

Bootshausnachrichten

der monatliche Newsletter



April 2017

Liebe Wassersportler am Auedamm 53,

Sommerzeit – Wassersportzeit. Mit dem neuen Jahr konnten wir bereits 10 neue Mitglieder begrüßen. Viele Events werden im Sommer wieder stattfinden und einen guten Mix zwischen Sport und Geselligkeit bieten. Wenn alle ein wenig mithelfen und die neuen Mitglieder integrieren, werden wir weiterhin einen guten und erfolgreichen Weg im Verein gehen.

1. Information: Kooperation mit TRV Albert- Schweitzer- Schule ausgebaut

Bereits bei der Jahreshauptversammlung angedeutet, ist es nun offiziell. Die gute und harmonische Kooperation mit dem Turn- Ruderverein der Albert- Schweitzer- Schule weiter verstärkt. Mit einem Modell der Doppelmitgliedschaft im TRVASS/ RVC sind nun hervorragende Bedingungen für ein Verbleib nach der Schulzeit und für eine starke Jugendabteilung geschaffen worden. In diesem Jahr können wir uns über zwei Schulvierermannschaften des TRVC/ASS im RVC erfreuen. Trainer ist Klaus Reitze. Zudem komplettiert Maximilian Ludwig die Gruppe. Neben den Schülern sind auch Erwachsene in den RVC eingetreten. Herzlich Willkommen in der starken Kooperation.



2. Rückblick: Hessischer Rudertag am 04.März.

Der diesjährige Hessische Rudertag fand in Kassel statt. Der Vorstand wurde wiedergewählt. Aktivitäten des Verbandes sind auf der Homepage des Verbandes unter www.hessischerruderverband.de alle zu entnehmen.

Ruderverein Cassel 2010 e.V.

www.rvcassel.de / www.facebook.com/RudervereinCassel2010/ / <https://twitter.com/RudernKassel>

TRV Albert – Schweitzer- Schule

www.TRVASS.de / www.facebook.com/trvasskassel

3. Rückblick: Versammlung des Kasseler Regattaver eins am 11.März

Bei der Jahreshauptversammlung des Kasseler Regattaver eins wurde der Vorstand wiedergewählt. Highlights werden in diesem Jahr wieder die Kasseler Regatta, Schülerregatta und der Landesentscheid Jugend trainiert für Olympia in Kassel sein.

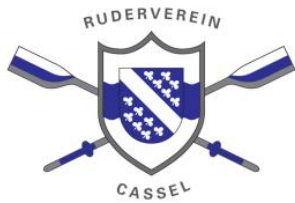
4. Rückblick: Werterhaltungsdienst am 18.März. um 10:30 Uhr

Die Wettervorhersage sagte Regen, doch das Wetter hielt und viele fleißige Hände kamen ans Bootshaus. Viele Boote wurden von innen und außen geputzt. Kleine Reparaturen wurden durchgeführt und im und um das Bootshaus wurde fleißig geputzt. Nach der Arbeit freuten sich alle auf eine leckere Bratwurst. Ein toller Einstieg in das Jahr 2017.



5. Rückblick: Wintertraining – Laufen von Katrin Gerlach

Wie jeden Winter hat sich die Laufgruppe des RVC um Jutta Fischer jeden Montag, trotz schwankender Startzeiten, versammelt. Die Gruppe war bunt durchmischt, von Laufanfängern bis Wiederholungstätern. Treffpunkt war immer am Bootshaus. Meistens ging es von da aus langsam zur Orangerie. Dort hat uns Jutta mit Ihrem Lauf-ABC gequält. Um die Orangerie durfte dann jeder für sich an seine Grenzen gehen. Wenn das noch nicht gereicht hat, ging es noch im Sprint die Treppe hoch. Das alles natürlich immer in engster Pulsüberwachung von Jutta, um einen idealen Trainingseffekt zu erzielen. Abschließend lief die Gruppe mit letzter Kraft zum Bootshaus zurück um dort regelmäßig neue Durchhalterekorde bei der Ganzkörperübung „Armstütz“ aufzustellen.



Bootshausnachrichten

der monatliche Newsletter



6. Rückblick: Wintertraining – Hallentraining von Laura Feldner

„Rechts....rechts...rechts...“ – das war Tanjas Einstiegskommando, um uns auf die Steppbretter zu jagen. Nachdem sie uns schon bei der Aufwärmphase kräftig einheizte, ging es mit abwechslungsreichen, gut aufeinander abgestimmten Fittesselementen dem sich anschleichenden Winterspeck an den Kragen.

Hierbei bediente sich Tanja zahlreicher Hilfsmittel, wobei sich der Medizinball – zum Glück erst gen Ende – als ihr eindeutiger Favorit etablierte. Sogar wir, ihre Groupies, entwickelten eine gewisse Hassliebe zu diesem braunen Lederteil. So stählten wir unsere Muskeln für eine neue und kraftvolle Rudersaison.

Für uns ist der Donnerstagabend zu einem wichtigen und guten Termin geworden, den wir richtig vermissen werden. Wir haben mit Tanjas lockerer Art und dem effektiven Training super viel Spaß gehabt und freuen uns jetzt schon auf die nächste Wintersaison. (Bis dahin üben wir auch den Kneelift...)

Dir, liebe Tanja, einen ganz herzlichen Dank!

7. Rückblick: Teilnahme am Nordhessen Cup

Bei der 43. Winterlaufserie des SVW 06 Ahnatal e.V. im Rahmen der AOK Hessen Laufserie starteten gleich vier vom RVC2010. Katrin Gerlach belegte den 3. Platz in der Klasse W30. Bei den Damen W50 konnten die Plätze 4 (Margita Fischer), 5 (Doris Zindel) und 7 (Jutta Fischer) belegt werden. Ein toller Abschluss des Winterhalbjahres der Laufgruppe im Verein.

8. Rückblick: Anrudern und Anpaddeln am 26.03.17 um 10:30 Uhr

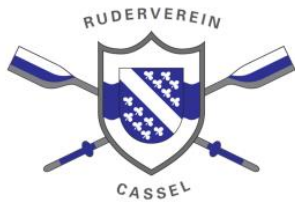
Mit Beginn der Sommerzeit fing das traditionelle Anrudern des RVC statt. Durch die kurzfristige Terminankündigung des Kasseler Regattaver eins, wurde aus dem Termin das offizielle Anrudern aller Vere ine. Mit zwei Achtern und zwei Fünfern und einem Zweier waren viele Sportler im blauen Trikot an der Drahtbrücke. Ein tolles Bild und eine tolle Gemeinschaft.

Nach dem Anrudern fand der erste Stammtisch statt und die Frühlingssonne konnte genossen werden.



9. Rückblick: Infotreffen der Wanderruderwarte in Limburg – Stephan Gerlach

Vom 24.-26.03.2017 trafen sich die hessischen Wanderruderer in Limburg/Lahn zu ihrem jährlichen Informationsaustausch. Hier wurden u.a. die Wanderruderplanungen des Hessischen Ruderverbandes für 2017 und 2018 erörtert. Die Hessen befuhren die Lahn von F ürfurt nach Limburg. Ein Start der Tour in Weilburg war wegen der Sperrung der Schleuse Kirchhofen nicht möglich. Uli Richter, zuständiger HRV-Referent, berichtete u.a. von der Möglichkeit zu Rudertouren im Hamburger Hafen (Ansprechpartner hierfür: Ruderverein Wiking!)



Bootshausnachrichten

der monatliche Newsletter



10. Info Fulda - Sicherheitshinweis:

Wie aus der lokalen Presse bekannt, wird ab diesem Jahr die Kasseler Stadtschleuse saniert. Das hat zur Folge, dass die Berufsschiffahrt nun im Oberwasser fährt. Die Personenschiffahrt „Söllner“ fährt immer in der Mitte, um im tiefen Wasser zu sein. Hier wird nochmals auf die Fahrtrordnung hingewiesen, das immer unter Land gerudert wird. Zudem werden mehrere Motorboote im oberen Bereich fahren und der Wellengang wird zunehmen. Wir bitten alle auf die Sicherheit zu achten.

11. Ausblick: Tageswanderfahrt auf dem Edersee am 22. April:

Die erste Wanderfahrt wird in diesem Jahr auf dem Edersee stattfinden. Die Tagesfahrt hat bereits 16 Anmeldungen und wird bestimmt ein toller Ausflug. Wanderruderwart Stephan Gerlach bereitet bereits alles vor.

12. Information Schnupperrudern und Kurse im April:

Mitte April am 19. und 21. April finden am Bootshaus Schnupperrudern statt. Eine Woche später fangen die Kurse an. Aufgrund des enormen Andrangs finden in diesem Jahr an vier Tagen Anfängerkurse statt. Am Kurstag sind immer max. 8 Sportler am Verein, damit der normale Ruderbetrieb in gewohnter Form stattfinden kann. Bereits seit zwei Wochen sind alle Plätze ausgebucht. Neue Kurse wird es zur STAR CARE Regatta geben.

13. Drachenboot Team startet in die Saison:

Die „Achsdrahen“, das Gemeinschaftsprojekt der SG Stern Kassel und dem RVC startet am Donnerstag, den 20. April in die Saison. Wer auch mal mit paddeln will, kann einfach donnerstags um 17:45 Uhr am Bootshaus der Crew anschließen. Nach ersten Rückmeldungen wird diese Gruppe auch mehrere neue Mitglieder bekommen. Wir wünschen dem Team eine tolle Saison.

14. Vorankündigung: Sonnenaufgangsrudern

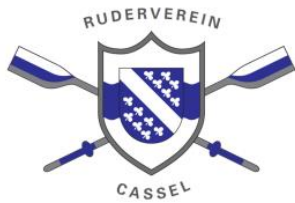
Per Whats App wird kurzfristig von Tanja Kurzenknabe zum Sonnenaufgangsrudern mit anschließenden Frühstück gehen eingeladen. Es wird kurzfristig nach Wettervorhersage erfolgen.

Ruderverein Cassel 2010 e.V.

www.rvcassel.de / www.facebook.com/RudervereinCassel2010/ / <https://twitter.com/RudernKassel>

TRV Albert - Schweitzer - Schule

www.TRVASS.de / www.facebook.com/trvasskassel



Bootshausnachrichten

der monatliche Newsletter



15. Fortgeschrittenen Kurse ab Mai:

Ab Mai findet immer samstags um 10 Uhr ein Fortgeschrittenkurs mit dem Ziel Rennboot statt. Der Kurs wird von Michael Fischer geleitet. Anmeldung ist bis zum 01.05 Mai unter sport@rvcassel.de möglich. Der Kurs ist auf vier Sportler/-innen begrenzt.

16. Tag des Wassersports am 01.05.17

Das erste große Highlight ist immer der 1. Mai am Bootshaus. In Gedenken an den alten RVC und nun 127 Jahre Rudern in Kassel feiern wir den Tag des Wassersports. In diesem Jahr steht dieser Tag auch unter dem Motto: 110 Jahre Rudern am ASS. Die Kuchenspenden gehen dieses Jahr an das neue STAR CARE Projekt. Eine Kuchenliste wird ab Ostern am schwarzen Brett ausgehangen. Von 10:30 Uhr bis 17:00 Uhr kann man am Bootshaus Ergo fahren, Rudern, Paddeln und Drachenboot fahren. Um 14:00 Uhr wird eine feierliche Bootstaupe stattfinden. Wir hoffen auf große Teilnahme am Tag des Wassersports.

Tag des Wassersports

01. Mai. 2017 | 10:30 Uhr – 17:00 Uhr | Auedamm 53

vom Ruderverein Cassel, dem TRV Albert-Schweitzer-Schule und der SG Stern Kassel



1907 - 2017



Am 01. Mai. 2017 von 10:30 Uhr bis 17:00 Uhr Wassersport erleben,
Rudern, Paddeln und Drachenboot am Bootshaus des TRV ASS.

17. Immer auf dem neuesten Stand

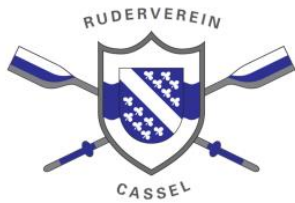
Wer nicht bis zum Newsletter warten kann, kann über die Homepage die Infomail beantragen. Zudem ist die Facebookseite, Google+ und Instagramseite immer auf dem neuesten Stand. Also liken und folgen.

Ruderverein Cassel 2010 e.V.

www.rvcassel.de / www.facebook.com/RudervereinCassel2010/ / <https://twitter.com/RudernKassel>

TRV Albert - Schweitzer - Schule

www.TRVASS.de / www.facebook.com/trvasskassel



Bootshausnachrichten

der monatliche Newsletter



18. Trainingszeiten:

Sommertrainingsplan ab 27.03.2017

Montag	18:00 Uhr	Rudern, Aufbaukurs ab Mai
Dienstag	18:00 Uhr	Betriebsportgruppenrudern, Anfängerkurs
Mittwoch	18:00 Uhr	Rudern, Gesundheitskurs ab April
Donnerstag	18:00 Uhr	Betriebsportgruppenrudern, Anfängerkurs Drachenboottraining
Freitag	17:00 Uhr	Rudern, Gesundheitskurs ab April
Samstag	13:00 Uhr	Rudern (ohne Betreuung) – per WhatsApp Gruppe
Sonntag	10:30 Uhr	Rudern (ohne Betreuung) – per WhatsApp Gruppe

19. Termine:

01.04.17	1. Kasseler Sportgala
05.03.17	10:00 Uhr Winterstammtisch
19.04.17	18:00 Uhr Schnupperrudern
21.04.17	18:00 Uhr Schnupperrudern
22.04.17	Tageswanderfahrt auf dem Edersee
22.04.17	Fuldasperrung! Deutsche Langstreckenmeisterschaft im Drachenboot
01.05.17	10:30 – 17:00 Uhr Tag des Wassersports

Gruß

Jens Gerlach

Ruderverein Cassel 2010 e.V.

www.rvcassel.de / www.facebook.com/RudervereinCassel2010/ / <https://twitter.com/RudernKassel>

TRV Albert – Schweitzer – Schule

www.TRVASS.de / www.facebook.com/trvasskassel