



## Ruderlager Zernsdorf 2023

### Termin vormerken und anmelden !

Das Bootshaus unserer Ruderfreunde in Zernsdorf am südlichen Stadtrand Berlins ist seit vielen Jahren Schauplatz unserer Sommeraktion: Ein Ruderlager für RCH-Mitglieder aller Altersstufen und ihre Familien. Wir haben dort von So, 30.7., bis Sa, 5.8.2023, reserviert, was hoffentlich für viele gut mit anderen Ferienplänen zusammenpasst. Rudern in weiter Seenlandschaft, sich ins Rennboot trauen ohne Strömung, Schwimmen, allein die Natur genießen oder in der Gruppe ins Regierungsviertel fahren ... Also: Termin blocken, für unsere Planung schon mal anmelden. Genaue Infos auf Anfrage.



### Die nächsten RCH-Termine:

**Abrudern** Sonntag 09.10.2022  
Beverungen – Holzminden  
Ansprechpartner Oliver Casper,  
oc@runderclub-holzminden.de,  
01525 / 4513356  
**Kaffeetrinken** im Bootshaus  
ab 15:30h

**Seniorenevent** 28.10.2022: Besuch  
des Deutschen Käsemuseums  
in Nieheim. Info und Anmel-  
dung bei Jörg Müller,  
jm@runderclub-holzminden.de,  
01525 / 7447638

## Neue Ergometer in Betrieb

### Noch mehr Spaß beim Wintertraining

Mit zwei neuen Ruder-Ergometern überrascht der Vorstand die Mitglieder zum Beginn der Wintersaison. Sie können ab sofort benutzt werden - und demnächst sind damit auch live-Wettkämpfe möglich: Auf einem Bildschirm sieht man dann, wie die beteiligten „Boote“ im Rennen liegen. - Von November bis Ende März können sich alle Mitglieder auch wieder am Ergo-Cup beteiligen. Es gewinnt, wer in dieser Zeit die längste Entfernung auf dem Ergometer gerudert hat. Man darf die Kilometer auch zu Hause sammeln, und wem dazu noch das Sportgerät fehlt: Zwei gebrauchte Geräte bietet der RCH-Vorstand jetzt günstig an (zugreifen bis Mitte Oktober, bevor sie bei Ebay versteigert werden!).



**Baustelle Bootshaus:** Zwischen dem 24.10 und dem 15.11. wird unsere neue Kläranlage eingebaut und angeschlossen. Dann sind Toiletten, Duschen und die Küche zeitweise gesperrt. Den genauen Ablauf teilen wir jeweils aktuell auf der Homepage mit.

**Wintertraining** ab 1. November:  
Dienstags 18 Uhr Jugend und  
19 Uhr Senioren nach Abspra-  
che (Astrid-Lindgren-Schule).  
Mittwochs 18 Uhr Ergotraining  
im Bootshaus

**Seniorentreff** ab November diens-  
tags 19 Uhr (Abendessen nach  
Absprache)

**Herbstputz** Samstag, 05.11.2022  
Haus und Hof ab 10:30h, Steg  
rausnehmen ab 08:00h  
Koordination : Sven Loewenich,  
sl@runderclub-holzminden.de

### E-Mail: Altmodisch, aber ...

... praktisch. Unsere Vorstandsmit-  
glieder haben jetzt auch Platz spa-  
rende Kurzadressen, damit geht das  
Tippen einfacher. Beispiel: Wer un-  
ser Inform per Mail bekommen  
möchte, schreibt an den Vorsitzen-  
den: sl@runderclub-holzminden.de



## +++ Der Vorstandsticker +++

### In aller Kürze: Was sonst noch wichtig ist

+++ Das **Internat Solling** wird in Kooperation mit dem RCH eine wöchentliche Ruder-AG einrichten. Jeweils am Dienstag nachmittags werden die Schülerinnen und Schüler bei uns trainieren, ein jüngst an die Schule gewechselter Lehrer mit Ruder-Erfahrung und -Begeisterung macht's möglich.  
+++ Auch die traditionsreiche Schüler-Ruder-Riege am **Campe-Gymnasium** hofft nach einer Corona-bedingten Flaute auf neuen Aufschwung trotz Lehrermangel. Wir überlegen, wie wir unterstützen können. +++ Endlich wieder auf Regatta: Nils und Leander holten in Bochum drei Siege und stiegen damit in die zweite DRV-Leistungsklasse auf. Zu zwei anderen Regatten Anfang Oktober fahren auch weitere Jugendliche mit. +++ **Arbeitsstunden:** Fünf Stunden pro Saison muss jedes aktive Mitglied sich handwerklich betätigen (Vielrundernde auch mehr). Zum Hausputz, im Zuge des Kläranlagenbaus und zu Renovierungsarbeiten freut sich der Vorstand über Hilfe. +++