Nager aus Südamerika mit Namen Nutria soll es hier wohl auch geben – doch die Abkühlung tut gut und treibt uns zur sportlichen Herausforderung. Die starke Strömung fühlt sich an wie eine Gegenstromanlage; so walken wir Aqua gegen den Strom. Kerstin führt dabei auch nach gefühlten hundert Wettkämpfen konkurrenzlos. Nur einmal macht Britta ihr den Sieg streitig.

Der Abend endet in der „Queen of Texas“ und wir fallen ungewöhnlich früh in unsere Betten.

Tag 2: Nach einem ausgiebigen Frühstück mit selbstgemachtem Rührei der vierten Generation, starten wir Richtung Godensholter Tief. Unsere Mittagszeit verbringen wir auf einem schattigen Rastplatz am Drakamper Schlatt/Godensholt. In einer Bücherkiste findet sich ein Triominos Spiel; ein sehr schönes Kopftraining. Wir rudern ausgeruht zurück zum Ruderclub und springen erneut in die dunklen Fluten. Ein Badeanzug findet allerdings ein jähes Ende, da die Trägerin beim Sprung ins Naß mit Selbigem am Steg hängen bleibt. Die Stegspringerin bleibt immerhin unverletzt. Was sind auch schon Badeanzüge? Es wird allerdings heute nichts mehr mit dem Aqua walken – fehlende Stehhöhe. Zeit für Arielle ... aber auch hier ist Kerstin schon wieder außer Konkurrenz. Langsam wird es unheimlich mit ihr. Wie macht sie das bloß?

Der Abend endet „griechisch“ mit einem Essen und viel Ouzo im „Zorbas“.

Tag 3: Anneliese, in Vierter Generation, brutzelt Spiegeleier. Es soll uns schließlich an nichts fehlen und das ganze Obst vom Frühstücksbuffet sollen wir auch mitnehmen, wird ja sonst schlecht... Die Temperaturen sind weiterhin unverändert, dafür weht hin und wieder mal ein kleines Lüftchen.

Wir rudern Barßel – Sagter Ems – Barßel. Die Strecke ist um die 27 km lang und an die Hitze haben wir uns mittlerweile gewöhnt. Abgesehen vom Rudern, freuen wir uns schon wieder auf den Sprung in die Fluten am Nachmittag und die Revanche mit Arielle.

Heute gibt's italienisch in Toni's Pizzeria; einfach köstlich was in diesem kleinen Laden zubereitet wird. Bevor wir an unserem letzten lauen Sommerabend ins Bett fallen, genießen wir einen Spaziergang zur Ebkesschen Mühle. Neben dem schon erwähnten Leuchtturm und der Pfarrkirche St. Cosmos und Damian eines der Wahrzeichen von Barßel.

Gewinneinlösung

Aktion Stadtradeln 2023

Unsere Gruppe traf sich am 23.09.2023 zur Einlösung der Gewinne für den 1. Preis der diesjährigen Stadtradeln Aktion.

Zunächst wurde am Sonntagvormittag der Frühstücksgutschein eingelöst und ein ausgiebiges Frühstück im Hotel Ummen eingenommen. Im Anschluss daran unternahmen wir einen kleinen Verdauungsspaziergang am Barßeler Hafen und bestiegen den Aussichtsturm.



Mit der Einlösung des 2. Gutscheines startete um 12.30 Uhr die Rundfahrt mit dem Ausflugsschiff Spitzhörn. Einige genossen es, mal ohne körperliche Anstrengung über die Soeste chauffiert zu werden. Vom Deck des Schiffes bekamen wir durch die erhöhte Position mal eine andere Perspektive zu Gesicht: Wir konnten über den Deich hinweg schauen und die Umgebung betrachten.



Bei einem kleinen Umtrunk wurden nette Gespräche geführt.

Der Kapitän informierte über das ein oder andere Wissenswerte und sorgte mit so manchen Döntjes für Unterhaltung.

Mit der Aufnahme des Gruppenfotos endete dann dieser schöne Tag.



Im nächsten Jahr werden wir wieder an der beliebten Aktion teilnehmen und unseren Titel hoffentlich verteidigen.

Vielleicht lassen sich noch weitere Mitstreiter in der Verwandtschaft oder im Bekannten- und Freundeskreis finden. Rührt mal kräftig die Werbetrommel! Es kann sich jeder unserer Radlergruppe anschließen. Man muss dazu nicht Mitglied in unserem Verein sein.

Der Termin für die nächste Aktion steht bereits fest. Vom 02.06. bis 22.06.2024 kann wieder kräftig in die Pedale getreten werden. Zum ersten mal werden wir uns vom Verein mit einer organisierten Radtour an dieser Aktion beteiligen. Nähere Infos dazu werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Melanie Müller

Rudertour Rund Amdorf mit den Papenburger Ruderern am 03.10.2023

Der Ruderverein Barßel veranstaltet im Mai regelmäßig das Matjesrudern. Hierbei wird immer eine Rudertour zur Pünte nach Wiltshausen angeboten. Durch die Einbindung in die Organisation der Veranstaltung haben wir selbst keine Zeit mitzurudern. Deshalb entschlossen wir uns die Rudertour im Herbst durchzuführen.



Als Andreas Hinderks vom Papenburger Ruderverein im August für eine Gruppe Ruderer anfragte, ob sie Boote bei uns ausleihen könnten, weil sie am 3. Oktober zur Pünte rudern wollten, ergab sich die Gelegenheit. Spontan entschieden sich Melanie, Thomas, Jürgen und Karin mit den Papenburgern zu rudern. Bernd schloss sich der Truppe mit seinem Tribridboot Knurrhahn an. Wir starteten um 9.30 Uhr mit vier Vierern bei heftigem Wind in Richtung Dreyschloot, weiter über die Leda, dort schlugen uns die Wellen teilweise ins Boot und der Regen setzte auch noch ein.



Aber gegen 12.30 Uhr kamen wir glücklich am Steg in Wiltshausen an. Zwei Ruderkameraden aus Papenburg halfen beim Anlegen der Boote. Außerdem hatten die Beiden eine Suppe vorbereitet und es wurden Bratwürste gegrillt.

Der Wassersportverein hatte uns sein Vereinsheim zur Verfügung gestellt. Vielen Dank dafür.



Nach der Stärkung und den heißen Getränken konnten wir um 14.00 Uhr mit auflaufendem Wasser die Rücktour über die Jümme antreten. Gegen 16.30 Uhr nach 46 km kamen wir kaputt am Bootshaus in Barßel an. Wir freuen uns mit den Papenburgern diese Fahrt gemacht zu haben und wollen zukünftig öfter etwas zusammen unternehmen. Vielen Dank für tolle Verköstigung und das wir uns Eurer Tour anschließen konnten.



Karin Holtmann

[Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2024](#)

Aus dem Ruderverein

Mitglieder im Verein

Als Spartenverein sind wir mit 100 Mitgliedern im Landesruderverband Niedersachsen, 185 Mitgliedern im Niedersächsischen Turnerbund und mit 41 Mitgliedern im Behinderten-Sportverband Niedersachsen gemeldet.

Gesamt	326
Frauen	192
Männer	134

Stand 31.12.2023

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder*

Anni Röseler	Jara Schulewski	Fiona Gert
Ilona Kröppelin	Elisabeth Siebrandt	Johann Lammers
Manfred Ganzer	Marita Ganzer	Oleksii Malyshkin
Sophie Engelhardt	Sophie Hibben	Werner Hibben
Lucia Lucassen	Monika Bator	Katja Pagel
Judith Deeken	Maria Tabeling	Doris Wigbers
Heinz von der Heide	Meike Thoben	Monika Lüttmann
Stephan Stubbe	Armando Paulino	Eric Bensch
Alerich Memmen	Rita Gresens	Dieter Gresens

*berücksichtigt wurde das jeweilige Datum nach Eintritt in den Verein

Auf der Jahreshauptversammlung wurde **Rosi Oetje-Weber als Sportlerin des Jahres 2022** ausgezeichnet. Sie ist als Übungsleiterin tätig und hat im zurückliegenden Jahr die Rangliste der Indoor-Rower angeführt.



Auszeichnungen für langjährige Vereinsmitgliedschaften

35 Jahre

Norbert Muchau Dagmar Beenen Rudolf Beenen

30 Jahre

Cathrin Cloppenburg

25 Jahre

Gisela Helmers Meinhard Bunjes

20 Jahre

Rosemarie Oetje-Weber	Heidelore Juknat	Monika Olling
Agnes Brand-Sassen	Gerda Johanning	Heidrun Kollmer
Imke Kollmer	Lena Kollmer	Johannes Wernke
Berta Boekhoff	Christiane Scharre	Maria Meyer
Andrea Grünefeld		

15 Jahre

Elfie Komnick

Verabschiedung von Mechthild Preut als Sportwartin und Begrüßung als Ehrenmitglied auf der Jahreshauptversammlung



Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2024



Elke Hartjes wurde auf der Jahreshauptversammlung als 3. Vorsitzende aus dem Vorstand verabschiedet. Wir danken Dir für deine Unterstützung im Vorstand und für die Redaktionsarbeit für das Vereinsheft. Für Deine Zukunft wünschen wir Dir alles Gute.

Tschüss Elke und komm uns mal besuchen!

Runde Geburtstage im letzten Jahr

70 Jahre		
Maria Helmke	Hannelore Siemer	Siegbert Blank
Andreas Engel	Manfred Ganzer	Gerlinde Meyer
Johann Weerts	Dagmar Stahlberg	
60 Jahre		
Petra Prins	Birgit Pieper	Ursula Müller
Joachim Schoone	Inka Rothenhäusler	
50 Jahre		
Peter Schönig	Christian Gringel	Anke Stolle
40 Jahre		
Anna Lindes		
30 Jahre		
Saskia Reil	Luca Gatterdamm	Alexander Przibilla
20 Jahre		
Rieke Hinrichs	Bayan al Hawari	
10 Jahre		
Damian Ortmann	Anna Maria Gröneweg	Julian Gröneweg
Lukas Prahm	Aileen Gelen	Marlon Winkler
Nora Wöhrstein	Ronja Frieß	

Jahreskilometer 2023

	über 700 km				
1.	Heinz Krone	770 km	19.	Andreas Engel	77 km
2.	Karin Holtmann	713 km	20.	Frank Möhlmann	65 km
3.	Thomas Müller	701 km	21.	Tobias Brandt	55 km
	über 600 km		22.	Julia Osterkamp	44 km
4.	Hannelore Köpf	689 km	22.	Simon Brandt	44 km
5.	Marita Kämmerer	639 km	22.	Stephan Stubbe	44 km
	über 500 km		23.	Manuela Diekhaus	43 km
6.	Melanie Müller	582 km	24.	Katja Pagel	36 km
	über 400 km		25.	Meike Thoben	35 km
7.	Mechthild Preut	404 km	26.	Elke Hartjes	33 km
	die weiteren Plätze		26.	Nina Hobbie	33 km
8.	Bernd Preut	350 km	27.	Oliver Thoben	24 km
9.	Petra Hinrichs	286 km	28.	Mona Wolke	22 km
10.	Gisela Helmers	263 km	29.	Peter de Greif	20 km
11.	Jürgen Lüttmann	255 km	30.	Monika Bator	16 km
12.	Christian Pahl	207 km	31.	Doris Wieben	11 km
13.	Rolf Hinrichs	203 km	31.	Joachim Schoone	11 km
14.	Norbert Nicolaßen	157 km	32.	Martina Wolke	8 km
15.	Rudolf Beenen	143 km	32.	Silke Schünemann	8 km
16.	Dagmar Beenen	121 km	33.	Henning Schünemann	5 km
17.	Judith Deeken	109 km	34.	Christiana Lammers	1 km
18.	Petra Prins	88 km			

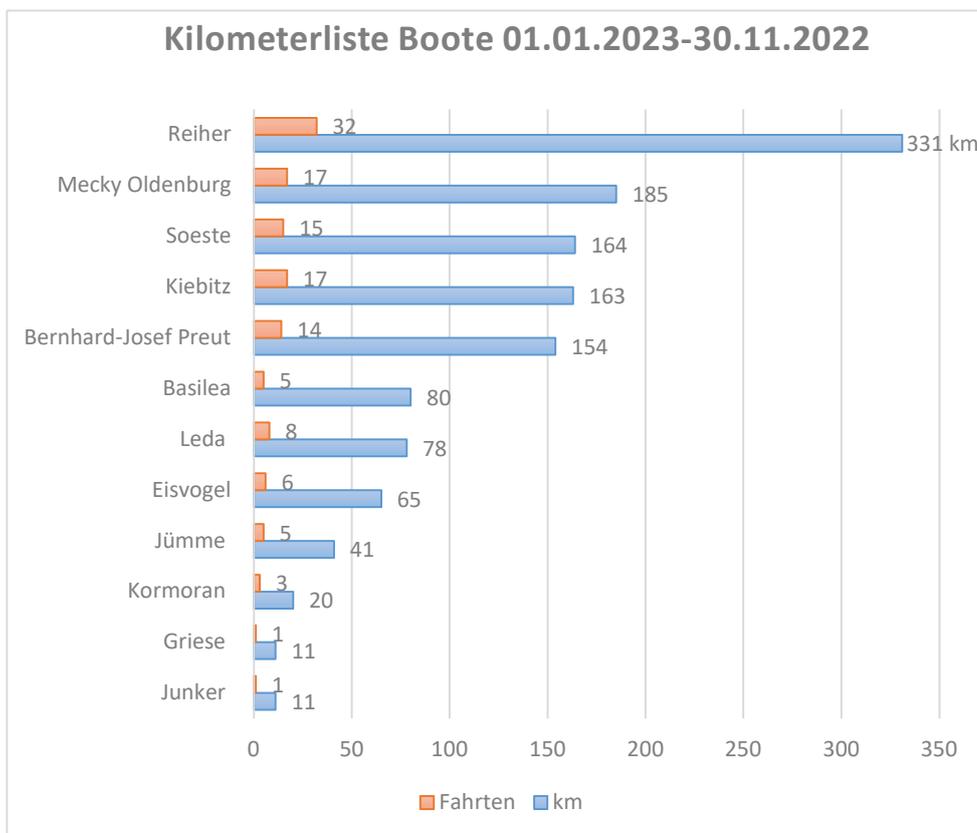


Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2024

Ruderergometer 2023

1.	Hannelore Köpf	957,55 km	7.	Christian Scharre	136,51 km
2.	Rosi Oetje-Weber	924,75 km	8.	Melanie Müller	38,05 km
3.	Margit Hoffmann	564,60 km	9.	Karin Schmidt	29,16 km
4.	Meinhard Bunjes	475,83 km	10.	Gerda Johanning	27,13 km
5.	Inka Rothäusler	234,09 km	11.	Johannes Meiners-Hagen	22,09 km
6.	Martina Wolke	160,26 km	12.	Thomas Müller	9,43 km

„Welche Boote hatten im Jahr 2023 am häufigsten Wasser unterm Kiel?“



Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2024

Rudern * Fitness- und Präventionskurse

Montag	Dienstag	Mittwoch
Trittsicher 9:00 - 10:30 - Kurs I Mechthild Preut Bootshaus -Z-	Haltung u. Bewegung durch Ganzkörperkräftigung 10:00 - 11:00 - Kurs I 11:15 - 12:15 - Kurs II Ute Möhlmann Bootshaus -Z-	Trittsicher 9:00 - 10:30 - Kurs II Mechthild Preut Bootshaus -Z-
	Geräte-Training Frauen 18:00 - 19:00 Anke Stolle Bootshaus	Ju Jutsu 16:00 - 19:00 Christian Gringel Halle GS Barßel
		Geräte-Training 19:00 - 20:00 Gunda Esders Bootshaus
	Herzsport mit ärztl. Betreuung 19:00 - 20:00 Ute Möhlmann Halle GS Barßel	Rudern 19:00 - 21:00 Winter: 14:00 -16:00
Gymnastik Frauen I 19:30 - 20:30 Rosi , Mechthild E-fehn West	Gymnastik Frauen II 19:30 - 20:30 Rosi Oetje-Weber E-fehn West	
<u>Männer</u> 18:00 Sauna Bootshaus (nur Wintermonate) vorher Gerätetraining (17:00 Uhr)	<u>Frauen</u> 18:00 Sauna Bootshaus (nur Wintermonate)	Winterarbeit November – März 19:00 – 21:00 Bootspflege, Instandhaltung

für Erwachsene * Reha * Kinderturnen *

Donnerstag	Freitag	Samstag
Kraft- u. Ausdauersport 9:00 – 10:00 Bootshaus Ute Möhlmann	PME 09:30 - 10:30 Mechthild Preut Bootshaus	- weitere zertifizierte Kurse Infos s. Webseite www.rv-barsel.de u. Tagespresse
Reha-Sport-Orthopädie (mit Verordnung) 10:15 -11:15 Ute Möhlmann Bootshaus		
Kinderturnen 15:30 – 16:30 -Eltern-Kind bis 4 Jahre Stefanie und Melanie -5jährige u. Grundschüler*innen Rosi Maaß und Michaela Heitmann,(Herbst - Ostern) Sporthalle Schulzentrum	Jugendrudern 15:30 - 17:00 Julia Bootshaus	Rudern 14:00 - 16:00
Geräte-Training 17:15 - 18:15 Anke Reil Bootshaus		Sonntag
Pilates 18:15 - 19:15 Mechthild Preut Bootshaus -Z-		Rudern 10:00 -12:00
Rückenschule 18:30 - 19:15 Judith Reil Halle Grundschule		Geräte-Training Frauen 17:00 - 18:00 Marita Kämmerer Bootshaus
Pilates 19:30 -20:30 Mechthild Preut Bootshaus -Z-	Ju Jutsu 19:00 - 21:00 Christian Gringel Bootshaus	Z = zertifizierte Kurse, welche als Beitrag zur gesundheitlichen Prävention von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Präventionskurse im Ruderverein

Neben der Sportart Rudern wird vom Ruderverein ein vielseitiges Freizeit- und Gesundheitssportprogramm für alle Generationen angeboten.

Diese Angebote setzen auf die präventive Wirkung von Bewegung. Sie können das Herz-Kreislaufsystem stärken, das Skelettsystem (u. a. Rücken) stabilisieren, Sturzrisiken vorbeugen oder auch gezielte Stressbewältigung verfolgen.

Die Kurse sind von der zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) anerkannt und zertifiziert. Die Teilnehmer erhalten die Möglichkeit, sich einen Teil der Kursgebühren von ihrer Krankenkasse erstatten zu lassen (§ 20 SGB V).

Folgende Kurse werden angeboten:

Pilates

Ganzkörpertraining, das besonders die knochenahne Tiefenmuskulatur stärkt; die Prinzipien sind Konzentration, Koordination, Atmung, Zentrierung und Kontrolle.

Trittsicher durchs Leben

Sturzprophylaxe-Übungsprogramm für Personen ab 65 Jahren; es beinhaltet das Trainieren von Kraft, Balance, Reaktion und Koordination. Ein zur Verfügung gestelltes Heimtrainingsbuch gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, die Übungen zu Hause zu wiederholen und zu vertiefen.

Autogenes Training

Entspannungsmethode, bei der mithilfe formelhafter Redewendungen und der eigenen Vorstellungskraft dem Unterbewusstsein geholfen wird, sich ganz auf sich zu konzentrieren und sich nicht von äußeren Einflüssen ablenken zu lassen.

Progressive Muskelentspannung (PME)

Leicht erlernbare Methode, bei der durch abwechselnde An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen Verspannungen abgebaut werden können; es wird eine körperlich-seelische Wohlspeannung gefördert.

AOK-Rückenfit durch Kräftigung

Lernmethode, wie die Wirbelsäule mit ausgewählten Dehnungs- und Kräftigungsübungen mobilisiert und stabilisiert werden kann.

AOK-Functional-Training, funktionelle Ganzkörperkräftigung

Es wird an grundlegenden (Alltags-)Bewegungen gearbeitet sowie Ausdauer, Mobilität und Koordination geschult. Vor allem soll die funktionelle Kraft im Sinne von natürlichen, auf den Alltag anwendbaren Bewegungen aufgebaut werden. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und diversen Hilfsmitteln werden durchgeführt und ermöglichen ein höchst effektives Training für Kraft und Ausdauer.

Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

In diesen Kursen werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Durch die aktive Auseinandersetzung mit dem Gesundheitsverständnis erfahren die Teilnehmenden mehr über die Zusammenhänge von Training und Gesundheit und entwickeln nach und nach ein tieferes Verständnis für ihren Körper.

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der schnelles Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Es ist ein gelenkschonender Sport an der frischen Luft, der für viele Personengruppen geeignet und ganzjährig ausgeübt werden kann.

Weitere Sportangebote

Rückenschule

Kräftigungs- und Bewegungsprogramm für den gesamten Bewegungsapparat. Es wird die zur Verkürzung neigende Muskulatur gedehnt und die zur Abschwächung neigende Muskulatur gekräftigt. Die Übungen werden durch Schulung der Koordination variantenreich unterstützt.

Herzsport

Angebot mit ärztlicher Betreuung; Nach Puls- und Blutdruckkontrolle beginnt das Training mit einer Ausdauerleistung, anschließend werden Kräftigungs-, Koordinations- und Konzentrationsübungen durchgeführt. Zum Abschluss erfolgt ein sportliches Spiel. **Die Teilnahme ist nur mit ärztlicher Verordnung möglich.**

Ausdauer und Kraft

Ausdauer- und Kraft ist ein Krafttraining für den ganzen Körper, das an Fitnessgeräten und mit Kleingeräten durchgeführt wird.

Rehasport mit Verordnung

Rehasport ist ein Gesundheitssport für alle, die unter körperlichen Beschwerden leiden, z. B. Rücken-, Schulter-, Knie-, Hüft- oder Gelenkschmerzen. Die Unterrichtseinheiten (insgesamt 50) werden vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse vollständig übernommen. Die Kurse werden von ausgebildeten Übungsleitern durchgeführt.

Gymnastik für Frauen

Übungen für Bauch-Beine-Po, Koordination und Dehnung – und das alles auch im Takt von flotter Musik. Frauen jeden Alters haben die Möglichkeit, ihre Fitness zu trainieren. Es stehen zwei Termine zur Verfügung.

Geräte-Training

Angeboten werden Übungen unter Anleitung mit verschiedenen Studio-Trainingsgeräten: Stepper, Crosstrainer, Spinningrad, verschiedenen Multi-Power-Stationen, Ruderergometer und Hantelbank. Für dieses Angebot stehen mehrere wöchentliche Termine zur Verfügung.

Ju Jitsu – Kampfsporttraining

Nach einigen Demonstrationen von Angriff und Abwehr werden in wechselnder Partnerarbeit die Bewegungsabläufe immer wieder geübt. Die Übungen der verschiedenen asiatischen Kampfsportarten (Ju Jitsu, Kali, Thai Chi) trainieren zudem die körperliche und geistige Fitness der Teilnehmer.

Kinderturnen

In den Wintermonaten, von den Herbstferien bis zu den Osterferien, findet das Kinderturnen statt, bei dem die Kinder spielerisch an das Turnen herangeführt werden. In der Gemeinschaft gleichaltriger Kinder sollen sie die Angst vor Großgeräten verlieren und Spaß am Turnen erfahren.

Das Kinderturnen findet zeitgleich in zwei Gruppen statt; das **Eltern-Kind-Turnen für Kinder bis 4 Jahren** und das **Turnen der Kinder ab 5 Jahren zusammen mit den Grundschulkindern**.

alle Ansprechpersonen und Kontaktdaten für die jeweiligen Kurse siehe Seite 40

Ansprechpersonen - Wer macht was?

1. Vorsitzender	Thomas Müller Thomas.Mueller@rvbarssel.de	Tel. 0 44 97 – 83 07
2. Vorsitzende	Karin Holtmann Karin.Holtmann@rvbarssel.de	Tel. 0 49 52 – 68 16
Schriftführer	Jens Buss	Tel. 0171 – 7 13 04 38
Pflege der Internetseite	Jens.Buss@rvbarssel.de	Tel. 0 49 52 – 89 44 40
Kassenwartin	Julia Osterkamp	Tel. 0 44 99 – 92 13 08
Ruderjugend	Julia.Osterkamp@rvbarssel.de	
Ehrenvorsitzender	Bernd Preut	Tel. 0 44 99 – 12 74
Präventionskurse	Mechthild Preut Mechthild.Preut@t-online.de	Tel. 0 44 99 – 12 74
Kinderturnen – Kinder ab 5 Jahre	Rosi Maaß	Tel. 0 44 99 – 17 47
Eltern-Kind-Turnen – Kinder bis 4 Jahre	Stefanie Elsen	Tel. 0 15 14 – 0 05 61 48
Herzsport, Präventive	Ute Möhlmann	Tel. 0 44 99 – 9 35 69 59
Ganzkörperkräftigung und Rehasport Bewegung Rückenschule	Judith Reil	Tel. 0 44 99 – 24 61
Frauengymnastik	Rosi Oetje-Weber	Tel. 0 44 98 – 17 39
Gerätetraining	Gunda Esders Marita Kämmerer Anke Stolle	Tel. 0 44 99 – 25 19 Tel. 0 44 99 – 77 33 Tel. 0 44 99 – 92 13 13
Ju Jutsu	Christian Gringel	Tel. 0 44 99 – 9 35 88 88
Hauswart	Heinz Krone Heinz-Krone@t-online.de	Tel. 0 44 99 – 27 27 Tel. 01 5 1 – 16 50 25 64
Vereinsheft	Melanie Müller Soeste-Ticker@rvbarssel.de Christiana Lammers Ch.vonHoeven@t-online.de Marita Kämmerer maritakaemmerer@ewetel.net	Tel. 0 44 97 – 83 07 Tel. 0 44 99 – 77 33

Jahresplan 2024

(alle Termine dieser Seite unter Vorbehalt – bitte die Hinweise auf der Homepage und in der WhatsApp-Gruppe beachten)

Jahreshauptversammlung	Mittwoch	20.03.2024	19:30 Uhr
Frühjahrsputz im Bootshaus	Samstag	23.03.2024	9:00 Uhr
Ruderkurs für Anfänger	Samstag	06.04.+13.04.24	
	Mittwoch	17.04.+24.04.24	
Anrudern mit Abendessen	Mittwoch	10.04.2024	19:00 Uhr
Maibaumsetzen	Sonntag	30.04.2024	19:00 Uhr
Weihnachtsmarktbesuch		Termin folgt	
Weihnachtsfeier	Mittwoch	04.12.2024	19:30 Uhr
Boßeln	Sonntag	09.02.2025	14:00 Uhr

Rudertermine 2024

Mittwoch	19:00 bis 21:00 Uhr	Frühjahr bis Herbst
	14:00 bis 16:00 Uhr	Winter
Ruderkurse	Termine auf Anfrage	
Freitag (Ruderjugend)	15:30 bis 17:00 Uhr	
Samstag	14:00 bis 16:00 Uhr	
Sonntag	10:00 bis 12:00 Uhr	

Rudertouren 2024

27.04.2024	Matjesrudern in Barßel
07.06. – 09.06.2024	Hexentour
Termin folgt	Berlin
13.09. – 15.09.2024	32. Nieders. Wanderrudertreffen RVW Hameln

Weitere Wanderfahrten und Tagestouren werden rechtzeitig bekannt gegeben.
Anmelde Listen liegen zeitnah im Bootshaus aus.

Sauna in den Wintermonaten (offen für alle Mitglieder)

Frauen	Dienstag	18:00 bis 21:00 Uhr
Männer	Montag	18:00 bis 21:30 Uhr

[Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2024](#)

Vereinsbeiträge (jährlich)

Erwachsene	90 Euro
Ehepaare	110 Euro
Familien	135 Euro
Jugendliche	45 Euro
Kinder	35 Euro
Rückengymnastik	85 Euro
Gesundheitskurse	Auskunft erteilen die Kursleiter*innen

Kontodaten Ruderverein Barßel

IBAN	DE 55 2805 0100 0092 9497 00
BIC	SLZODE22XXX
Bank	Landessparkasse zu Oldenburg

Impressum

Barßeler Ruderverein e.V. - Westmarkstraße 3a - 26676 Barßel
 E-Mail: Thomas.Mueller@rvbarsel.de - Tel.: 0 44 97 – 83 07

Vertretungsberechtigte Personen:

Thomas Müller (1. Vorsitzender), Karin Holtmann (stellvertretende Vorsitzende)

Vereinsregister: Amtsgericht Oldenburg, VR 150334

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes: Thomas Müller

Redaktion und Layout: Melanie Müller, Christiana Lammers und Marita Kämmerer

Hinweis:

Die persönlichen Daten beziehen sich auf die aktuelle Mitgliederliste des Rudervereins.
 Weitere persönliche Events werden veröffentlicht, wenn diese der Redaktion mitgeteilt werden.

Soeste-Ticker 2025
Bitte folgenden Termin notieren:
Redaktionsschluss: 01.11.2024

Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2024

**Zertifizierte Präventionssportkurse
im Ruderverein Barßel:**

Pilates

Autogenes Training

Progressive Muskelentspannung

Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung

AOK-Functional-Training, funktionelle Ganzkörperkräftigung

AOK-Rückenfit durch Kräftigung

Trittsicher durchs Leben

Nordic Walking

**Die Teilnehmer erhalten von den Krankenkassen
eine Erstattung der Kosten bis zu 80 %.**



www.rvbarssel.de