



# 17. ORV Power Challenge 2013

## Hallo Klimmzugfreunde und Bundesligisten!

Es ist wieder soweit, der Winter naht und damit auch die Klimmzugsaison! Schon zum 17. Mal veranstaltet der Osnabrücker Ruder-Verein auch in diesem Jahr wieder die allseits beliebte Power Challenge.

In diesem Winter findet der erste Höhepunkt des ORV-Jubiläumsjahres am **11. Januar ab 20:00** in unserer Vereins-Sporthalle statt.

Für nur **10€ Meldegeld** dürft ihr eure Astralkörper vor den Augen der Osnabrücker Damen an der Stange zeigen, bevor im Anschluss die **große Aftershowparty** steigt. Daneben sind im Meldegeld natürlich wieder **Freigetränke** für Euch während der Challenge sowie das begehrte **Teilnehmershirt** enthalten.

Für auswärtige Klimmzieher und deren Anhang bieten wir kostenlose Luma-Plätze im Bootshaus und Transfer vom Hbf. Osnabrück an. Doch nicht nur das: Um unseren Zuschauern das „Erlebnis Power Challenge“ so angenehm wie möglich zu machen, bieten wir erstmals einen **Shuttleservice aus der Osnabrücker Innenstadt (Eingang Hotel Nikolai/Kamp)** an! Nach getaner Feierei geht es zu später Stunde auch wieder dorthin zurück.

### Für Alle die noch nie teilgenommen, hier die grundlegenden Regeln:

- Die Power Challenge ist kein Sportwettkampf im klassischen Sinne, sondern ein lockerer Wettstreit in Partyatmosphäre. Gedopt werden darf nur mit Alkohol.
- Teilnahme ab 18 und auf eigene Gefahr.
- Mit der Teilnahme erklärt ihr Euch automatisch einverstanden, dass wir während der gesamten Veranstaltung Fotos von Euch machen und diese ohne Eure weitere Zustimmung veröffentlichen dürfen (z.B. Vereinshomepage, facebook, Medien)
- **Der Modus:**
  - o *Es wird reihum gezogen, wer die geforderte Anzahl nicht schafft, scheidet aus.*
  - o *Runden 1-10: 10 Wdh. in Doppelrunden (2 Klimmzieher gleichzeitig, evtl. Runde 1 und 10 als Einzelrunde)*
  - o *Ab Runde 11 gleicht die Anzahl der zu absolvierenden Klimmzüge der Rundenummer (Rd. 11 -> 11 Wdh., Rd. 12 -> 12 Wdh., usw.)*
- **Folgende Klimmzugvariante wird gewertet:**
  - o *Die Arme müssen ganz gestreckt werden*
  - o *Kein Schwungholen aus Beinen oder Oberkörper*
  - o *Das Kinn muss sichtbar über die Stange*
- Ab Runde 10 ist „oben ohne“ Pflicht, verschiedene Kostüme sind äußerst erwünscht!

**Habt Ihr Lust bekommen? Dann füllt den angehängten Bewerbungsbogen aus und schickt ihn mit Bild bis zum 20.12.2012 an [powerchallenge@orv.de](mailto:powerchallenge@orv.de).**

Bitte an die Teamleiter der RBL-Mannschaften: Leitet dieses Schreiben bitte an Eure Sportler weiter, wir würden uns freuen, wieder viele auswärtige Gäste bei uns begrüßen zu dürfen!

### Wir freuen uns auf Euch! Die Power Challenge-Organisatoren

Marco Hehmann    Stefan Schröder  
Roland Leder      Christian Vennemann  
Hagen Bossemeyer    Andreas Tönnies

Weitere Infos auf [www.orv.de](http://www.orv.de) und  
[www.facebook.com/ORV.Power.Challenge](http://www.facebook.com/ORV.Power.Challenge)

