

Bootshausnachrichten

der Newsletter vom TRV-ASS und RVC



November/ Dezember 2018

Liebe Wassersportler am Auedamm 53,

die Winterzeit hat begonnen. Ein Rudern oder Paddeln ist fast nur noch in der Dämmerung möglich. Die Dunkelheit und Kälte bringt auch Gefahren, so bitten wir die Sicherheitsregeln immer einzuhalten. Sicherheit geht vor Ehrgeiz.

Wir können auf eine erfolgreiche Saison mit vielen Highlights zurückblicken und nun in das Wintertraining mit einigen Vereinsevents noch freuen.

Der Vorstand wünscht allen eine demnächst schöne und besinnliche Weihnachtszeit.

1. Rückblick: Teamevent „Quer durch Berlin“

Für den Freitagsachter ging es am 6. Oktober nach Berlin zum Herbstklassiker „Quer durch Berlin“. Im offenen Vereinsachter startete die Crew über die 7 Kilometer Langstrecke vorbei am Reichstag in Berlin. Am Ende wurde es der siebte Platz mit 4:44 Minuten Rückstand auf das Siegerboot. Bei der Veranstaltung stand aber nicht das Siegen im Vordergrund, sondern der Teamgeist und ein schönes Berlin Wochenende mit Regattateilnahme.

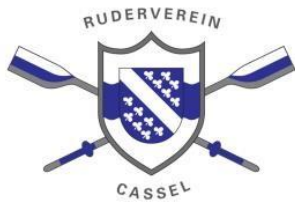


Ruderverein Cassel 2010 e.V.

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

Albert - Schweitzer - Schule

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



Bootshausnachrichten

der Newsletter vom TRV-ASS und RVC



2. Rückblick: Tageswanderfahrt auf der Fulda

Am Vormittag des Stiftungsfestes ist traditionell die Ausfahrt auf der Fulda. Die geplante Ausfahrt nach Wahnhausen endete an der Kasseler Stadtschleuse, weil dort die Boote der Yachtclubs herausgenommen wurden. Das war aber kein Abbruch der Fahrt, sondern es ging nun Fuldaaufwärts über das Wehr bis die Fulda zu wenig Wasser hatte und die Crew umdrehen musste.

3. Rückblick: 8. Stiftungsfest

Am Samstag, den 13.10.18 fand das diesjährige Stiftungsfest statt. Marco Eckhardt und Jens Lattmann hatten wieder einmal für ein reichhaltiges Buffet gesorgt, das es ein schöner Vereinsabend im Clubraum wurde.



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: Langstreckenregatta Drachenboot

Die Kanuvereine in Kassel veranstalten immer Ende Oktober eine 6km Langstrecke im 20er Drachenboot. Das jeweilige Siegerteam veranstaltet die Veranstaltung. In diesem Jahr ging es vom WVC ins Baggerloch zurück zur Schwimmbadbrücke und wieder flussaufwärts zum WVC. Ganze drei Runden mussten gepaddelt werden. Vom RVC war in diesem Jahr nur Jens Gerlach mit an Bord. Im Team WVC & Friends gewann deutlich mit knapp 1 Minute Vorsprung vor dem Team PSV Grün-Weiß/ Kanuvereinigung. Eine tolle familiäre Veranstaltung bei tollen Herbstwetter in Kassel.

5. Rückblick: Werterhaltungsdienst

Am letzten Samstag im Oktober hieß es das Bootshaus, Boote und Gelände wieder Winterfit zu machen. Mit vielen Helfern erkannte man das Bootshaus nach dem Einsatz fast gar nicht wieder. Alles war blitzblank und das Laub war am Auedamm. Allen einen herzlichen Dank für den Einsatz im ganzen Jahr.





Bootshausnachrichten

der Newsletter vom TRV-ASS und RVC



6. Aktuell: Wintertraining

Trotz Kälte, Nässe und Dunkelheit gibt es wieder ein umfangreiches Wintertrainingsangebot.

Laufen am **Montag** mit Jutta ist für jung und alt und jeder Geschwindigkeit. Mit Lauf ABC und anschließenden Dehnprogramm am Bootshaus kommt jeder ins Schwitzen.

Der **Dienstag** ist mit dem **Fußball** – Sternen der SG Stern in der Soccer-Halle in Zwehren. Das schöne ist, das immer das Team mit dem letzten Tor gewinnt und die Pizza im Anschluss rundet den Dienstag ab.

Am **Mittwoch** besteht die Möglichkeit mit der Laterne aufs Wasser zu gehen. Die Dunkelheit birgt Gefahren und deshalb ist hier immer mit Vorsicht und auf der richtigen Seite mit Lampe zu rudern. **Alternativ** stehen 6 Concept **Ruderergometer**, 1 dynamisches Ergometer für Verbesserung der Technik und 2 Fahrradergos zur Verfügung.

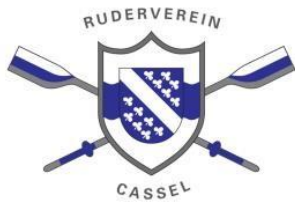
Der **Donnerstag** steht im Zeichen des Schwitzens mit Tanja in der Turnhalle der Albert-Schweitzer-Schule. Das ultimative **Ganzkörpertraining** welches sonst nur im Fitnessstudio gibt, haben wir am Donnerstag.

7. Ausblick: Winterstammtisch am 25.11.18 um 10:00 Uhr

Der Winterstammtisch ist die Frühstücksrunde, die immer einmal im Monat stattfindet. Organisiert von Andrea Mai lernt man die besten Frühstückscafes in Kassel kennen. Immer den Aufruf im Newsletter beachten, damit genügend Plätze reserviert werden können.

8. Ausblick: Nikolausrudern am 08.12.18 um 14:00 Uhr

Mit Nikolausmütze geht es am Samstag, den 08.12. aufs Wasser. Um 14 Uhr ist Treffpunkt am Bootshaus. Wer da ist ist da und im Anschluss geht es zur gemütlichen Runde aufs Wasser.



Bootshausnachrichten

der Newsletter vom TRV-ASS und RVC



9. Ausblick: Weihnachtsfeier am 08.12.18 um 19:00 Uhr

Die diesjährige Weihnachtsfeier findet im „Orestis“ im Königstor statt. Eine Abfrage über die WhatsApp Gruppe wird in den nächsten Wochen von Marco Eckhardt kommen.

10. Sind meine Daten aktuell??

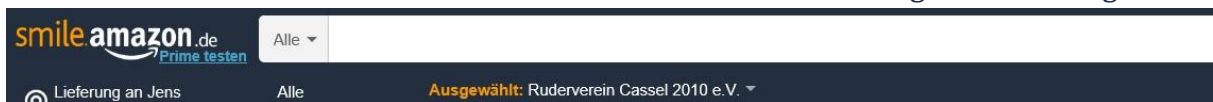
Ich bin umgezogen, habe eine neue mailadresse, neue Kontodaten, will nicht mehr passiv/unterstützend sein oder bin kein Student mehr !? Habe ich alle meine Änderungen bereits überall bekannt gegeben?

Schnell meine Änderungen an: mitglieder@rvcassel.de schicken!

DANKE, jeder Rückbuchung oder falsche Zustellung kostet dem Verein Geld.

11. Info: Beim Einkauf dem RVC etwas Gutes tun

Weihnachten wird oft im Internet bestellt. Vermutlich viele auch bei Amazon. Mit nur einem kleinen Wort vor Amazon kann man bereits uns etwas helfen. Smile.amazon.de Einfach www.smile.amazon.de und dann Ruderverein Cassel als Organisation eingeben.



Natürlich ist die Unterstützung des Einzelhandels zu bevorzugen und dort nach Spenden für den RVC zu fragen, oder zur Teilnahme an der STAR CARE Regatta zu motivieren.

Über Klubkasse oder die Deutsche Sportlotterie kann man auch den RVC unterstützen.

<https://www.klubkasse.de/klubs.html>

<https://wir.deutsche-sportlotterie.de/vereine/105>

12. Ausblick: Sonnenwendenrudern am 21.12.18 um 17:00 Uhr

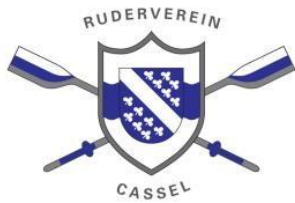
Am Freitag, den 21.12. um 17 Uhr ist Sonnenwendenrudern im Winter. Neben dem Midsommerrudern ist dies das Midwinterrudern.

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 Newsletter vom TRV-ASS und RVC



13. Ausblick: Silvesterrudern am 31.12.18 um 14:00 Uhr

Die letzte Fahrt des Jahres findet am 31.12. um 14 Uhr statt. Falls kein Eis auf der Fulda ist, wollen wir wieder mit dieser Ausfahrt das Sportjahr beenden.

14. Wintertrainingszeiten vom 29.10.18 – 31.03.19:

Montag	17:00 Uhr	Laufen mit Jutta (WhatsApp Gruppe Laufen)
Dienstag	18:00 Uhr	Indoor Fußball mit der SG Stern
Mittwoch	17:00 Uhr	Laternenrudern (WhatsApp Gruppe Rudern im RVC)
Donnerstag	19:00 Uhr	Hallentraining (WhatsApp Gruppe Halle)
Samstag	13:00 Uhr	Rudern (WhatsApp Gruppe Rudern im RVC)
Sonntag	10:30 Uhr	Rudern (WhatsApp Gruppe Rudern im RVC)

15. Termine:

25.11.18	10:00 Uhr Winterstammtisch
08.12.18	14.00 Uhr Nikolausrudern
08.12.18	19:00 Uhr Weihnachtsfeier
14.12.18	17:00 Uhr Besuch W-Markt Melsungen - Äppelwinnbude
21.12.18	17:00 Uhr Sonnenwendenrudern (Winter)
24.12.18	Weihnachtsausfahrt
31.12.18	14:00 Uhr Silvesterrudern
19.01.19	Neujahrsempfang

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