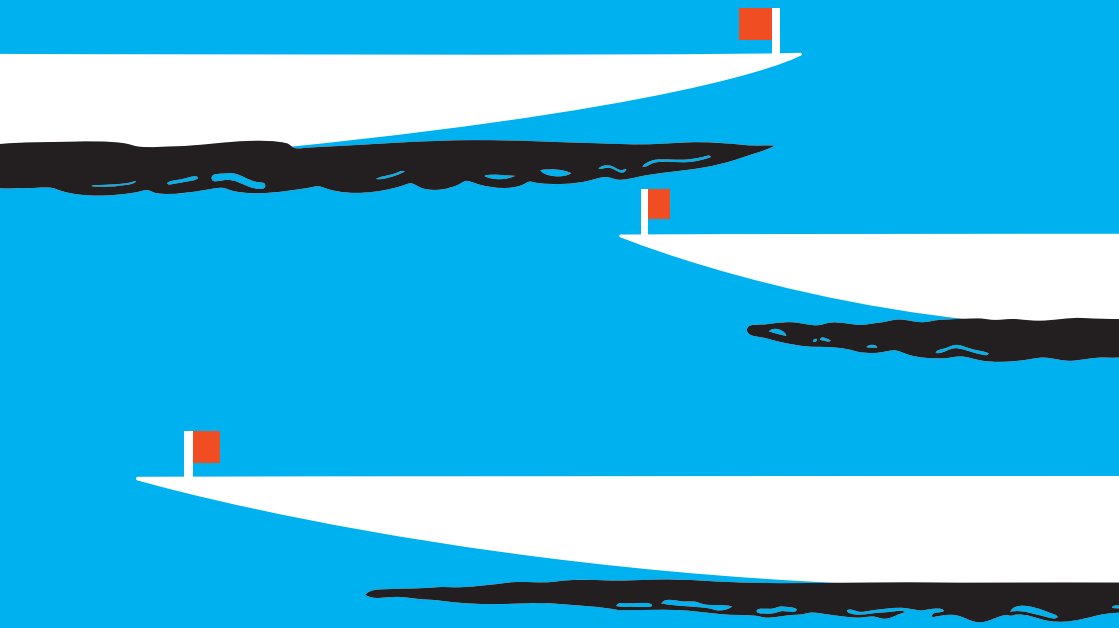


**Ruder-Club Nassovia
Höchst 1881 e.V.**



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 e.V., im Vereinsring Höchst e.V.

Inhalt

Anrudern	3
Langstreckenregatta	5
Wir gratulieren	6
Edersee	8
Landesentscheid	12
Ruder-Fest	16
Saar – Mosel	18
Hummelregatta	21
RCNH Intern	22
Sommertrainingsplan	24

TERMINE 2010

- 1.–4. Juli Bundesentscheid der Kinder und Jugend in Köln-Hürth**
- 3./4. Juli Altstadtfest der Vereine**
- 26. September Interne Regatta**
- 2./3. Oktober Hessenmeisterschaften in Eschwege**

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:	Eberhard Eichfelder	(0 69) 30 05 92 18
stv. Vorsitzende Finanzen:	Kirsten Stanischewski	(0 61 96) 52 77 01
stv. Vorsitzender Verwaltung:	Gerhard Welcher	(0 61 92) 3 17 28
stv. Vorsitzender Sport:	Daniel Rosenberger	(0 61 98) 58 59 64
stv. Vorsitzender Öffentlichkeitsarbeit:	Dr. Dirk Stanischewski	(0 61 96) 52 77 01

Ältestenrat:

Vorsitzender:

Dieter Grunow (0 69) 30 35 63

Margot Cezanne, Walter Fink,
Jochen Flebbe, Klaus-Günter Jordan,
Hans Wagner, Karl-Heinz Wehner

Ehrenmitglieder:

Detlef Glitsch, Walter Grossmann,
Dieter Grunow, Andreas Hobler,
Klaus-Günter Jordan, Daniel Rosenberger

Anrudern 2010

Zu unserem traditionellen Anrudern am Sonntag, den 18. Mai hat uns der Wettergott einen strahlenden Sonnentag geschenkt. Ein reichhaltiges Programm erwartete die Mitglieder und Freunde des Clubs.

Ehrung der Jubilare:

Eberhard Eichfelder, unser Präsident, kann zahlreiche Mitglieder für besondere Mitgliedschaften ehren.

60 Jahre:

Werner Schwab: hat als Jugendlicher gerudert, ist dann zu den Leichtathleten gegangen, wurde dort ein erfolgreicher Sprinter, spielte danach Fußball und kam dann wieder zum Rudern zurück. Er ist aber die gesamte Zeit Mitglied im Ruder-Club Nassovia Höchst geblieben.

50 Jahre:

Christel Neumann, treues Clubmitglied. Hat bei der Organisation vieler Feste und beim 100-jährigen Jubiläum aktiv mitgearbeitet.

Dieter Grunow, Achim Prantz und Dr. Helmut Binder gehörten dem Jugend-Achter

der frühen sechziger Jahre an und haben zahlreiche Rennen gewonnen.

Dieser, heute Altherren-Achter, trifft sich immer noch Jahr für Jahr, obwohl viele davon über ganz Deutschland verteilt wohnen. Jedes Jahr ist ein anderes Mitglied für das Jahrestreffen verantwortlich. Eine schöne Geschichte, die zum Thema Kameeradschaft und Rudern gehört.

25 Jahre:

Ursula Oberst (ist in der Gymnastik-Gruppe immer dabei).

Dr. Matthias Schnöll: hat für die Nassovia eine deutsche Vizemeisterschaft im Vierer gewonnen. Er ist ursprünglich aus Mainz zu uns gekommen und ist uns bis heute treu geblieben, obwohl er heute in der Nähe von Bingen wohnt.

Jochen Welcher: schon bei der Geburt von seinem Vater im Ruder-Club Nassovia angemeldet. Bei diesem Aufnahmeantrag entspann sich eine Diskussion, ob eine solche Aufnahme denn rechtens sei ... Hat als Ruderer mehrere Kinder- und Jugendrennen gewonnen.



Die Jubilare von links nach rechts: Werner Schwab, Jochen Welcher, Dieter Grunow, Dr. Matthias Schnöll, Christel Neumann, Achim Prantz, Dr. Helmut Binder. Auf dem Foto fehlt Ursula Oberst.



Der Vorsitzende des Ältestenrats, Dieter Grunow, gratuliert Werner Schwab.



Der neue Achter auf dem Weg zur Jungfernfahrt.

Bootstaufen:

Ein neuer Achter wird von der Jubilarin Christel Neumann auf den Namen „NASSOVIA“ getauft. Er konnte durch zahlreiche Spenden angeschafft werden. Ein privater Einer wurde auf den Namen „Emma“ getauft.

Neuer vereinseigener Bus:

Ein neuer vereinseigener Bus wird an die Trainer und Ruderer übergeben. Der alte

Bus wurde nach über 10 Jahren abgegeben und dafür ein sehr guter Jahreswagen gekauft. Diese Anschaffung dient in erster Linie der Sicherheit unserer Ruderer auf dem Weg zu Regatten.

Danach gehen die Boote auf den Main und der Tag wird mit Kaffee und Kuchen im Bootshaus abgeschlossen.



Christel Neumann tauft den neuen Achter auf den Namen NASSOVIA.

Langstreckenregatta Höchst/Nied



Die Regattaleitung:
Dr. Dirk Stanischewski,
Bernd Ravens.

Wie immer am 1. Mai fand auch in diesem Jahr die Langstreckenregatta auf dem Main zwischen Nied und Schwanheim statt. Hier einige Bilder.



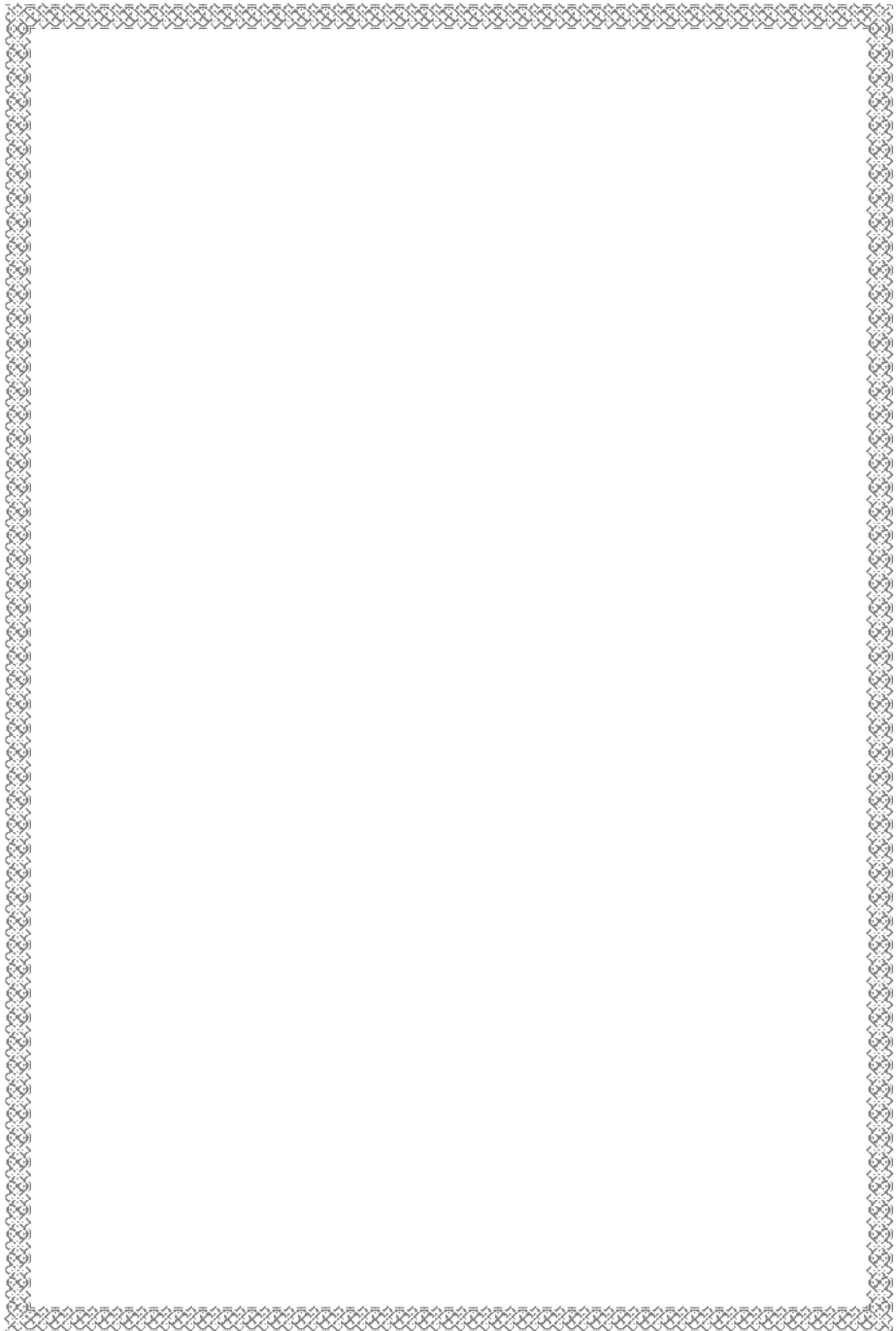
Warten auf die
Siegerehrung.



Sieger im 4+ Masters C: Deddy Glitsch, Bernd Ravens, Rüdiger Dingeldey, Stfr. Kati Chrysalidis. Auf dem Bild fehlt Dr. Wolfgang Becker.



Sieger im 3X Masters G:
Hans-Jürgen Hanke, Vilu Tittel,
Dr. Peter Antony-Spies.



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

NÖLL

DER BESONDERE APFELWEIN



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

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

Edersee – wir kommen!

Wir hatten alles: Regen, Hagel und heftigsten Wind, glücklicherweise aber erst auf der Heimfahrt mit dem Auto.

Der Edersee empfing uns mit kühlem Temperament und auch Sonnenstrahlen, was uns aber nicht davon abhielt, die erste Tour gleich am späten Nachmittag durchzuziehen. Während Carsten die schönen Hütten der Jugendherberge „Hohe Fahrt“ bezog, die Senseo-Kaffeemaschine („nie wieder ohne!“) vorheizte, setzten wir Emil aufs Wasser, um den berühmten Baum an einem der Enden des Tals zu besichtigen. Nicht nur Naturschutzgebiet, sondern auch für findige Geologen ein kleines Highlight, denn versteckt im Baum werden Geo-Nachrichten hinterlassen (<http://www.geocaching.com/>). Um die Untiefen herum ging es wieder zurück, um am ersten Abendessen mit der Jugend teilzunehmen. Nebst gefüllten Speiseplatten gab es den berühmten Jugendherbergstee, im Raum ein nicht endendes Aufstehen, Tellerfüllen und Hinsetzen – es ging zu wie im Bahnhof ...!

Ein kleiner Verdauungsspaziergang am See entlang eröffnete noch nicht die Weiten,

die am nächsten Tag vor uns lagen, ließen eine wunderschöne Gegend erahnen.

Dann, der Samstag! Die Nacht war ruhig, für die einen kalt, für die anderen wohligh warm. Gestärkt nach einem schönen Frühstücksbuffet und nach erbrachter Rechnungsstellung wurde entschieden, wie wir dann aufs Wasser gehen. Gesagt, getan: Die erste Fahrt mit Michael am Steuer, auf 1 Carsten, 2 Nadja, 3 Susann und 4 Jochen ging los. Sachter Wind, leichte Wende über Steuerbord, der See in Windungen vor uns liegend und Ingo winkend am Steg, ging es hinaus auf den See.

Den Windungen folgend, genossen wir zuerst die warmen Strahlen, aber die Hügellandschaft und die Kurven belehrten uns eines Besseren: Erst zog es hier, dann drückte es dort, mal war der Wind kaum zu spüren (ich hatte ja Carsten im Rücken), dann wieder heftigst von vorne oder seitlich, dass hier ordentlich gearbeitet werden musste.

Nichtsdestotrotz konnten wir uns die Landschaft betrachten, die so zwischen Herbst und Frühling am Kämpfen ist, ent-



Impressionen vom Edersee im Frühjahr.

HAFEN - OKRIFTEL / MAIN KLARABERGSTRASSE

JEDER TAG IST UMWELTTAG



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



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



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 Nid



deckten einen Klettergarten, verschiedene Wasservögel und andere Wassergefährte. Die Landschaft mit den Häuschen, Stränden oder Campingplätzen lädt doch auch mal für den Sommer ein. Aber eines steht für mich fest: Rudern, reden und schauen ist dann doch zu viel der Multitaskingleistung ... Ich kam ab und an etwas aus dem Takt, und dank der lieben Unterstützung habe ich zumindest da keinen Krebs gefangen!

Nachdem wir kurz vor Zielerreichung den starken Wind gemeistert und die richtige Stelle zur Weiterfahrt genommen hatten, sahen wir die Staumauer. Langsam überquerten wir mitten durch das Wasserski-fahrparadies den See und suchten nach einem passenden Anlegeplatz. Nach einigem Hin und Her war er gefunden: anlegen, raus aus dem Boot, ab damit auf den Steg und eine nette Lokalität aufsuchen.

Die fanden wir sozusagen um die Ecke, die Kuchenvitrine war das entscheidende Kriterium. Nach freundlicher Aufnahme der Bestellung machten wir es uns gemütlich und ließen es uns schmecken.

Da wir nach dem ausgiebigen Mittagsschmaus zur Rückfahrt tauschen wollten, reiste Ingo mit dem Auto zur Staumauer an und nach einigen SMSen, Telefonaten, Winken hier, Kopfschütteln dort traf der Winkende endlich ein, um sich seine wohlverdiente Currywurst munden zu lassen (Autofahren und Wegesfindung sind ja ebenfalls nicht ohne), danach kam noch Kuchen zur Abrundung des Mittagessens auf den Tisch. Bezahlen, anziehen, um dann weiter zur Staumauer zu gehen – um ein bisschen Geschichte mitzunehmen, was wunderbar in <http://de.wikipedia.org/wiki/Edersee> nachzulesen ist. Beeindruckend vor allem die Wiederaufbauleistung, und wenn man auf der einen Seite den Wasserstand, auf der anderen Seite die Tiefe des Tales sieht, hat man doch Respekt vor dem See.

Zurück an den Steg, machten sich Carsten, Ingo, Jochen, Michael und Susann auf den Weg, ich setzte mich ins Auto und schalte

te erst einmal die Heizung ein. Über eine schön geführte Strecke am See entlang ging es dann durch sanfte Hügel zurück zur Jugendherberge. Entlang des Sees gibt es genügend Möglichkeiten, Ausschau zu halten, die Umgebung zu betrachten oder hier und da noch einmal einzukehren.

Als am späten Nachmittag unsere Ruderer – 30 km waren zu meistern! – zurückkamen, ging es nach Kaffeetrinken und Frischmachen zum üblichen Jugendherbergsabendessengetümmel.

Am Abend saßen wir gemütlich beisammen und kurz bevor es dann zurück in die Hütten ging, statteten wir unserer Jugend noch einen Besuch ab. Die waren so tough, dass sie am Abend ein großes Lagerfeuer veranstalteten und sich auch nicht von der ungemütlichen Kälte haben abbringen lassen, draußen zu bleiben!

Sonntagmorgen: Nach dem Frühstück gab es eine kleine Diskussion und einen Blick zum Himmel mit Entscheidung zur Abschlussfahrt auf dem See. Zwar kannten wir ja schon so einige Tücken, aber Wind ist und bleibt unberechenbar ... es pfiß doch mehr, als uns lieb war, und trotzdem wurde ein letztes Mal der Baum umrundet. Der Weg zurück war gefühlt umso länger und wie es so ist, wenn Engel reisen, hatten wir erst beim Anlegen ein paar Regentropfen.

Nachdem alles verstaut und verpackt war, die letzten Fotos gemacht und man sich verabschiedet hatte, ging es zum letzten Ausflug per Auto Richtung See, um gestärkt von leckerem Forellenessen wieder Richtung Heimat aufzubrechen.

Übrigens, ein kleiner Tipp für Unternehmungen am See: Esswaren sollten immer gut verpackt und eingeschlossen in der Hütte sein, denn die drolligen Waschbären schrecken vor nichts zurück und sind ganz gierig auf das, was die Zweibeiner so in der Prarie verteilen ...!

Nadja Spaniol

hassia



Inh.: Andreas Hobler

- Fachsportlehrer Dflv/DSLTV
- 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

Landesentscheid in Kassel

Die Jungen und Mädchen der Nassovia Höchst belegten beim Landesentscheid der Hessischen Ruderjugend in Kassel durchgängig die ersten Plätze. Dieses Ergebnis überzeugte den Hessischen Ruderverband, sodass die Nassovia im Juli vier Boote zum Bundeswettbewerb nach Hürth (NRW) schicken darf.

Das Regattawochenende am 29. und 30. Mai 2010 in Kassel begann gut. Der Wettergott spielte mit und die Jugend aus den hessischen Rudervereinen bevölkerte schon früh am Samstagmorgen die Wiesen an der Fulda bei Kassel. Die Nassovia hatte fünf Mädchen und drei Jungen für die insgesamt zwölf Rennen auf den 3.000- und 1.000-m-Strecken gemeldet. Zunächst startete Moritz Jäger (Jahrgang 1997) im Jun-

gen-Einer seiner Altersklasse und fuhr auf den 3.000 m – wie erwartet – seinen Konkurrenten davon.

Anschließend gaben die Jüngsten im Bunde, Björn Stanischewski und Carl-Philipp Senze, ihr Bestes und gewannen ebenfalls die hessischen Meisterschaften über 3.000 m. Dieser Sieg schien selbst den erfahrenen und erfolgreichen Trainer der Ruderer, Olaf Moll, zu überraschen. Denn die beiden zwölfjährigen Jungen hatten bisher nur selten miteinander trainiert.

Souveränität herrschte dahingegen im Mädchen-Zweier, 12 bis 13 Jahre. Maike Stanischewski und Celina Thiel setzten sich gegen die anderen hessischen Ruderinnen durch, fast leicht schienen sie die Fulda und das Ruderfeld zu beherrschen.



Die Teilnehmer am Landesentscheid – (von links nach rechts): Carl-Philipp Senze, Björn Stanischewski, Moritz Jäger, Nicole Thiel, Maike Stanischewski, Celina Thiel, Vivien Leutz, Paula Essel, vorne Gereon Senze.

Vivien Leutz wiederum setzte sich in der Altersgruppe der Vierzehnjährigen über 3.000 m ins schmale Einer-Rennboot und ruderte sich kraftvoll auf den zweiten Platz in Hessen vor. Mit diesem Sprung auf das Siegertreppchen machte das Mädchen ebenfalls ihre Nominierung für den Bundeswettbewerb.

Neben den hessischen Meisterschaften der Jugend überzeugten die jungen Ruderer des Höchster Vereins bei den parallel durchgeführten Regatta-Rennen über 1.000 m in Kassel. Hier taten sich insbesondere die jugendlichen Ruderinnen Paula Essel und Nicole Thiel hervor. Nachdem die jungen

Mädchen im Zweier-Boot ihren Lauf gegen die anderen 14 bis 15 Jahre alten Mädchen gewannen, erlaubten Paula und Nicole nur noch einer weiteren Konkurrentin, sich neben sie auf das Treppchen zu stellen.

Diese überaus erfreulichen Ergebnisse bedeuten nicht nur persönliche Erfolge. Die Siege und Platzierungen der Mädchen und Jungen verhalfen dem Verein beim Vereinsvergleich zu einem sechsten Platz von 29 Plätzen. Der sechste Rang setzt ein Zeichen. Wegen der nur acht Starter ging bisher niemand von einer Vereins-Platzierung unter den ersten zehn Vereinen aus.

A. Senze-Kiko

FEINE HANDWERKSARBEITEN FRISCHE IDEEN

HEMBUS

WWW.HEMBUS.DE 069- 23 20 60

Regattastatistik 2010

24./25. April 2010 Regatta Mannheim

<i>Rennbezeichnung</i>	<i>Name</i>	<i>Platz</i>
Mäd 2x 13/14	Vivien Leutz, Celina Thiel	8
Jung 1x 13	Moritz Jäger	2
JM 1x BII	Jan Dzierko	2
JF 2x BIII	Paula Essel, Nicole Thiel	2
SM 1x BII LG	Malte Zopfs	1
Mäd 2x 13/14	Vivien Leutz, Celina Thiel	2
Jung 1x 13	Moritz Jäger	1
JF 1x B III	Paula Essel	3
JM 8+	Jan Dzierko/RG Kassel, Aschaffenburg	1
SM 1x BI	Malte Zopfs	3
Jung 1x 13/14	Moritz Jäger	1
Mäd 2x 12/13	Maike Stanischewski/Celina Thiel	2
JF 2x BIII	Paula Essel, Nicole Thiel	2
SM 1x B II LG	Malte Zopfs	2
Jung 1x 13 J	Moritz Jäger	1
Mäd 1x 13 J	Maike Stanischewski	4
JF 1x BIII	Paula Essel	4
JM8+	Jan Dzierko/RG Kassel, Aschaffenburg	3

8./9. Mai 2010 Regatta Offenbach

<i>Rennbezeichn.</i>	<i>Name</i>	<i>Platz</i>
Mäd 2x 13/14	Maike Stanischewski, Celina Thiel	1
JM 1x BIII	Tim Wildberger	5
Mäd 2x 13 J	Maike Stanischewski, Celina Thiel	1
JM 1x BIII LG	Felix Hess	5
JF 1x BIII	Paula Essel	2
JF 1x BIII	Nicole Thiel	3
JF 2x BIII	Paula Essel/Nicole Thiel	2
Jung 1x 13	Moritz Jäger	1
Mäd 2x 13 J	Maike Stanischewski, Celina Thiel	1
JM 1x BIII LG	Felix Hess	3
JF 1x BIII	Paula Essel	1
JF 1x BIII	Nicole Thiel	3
JF 2x BIII	Paula Essel / Nicole Thiel	1
Mäd 1x 13 J	Maike Stanischewski	2
Mäd 1x 13 J	Celina Thiel	3
Jung 1x 13 J	Moritz Jäger	1

8./9. Mai 2010 Internationale Regatta in Gent

<i>Rennbezeichn.</i>	<i>Name</i>	<i>Platz</i>
4x- LG	Malte Zopfs	1

29./30. Mai 2010 Regatta Kassel

<i>Rennbezeichn.</i>	<i>Name</i>	<i>Platz</i>
Jung 1x 13 Jahre	Moritz Jäger	1
Jung 2x 12 u. 13 Jahre	Björn Stanischewski, Carl- Ph. Senze	1
Mäd 2x 12 u. 13 Jahre		
LG	Maike Stanischewski, Celina Thiel	1
Mäd 1x 14 Jahre	Vivien Leutz	2
JF 2x B Lgr. I	Paula Essel, Nicole Thiel	2
JF 1x B Lgr. II	Nicole Thiel	3
JF 1x B Lgr. II	Paula Essel	1
Jung 1x 13 Jahre	Moritz Jäger	1
Jung 2x 12 u. 13 Jahre		
Lgr. I	Björn Stanischewski, Carl- Ph. Senze	2
Mäd 2x 12 u. 13 Jahre		
LG	Maike Stanischewski, Celina Thiel	1
JF 2x B Lgr. I	Paula Essel, Nicole Thiel	1
Mäd 1x 14 Jahre	Vivien Leutz	



BAYER & Cie GmbH

gegr. 1833



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



**Bolngarstr. 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!



Frankfurter Rundschau vom 19.5.2010

Gelungenes Ruder-Fest

Von Michael Löffler

Das viertägige Frankfurter Ruder-Fest mit dem Bundesliga-Wettkampf der Achter als Höhepunkt war ein voller Erfolg.

Das hätte sich nicht einmal der kühnste Optimist vorstellen können: Auf dem Main lieferten sich zehn Stunden lang die Boote der Königsklasse im Drei-Minuten-Takt spannende Kopf-an-Kopf-Rennen. Heiße Rhythmen begleiteten die kurzweiligen Rennen, und am Ufer luden Stände mit Getränken und Leckereien aller Art zum Verweilen ein.

Hinzu kam noch der sportliche Erfolg der Lokalmatadoren. Die Achter-Mannschaft der Frankfurter Rudergesellschaft (FRG) Germania durfte sich feiern lassen – denn mit dem dritten Platz beim ersten Wettkampf der Ruder-Bundesliga 2010 hatten die Aktiven selbst nicht gerechnet. „Das ist ein sensationelles Ergebnis. Wir wollten dem heimischen Publikum etwas bieten, aber dass wir gleich auf dem Podium stehen, ist Wahnsinn“, freute sich Teamcaptain Rüdiger Lösel.

Die Bundesliga-Rennen sind ein Segen für die Ruderer. Denn eine Spitzenregatta im Herzen Frankfurts lässt sich aufgrund der Streckenlänge nicht durchführen. Der Modus der Bundesliga macht aber eine attraktive Veranstaltung möglich: Die nur 350 Meter lange Sprintstrecke zwischen Untermainbrücke und Holbeinsteg ist für die Zuschauer komplett einsehbar. Die Rennen sind Unterhaltung pur. Da wird nicht lange gefackelt und nicht taktiert. Mit mehr als 40 Ruderschlägen pro Minute

hämmern die Achter den Main hinab. Im Ziel beträgt der zeitliche Vorsprung meistens nur einen Wimpernschlag. „Das ist ein tolles Bild, Vereinsboote aus ganz Deutschland im Herzen Frankfurts vor der Skyline fahren zu sehen“, sagte Bundesliga-Pressesprecher Arne Simann, der dem Frankfurter Regattaverein eine gelungene Veranstaltung bescheinigte.

Die Bundesliga-Wettkämpfe waren der Höhepunkt des viertägigen Ruder-Festes in Frankfurt mit Regatten für Firmenmannschaften und Schülerteams sowie der Benefizveranstaltung „Rudern gegen Krebs“. „Diese Veranstaltung soll sich etablieren. Wir wollen daraus langfristig ein Fest machen, nicht nur für die Ruderer, sondern auch für die Bevölkerung“, beteuert Germania-Vorstandsmitglied Oliver Reppel, der stolz darauf hinwies, dass es gelungen sei, auf dem Main dank der Unterstützung der Stadt, die für genügend lange Schifffahrtspausen sorgte, optimale Rennbedingungen zu schaffen.

In der „Mainarena“ trafen die 42 besten Vereinsachter Deutschlands aufeinander – 16 Teams in der Männer-Bundesliga, 17 Mannschaften in der Zweiten Bundesliga und neun Frauen-Achter. „Es war atemberaubend. Die Bundesliga und das Ruder-Fest sollen feste Bestandteile des Veranstaltungskalenders der Stadt Frankfurt werden“, sagte auch Regattaleiter **Gerhard Meuer (RC Nassovia Höchst)**, Präsident des Regattavereins Frankfurt.

Training zahlt sich aus

Der Germania-Achter um den 19-jährigen Schlagmann Manuel Beyer wurde erst im

Halbfinale gestoppt. „Wir kennen hier die Umgebung genau, jeden Stein am Ufer. Da fällt es uns leichter, sich schnell zu orientieren und vielleicht im entscheidenden Moment zu beschleunigen. Wir haben unsere Rennen immer hinten heraus gewonnen, da wir immer noch eine Schippe drauflegen konnten“, schilderte Lösel. Dies hatte sich die Crew in einem harten fünfmonatigen Training erarbeitet. „Das war mehr Training, als ich eigentlich woll-

te“, sagt der vom **RC Nassovia** ins Germania-Boot gekommene **Lukas Linden**. Der Skuller wollte seine aktive Karriere eigentlich beenden. Ein Anruf von Lösel ließ den Junioren-Weltmeister aber umdenken: „Der Achter ist etwas Einmaliges. Beim Achter kommt es auf die Harmonie im Boot an, da bist du den Kameraden gegenüber verantwortlich. Ein Boot, das gut aufeinander abgestimmt ist, kann selbst gegen bessere Einzelkötter bestehen.“



Blumenhaus Wesemeyer

Seit 1895 Ihr Fachgeschäft
mit der besonderen Note
und einer freundlichen, individuellen
Beratung.

Hostatostraße 17, 65929 Ffm.-Höchst
Telefon (069) 31 32 29



Wanderfahrt Saar – Mosel

Am 2. Juni starteten Klaus-Günter Jordan, Gerhard Meuer, Hans Moosbrugger, Reinhard Wenke, Joachim Thiel, Michael Meder, Olaf Moll und Eberhard Eichfelder in Richtung Saarland. Ziel war der Ruderclub Undine Saarbrücken, hier hatte man sich die Barke ausgeliehen. Pünktlich hatte sich herrliches Sommerwetter eingestellt.

Gerudert wurde bis zur Saarmündung bei Konz in die Mosel.



Die Barke wird startklar gemacht. Hierzu braucht man eine Slipanlage, um mit dem Hänger weit ins Wasser zu fahren. Tragen der Barke ist nicht möglich, sie wiegt fast 500 kg.



Die Barke, eigentlich für 8 Ruderer gedacht, kann auch mit 6 Ruderern gefahren werden. Voraussetzung sind natürlich 6 gut trainierte Athleten!



Die Saarschleife, herrliche Natur und ein Fluss, fast ohne Schifffahrt.



In einer Barke bieten die Schleusen, die an der Saar bis zu 15 m Höhenunterschied haben, wunderbare Erholungsmöglichkeiten.



Drittes Etappenziel war die schöne Stadt Saarburg, mit einer der schönsten Burgen Deutschlands. Man sieht bei einigen der Ruderer schon einen deutlichen Muskelzuwachs.



Mainova

Mit Energie für Sie da.



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

Damit es beim rudern nicht aus dem Ruder läuft !

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

UFER 

Königsteiner Str. 112
65929 Frankfurt – Höchst
Kundenparkplatz im Hof

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 (069) 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.

Bericht von der Hummelregatta in Hamburg

Als erste normale 1000-m-Regatta wurde die Hummelregatta in Hamburg besucht.

Nachdem überraschend im April mein langjähriger Zweierpartner Jürgen Meyer seine Ruderlaufbahn beendet hatte, musste ich auf Partnersuche gehen.

Mit Emil Putz aus Sorpensee habe ich nun zumindest eine Möglichkeit gefunden, in F zu fahren, wenn sein Langzeitpartner Wilken von Behr, für die aktuelle Altersklasse E, beruflich nicht abkömmlich ist oder bei einer großen Regatta beide Rennen separat ausgeschrieben werden.

In Hamburg sind wir nun das erste Mal gestartet und konnten uns auch gleich in die Siegerliste eintragen. Die Hummelregatta glich einer Hochseeregatta, nur fehlte am Samstag der stürmische Regen des Freitags. Hohe Wellen, kreuzende Fahrgastschiffe, Segelboote im Minutentakt und steife Böen aus wechselnden Richtungen waren sehr schwierige Voraussetzungen. Nicht kentern, keinen Krebs fangen, Ziellinie erreichen, war folglich als Renntaktik ausgegeben und erfolgreich. Zwischen zwei E- und zwei G-Booten besetzten wir die logische Mitte und waren dadurch siegreich.

Mit dem Vierer war es ungleich schwieriger. Zunächst waren wir mit Emil, Wilken und mir eh nur drei Leute, bevor uns im letzten Augenblick Lothar Kokaska aus Geesthacht den Vierer möglich machte. Eine Trainingsfahrt am Freitag war wegen des Sturms und des starken Regens ausgefallen. Am Abend erreichte Wilken die telefonische Nachricht eines Todesfalles in der Familie, was uns verständlicherweise wieder auf drei reduzierte.

Beim Bootauspacken dann am Samstag früh die nächste Hürde, der rechte Schuh am Steuerstembrett war nicht vorhanden. Viele Fragen und auch eine Antwort. Jürgen hatte ihn im Herbst freundlicherweise zur Reparatur mitgenommen. Der hilfreiche Favorite-Bootsmeister hat das aber schnell gelöst. Er hat uns nicht nur einen alten Steuerschuh geschenkt, sondern auch gleich alle Änderungen am Stembrett vorgenommen. Einfach klasse!

Nun brauchten wir noch einen vierten Mann, was sich rechtzeitig mit Will Clapp aus Berlin/Dresden lösen ließ. Nach einigen Kilometern zum Warmmachen und mit gut Wasser an Bord gingen wir in F an den Start, gemeinsam mit zwei jüngeren und zwei älteren Bootsbesetzungen. Überraschend waren wir Startsieger, was aber nach 200 m ein abruptes Ende in einem Krebs von Will fand. Dazu war zum Glück anstatt eines Auslegerschadens die Dolle aufgegangen. Bevor wir das Rennen fortsetzen konnten, waren die D-Leute enteilt, das Schiedsrichterboot hatte uns überholt und die beiden G-Boote waren wieder auf gleicher Höhe. Bevor die letzten 250 m in Angriff genommen werden konnten, waren wir den Führenden wieder deutlich näher gekommen und hatten einen Drei-Längen-Abstand zum besten G-Boot herausgerudert. Somit war unser Sieg in F gesichert und wir durften uns innerhalb von einer guten Stunde zum zweiten Mal ehren lassen.

Trotz aller Widrigkeiten also ein erfolgreiches Wochenende. Die nächste Regatta ist die Henley-Veterans Anfang Juli.

Gerhard Meuer

Die Vogalonga 2010 – Nassoven nehmen an Demo teil – 23. Mai 2010

Am Pfingstsonntag fand in Venedig eine eindrucksvolle Demonstration statt. Unter Beteiligung der Nassovia demonstrierten ca. 1.600 Boote und ca. 6.000 Ruderinnen und Ruderer gegen die zunehmende Motorisierung auf den Wasserstraßen der italienischen Lagunenstadt. Denn eigentlich handelt es sich bei der Vogalonga um eine Protestfahrt. Mit der Fahrt wollen die Organisatoren auf die schädlichen Auswir-

kungen der Motorbootwellen (Vogalonga = lange Welle) hinweisen, die die Fundamente der venezianischen Häuser gefährden. Trotz des ernsten Hintergrundes hatten die Teilnehmer der Fahrt natürlich auch jede Menge Spaß. Ein ausführlicher und bebildeter Bericht unseres Berliner Exil-Ruders Georg Metzdorf folgt in der nächsten Ausgabe der Nassoven-Post.

Michael Mayer-Marczona

RCNH Intern

Wir begrüßen als neue Mitglieder:

Indre Breitenstein, Franziska Ebert,
Andreas Herold, Monika Kappus,
Carl Gero Weiland

Am 26. Juni
verstarb unser treuer,
langjähriger Ruderkamerad

Herbert Schöll

im Alter von 83 Jahren.

Zu runden Geburtstagen (ab 50 Jahre) gratulieren wir

herzlich:

65 Jahre:

Eva Moosbrugger
Hubertus Fassunge
Achim Prantz

70 Jahre:

Lutz Berndt
Hans Rosmanith
Reinhard Wenke

80 Jahre:

Dr. Gerhard Steiger

Daten aktuell?

Hat sich bei Euch die Anschrift oder die Bankverbindung geändert? Dann teilt uns dies bitte mit. Ihr erspart uns dann mühsame Nachforschungen, wenn die Post zurückkommt oder der Beitragseinzug nicht klappt.

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

Kelterei Nöll GmbH

Mainova AG

Schindling GmbH, Kiesbaggerei – LKW-Transporte

Ufer, Brillen und Contactlinsen

Volksbank Höchst

Wirtz GmbH, Natursteine, Straßenbaustoffhandel

Speisegaststätte NASSOVIA

Telefon (069) 396252

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.

Sommertrainingsplan 2010

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9.15 Uhr Kraifraum nach Absprache W. Schwab/ Dr. Roscher	14.00–15.30 Uhr Liebigsschule			9.00–12.00 Uhr Trainingsruderer	9.00–12.00 Uhr Trainingsruderer
	13.30–15.00 Uhr Main-Taunus- Schule Hr. Bermel	15.30–17.00 Uhr Rudern K.-H. Wehner nach Absprache			Olaf Moll	Olaf Moll
	15.00–16.30 Uhr Main-Taunus- Schule Hr. Bermel		15.00–16.30 Uhr Leibnizschule A. Schott		14.30–16.30 Uhr Jugendrudern Lenden	10.00–12.00 Uhr Rudern/ Breitensport Stanischewski
17.00–18.30 Uhr Trainingsruderer	17.00–18.30 Uhr Jugendruderer/ Trainingsruderer		17.00–18.30 Uhr Trainingsruderer	16.30–18.30 Uhr Jugendruderer/ Trainingsruderer		
Olaf Moll	Olaf Moll		Olaf Moll	Olaf Moll		
17.30–19.00 Uhr Kinderruderer	18.30–20.00 Uhr Rudern/ Breitensport	18.30–20.00 Uhr Rudern/ Breitensport Heid Krämer	18.30 Uhr Rudern/ Breitensport Stanischewski/ Flebbe			
Hans Moosbrugger	Ronald Carstensen	nach Absprache				
20.00 Uhr Fußball	20.00 Uhr Fußball		20.15–21.30 Uhr Volleyball Michael Meder	20.15–21.30 Uhr Fußball		

Olaf Moll, Telefon tagsüber (0 69) 2 63-52025

Stanischewski, Telefon (0 61 96) 52 77 01



Bitburger Premium Pils –
Deutschlands Fassbiermarke Nr. 1

Bitte ein Bit



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



Familie K. | Immobilien-Neubesitzer | Kunden seit 1993

Unser Leben, unser Spielraum, unsere Frankfurter Sparkasse

„Ein Haus mit eigenem Garten: unbezahlbar! Aber finanzierbar.
Sogar spielend, wenn man wie wir den richtigen Finanzpartner hat.“

Die Sparkassen-BauFinanzierung der Frankfurter Sparkasse bietet
Raum für Ihre Wünsche.

 Frankfurter
Sparkasse

1822