

Bootshausnachrichten

der monatliche Newsletter



November-Dezember 2017

Liebe Wassersportler am Auedamm 53,

die Sommersaison ist zu Ende. Ein Sommerhalbjahr mit vielen Highlights und vielen neuen Anfängern ist wieder einmal sehr schnell vorbeigegangen.

Der Wintertrainingsplan ist gestartet. Wir hoffen, dass wieder für jeden etwas dabei ist. Besonders in der Winterzeit nützen die neuen Medien, um sich zu verabreden. Nutzt die neuen Möglichkeiten, um immer auf dem Laufenden zu sein. Alle Neuigkeiten sind unter www.rudervereincassel.de, <https://www.facebook.com/RudervereinCassel2010/>, <https://www.instagram.com/rudervereincassel/> oder <https://twitter.com/rudernkassel> zu erfahren. Also einfach mal anklicken und wer noch kein Like erledigt hat, kann dies gerne noch nachholen.

1. Rückblick: Stiftungsfest mit Wanderfahrt am 07.10.17

Das diesjährige Stiftungsfest fing erneut mit einer Wanderfahrt nach Wahnhausen an. Mit drei Vierern wurde bei Nasskalten Wetter um 10 Uhr am Bootshaus gestartet. Mit der Sanierung der Kasseler Schleuse mussten die Boote umgetragen werden und das Erlebnis des Schleusens musste entfallen. Zur Aufwärmung ging es in der Mittagspause ins Gasthaus zur Grauen Katze. Wie so oft zog sich der Heimweg um die vielen Kurven bei Wolfsanger Richtung Bootshaus.

Am Abend fand die erste Jahressiegerfeier statt. Unsere Regattaruderer konnten viele Erfolge auf den Regatten feiern. Nach der Feier ging es zum gemütlichen Teil über. Dank unser neuen Festwarte waren wir am Abend bestens versorgt.

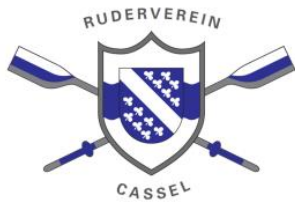


Ruderverein Cassel 2010 e.V.

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



2. Rückblick: Frühstücksstammtisch im Winter am 22.10.17

Was im Sommer der Stammtisch nach dem Rudern am ersten Freitag im Monat ist, so ist im Winter einmal im Monat gemeinsam frühstücken. Der erste Stammtisch fand am Sonntag, den 22.10.17 im Cafe Hurricane statt.

3. Rückblick: Trainingswochenende in Eschwege vom 28.10 - 31.10.17

Erfolge im Sport kommen nicht von alleine. Sieger im Sommer werden im Herbst und Winter gemacht, so das Motto der Trainingsgruppe. Am letzten Oktoberwochenende nutze die Aktiven das lange Wochenende und trainierten auf dem Werratalsee in Eschwege. Bei täglich zwei bis drei Trainingseinheiten am Tag wurden die ersten Grundlagen für die neue Saison gelegt. Nicht nur das Training war anstrengend, auch der Sturm der über Deutschland fegte war eine Herausforderung.



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

4. Rückblick: Werterhaltungsdienst am 04.11.17

Der erste Samstag im November ist Bootshaustag. So nutzten wir auch in diesem Tag das Bootshaus fit für den Winter zu machen, Boote umzulagern, damit eine Werkstatt bis zum Vierer vorhanden ist, das Laub zu entfernen, einen Küchenschrank aufzuhängen oder die Skullaufgaben zu optimieren. Alle vorgenommenen Tätigkeiten konnten wir dank der großen Teilnahme erledigen. Wer nun ein schlechtes Gewissen hat und bislang seine Gemeinschaftsstunden noch nicht erledigt hat, kann sich gerne an den Vorstand wenden. Es gibt immer viel zu tun, alternativ sind Spenden auch immer herzlich willkommen.



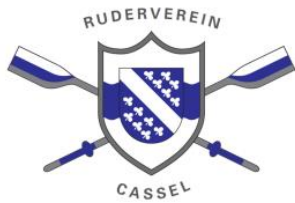
5. Ausblick: Frühstücksstammtisch im Winter am 19.11.17

Der zweite Stammtisch findet am Sonntag, den 19.11.17 im Cafe Nenninger statt. Bitte für die Tischbestellung sich in die Doodle Liste eintragen.

<https://beta.doodle.com/poll/6vrc49v4n4zc7avk>

6. Ausblick: Nikolausrudern am 09.12.17 um 14:00 Uhr

Ob Anfänger, Ganzjahresruderer oder Betriebssportler am Samstag, den 09.12. um 14:00 Uhr muss man nicht in blau rudern, sondern kann im Nikolausrot mit aufs Wasser. Bei hoffentlich noch ruderbaren Temperaturen wollen wir wieder gemeinsam aufs Wasser die Hausstrecke rudern. Im Anschluss geht es gegen 17 Uhr auf den Weihnachtsmarkt nach Kassel. Treffpunkt ist der Elchstand am Königsplatz.



Bootshausnachrichten

der monatliche Newsletter



7. Ausblick: Weihnachtsfeier am 09.12.17 um 19:00 Uhr

Die diesjährige Weihnachtsfeier findet im Casa Columbiana statt. Um die Tischreservierung frühzeitig von der Anzahl zu fixieren, bitten wir bis zum 30.11. sich in die doodle Liste einzutragen. <https://doodle.com/poll/dyiyrzuk7g28f7eg>

8. Ausblick: Midwinterrudern am 20.12.17 um 18:00 Uhr

Den „fast“ kürzesten Tag wollen wir gemeinsam beim Laternenrudern verbringen. Im Anschluss werden die Tage wieder länger und die Zeit bis zur Sommersaison wird wieder kürzer.

9. Ausblick: Silvesterrudern am 31.12.17 um 14:00 Uhr

Zum Abschluss des Jahres treffen wir uns am 31.12.17 um 14:00 Uhr um nochmal die Hausstrecke zu rudern. Im Anschluss gibt es noch einen kleinen Glühwein zum Aufwärmen am Bootshaus.

10. Info: Wintertraining

a. Laufen am Montag um 18:00 Uhr

Immer am Montag um 18:00 Uhr startet die Laufgruppe am Bootshaus. Um hier alle Informationen zu bekommen, bitte eine kurze Nachricht an Jutta Fischer. Sie leitet das Training und für die Laufgruppe gibt es eine WhatsApp Gruppe „Laufen“.

b. Fußball am Dienstag um 18:00 Uhr

Immer am Dienstag um 18:00 Uhr ist im Kicker Treff die Fußballgruppe. Gemeinsam mit der SG Stern wir eine Stunde gemütlich gekickt. Wer Interesse hat, kann sich an Jens Gerlach wenden, der die Gruppe Fußball hat.

c. Laternenrudern am Mittwoch um 18:00 Uhr

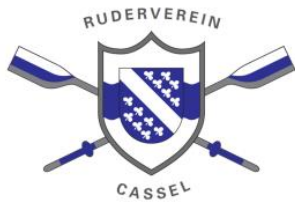
Rudern im Winter ist ein besonderes Erlebnis. Doch ist immer Vorsicht geboten und die richtige Kleidung zu tragen. Nicht zu vergessen ist die weiße Rundumleuchte, die ans Boot gehört. Das Wetter im Winter ist so wechselhaft, das die Gruppe „RVC“ zum Verabreden genutzt werden sollte.

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



d. Hallentraining am Donnerstag um 19:00 Uhr

Am Donnerstag in der Turnhalle der Albert- Schweitzer- Schule in der Kölnischen Straße findet das Hallentraining statt. Das ultimative Ganzkörpertraining wo jeder ins Schwitzen kommt. Es ist so eine lustige Gruppe, deshalb gibt es die „Gruppe Unzensiert“. Hier darf auch mal was Lustiges gepostet werden.

e. Rudern am Samstag um 13:00 Uhr

Rudern am Samstag im Winter ist sehr schön und die mögliche Wintersonne im Rücken kann wärmen. Doch sollte im Winter kein Rennboot benutzt werden und nur Großboote gewählt werden. So steht hier wieder die RVC Gruppe zum Verabreden zur Verfügung.

f. Rudern am Sonntag um 10:30 Uhr

Rudern am Sonntag ist wie am Samstag und hier hilft auch die RVC Gruppe zum Verabreden.

g. Ruderergo's und Fahrradergos am Bootshaus

Es ist Regen, Schnee und Wind, oder einfach keine Lust zum Sport in der Natur. So stehen im Bootshaus fünf Ruderergometer, sowie zwei Fahrradergometer zu Verfügung. Damit es nicht zu langweilig alleine auf den Ergos's ist, lohnt sich ein Nachfragen in der Gruppe.

11.Info: Weihnachtsgeschenk noch nicht gefunden...?

Weihnachten steht vor der Tür und noch kein Geschenk gefunden. Immer in der falschen Farbe auf dem Wasser gewesen oder kein atmungsaktives Sport T- Shirt parat. Da hilft ein Vereinstrikot in kurzer oder langer Ausführung. Beim Nikolausrudern kann man gerne T- Shirts bei Jens Gerlach erwerben oder bei [katrinbulang\(at\)web.de](mailto:katrinbulang@web.de) bestellen.

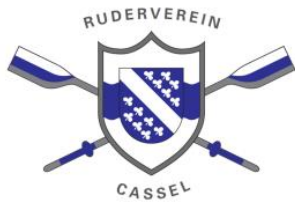
12.Info: Getränkerechnung kommt demnächst....bitte überweisen

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

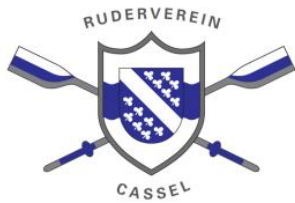
der monatliche Newsletter



Unsere Kassierin Melanie Faust wird in den nächsten Tagen die Rechnung der Getränke versenden. Bitte den fälligen Betrag schnellstens überweisen. Die Kasse muss zum Jahresende stimmen.

13. Info: Stempel für Krankenkasse noch offen ???

Bei vielen gesetzlichen Krankenkassen wird die aktive Teilnahme an Sportveranstaltungen oder Mitgliedschaft in einem Sportverein belohnt. Wer hier seinen Bonus haben möchte, kann gerne bei der Weihnachtsfeier seine Unterlagen mitbringen.



Bootshausnachrichten

der monatliche Newsletter



14. Trainingszeiten:

Wintertrainingsplan ab 30.10.2017

Montag	18:00 Uhr	Laufen – per WhatsApp Gruppe „Laufen“
Dienstag	18:00 Uhr	Fußball
Mittwoch	18:00 Uhr	Laternenrudern – per WhatsApp Gruppe
Donnerstag	19:00 Uhr	Hallenfitness in der ASS Halle – Kölnische Str.
Samstag	13:00 Uhr	Rudern (ohne Betreuung) – per WhatsApp Gruppe
Sonntag	10:30 Uhr	Rudern (ohne Betreuung) – per WhatsApp Gruppe

15. Termine:

04.11.17	10:00 Uhr	Werterhaltungsdienst
19.11.17	10:00 Uhr	Frühstücksrunde
09.12.17		Nikolausrudern, Weihnachtsmarkt und Weihnachtsfeier
20.12.17	18:00 Uhr	Midwinterrudern
31.12.17	13:00 Uhr	Silvesterrudern

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