

Newsletter
Ruderverein Cassel 2010 e.V.



Vorwort

Liebe Mitglieder des RVC,

endlich hat die Sommersaison auf dem Wasser begonnen. Zum Glück ist die Corona-Lage derzeit so, das wir uns wieder „fast“ frei bewegen können. Mit unseren Freiluftsportarten Rudern, Drachenboot und SUP sind wir mit der Windverwirbelung relativ sicher.

Wenn wir uns weiter an die Regeln halten und uns mit einer Impfung, Testung und Abstand verhalten, werden wir auch weiterhin gut durch diese Phase kommen.

Es ist schön zu sehen, dass nach dem langen Lockdown viele wieder zum aktiven Sport gekommen sind und wir bereits viele neue Gesichter im RVC begrüßen können.

Der Sportbetrieb kommt langsam ins Laufen. Doch wir würden uns noch mehr freuen, wenn einige Passive nun wieder ins aktive Sportleben kommen und wir an unseren Hauptrudertagen wieder richtig Betrieb am Bootshaus haben. Unsere Steuerleute freuen sich, wenn sie wieder richtig benötigt werden. Leider mussten unsere Events, wie z. B. Rudern zum Fährmann und Midsommernachtsrudern ausfallen. Auch der Zissel fällt aus mit Zisselboot und Fahrt zum Häring. Wir möchten aber, dass wieder Leben am Bootshaus ist. So wollen wir am Zisselsamstag unser **1. RVC-Familien-Sommerfest** durchführen. Es ist zwar in den Sommerferien, aber wir hoffen trotzdem auf viele Teilnehmer. Nähere Infos folgen auf den nächsten Seiten.

Neben dem Sommerfest laufen nun auch die Planungen für die Wanderfahrten, STAR-CARE-Regatta und weitere Anfängerkurse. Nutzt die Möglichkeit der Messengerdienste WhatsApp, Signal oder Telegram. Wer Facebook nutzt oder ab und an sich auf die Homepage verirrt, bekommt auch immer rechtzeitig die Termine mit.

Auf eine schöne Sommerzeit im RVC

Alle bisherigen Berichte findet Ihr hier: <https://rudervereincassel.de/aktuell/>

Gruß Jens

1. Achter-Sieg der Vereinsgeschichte



Was für eine Geschichte. Unser erstes Achterrennen in der RVC Geschichte und der 1. Sieg. Und das Alles auf der Stadtmeisterschaft in Kassel. Herzlichen Glückwunsch an die Crew. So kann es weitergehen.

1. Sommer-/Familienfest im RVC am 31.07.21 ab 14:00



Zissel-Fest RVC – Sommerfest 2021 31.07.21 ab 14:00 Uhr

Das Zisselfest können wir leider nicht zusammen feiern. So wollen wir das Zisselwochenende zum RVC Sommerfest mit Bootstaufe und Vorstellung des Creditreform Kassel-Achters feiern. Nach über einem Jahr Pandemie soll das Vereinsleben wieder ein Teil des RVC's sein. Lasst uns zusammen einen schönen Samstag verbringen.

Mit Abstand und Luca-App - viel Spaß auf und neben der Fulda.

- | | |
|-----------|---|
| 14:00 Uhr | Schnupperrudern + Vereinssport
Rudern, Paddeln, SUP; Drachenboot |
| 16:00 Uhr | Vorstellung RBL Achterteam |
| 16:15 Uhr | Bootstufen |
| 16:45 Uhr | Preisübergabe #RVCgegenCoronaBlues |
| 17:00 Uhr | gemütlicher Vereinsabend |



Logo –
Creditreform Kassel-Achter



- Sommerfest für Mitglieder, Familienmitglieder, Freunde des Vereins, Angehörige, etc. (wir dürfen max. 500 Personen sein – internes Familienfest)
- Rudern auf dem BioRower mit Sebastian Peter
- Bootstaufe mit Sponsoren und Fr. Fröhlich (Sportamt)
- spontanes Torwandschießen für Kinder, oder Laufrad-Rennen etc. Wir hoffen auf viele Kinder mit ihren Eltern und Großeltern
- Kuchenspenden erwünscht
- Freigetränke und freies Essen (Spenden können gerne abgegeben werden)
- Es ist also Zeit, wieder zum Auedamm 53 zu kommen !



Wanderfahrten im RVC



24.07.2021

Wanderfahrt auf der Fulda

11.09.2021

Edersee

09.10.2021

Fahrt nach Hann. Münden

Anmeldung unter wanderrudern@rvcassel.de

Wir freuen uns, Sebastian Peter nun in unserem Expertenkreis zu haben.

Er bietet mit seiner Ruderschule Kurse an, die es sonst nur im Bundesstützpunkt in Ratzeburg gibt.

Wer seine Rudertechnik individuell verbessern möchte, kann sich gerne direkt bei Sebastian anmelden.

Solch eine Profileistung kann man als Verein nicht anbieten, so freuen wir uns aber, dass Sebastian den RVC als Heimatstation gewählt hat und diese Kurse kasselweit und vermutlich ab 2022 auch deutschlandweit anbieten wird.

Es ist ein „F-Kurs +* Highperformance“, den man nicht mit unseren F-Kursen vergleichen kann.

Technik Trainingswochenende für Erwachsene

Inhalt:

- 4 - 5 technikorienteerte Trainingseinheiten im Doppelzweier, mind. 1 Einheit an Land auf dem Biorower inklusive direkter Videokorrektur
- Fokus auf gute Rudertechnik, Fehlerreduzierung und Gesundheitsvorsorge durch gute Technik
- Videoauswertungen nach jeder Rudereinheit (inkl. Cloudspeicherung für eure private Verwendung nach dem Kurs)

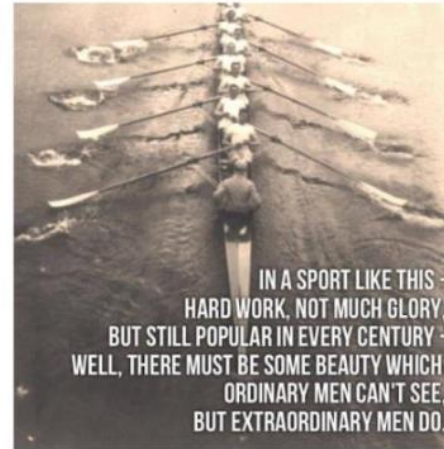
Organisatorisches:

- Mind. 2, max. 4 Teilnehmer pro Kurs
- Kosten pro Kurs und Teilnehmer: 250 Euro für Vereinsmitglieder



Termine und Anmeldung:

- Juli: 2.-4.7 | 16.-18.7 | 30.7-1.8
- August: 13.-15.8 | 27.-29.8
- Verbindliche Anmeldung mit Terminwunsch unter ruderschulesbp@gmail.com
- Bei Rückfragen stehe ich euch unter der oben genannten Email Adresse zur Verfügung



Der Trainer:

Sebastian Peter



- Weltmeister U19 in 2007
- Weltmeister U23 in 2008
- Vizeweltmeister U23 in 2010
- Vizeweltmeister U23 in 2011
- Amerikanischer Unimeister 2012
- US Rowing Level 2 zertifizierter Trainer seit 2016 (vergleichbar mit Trainer B Lizenz des DRV)

Meine Philosophie:

Gute und stabile Technik vor roher Kraft für maximale Freude und Genuss an der Bewegung.



Familienausflug zum Gut Kragenhof



Was für eine Landschaft! Die Fuldaschleife mit dem Gut Kragenhof.

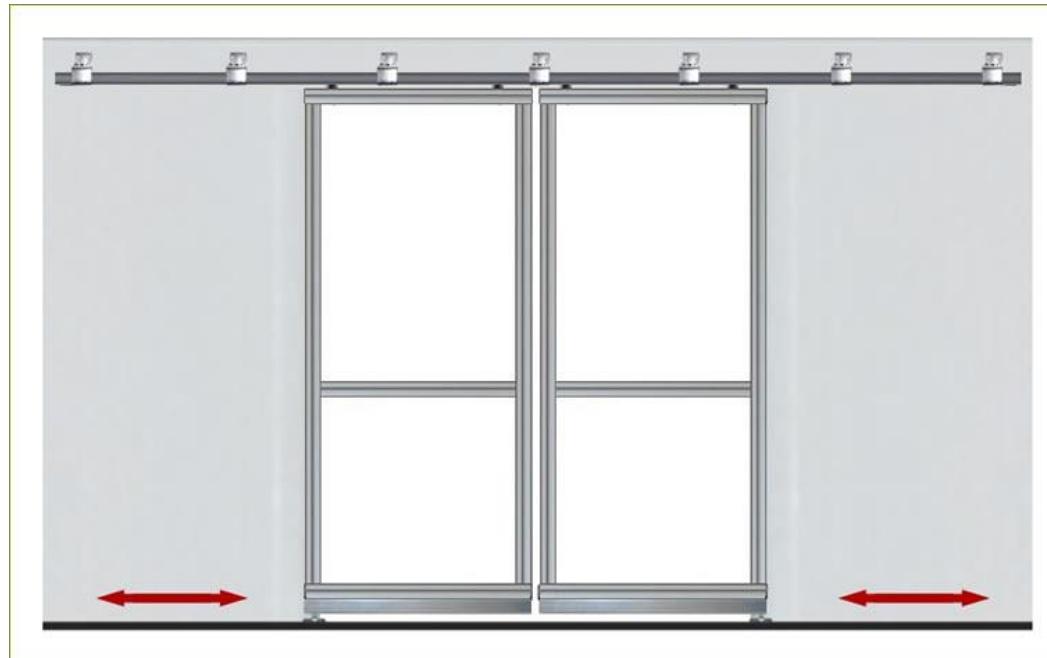
Unser Vereinsmitglied Julian Merz würde gerne mit Jens Gerlach zu einem Familienausflug für die Eltern im Verein mit Kindern U8 zum Gut Kragenhof einladen. Viele Mitglieder haben in den letzten Jahren Nachwuchs bekommen. In den nächsten 5 Jahren sind diese in einem Alter, dass sie auch mit dem Rudern anfangen können. So wollen wir uns alle kennenlernen. Mit Kindern fällt der Weg zum Bootshaus immer so schwer. Hier haben wir viel Platz zum Spielen und zum gemeinsamen Klönen und um vielleicht über die gemeinsame Zukunft am Bootshaus zu sprechen.

Der Termin wird vermutlich im September sein. Wer bereits Lust zu diesem Termin hat, kann sich direkt bei Jens Gerlach melden. Termin wird nach den Sommerferien bekanntgegeben.

Werterhaltung am und im Verein?

Am **04.09.2021** ist der erste offizielle Werterhaltungsdienst im Verein. Hier müssen wir unser Bootshaus wieder fit für die Star Care Regatta machen.

SONDER – WERTERHALTUNG -> Wir suchen ein paar talentierte Torbauer – Die Tore „Doppelzweier Halle“ und „Breitensport Halle“ sollen in Schiebetore umgebaut werden. So müssen wir nicht mehr die schweren Metallstangen entfernen und zudem schaffen wir weitere 4 besser zugängliche Bootslager.



Die STAR CARE Regatta steht vor der Tür! Werbung machen!

Wassersport für den guten Zweck

15. STAR CARE
WIR HELFEN KINDERN *Benefiz - Regatta*



Drachenbootrennen im 10er Boot



Ruderrennen im Doppelvierer und -achter

#BEACTIVE
Europäische Woche des Sports

Samstag, 25.09.2021
STAR-CARE Rudern in Kassel
#BeActiveRudernKassel



Meldegeld geht zu 100% an hilfsbedürftige Kinder!

Rudern und Drachenboot für den guten Zweck!

Machen Sie mit, helfen Sie Kindern in der Region!



In diesem Jahr findet bereits die 15. Auflage der Benefiz-Regatta statt. Derzeit gehen wir wieder mit einem 4er, 8er und Drachenbootfeld aus.

Wir hoffen, das wieder ganz viele RVC mit Ihren Arbeitgebern oder Freunden oder als RVC Team an den Start gehen.

Anmeldeunterlagen sind mit im email Verteiler.



Trainingstermine Sommerhalbjahr

Trainingstermine Rudern :

Montag :	18:00 Uhr	RVC
Dienstag	18:00 Uhr	RVC Betriebssportrudern
Mittwoch:	18:00 Uhr	RVC
Donnerstag	18:00 Uhr	RVC Betriebssportrudern
Freitag:	17:00 Uhr	RVC
Samstag:	13:00 Uhr	RVC – freies Rudern
Sonntag:	10:30 Uhr	RVC – freies Rudern

Trainingstermine Drachenboot :

Donnerstag:	18:00 Uhr	RVC / SG Stern (möglichst immer 10er und vor Wettkämpfen 20er Boot)
-------------	-----------	---



Informiere Dich?

NACHRICHTEN VIA E-MAIL ABONNIEREN

Gib Deine E-Mail-Adresse an, um diesen Blog zu abonnieren und Benachrichtigungen über neue Beiträge via E-Mail zu erhalten.

Abonnieren

