

Newsletter

Ruderverein Cassel 2010 e.V.



# Vorwort

Liebe Mitglieder des RVC,

kaum hat die Saison angefangen, beginnt bereits der Herbst – oder war es gar kein Sommer? Trotz des späten Einstieges in die Saison konnten wir mit ersten Vereinsevents wieder beginnen. Der erste Ruderkurs der Saison ist vorbei und wir können hoffentlich viele neue Gesichter am Verein begrüßen. Neue Mitglieder, die nun in den normalen Ruderbetrieb gehen. Das ist ja der perfekte Einstieg der Passiven, um nun auch wieder ins Boot zu steigen. Lasst uns hierzu die neuen Medien, wie Telegram, WhatsApp oder Signal nutzen. Es ist wichtig, dass wir nach der Pandemie wieder die festen Termine im Kalender haben.

Bereits in vier Wochen steht das Highlight an. Die 15. STAR CARE Regatta steht vor der Tür. Die Veranstaltung, aus der der RVC heraus erst entstanden ist. Aufgewertet mit den Vereinseiner-Rennen für die „Einerfahrer“ und die „Breitensportler“. Für diese Veranstaltung benötigen wir wieder Helfer und Helferinnen.

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

Am besten gleich die Berichte abonnieren:

Gruß Jens

## 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.

## Werterhaltungsdienst am 04.09.2021 um 10:30 Uhr

Die STAR CARE Regatta steht vor der Tür. Wir wollen unser Bootshaus wieder aufhübschen. Zudem haben wir einiges nachzuholen. Die Büsche wachsen bereits in die Bootshalle. Aus den oberen Hallen muss man durch den „Wald“ gehen.

Die Aussicht von der „RVC-Arena“ ist auch sehr schwierig. Hier müssen wir auch etwas stutzen. Auf den Steg kommt man nur durch Brennnesseln.

Gartenwerkzeug einpacken und zupacken heißt es am Samstag, den 04.09.2021



Es gelten die allgemein gültigen Regeln der Stadt Kassel. Diese sind immer aktuell auf der Homepage.

Für unsere eigene „Sicherheit“ sollten wir die 3-G Regel befolgen und nur geimpft, genesen oder getestet an den Verein kommen. Wir wissen, das passt nicht zusammen, dass man eine Feier mit 500 Personen + Geimpfte + Genesene + Getestete durchführen könnte. Wir wollen hier das Risiko minimieren und uns gegenseitig schützen. Da wir diese Regeln aus dem Urlaub, Essen gehen, Kino und Co. kennen, sollten wir diese auch in unserem geliebten Verein einhalten.

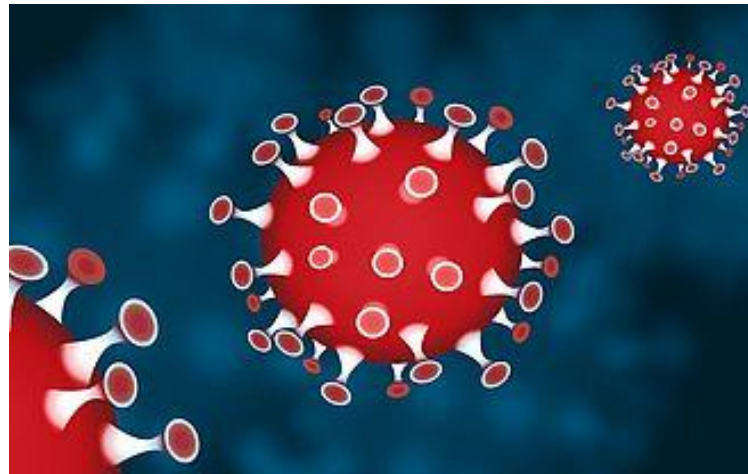


Bild: LSB Hessen

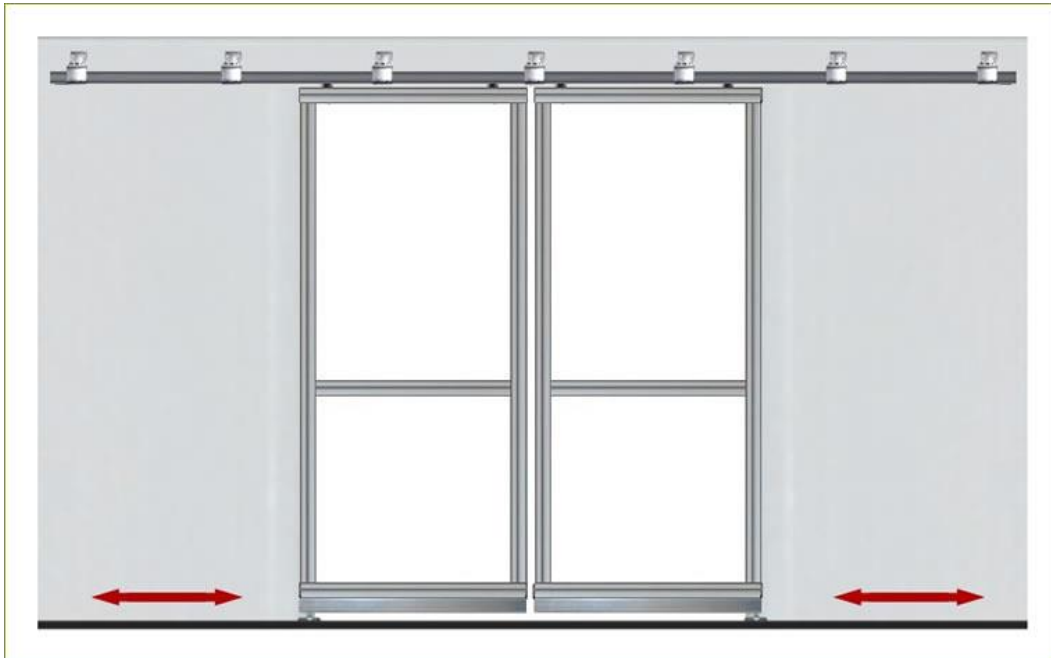
Zwei von drei Rennen sind gerudert. Am 11.09.21 geht es ins Ligafinale nach Münster auf den Aasee.



Foto: Derlien/Seyb/Ruder-Bundesliga

## Werterhaltung mal anders - DANKE

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.



Vielen DANK, das Team „Hofgeismar“ will die Tore verbessern, damit wir besser zugängliche Bootslager haben.

## Wanderfahrten im RVC – Im September geht es auf den Edersee



11.09.2021

Edersee

Anmeldung unter [wanderrudern@rvcassel.de](mailto:wanderrudern@rvcassel.de)

# 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 von einem 4er, 8er und Drachenbootfeld aus.

Wir hoffen, dass wieder ganz viele RVC-Mitglieder mit ihren Arbeitgebern oder Freunden oder als RVC-Team an den Start gehen.

Aufgrund der Bestimmungen gilt bei der Veranstaltung die 3G-Regel.





## 11. Stiftungsfest am 09.10.2021

# RVC „Sportabzeichen“ RVC „Dauerrudern“ 14:00 – 19:00 Uhr Ehrung der 10jährigen Mitglieder

In einem jungen Verein muss man sich der Altersstruktur anpassen. Es gibt immer mehr Familien, umso wichtiger ist es, sie mit in das Vereinsleben einzubinden. So wird erstmalig das Stiftungsfest auf einen Nachmittag gelegt.

Am Nachmittag besteht die Möglichkeit, das RVC Sportabzeichen im Einer oder Vierer abzulegen. Es ist nach dem alten Ruderfertigungsabzeichen vom Deutschen Ruderverband. Alternativ besteht auch die Möglichkeit 10km, 20km oder 30km zu Rudern oder zu paddeln, analog dem alten Kasseler Dauerrudern.

Für die Kids am Ufer werden wir spontan Spiele machen, damit unser Nachwuchs auch gut beschäftigt wird.

Zum Abend werden wir grillen und die langjährigen Mitglieder ehren.

## in Anlehnung des alten Sportabzeichen

### RVC DEUTSCHES SPORTABZEICHEN Alternativangebot Rudern Gruppe 4 & 5

#### 9.3 Rudern

Auf fließendem Gewässer wird die Zeit in der Einheit Sekunden nach der Strömungsformel ( $4 \times t_1 \times t_2 / (t_1 + t_2)$ ) zu einer Gesamtzeit errechnet. Dazu wird die Streckenlänge in gleiche Teilabschnitte (z.B. 250 m) aufgeteilt. Die Zeit für die Wende wird nicht mit einbezogen. Werden „gemischte“ Mannschaftsboote gefahren, so gelten die Leistungsanforderungen für Jungen bzw. Männer. Die Leistungsanforderungen können nur „auf dem Wasser“ und nicht auf dem Ruderergometer erbracht werden.

#### Gruppe 4

##### Mädchen (ab 14 J.) und Frauen

Sieg bei einer Regatta des Deutschen Ruderverbandes oder Rudern über 500 m im Renneiner (Skiff) oder Gig-Einer (Gig-1x) mit „fliegendem Start“ auf stromlosem Gewässer mit folgenden Leistungsanforderungen (min:sec).

500 m	14/15	16/17	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80 Jahre u. älter
Skiff	02:50	02:35	02:30	02:45	03:00	03:15	03:30	03:45	04:05
Gig-1x	03:10	02:55	02:50	03:05	03:20	03:35	03:50	04:05	04:25

##### Jungen (ab 14 J.) und Männer

Sieg bei einer Regatta des Deutschen Ruderverbandes oder Rudern über 500 m im Renneiner (Skiff) oder Gig-Einer (Gig-1x) mit „fliegendem Start“ auf stromlosem Gewässer mit folgenden Leistungsanforderungen (min:sec).

500 m	14/15	16/17	18-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80 Jahre u. älter
Skiff	02:40	02:25	02:15	02:30	02:45	03:00	03:15	03:30	03:50
Gig-1x	03:00	02:45	02:35	02:50	03:05	03:20	03:35	04:50	04:10

#### Gruppe 5

##### Mädchen (ab 14 J.) und Frauen

Rudern über eine Langstreckendistanz von 6 km bzw. 10 km im Gig-Mannschaftsboot (Gig-MB), Skiff oder Gig-Einer (Gig-1x) auf stromlosem Gewässer mit folgenden Leistungsanforderungen (Std:min).

	6 km 14/15	6 km 16/17	10 km 18-39	10 km 40-49	10 km 50-59	10 km 60-69	10 km 70-79	10 km 80 Jahre u. älter
Gig-MB	00:45	00:42	01:10	01:14	01:18	01:22	01:26	01:35
Skiff	00:48	00:45	01:15	01:19	01:23	01:27	01:31	01:40
Gig-1x	00:51	00:48	01:20	01:24	01:28	01:32	01:36	01:45

##### Jungen (ab 14 J.) und Männer

Rudern über eine Langstreckendistanz von 6 km bzw. 10 km im Gig-Mannschaftsboot (Gig-MB), Skiff oder Gig-Einer (Gig-1x) auf stromlosem Gewässer mit folgenden Leistungsanforderungen (Std:min).

	6 km 14/15	6 km 16/17	10 km 18-39	10 km 40-49	10 km 50-59	10 km 60-69	10 km 70-79	10 km 80 Jahre u. älter
Gig-MB	00:38	00:36	01:00	01:03	01:06	01:09	01:12	01:20
Skiff	00:41	00:39	01:05	01:08	01:11	01:14	01:17	01:25
Gig-1x	00:44	00:42	01:10	01:13	01:16	01:19	01:22	01:30

# Saisonabschlussfahrt nach Wahnhausen oder Hann. Münden

Samstag, den 30.10.2021

Treffpunkt: 9:30 Uhr Bootshaus -> 10:00 Uhr ablegen



Foto: maps.google.de

## Bootshaus fit machen für den Winter: 06.11.2021 um 10:30 Uhr

- Laub entfernen
- Achterdach säubern
- Bootshausdach säubern
- Gartenmöbel wegräumen
- Bootspflege





# 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

