

Jahresrückblick 2015



Jahresrückblick 2015

vom Ruderverein Cassel 2010 und der Sparte Wassersport der SG Stern
Kassel





Vorwort:

Liebe Mitglieder des Ruderverein Cassel und der SG Stern Kassel – Wassersport. Der diesjährige Jahresrückblick kann nur noch im Layout des RVC erfolgen, da die SG Stern mit Mercedes Benz einen neuen Kooperationsvertrag hat. Aufgrund Corporate kann kein gemeinsames Layout erstellt werden.

Das Jahr 2015 können wir alle gemeinsam positiv zurückblicken. Wir konnten gemeinsam viele schöne gemeinsame Stunden verbringen, viele neue Gesichter im Verein begrüßen, neue Boote taufen und sportliche Erfolge feiern.

Neben dem Vereinsleben konnte die Kooperation zum TRV ASS weiter gefestigt werden, das Bootshaus weiter verschönert werden, zum zweiten Mal einer der größten Benefiz Regatten Deutschlands durchführen und sogar sehr viele gute Presse erfahren.

Wir wünschen allen Mitgliedern, Freunden, Förderern und Interessierten viel Spaß beim Jahresrückblick 2015 und wünschen allen ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2016.

Der Vorstand des RVC

Spartenleitung SG Stern Wassersport

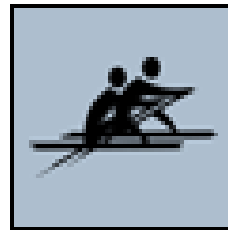
Wintertraining

Seit der Wintersaison 2011/2012 steht für das Training der „Achstiv“ zur Stärkung der Rückenmuskulatur zur Verfügung. Nicht nur der Bauch und Rückenparcour war sehr beliebt, sondern auch die Ruderergometer, Spinning Räder, Laufbänder und Crosstrainer wurden rege in Beanspruchung genommen.



Wintertraining

Nicht nur im Achstiv wurde sich im Winter fit gehalten, sondern auch mit der SG Stern Skisparte (Bela Schwarz), Laternenrudern, Rudererfußball, Laufftreff am Bootshaus, Ergometer fahren Klettern und noch vieles mehr.



Neujahrsempfang mit Gänseessen

Der diesjährige Neujahrsempfang wurde erneut von unserem Mitglied Alfred Knoche organisiert. Zuerst ein Begrüßungssekt, Wanderung um Körle mit kurzer Pause und anschließendem Gänseessen. Immer wieder ein toller Anfang einer neuen Saison. Mit über 40 Mitgliedern ein super Auftakt in das neue Jahr.



Frühstückrunde im Winterhalbjahr

Einmal im Monat geht es zum frühstücken in Kassel. Dank Andrea Mai immer ein schöner Sonntag.



FRÜHSTÜCK
MIT FREUNDEN





Neuer Partner im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Ab diesem Jahr sind wir auch Partner der EAM. Das Wirtschafts- und Gesundheitszentrum wächst weiter.

Auf eine gute Zusammenarbeit.

www.EnergieNetz-Mitte.de



Ski Langlauf Wochenende in Oberhof

Seit Jahren ein guter Ausgleich und erstes Konditionstraining im Thüringer Wald. Ski Langlauf in der Gruppe macht jedes Jahr Spaß. Bei besten Pistenbedingungen und herrlichen Sonnenschein (in Oberhof !!!, da wo immer Nebel ist) konnte das Trainingspensum abgespult werden.



SG Stern holt sich Fitness im Thüringer Wald

Herz- Kreislauf- Training auf Langlauf Ski

Immer im Februar eines Jahres fährt die Sparte Wassersport und Rad zum Fitnesswochende nach Oberhof in Thüringen. Auf den besten präparierten Pisten am Olympiastützpunkt werden die Grundlagen für die Saison gelegt. Mit bis zu 50km täglich auf den Skiern kann die neue Sommersaison kommen.

Die Sommerkurse im Wassersport fangen im April an. Interessenten bitte an Jens.Gerlach@daimler.com wenden.



Kurz vor dem Start in die Loipe mit herrlichen Sonnenschein



Perfekte Trainingsbedingungen

TRV in Fichtelberg

Immer vor den Halbjahreszeugnissen geht es zum Ski Langlauf nach Fichtelberg. Die Bilder sind selbstsprechend mit guter Stimmung und perfekten Bedingungen.



Gemeinschaftsdienst Frühjahr

Ende März, der Start vor der Wassersaison wurden die Boote fit für die Ausfahrten gemacht. Zudem wurden die Hallen gekehrt, die Werkstatt aufgeräumt und der Aufenthaltsraum zurecht gemacht.



Tanja Kurzenknabe im Vorstand

Der Verein wächst und somit wurde neben der neuen Satzung, Wassersportordnung Tanja Kurzenknabe auf der Jahreshauptversammlung in den Vorstand gewählt.



Tanja Kurzenknabe

Schnupperrudern April

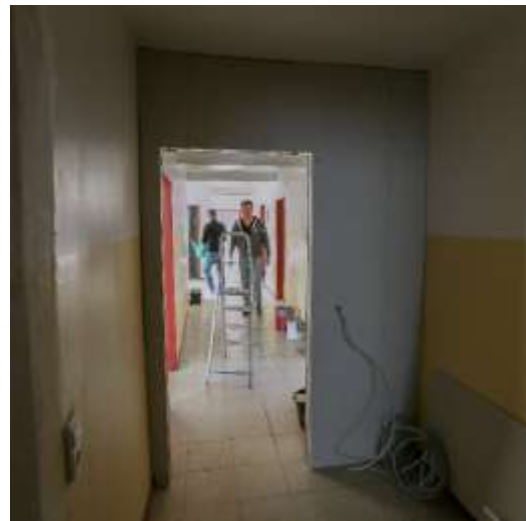
An zwei Terminen konnte man Schnupperrudern am Bootshaus



Damenumkleide vergrößert

Neue Wand im Flur und nun eine größere Damenumkleide. Neben der größeren Umkleide auch ein viel schönerer Anblick, wenn man die Tür des Bootshauses öffnet.

Allen Helfern ein großes Danke.





Steuermannslehrgang

Zum zweiten Mal wurde ein Steuermannslehrgang mit Verkehrsregeln durchgeführt. Neben der Theorie kam auch der Praxisanteil zum Zuge.

Zusammenfassung: die wichtigsten Regeln für gutes Steuern

1. Immer auf andere und insbesondere schwächere Verkehrsteilnehmer **Rücksicht nehmen**
2. Jederzeit **konzentriert und aufmerksam** sein
3. Der **Berufsschiffahrt ausweichen**, deutlich anzeigen mit weitem Abstand; insbesondere beim Überqueren des Flusses
4. Die **Steuerleine straff gespannt** halten und nicht um den Körper des Steuermanns schwingen
5. Steuer nur **leicht eingeschlagen** und weich betätigen
6. **Effizient und auf lange Sicht steuern**: so wenig wie möglich und wenn, nur an der Steuerleine ziehen, wenn die Blätter außerhalb des Wassers sind.
7. **Vorsicht beim Treibenlassen**, Steuern ist dabei nicht möglich
8. **Wenden nur unterhalb von Hindernissen** wie Brückenbögen
9. Bei langen und hohen Wellen das **Boot parallel zu den Wellen legen** und die Wellen „abreiten“.
10. Immer **gegen die Strömung an- und ablegen** (bzw. gegen den Wind)



RVC wird vom Deutschen Ruderverband ausgezeichnet



**Deutscher
Ruderverband**

Mit gut ausgebildeten Ausbildern, sowie einem guten Konzept gehört der RVC zu den wenigen Vereinen Deutschlands, die vom Deutschen Ruderverband ausgezeichnet worden sind.



RVC hat eine Flagge

Nach Abstimmung kann nun die neue Flagge am Bootshaus bei Veranstaltungen und Wanderfahrten wehen.





Indoor Drachenboot-Cup

Drachenboot in der Halle!? Ja, ein super tolles nasses Erlebnis.



Stephan Gerlach mit silberner Ehrennadel des LSB ausgezeichnet



Auf der Vollversammlung der Sportjugend Region Kassel wurde unser Wanderruderwart Stephan Gerlach für seine langjährige ehrenamtliche Mitarbeit mit der silbernen Ehrennadel des Landessportbundes Hessen ausgezeichnet. Seit über 25 Jahren engagiert sich Stephan in verschiedenen Funktionen in Rudervereinen und in der Sportjugend Region Kassel. Auch vom Verein ein großes Danke für diesen Einsatz und herzlichen Glückwunsch zur Auszeichnung des LSB. Auf der Vollversammlung wurde er zudem für drei weitere Jahre als Vorstandsmitglied gewählt.

Wanderfahrt auf der Werra

Im Frühjahr wurde mit zwei Gig- Zweiern die Werra erkundet.



Stephan Gerlach beim Hessischen Wanderrudertreffen

Als Wanderruderwart des RVC war Stephan Gerlach beim HWRT in Eschwege dabei.



Foto: rudern.de



Tag des Wassersports

01.Mai.2015 | 10:30 Uhr – 17:00 Uhr | Auedamm 53

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



SG Stern Lehrer
Sportgemeinschaft

Werk Kassel



Am 01.Mai.2015 von 10:30 Uhr bis 18 Uhr Wassersport erleben,
Rudern, Paddeln und Drachenboot am Bootshaus des TRV ASS.



Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, für alle ist etwas dabei.
Um 14:00 Uhr werden die neuen Boote feierlich getauft. Für das
leibliche Wohl ist gesorgt. Die Einnahmen gehen an die
Hilfsorganisation STAR CARE Hessen.



www.rvcassel.de

www.sgstern-kassel.de

www.trvass.de

Bootstufen am 01.05.2015



5 Jahre RVC – 5 neue Boote

oder in 5 Jahren zu einer ganzen
Bootsflotte.

Das Angebot wird immer besser!

Ruderer haben Oberwasser

Ruderverein Cassel hat auf einen Schlag fünf Boote im Wert von 18 000 Euro getauft

KASSEL. Der erst fünf Jahre alte Ruderverein Cassel (RVC) sieht sich in der Tradition des ersten Kasseler Rudervereins, des Rudervereins Cassel von 1890, der sich vor sieben Jahren aufgelöst hat. Der zwei Jahre später gegründete RVC von 2010 ist auf rasantem Wachstumskurs. Das hat der Schulterschluss mit den Rudernern der SG Stern, der Sportgemeinschaft des Mercedes-Benz-Achsenwerks in Kassel und den Schülern des Turn- und Rudervereins (TRV) der Albert-Schweitzer-Schule (ASS) möglich gemacht: Alle drei Vereine teilen sich ein Bootshaus am Auedamm und arbeiten Hand in Hand.

Am Wochenende taufte der RVC gleich eine Flotte von fünf Ruderbooten. Die Anschaffungskosten von 18 000 Euro für die teilweise gebraucht gekauften Boote habe man mit Spenden und aus Eigenmitteln finanziert, sagte Jens Gerlach, Vorsitzender des RVC und gleichzeitig Spartenleiter bei der SG Stern. Nächstes Jahr sollen noch einige

Boote hinzukommen. Das ist auch nötig, denn der RVC hat laut Gerlach bereits 100 Mitglieder. „Andere Rudervereine schrumpfen, wir wachsen“, erklärte er. Der Verein macht auch bei der HNA-Initiative für mehr Bewegung mit.

Die Kooperation mit dem ASS-Ruderverein und der SG

Stern sieht er als Chance, mehr Menschen für diese Sportart zu gewinnen und rudernde Jugendliche über die Schulzeit hinaus bei der Stange zu halten. Wer beim TRV trainiert, kann nach dem Abi übergangslos in den RVC wechseln. Außerdem erhalte man immer mehr Zulauf von

Betriebssportgruppen, die hier trainieren wollen, berichtete Gerlach. Ruderer-Trainer Klaus Reitze von der ASS sieht darin eine Möglichkeit für die Schüler. Netzwerke mit sporttreibenden Firmenvetretern zu knüpfen und so ihren Ausbildungs- und Berufseinstieg zu erleichtern. (pdi)



Fünf auf einen Streich: RVC-Vorsitzender Jens Gerlach (vorn links) taufte das gelbe Rennboot auf den Namen „Bern“. Monika Kattler von der SG Stern (daneben) gehört auch zu den Taufpaten. Foto: Dilling

Dieter Werbus wird Ehrenmitglied



Im Rahmen der Bootstaufe wurde Dieter Werbus zum Ehrenmitglied geehrt. Bereits auf der Jahreshauptversammlung beschloss die Mitgliedschaft Dieter zum Ehrenmitglied zu ernennen. Dieter ist seit Gründung des RVC Unterstützer am Bootshaus, sei es als Ausbilder, Steuermann bei der STAR CARE Regatta oder beim Werterhaltungsdienst. Zudem war Dieter im alten RVC bereits in verschiedenen Vorstandsämtern tätig und gab dem Vorstand Mut zur Gründung eines Vereins. Vielen Dank auch an seine Frau Gisela, die immer bei den Veranstaltungen hilft. Zum Dank an die Familie Werbus bekam der Breitensportainer den Namen „Dieter“, der von dem Gründungsvorstand Magda Wicker getauft wurde.



HNA Aktion – Wir bewegen Nordhessen

Der Ruderverein Cassel 2010 mit seiner Weltmeisterin übte mit acht HNA Lesern in acht Übungseinheiten eine neue Sportart.

Der RVC ... bewegt Nordhessen



Interview mit Manuela Zander: „Keine Frage des Alters“

Faszination Achter: Platz im Ruder-Schnupperkurs gewinnen

18.04.15 - 09:30



In einem Boot: Manuela Zander wird einen Achter mit HNA-Lesern trainieren. © Foto: dpa



Autor



Michaela Streuff

mis@hna.de



Frank Ziemke

frz@hna.de



Auf geht's: Die Teilnehmer (von links) Alexander Mix, Ute Pfennig, Andreas Pabst, Carolin Claus, Martina Dittmar, Dieter Hahn, Maika Westhelle und Nico Beck mit ihrer Trainerin Manuela Zander.

HNA

Der Achter übt schon die Wende

Bewegung für Nordhessen: Ruder-Neulinge absolvieren auf der Fulda mit gutem Erfolg das erste Training

VON BJÖRN MAHN

KASSEL. Das Wasser der Fulda wird durch den kräftigen Wind teilweise so aufgewirbelt, als würde ein Hubschrauber dicht über der Oberfläche fliegen. Dazu kommt die Strömung eines Flusses, vor der selbst geübte Ruderer im Bereich der Karlsaue durchaus ein bisschen Respekt haben.

Die Gewinner der HNA-Aktion „Bewegung für Nordhessen“ hatten es besonders schwer, als sie in dieser Woche ihr erstes Ruder-Training unter der Regie von Manuela Zander und Jens Gerlach vom Ruderverein 2010 Cassel absolvierten. Zumal die acht Teilnehmer von den Profis praktisch ins kalte Wasser geworfen wurden. Einige Ein-

drücke vom Start eines achtwöchigen Übungsprogramms für einen Schnupper-Achter:

AN LAND

Für Neulinge gibt es zwei Möglichkeiten, ein paar Trockenübungen zu meistern: Zum einen den Ergometer, der sich zum Training in geschlossenen Räumen eignet. Zum anderen etwas, das Gerlach, Inhaber einer Ruderschule, schon einige Male in der Schweiz gesehen hat. Auf zwei speziell geformte Styroporklötze wird ein gewöhnliches Einer-Ruderboot abgelegt – so, dass die technischen Abläufe einstudiert werden können: Keinsetzen, Körperspannung aufbauen, Arme ausstrecken – und los. „Sieht doch ganz einfach aus, oder?“, fragt Altmeis-

ter Gerlach grinsend in die Runde, als er sich auf dem Rollstuhl vor und zurück bewegt und dabei die Skulls rhythmisch und schwungvoll einsetzt. Wie kompliziert es tatsächlich ist, zeigt sich bereits, als sich einer nach dem anderen mal an dieser Aufgabe versuchen darf. „Im Rudern steckt viel Physik“, weiß Gerlach. Er will seine Schützlinge nicht gleich mit zu viel Informationen bombardieren. Das Wichtigste: Steuerbord ist beim Rudern Uferseite links, Backbord rechts, und die Skulls werden an der Dollie befestigt.



Jens Gerlach

AUF DEM WASSER

18 Meter misst ein Achter. Er wiegt etwa 150 Kilogramm. Der Transport bis zur Fulda ist für die Besatzung schon so etwas wie der erste Belastungstest – den aber alle meistern, genauso wie den Einstieg ins Boot. In der Rolle der Steuerfrau: Manuela Zander, die Junioren-Weltmeisterin von 1996.

Der Achter wird von der Strömung und vom Wind immer wieder zur Anlegestelle getrieben, als jeder der Neulinge nacheinander ein paar Schwünge vollführen soll. „Am ersten Tag werden wir maximal vier Sportler gleichzeitig rudern lassen, mehr macht noch keinen Sinn“, hatte Zander vorab erklärt. Jetzt sieht man vom Ru-

derheim am Auedamm 53 aus, wie alle acht zusammen im Einsatz sind.

„Super macht ihr das“, ruft Zander stehend ihrem Team zu. Nur einmal gerät der Achter kurzzeitig ins Wanken und die Trainerin fast aus dem Gleichgewicht. Artistisch hält sie die Balance und nimmt sofort wieder die Position ein. Für diese Leistung beimst sie schon an Bord den Respekt der Ruder-Neulinge ein.

WIEDER AN LAND

Leicht erschöpft, aber glücklich erreicht der Achter das Ufer. Die 51-jährige Martina Dittmar ist bester Laune: „Ich habe ein gutes Gefühl.“ Mitstreiter Nico Beck zeigt als erstes seine Handflächen: dunkelrot. Dennoch blickt der Volontär dieser Zeitung zufrieden drein: „Wir haben teilweise richtig gut Tempo aufgenommen. Es war eine schöne Gruppen-Erfahrung.“

Das kann auch Manuela Zander bestätigen. Da die Premiere aus ihrer Sicht so gut lief, hatte sie zum Abschluss des Trainingsabends sogar auf dem Wasser eine Wende mit

HINTERGRUND

Das sind die Unterstützer unseres Selbstversuchs

Unsere Selbstversuch-Aktion im Rahmen von „Bewegung für Nordhessen“ hat viele Unterstützer:

Behamnt Rad Wilhelmshöhe: Unser Fitness-Experte Sascha Seifert und sein Team sowie Pw-

Gesundheitsport B. Wilhelmshöhe: Testreihe-Rehasport
Städtische Werke und Azebad: Unterstützen unsere Schwimmgruppe mit Trainerin Annika Mehlhorn.
Laufschule Cassel: Karin Seve-

Angeschlossen haben sich:

Winfried Aufenanger: Der Marathon-Mächer bereitet Leser auf den Marathon vor.

Gesundheitsport Nordhessen: Stellt Plätze im Rehasportpro-

Prof. Kuno Hottenrott: Laufst-die mit 84 Teilnehmern.

Sie wollen unser Projekt für Bewegung, Fitness und Gesundheit ebenfalls unterstützen?

Lob von der Weltmeisterin

HNA



Seit Mai zählt auch Rudern zum Programm der HNA-Fitnessaktion „Bewegung für Nordhessen“. Ruder-Weltmeisterin Manuela Zander trainiert die Gruppe, zu der sieben Leser und ein HNA-Mitarbeiter zählen. Für alle ist es die erste Ruder-Erfahrung.

Bewegung für Nordhessen

Das sagt

Mamela Zander

Bundes-Weltmeisterin Mamela Zander (37 Jahre)

- „Die Rolle des Wassers, die gibt keine Alternative. Wir sind ein Schicksal. Die Natur ist unser Partner. Wir sind ein Teil der Natur.“
- „Die Training im Wasser: Die Natur ist unser Partner. Wir sind ein Teil der Natur.“
- „Die Vorbereitung: Das ist das Wichtigste. Das ist das Wichtigste.“



Christoph Hilgert hat gefragt: Das ist die Vorbereitung der Ruderer. Das ist die Vorbereitung der Ruderer.

Lob von der Weltmeisterin

Ruder-Expertin Mamela Zander trainiert seit fünf Wochen den HNA-Achter

Yes No & Yes

„Ja, das ist ein sehr gutes Team.“ Mamela Zander ist die Trainerin der HNA-Achter.

HERZKÖNNIGIN

„Ich bin eine sehr gute Rudererin.“ Mamela Zander ist die Trainerin der HNA-Achter.



Mamela Zander

HERZKÖNNIGIN

„Ich bin eine sehr gute Rudererin.“ Mamela Zander ist die Trainerin der HNA-Achter.

Das Team

„Das Team ist sehr gut.“ Mamela Zander ist die Trainerin der HNA-Achter.

Unsere Experten

Mamela Zander (37 Jahre) ist die Trainerin der HNA-Achter.



Das Team der HNA-Achter.

Trainingsplan

1. Technik: Die Ruderer lernen die richtige Technik.
2. Kraft: Die Ruderer trainieren ihre Kraft.
3. Ausdauer: Die Ruderer trainieren ihre Ausdauer.
4. Schnelligkeit: Die Ruderer trainieren ihre Schnelligkeit.
5. Teamarbeit: Die Ruderer trainieren ihre Teamarbeit.
6. Wettkampfsituation: Die Ruderer trainieren ihre Wettkampfsituation.

Informationen

Informationen über den HNA-Achter.



Das Team der HNA-Achter.



Das Team der HNA-Achter.



Das Team der HNA-Achter.



Das Team der HNA-Achter.



Das Team der HNA-Achter.



Das Team der HNA-Achter.



Beispiel für einen Ruder-Trainingsplan

HNA



Manuela Zanders Trainingsplan für zehn Einheiten:

„Team war gut“

Alexander Mix (43) aus Vellmar lobt: „Woche für Woche hat man die Fortschritte gesehen.“



Alexander Mix

„Besonders in Erinnerung bleibt mir der Moment, als wir im hohen Tempo eine lange Strecke über die Felda gemacht sind. Und das ging nur so gut, weil wir als Team funktioniert haben.“ Er kann sich gut vorstellen, auch in Zukunft weiterzuarbeiten.

„Bleibe dabei“

Andreas Pabst (48) aus Gushagen ist begeistert vom Ruder-sport: „Ich bleibe auf jeden Fall dabei und werde Mitglied im Verein“, sagt er.



Andreas Pabst

„Es ist einfach super, wenn die Koordination stimmt und alles scheinbar von selbst funktioniert. Dafür hat Trainerin Manuela gesagt, die auf jeden eingegangen ist und mir die Geduld verloren hat.“

„Es ist magisch“

Nico Beck (27) aus Eschwege ist Vollstar bei der HNA und freut sich beim Rudern dabei gewesen zu sein: „Ich wollte mehr über die Faszination Rudern erfahren – und kann diese nun nicht mehr lassen.“



Nico Beck

„Es ist ein magisches Moment, wenn man mit wenigen Rudern schlagartig hohes Tempo erreicht hat und über das Wasser gleitet. Aber ich hatte große Erwartungen.“

„Schnell gemerkt, dass es gut wird“

Bewegung für Nordhessen: Fazit der Weltmeisterin Manuela Zander über den HNA-Ruderachter

Von Nico Beck

KASSEL. Acht Wochen lang ist bei der HNA-Fitnessaktion Bewegung für Nordhessen auf der Felda geübt worden. Jetzt ist der Schnupperkurs im HNA-Ruderachter vorbei – und Zeit, Bilanz zu ziehen. Wie haben mit Trainerin Manuela Zander (37) und den Teilnehmern (siehe Artikel links und unten) gesprochen.

DAS FAZIT

Manuela Zander, Ender-Weltmeisterin des Jahres 2000: „Es war ein großer Erfolg. Wir haben unsere Trainingsziele nach und nach erreicht und die acht Trainingseinheiten haben riesigen Spaß gemacht. Schon bei der ersten Stunde habe ich gemerkt, wie motiviert die Gruppe ist und dass es gut werden wird. Dann hat auch das Wetter immer gut mitgespielt, es ist also fast alles ideal gelaufen.“

WAS LIEF NICHT IDEAL?

„Das, was sich nicht ändern lässt: Krankheiten und Ähnliches.“

„Viel geleistet“

Dieter Mahrt (45) aus Wollflagen hat viel gelernt: „Jetzt weiß ich, was bei dieser Sportart geleistet wird.“



Dieter Mahrt

„Der ganze Körper wird beansprucht, man muss als Team funktionieren und eine gute Kommunikation haben.“



Gleichmäßiges Rudern ist entscheidend: Acht Wochen lang haben die Teilnehmer der HNA-Fitnessaktion Bewegung für Nordhessen an den Schnupperkurs im Ruderachter gemacht. Stets unter Anleitung von Weltmeisterin Manuela Zander (stehend).

„Darüber waren wir nicht immer vollabstimmig. Und so ist es hin und wieder schwierig gewesen, das gleichmäßige Rudern zu lernen. Aber jeder Einzelne war so begeistert und hat sein Bestes gegeben. Sechs von acht waren immer da, wir konnten jedes Mal im Achter fahren und haben es auch geschafft, komplett synchron zu rudern.“

DER ANFANG

„Wir für die Teilnehmer recht schwer, weil sie alle Neulinge im Ruder-sport waren und sie ganz viel Neues lernen mussten. Trotzdem verlief alles erstaunlich gut. Normalerweise dauert es mehrere Trainingseinheiten, bis die Techniken verstanden sind und jeder Einzelne ein Gefühl für das Gleiten auf dem Wasser hat.“

Aber das war bei dieser Gruppe anders. So haben wir schon gleich am Anfang eine Wende geübt. Das macht man sonst erst beim dritten, vierten Mal.“

DER VERLAUF

„Die Bewegungsabläufe haben immer besser funktioniert – und sind gleichmäßiger geworden. Wir haben konzentriert gearbeitet und dann auch die Feinabstimmung hinbekommen. Hin und wieder wurde dann richtig Fahrt aufgenommen. Das war klasse.“

DIE GRUPPE

„Was der eigentliche Höhepunkt dieses Kurses für mich. Denn Sie war sehr homogen, total freiwillig und jeder Einzelne immer für einen Spaß zu haben.“

„Super Gefühl“

Carolin Claus (19) aus Kassel ist froh, diese Ruder-Erfahrung gemacht zu haben.



Carolin Claus

„Es war einfach ein super Gefühl zu spüren, wie das Boot durch das Wasser gleitet“, sagt sie. Oben ist es ihr viel Spaß gemacht.“

„Gut gefallen“

Martina Dittmar (51) aus Kassel hat ihre Liebe für den Ruder-sport entdeckt.



Martina Dittmar

„Es ist eine tolle Kombination. Es ist ein Ganzkörpertraining und man trainiert im Team auf dem Wasser. Es hat mir so viel Spaß gemacht.“

„Starkes Team“

Malke Westhelle (39) aus Kassel hat das Teamwork beeindruckt.

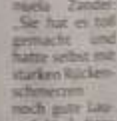


Malke Westhelle

„Wenn das nicht klappt, geht nichts. Man muss ein starkes Team sein“, sagt sie. Sie bezieht sich auf den Transport des Bootes und die Koordination.“

„Tolle Trainerin“

Ute Pfennig (53) aus Gudersberg lobt vor allem Trainerin Manuela Zander.



Ute Pfennig

„Sie hat es toll gemacht und hatte selbst mit starken Rücken-schmerzen noch gute Laune.“ Und ihre Begeisterung hat sich auf die Teilnehmer übertragen.“

Fortgeschrittene Kurse

In diesem Jahr wurden zum ersten Mal Fortgeschrittene Kurse angeboten. Bei Michael Fischer und Steffi Riese konnten die Technik verfeinert werden und zum Schluss im Rennboot gerudert werden.



Steffi Riese wird 2. bei der Kasseler Regatta

In Rengemeinschaft mit der RG'27 wird Steffi Riese bei der Kasseler Regatta zweite.



RVC gewinnt Heinz- Lindner- Preis



*Ralf-Rainer Klatt, Präsidiumsmitglied Isbh, Jens Gerlach,
Vorsitzender RV Cassel 2010, Dr. Rolf Müller, Präsident
Isbh, Peter Beutsch, Hessischer Minister des Innern und
für Sport.*



RVC gewinnt Heinz- Lindner- Preis



Heinz-Lindner-Preis an RV Cassel und KSV Baunatal

Große Anerkennung und viel Lob ernteten zwei Vereine aus dem Sportkreis Region Cassel am vergangenen Wochenende für ihre herausragende breitensportliche Vereinsarbeit. Neben acht weiteren hessischen Vereinen wurden der

Ruderverein Cassel (1. Preis Gruppe 1, Vereine bis 500 Mitglieder) und der KSV Baunatal (1. Preis Gruppe 3, über 1500 Mitglieder) in Frankfurt mit dem Heinz-Lindner-Preis ausgezeichnet. Der Preis, der an den ersten Vorsitzenden des

Landessportbundes Hessen (LSB) erinnert, wurde zum 36. Mal vergeben. Beide Vereine erhielten zudem 1500 Euro. Das linke Bild zeigt (von links) LSB-Vizepräsident Ralf-Rainer Klatt, RVC-Vorsitzender Jens Gerlach, LSB-Präsident Dr. Rolf

Müller und Hessens Innenminister Peter Beuth. Das rechte Bild zeigt (von links) Ralf-Rainer Klatt, Timo Gerhold, Friedrich Heintzemann (beide Vorstandsmitglieder im KSV Baunatal), Dr. Rolf Müller und Minister Peter Beuth. (zvh) Fotos: rh

RVC gewinnt Heinz- Lindner- Preis



Einer- Ausbildung zum Abschluss des Ruderurses

Zum Abschluss des Ruderurses im Frühjahr ging es in den Einer. Für einige eine nasse Erfahrung.





Kasseler Schülerregatta

Mit großem Aufgebot waren die Aktiven des TRV ASS auf der Kasseler Schülerregatta. Gut vorbereitet von Tom Lange und Klaus Reitze präsentierten sich die Aktiven auf der Fulda.



Maximilian Ludwig holt Bronze im Achter

Der Albert- Schweitzer- Schüler Maximilian Ludwig holt im Hessenachter Bronze bei den Deutschen U17 Meisterschaften und durfte zur Belohnung mit zum Junior Achter Rennen zum Weltcup an den Rotsee.



Fahrt zur Kasseler Schleuse

Trotz leichten Regen wurde zum Finkenherd gerudert. Doch einige wählten die Variante, essen ohne Sport und so wurde erneut mit über 40 Mitgliedern ein toller Abend verbracht.



Gesundheitstag VW

Beim Gesundheitstag von Volkswagen, dem Kooperationspartner des RVC konnten wir Ruderergometer und Kangoo Jump als Sportarten präsentieren.



Sonntagsbrunch

Am ersten Sonntag im Monat wurde nach dem Rudern gegrillt.





Jens Gerlach holt Silber am Rotsee

Im Masters Doppelvierer holte Jens Gerlach die Silbermedaille bei den Schweizer Rudermeisterschaften. Mit seinen Freunden vom Seeclub Stansstad immer wieder eine tolles Erlebnis.



Gerlach rudert im Doppelvierer auf Platz zwei

LUZERN. Bei den Schweizer Rudermeisterschaften auf dem Rotsee in Luzern holte Jens Gerlach vom Ruderverein Cassel 2010 im Masters Doppelvierer Silber.

Mit seinen Partnern vom Seeclub Stansstad führte Gerlach von Schlag an das Boot auf Medaillenkurs. Mit einem Schnellstart setzte sich die Mannschaft direkt in die Spitzengruppe. Ab der Hälfte des Rennens etablierte sie sich auf Platz zwei und griff das führende Boot aus Baden/Zürich/Kreuzlingen/Luzern an. Am Ende reichte es zu Silber. (red)

Fahrt über das Wehr

Mit 5 Vierern ging es über die Schleuse zum Fährmann. Bei herrlichen Sonnenschein ein toller Abendausflug.



Teamevent Schweiz

Immer beliebt, das Teamevent der SG Stern/ RVC! In diesem Jahr wieder in die Schweiz zum Stämpfli Express.

Vielen Dank an Kirsten Lindner und Susanne Gerlach für das tolle Rahmenprogramm.



Hessische Allgemeine

KSS 3713

Mittwoch, 29. Juli 2015

HNA

Nr. 173 1,70 Euro



Kasseler rudern im längsten Boot der Welt

25 Wassersportler in einem Boot: Ruderer aus Kassel stiegen jetzt zusammen mit Schweizern in den Stämpfli Express – das mit insgesamt 45 Metern angeblich längste

Rennboot der Welt. Dabei meisterten die Ruderer der Betriebssportgruppe SG Stern und des RV Cassel 2010 auf dem Zugersee in der Zentralschweiz eine Strecke von insge-

samt 14 Kilometern. Aus Nordhessen nahmen erfahrene Ruderer im Alter zwischen 25 und 75 Jahren teil. Der Kasseler Trainer Jens Gerlach (vorn im Bild) war der Einzige im Boot,

für den es nicht der erste Einsatz in diesem außergewöhnlichen Ruderboot war. Einhellige Meinung aller Teilnehmer: „Ein tolles Erlebnis.“ (bjm)

Foto: oh
SPORT

Ein Tausendfüßler im Zugersee

Kasseler Ruderer fahren im wohl längsten Rennboot der Welt

29.07.15 - 07:04



24 Ruderer in einem Boot: Eine Gruppe aus Cassel machte auf dem Zugersee in der Schweiz diese Erfahrung. Links neben dem Steuermann: Jens Gerlach. Foto: nh

Schweiz. Einer, Zweier, Vierer, Achter. Mit oder ohne Steuermann. Das sind die Ruderboote, die an einem Sommerabend manchmal zu Dutzenden im Sommer auf der Fulda vorüberziehen.

Eine Erfahrung der besonderen Art machten jetzt 20 Mitglieder der SG Stern und des RV Cassel 2010 auf dem Zugersee in der Schweiz: 24 Ruderer und ein Steuermann in einem einzigen Boot. Gibt's nicht? Gibt's doch.

SG Stern ruderte im längsten Ruderboot der Welt

20 Sterne und 4 Schweizer im 24er „Stämpfli – Express“



Gerlach/SG Stern Wassersport

Bereits zum zweiten Mal ging es zum Teamevent in das längste Ruderboot der Welt, dem 24er. Das Boot mit 45 Meter Länge und einem Gesamtgewicht von knapp 2,5 Tonnen ist einmalig auf der Welt. Das Boot aus der Schweizer Ruderwerft Stämpfli ist der „Stämpfli-Express“, der am letzten Wochenende zum „Sternen-Express“ wurde.

Die SG Stern nutzte die letzte Ausfahrt in Europa, bevor nun das Boot nach USA verschifft wird und dort an den College Rudervereinen, das Teamrowing näher gebracht wird.

Für die SG Stern Ruderer war es erneut ein riesen Erlebnis so über den See zu gleiten.



Häringshissen

Mit vielen Booten war der RVC/SG Stern beim größten Volksfest der Stadt dabei. Dieses Jahr mit anschließender Lichterfahrt. Immer wieder ein tolles Erlebnis.



Zissel Wasserfestzug

Wieder einmal ein super Beitrag zum Zissel 2016 – Die Froschkönige vom RVC.





Werterhaltungsdienst im September

Kurz vor der STAR CARE Regatta wurde das Grundstück und das Bootshaus vorbereitet.





Edersee Drachenbootregatta



Gemeinsam mit Crefo-Factoring bei der Drachenbootregatta am Edersee.

Am Ende war es ein Bronzerang im kleinen Finale. (6. Platz)



Ruderer für Achter gesucht



■ Für die 9. Star Care-Benefiz-ruderregatta am Samstag, 26. September, sucht der ExtraTip gemeinsam mit der Kasseler Ruderschule JG-Sport ein Nordhessen-Achterteam. Vier Frauen und vier Männer aus Nordhessen trainieren gemeinsam einmal am Montag,

21. September, um 17:30 Uhr im Achter und starten gemeinsam auf der Regatta. Mitmachen kann, wer schon einmal einen Schnupperkurs im Rudern im Verein, Uni, VHS belegt oder früher an der Schule oder im Verein gerudert hat. „Egal ob ein Jahr oder 40 Jahre her, hier

geht es um den guten Zweck – der Kinderzirkushalle“, so Jens Gerlach von der Ruderschule JG-Sport. Anmeldung per Mail bis Freitag, 18. September, an info@jg-sport.de. Die ersten vier Frauen und Männer bekommen die Plätze.

Foto: Privat



HNA

Rudern und paddeln für den Zirkus

KASSEL. Rudern und Paddeln für die Kinderzirkushalle des Zirkus Buntmaus in Kassel ist das Motto der diesjährigen Star Care Benefiz Regatta am Samstag, 26. September. Bereits zum 9. Mal richtet die SG Stern Kassel mit dem Ruderverein Cassel 2010 diese Benefiz-Veranstaltung aus. Aus der reinen Ruderregatta ist nun eine Ruder- und Drachenbootregatta geworden. Knapp 300 Teilnehmer in 18 Doppelvierern und 18 Doppelachtern sowie 8 Teams in 10er-Drachenbooten werden erwartet.

Auch ein Vierer-Team aus der HNA-Aktion „Bewegung für Nordhessen“ nimmt an der Veranstaltung teil.

Die Regatta findet am Samstag zwischen Gärtnerplatzbrücke und Damaschkebrücke von 10.30 Uhr bis 17.30 Uhr statt. Die Finalrennen sind ab etwa 14 Uhr am besten vom Bootshaus des TRV Albert Schweitzer-Schule gegenüber der Insel Siebenbergen zu sehen. (red)

lokalö 24st
WIR VON HIER!

Ab aufs Wasser Star Care-Regatta auf der Fulda

■ Kassel. „Rudern und paddeln für die Kinderzirkushalle“, lautet das Motto der diesjährigen Star Care Benefiz Regatta am Samstag, 26. September. Bereits zum 9. Mal richtet die SG Stern Kassel mit dem Ruderverein Cassel 2010 diese Veranstaltung aus. In diesem Jahr konnte ein Rekordmeldeergebnis von knapp 300 Teilnehmern erreicht werden. In 18 Doppelvierern und 18 Doppelachtern, sowie acht Drachenbooten wird um die Plätze gekämpft. Für den Nordhessenachter haben folgende Sportler einen Platz gewonnen: Aline Britt Westphal, Sonja Stern, Nicole Wilges, Mona Reinl, Holger Piontek, Jörg Rudolph, Kai Rainer Simon, Jochen Pannke.

Die Regatta findet am Samstag zwischen Gärtnerplatzbrücke und Damaschkebrücke von 10.30 Uhr bis 17.30 Uhr statt. Mehr: www.rvcassel.de

■ Auf der Fulda in Kassel fand jetzt die 9. Star Care Benefiz Regatta. Durchführende waren der Ruderverein Cassel 2010 e.V. und die SG Stern der Daimler AG. Die Startgelder und der Erlös aus dieser Veranstaltung gehen an hilfsbedürftige Kinder in der Region. Dieses Jahr wurde das Projekt „Kinderzirkushalle“ unterstützt. Bei dieser Regatta, die in Deutschland zu einen der größten ihrer Art gehört, wird in drei Klassen gestartet. Mit dabei auch das Team vom Lupus Sport Wolfhagen. Das ging mit fünf Wettbewerbern im 10er-Drachenboot über 250 Meter flussaufwärts an den Start. „Im Vordergrund stand für uns eigentlich die Unterstützung dieser Wohltätigkeitsveranstaltung. Denn wir waren völlig unerfahren und manche haben das erste Mal in so einem Boot gesessen“, erzählt Teamkapitän Dieter Hahn. „Umso überraschter waren wir, als wir gleich als Zeitschnellste den

Vorlauf gegen die erfahrenen Teams von Thyssen, Ferrero, Daimler Benz, Regierungspräsidium und die Uni Kassel gewonnen haben“. Im Endlauf schaffte das Team vom

Lupus Sport mit enormen Siegeswillen und vollem Körperinsatz die Sensation und besiegte in einem spannenden Finish den Vorjahressieger Ferrero um eine halbe Boots-

länge. Bei der anschließenden Siegerehrung konnte das überglückliche Team den großen Wanderpokal von den diesjährigen Zisselhoheiten in Empfang nehmen.



Das Team: (v. li.) Gustav W., Mike Finke, Vincent Huckewitz, Matthias Kleinhans, Axel Sartor, Dieter Hahn, Werner Wiegand, Jens Harseim, Udo Güde, Thomas Weltner.

Foto: Privat

Lust auf eine neue Sportart kennenzulernen und etwas Gutes zu tun ?

SG Stern Kassel Wassersport lädt ein zum Schnupperrudern mit Regattateilnahme

Rudern, Gesundheitssport in der Natur und im Team von jung bis alt. Rudern gehört zu den ältesten olympischen Sportarten und ist einer der gesündesten Sportarten. Beim Rudern werden über 80 % der Hauptmuskelgruppen beansprucht, unter anderem die Schultern, Arme, Beine, der Po und der Rücken. Es stärkt vor allem das Herz-Kreislauf-System des Menschen. Die Belastbarkeit und Ausdauer des Herz-Kreislauf-Systems sind mitunter ausschlaggebend für ein langes und gesundes Leben. Denn von ihm hängt die unter anderem auch die Lungenkapazität, die Herzleistung und das Immunsystem ab. Rudern Sie für ein langes und gesundes Leben!

Hast Du Lust das Feeling auf der Fulda auszuprobieren und am Ende an der Benefiz Regatta teilzunehmen?

Dann melde Dich bis 21.08.15 unter: sgstern.vielhmann@extelaccount.com oder Telefon: 2098 an !

Trainingstermine : 10./17./24.09.15 jeweils um 18:00 Uhr / STAR CARE Rudern 26.09.15





Teamgeist für die gute Sache: Rund 300 Teilnehmer waren bei der Star-Care-Benefizregatta an den Start gegangen - darunter auch das Team der SG Stern. Foto: privat

Rudern für Zirkuskinder

Star-Care-Benefizregatta auf der Fulda brachte 6000 Euro für den guten Zweck

KASSEL Bei der 9. Star-Care-Benefizregatta gab es nur Gewinner. Der Teamgeist der Betriebssportmannschaften wurde im Wettkampf ebenso gefördert wie die integrative Arbeit des Zirkus Buntmaus. Star Care, eine Hilfsorganisation von Mitarbeitern des Mercedes-Benz Werkes in Kassel und von Partnern aus der Region, fördert zurzeit den Bau einer Zirkushalle für den Zirkus Buntmaus in Niederrhede. Auf dem Gelände des ehemaligen Abenteuerspielplatzes gestalten die Mitarbeiter ein inklusives Konzept für Kinder, und für ihre Familien.

Auch das Startgeld und die

sonstigen Einnahmen der Regatta kamen diesem Zweck zu Gute. Insgesamt kamen rund 6000 Euro für den guten Zweck zusammen.

In 18 Achtern, 18 Vierern und 6 Drachenbooten waren etwa 300 Aktive bei der von SG Stern und dem RV Cassel 2010 am Bootshaus der Albert-Schweitzer-Schule ausgetragenen Regatta an den Start gegangen. Die Teams wurden von einigen hundert Zuschauern angefeuert. Gestartet wurde im Ruderboot über die 350-Meter Distanz. Die Drachenboote fuhren 250 Meter weit. Über Zeitläufe mussten sich die Mannschaften für die Final-

rennen qualifizieren. Hier gab es dann Gold-, Silber und Bronzeplätze.

Ein besonders Erlebnis war diese Veranstaltung für die Auszubildenden der Firma Hübner. Sie nutzten einen Crashkurs und die Veranstaltung, um sich als Team zu formen. Mit einem Vierer und einem Achter stellte die Kanzlei Brach und Partner die meisten neuen Teilnehmer. Rudern gehört in den Automobilwerken von Mercedes, Volkswagen und bei Braun Melsungen seit Jahren zu den ergänzenden Angeboten des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Zu den Höhepunkten der Star-

Care-Regatta zählt das Aufeinandertreffen dieser Teams.

Uneinholbar war in diesem Jahr der Studentenachter der Uni-Kassel. Er setzte sich gegen ein Nordhessenteam und eine Schulmannschaft des TRV Albert-Schweitzer-Schule Kassel durch.

Die Siegerpreise übergaben Stadträtin Bergholter, Dr. Andrea Fröhlich (Sportamt der Stadt Kassel), Jürgen Tyrann (SG Stern Kassel/Star Care Kassel) und die Zisselhoheiten. „Es war wieder ein tolles Erlebnis für alle aktiven auf dem Wasser und im Organisations-team“ meinte Regattaleiter Jens Gerlach. (red)



Team RVC bei der STAR CARE Regatta

Mit einem zwei Achterteams war der RVC bei der Regatta vertreten. Für viele das erste Erlebnis von Wettkampf. Ein toller Gaudi für alle.

RVC ...wir helfen den Kindern der Region.





STAR CARE

WIR HELFEN KINDERN



Neben den Ruderteams waren die Achsdrachen am Start. Bei der STAR CARE Premiere kamen sie auf den Bronzerang.

Das Team RVC/ SG Stern
...wir helfen den Kindern
der Region.

Gold und Zweimal Bronze für die SG Stern

SG Stern Ruderer gewinnen ihr Finale im Achter

Die Wassersportler der SG Stern konnten auf der STAR CARE Regatta an die Erfolge der letzten Jahren anknüpfen.

Im Flaggschiff des Rudersports, dem Achter, konnte ein Laufsieg im Finale errudert werden. Im Gig-Doppelvierer ging es mit der 3. Zeit in das A-Finale, wo der Bronzerang die tolle Leistung abrundete. Im Drachenboot konnten die Achsdrachen gemeinsam mit dem STAR CARE Fun Team die Bronzemedaille erpaddeln.



Rudern für einen guten Zweck

Zum siebten Mal haben einige B. Braun-Mitarbeiter an der Star Care-Regatta in Kassel teilgenommen und mit einem Achter-Team Platz 3 errudert. Das Vierer-Team landete mit dem neunten Platz im guten Mittelfeld. Mit den Spendeneinnahmen, die während der Regatta eingingen, unterstützt der Förderverein Star Care Hessen den Verein Kinderbauernhof Kassel.



Sie ruderten zugunsten des Vereins Kinderbauernhof Kassel: B. Braun-Mitarbeiter machten bei der Star Care-Regatta mit.

HNA-Ruderer bei der Regatta

Mit voller Kraft bei der Benefizregatta: der Vierer „Die Chatten“ von der HNA-Aktion Bewegung für Nordhessen. Im Boot unterwegs in Richtung Ziel sind Matthias und Ute Pfennig (von links), Martina Dittmar, Andreas Pabst und Steuerfrau Manuela Zanier.

Foto: Schachschneider





Jugendliche rudern für Kinder

Seit Jahren gibt es die Kooperation zum Trainingscamp. Den Jugendlichen wird neben dem Boxtraining ein Sport im Team beigebracht. Nur im Team ist ein Sieg möglich. Für viele eine große Herausforderung.

Leider konnte die Crew krankheitsbedingt nicht am Renntag da sein.

Jugendarbeit mal ganz anders.





Tageswanderfahrt nach Wahnhausen

Tag der Deutschen Einheit – Fahrt nach Wahnhausen



5. Vereinsgeburtstag am 7. Oktober.15

Der 5. Geburtstag mit Bootstaufe und anschließend vollen Clubraum.

Wahnsinn mit 50% Teilnahme der Mitgliedschaft ist der Verein top!





Wander-Vierer ergänzt die Bootsflotte

Vor fünf Jahren, 2010, ist der traditionsreiche Ruderverein Cassel wiedergegründet worden und hat inzwischen 120 Mitglieder. Zu seinem Geburtstag machte sich der RC selbst ein Geschenk. Für rund 5000 Euro hat er ein gebrauchtes Ru-

derboot, einen Vierer mit Steuerermann, angeschafft. Der RC Cassel 2010 arbeitet eng mit der Betriebssportgruppe der „SG Stern“ des Mercedes-Benz-Achsenwerks und dem Ruderverein der Albert Schweitzer-Schule (ASS) zusammen. Die

Flotte des RC Cassel 2010, die noch aus vier Rennrunderbooten besteht, sollte weiter ergänzt werden, sagte der Vorsitzende Jens Gerlach (links). Das Boot ist nach dem Ehrenvorsitzenden Hans Werner Gerlach (Bildmitte, Dritter von links)

benannt, der seit 60 Jahren auf der Fulda rudert. Wander-Ruderwart Stephan Gerlach (vorn rechts) taufte den gebrauchten Vierer vor dem Bootshaus am Auedamm auf den Namen Hans Werner. (pdi)

Foto: Dilling

5. Vereinsgeburtstag am 7. Oktober.15

Der 4. Geburtstag fiel buchstäblich ins Wasser. Der RVC wäre nicht der RVC, wenn er nicht improvisieren würde und den Grill überdachte.

Gut gegrillt und gute Gespräche rundeten den A





RVC beim Kasseler Frauenlauf

Der 4. Geburtstag fiel buchstäblich ins Wasser. Der RVC wäre nicht der RVC, wenn er nicht improvisieren würde und den Grill überdachte.

Gut gegrillt und gute Gespräche rundeten den Abend ab.



RVC beim Kasseler Frauenlauf

10:02 Uhr, 13.09. - Ulrike Pflüger-Scherb - 0 Kommentare

Laufen statt rudern

Auch die Frauen des Rudervereins Cassel machen beim Frauenlauf mit. Laufen ist ihr Training im Herbst und Winter, wenn sie nicht aufs Wasser können. Jutta Fischer (von links), Christiana Freitag und Katrin Bulang wollen die fünf Kilometer gemütlich in 27:30 Minuten schaffen.



RVC kann Angebot erweitern

Neben Rudern, Kangoo Jump können nun auch Nordic Walking Kurse angeboten werden.



Sieg bei Quer durch Berlin für Steffi Riese

Im Gig Frauendoppelvierer in Rgm. mit der RG'27 gewinnt Steffi Riese das Langstreckenrennen „Quer durch Berlin“





Werterhaltungsdienst am 01. November

So schnell geht die Sommerzeit vorbei und das Bootshaus muss Winterfertig gemacht werden. Dank großen Einsatz aller Aktiven über das Jahr konnte die Gebühr für den Werterhaltungsdienst entfallen. In welchen Verein gibt es sowas noch...? !!!

Allen Helfern 2015 vielen vielen Dank.



Vollmondrudern

November und Dunkel, aber noch keine richtige Kälte....also meinte Holger Rose, lass uns spontan Vollmondrudern. Den tollen Abend lockten gleich viele Anhänger an das Bootshaus und genossen die Fahrt mit dem Vollmond auf der Fulda.



Frühstücksunde im Winterhalbjahr

Der Winter kommt und es wird wieder gefrühstückt!





Nikolausrudern

Wer hat die meisten Aktiven Kassels auf der Fulda...der RVC konnte erneut sein gutes Vereinsleben unter Beweis stellen. Vor dem Essen wurde erstmal die Hausstrecke mit dem Boot abgefahren.



Weihnachtsmarkt Kassel

Nach dem Nikolausrudern ging es auf den Märchenweihnachtsmarkt in Kassel. Bei Glühwein und Kinderpunsch wurde das Ruderjahr Revue passiert.



Weihnachtsfeier

Bei der diesjährigen Weihnachtsfeier waren wir mit 30 Teilnehmern im Postillon in Kassel. Ein schöner Abend und guter Start in die Weihnachtszeit.



Team Indoor Rowing

Gemeinsam auf dem Ergo, das macht Spass. Ob bergauf, bergab oder im Schlagzahlwechsel, da geht die Belastung schnell vorbei.





Silvesterrudern

Bei Nieselregen und 4° wurde die Saison mit zwei Fünfern auf der glatten Fulda beendet. Vor dem Jahreswechsel nochmals eine tolle Ausfahrt.

Auf ins neue Jahr.





Unsere Collage

Dank Tanja Kurzenknabe gibt es einen tollen Rückblick über fünf Jahre RVC.



Er hat sich getraut---

Alexander Siebert (Lung) hat sich getraut JA zu sagen. Alles Gute für den neuen Lebensabschnitt.





Sie verjüngt den Verein

Johanna Peters verjüngt den Verein. Wir freuen uns über den Nachwuchs von Meike Peters.

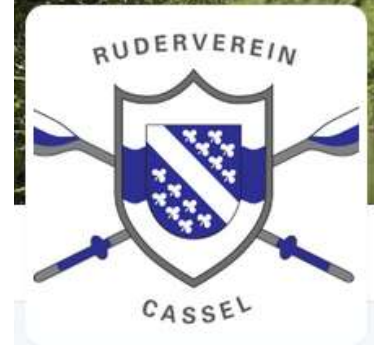




Immer auf dem neuesten Stand



*Bootshausnachrichten
der monatliche Newsletter*



Ruderverein Cassel

@RudernKassel

Rudern und Drachenboot in Kassel

📍 Kassel - Rudern

🔗 rvcassel.de

Unser fleißigen Hände im Hintergrund

Nur durch ehrenamtliche Helfer im Hintergrund kann eine große Veranstaltung wie STAR CARE funktionieren. Ein großen Dank an alle Helfer.

Wir sagen allen: **DANKE**



Steuerleute



Dieter Werbus



Werner Gerlach

Wie auch in den letzten Jahren konnte die Ausbildung nur durch die tatkräftige Unterstützung von Dieter und Werner funktionieren.

Vielen Dank für die viele Zeit, die Ihr den aktiven Sportlern geschenkt habt.



Danke an die fleißigen Hände im Hintergrund ...

Um die ganzen Events durchzuführen einen herzlichen Dank, an alle die im Hintergrund „Hand“ angelegt haben, besonderen Dank gilt

- Jürgen Tirann für die Unterstützung im ganzen Jahr
- Klaus Reitze und dem Team des TRV Albert- Schweitzer- Schule Kassel
- Bernd Klug mit seinem Team bei den Events Star Care, D- Pokal
- Vorstand SG Stern und Vorstand RVC
- SG Stern Marketing und Achstiv (Svenja und Felica)
- Steuerleuten (incl. Basti, Manuela, Bernd, und, und, und...)
- Schiedsrichter bei STAR CARE (Torsten Brüggemann)
- dem Team Rudern für den guten Zweck (Kuchenstand, Bierpils, Zeitnehmer, Küchendienst, ...)
- der Sparte, die die Teams für STAR CARE mitorganisiert haben und auch mit ausgebildet haben
- den Nachbarvereinen, die durch die Bootsfreigaben an den Regatten zum Erfolg beigetragen haben
- Jürgen Letz und Gerald Manns als Hauptkoordinatoren des Drachenbootes
- und allen aktiven, die zum Vereinsleben beigetragen haben



Ein kleiner Ausblick für 2016

- Neujahrsempfang und Wanderung in Kassel
- Langlauf Wochenende in Oberhof
- Tag des Wassersports mit Bootstufen
- Midsommernachtssport
- Vereinsregatta (Wassersport Triathlon)
- Zissel
- Teamevent
- STAR CARE Rudern
- Vereinsgeburtstag
- Weihnachtsfeier
- Silvesterrudern
-

Viel Spaß in 2016

mit dem RVC 2010, der SG Stern Kassel
und dem TRV ASS.



Drach

