



Gebührender Saisonabschluß beim Grande Finale der KTWB 2019 im Pro-Kart Raceland Wackersdorf

Am 13. Oktober fand auf der Kartbahn in Wackersdorf der sechste Lauf und somit das Saisonfinale zur Kart-Trophy Weiss-Blau 2019 statt. Bei 100 Startern bzw. Teilnehmern war es für die Verantwortlichen kein leichtes Unterfangen, den Zeitplan so zu gestalten, dass alle Teilnehmer noch vor Sonnenuntergang wieder nach Hause fahren konnten. Es sei vorweggenommen - alles lief reibungslos. Grund dafür war sicher auch das disziplinierte Verhalten aller Piloten. Dafür möchte ich mich im Namen des Veranstalters herzlichst bedanken.

Für die tolle Stimmung beim Saisonfinale der KTWB sorgten natürlich das große Starterfeld und vor allen Dingen das Wetter. Hochsommerliche Temperaturen ließen die momentane Jahreszeit vergessen. Bevor ich nun zum wesentlichen Teil komme, noch ein paar Zahlen bzw. Fakten. In 2019 waren insgesamt 218 Personen am Start. In den sechs Veranstaltungen (Ampfing, Bopfingen, Cheb und dreimal Wackersdorf) wurden 60 Rennen gefahren. Am Ende gibt es jetzt 12 Gesamtsieger bzw. Meister in den verschiedenen Klas-

sen. Noch ein Wort zum „Punktevergabe-system“ der KTWB: immer wieder werde ich darauf angesprochen. Da hat man sich seitens des Veranstalters schon was dabei gedacht. Genau mit diesem System ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass es erst beim letzten Lauf zu einer Entscheidung im Kampf um die Meisterschaft kommt. Und auch heuer war dem so. Und es sei nochmal erwähnt. Es geht bei der KTWB nicht um die Weltmeisterschaft sondern um Kartsport, der fair und gleichzeitig professionell von statten gehen soll. Gleichgeblieben sind auch die sogen. Zusatzpunkte für den Trainingschnellsten, einen Sieg und der schnellsten Rennrunde.

Und nun zu den Siegern und Siegerinnen der einzelnen Klassen:

Bambini-Klassen: **Klasse RT - Raket Rookie-Trophy:** Maximilian Prunner (Meister), Michael Kronawitter (Vizemeister) und Adrian Lorenz (Platz 3), **Klasse M - Micro Max:** Gabriel Lucke vor Lino Zeller und Nele Kamm. **Klasse MM - Rotax Mini Max:** Selina Möller (Meister) vor Ramona Rumml.



Heiße Kurvenduelle im fairen Kampf liefern unsere Piloten bei jedem Rennen der KTWB



Als Abschluß der Saison 2019 warten bei der Meisterfeier wieder schöne und wertvolle Pokale und Sachpreise auf alle platzierten Fahrerinnen und Fahrer. Der riesige Wandpokal, handgefertigt und echt versilbert, gestiftet von Weltmeister Sebastian Vettel, wird bei seiner Übergabe an den neuen Besitzer für die nächsten 12 Monate wieder für leuchtende Augen sorgen. Dieser einmalige Pokal gehört sicher zu den edelsten Stücken, die es im DAM Motorsport zu gewinnen gibt. Alljährlich wird er an den Sieger der Nachwuchsklasse der Kart-Trophy Weiß-Blau vom Vorjahresbesten weitergereicht. Als Erinnerung an die große Ehre, daß er diesen Pokal für ein Jahr sein Eigen nennen durfte, erhält der Sieger des letzten Jahres eine genauso hochwertig gearbeitete „Mini-Ausgabe“ des großen Originals.



Hier die große Fahrervorstellung bei Start und Ziel, mit Unterstützung der „Formation-Girls“, der Showtanz Gruppe des DJK SV Mirskofen, beim Nachtrennen im Juni 2019.

Junioren-Klassen: **Klasse B - Rotax Junioren:** Lukas Ranze (Meister), Luca Zeller (Vizemeister), **Klasse C - OK-Junioren:** Lasse Reinhard (Meister), Thomas Rackl (Vizemeister) und Franz Baumheier auf Platz drei. **Klasse E - lame X30:** Luis Pentz (Meister) vor dem Vizemeister Fabio Schratte.

Senioren-Klassen: **Klasse R - Rotax Max:** Patrick Weber. **Klasse D - OK:** Tobias Möller (Meister), Kimi Kappler (Vizemeister). **Klasse MO - MegaOpen:** Helmut Dürnberger (Meister). **Klasse GS/KZ2 - Ü35/Gentleman:** Erich Huber (Meister), Friedrich Neef (Vizemeister) und Andreas Linnebacher. **Klasse G/KZ2:** Lukas Reiböck (Meister), Alexander Veit (Vizemeister) und Platz drei geht an Andre Walter. Herzlichen Glückwunsch an alle Meister, Vizemeister und platzierten Teilnehmer der Kart-Trophy Weiss-Blau 2019. Alle in Wertung gelangten Teilnehmer werden am Samstag, 16. November, bei der großen Meisterschaftsfeier in Altfraunhofen persönlich geehrt.

Die Saison 2019 fand in Wackersdorf mit dem großen Finale den gebührenden Abschluss. Die NRG Landshut e.V. im NAVC als Veranstalter der KTWB möchte sich bei allen Teilnehmern, den fleißigen Helfern, der professionellen Streckensicherung aus Sachsen

und bei den Bahnbetreibern herzlich bedanken. Keep Racing – see you in 2020.

Text Jochen Schneck,
Bilder www.amokart.eu



Rennleiter Peter Meier (Mitte) mit seinen „Getreuen“ für die Technik, Georg Breitkopf und Heribert Bachmeier



AUS DER SPORTABTEILUNG:

Hallooo Suhl, wir kommen auf den Ringberg!!!

Vom 6. bis 8. Dezember ist es wieder so weit. Eines der besten Tagungshotels Deutschlands wird für dieses Nikolaus-Wochenende in der Vorweihnachtszeit unsere Heimat sein. 750 Meter hoch über Suhl in Thüringen wartet das Ringberghotel mit seiner Belegschaft nun zum elftenmal auf die NAVC Sportfahrer und ihre Begleitungen, die in diesem Jahr den gesamten Hotelkomplex für sich alleine haben werden. In den vergangenen Clubnachrichten haben wir schon mehrfach und ausführlich über den Ablauf von Tagung und Meisterehrung berichtet.

Damit der Samstagabend ganz entspannt anlaufen kann, möchten wir nach den guten Erfahrungen der letzten beiden Jahre auch heuer den Service anbieten, bereits im Vorfeld Sitzplätze und Tische für den großen Sportfahrerball im Herbert Roth Saal zu reservieren.



Jeder Gast soll möglichst seinen Wunsch-Sitzplatz bekommen, denn kleine Pausen müssen auch mal sein...



Der Herbert Roth Saal wartet auf die NAVCler

Die Vorgehensweise ist folgende: Ihr sendet bis spätestens 27. Nov. 2019 eine e-Mail an sportabteilung@navc.de (oder FAX 08744-9679886) und benennt alle Personen namentlich, für die Ihr einen Sitzplatz reservieren möchtet. Es können Wünsche geäußert werden, in welchem Bereich des Saales Ihr sitzen möchtet – wir werden das nach Möglichkeit und Eingang der Reservierungen berücksichtigen.

Wir möchten darauf hinweisen, daß der NAVC Sportfahrerball aus Gründen des Jugendschutzes für Kinder, zumindest nach dem Abendessen, nicht geeignet ist.

Bis bald, hoch droben, auf dem Ringberg!

Marietta Limmer
NAVC Sportabteilung

39. Stoppelfeldrennen des MSC Wendeburg

Drei Tage lang pumpeten die Mannen des MSC Wendeburg Wasser aus dem Mittellandkanal auf das Veranstaltungsgelände. Das lag diesmal in der Nähe von Bortfeld und dort ist trockener Sandboden. Dieser Sandboden hat null Grip, ohne die nötige Feuchtigkeit. Natürlich wurde auch am Veranstaltungstag ständig gewässert.

Mit 328 Voranmeldungen war ein neuer Nennungsrekord aufgestellt. Freitagmittag öffnete die technische Abnahme; Samstagvormittag waren dann die letzten Fahrzeuge abgenommen. 283 Autos bestanden die Abnahme und durften ab Mittag an den Start gehen. Vorher gab es aber noch die Streckenbesichtigung und die Fahrerbesprechung.

Vier Runden mußten pro Durchgang gefahren werden. Immer acht Autos konnten gleichzeitig auf die Strecke. Eine große Gitterrohrbrücke aus der Bühnentechnik machte es möglich, so viel Autos gleichzeitig zu erfassen und die Daten an die Computeranlage zu senden. Auftakt machten die jugendlichen mit ihren Fahrzeugen bis 55 kw. Zum Schluss starten die Spezialfahrzeuge, die mit beeindruckenden Fahrleistungen die vielen Zuschauer begeistern. Nach dem ersten Durchgang aller Klassen wurden die Langstreckenrennen gestartet. Erstaunlich, dass es bei über fünfzig Autos auf dem Rundkurs so wenig Ausfälle gab. Auch der zweite Durchgang konnte bis Klasse 2 noch am Samstag gefahren werden.

Sonntag 09:00 Uhr starteten die Teilnehmer zur 1/4 Meile. Übergangslos ging es weiter mit Klasse 3, zweiter Durchgang. Ab Mittag konnte mit dem dritten Durchgang der Jugendklasse begonnen werden. Und wieder wurde es ein heißer Tag. Gut dass immer zwei Eiswagen im Umlauf waren und die Teilnehmer und die vielen Zuschauer mit kalten Leckerle versorgten.

Nachdem alle Klassen ihre drei Durchgänge gefahren hatten, wurde das zweite Langstreckenrennen gestartet. Und wieder wurde von den zahlreich angetretenen Fahrern erstaunliches Können bewiesen, denn außer ein paar kleineren Rempelen blieben die meisten Autos intakt. So wurde ein großes Feld mit der Zielflagge abgewunken und eine große Veranstaltung ging zu Ende. Aufgrund der elektronischen Auswertungsanlage konnte wenig später bereits die Siegerehrung durchgeführt werden. Die meisten Teilnehmer verabschiedeten sich mit der Androhung, im nächsten Jahr bei der vierzigsten Veranstaltung, wieder dabei zu sein.

Lothar Dieber



Spektakulum maximum – Stoppelfeldrennen beim MSC Wendeburg im NAVC

Aus der Clubverwaltung:

A-ROSA und der Deutsche NAVC

Die Anfragen in der NAVC Clubverwaltung nach hochwertigen Flußkreuzfahrten wurden in der jüngeren Vergangenheit immer mehr, so daß man sich veranlaßt sah, dem nachzukommen und entsprechende Reisen für die Clubmitglieder anzubieten.

Marietta Limmer von der Fa. Sport- und Mitgliederservice, in der alle Arbeiten der NAVC Clubverwaltung erledigt werden, machte sich auf die Suche nach einem verlässlichen Partner, der die Wünsche der reiselustigen NAVCler erfüllen kann.

Dieser Partner war mit der A-ROSA Flußschiff GmbH aus Rostock schnell und unkompliziert gefunden. Und so können unsere Clubmitglieder ab sofort Kreuzfahrten auf Donau, Main/Rhein/Mosel, Rhone, Seine und Douro mit NAVC Clubbonus direkt in der Clubverwaltung buchen. Über Leistungen und Routen können Sie sich direkt auf www.a-rosa.de informieren.



DAS BESTE AUS ZWEI MOTORWELTEN

Benzin-Selbstzünder senkt Kraftstoffverbrauch drastisch

(djd). Verbrennungsmotoren sind nach wie vor die meistverkauften Antriebsaggregate für Kraftfahrzeuge. Solange der verfügbare Strom für E-Autos überwiegend aus nicht erneuerbaren Energiequellen stammt und der Aufbau einer Infrastruktur für Wasserstoffantriebe noch in ferner Zukunft liegt, müssen Einsparmöglichkeiten bei traditionellen Techniken gefunden werden. So kann auch der Benzinmotor einen Beitrag zur Energiewende im Verkehr leisten. Dass in diesem noch erhebliche Sparpotenziale stecken, beweist aktuell die neue Skyactiv-X-Technologie. Durch die Verbindung eines konventionell zündenden Benzinmotors mit der Kompressionszündung aus dem Diesel können deutliche Kraftstoffeinsparungen gegenüber klassischen Ottomotoren erzielt werden.

Hocheffiziente Verbrennung in jeder Fahrsituation

Auf dem Weg zur neuen Motortechnik mussten die Ingenieure einige Hürden nehmen. So funktionierte beispielsweise die reine Kompressionszündung mit Benzin nur in niedrigen Dreh-

zahlbereichen und bei geringer Motorlast. Durch die Kombination von hoher Verdichtung und kontrollierter Zündkerzen-Zündung wurde dieses Problem gelöst. Das Verfahren mit der Kurzbezeichnung SPCCI (für Spark Controlled Compression Ignition, deutsch zündfunkenkontrollierte Kompressionszündung) macht den Einsatz eines sehr mageren Benzin-Luft-Gemischs möglich. Die Technik senkt den Kraftstoffverbrauch drastisch und sorgt für eine gleichzeitige hocheffiziente Verbrennung in allen Betriebszuständen.

In Serie wird die Technik erstmals im neuen Mazda3 eingesetzt. Reale Verbräuche von deutlich unter 5 Litern lassen sich erzielen, ohne dass der Fahrspaß leidet. So liegt der NEFZ Gesamt-CO₂-Ausstoß für den Mazda3 Fastback bei nur 96 g/km, was einem Verbrauch von 4,3 Litern Superbenzin auf 100 km entspricht (mit 16-Zoll-Bereifung und manuellem 6-Gang-Getriebe).

Djd und JL

WIEGE DES GLÄSERNEN CHRISTBAUMSCHMUCKS:

Urlaubsregion Coburg.Rennsteig: Viele Attraktionen rund um das Thema Glas

In der Urlaubsregion Coburg.Rennsteig hat die Glaskunst eine lange Tradition: Kaum zu glauben, wie viel Feingefühl und handwerkliches Geschick schon seit Generationen aufgewendet werden, um die filigranen Kunstwerke von Christbaumkugeln über Vögelchen bis hin zu Glasfederhaltern herzustellen. Vor fast 200 Jahren entstand der erste gläserne Christbaumschmuck am Fuße des populären Höhenwanderwegs Rennsteig in der kleinen Stadt Lauscha. Ein armer Lauschaer Glasbläser soll es gewesen sein, der seine Glasperlen einfach größer geblasen habe, weil er den Weihnachtsbaum nicht mit Süßigkeiten für seine Kinder behängen konnte. Bis heute ist das Glasmacher- und Glasbläserhandwerk das führende Handwerk in Lauscha.

Die Top-Attraktionen rund um das Thema Glas in der Urlaubsregion Coburg.Rennsteig:
• ELIAS Glashütte Farbglashütte Lauscha

Eine der letzten Glashütten, in der heute noch Glas entsteht, ist die ELIAS Glashütte - Farbglashütte Lauscha. Über Nacht wird hier aus Sand, Soda und Pottasche im Hafenofen bei 1.500 Grad Celsius Glas geschmolzen. Besucher erleben die Glasmacher hautnah bei ihrer Arbeit mit der Glasmacherpfeife und werden am Tischbrenner selbst zum Glasbläser bei der Gestaltung der eigenen Glaskugel.

• Dem Glasbläser über die Schulter schauen

In den vielen kleinen Glasbläserstuben kann man in liebevoller Handarbeit hergestellte Kunstwerke bestaunen. Die meisten Glasbläser sind in Lauscha ansässig, einige aber auch in Mascherberg, Neuhaus am Rennweg und Coburg. Zum Staunen und Bummeln in den Werksverkäufen oder um eine eigene Glaskugel zu blasen lohnt sich ein Ausflug in jedem Fall!



Viel Feingefühl und handwerkliches Geschick müssen aufgewendet werden, um die filigranen Glaskunstwerke herzustellen.

Text und Bild: JL und djd

Auf der Suche nach einem passenden Weihnachtsgeschenk?

Verschenken Sie ein Gefühl von Sicherheit mit einer Mitgliedschaft im Deutschen NAVC!

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum
Deutschen NAVC
 Neuer Automobil- und Verkehrsclub e. V.
 Johannesbrunnerstr. 6 - 84175 Gerzen
 Tel. (08744) 8678 FAX (08744) 9679886



Beitrittserklärung



Ich wünsche die NAVC- Mitgliedschaft in folgende Beitragsgruppe:

A = € 49.50

NAV- Mitgliedschaft incl. Clubleistungen mit Standardschutz für Inland

B = € 72.00

NAV- Mitgliedschaft incl. Clubleistungen mit Komfortschutz für In- und Ausland

C = € 24.50

NAV- Familienmitgliedschaft incl. Clubleistungen mit Standard-schutz für Inland [1]

D = € 47.00

NAV- Familienmitgliedschaft incl. Clubleistungen mit Komfortschutz für In- und Ausland (eigene Police) [1]

E = € 34.50

NAV- Familienmitgliedschaft incl. Clubleistungen mit Komfortschutz für In- und Ausland; gilt nur für Ehe- und Lebens-partner eines B-Mitgliedes; minderjährige Kinder werden kostenlos aufgenommen (gemeinsame Police mit dem Hauptmitglied) [1,2]

F = € 68.50

NAV- Firmenmitgliedschaft incl. Clubleistungen mit Standard-schutz für Inland

S = € 27.50

NAV- Mitgliedschaft incl. Clubleistungen mit Standardschutz für Schüler (ab 16. Lebensjahr), Studenten und Auszubildende, (entsprechender Nachweis erforderlich)

= € 22.50

Komfortschutz, sofern nicht in einer der oben genannten Tarifgruppen enthalten.

= € 3.00

Einmalige Aufnahmegebühr

**1) Zu Beitragsgruppe C/D/E:
 Vollmitglied bei Familienmitgliedschaft:**

Mitgliedsnummer Name Vorname

**2) Zu Beitragsgruppe E:
 Für nachstehend aufgeführte minderjährige Kinder wird beitragsfreie Aufnahme angefordert:**

Name Vorname Geb.-Datum

Name Vorname Geb.-Datum

Geworben durch Mitgliedsnummer

Name _____

Vorname _____

Straße _____ Tel. _____

PLZ _____ Wohnort _____

Beruf _____ Geb.-Datum _____

KFZ-Kennzeichen _____ KFZ-Fabrikat _____

Laufzeit:

Der Beitritt erfolgt zunächst auf die Dauer von 2 Jahren. Die NAVC-Mitgliedschaft und die Versicherungen verlängern sich jeweils um 1 Jahr; wenn sie nicht 3 Monate vor dem jeweiligen Ablauf schriftlich per Einschreiben gekündigt werden. Der NAVC ist berechtigt, bei Adressnachforschungen von den entsprechenden Behörden Auskünfte zu erbitten und an die Europ Assistance Versicherungs AG ihm bekannte Mitgliedsdaten weiterzugeben. Bei Minderjährigen übernimmt der gesetzliche Vertreter mit seiner Unterschrift die persönliche Haftung für die Beitragszahlung.

Datum Unterschrift

Abbuchungsauftrag:

Hiermit ermächtige ich den Deutschen NAVC zum Einzug meines Mitgliedbeitrages sowie der Versicherungsprämien, jeweils zum Fälligkeitstermin. Weist mein Konto nicht die erforderliche Deckung auf, besteht seitens der Bank keine Verpflichtung zur Einlösung.

Bankbezeichnung mit Ort _____

Kontonummer _____ Bankleitzahl _____

Ort/Datum Unterschrift

Merry Christmas

Bericht von der LV-Sportfahrertagung 2019

Alle Jahre, zum Abschluss der Motorsportsaison, veranstaltet der Landesverband Nordbayern die LV-Sportfahrertagung. Ausrichter war auch in diesem Jahr das Renn-Sport-Team Mittelfranken, das dazu am 27. Okt. 2019 ins Gasthaus „Weißes Kreuz“ nach Schwarzenbruck, Landkreis Nürnberger Land, eingeladen hatte. 40 Vertreterinnen und Vertreter von 20 LV-Ortsclubs waren der Einladung gefolgt und sind nach Schwarzenbruck gekommen.

Die Themen waren, kurzer Rückblick auf die vergangene Motorsportsaison allgemein, Abstimmung der geplanten Veranstaltungstermine unserer Ortsclubs im kommenden Jahr, der Heimat-Touristik-Wettbewerb 2020 und Sonstiges. Nach der Begrüßung durch den LV-Vorsitzenden Martin Meyer gab er einem kurzen Rückblick auf die vergangene Motorsportsaison. So wurden von 94 im Deutschen NAVC in Deutschland durchgeführten Motorsportveranstaltungen 40 von Ortsclubs des LV-Nordbayern ausgerichtet. Anschließend koordinierte und stellte LV-Sportleiter Enrico Schnelle die bei ihm im Vorfeld eingegangenen Termine der geplanten Motorsportveranstaltungen 2020 vor. (siehe Tabelle).

Im Tagesordnungspunkt „Sonstiges“ wurde von Martin Meyer auf die am 14. Dezember stattfindende LV-Siegerehrung beim MSC-Wallerberg hingewiesen. Robert Koelbl vom MSC-Wallerberg bat um rechtzeitige Platzreservierung. Joachim Hofmann vom ASC-Ansbach berichtete kurz über die aktuelle Situation der Aufnahme des Amateur-Motorsport-Bund Bayern, dem ja 8 Ortsclubs des LV-Nordbayern angehören, in den Bayer. Landes-Sportverband (BLSV).

Am 18. Jan. 2020 findet die LV-Kart-Siegerehrung zusammen mit dem LV-Südbayern in Mamming statt. Die LV-JHV richtet der

MSC-Jura am 08.03.2020 in Bergen aus. Die nächste LV-Sportfahrertagung findet am 25.10.2020 beim MSC-Berg statt. Für 2020 sind im Landesverband 10 Slaloms, 1 Bergprüfung, 2 Rallyes, 6 Gleichmäßigkeitsprüfungen, 8 Kartslaloms, 7 Automobil-Turniere und 7 Cross-Slaloms, meist mit Kartklassen, geplant. Dieses Programm freut auch unseren Sportpräsidenten Joseph Limmer.

Für die Bergprüfung des MSC Jura, die beiden Rallyes des AC Gunzenhausen und MSC Jura sowie die Automobilslaloms von ASC Ansbach, MSC Sophienthal, RST Mittelfranken und MSC Jura werden DAM Meisterschaftsprädikate beantragt. 2020 schreibt der Landesverband Nordbayern wieder einen Heimat-Touristik-Wettbewerb aus. Alle genannten Termine sind zur Information und noch nicht verbindlich.



Tradition im NAVC Landesverband Nordbayern: Wenn's um den Motorsport im NAVC geht, ist die Hütte voll und die Themen sind zahlreich.

*Bericht/Bild Joachim Hofmann
Stand 27.10.19*

VOLLER EINSATZ – BIS ZUM BURN-OUT?

Eigene Belastungsgrenzen respektieren und die Notbremse ziehen

(djd). Anerkennung, Lob, Erfolg, ein gutes Gehalt - dafür sind viele Menschen bereit, vollen Einsatz zu leisten. Egal ob im Job oder im Privatleben - Perfektion ist gefragt, schließlich will man hundert Prozent abliefern. Manche Frauen sind alleinerziehend oder pflegen neben Beruf und Familie noch Angehörige. Diese Doppelbelastung ist häufig kräftezehrend und zeitintensiv. Oft wird die eigene Belastungsgrenze dadurch dauerhaft überschritten. Die Kehrseite der Medaille: Es bleibt kaum eine Lücke für er-

holsame Pausen. Wer nach einem anstrengenden Arbeitstag erschöpft nach Hause kommt, ist häufig zu müde, den Feierabend aktiv zu gestalten. Für Sport, Hobby, Treffen mit Freunden oder auch zum Selberkochen fehlt schlicht die Energie.

Arbeiten und Entspannen im Wechsel

Doch ohne Kontrastprogramm zum Job und erholsame Auszeiten nimmt der psychische Stress überhand. Einseitige Ernährung,

wenig Schlaf und kaum Bewegung schwächen die Gesundheit zusätzlich. Mediziner warnen, dass die Zahl derer, die unter einem Burn-out leiden, stetig steigt. Am häufigsten betroffen ist die Altersgruppe zwischen 35 und 45 Jahren. Viele Menschen können nicht beurteilen, wie weit ihre körperliche und seelische Erschöpfung schon fortgeschritten ist. Sie übersehen deutliche Warnsignale. Aufschluss geben kann ein von der Münchener Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) entwickelter Test unter www.imzig.de. Nach Absenden des ausgefüllten Fragebogens enthält jeder Interessent ein fundiertes und vertraulich ausgewertetes Stress-Fazit von Fachärzten mit Tipps zu geeigneten Programmen zur dauerhaften Stressreduktion.

Schädigendes Verhalten dauerhaft ändern Tipps zur Burnout-Prävention

- Während des Arbeitstags ausreichend Pausen einlegen - oft reicht es schon, fünf Minuten die Augen zu schließen oder spazieren zu gehen.
- Smartphone nach Feierabend ausschalten und eine deutliche Grenze zwischen Arbeit und Freizeit ziehen.
- Bei Überlastung Arbeiten delegieren - im Job und zu Hause.
- Die Schlafhygiene verbessern und ausreichend schlafen.
- Täglich Bewegung in den Alltag einplanen - Sport kann Glückshormone freisetzen.
- Gesund ernähren - fehlen wichtige Vitalstoffe, schwächt dies den Körper.
- Soziale Kontakte mit Menschen pflegen, mit denen man sich wohlfühlt, die Rückhalt geben und aufmuntern.

Text und Foto: djd/imzig.de



Völlig erschöpft: Vielen Berufstätigen fehlt am Feierabend die Kraft, für Ausgleich zum Job zu sorgen.

Im Falle eines Falles...

wenn es mal sein sollte, was niemand wünscht und möchte, daß Sie die Hilfe unseres Partners europ assistance benötigen, dann denken Sie bitte an den vorgesehenen Ablauf der Schadenmeldung:

Rufen Sie immer zuerst, bevor Sie irgendwelche Maßnahmen einleiten, die Notrufnummer in München an! Halten Sie Ihre NAVC Mitgliedsnummer bereit und weisen Sie auf die Mitgliedschaft im Deutschen NAVC hin. Sollten Sie die Komfortmitgliedschaft besitzen, sagen Sie auch das bitte dem Mitarbeiter am Telefon. Ferner sollten Sie noch wissen, wo Sie sich gerade befinden (ziemlich genau) und eine Rückrufnummer angeben können; auch die Angabe des Kfz.-Kennzeichens ist von Nutzen. Alle notwendigen Hilfeleistungen werden dann nach Absprache mit Ihnen von München aus koordiniert bzw. in Auftrag gegeben. Sie brauchen in der Regel in keine finanziellen Vorleistungen treten.

Das Wichtigste ist also immer der Anruf in der Notrufzentrale! Die nachträgliche Bezahlung von eigenmächtig eingeleiteten Maßnahmen ist in der Regel nicht möglich. Die einzige Ausnahme stellen Leistungen dar, die seitens der Polizei oder ähnlicher Institutionen eingeleitet wurden, auf die Sie keinen Einfluß hatten.

089 -
55987224



Die Jubilare **Der NAVC sagt:** „Ein herzliches Dankeschön“

Der NAVC dankt an dieser Stelle allen, die mit dem Erscheinungsmonat unserer Clubzeitschrift 50, 40, 30, 20, 15 beziehungsweise 10 Jahre Mitglied im Neuen Deutschen Automobil- und Verkehrsclub sind.

Unser Clubsekretariat sendet Ihnen als kleines Dankeschön die NAVC-Treuenadel zu.

Je nach Mitgliedsjahr erhalten Sie die Nadel in Bronze, Silber, Gold oder Gold mit Jahreszahl.

10

Hessen

Barbara Bode, Bebra

30

Hessen

Rainer Thiel, Rüdesheim
Mosel-Hunsrück-Nahe
Monika Reitenbach, Kronweiler

Südbayern

Kurt Gmeinwieser,
Gottfriedingerschwaige

40

Nordbayern

Helmut Aurnhammer, Stopfenheim
Harald Diesner, Eckersdorf

15

Nordbayern

Cornelia Bohmann,
Sulzbach-Rosenberg

50

Mosel-Hunsrück-Nahe

Paul Hof, Hottenbach
Marlies Mathias, Münstermaifeld

NAVC Motorsport-Termine

| Datum | Veranstaltung | Veranstalter | Anschrift | Telefon |
|-------------------|---|--|--------------------------------------|--------------|
| 08./09.11.2019 RM | Rallye | MSC Mammaing | Deggendorfer Str. 37, 94437 Mammaing | 0171-6114829 |
| 07.12.2019 | NAVC-Sportfahrertag/ DAM-Meisterehrung | NAVC Sportabteilung Ringberhotel Suhl | Johannesbrunner Str. 6, 84175 Gerzen | 08744-8678 |



Die NAVC Gourmet-Ecke

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, lautet schon viele Jahrhunderte ein wohl wahrer Spruch, der natürlich auch für unsere Clubmitglieder zutrifft. Damit dem so bleibt und möglichst viele NAVCler dem Tenor der alten Volksweisheit frönen können, bieten wir künftig in loser Folge besonders wohlschmeckende Gerichte zum Nachkochen an, deren Rezepturen nicht zu kompliziert erscheinen. Ganz bewusst schließen wir uns damit dem bundesweiten Trend an, sich hochwertiger, gesünder und wohlschmeckender zu ernähren. Wie stark diese Strömung in der Zwischenzeit geworden ist, zeigen die unzähligen Kochshows im Fernsehen. Hier wieder eine relativ einfache aber trotzdem ziemlich raffinierte Rezeptkomposition:

Unser Rezept des Monats Oktober:

Marinierte Hähnchenfilets mit geschmorten Tomaten

Zutaten

Für 4 Personen: 450 g Hähnchenfilets (ca. 3 St.), 400 g frische Gnocchi, 300 g Kirschtomaten, 250 g Reine Buttermilch, 4 EL Limettensaft, 3 Stiele Minze-Blätter, 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Die Buttermilch mit 4 EL Limettensaft vermengen. 450 g Hähnchenfilets waschen und darin marinieren. Für etwa 1 Std. kaltstellen. In der Zwischenzeit 300 g Kirschtomaten waschen und halbieren. 3 Stiele Minze-Blätter zupfen, in Streifen schneiden, mit 250 g Buttermilch und 2 EL Limettensaft vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das marinierte Hähnchenfleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In 2 EL Öl von jeder Seite etwa 4 Minuten braten, herausnehmen und warm halten. Nun die Tomaten in die Pfanne geben und zugedeckt etwa 5 Minuten schmoren, mit Salz und Pfeffer würzen. Parallel 400 g frische Gnocchi in kochendem Salzwasser garen. Die fertigen Hähnchenfilets mit Gnocchi, Tomaten und Buttermilch-Minz-Dip heiß servieren.



Text und Bild: djd-mk/Molkerei Alois Müller/
Shutterstock/Tobik

Impressum

Offizielles Cluborgan des Deutschen NAVC e.V. – Neuer Automobil- und Verkehrs-Club e.V. (NAVC)

Johannesbrunner Straße 6, 84175 Gerzen

Telefon: 08744-8678 · Fax: 08744-9679886 · E-Mail: post@navc.de

Berichte an die Redaktion: E-Mail: clubnachrichten@navc.de

V. i. S. d. P.: Joseph Limmer

Gestaltung und Druck: Ortmaier Druck GmbH, Birnbachstraße 2, 84160 Frontenhausen, Telefon 08732-9210-758

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 22. November 2019. Die nächste Ausgabe erscheint am 11. Dezember 2019.

