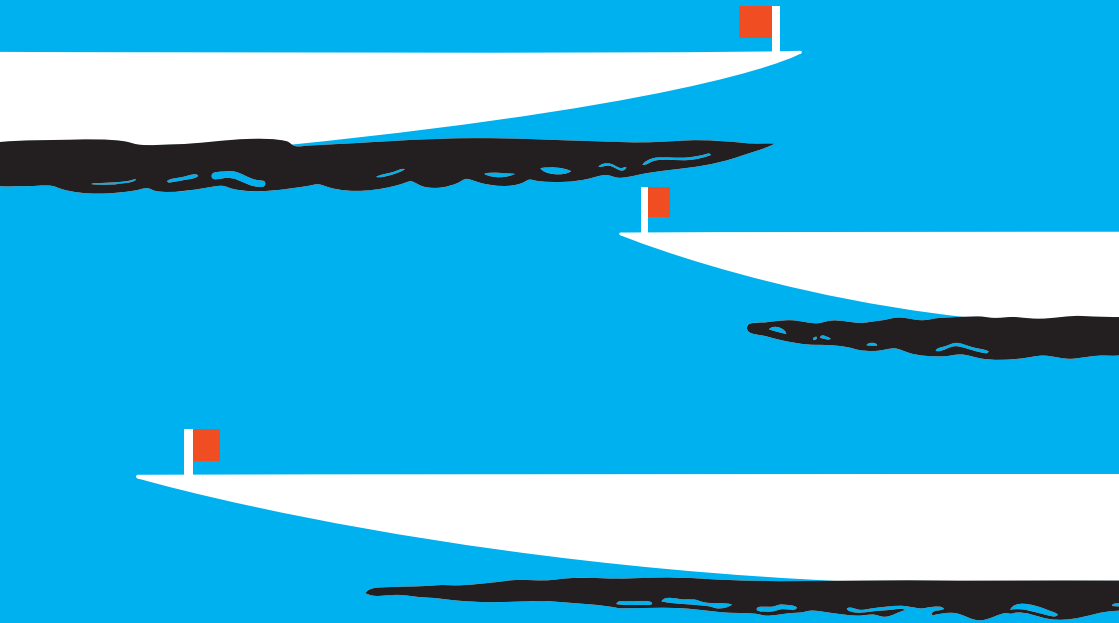


**Ruder-Club Nassovia
Höchst 1881 e.V.**



Nassoven-Post

Nur das Beste für Ihre **Baufinanzierung**

- Machen Sie Ihren Traum wahr!

Das Thema Immobilienfinanzierung ist momentan in aller Munde. Etwa 2/3 aller Deutschen möchte ihren Traum von den eigenen vier Wänden jetzt oder in den nächsten Jahren verwirklichen.

Und genau diesen Traum wollen wir Ihnen als leistungsfähiger Partner für Ihre private Baufinanzierung ein großes Stück näher bringen. Gemeinsam mit Ihnen erstellen wir ein Finanzierungskonzept, das optimal zu Ihnen und Ihren Wünschen passt.

Mit unserem „Sorgenfrei-Paket“ bieten wir Ihnen dabei weit mehr als günstige Konditionen.



Vielmehr begleiten wir Sie in allen Phasen Ihres Bau- oder Kaufvorhabens - beginnend bei der Beantragung staatlicher Fördermittel, über Zinssicherungsgeschäfte und Sondertilgungsmöglichkeiten bis hin zur Absicherung Ihres neuen Eigenheims.

„Machen Sie Ihren Traum wahr“ ist nicht nur ein Slogan der Volksbank Höchst, sondern eine ernst gemeinte Aufforderung unserer Baufinanzierungsexperten an alle Interessierten und Unentschlossenen, zu einem unverbindlichen Beratungsgespräch zu uns zu kommen.

Ihren persönlichen Ansprechpartner finden Sie in einer unserer Geschäftsstellen in Flörsheim, Hattersheim, Okriftel, Unterliederbach, Zeilsheim, Nied, Sindlingen sowie in Höchst.

Weitere Informationen rund um das Thema Baufinanzierung finden Sie auch im Internet unter:

www.vobahoechst.de/baufinanzierung.

Gerne nehmen wir Ihre Fragen und Wünsche auch telefonisch entgegen unter **069/3102-295** oder per Mail an: **immobilien@vobahoechst.de**.

Wir freuen uns auf Sie.

 **Volksbank Höchst a.M. eG**

Ruder-Club Nassovia Höchst 1881 e.V.

www.ruderclub-nassovia.de

Mitglied im Deutschen Ruderverband e.V., im Hessischen Ruderverband e.V.,
im Landessportbund Hessen e.V.,
im Frankfurter Regatta-Verein v. 1888 e.V./Ruderleistungsgemeinschaft Frankfurt,
im Vereinsring Höchst e.V.

Inhalt

Weihnachtsgrüße	3
Hessenmeisterschaften	5
Ein Boot, das meinen Namen trägt	6
Abrudern	7
Würzburg 2012	8
Basel 2012	10
Wir gratulieren	14
Wanderfahrten 2013	16
RCNH Intern	18
Wintertrainingsplan	20

Termine 2013

1. 1. 2013	12.00 Uhr	Neujahrsfrühschoppen
13. 1. 2013		Eierfahrt nach Mainz-Kastell
22. 2. 2013	20.00 Uhr	Jahreshauptversammlung

Meisterschaften

1946	Ländervergleichskampf im Achter	1987	Vizeweltmeister im Lgw.-Achter
1949	Deutscher Meister im Frauenvierer Doppelvierer mit Steuerfrau	1988	Eichkranz-Sieger im Vierer m. Stm.
1958	Jugendbester im Vierer m. Stm.	1989	Deutscher Jugendmeister im Zweier o. Stm.
1958	Jugendbester im Achter	1989	Deutscher Meister im Lgw.-Zweier o. Stm.
1959	Eichkranz-Sieger im Achter	1989	Deutscher Meister im Lgw.-Achter
1961	Deutscher Meister im Zweier m. Stm.	1992	Eichkranz-Sieger im Vierer m. Stm.
1962	Deutscher Meister im Zweier m. Stm.	1992	Eichkranz-Sieger im Lgw.-Zweier o. Stm.
1962	Henley-Sieger im Zweier o. Stm.	1992	Nations-Cup im Vierer m. Stm.
1962	Weltmeister im Zweier m. Stm.	1993	Eichkranz-Sieger im Lgw.-Vierer o. Stm.
1963	Deutscher Meister im Zweier m. Stm.	1993	Eichkranz-Sieger im Lgw.-Achter
1963	Europameister im Zweier m. Stm.	1993	Nations-Cup im Lgw.-Vierer o. Stm.
1966	Deutscher Meister im Zweier m. Stm.	1997	Deutscher Meister im Vierer m. Stm.
1982	Deutscher Meister im Lgw.-Achter	1998	Deutscher Meister im Lgw.-Achter
1982	Eichkranz-Sieger im Lgw.-Vierer o. Stm.	1998	Weltmeister im Lgw.-Achter
1984	Deutscher Meister im Lgw.-Vierer o. Stm.	2001	Deutscher B-Jugendmeister im Einer
1986	Deutscher Meister im Lgw.-Zweier o. Stm.	2002	Vizeweltmeister im Junior-Doppelvierer
1986	Deutscher Meister im Lgw.-Achter	2003	Deutscher Juniorenmeister im Doppelzweier
1986	Deutscher Meister im Lgw.-Doppel- vierer o. Stm.	2004	Eichkranz-Sieger im Doppelvierer
1986	Vizeweltmeister im Lgw.-Achter	2004	Deutscher Meister im Doppelvierer
1987	Deutscher Meister im Lgw.-Zweier o. Stm.	2004	Weltmeister U 23
1987	Deutscher Meister im Lgw.-Achter	2005	Deutscher Meister U 23
1987	Deutscher Jugendmeister im Vierer m. Stm.	2008	Junioren-Weltmeister im Doppelvierer

Vorstand

Vorstandsvorsitzender:	Rüdiger Dingeldey	(01 51) 61 47 32 60
stv. Vorsitzende Finanzen:	Kirsten Stanischewski	(0 61 96) 52 77 01
stv. Vorsitzender Verwaltung:	Michael Meder	(0 69) 39 15 82
stv. Vorsitzender Sport:	Olaf Moll	(0 61 90) 8 87 97 23
stv. Vorsitzender Öffentlichkeitsarbeit:	Klaus Krämer	(0 69) 30 85 08 16

Ehrenvorsitzender: Eberhard Eichfelder

Ehrenmitglieder: Detlef Glitsch, Walter Grossmann,
Dieter Grunow, Andreas Hobler,
Daniel Rosenberger

Ältestenrat: Vorsitzender:
Dieter Grunow (0 69) 30 35 63
Walter Fink, Jochen Flebbe,
Eva Moosbrugger, Achim Prantz,
Dr. Rolf Synwoldt, Hans Wagner

Liebe Ruderkameradinnen, liebe Ruderkameraden,



der diesjährige Jahresrückblick kommt aus einer anderen Feder. In der Vergangenheit hat Eberhard Eichfelder das Jahr mit seinen Herausforderungen und Erfolgen Revue passieren lassen. Für mich ist es nun das erste Mal, dass ich an dieser Stelle diesen Jahresrückblick in der Nassoven-Post gebe.

Zunächst möchte ich allen Mitgliedern der Nassovia, die bei der diesjährigen Mitgliederversammlung im März die jetzigen Vorstandsmitglieder gewählt haben, für das Vertrauen danken. Sicher sind mindestens vier der fünf Vorstandsmitglieder mit einem Vertrauensvorschuss gestartet. Mit Olaf Moll für das Ressort Sport, Michael Meder für Haus/Verwaltung, Klaus Krämer für Öffentlichkeitsarbeit und mir als Vorsitzendem sind zwar keine im Verein gänzlich Unbekannten oder in der Vereinsarbeit Unerfahrenen gewählt worden. Neu war für uns aber die Aufgabe als Vorstand innerhalb der Nassovia und die Herausforderung, in die Fußstapfen unserer erfolgreichen Vorgänger zu steigen. Ob das gelungen ist, können Sie, liebe Mitglieder, beurteilen und uns – ergänzt um Kirsten Stanischewski, die sich nach wie vor als Finanzvorstand intensiv um die Wirtschaftlichkeit des Vereins kümmert – Ihre Rückmeldung bei der nächsten Mitgliederversammlung geben. Es soll nicht unerwähnt bleiben, dass der engere Vorstand durch den Beirat mit Michael Mayer-Marczona für das Wanderrudern, Ronald Carstensen für die Breitensportler, Christian Fuchs als Bootswart, Detlef Glitsch für alles rund ums Haus, unserem Webmaster und Kommunikationsfachmann Thomas

Kusch sowie Eberhard Eichfelder als Redakteur der Nassoven-Post unterstützt wird. Alle helfen, wo sie können, auch über den eigentlichen Zuständigkeitsbereich hinaus. Das gilt auch für die Übungsleiter Dirk Stanischewski, Jochen Flebbe, Dominik Schenkel und Christina Schott. Vielen Dank an Euch.

Ich bin froh, dass wir als Verein dieses Jahr wieder in der Lage waren, unseren Rudersport durch die Anschaffung zweier Boote zu fördern. Das eine Boot, ein C-Line Gig-Vierer, inzwischen auf den Namen „Maingold“ getauft, ermöglicht vier bis fünf Ruderinnen und Ruderern das Ausfahren. Das Boot ist sehr beliebt, vor allem auch, weil es mit einem/r fünften Ruderer/-in anstelle eines/r Steuermanns/-frau sehr flott unterwegs ist. Ein weiterer Vorteil ist, dass niemand in der jetzt kühleren Jahreszeit auf dem Steuermannssitz frieren muss. Das zweite Boot, ein Jugendvierer mit Steuermann, wurde sofort nach Lieferung auf der Hessenmeisterschaft eingesetzt und erlaubte seiner Mannschaft ein erfolgreiches Abschneiden. Damit konnten wir also in beide Betätigungsfelder, Breiten- und Wettkampfsport, investieren, was mich besonders freut. Wir, als Vorstand der Nassovia, wollen gerne die unterschiedlichen Interessen, die es in einem Verein sicherlich immer geben wird, miteinander verbinden.

So stand das Sommerfest in diesem Jahr auch unter dem Titel „gRow together“ – zusammen rudern, zusammenwachsen. Davon machten insbesondere einige Familien Gebrauch, so dass einmal Eltern mit Kindern oder auch Großväter mit Enkeln im Boot zusammen ruderten oder auch Breiten- mit Wettkampfsportlern im Vereinsachter Nassovia. Ich wünsche mir sehr, dass wir diese Idee auch in der Zukunft weiter in diesem Sinn umsetzen können.

Eine andere Aktion hat uns erfreulicherweise sehr bei der Finanzierung des Jugendvierers unterstützt. „Ein Boot, das meinen Namen trägt“ war der einprägsame Titel der Aktion. Die Jugend sammelte Spendengelder, um diese Investition möglich zu machen. Viele kleine und einige größere Spenden kumulierten sich auf stolze 6.971 €. Der Gewinner der Ziehung übergab die Namenswahl an die Jugend, die sich auf einen der vier Vorschläge einigte. So rudert jetzt ein „Hai-Happen“ über den Main, der – angetrieben von seiner Mannschaft – genau das versucht zu verhindern, nämlich von den Gegnern verhascht zu werden.

Mehrere Arbeitseinsätze waren gut besucht. Das Ergebnis der Aktionen lässt sich wirklich sehen. Wer mit offenen Augen auf die Außenanlagen schaut, wird feststellen, dass Bäume und Hecken gestutzt sind und das Laub gerecht ist. Beleuchtungen sind wiederhergestellt, der Vorrats(keller)raum mit Gläsern, Besteck und Geschirr ist neu gestaltet und aufgeräumt. In der Bootshalle sind Skulls und Riemen geordnet, altes Material ist aussortiert worden. Einige ältere Boote konnten wir jetzt an einen befreundeten Verein in Polen vermitteln, so dass Platz geschaffen werden konnte für die Anschaffungen dieses Jahres.

Zwei Arbeitsgruppen des Vorstandes arbeiten an Themen, die für einen Verein in der heutigen Zeit ganz wesentlich sind. In der einen Gruppe befassen wir uns mit den vereinseigenen Gebäuden, sozusagen Chancen (in energetischer Hinsicht) und Risiken (Kosten). In der anderen Gruppe wollen wir uns mit dem Thema „Sicherheit der Ruderer“, aber auch der „Haftung des Vereins bzw. seines Vorstandes“ beschäftigen. Beide Themen halte ich für wesentlich in einer Zeit, da die rechtlichen Anforderungen an Verein und Vorstand wachsen und die Bezuschussungen durch Sportverbände und Kommune oder Stadt wegbrechen. Wir werden Sie über Ergebnisse auf

dem Laufenden halten und unsere Vorschläge zur Diskussion stellen.

Aus unserer Jugendabteilung haben 12 Wettkampfruderer in der zurückliegenden Saison insgesamt 53 Siege auf Regatten errungen. Dabei wurden mit vorderen Plätzen bei dem deutschen Bundeswettbewerb und mit zwei Titeln und hervorragenden Platzierungen bei den Hessenmeisterschaften großartige Erfolge erzielt. Trainer Olaf Moll hebt neben dem erkennbaren Talent insbesondere den Trainingsfleiß und den guten Zusammenhalt unserer jungen Rennrunderer und -ruderinnen hervor. Die Leistungen dieses Jahres lassen uns erwartungsvoll auf die neue Saison schauen. Auch die Mastersrunderer zeigten sich gut vorbereitet und belegten bei den verschiedenen Regatten vordere Plätze, darunter ein Deutscher-Meister- und zwei Worldmaster-Titel.

Die Wanderfahrer der sehr aktiven Breitensportgruppe ruderten 2012 so viele Mannschaftskilometer, dass sie erstmalig für die Nassovia mit den begehrten Wanderfahrtabzeichen des DRV ausgezeichnet wurden.

Zum Abschluss des Jahres 2012 bedanke ich mich bei den Vorstands- und Beiratsmitgliedern, bei unseren Trainern und Übungsleitern und bei allen, die mitgeholfen haben, dass wir auf ein durchaus erfolgreiches Jahr zurückblicken können.

Liebe Ruderkameradinnen, liebe Ruderkameraden,

ich wünsche Ihnen und Ihren Familien ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes, erfolgreiches neues Jahr.

Schauen Sie doch mal wieder vorbei! Gerne auch bei unseren Nassoven-Wirtsleuten. Sigi und Roland freuen sich, Ihnen eine ganze Gans oder auch nur eine halbe zu servieren.

Ihr
Rüdiger Dingeldey
im Dezember 2012

Ruderclub Nassovia Höchst mit seinen Jüngsten bei den Hessenmeisterschaften erfolgreich

Zwei Meistertitel und weitere sehr gute Platzierungen

Am 29. und 30. September fanden die hessischen Meisterschaften der Ruderer statt. Austragungsort war wieder das nördliche Eschwege. Oft ist es dort windig, feucht und kalt, nicht so jedoch an diesem Wochenende. Die morgendliche Kälte und der Nebel wichen an beiden Tagen bald einer für die Ruderer angenehmen Temperatur, so dass die Jung-Ruderer der Nassovia guten Mutes in die Rennen starteten. Doch sonntags war Geduld angesagt. Wegen des starken Nebels und der niedrigen Lufttemperatur von 4°C wurde die Regatta erst zwei Stunden später begonnen.

Was sich bei dem Bundesentscheid in Berlin zu Beginn der Sommerferien schon abzeichnete, setzte sich bei den Landesmeisterschaften der Hessen fort. Niclas Dienst und Johannes Steinbach gehören derzeit zu den Besten ihrer Altersgruppe. Niclas Dienst gewann sein Rennen im Einer der 13-jährigen Jungen. Gemeinsam mit Johannes Steinbach ging es dann im Doppelzweier an den Start. Auch hier holte man sich den Meistertitel.

Weitere Jungen und Mädchen der Nassovia stellten sich überwiegend in Kleinbooten der Konkurrenz und behaupteten sich hervorragend, wenn leider auch weitere erste Plätze ausblieben. Kiara Ehbrecht und Björn Stanischewski errangen Vizemeister-Titel. Björn gewann mit Johannes Steinbach, Nils Bestehorn und Carl-Philipp Senze, gesteuert von Gereon Senze einen weiteren zweiten Platz im Doppelvierer. Komplettiert wurden die Ergebnisse durch weitere Platzierungen der Nassoven-Trainingsgruppe mit Maik Stanischewski und Nils Bestehorn mit 4. Plätzen, Jean-Baptiste Monnet und Nicole Thiel (nebenbei noch Sprecherin der Nassovia-Jugend) auf 6. Plätzen und Celina Thiel und Laura Roban zusammen auf einem 7. Platz. Trainer Olaf Moll und Co-Trainerin Kirsten Stanischewski sind mit dem Abschneiden ihrer Schützlinge, insbesondere aber auch mit der guten Trainingsmoral und dem Engagement der jungen Ruderer, sehr zufrieden und freuen sich über die während der Saison gezeigten Leistungen.





„Ein Boot, das meinen Namen trägt“ – Namensgeber ermittelt

„Ein Boot, das meinen Namen trägt“ war der Spendenaufruf, mit dem der Ruder-Club Nassovia Höchst in diesem Jahr zu Spenden für den Kauf des neuen Doppelvierers mit Steuermann für die jugendlichen Rennrunderer aufrief. Die Resonanz war phänomenal.

Der Vorsitzende Rüdiger Dingeldey bedankte sich am Montag vor rund zwei Dutzend Ruderern und ihren Betreuern und Eltern – darunter auch die kürzlich gekürnten Hessenmeister Niklas Dienst und Johannes Steinbach – bei über 120 Spendern für insgesamt 6.971 €. Damit war durch viele kleine Beträge fast die komplette angestrebte Summe für das neue Rennboot aus der Werft Filippi zusammengekommen. Verbunden war mit jeder Spende die Chance, dem Boot einen Namen seiner Wahl zu geben. Am Montagabend war es dann so weit. Der Nachwuchs-Einer-Ruderer Jean Monnet,

der erst vor einem Jahr ins Training eingestiegen war und mit einem Sieg und mehreren zweiten Plätzen bereits in dieser Saison einer der erfolgreichen Nachwuchsruderer der Nassovia ist, griff in die Lostrommel und zog das Glückslos mit dem Namen von Dr. Christoph Scharper.

Da der glückliche Gewinner an dem Abend nicht unter den Zuschauern war, blieb der künftige Bootsname noch ein Rätsel. Denn zunächst galt es nun den „Namensgeber“ zu finden, ehe zur offiziellen Taufe am Sonntag, den 28. Oktober anlässlich des Abruderns dieses kleine Geheimnis gelüftet wurde. Die Trainingsrunderer freuten sich schon, mit ihrem neuen Boot an den Start zu gehen, und der Namensgeber wird hoffentlich viele Siege mit den Kindern und Jugendlichen feiern können.

Klaus Krämer



Beim Ruder-Club Nassovia ist nur offiziell die Saison beendet

Abrudern ist der traditionelle Abschluss der Rudersaison. Während das Abrudern früher auch das Ende der Wettkämpfe und das letzte Kräftemessen der Ruderer auf der vereinsinternen Regatta bedeutete, stehen heute weitere Wettbewerbe auf dem Programm. So nehmen die Aktiven in den kommenden Wochen an einem Ruderergometer-Wettkampf teil und starten bei einem Langstreckentest. Ein guter Grund, in diesem Jahr auf die interne Regatta zu verzichten und stattdessen eine gemütliche Bootsauffahrt vorzuziehen.

Umso mehr stand eine ganz besondere Bootstaufe im Mittelpunkt des Nachmittags. Dank vieler Spender konnte für die Kinder- und Jugendrunderer ein neuer Renndoppelvierer angeschafft werden. Die Bootstaufe auf den Namen „Hai-Happen“ nahm die Jugendvertreterin Nicole Thiel vor. Da der ursprüngliche Sieger der Auslosung, Dr. Christoph Scharper, leider nicht zu ermitteln war, hatte der Zweitplatzierte, Herr Dienst, vier Bootsnamen vorgeschlagen und die endgültige Auswahl den Ruderern überlassen. Dass die Wahl auf „Hai-Happen“ fiel, begründete Nicole Thiel mit der Motivationsstärke von „Nemo“, dem Filmhelden, der es schaffte, die Energiereserven seiner Freunde zu aktivieren, um das Ziel, die Freiheit im offenen Meer, zu erreichen.

Ein schönes Bild, das die Leistung und den Einsatz der Vierermannschaft symbolisiert. Schließlich gelang es Björn Stanischewski, Johannes Steinbach, Nils Bestehorn, Carl-Phillip Senze und Steuermann Gereon Senze vor wenigen Wochen, die hessische Vize-Meisterschaft bei den 13/14-Jährigen zu gewinnen. Nach der Auffahrt der Boote bei sonnigem Wetter beglückwünschte der Vereinsvorsitzende Rüdiger Dingeldey gemeinsam mit Trainer Olaf Moll die Trainingsgruppe und überreichte jedem persönlich mit Handschlag ein bei Ruderern sehr begehrtes Werkzeug, einen Riggerschlüssel.

Als die Gulaschsuppe aufgegessen war und die Sonne hinter den Bäumen auf der Schwanheimer Seite verschwand, löste sich die Runde auf und verabredete sich für die nächsten Trainingsfahrten. Auf einen Wettkampf haben die Trainingsrunderer an dem Tag aber doch nicht verzichtet. Dieses Mal standen sie am Start zum Frankfurt Marathon. Die 13- bis 15-jährigen Ruderer kamen dabei in der Staffel über die Marathondistanz auf eine Gesamtzeit von 3:24,28 Stunden und erreichten damit den 75. Platz unter insgesamt 1.511 gewerteten Staffelteams. Sie strahlten noch lange über das Lob ihrer Trainer und den Applaus der Gäste für diese Leistung.



Fleißiges Radaddelchen-Sammeln in Würzburg

Die Tage werden langsam kürzer und in den Supermärkten kann man schon wieder Weihnachtleckereien kaufen – ein untrüglicher Hinweis darauf, dass für uns Ruderer wieder das heißgeliebte Wintertraining vor der Tür steht. Aber vorher stand noch ein herbstliches Highlight bevor, die 78. Würzburger Bocksbeutelregatta am 13. Oktober 2012.

Unterhalb der Weinberge und des Kapuzinerklosters Käppele fand die Regatta bei ruhigem Herbstwetter, wie die Meteorologen sagen würden, auf dem Main statt. Die Höchster und Nieder Masters-Ruderer wollten es sich nicht entgehen lassen, dort wieder auf die Jagd nach den beliebten Radaddelchen und Bocksbeutel-Weinflaschen zu gehen. Zuerst starteten Sascha Ravens, Thomas Ruprecht (Mannheim), Carsten Burk, Reinhard Dingeldey, Bernd Ravens, Wolfgang Becker, Stefan Ehrhard, Rüdiger Dingeldey und Steuerfrau Gisela Taeuber im MM 8+ Gig Altersklasse C. Da in diesem Rennen keine Gegner gemeldet hatten, musste gegen eine Zeitvorgabe gerudert werden, die vom Veranstalter vorgegeben wurde (15:30 Min.). Die acht Ruderer und ihre Steuerfrau legten sich mächtig in die Riemen und erreichten das Ziel über die 4,5 Kilometer lange Strecke nach 14:51 Min. Damit hatten sie die Zeitvorgabe deutlich unterboten und ihr Rennen gewonnen. Und nicht nur das: Sie waren sogar schneller als so mancher Rennachter, der an diesem Tag noch auf die Strecke gehen sollte.

Peter Antony-Spies von der Nassovia ruderte im MM 1x Altersklasse H gegen Klaus Opitz von der Kasteler Ruder- und Kanu-Gesellschaft. Peter erzählte schon vor dem Rennen, dass es schwierig werden würde, sich gegen Klaus zu behaupten. Da man aber „Erwartungen managen“ muss, hatte er sich vorgenommen, sich als vor Klaus Opitz Startender wenigstens

nicht einholen zu lassen. Bei Langstrecken wie der in Würzburg werden die Boote im Verfolgungsmodus nacheinander mit wenigen Sekunden Abstand auf die Strecke geschickt. Dieses persönliche Vorhaben konnte Peter erfolgreich gestalten, das Rennen allerdings gewann Klaus Opitz in 18:15 Min. Peter benötigte 19:32 Min.

Den Abschluss mit Nieder und Höchster Beteiligung bildeten Thomas Ruprecht (Mannheim), Wolfgang Becker, Stefan Ehrhard und Rüdiger Dingeldey im MM 4x-Altersklasse D. In diesem Fall stand das MM nicht für Männer Masters, sondern auch für Müde Männer, denn das Achter-Rennen hatte Kraft gekostet. Auf Grund der Herbstferienzeit gab es leider auch hier – wie in so vielen Rennen an diesem Tag – keine direkten Gegner. Die Zeitvorgabe für die vier lautete 15:25 Min. Um es kurz zu machen: Thomas, Wolfgang, Stefan und Rüdiger unterboten mit 14:30 Min. nicht nur diese Zeitvorgabe deutlich, sondern waren auch schneller als die jüngeren Mannschaften der Altersklassen B und C.

Am späten Nachmittag – die Sonne ging unter, der Nebel stieg auf – fand wie jedes Jahr die Siegerehrung auf dem Regattaplatz statt. Bei gemütlichem Beisammensitzen, einer Wurst vom Grill, einem Bier oder einem Wein wurde den Leistungen der Siegermannschaften Respekt gezollt und ausgiebig Beifall geklatscht. Nach später Rückfahrt zum Bootshaus wurden die Boote noch schnell in die Halle gelegt. Die Ruderer verabschiedeten sich und meinten, sie müssten erst mal das Laktat in den Muskeln verarbeiten und einen Trainingstag Auszeit nehmen.

Ein größeres Regattaziel für die Trainingsgruppe gibt es noch, den Head of Basel. Ein Rennen über 6,4 km auf dem Rhein Mitte November.

(SaRavens, RüDi)

Handformfliesen
Limestones
Intarsienfliesen



Traditionelle Fliesen
aus England
und Frankreich

Gailing Original

ANTIKE BÖDEN UND HANDFORMFLIESEN

SEIT 1963

Meister im Fliesen- und Mosaikhandwerk

Telefon 069 35 35 35 38 · Fax 35 74 89

Ausstellungsbesuch nach Terminvereinbarung:
Hainbuchenstraße 14a · 60529 Frankfurt am Main
www.gailing-original.de



Blumenhaus
Wesemeyer

Hostatostrasse 17
65929 Frankfurt
Tel 069 313229

Ihr Partner für alle blumigen Fragen!

Schnittblumen
Pflanzen
Keramik
Geschenke
Hochzeit
Dekorationen
Firmen-Service
Weihnachten
Trockenfloristik
Trauerfloristik
Hydrokultur
Fleurop-Service

www.blumen-wesemeyer.de



18.11.2012 Head of Basel – Achter von RC Nassovia Höchst und RG Nied wieder vorne platziert



Erneut ein Erlebnis in „Rhein“-Kultur. 6,4 Kilometer auf dem Rhein, gestartet in der Basler Altstadt. Das Ganze bei Sonnenschein und ca. 10 Grad. Schweiz in Bestform.

Wanderfahrtenbücher sprechen oft davon, dass die „Fahrt bei rasch zunehmender Strömung flott vorangeht“. Das stimmte – zumindest für die Strecke, die wir mit der Strömung fuhren. Doch zunächst ging es wieder drei Kilometer gegen die Strömung. Das zog sich entsprechend, weil der Rhein nach den Regenfällen der vorangegangenen Tage ziemlich viel Wasser führte und ordentlich Strömung hatte.

Nachdem wir im vergangenen Jahr die zweitbeste Zeit errudert hatten, durf-

ten wir auch als zweites Boot ins Rennen. Das vor uns startende Boot der Rheinfelder, das war relativ klar, würde wohl den dritten Sieg im dritten Rennen anstreben. Dies gelang der Mannschaft auch in beeindruckender Weise. Oberstes Ziel für uns war es daher, sich nicht einholen zu lassen, was auch gelang. Allerdings kam das Mannheimer Boot – Dritter des vergangenen Jahres und somit auf Startplatz drei – auf dem Weg zur Wende ziemlich stark auf. Durch eine jedoch wesentlich besser gefahrene Wende konnten wir uns auf der Rückfahrt wieder deutlich absetzen und den alten Abstand vom Start fast wieder herstellen. Insgesamt also wieder eine gelungene Regatta für die Mastersru-

FEINE HANDWERKSARBEITEN FRISCHE IDEEN

HEMBUS

WWW.HEMBUS.DE 069-23 20 60

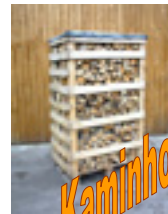


BAYER & Cie GmbH

gegr. 1833



Mineralöle - Kohlen - Kaminholz – Pellets - Holzkohlen
Blumenerde - Torf - Düngemittel



Kaminholz

Bolongarstr. 134 ♦ 65929 Frankfurt – Höchst
Tel. 0 69 / 30 10 07 ♦ Fax 0 69 / 31 12 62

Industriestraße 3 ♦ 65779 Kelkheim – Münster
Tel. 0 61 95 / 75 66 94 ♦ Fax 0 61 95 / 67 62 36

www.bayer-cie.de

Lieferservice sowie Parkplätze im Hof!

derer Höchst/Nied mit Wolfgang Becker, Rüdiger Dingeldey, Bernd Ravens, Reinhard Dingeldey, Carsten Burk, Michael Schulz und Martin Clark. Ergänzt wurde die Mannschaft dieses Mal um Thomas Ruprecht aus Mannheim, der bereits bei der Frühjahrsregatta auf dem Main in zwei Booten mitgerudert hatte. Steuerfrau Kati Chrysalidis hatte die Steuerleinen fest in der Hand und lenkte die von doppeltem Turbo angetriebene Mannschaft (Strömung und Wiedergutmachung der nicht so guten ersten Hälfte) über die Strecke. Insgesamt endete das Rennen für uns auf dem dritten Platz. Der Abstand

nach vorne war leider etwas größer als im letzten Jahr, aber wir denken, wir wissen, was wir nächstes Mal besser machen können. Nach hinten war der Abstand vergleichbar zum Vorjahr. Der Eindruck insgesamt bleibt, dass in der Schweiz schon immer alles ein wenig teurer war, aber man dafür auch eine perfekte Organisation erleben kann. Trotz des großen Aufwandes mit morgendlicher Anreise mit Bootstransport und abendlicher Rückreise fanden wir, dass es sich gelohnt hat. Zum Abschluss der Saison konnten wir uns noch mal auspowern, ehe wir nun ins Wintertraining übergehen. (RüDi)



HAFEN - OKRIFTEL / MAIN KLARABERGSTRASSE

JEDER TAG IST UMWELTTAG



SEIT ÜBER
100 JAHREN

chindling

KIESHANDEL GmbH

Sand - Kies - Körnung
Recycling Material
Annahme von Erdaushub und
Bauschutt

Tel.: 06190 89 20 40
Fax: 06190 72 0 13



Funk - Blitz - Dienst

Bestellannahme Tag und Nacht
Absetz- und Abrollcontainer
Entsorgung aller Abfallarten
Lieferung von Recycling Material
und Baustoffen

Tel.: 06190 89 20 50
Fax: 06190 89 20 59

WIRTZ

NATURSTEINE UND STRASSENBAUSTOFFE

Alle Sorten Natursteine + -pflaster
Bohren - Sägen in allen Formen
Lieferung Europaweit
Sand - Kies - Schotter - Splitt

Tel.: 06190 89 20 60
Fax: 06190 71 473
Steinbruch am Rossert
Tel.: 06198 93 29

chindling

MINERALIEN-HANDELS GmbH



Entsorgung von belastetem Bauschutt
und Erdaushub
Recycling - Container - Zwischenlager

Tel.: 06190 - 89 20 10
Fax: 06190 - 72 0 13

FISCHER-ZUNFT ZU HÖCHST AM MAIN
von 1347
Höchster Fischereigenossenschaft
Körperschaft des öffentlichen Rechts

FISCHEREIERLAUBNISSCHEINE
FÜR
MAIN + NIDDA

Tel.: 06190 89 20 40
Fax: 06190 72 0 13

Main: von der Mündung bis Frankfurt
Nidda: Mündung bis Nied



Wir gratulieren unseren Geburtstagskindern recht herzlich

Januar

Luisa Frühauf am 3.1.
 Christian Fuchs am 3.1.
 Stephanie Wolf am 5.1.
 Martin Frühauf am 6.1.
 Susanne Kudicke am 6.1.
 Frida Kumpmann am 6.1.
 Carsten Langmann am 7.1.
 Bettina Netzer am 8.1.
 Ralf Trierder am 10.1.
 Ariane Hobler am 11.1.
 Ingrid Wehner am 11.1.
 Niclas Dienst am 12.1.
 Andreas Herold am 12.1.
 Wolf-Dieter Schiller am 12.1.
 Jennifer Stefani am 12.1.
 Johannes Steinbach am 13.1.
 Wolfgang Metternich am 14.1.
 Michael Steinbach am 14.1.
 Meta Kieffer am 16.1.
 Susanne Bender am 19.1.
 Rolf Synwoldt am 19.1.
 Benedikt Faber am 20.1.
 Kathrin Kühn am 22.1.
 Markus Moosbrugger am 22.1.
 Jörg Ames am 26.1.
 Margot Cezanne am 29.1.
 Daniel Gäbler am 29.1.
 Heidi Lins am 31.1.

Februar

Lukas Linden am 2.2.
 Erich Kohlhaas am 5.2.
 Gisela Mathews am 6.2.
 Matthias Potthoff am 6.2.
 Jean-Baptiste Monnet am 8.2.
 Samantha Barlow am 10.2.

Clemens Deutsch am 12.2.
 Hendrik Eisenmenger am 14.2.
 Katharina Kohler am 16.2.
 Arne Kaltenhäuser am 20.2.
 Ernst-Ulrich Neupert am 20.2.
 Gunther Gailing am 23.2.
 Christoph Bucher am 26.2.
 Walter Fink am 26.2.
 Niko Heilmann am 28.2.
 Erhard Korinth am 28.2.

März

Dagmar Hübner am 1.3.
 Sabine Wiczorek am 1.3.
 Gisela Stephan am 2.3.
 Anton Max Ullrich am 2.3.
 Karl-Heinz Wehner am 2.3.
 Christel Neumann am 3.3.
 Michael Mayer-Marczona am 6.3.
 Laura Roban am 7.3.
 Julia Kleindienst am 8.3.
 Steffen Knafla am 12.3.
 Dieter Grunow am 13.3.
 Jürgen Potthoff am 13.3.
 René Esser am 15.3.
 Jutta Rohde am 17.3.
 Dominik Schenkel am 17.3.
 Gabriele Tams am 17.3.
 Monika Glück-Arndt am 20.3.
 Uta Kannemacher am 21.3.
 Roland Schäfer am 21.3.
 Franka Landmann am 22.3.
 Alexander Ufer am 31.3.

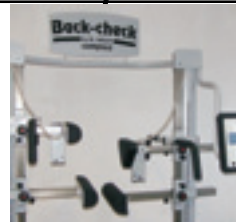


- Inh.: Andreas Hobler
- Fachsportlehrer Dflv/DSLV
 - Rückenschulleiter FgR e.V.
 - Fitnessfachwirt IHK
 - Osteoporosetrainer Dflv
 - Trainer Therapie+Prävention Dflv
 - Mitglied im Prüfungsausschuss IHK Sport- und Fitnesskaufmann/-frau

Hobler Fitness + Rückenstudio
 Frankfurterstr.82 | 65779 Kelkheim
 0 61 95 | 7 48 59 fon
 www.hobler.de



Rückenprobleme?



Basierend auf einer sportwissenschaftlichen und apparativ gestützten Trainingsdiagnostik mit dem Back-Check von Dr.Wolff und einer manuellen Muskelfunktionsdiagnostik erarbeiten wir Ihnen einen Ihren Bedürfnissen entsprechenden Trainingsplan.

Öffnungszeiten:
 Mo - Fr 8 - 22 Uhr
 Sa + So 10 - 20 Uhr
 Feiertage nach Aushang

Apfel-Champagner
 - trocken oder brut -
 Äppel - Dream
 - Dessertwein -
 Apfel - Secco
 - Perlwein, süffig -
 Apfelwein
 Apfelwein Speierling
 Apfelsaft
 - klar oder Naturtrüb -
 Apfel - Brand

sortenreiner Apfelwein

Kellerei Gerhard Nöll GmbH
 Apfelweinkellerei, Getränkevertrieb
 Alt Griesheim 8 - 65933 Frankfurt - Griesheim
 Tel.: 069 / 381442 · Fax.: 069 / 397663

Wanderfahrtenprogramm 2013

Nr.	Termin	Tage	Strecke/Ziel	km	bef. Gewässer	Anmerkung
1	13.1.	1	RG Wi.-Biebrich	33	Main/Rhein	Eierfahrt 2013
2	5.5.	1	Eltville	42	Main/Rhein	Maiwanderfahrt
3	8.6.	1	RV Flörsheim	30	Main	Juni-Tagesfahrt
4	14.7.–25.7.	12	Österreich Passau – Bratislava	400	Donau	Sommerfahrt Info und Organisation Christian Fuchs
4a	12.7.–14.7.	3	Miltenberg – Nassovia	100	Main	Sommerfahrt Alternative zur Donaufahrt
5	22.7.–27.7.	5	Polen (Weichsel/Werder)	142	Weichsel, Nogat, Elbag	Organisation und Fahrtenleitung durch RV Tryton/Poznan Eigene Anreise
6	13.8.	1	Rudererdorf Ffm.	28	Main	August-Tagesfahrt
7	11.8.–18.8.	6	Polen Uniejow – Poznan	223	Warthe	Organisation und Fahrtenleitung durch RV Tryton/Poznan Eigene Anreise
8	3.10.–6.10.	4	Hann. Münden – Minden	200	Weser	Herbstfahrt

Änderungen vorbehalten

Michael Mayer-Marczona/Wanderruderwart



Damit es beim rudern nicht aus dem Ruder läuft !

- **Optimale Brillenanpassung**
für uneingeschränkte Bewegungsfreiheit
- **Gewölbte Sport-/Sonnenbrillen**
reflexmindernd und mit 100% UV-Schutz
- **Gratis Probecontactlinsen**
mit UV-Schutz

UFER 

 **0 69 - 31 72 02**
www.ufer-optik.de

Königsteiner Str. 112
65929 Frankfurt – Höchst
Kundenparkplatz im Hof



hassia

RCNH Intern

Zu runden Geburtstagen

(ab 50 Jahre)

gratulieren wir herzlich:

50 Jahre

Susanne Bender

Gabriele Tams

60 Jahre

Christoph Bucher

65 Jahre

Jörg Ames

Wolfgang Metternich

75 Jahre

Erich Kohlhaas

85 Jahre

Meta Kiefer

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Samantha Barlow, Lara Bestehorn,
Alex J. Bradbury, Benedict Carius,
Paul Exner, André Fuchs, Jonas
Gelsen, Anton Haas, Rebekka
Herrmann, Tomi Kalin, Arne Paul
Kaltenhäuser, Amil Klisura,
Katharina Kohler, Georgios
Latrovalis, Harald Leonhardt, Imad
Mustafa, Bettina Netzer, Felix
Radspieler, Jutta Rohde, Ben
Scheele, Saskia Schneising, Robert
Schreiber, Jennifer Stefani, Zoe
Vogelsang, Carlos Winter Sanches,
Nilgül Yüksel

Daten aktuell? Zu Beginn des neuen Jahres möchten wir euch bitten, Adresse und Bankverbindung zu überprüfen und uns eventuelle Änderungen mitzuteilen. Ihr erspart uns damit viel Mühe und Kosten.

Impressum

- Herausgeber: Ruder-Club Nassovia Höchst 1881 e.V., Mainzer Landstraße 791, 65934 Frankfurt am Main
- Redaktion: Eberhard Eichfelder, Kirsten Stanischewski, Dr. Dirk Stanischewski
- Konten: Volksbank Höchst am Main, (BLZ 501 903 00) Kto.-Nr. 361 704
Frankfurter Sparkasse, Filiale Höchst, (BLZ 500 502 01) Kto.-Nr. 601 880
- Spendenkonto: Ruder-Club Nassovia Höchst 1881 e.V.
Volksbank Höchst am Main, (BLZ 501 903 00) Kto.-Nr. 361 704
Verwendungszweck der Spende angeben,
Name und Anschrift des Spenders beifügen
- Anzeigenverwaltung:
Dieter Grunow, Telefon (0 69) 30 35 63, w.d.grunow@gmx.de
- Druck: Joh. Wagner & Söhne, Satzservice, Offset- und Digitaldruck
Kasinostraße 22, 65929 Frankfurt am Main, Telefon (0 69) 31 40 30-0

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen. Eine Rücksendepflicht besteht nicht. Die Redaktion behält sich die Veröffentlichung sowie Änderungen und/oder Kürzungen vor. Die mit Namen gekennzeichneten Artikel geben ausschließlich die Meinung des Verfassers wieder. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion und unter vollständiger Quellenangabe gestattet.

Der Bezug der Club-Nachrichten ist für die Mitglieder und Freunde des Ruder-Clubs Nassovia Höchst kostenfrei.

Vielen Dank an unsere Inserenten!

Wir möchten an dieser Stelle besonders diejenigen danken, die mittels ihrer Anzeige wesentlich zum Erscheinen unserer Nassoven-Post beitragen. Erst durch diese Anzeigen ist es möglich, unsere Nassoven-Post in der gewohnten gleichbleibenden Qualität herauszugeben und herzustellen.

Wir bitten deshalb alle unsere Mitglieder, bei ihren Einkäufen die aufgelisteten Firmen, deren Produkte oder Dienstleistungen, bevorzugt zu berücksichtigen.

Bayer & Cie, Brennstoffe, Heizöl

Bitburger Brauerei

Blumenhaus Wesemeyer

Bockhacker GmbH, Containerdienst

Frankfurter Sparkasse 1822

Gunther Gailing, Mosaik- und Fliesenlegermeister

Hassia Mineralquellen GmbH & Co. KG, Bad Vilbel

HEMBUS

Hobler Fitness + Rückenstudio Kelkheim

InfraServ GmbH & Co. Höchst KG

Kelterei Nöll GmbH

Schindling GmbH, Kiesbaggerei – LKW-Transporte

Ufer, Brillen und Contactlinsen

Volksbank Höchst

Wirtz GmbH, Natursteine, Straßenbaustoffhandel

Speisegaststätte NASSOVIA

Telefon (069) 39 62 52

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Samstag ab 17.00 Uhr

Sonn- und Feiertage ab 11.00 Uhr

Für Ihre Veranstaltungen und Feierlichkeiten sind wir auch außerhalb unserer Öffnungszeiten für Sie da.

Wintertrainingsplan 2012/2013

(nach den Herbstferien)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9.15–10.45 Uhr Kraftraum nach Absprache W. Schwab/ Dr. Roscher				9.00–12.00 Uhr Trainingsruderer	9.00–12.00 Uhr Trainingsruderer
	13.30–15.00 Uhr Main-Taunus- Schule S. Schnittker			14.00–15.30 Uhr Leibnizschule Ch. Weissenberger	Olaf Moll	Olaf Moll
	15.00–16.30 Uhr Main-Taunus- Schule S. Schnittker				14.30–16.30 Uhr Kraftsportler/ Jugend	10.00–12.30 Uhr Rudern/ Breitensport Stanischewski
16.30–18.30 Uhr Trainingsruderer	16.30–18.30 Uhr Trainingsruderer	16.00–17.00 Uhr Kraftraum Mastersruderer	16.30–18.30 Uhr Trainingsruderer	16.30–18.30 Uhr Trainingsruderer		
Olaf Moll	Olaf Moll	nach Absprache	Olaf Moll	Olaf Moll		
16.30–18.30 Uhr Jugendruderer	18.30–20.00 Uhr Rudern/ Breitensport	18.30–20.00 Uhr Fitnesstraining	18.30–20.00 Uhr Halle/ Breitensport	16.30–18.30 Uhr Jugendruderer		
Dominiik Schenkel	Ronald Carstensen	mit Karsten	Jochen Flebbe	Dominiik Schenkel		
20.00–21.30 Uhr Fußball	20.00–21.30 Uhr Fußball		20.15–21.45 Uhr Volleyball	20.15–21.30 Uhr Fußball		
			Michael Meder			

Stanischewski, Telefon (061 96) 52 77 01



Bitburger Premium Pils –
Deutschlands Fassbiermarke Nr. 1

Bitte ein Bit



Bitburger Premium Pils – das meistgezapfte Bier Deutschlands. www.bitburger.de



Mein Leben, meine Gelassenheit, meine Frankfurter Sparkasse

„Gerade für einen so aktiven Menschen wie mich ist es schön,
sich mal ganz auf andere verlassen zu können.“

Ganz schön entspannend, wenn man vorgesorgt hat –
mit der Frankfurter Sparkasse.



Frankfurter
Sparkasse

1822