

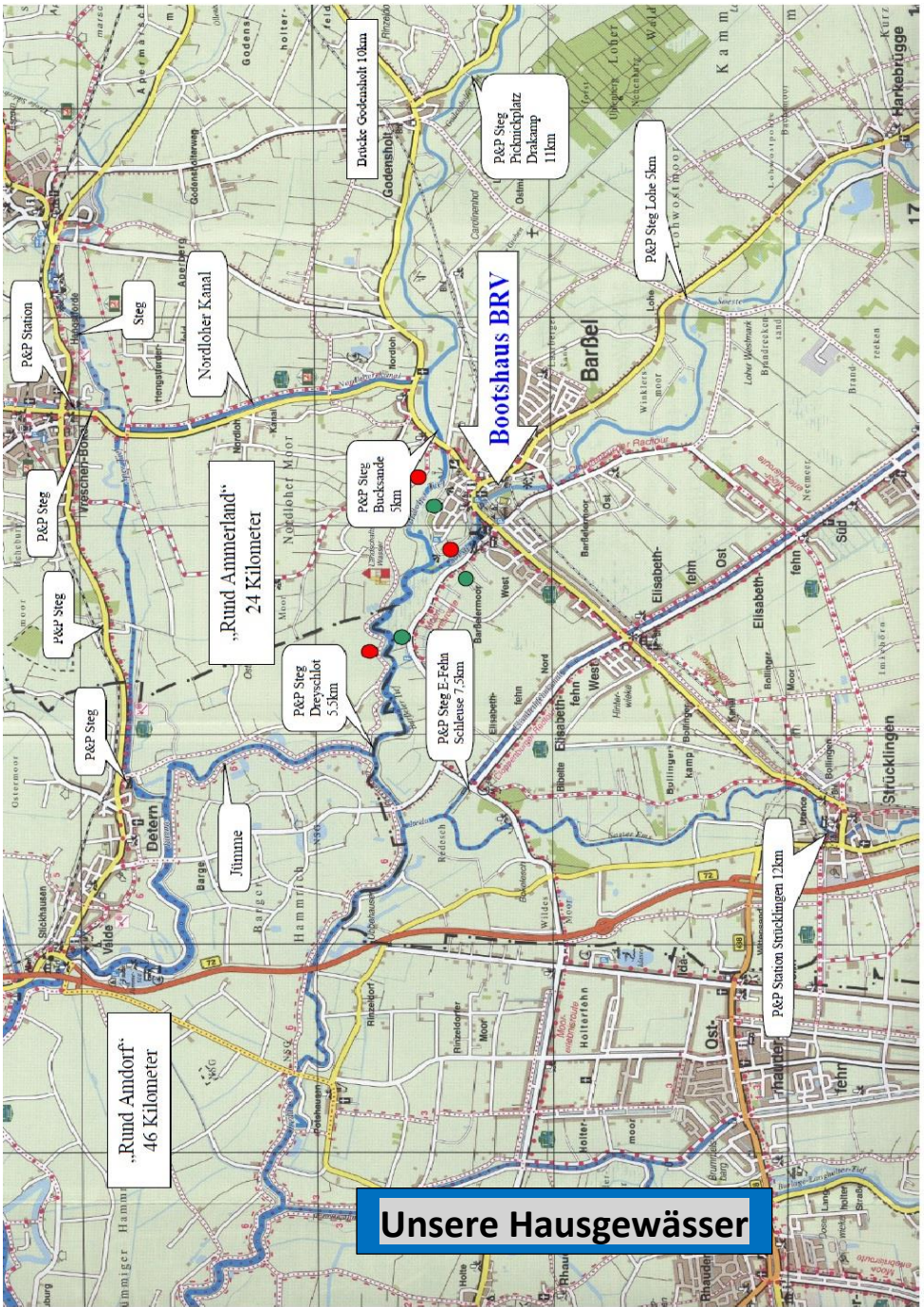
**Barßeler
Ruderverein**

2025

SOESTE-TICKER



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



Unsere Hausgewässer

Inhalt

1	Unsere Hausgewässer
2	Inhaltsverzeichnis
3-4	Jahresbericht Vorstand
5	Boßeltour
6	Ruderverein zeigt Flagge
7	Frühjahrsputz
8	Anfängerkurs Rudern
9-11	Veranstaltung Matjesrudern
12	Maibaumsetzen
13-14	Hexentour nach Hamburg
15-16	Warum heißt es eigentlich Hexenfahrt? – und was ist das?
16	Ausflug Judiths Gruppe nach Harkebrügge
17-18	Radtour Aktion Stadtradeln
19-21	Ferienpassaktionen
22-25	Berlinfahrt
26	Preisverleihung Stadtradeln
27-29	Rudertour zum Dämmer
29	Ruder AG der IGS Barßel
30	Weitere Geräte im Trainingsraum
31-32	Neuer Trittsicherkurs in Verbindung mit einer Studie
32	Abschlussfeier Pilateskurse
33	Adventsfahrt in Emden
34	Weihnachtsfeier
	Aus dem Ruderverein
35	Mitglieder im Verein/ Neumitglieder/Vereinsjubiläen
36	Runde Geburtstage
37	Sportler des Jahres – Statistik Bootsnutzung
38	Jahreskilometer Rudern 2024
	Vereinsangebote
39-40	Übersicht der Sportangebote (Tabelle)
41-42	Präventionskurse im Ruderverein
42-43	Weitere Sportangebote
44	Ansprechpersonen – Wer macht was?
45	Jahresplan – Rudertermine – Rudertouren – Sauna
46	Vereinsbeiträge – Kontodaten – Impressum
Rück- seite	Zertifizierte Präventionskurse im Ruderverein

Jahresbericht

Für einen Jahresbericht ungewöhnlich, beginne ich mit dem Jahresende. Dies ist begründet durch ein freudiges Ereignis für unseren Verein – wir bekommen Zuwachs!

Unsere Ruderfreunde vom RC Tegelort machen uns eine große Freude und schenken uns ihren Ruderachter (8+1). Das Boot wird auch noch aus Berlin zu uns geliefert – mehr geht nicht! Die Planungen für die Unterbringung in unserer Bootshalle haben begonnen. Die handwerklichen Arbeiten dazu werden uns bis in das Frühjahr 2025 beschäftigen.

Zu Beginn des Jahres 2024 zeigten wir als Verein Haltung und erhoben unsere Stimme. Der Barßeler Ruderverein beteiligte sich aus Überzeugung an der Aktion „Barßel zeigt Flagge“ im Februar 2024. Vielen Dank an alle, die ein Zeichen gegen Fremdenfeindlichkeit und Ausgrenzung gesetzt haben.

Die Bauarbeiten zum Sportpark beeinträchtigten uns in der ersten Hälfte des Jahres noch sehr. Die wechselnden Zufahrten zum Bootshaus stellten uns so manches Mal auf die Geduldsprobe. Wir waren froh, als die Baumaßnahmen im Spätsommer abgeschlossen waren.

Pünktlich zu unserem Matjesrudern im April begannen die Vorbereitungen für die Entsandungsmaßnahmen im Barßeler Hafen. Vom Hafen, über Soeste und Barßeler Tief bis zum Ufer an der Deichstraße wurde eine Pipeline verlegt, die den Schlamm vom Saugbagger auf die Spülfelder transportiert. Entgegen ersten Befürchtungen wurde eine Fahrrinne freigehalten, so dass der Bootsverkehr passieren und unsere Veranstaltung plangemäß durchgeführt werden konnte. Die Entsandungsmaßnahmen begleiteten uns die ganze Rudersaison hindurch bis in den Herbst.

Die Aktivitäten des Rudervereins wurden im Jahr 2024 gefestigt bzw. ausgeweitet. Es besteht weiterhin eine Kooperation mit der IGS Barßel. Unter der Leitung von Christoph Oetken gibt es eine sehr aktive Ruder AG.

Mit der Initiative von Mona Wolke wurde in diesem Jahr wieder versucht eine Ruderjugendgruppe ins Leben zu rufen. Die Anfänge sind gemacht.

Der Vorstand beschloss, zukünftig das Angebot an Wassersportmöglichkeiten auszubauen. Hierzu vereinbarten wir gemeinsam mit den DrachenbootSportlern der Fopac Dragons eine enge Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung.

Präventionsarbeit: Hervorgerufen durch die immer mehr werdenden Farbschmierereien an unserem Bootshaus überlegten wir uns, was man dagegen tun kann und wie wir präventiv tätig werden können. Durch die Initiative von Mona Wolke wurde das Graffiti Projekt ins Leben gerufen. Das Projekt wird vom Landesjugendring gefördert (4Generation) und durch eine Fachfirma pädagogisch begleitet. Ein großer Dank geht an die zahlreichen Sponsoren, die das Projekt durch ihre Spenden unterstützten und noch weiter unterstützen. Im Jahr 2025 soll zum Abschluss das Bootshaus von den teilnehmenden Jugendlichen mit einem maritimen Graffiti verschönert werden – wir sind ganz gespannt.

Der Ruderverein schaffte es beim Stadtradeln seinen 1. Platz zu verteidigen. Den Preis, einen Verzehrgutschein bei der Pizzeria Toni im Wert von 500 €, werden wir gemeinsam mit den aktiven Radlern im Frühjahr 2025 einlösen.

Neben den bereits genannten waren die Aktivitäten des Rudervereins auch im Jahr 2024 wieder sehr vielfältig: Gemeinsames Essen mit allen Helfenden, Boßeln, Frühjahrsputz, Anfängerkurs Rudern für Erwachsene, offizielles Anrudern mit Spiegel-eieressen, Maibaum setzen, Ausrichten des Matjesruderns, Ferienpassaktionen, Hexenrudertour, Berlinfahrt, Teilnahme an der Dämmermeile 2.0 - Rudern bei Freunden", offizielles Abruden mit Grillen, Teilnahme Adventsrudern in Emden und zum Abschluss unsere Weihnachtsfeier. Zu einigen Veranstaltungen finden sich Berichte und Fotos in diesem Heft.

Das (sportliche) Angebot des Rudervereins ist sehr vielfältig. Dies ist nur durch das große Engagement unserer aktiven Mitglieder und Übungsleitenden möglich. Wie auch schon im letzten Jahr möchte ich alle Mitglieder dazu aufrufen, uns aktiv zu unterstützen – nur so kann das gesamte Angebot des Vereins erhalten bleiben.

Also, seid dabei! Wir freuen uns auf euch!

Mit sportlichen Grüßen

Thomas Müller, 1. Vorsitzender



Boßeln 2024



Am 11. Februar fand unser alljährliches Boßeln statt. Trotz des schlechten Wetters machte sich eine kleine Gruppe diesmal in Richtung Neubausiedlung Schmetterlingsweg auf. Dort hatten wir schöne geteerte Straßen, wenig Verkehr und keine Straßengräben. Unsere Tee- und Kuchenpause legten wir spontan in einer halbfertigen Garage ein. Dort konnten wir regengeschützt alles auspacken und verspeisen. Danach wurde noch eine Runde geboßelt. Wieder im Bootshaus angekommen, wärmten wir uns noch kurz auf, bevor es zum Griechen ging. Dort trafen auch die Nichtboßler zum Essen ein. Es war ein schöner Nachmittag und Abend in geselliger Runde.

Karin Holtmann



Der Ruderverein zeigt Flagge



Der Ruderverein beteiligte sich am 24. Februar an der Demonstration des Aktionsbündnisses „Barßel zeigt Flagge - gegen Rechtsextremismus“ mit zahlreichen

Mitgliedern. Von unserem Treffpunkt im Bootshaus zogen wir mit Bannern und Plakaten gemeinsam zum Rathausplatz. Unser Verein zeigte eindrucksvoll



für welche Werte er einsteht: Akzeptanz, Toleranz und Miteinander. Mit einer breiten Basis von Vereinen, Kirchen, Politik und Firmen wurde in Barßel durch Plakate und Banner deutlich Haltung gezeigt. Der Vorstand freute sich sehr über die rege Teilnahme unserer Mitglieder.

Thomas Müller



Auswahl einiger Aktivitäten beim Frühjahrsputz am 23.03.2024



Als Dankeschön gab es für alle, die geholfen haben, mittags ein gemeinsames, zweites Frühstück.

Anfängerkurs Rudern vom 06.04.2024 bis 24.04.2024

Im April wurden 8 Interessierten an zwei Samstagen jeweils von 09:30 Uhr bis 14:00 Uhr und an 2 Mittwochabenden von 18:45 Uhr bis 20:30 Uhr die Möglichkeit geboten in den Rudersport hineinzuschnuppern.

Durch die Auszubildenden Gisela Helmers, Marita Kämmerer, Karin Holtmann, Thomas Müller und Melanie Müller wurde den Teilnehmenden Grundkenntnisse im Rudern vermittelt. Dazu gehören unter anderem der Aufbau des Bootes und dessen Bestandteile, die Ruderbefehle und die Rudertechnik. Jeder Teilnehmende bekam eine Zusammenfassung zur Ruderausbildung ausgehändigt, damit alles Wichtige in Ruhe nochmal nachlesbar ist.

Auf dem Wasser wurde die Theorie dann in die Praxis umgesetzt und verschiedene Übungen durchgeführt.

In den Pausen zwischen den Übungseinheiten wurde sich bei einer kleinen Stärkung rege über das Erlebte ausgetauscht.

Der Grundstein für die Ausübung des Rudersports wurde gelegt. Durch weitere regelmäßige Teilnahme am Rudern kann die Umsetzung der Rudertechnik verbessert und die Kondition gesteigert werden. Getreu dem Motto „Übung macht den Meister“. Auch der Po gewöhnt sich an den Rollsitze. 😊

Der nächste Ruderkurs findet wieder im Frühjahr statt.

Informationen hierzu erfolgen wieder über unsere Homepage. Macht gerne Werbung für den Anfängerkurs oder meldet euch bei Interesse selbst an.

Melanie Müller



Matjesrudern am 27.04.2024

Zum 4. Mal wurde unsere beliebte Ruderveranstaltung ausgerichtet. Trotz des frühzeitigen Termins Ende April stieß die Veranstaltung auf großes Interesse.



50 Ruderbegeisterte aus Aurich, Emden, Leer, Nordenham, Oldenburg, Braunschweig, Isernhagen, Lehrte/Sehnde, Bremervörde und Altwarmbüchen nahmen daran teil. Die limitierten Ruderplätze waren stark nachgefragt und schnell vergeben. Das liegt daran, dass das Rudern auf unseren tideabhängigen, schönen Gewässern und die Landschaft einen besonderen Reiz hat.



Aber auch unsere herzliche Gastfreundschaft, gute Versorgung und die Betreuung der Teilnehmenden tragen wohl dazu bei.



Für die Kilometerjunkies unter den Wanderrudern spielt die Streckenlänge eine große Rolle. Angeboten wurden, wie in den vergangenen Jahren, zwei unterschiedliche Strecken. Die lange Strecke, die Tour „Rund Amdorf“, ist eine herausfordernde 46 Kilometer lange, tidenabhängige Rundtour.

Die Ruderer starten mit ablaufendem Wasser in Barßel. Die Strecke führt über Soeste, Barßeler Tief über den Dreyschloot und die Leda, an Potshausen vorbei in Richtung Amdorf. Bei der Pünke in Wiltshausen wird beim WSC Wiltshausen angelegt.

Hier müssen die Ruderer aufgrund des Niedrigwassers eine „Zwangspause“ einlegen und den Wendepunkt der Tide abwarten. Diese Zeit wird zum Verzehr von Kuchen, Müsliriegeln, Obst, Kaffee und Tee aus unseren vorbereiteten Lunchpaketen genutzt. Ein Mittagsschläfchen auf dem Rasen des Vereins hielt bei diesen Temperaturen nur ein Ruderer.



Nach der Pause führt der Rückweg die Ruderer über die Jümme an Stickhausen und Detern vorbei zum Pausenleger in Scharrel, der an der Abzweigung zum Dreyschloot liegt. Hier schließt sich der Kreis und es geht die restlichen Kilometer über das Barßeler Tief zurück nach Barßel. Nach dieser langen Tour traten vereinzelt Krämpfe bei den Ruderern auf, und deren Popo sehnte sich auch nach einer Entlastung.



Die andere Rudergruppe ließ es gemütlicher angehen. Sie entschloss sich für die kürzere Strecke mit 22 Kilometern nach Stickhausen. Dort gibt es die Möglichkeit beim Anleger der Paddel- und Pedalstation anzulegen und eine Mittagspause zu machen, ehe es auf dem gleichen Weg wieder zurück nach Barßel geht.



Nach einigen Stunden auf dem Wasser gab es zum Abschluss für alle Teilnehmenden im Bootshaus des Rudervereins die verdiente Stärkung: Matjes mit Bratkartoffeln, Matjessalat und Nachtisch.



Für die Teilnehmenden und Helfenden war es ein anstrengender, aber auch gelungener sehr, sehr schöner Tag. Einen herzlichen Dank an alle, die einen Kuchen spendeten und an die Unterstützenden: Ohne Euch alle

können wir diese Veranstaltung nicht stattfinden lassen.

Melanie Müller

Maibaumsetzen 30.04.2024

Die Rudergemeinschaft Grünau hatte eine Ruderfahrt vom 29.04.-03.05.24 nach Barßel ausgeschrieben. 10 Ruderer aus verschiedenen Vereinen aus Berlin und



Umgebung, sowie aus Dresden waren bei uns zu Gast und übernachteten im Bootshaus. Spontan luden wir sie ein, mit uns den Maibaum aufzustellen und in den Mai zu feiern. Nachdem die Bäume geschmückt und aufgestellt waren, wurde gegrillt. Während und nach dem Essen

tauschten wir uns über unsere Rudergebiete und Rudererlebnisse aus. Ein Teil der Gäste zog später noch los, um einen Maibaum zu stehlen. Wir hatten sie zum Langen Jan geschickt. Kurze Zeit später kamen sie erfolglos zurück, da beim Langen Jan kein Maibaum stand.



Gegen 00:30 Uhr verabschiedeten wir uns von unseren Gästen und übertrugen ihnen die Baumwache.

Das frühe Aufstehen am nächsten Morgen ist den Gästen bestimmt nicht leichtgefallen, wollten Sie doch zeitig zu einer Rudertour aufbrechen.

Ich jedenfalls war froh, am nächsten Tag ausschlafen zu können.



Melanie Müller



Hexentour nach Hamburg vom 7. bis 9. Juni 2024

Gut vorbereitet auf den Ausritt nach Hamburg starteten wir (Hannelore, Marita, Mechtild) am Freitag um 9.58 Uhr unsere Zugfahrt mit dem Niedersachsenticket. Alles verlief so weit problemlos. Unsere schöne Planung,



ohne das in Schließfächern verstaute Gepäck entlang der Alster zu bummeln, scheiterte - alle Schließfächer waren belegt! Deshalb entschieden wir, mit dem Taxi zum Hotel Appartello zum Einchecken zu fahren und anschließend die gastgebenden Hexen zu treffen. Wir verbrachten den Nachmittag und Abend im Bootshaus mit Getränken und Erzählungen. Die Teichwiesen-Ruderinnen hatten für vorzügliche Kost und Getränke gesorgt.

Am Samstag ging es dann aufs Wasser, Ziel waren Alster und Kanäle. Das Wetter war durchwachsen, mit Wind und Böen. Auf der Alster fand eine Segelregatta statt. Kurze Pause bei der RG Hansa, eine steife Brise begleitete uns und machte das Anlegemanöver nicht einfach, und wir hatten nicht genug Platz für 4 Boote.



Kurzentschlossen ging es daher zu den Hamburger Ruderinnen, wo alle Boote am Steg liegenbleiben konnten. Angie hatte einen Bootshaus Schlüssel, sodass die Toiletten benutzt werden konnte. Welch ein Luxus! Die Ruderstrecke betrug 25 km.



Am Sonntag ruderten wir wieder bei gutem Wetter auf der Außen- und Binnenalster bis zur Rathauschleuse mit Blick auf das Rathaus - die gute Stube von Hamburg - dort umrundeten wir die Fontäne, und es wurden Fotos aus fast jedem Blickwinkel gemacht. Ruderstrecke: 17 km, insgesamt 32 km

Unsere Boote hießen: Appelsnut, Elan, Torfkopf und Tusnelda.

Nach einem gemütlichen Imbiss im Bootshaus verabschiedeten wir uns voneinander und bedankten uns für die hervorragende Organisation der „Hamburger Teichwiesen“.



Nächstes Jahr sind wir wieder Gastgeberinnen und werden versuchen, ebenfalls einen guten Eindruck zu hinterlassen.

Mechthild Preut

„Hexenfahrt“

Wie es anfang

Schon seit vielen Jahren sind die drei Vereine Schering, Nordharz und Teichwiesen befreundet. Was lag da näher, als eine gemeinsame Fahrt zu organisieren? Die Idee einer gemeinsamen Frauenfahrt fand bei den drei Vereinen große Begeisterung. Schnell wurden in jedem Verein die Organisatorinnen (Oberhexen) bestimmt: Birgit Schuknecht aus Hamburg, Heide Blum aus Goslar und Dagmar Linnemann-Gädke aus Berlin, waren die Frauen der ersten Stunde. Der Name "Frauenfahrt" erschien ihnen zu belanglos, und passte nicht in ihr „Weltbild“. In Berlin waren zu der Zeit große Veränderungen – in der Politik, in den Vereinen, überall war nichts mehr, wie es vorher einmal war. In dieser Zeit regierte in Berlin der Rot/Grüne Senat mit kompetenten interessanten Frauen in vielen Führungspositionen (auch in der Opposition). Die Frauen aller Fraktionen trafen sich monatlich zum parteiübergreifenden Arbeitsfrühstück und bauten auf diese Art ein Netzwerk für Frauen auf. Dieses Frühstück wurde „Hexenfrühstück“ genannt. Der Name klang gut in ihren Ohren und sie hatten den Eindruck: der Name passt zu uns! Unter diesem Namen starteten die 3 Vereine 1991 mit ihrer ersten „Hexenfahrt“ nach Schwerin, 1992 nach Eutin, 1993 Okertalsperre, 1994 Neurruppin, 1995 Ratzeburg. Im Jahr 1996 organisierte Heide Blum eine Fahrt bei uns in Barßel. Wir waren begeistert von der wertschätzenden Gemeinschaft der Hexen, und äußerten vorsichtig den Wunsch, in den Hexenkreis aufgenommen zu werden. Der Wunsch wurde erfüllt, und somit ist die Hexenrunde geschlossen. Seit 1996 organisieren wir im Wechsel mit den drei anderen Vereinen die Hexenfahrten.

Was es ist

Rudern, Spaß und Kameradschaft sind die wichtigsten Dinge der jährlichen Fahrten. So ganz nebenbei entwickelte sich aber auch noch mehr: einige trauen sich in diesem Kreis mehr zu als im eigenen Verein, spielen andere Rollen, werden mutiger. Wir lernen voneinander. Jung und Alt, erfahrene Wanderruderinnen und Rennruderinnen sitzen mit Neulingen in einem Boot und sind sich für nichts zu schade. Jeder bringt seine individuellen Stärken (und Schwächen) in die Gemeinschaft ein, die dadurch bunt und vielseitig wird.

Die abendlichen Themen am Bier- und Weintisch handeln von Gott und der Welt, von Kindern und Enkelkindern, Beruf, Leben und Tod, also von Freud und Leid.

Wir hinterlassen bei unseren Gastgebern jeweils eine Hexe als Erinnerung. Sie soll böse Geister verscheuchen und Frauen anderer Vereine zum Nachahmen anregen.

Wir wollen mit unseren Fahrten Teilnehmerinnen ermöglichen:

- Preiswert (möglichst auf Luma und Selbstverpflegung)
- Ohne Riesenaufwand (kein Bootstransport)
- Verlässlich (rechtzeitige Terminbekanntgabe)
- Unbekannte und vertraute Gewässer in fröhlicher Runde kennenzulernen

Mechthild Preut

Judiths Gruppe macht einen Ausflug:

Nach dem Motto: Mal was anderes machen unternahm Judith im Sommer mit ihrer Gruppe Rückenschule eine Radtour nach Harkebrügge. Dort wurde bei schönem Wetter eine Runde geboult. Der Bouleplatz befindet sich in der Ortsmitte beim Heimathaus, ist öffentlich zugänglich und kann von allen genutzt werden. Anschließend stärkten sie sich bei einem leckeren Essen im Landgasthaus Block.



Melanie Müller

Aktion Stadtraden am 11.06.2024

Unser Angebot: Eine Radtour durch das südliche Ammerland.

Wetterapp am Dienstag, 11.6.2024:

9.00 – 20.00 Uhr – 100% Regenwahrscheinlichkeit

21.00 – 0.00 Uhr – 0 % Regenwahrscheinlichkeit. Viele bange Blicke gen Himmel. Wollen wir es wagen? Gegen 17.30 Uhr hörte der Regen auf.

Um 18.30 Uhr trafen sich ca. 40 Radfahrbegeisterte am Hafen. Unter Leitung von Heinz Krone ging es am Deich entlang Richtung Tange. Ein Regenschauer konnte die Fahrt nur so lange unterbrechen, bis alle ihre Regenbekleidung übergezogen hatten.



Auf Wirtschaftswegen und von Autos wenig befahrenen Straßen fuhren alle im besten Zickzackkurs durch das schöne Ammerland zum Aper Lieblingsort „Aussichtsplattform Holtergast“. Der Eisenreiherr ermunterte viele, auf den Polder zu schauen, doch ließen sich keine realen Vögel blicken.



Nach kurzer Rast ging es weiter zu dem nächsten Aper Lieblingsort: „Plaggenhütte der Oma Puls“ am Nordloher Kanal. Dort stellten sich die meisten Teilnehmer zum Gruppenfoto auf.



Der Weg über den 4. und 1. Hüllenweg direkt zum Deich und Ruderhaus war eine Kleinigkeit. Das Wetter blieb trocken. Schnell wurden Grill und Stehtische auf dem Vorplatz des Ruderhauses aufgestellt.



Während die Bratwürste brutzelten, konnten alle Teilnehmer das Ruderhaus besichtigen.

Nach 23 km auf dem Rad schmeckte allen Bratwurst und Bier.

Danke an die Organisatoren. Es war eine sehr schöne Radtour mit leckerem Ausklang.

... und hoffentlich eine erfolgreiche Werbung für unseren Verein.

Christiana Lammers

Ferienpassaktion Stand-Up-Paddeln und Wasserball-Laufen auf der Soeste am 05.07.2024

Im Rahmen der Ferienpassaktion der Gemeinde Barßel boten wir auch in diesem Jahr wieder für die Kinder Bewegung auf dem Wasser an.



Leider war das Wetter ausgerechnet an diesem Tag schlechter als die Tage zuvor. Es war stürmisch, und sehr frisch. Also nicht unbedingt Badewetter! Wir hatten schon die Befürchtung, dass viele Kinder aufgrund der frischen Temperaturen erst gar nicht kommen würden. Sie müssen schließlich im Badezeug auf die Boards. Aber wir wurden eines Besseren belehrt. Es kamen alle und trotzten dem Norddeutschen Sommer. Ein Mädchen hatte das Badezeug vergessen. Wir konnten das Kind doch nicht zusehen lassen. Schnell fuhr Christian mit ihm nach Haus, um das Badezeug zu holen. Nun hatten alle 12 Kinder die Möglichkeit ihr Können auf den Boards oder das Fortbewegen mit den Wasserbällen auf der Soeste unter Beweis zu stellen. Was von außen betrachtet einfach aussieht, stellt sich doch in der Ausübung manchmal schwieriger als gedacht dar, denn die DLRG verursachte mit ihrem Boot zwischendurch einige Wellen auf dem Wasser, wodurch die Herausforderung sich auf dem Board zu halten stieg. Einige gingen dann zwangsläufig baden.



Was für eine Gaudi. Vermutlich war die Wassertemperatur ohnehin wärmer als die Lufttemperatur.

Was für eine Gaudi. Vermutlich war die Wassertemperatur ohnehin wärmer als die Lufttemperatur.



Einige Spaziergänger schauten sich das rege Treiben auf der Soeste vom gegenüberliegenden Weg auf dem Deich an. Endlich mal was los hier. Sie applaudierten und feuerten die Kids an. Zwischen den Auswechslungen in den Bällen und auf den Boards konnten die Kinder sich an Süßigkeiten und Getränken bedienen. Leider fing es dann auch noch zu regnen an.

Gegen 16.30 Uhr beschlossen wir, angesichts des Wetters, wie man so schön sagt: die Segel zu streichen und etwas eher aufzuhören. Den Kindern war es ganz recht. Wir ziehen den Hut vor Euch, dass Ihr so tapfer wart!

Nachdem die Kinder sich wieder angezogen hatten, gab es zur Belohnung noch ein Eis, denn Eis geht schließlich immer, egal wie warm oder kalt es ist, oder?

Wir hatten den Eindruck, es hat Euch trotzdem Spaß gemacht. Kommt gerne wieder. Herzlichen Dank an die DLRG, die uns wieder einmal unterstützte und für Spaß und Sicherheit sorgte. Danke auch an die weiteren Helfer an diesem Tag: Heinz Krone, Adrian Krone, Christian Pahl, Karin Holtmann, Marita Kämmerer, Thomas und Melanie Müller. Für das nächste Jahr wünschen wir uns besseres Wetter.

Melanie Müller



Tier-und Freizeitpark Thüle am 15.07.2024

Wie in jedem Jahr beteiligte sich der Ruderverein an der Ferienpassaktion der Gemeinde Barßel. Am 15. Juli ging es mit einem vollen Bus nach Thüle in den Freizeitpark. Alle Kinder bekamen unsere Handynummer



auf einem Button, so konnten sie sich frei im Park bewegen und wir waren im Notfall zu erreichen. Bis auf ein Kind mit Bauchweh (da wurde wohl der Rucksack zu schnell leer gegessen) lief alles prima. Alle Kinder waren zur abgemachten Abfahrtszeit pünktlich am Treffpunkt.



Das Highlight im Park war für alle die neue Attraktion "Tiki-Tahiti-Adventure".

Kletterwald Thüle am 17.07.2024

Am 17. Juli ging es dann zum Kletterwald. Schon um 8.30 war Abfahrt. Leider hatte man der Gemeinde eine falsche Uhrzeit mitgeteilt. So gab es am Kletterwald noch etwas Wartezeit. Sobald alle in der Kletterausrüstung waren, ging es auch schon los. Nach Einführung konnte jeder seine Route nach Alter erkunden. Nach gut 2 Stunden waren alle ausgepowert, und so ging es ohne Schrammen und Kratzer zurück. Als Betreuer waren Heinz, Adrian und Hannelore dabei.

Hannelore Köpf

Berlinfahrt 2024



Am 11.08.2024 war es wieder so weit. Wir starteten bei schönstem Sommerwetter mit 7 Ruderern (Karin, Hannelore, Heinz, Mechtild, Thomas, Melanie und mir) zu unserer diesjährigen Berlinfahrt. Nach relativ entspannter Fahrt wurden wir wie so oft in den vergangenen Jahren auf der Terrasse des Ruderclubs Tegelort von einigen Ruderkameraden mit Kaffee und selbst gebackenem Kuchen willkommen geheißen.

Es ist immer ein sehr freundschaftliches und herzliches Zusammentreffen, bei dem bereits erste Neuigkeiten aus den Vereinen ausgetauscht werden. Ein erster gemeinsamer Spaziergang an der Havel bei herrlichem Wetter stimmte uns auf die kommenden Tage ein. Den nächsten Tag starteten wir wie immer mit einem erfrischenden Bad in der Havel und der anschließenden ersten Tasse Kaffee in der Küche des Bootshauses. Es lief alles reibungslos. Während Heinz zum Brötchenholen geschickt wurde, deckten die anderen „Nichtschwimmer“ bereits den Frühstückstisch. Nach einem ausgiebigen Frühstück begaben wir uns gestärkt mit unserem Tagesgepäck zu den Booten. Uns standen für 7 Ruderer ein Zweier und ein Vierer mit Lücke zur Verfügung. Unsere erste Ruderfahrt führte uns nach Hennigsdorf vorbei an schönen Villen mit zum Wasser abfallenden Gartenanlagen. Das Wetter meinte es etwas zu gut mit uns, so dass wir ganz schön ins Schwitzen kamen. Wir passierten den Heiligensee, kamen an den versenkten Schiffen aus DDR-Zeiten und an mehreren Recyclinganlagen vorbei. Unsere erste Pause legten wir bei den Hennigsdorfer Leistungsrunderern ein,

ruderten dann weiter vorbei am „Weißen Schwan“ bis zur „Havelbaude“, wo wir uns mit einem italienischen Imbiss stärken konnten. Wir legten an diesem Tag die ersten 26 km zurück und brauchten angesichts der hohen Temperaturen etwas Abkühlung, die wir uns beim Schwimmen in größerer Runde schließlich am Bootshaus gönnten. Abends wurde auf der Terrasse gegrillt.

Am Dienstag ruderten wir in Richtung Grunewaldturm. Bei der Wasserstadt staunten wir nicht schlecht über die vielen neuen Gebäude, die hier während des letzten Jahres entstanden sind. An der Spandauer Schleuse nutzten wir wieder die Schurre für kleinere Sportboote und konnten so alle größeren Boote überholen, die die reguläre Schleusung abwarten mussten. Wir passierten den Pichelssee und erreichten schließlich den Verein Pro Sport in Gatow an der gegenüberliegenden Seite des Karlsbergs mit dem Grunewaldturm, wo wir in diesem Jahr unsere Mittagspause verbrachten und von wo wir einen schönen Blick auf den Turm hatten.



Weitere Pausen legten wir bei den Spandauer Friesen und dem Märkischen Ruderverein ein. Insgesamt ruderten wir an diesem Tag 27 km.



Am folgenden Tag kletterten die Temperaturen auf 34 Grad, so dass wir entschieden, nur am frühen Vormittag 20 km zu rudern und den Nachmittag individuell zu gestalten. Unsere Rudertour führte uns über den Tegeler See. Dann unternahmen wir die idyllische

Gartenumfahrt vorbei am Campingplatz und vielen schönen Gärten mit vielen Seerosen auf dem Wasser unter herabhängenden Zweigen der am Ufer wachsenden Bäume und Sträucher. Am Abend trafen wir uns nach unterschiedlichen Aktivitäten am Nachmittag zum Essen beim örtlichen „Italiener“. Zurück am Bootshaus beschlossen wir den Abend gemütlich bei Kerzenlicht und einem Glas Rotwein auf dem Steg des Ruderclubs.



Am Donnerstag waren wir wie jedes Jahr einmal mit den Berliner „Hexen“ Dagmar und Hannelore beim Ruderclub am Wannsee verabredet, wo auch die Boote von Bayer (früher Schering) gelagert sind. Dagmar lud uns zusammen mit 5 anderen Ruderern des Ruderclubs zu einer 30 km langen Tagestour nach Potsdam ein, Hannelore war krankheitsbedingt leider verhindert.

Die Temperaturen waren bei bedecktem Wetter etwas niedriger als am Tag zuvor. Die Sonne brannte aber ganz schön, wenn sie doch noch ihren Weg durch die Wolken fand. Wir ruderten mit 3 Booten, die mit Aspirin und Life nach Firmenprodukten oder mit Felix Hoffmann nach dem Erfinder der Acetylsalicylsäure benannt waren. Unsere Tour führte uns vom Großen Wannsee über die Havel vorbei an der vereinseigenen Insel Kälberwerder und der Pfaueninsel unter der geschichtsträchtigen Glienicker Brücke hindurch.



Wir passierten den Tiefen See und ruderten schließlich durch den Nebenarm „Alte Fahrt“ vorbei an der Freundschaftsinsel, bis wir gegen Mittag den Templiner See erreichten. Endlich konnten wir bei der Potsdamer Rudergesellschaft eine längere Pause einlegen. Die Obfrau unseres Bootes war Dagmar, die uns viel über die Sehenswürdigkeiten am Ufer, die wunderschönen Villen und die Geschichte der Berliner Rudervereine berichten konnte. Auf dem Wasser herrschte reger Verkehr durch Ausflugsdampfer und zahlreiche Freizeitboote - in Berlin waren noch Sommerferien. Wir machten mehrere Pausen auf dem Wasser und legten zum Steuermannswechsel und Toilettengang an einigen Stegen an, u.a. am Aldisteg, den Freizeitkapitäne für einen Einkauf beim Aldimarkt nutzen können.

Nach unserer Rückkehr und ausgiebigem Duschen ließen wir uns zusammen mit unseren Begleitern auf der Terrasse des Ruderclubs Flammkuchen und Currywurst vom Vereinswirt schmecken.



An unserem letzten Tag ruderten wir zunächst zur Zitadelle und legten beim Ruderverein Brandenburg an, wo am Abend eine Hochzeitsfeier stattfinden sollte und alles bereits schön geschmückt war. Eine anwesende Ruderkameradin und ehemalige Vorsitzende des Vereins zeigte uns stolz die Räumlichkeiten und Übernachtungsmöglichkeiten ihres Vereinshauses. Am Steg hatten wir noch eine nette Begegnung mit 2 Schwänen, die unseren „Reiseproviant“ erschnuppert hatten.

Wir ruderten über den Tegeler See und pausierten beim Kanuleistungszentrum. Zurück beim Bootshaus ging es an die gründliche Reinigung der Boote. Insgesamt ruderten wir in unserer "Urlaubswoche" 120 km. Frisch geduscht begaben wir uns zum Abschlussessen zum örtlichen „Chinesen“. Am nächsten Morgen wurde aufgeräumt, geputzt, abgerechnet und eingepackt. Unsere wunderbare Berlinfahrt war leider wieder zuende (wo war nur die Zeit geblieben?) und wir traten die Heimreise an.

Marita Kämmerer

Preisverleihung Aktion Stadtradeln am 30.08.2024



Bei der Aktion Stadtradeln der Gemeinde Barßel belegten wir mit 13.888 gefahrenen Kilometern den 1. Platz in der Kategorie Teams mit den meisten Radkilometern ab 11 Personen.

Team-Captain Karin Holtmann und Thomas Müller nahmen den Preis für den Ruderverein und stellvertretend für alle Mitradelnden der Gruppe entgegen.

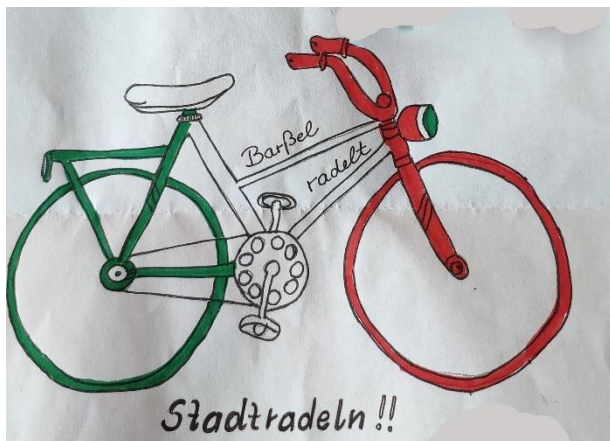
Als Gewinn erhielt unsere Gruppe einen Gutschein von Toni's Pizzeria im Wert von 500,00 Euro. Die Einlösung des Gutscheins ist für Frühjahr 2025 geplant.

Ob es uns im nächsten Jahr wieder gelingt, den 1 Platz zu verteidigen?

Die nächste Aktion findet vom 01.05. - 21.05.2025 statt.

Ich bin wieder mit dabei.
Ihr auch?

Melanie Müller



Rudern mit Freunden auf dem Dümmer 07.09.2024

Mit einem Ruderteam hatten wir uns mal wieder zum jährlichen Event der Rudersparte der SG Diepholz angemeldet: die Dümmermeile 2024. Inzwischen lautet die korrekte Bezeichnung Dümmer-Meilen 2.0 – „Rudern mit Freunden“; jetzt ohne Zeitmessungen, dafür mit freier Streckengestaltung. Am Samstag ging es für Silvia vom Emdener RV, Marita

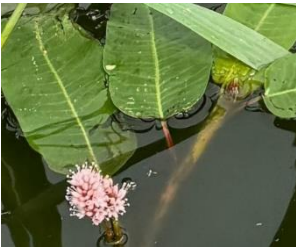


und mich sehr früh los. Wir hatten uns zum Frühstück angemeldet. Es war noch recht ruhig auf dem Gelände des Bootshauses in Eickhöpen, als wir dort ankamen. Einige Gäste, die bereits am Freitag angereist waren, schliefen noch. Wir bauten rasch unser Luma-Lager im Gemeinschaftszelt auf. Dann wurden die Gastgeber und weitere bekannte und unbekannte Gesichter herzlich begrüßt. Gemeinsam wurde ausgiebig gefrühstückt. Das Frühstück ließ wie immer keine Wünsche offen. Auch das ein oder andere Rudererlebnis wurde hier bereits ausgetauscht. Etwas später traf auch Stefan aus unserem Team ein. Der RV Bodenwerder hatte uns freundlicherweise eines ihrer Boote zur Verfügung gestellt. Nach dem gemeinsamen Abladen und Aufriggern ging es aufs Wasser. Christina vom gastgebenden Verein füllte den freien Platz in unserem Vierer als Steuerfrau auf, da sie aus gesundheitlichen Gründen mit dem Rudern aussetzen musste. Schon in der ersten Runde kamen wir ordentlich ins Schwitzen, obwohl es teilweise bedeckt war. Es herrschten hochsommerliche Temperaturen. Ab und an wehte ein leichter Wind, der uns etwas erfrischte. Im Olgahafen gab es die erste Pause zum Durstlöschen. Beim Anlegen hatten wir Glück, da der „Ausflugsdampfer“ gerade ablegte und ein Platz am Steg frei wurde. Im Biergarten trafen wir auf weitere Teilnehmer, die sich zur Abkühlung u. a. schon eine Portion Eis gönnten. In Runde zwei wechselten wir die Schlagfrau aus. Christina übernahm zusätzlich zum Steuern die „Reiseleitung am Dümmer“ und konnte u. a. auch so einiges über die gastgewerblichen Betriebe

berichten. Dies war für Silvia, Marita und Stefan sehr informativ, da sie sich auf „Neuwasser“ befanden. Aber auch ich entdeckte manche Veränderung seit meinem letzten Besuch. Bei der nächsten Pause am Olgahafen war es nicht so einfach, einen Platz am Steg zu ergattern. Es hatten dort bereits einige Ruderboote festgemacht. An sich wäre die Steganlage lang genug gewesen, jedoch war ein großer Teil der Anlage demontiert worden und somit nicht begehbar. Als aber auch das mit vereinten Kräften geschafft war, stärkten wir uns mit einem kleinen Mittagessen; u.a. gab es sehr leckeren Backfisch. In Runde drei folgte



noch einmal ein Austausch der Schlagfrau. Mittlerweile war es nicht mehr ganz so warm, dafür frischte der Wind auf und wir mussten ordentlich ackern. Die letzten Kilometer zogen sich hin. Dann waren wir am Ziel. Gemeinsam mit weiteren Teilnehmern wurde das Boot abgeriggert und wieder verladen. Stefan verabschiedete sich auch schon wieder und fuhr heim. Zurück am Bootshaus beendeten wir die Tour zuerst mit einem Umtrunk und stießen auf den bisher erfolgreichen Tag an. Dann ließen wir uns das Grillbüfett schmecken. Auch Silvias Bruder mit seiner Lebensgefährtin kam kurz zu Besuch. Sie hatten es nicht weit, da sie doch direkt am Dümmer wohnen. Am Abend saßen wir noch lange draußen zusammen, führten anregende und fröhliche Gespräche oder tanzten in der liebevoll dekorierten Bootshalle, wobei einige Songtexte für „rudernde Suchtexperten“ doch etwas sonderbar klangen. Insgesamt genossen wir den schönen Abend und das Wiedersehen mit Freunden. Aufgrund der sommerlichen Temperaturen war es zum Zelten ideal. So musste in der Nacht keiner frieren.



Nach dem Frühstück am Sonntag starteten Marita, Silvia und ich noch eine kleine Rudertour auf der Lohne. Die Einsatzstelle befindet sich direkt am Bootshaus. Der kleine Fluss zieht sich mit sanften Kurven durch die Landschaft, wir genossen die morgendliche Ruhe und die Naturidylle. Auf dem Fluss entdeckten wir eine für uns bisher unbekannt Pflanze: Dank Foto und „Flora

incognita“ wurde schnell recherchiert: „*Persicaria amphibia*“, der Wasserknöterich.



Nach dem Putzen des Bootes und einer herzlichen Verabschiedung ging es wieder nach Hause.

Wir hatten ein wunderschönes Wochenende erleben dürfen, bei perfektem Sommerwetter mit gutgelaunten Gästen in einem sehr gastfreundschaftlichen und herzlichen Verein – halt ein „Rudern mit Freunden“

Gisela Helmers

Ruder AG der IGS Barßel

Inzwischen gehen wir in das dritte Jahr, in dem wir an der IGS wieder eine Ruder AG anbieten können. Sehr erfreulich ist es hier, dass sich inzwischen ein „harter Kern“ von Schülerinnen und Schülern gefunden hat, der die AG jedes Halbjahr wieder wählt. Das Angebot kommt also an. Die AG wird zurzeit für den 7. und 8. Jahrgang angeboten und wir hoffen dieses Angebot in Zukunft auch wieder auf die Jahrgänge 5 und 6 erweitern zu können. In der AG fahren wir kleinere Touren bis zur Soestekreuzung oder wir machen den Hafen unsicher. Aufgrund der Erfahrung einiger Schülerinnen und Schüler, sind diese inzwischen in der Lage ein Boot vollkommen eigenständig zusammenzubauen und zu fahren. Auch konnten schon einige Steuerleute ausgebildet werden. An regnerischen Tagen arbeiten wir an unserer Fitness und Beweglichkeit und stellen uns Herausforderungen in der Staffel auf dem Ergometer.



Zusammenfassend lässt sich sagen, dass wir eine kleine, aber engagierte Truppe sind, mit Lust auf mehr. In den nächsten Jahren haben wir uns das Ziel gesetzt an den Ausscheidungen für Jugend trainiert für Olympia in Hannover teilzunehmen.

Christoph Oetken



Weitere Geräte im Trainingsraum

Das Geräteangebot im Bootshaus konnte durch die Anschaffung mehrerer gebrauchter Trainingsgeräte durch Bernd Preut erheblich erweitert werden.

Fünf neue Geräte, mit denen jeweils zwei Muskelpartien trainiert werden können, bereichern nun die Trainingslandschaft. Darüber freuen sich die Sportler aller Gerätegruppen.

Die Dehnungsübungen auf den Matten werden jetzt im angrenzenden Raum durchgeführt.

Christiana Lammers und Marita Kämmerer



Teilnehmer/Innen für Forschungsvorhaben/ Studie gesucht

„Trittsicher in die Zukunft“: fit und mobil bis ins hohe Alter

Aktiv, selbstständig und gesund im Alter bleiben – wer möchte das nicht? Diesem Ziel können Interessierte mit dem neuen Bewegungsangebot näherkommen, welches jetzt auch bei uns in Barßel angeboten wird.

„Trittsicher in die Zukunft“ ist ein speziell entwickeltes Übungsprogramm für ältere Menschen und ermöglicht durch das Trainieren von Kraft und Gleichgewicht eine gute Standfestigkeit und Mobilität auch in höherem Lebensalter.

In neun einstündigen Kurseinheiten wird man geschult, einfache Übungen durchzuführen, die keine Vorkenntnisse erfordern. Zum Mitmachen reicht bequeme Alltagsbekleidung aus. Für zu Hause erhält jeder außerdem noch kostenlose Übungsmaterialien.

Der Kurs ist kostenlos.

Geeignete Teilnehmende erfüllen die folgenden Kriterien:

- ⇒ **Alter zwischen 65 und 95 Jahren**
- ⇒ **im eigenen Haushalt leben (egal ob allein oder mit Anderen)**
- ⇒ **in der Lage sein, zu stehen und zu gehen (mit oder ohne Gehhilfe)**

Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Aufrechte Körperhaltung, bessere Muskelkraft sowie sicheres Stehen und Gehen. Zudem macht das Üben in der Gruppe großen Spaß und fördert die Geselligkeit.

Die nächsten **Informationsveranstaltungen für Interessierte an dieser Studie** finden am

Montag: 24.02. 2025, 15:00 Uhr und

Dienstag: 20.05.2025, 15:00 Uhr

in den Räumlichkeiten des Barßeler Rudervereins, Westmarkstraße 3a, 26676 Barßel (hinter dem Sportpark im Schulzentrum Barßel), statt.

Interesse??? Dann anmelden bei: **Mechthild Preut**

Telefon: 0 44 99 - 12 74, Handy: 01 72 - 70 60 17 2

E-mail: mechthild.preut@t-online.de

Weitere Informationen unter: www.zukunft-trittsicher.de

Mechthild Preut

gefördert durch:



Partner:



Abschlussfeier der Pilateskurse



Zum Jahresabschluss ihrer beiden Pilateskurse lud uns Mechthild in diesem Jahr am 28.11.2024 zu einem Umtrunk in ihre gemütliche Remise ein. Bei Kinderpunsch und Glühwein genossen wir mit Blick auf ein großes Lagerfeuer im Feuerkorb das besondere Ambiente.

Marita Kämmerer

[Soeste-Ticker Barßeler Ruderverein 2024](#)

Adventsfahrt in Emden



Am 30.11.2024 fuhren wir mit vier Teilnehmern zur traditionellen Adventsfahrt des Emders RV. Nach unzähligen Regentagen kam plötzlich der Winter zu Besuch und bescherte uns einen zwar kalten, aber sonnigen Novembertag.

Vom Bootshaus ging es mit ca. 45 Teilnehmern aus Emden und zahlreichen weiteren befreundeten Rudervereinen los über den Stadtgraben und das Hinter Tief; weiter über das Knockster Tief, westlich am Loppersumer Meer vorbei bis zum kleinen Ort Bedekaspeler Marsch.

Dort legten wir am Lokal „Bootshaus“ zum Mittagessen an. Es gab ein Ostfriesisches Büfett, u. a. Grünkohl mit Pinkel, Snirtje, Schnippelbohnen, Updrögt Bohnen und zum Nachtisch Mehlputt, auch Puffert genannt, mit eingelegten Birnen und Vanillesoße. Wo gibt es sonst so ein leckeres traditionelles Büfett?

Gut gestärkt und aufgewärmt machten wir uns auf den Rückweg. Dieser führte uns über das Marscher Tief zum Kleinen Meer, von dort auf das Kurze Tief und Trecktief – bis wir wieder den Stadtgraben und das Bootshaus des Emders RV erreichten.

Nach dem Booteputzen gab es im Haus des Rudervereins noch Glühwein, Neujahrskuchen und Plätzchen. Auch hier wurden wir bestens versorgt.

Nach und nach traten alle wieder die Rückreise an. Ein zwar kalter, aber gelungener und erlebnisreicher Rudertag ging zu Ende.

Gisela Helmers

Weihnachtsfeier am 04.12.2024

Das Organisationsteam und der Vorstand freuten sich sehr über die zahlreichen Teilnehmenden an der Weihnachtsfeier. Danke an alle, die einen Auflauf, Salat oder Nachtisch spendeten und somit die bestellten Schnitzel zu einem reichhaltigen und abwechslungsreichen Büfett ergänzten.



Nachdem wir das leckere Essen verzehrt hatten, wurde uns von Christiana eine Weihnachtsgeschichte vorgetragen. Alle lauschten gespannt darauf, wie das wohl enden wird. Zumindest kam am Ende dieser turbulenten, aber heiteren Geschichte niemand zu Schaden. Auch wenn im Nachhinein alle über den Ausgang lachen konnten, wünscht sich wohl niemand eine solche Kettenreaktion am Weihnachtsabend. Später stimmte Ute noch das Lied „Oh, du fröhliche“ an. Das Mitsingen gestaltete sich nicht so einfach, waren doch einige nicht mehr so textsicher und der Ton wurde nicht immer exakt getroffen. Aber egal, wir sind ja auch kein Chor. Auf jeden Fall hat beides sehr amüsiert und zur Unterhaltung beigetragen. Alles in allem: ein leckerer und gemütlicher Abend zur Einstimmung auf die Weihnachtszeit.

Melanie Müller



Aus dem Ruderverein

Mitglieder im Verein

Als Spartenverein sind wir mit 100 Mitgliedern im Landesruderverband Niedersachsen, 180 Mitgliedern im Niedersächsischen Turnerbund und mit 41 Mitgliedern im Behinderten-Sportverband Niedersachsen gemeldet.

Gesamt	321
davon:	
Frauen	189
Männer	132

Stand 31.12.2024

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder*

Karina Schaaf	Martin Wagner	Marianna Wagner
Fenja Mödden	Stefan Schrandt	Roswitha Nickel
Ingrid Lange	Renate Dumstorff	Magnus Weerts
Adrian Krone	Simone Kirk	Yasmin Pырchalla
Theo Beter	Hanna Beter	Lilly Herdt

*berücksichtigt wurde das jeweilige Datum nach Eintritt in den Verein

Vereinsjubiläen

35 Jahre

Carola Dierks Hans-Dieter Dierks

20 Jahre

Dagmar Stahlberg

15 Jahre

Niklas Dirks Roswitha Hillebrand Rainer Hillebrand
Heinrich Wielenberg

10 Jahre

Renate Sibum	Ariana Haxhijaj	Hakon Gringel
Vanessa Gringel	Christian Gringel	Kai Hinrichs
Rieke Hinrichs	Tjark Hinrichs	Michaela Hinrichs
Thomas Müller	Melanie Müller	Ella Schünemann

Runde Geburtstage 2024

Herzlichen Glückwunsch und alles Gute!

90 Jahre		
Egon Schillematt		
80 Jahre		
Maria Meyer	Agnes Brand-Sassen	
70 Jahre		
Ilse Schulte	Bernd Esders	Heidrun Kollmer
Hannelore Köpf	Hannelore Stachowiak	Gerlind Türk
Marita Kämmerer	Elsbeth Richter	
60 Jahre		
Christa Schoone	Anka Teich	Ines Dettmers
Rita Salomon	Markus Przilla	Hans Oltmanns
Karin Holtmann	Henning Schünemann	Monika Bator
Hannelore Laudan	Roswitha Hillebrand	
50 Jahre		
Kerstin Lücking	Melanie Müller	
30 Jahre		
Michael Bissa	Hendrik Dübbelde	
20 Jahre		
Gustav Feuerhake		
10 Jahre		
Martin Wagner	Pauline Meiners-Hagen	Calotta Saathoff

**Jahreshauptver-
sammlung am
20.03.2024**

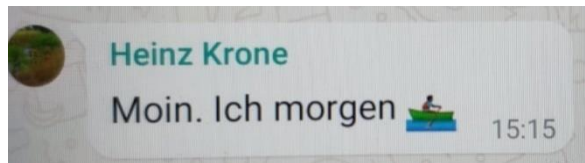


Unser Sportler des Jahres: Heinz Krone

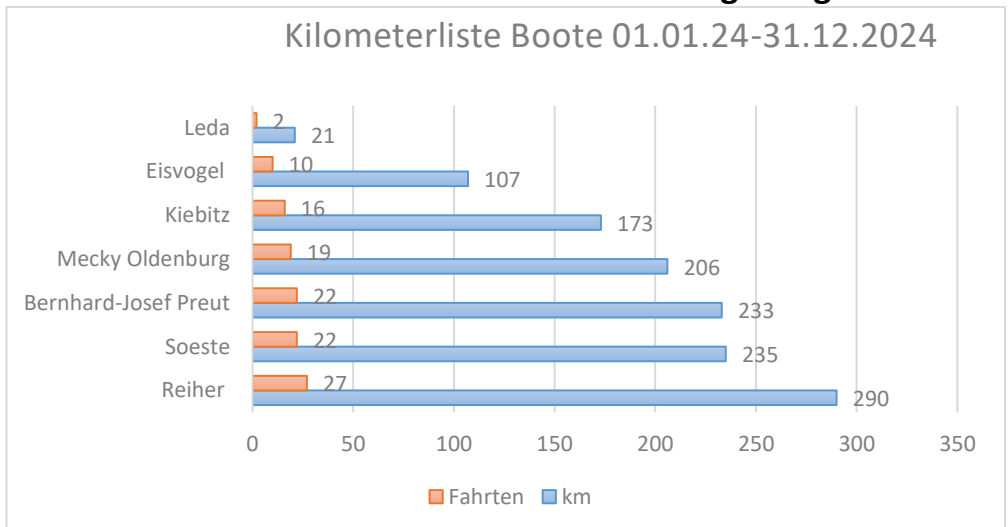
In diesem Jahr wurde Heinz auf der Jahreshauptversammlung als Sportler des Jahres ausgezeichnet. Er ist derjenige, der sich fast immer als erster zum Rudern über die What's App Gruppe anmeldet und somit auch als Motivator für die anderen Ruderer gilt.
Bleib gesund und mach so weiter, Heinz!



Melanie Müller



Welche Boote wurden von uns 2024 am häufigsten genutzt?



Jahreskilometer 2024

	über 800 km				
1.	Marita Kämmerer	851 km	14.	Simone Kirk	157 km
2.	Heinz Krone	839 km	15.	Andreas Engel	152 km
	über 700 km		16.	Rudolf Beenen	119 km
3.	Hannelore Köpf	715 km	17.	Magnus Weerts	116 km
	über 600 km		18.	Ursula Müller	103 km
4.	Karin Holtmann	685 km	19.	Renate Dumstorff	97 km
5.	Thomas Müller	636 km	20.	Stephan Stubbe	93 km
	über 500 km		21.	Christian Pahl	77 km
6.	Mechthild Preut	538 km	22.	Judith Deeken	74 km
	über 400 km		23.	Tobias Brand	55 km
7.	Melanie Müller	483 km	24.	Dagmar Beenen	44 km
	die weiteren Plätze		24.	Simon Brand	44 km
8.	Bernd Preut	393 km	24.	Anja Frieß	44 km
9.	Gisela Helmers	378 km	25.	Heiner Grönweg	39 km
10.	Jürgen Lüttmann	293 km	26.	Robert Uekermann	31 km
11.	Rolf Hinrichs	197 km	27.	Barbara Gatterdam	22 km
12.	Petra Prins	185 km	28.	Mona Wolke	11 km
13.	Petra Hinrichs	175 km			

Ruderergometer 2024

1.	Hannelore Köpf	1044,810km	9.	Meinhard Bunjes	152,390 km
2.	Rosi Oetje-Weber	975,390 km	10.	Christian Scharre	129,540 km
3.	Heike Papenhagen	566,710 km	11.	Lucia Lucassen	126,480 km
4.	Margit Hoffmann	549,830 km	12.	Gerda Johanning	124,540 km
5.	Petra Hinrichs	253,888 km	13.	Rolf Hinrichs	120,194 km
6.	Inka Rothäuser	224,720 km	14.	Thomas Müller	60,190 km
7.	Martina Wolke	209,940 km	15.	Melanie Müller	22,010 km
8.	Norbert Nicolaßen	206,270 km			

Rudern * Fitness- und Präventionskurse

Montag	Dienstag	Mittwoch
Trittsicher durchs Leben -Z- 9:30 - 10:30 Uhr - Kurs I Mechthild Preut Bootshaus	Haltung u. Bewegung durch Ganzkörperkräftigung -Z- 9:00 - 10:00 Uhr - Kurs I 10:00 - 11:00 Uhr - Kurs II Ute Möhlmann Bootshaus	Trittsicher durchs Leben -Z- 9:00 und 10:30 Uhr - Kurs II Mechthild Preut Bootshaus
	Geräte-Training Frauen 18:00 - 19:00 Uhr Anke Stolle Bootshaus	Ju Jutsu 16:45 - 19:00 Uhr Christian Gringel Halle GS Barßel
	Progressive Muskelentspannung -Z- 18:45-20:15 Uhr Mechthild Preut, Bootshaus	Geräte-Training 19:00 - 20:00 Uhr Gunda Esders Bootshaus
	Herzsport mit ärztl. Betreuung 19:00 - 20:00 Uhr Ute Möhlmann Halle GS Barßel	Rudern 19:00 - 21:00 Uhr Winter: 14:00 -16:00 Uhr
Gymnastik Frauen I 17:45 - 18:45 Uhr Rosi Oetje-Weber Grundschule E-fehn West	Gymnastik Frauen II 17:00 - 18:00 Uhr Rosi Oetje-Weber Grundschule E-fehn West	Ab September den Lichtverhältnissen angepasste Ruderzeiten!
Männer 18:00 Uhr Sauna Bootshaus (nur Wintermonate) vorher Gerätetraining (17:00 Uhr)	Frauen 18:00 Uhr Sauna Bootshaus (nur Wintermonate)	Vereinsabend: November – März 19:00 – 21:00 Uhr Bootspflege, Instand- haltung, Austausch

für Erwachsene * Reha * Kinderturnen *

Donnerstag	Freitag	Samstag
Reha-Sport (mit Verordnung) 09:00-10.00 Uhr Ute Möhlmann Bootshaus	Progressive Muskelentspannung -Z- 09:30 - 10:30 Uhr Mechthild Preut Bootshaus	Rudern 14:00 - 16:00 Uhr
Kinderturnen 15:30 – 16:30 Uhr -Eltern-Kind bis 4 Jahre Stefanie und Melanie -5jährige u. Grundschüler*innen Rosi Maaß und Michaela Heitmann,(Herbst - Ostern) Sporthalle Schulzentrum		weitere zertifizierte Kurse: Infos s. Webseite www.rv-barssel.de u. Tagespresse
Geräte-Training 17:15 - 18:15 Uhr Anke Stolle Bootshaus		Sonntag Rudern 10:00 -12:00 Uhr
Pilates -Z- 18:15 und 19:30 Uhr Mechthild Preut Bootshaus		
Rückenschule 18:30 - 19:15 Uhr Judith Reil Halle Grundschule	Geräte-Training Frauen 17:00 - 18:00 Uhr Marita Kämmerer Bootshaus	
Pilates -Z- 19:30 -20:30 Uhr Mechthild Preut Bootshaus	Ju Jutsu 19:00 - 21:00 Uhr 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 knochen nahe 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 Wohlfühlspannung 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 Jutsu – Kampfsporttraining

Nach einigen Demonstrationen von Angriff und Abwehr werden in wechselnder Partnerarbeit die Bewegungsabläufe immer wieder geübt. Die Übungen der verschiedenen asiatischen Kampfsportarten (Ju Jutsu, 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 44

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 Jens.Buss@rvbarssel.de	Tel. 0171 – 7 13 04 38
Pflege der Internetseite		Tel. 0 49 52 – 89 44 40
Kassenwartin	Julia Osterkamp Julia.Osterkamp@rvbarssel.de	Tel. 01 51-14 42 31 07
Ehrevorsitzender	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 Ganzkörperkräftigung und Rehasport Bewegung	Ute Möhlmann	Tel. 0 44 99–9 35 69 59
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 51–16 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 2025

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

Frühjahrsputz im Bootshaus	Samstag	22.03.2025	9.00 Uhr
Jahreshauptversammlung	Mittwoch	26.03.2025	19.30 Uhr
Anrudern mit Abendessen	Mittwoch	02.04.2025	19.00 Uhr
Ruderkurs Erwachsene Start	Samstag	26.04.2025	10:00 Uhr
Maibaumsetzen	Mittwoch	30.04.2025	19:00 Uhr
Tag der offenen Tür	Samstag	24.05.2025	
Aktion Stadtradeln		01.05.-21.05.25	
Fahrt zum Weihnachtsmarkt	Freitag	28.11.2025	
Weihnachtsfeier	Mittwoch	03.12.2025	19:30 Uhr
Boßeln	Sonntag	08.02.2026	14:00 Uhr

Rudertermine 2025

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

Rudertouren 2025

Matjesrudern in Barßel	17.05.2025
Hexentour in Barßel	13.06. – 15.06.2025
Berlinfahrt	27.06. – 03.07.2025

Weitere Wanderfahrten und Tagestouren werden rechtzeitig bekannt gegeben.
Anmeldelisten 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

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

Postanschrift: Barßeler Ruderverein, Thomas Müller, Sandkamp 19, 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 2026

Bitte folgenden Termin notieren:

Redaktionsschluss: 01.11.2025

**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