

Bootshausnachrichten

der monatliche Newsletter



April 2014

Liebe Wassersportler am Auedamm 53,

Endlich ist es soweit, die Sommerzeit ist da und die Wassersportsaison kann wieder zu normalen Uhrzeiten ohne Lampe betrieben werden. Erfreulich kann man sehen, dass unser Verein immer mehr in der Öffentlichkeit wahrgenommen wird und sich immer mehr von außen uns anschreiben. Das zeigt sich auch für die Teilnahme an den Schnupperkursterminen und an den Ruderkursen. In diesem Jahr wird die Universität wieder die Ruderkurse von Dienstag bis Donnerstag durchführen. Gegenseitige Rücksichtnahme am Bootshaus ist wichtig, sowie die Einhaltung der Trainingszeiten bei den offiziellen Trainings. Alle Boote sollten zu den Einteilungsterminen vor Ort sein.

1. Rückblick Winterhalbjahr

Wintertraining ohne richtigen Winter. Trotz Dunkelheit wurde unser Bootshaus besucht. Ob zum Laternenrudern, die neuen Ergos oder zum Lauftraining. Hier ein ganz großes Lob an Jutta Fischer, die Ihre Laufcrew zum Kassel Marathon vorbereitet hat. Ein erster Start des RVC in diesem Jahr bei einem Wettkampf. Zudem ging es mit der SG Stern nach Oberhof zum Ski Langlauf um die nötige Ausdauer für die Saison zu sichern. Neben dem Sport standen die vielen Teamevents im Fokus, die durch die Mitgliedschaft sehr gut angenommen worden sind.

2. Rückblick Teamausflug zur MT Melsungen

Immer mehr werden zu Handball Fans und nutzen die Gelegenheit sich die stärkste Liga der Welt mit dem Kasseler (Melsunger) Team anzuschauen. Beim letzten Heimspiel gegen die Eisenacher konnten die Mitglieder erneut einen Sieg der MT sehen.

3. Rückblick Werterhaltungsdienst am 29.03.14

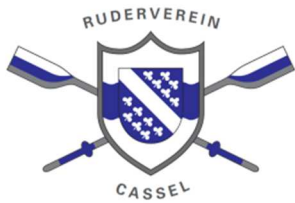
Die Sonne lachte und die Mitglieder wollten, dass es schön am und um das Bootshaus ist. Mit über 30 fleißigen Händen konnten die Boote fit für die Saison gemacht werden, sowie der Küchenumbau begonnen werden. Gestärkt wurde sich neben der Arbeit mit dem Start in die Grillsaison. Eine Liste über weitere Arbeiten wird am Fahrtenbuch ausgehangen, damit auch neben den offiziellen Terminen das Bootshaus weiter verschönert werden kann.

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



4. Ausblick Schnupperrudern

Ab Montag ist der erste Schnupperrudertag. Die Anmeldungen sind sehr hoch. Das Bootshaus wird wieder an den Sporttagen sehr voll. Hier erhoffe ich weiterhin auf die Stärke des Vereins, dass jeder dem anderen hilft.

5. Ausblick Steuermannslehrgang am 12.04.14

Am Samstag, den 12.04.14 um 11:00 Uhr findet ein Steuermannslehrgang statt. Neben ein wenig Theorie wird auf dem Wasser das An- und Ablegen sowie das Steuern eines Ruderbootes in der Praxis geübt. Bootsklasse wird nach Teilnehmerzahl gewählt.

6. Achsdrachen starten in die Saison

Die Drachenbootsaison beginnt auch mit dem Frühling. Am Donnerstag, den 10.04. soll um 18:00 Uhr das erste Mal in diesem Jahr das Drachenboot ablegen. Wie im letzten Jahr wird das Training von Jürgen Letz geleitet. Wer Interesse hat, kann gerne mal das Ruderboot gegen das Drachenboot wechseln. Da Drachenboot erst mit mindestens 8 richtig Spaß macht, ist es umso wichtiger sich in die Doodle Liste <http://www.doodle.com/ec8hw8sq57ttvwrk> oder bei Jürgen.Letz@daimler.com zum Training anzumelden.

7. Vorschau Tag des Wassersports am 01.05.2014 mit Bootstaufen

Am 1. Mai ist es wieder soweit. Der zweite Tag des Wassersports wird zusammen mit der SG Stern und dem TRV ASS durchgeführt. Ab 10:30 Uhr wollen wir gemeinsam Rudern, Paddeln, Drachenboot, Kangoo Jump betreiben. Nach der Mittagsstärkung wollen wir unsere neuen Boote taufen. Neben dem Sport wollen wir Spenden für das neue STAR CARE Projekt sammeln. Wir würden uns freuen, wenn jeder pro Kilometer Sport eine kleine Spende in die Box macht. Neben STAR CARE wollen wir für das Projekt „Bewegung gegen Krebs“ teilnehmen.



Bootshausnachrichten

der monatliche Newsletter



8. Vorschau Wanderfahrt auf der Fulda

Am zweiten Mai Wochenende findet die erste Wanderfahrt des RVC in diesem Jahr statt. Fahrtenleiter Stephan Gerlach benötigt für die frühzeitige Planung die Teilnahme und bittet um Eintragung in die doodle liste: <http://doodle.com/6afsugxee3ggh357> oder per mail an gerlach.stephan@arcor.de. Eine Fahrt auf der Fulda von Mecklar nach Kassel ist immer etwas Besonderes, da dort die Fulda noch sehr unberührt ist.

9. Umbau Küche / Werterhaltungsdienst April

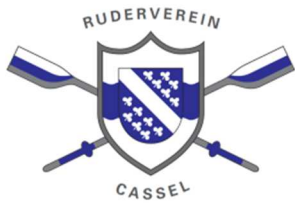
Nach dem Start beim Werterhaltungsdienst soll die Küche weiter umgebaut werden. Nach dem Steuermannslehrgang wollen wir mit den ersten Arbeiten beginnen. Starke Männer sind herzlich Willkommen. Am Samstag, den 26.04 möchten wir die Restarbeiten am Haus machen, damit am 1. Mai das Gebäude im richtigen Glanz steht. Neben der Küche sind noch z.B. kleine Malerarbeiten zu erledigen.

10. Jubiläum für Klaus Reitze

Protector Klaus Reitze vom TRV ASS hatte am 1. April ein besonderes Jubiläum. Dort war sein erster Schultag als Schüler an der Albert- Schweitzer- Schule in Kassel. Kurze Zeit später erlernte dort das Rudern und ist bis heute der Schule und dem Wassersport verbunden. Wir wünschen Ihm noch viele schöne Stunden an der Schule im Unterricht und ganz viele schöne Stunden zur Erholung am Verein. Als RVC bedanken wir uns, das wir die Kooperation mit dem TRV ASS eingehen konnten. Ohne die Initiative von Klaus wäre der Erfolg dieser Partnerschaft und des RVC nicht möglich gewesen.

11. Trainingszeiten

Montag	Rudern	18:00 Uhr (ab 28.04. mit Ruderkurs)
Mittwoch	Rudern	18:00 Uhr
Donnerstag	Drachenboot	18:00 Uhr
	Ansprechpartner: Jürgen Letz, juergen.letz@daimler.com http://www.doodle.com/ec8hw8sq57ttvwrk	
Freitag	Rudern	17:00 Uhr
Samstag	freies Rudern	
Sonntag	freies Rudern	



Bootshausnachrichten

der monatliche Newsletter



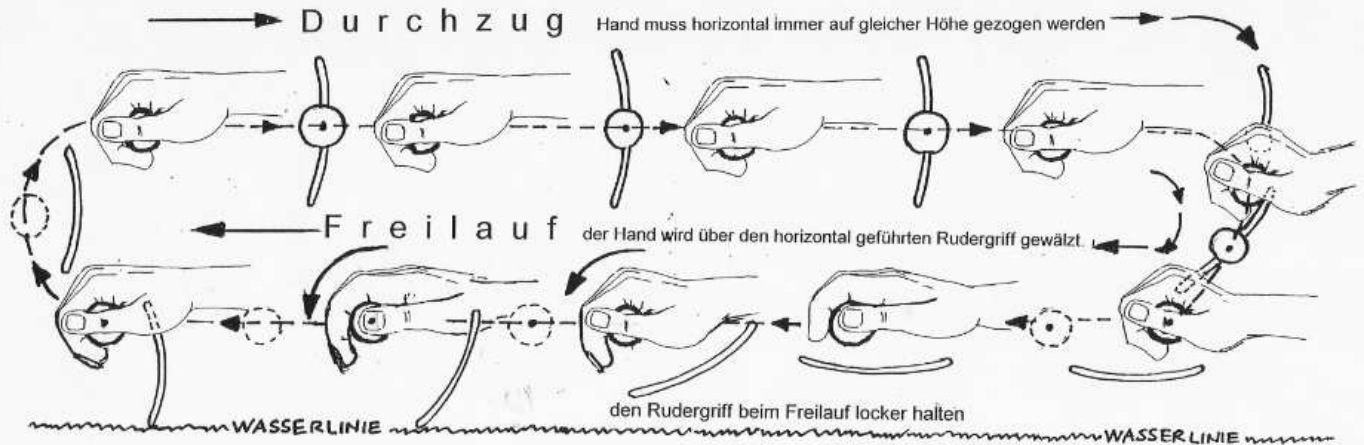
12. Termine:

- seit 31.10.14 Sommertrainingstermine
- 06.04.2014 11:00 Uhr Frauen Frühstücksrunde
- 07.04.2014 18:00 Uhr Schnupperrudern
- 11.04.2014 17:00 Uhr Schnupperrudern
- 12.04.2014 11:00 Uhr Steuermannslehrgang
- 12.04.2014 14:00 Uhr Umbau Küche
- 26.05.2014 10:30 Uhr Umbau Küche / Werterhaltungsdienst
- 28.04.2014 18:00 Uhr Beginn Ruderkurs Montag
- 01.05.2014 10:30 Uhr Tag des Wassersports mit Bootstufen

Mit wassersportlichen Grüßen

Jens Gerlach

Die Ruderbewegung



- Die Handführung gleicht der Bewegung der Velokette, welche vorne ums Trettrad, und hinten ums Antriebszahnrad geht.
- Total horizontal geführte Handgriffe / Ruderblätter verhindern ein Seitenschwanken des Ruderbootes.

Blattführung richtig

