



Mai 2020



Clubnachrichten

Automobilclub der Individualisten – Sportlich und immer hilfsbereit

Folgt uns auf Facebook!  www.facebook.com/DeutscherNAVC

Liebe Clubfreunde,

leider hat sich die Situation „rund um Corona“ in den letzten Wochen nicht wirklich entspannt, ganz im Gegenteil, die Aufrechterhaltung eines einigermaßen normalen Lebens wird immer schwieriger.

***Unter diesen Erschwernissen entstehen auch die
NAVC Clubnachrichten Mai 2020.***

Wir geben uns Mühe und versuchen unsere Publikation so interessant und informativ wie möglich zu gestalten, manchmal auch mit Beiträgen, die ein wenig zum Schmunzeln animieren sollen.

Das sei uns allen zugestanden.

***In diesem Sinne wünschen wir allen Mitgliedern und Freunden
unseres Automobilclubs ein starkes Immunsystem
und eine hohe Widerstandskraft, damit wir gesund durch diese
schwierige Zeit kommen.***

Präsidium und Redaktion der Clubnachrichten



NAVC Gruppen-Kreuzfahrt 2020

Alles ist anders, dank Corona. Eigentlich wollten wir am 11. Mai 2020 zu unserer fünften NAVC Gruppenkreuzfahrt im Hafen von Genua in See stechen. Wie bei so vielen anderen Dingen in der momentanen Zeit auch, wurde aus den allseits bekannten Gründen nichts daraus. Eine große Gruppe enttäuschter Kreuzfahrer blieb zurück, auch wenn alle geleisteten Zahlungen ohne Abzug rückerstattet wurden.

Es gibt aber auch ein Leben nach Corona und mit diesem Wissen ging die NAVC Clubverwaltung daran, ein ganz spezielles Paket für alle Reiselustigen zu schnüren, die Lust darauf haben, nach den Einschränkungen des Sommers 2020 eine unbeschwerete Woche im mediterranen Herbst zu verbringen. So richtig nach dem Motto, aufgeschoben ist nicht aufgehoben, wenn's im Frühling nicht geht, machen wir es halt im Herbst. Und so wurde mit MSC Cruises ein neues NAVC Gruppenangebot vereinbart, das sich sehen lassen kann:

Wir fahren am 2. November 2020 ab Genua mit der MSC Seaview, dem gleichen Schiff, mit dem die Fahrt im Mai geplant war. Die Seaview ist einer der außergewöhnlichsten Luxusliner, die auf den Weltmeeren kreuzen. Einen Eindruck dieses prachtvollen schwimmenden Hotels kann man sich auf www.msccruises.de verschaffen (Vorsicht, Suchtfahrt!).

türlich alle Heißgetränke sowie kalte Spezialitäten mit Kaffee oder Schokolade. – Na, wie liest sich das? Oder besser gefragt, wie wird das an Bord, auf der Terrasse über dem Meer schmecken? – Während Ihr zuschaut, wie die Sonne im Meer versinkt?

Wir fahren die gleiche ursprünglich geplante Route, die es in Kombination mit der MSC Seaview nicht mehr geben wird (last chance). Und es sind praktisch alle Landausflüge verfügbar, so wie im Mai.

Neu ist einzig der Preis, der ist nämlich nochmal deutlich günstiger als im Mai. Bis zu 200,00 Euro pro Kabine können jetzt zusätzlich gespart werden.

Die Preise im Detail:

Innenkabine	ab € 739,00
Kabine mit Meerblick	ab € 885,00
Balkonkabine	ab € 1.019,00

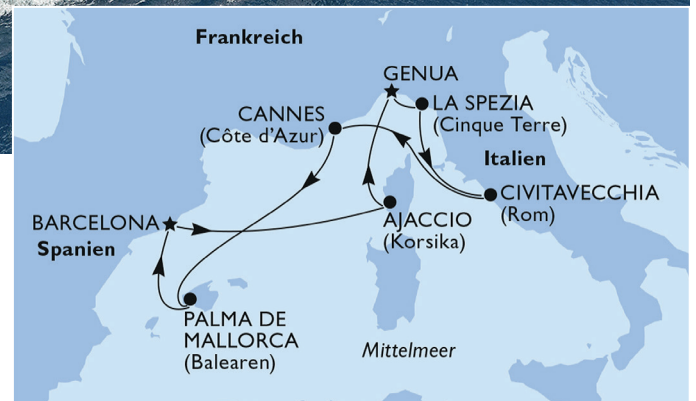
Alle Preise pro Person bei Zweierbelegung, einschl. aller Leistungen lt. Ausschreibung. Einzelkabinen auf Anfrage buchbar.

Die Anreise per Fernreisebus mit einer Zwischenübernachtung im Raum Verona bei der Hinfahrt ist auf Wunsch aus fast ganz Deutschland zubuchbar.



Die MSC Seaview, stolz, elegant und von einmaliger Konzeption

Wir haben das gleiche „Premium All-Inclusive“ Getränkepaket geordert, für alle Kabinen, für alle Gäste, alles „im Preis drin“! – Das heißt, neben der Vollpension in diversen Restaurants mit mehrgängigen Menüs erhalten wir in allen Bars (das sind nicht wenige), Restaurants, Buffet-Restaurants und Spezialitätenrestaurants unter anderem: Alle Flaschen- und Faßbier (auch Weißbier) der Barkarte, Sekte und Weine bis zu einem Preis von € 10,-- je Glas, alle Standard- und Premium-Spirituososen, Longdrinks und Cocktails bis zu einem Preis von € 10,--, alle Aperitiven und Liköre, Portwein und Sherry. Natürlich alle nicht-alkoholischen Getränke und Cocktails, Premium-Mineralwasser, sogar frische Obst- und Gemüsecocktails und na-



Unsere traumhafte Route durch das herbstliche Mittelmeer

Es geht also am 2. November in Genua los, wir treffen uns im „Garagenclub“, einer kleinen Themenbar an Bord der MSC Seaside, zum ersten Kennenlernen und Erfahrungsaustausch.



Der „Garagenclub“, die Bar für Automobilisten

Unser erster Anlaufhafen ist La Spezia, wo sich ein Ausflug nach Pisa anbietet. Tag drei gehört Rom, für alle die noch nie dort waren – der Rest unserer Gäste wir wohl das Schiff und seine Annehmlichkeiten genießen. Weiter geht es nach Cannes, wo die Perlen der Cote d'Azur und das Fürstentum Monaco auf uns warten. Dann kommt Mallorca mit seiner Hauptstadt Palma. Neben der herrlichen Altstadt ist die Fahrt mit dem „Orangenexpress, dem roten Blitz“ nach Sóller eine Empfeh-

lung. Der nächste Tag gehört Barcelona mit seinen unendlich vielen Sehenswürdigkeiten. Nennen möchte ich hier nur „La Rambla“, die prachtvolle Einkaufsstraße und die direkt daneben liegenden Markthallen, deren Besuch ein unvergeßliches Erlebnis darstellt. Ajaccio auf Korsika ist unser letzter Anlaufhafen, bevor es zurück nach Genua geht. Auf der französischen Insel bietet sich eine Fahrt über Land an, mit Stopps in Weinkellern, Käsereien, Imkereien und einer Duftoeldestilliererei. Am achten Tag dann Genua, unser Ausschiffungshafen, nach einer wunderschönen Woche im mediterranen Herbst.

Es war vorhersehbar, daß nicht alle „Kreuzfahrer“ aus der Mai-Gruppe auch im November teilnehmen können. Somit haben wir einige freie Kabinen, in allen Kategorien. Deshalb gibt es jetzt für Schnellentschlossene diese einmalige Gelegenheit mit uns eine tolle Woche auf einem einmalig schönen Schiff zu verbringen – nach Corona, nach einem sehr schwierigen Jahr. Ich glaube, wir haben es uns verdient!

Wer dabei sein möchte, meldet sich einfach möglichst schnell (spätestens bis 31. Mai 2020) in der NAVC Clubverwaltung (08744-8678). Dort gibt es Anmeldeformulare und weitere Infos. Übrigens – sollte uns Corona sogar im November noch im Griff haben und unsere Kreuzfahrt deshalb nicht stattfinden können, werden natürlich alle bis dahin bezahlten Vorleistungen zu 100 Prozent zurückbezahlt.

JL

AUS DEN LANDESVERBÄNDEN:

Nordbayern: Führungswechsel beim MSC Altmühltal

In der diesjährigen Hauptversammlung mit Neuwahlen stellte sich nach 32 Jahre Horst Lange als 1. Vorsitzenden nicht mehr zur Wahl, er wird aber nach seiner Aussage dem Verein weiterhin mit Rat und Tat zur Verfügung stehen. Als neuer 1. Vorsitzender wurde Jürgen Herrmann gewählt. Herr Lange ist ein Gründungsmitglied des MSC, der immer in der Vorstandschaft vertreten war. Seit 1988 führte er den Verein bis heute sehr engagiert. Bei allen Veranstaltungen, wie zum Beispiel dem früher abgehaltenen Automobil-Slalom, dem jährlichen Sommernachtsfest oder den heute noch stattfindenden Geschicklichkeitsturnieren war Horst Lange mit sehr großem Engagement immer aktiv. Eine große Überraschung gelang Theo Herrmanns, als er, als Dank für die geleistete Arbeit, Herrn Lange ein selbst gebasteltes Model unseres Geschicklichkeitsturnierplatzes im Massstab 1 zu 36 überreichte.

Der MSC Altmühltal dankt Horst Lange für seine jahrzehntelangen Aktivitäten und wünscht Ihm noch viel Freude mit unserem MSC Altmühltal.



Horst Lange, 32 Jahre Vorsitzender des MSC Altmühltal

Thomas Weiß

Berlin: „Tücken“ mit Tücken

Für ORI-Fahrer ein Begriff, oftmals auch ein stehender Fixpunkt im laufenden Sportjahr. Doch diesmal fällt die „Tückische“-Fahrt einem unerwarteten Störenfried zum Opfer; der Corona-Virus ist noch tückischer.

Die Protagonisten der Veranstaltung, hier zu sehen bei der letztjährigen Siegerehrung als quasi „Gesamtnordostdeutsche Meister“, Peter Kietzmann (re) und Jürgen Brennecke (li), sind hoffnungsfroh und fest gewillt den ORI-Lauf in 2021 wieder aufzulegen. Mal sehen ob es dann 2041 Tücken werden. Wir sind auf jeden Fall in Vorfreude.

FH



Corona-Quizzz die Zweite



Damit die Zeit ohne Motorsport ein wenig erträglicher wird und wenigstens ein paar amüsante Minuten hervorbringt, hatten wir in der April-Ausgabe unserer Clubnachrichten das früher allseits beliebte Quizzz in einer etwas aufgepeppten Form wiederbelebt. Im April ging's um allgemeines Sportfahrerwissen, jetzt im Mai wird es ein wenig schwieriger, angesprochen sind die Anwärter für den Posten als Fahrt-/Rennleiter und Sportkommissar.

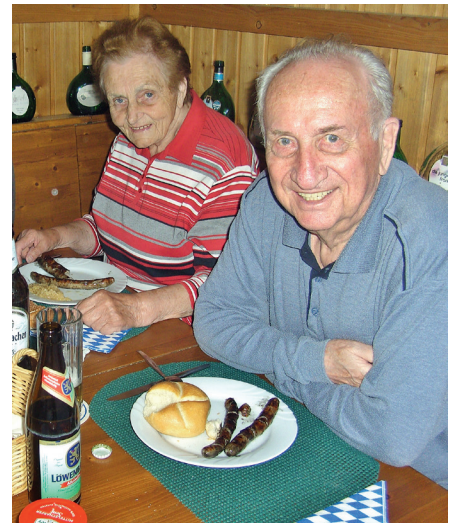
Einfach mitmachen, nicht ganz ernst nehmen, die Fragen beantworten (z.B. 1. a, 2. c usw.) und per e-Mail an Sportabteilung@navc.de senden. Zu gewinnen gibt es wieder eine Magnumflasche Prosecco, geliefert frei Haus, mit „Corona-Abstand“, wenn's noch nötig ist.

1. Man preist Ihnen in höchsten Tönen den Job eines Fahrtleiters an. Anschließend fragt man Sie, ob sie diesen Job übernehmen wollen. Wie verhalten Sie sich?
 - a) Ich mache eine eventuelle Zusage abhängig von der Höhe der gezahlten „Aufwandsentschädigung“
 - b) Ich wende mich mit Grausen.....
 - c) Ich fühle mich geschmeichelt und kaufe mir sofort einen todschicken, schwarzen Funktionärs-Anzug
2. Welche der hier aufgeführten Gegenstände sollte ein Fahrtleiter immer griffbereit haben?
 - a) Eine Leiter für die Fahrt
 - b) eine Fahrtleiterin (aus Paritätsgründen)
 - c) einen Kugelschreiber
3. Am Start drängeln sich die Startnummern 4, 17 und 21 Wer darf zuerst fahren?
 - a) Nr. 4 (Ist ein Spezi von mir und es sieht nach Regen aus)
 - b) Nr. 17 (Ist Doppelstarter und sollte vorgezogen werden)
 - c) Nr. 21 (Kann ich nicht leiden und es ist am abtrocknen)
4. Ein ORG 4R 4T 16V (Ostfriesisches Renngefährt, Typ 4 Räder/ 4Türen/ 16 Ventilatoren) wird für die Gruppe 1 genannt.
 - a) So eine Kiste gibt's doch nichtmal da oben
 - b) In der Gruppe 1 sind mehr als 12 Ventilatoren nicht zugelassen.
 - c) Räder und Türen wurden beim Einbau vertauscht.
5. Warum würden Sie gerne DAM-Sportkommissar werden?
 - a) Gerne? Ihr spinnt doch alle.....
 - b) Als Richter haben sie mich nicht genommen....
 - c) Wegen den Sportabzeichenpunkten und der Kilometer-Geld Pauschale
6. Sie verhandeln gerade einen Protest gegen ein Fahrzeug. Der Besitzer macht folgendes Zeichen:
Wie verhalten Sie sich?
 - a) Sie akzeptieren die 2 Hunderter als Angebot und lehnen den Protest ab.
 - b) Sie machen den Herren darauf aufmerksam, dass in diesem Fall eine Verteidigung nicht nötig ist.
 - c) Sie servieren ihm die bestellten doppelten Wodka



7. Welche „Berufsbekleidung“ würden Sie als Sportkommissar bei einem Cross-Slalom gerne tragen?
 - a) Einen Talar oder eine Robe
 - b) Trachtenanzug und Wanderschuhe
 - c) Regenmantel und Gummistiefel
8. Welche Utensilien benötigt ein Sportkommissar unbedingt, um seiner Aufgabe in pflichterfüllender Weise gerecht zu werden?
 - a) einen Flaschenöffner und Korkenzieher
 - b) Historische Zitatensammlung (das sogenannte NAVC-Motorsporthandbuch)
 - b) Brecheisen und Hammer (zur Abwicklung technischer Proteste)

Dieser Eignungstest für Fortgeschrittene im Motorsport wurde von Lothar Göhler als Fortsetzung unserer Bildungsmaßnahmen in der Brum-Brum freien Zeit an uns geschickt. Wer weiß woher die Texte stammen??? Wir gehen davon aus, dass niemand etwas gegen die Verwendung an dieser Stelle hat. Vielleicht hat er sich das ja selbst aus den Fingern gesaugt? Zutrauen ist dem 85 Lenze zählenden (seit 24. April 2020) Jungmann das allemal, weil – wer kann auf so einen Erfahrungsschatz zurückgreifen wie Sportfreund Lothar?



Lothar Göhler mit seiner Gattin und einem Pärchen Oberpfälzer Diät-(wegen dem Durchmesser)Bratwürstchen an seinem Jubeltag in der vorletzten Aprilwoche des Jahres 2020, in der heimischen Gartenlaube.

Die Auflösung und den Gewinner dieses Testes erfahren Sie in den Clubnachrichten Juli 2020.

Bei allen Fragen kann nur eine Antwort annähernd richtig sein. Eine kreative Grundeinstellung wird zur Beantwortung vorausgesetzt. Pro annähernd richtiger Antwort gibt es einen Punkt. Bei Gleichheit entscheidet das Losverfahren unter Aufsicht von NAVC Revisor Rodolfo Ferrato.

Von der Teilnahme ausgeschlossen sind die Mitarbeiter der NAVC Sportabteilung sowie Lothar Göhler und sein engerer Bekanntenkreis.

NAVC Motorsport-Termine

alle nicht abgesagten Termine zum Stand bei Redaktionsschluß am 28. April 2020. Bitte beachten Sie die aktuellen Infos auf www.navc.de oder informieren Sie sich direkt bei den Veranstaltern.

Datum	Veranstaltung	Veranstalter	Anschrift	Telefon
16.05.2020	Automobilslalom	RST Mittelfranken	Hans-Böckler-Str. 47, 91257 Pegnitz	09241-808072
17.05.2020	SM Automobilslalom	RST Mittelfranken	Hans-Böckler-Str. 47, 91257 Pegnitz	09241-808072
24.05.2020	Geschicklichkeitsturnier	SSC Eysölden	Eysölden J27, 91177 Thalmässing	09173-615
24.05.2020	Cross-Slalom	MSC Mamming	Deggendorfer Str. 37, 94437 Mamming	09955-1625
06.06.2020	Kartrennen	MSC Obere Sieg	Bouraueler Str. 105, 53783 Eitorf	02734-434867
07.06.2020	Kartslalom (DV)	1. MSC Berg	Bruckmühlerstr. 6, 92348 Berg	09181-33865
14.06.2020	Jugendcrosskart-Slalom	MSC Ebersdorf	Binnenfeld 9, 27432 Ebersdorf	04765-328
21.06.2020	Kartrennen Bopfingen	NRG Landshut	von Frauenhoferstr. 7, 84169 Alttraunhofen	08705-1567
21.06.2020	Kartslalom (DV)	MSC Mamming	Deggendorfer Str. 37, 94437 Mamming	09955-1625
27.06.2020	Kartslalom (DV)	AC Gunzenhausen	Schäfgasse 3, 91747 Westheim	0172-9566018
28.06.2020	Automobilslalom mit GP	AC Gunzenhausen	Schäfgasse 3, 91747 Westheim	0172-9566018
28.06.2020	Stoppelfeldrennen	MBCJ Hellingst	Dorfstr. 12, 27729 Holste-Hellingst	0174-9114621
29.06.2020	RSM Rundstreckenrennen Nürburgring Sprintstrecke	MSC Westpfalz	Flurstr. 17, 66909 Hüffler	06384-7842

AUS DER NAVC SPORTABTEILUNG:

Liebe Motorsportfreunde,

Die momentane und nicht ganz einfache Situation in unserem DAM Motorsport, ausgelöst durch Corona, läßt sich wie folgt beschreiben:

1. Die NAVC Sportabteilung arbeitet ganz normal weiter, DAM Genehmigungen für Motorsportveranstaltungen werden ohne Einschränkung bearbeitet, der zugehörige Versicherungsschutz wird von unserem Partner, der Krämer GmbH, erteilt.
2. Wir wissen nicht (weil's keiner weiß), wie sich die Lage weiter entwickeln wird. Derzeit sind viele Veranstaltungen, die in den kommenden Monaten stattfinden hätten sollen, abgesagt oder es wird ein Nachholtermin gesucht. Die betroffenen Veranstalter erhalten ihre bereits bezahlten Gebühren und Vorauszahlungen in voller Höhe zurück. Das gilt auch für die Zukunft im gesamten Jahr 2020, soweit die „coronabedingt“ ist.
3. Wenn Veranstaltungen durch Terminverlegungen zu retten sind, wird das grundsätzlich von allen Seiten befürwortet. Das Finden eines Ausweichtermines ist in **Zusammenarbeit mit der NAVC Sportabteilung** zu bewerkstelligen.
4. Die Vorbereitungen zu geplanten Veranstaltungen sollen so weit wie möglich vorangetrieben werden. Eine Absage muss der letzte Schritt sein, wenn es keine andere Möglichkeit mehr gibt.
5. Alle DAM Meisterschaften werden nach Reglement durchgeführt. Bei Ausfall von Veranstaltungen wird nach bestehenden Regeln verfahren. Terminverschiebungen werden grundsätzlich positiv gesehen, siehe Punkt 3.
6. Vorschnelle Veranstaltungsabsagen sind nicht gewünscht und schaden unserem Motorsport! Natürlich kann es sein, daß bei dieser Verfahrensweise ein gewisser Aufwand umsonst betrieben wird, wenn sich die Situation nicht früh genug entspannt. Aber genau um diese Bereitschaft bitten wir Euch jetzt alle, zum Wohle unseres Amateur Motorsportes - wir tun es auch! Und die unter Punkt 2 beschriebene Vorgehensweise stellt für uns weißgott keine kleine zusätzliche Belastung dar. Wir müssen zusammenstehen, wir haben schon ganz andere Bedrohungen gemeistert! Wir zählen auf Euch!
7. Die vorstehenden Punkte gelten nicht nur für unsere Veranstalter und Ortsclubs, sie sollen alle unsere Fahrerinnen und Fahrer gleichermaßen ansprechen. Sie gelten sinngemäß für das gesamte Zusammenspiel Teilnehmer/Veranstalter/DAM/NAVC. Wir bitten deshalb darum, die Meisterschaftsanmeldungen wie geplant vorzunehmen und dem Kommenden positiv gegenüberzustehen. Wenn die Komplettabsagen der Meisterschaften nicht mehr zu vermeiden sein sollten, werden selbstverständlich alle Anmeldegebühren in voller Höhe rückerstattet. Daran möchten wir jetzt allerdings noch nicht denken!
8. Neuerungen zur „Corona-Situation“ im DAM Motorsport und zu Absagen von DAM Meisterschaftsveranstaltungen bzw. deren Verlegung werden auf www.navc.de publiziert.

Für Fragen zu dem Thema steht natürlich die NAVC Sportabteilung zur Verfügung. Wir werden diese Herausforderung zusammen meistern, dessen sind wir uns sicher und darum danken wir schon jetzt für Eure Mitarbeit und Loyalität.

Stand 24. April 2020

Eure NAVC Sportabteilung
Marietta und Joseph Limmer

NAVC Kongreß 2020

Nachdem auch der Jahreskongreß unseres Automobilclubs am letzten Wochenende im März 2020 aus den allseits bekannten Gründen nicht stattfinden konnte, wurden seitens des Präsidiums die Konsequenzen gezogen und ein Fahrplan erstellt, mit dem der NAVC, im Einklang mit den außerordentlichen gesetzlichen Grundlagen für das Jahr 2020, seinen organisatorischen und administrativen Pflichten nachkommen kann.

Wir informieren an dieser Stelle über die Vorgehensweise, mit der die satzungsmäßigen Regularien in Übereinstimmung mit den gesetzlichen Vorgaben erfüllt und abgearbeitet werden.

1. Das gesamte Präsidium und die Revisoren bleiben bis zum Kongreß 2021 im Amt und üben ihre Tätigkeit weiter aus.
2. Alle von den Landesverbänden zum Kongreß 2020 entsandten Delegierten wurden von der Clubverwaltung angeschrieben und darum gebeten, ihre Stimmen zu den erforderlichen Abstimmungen schriftlich abzugeben. Sie hatten dazu bis zum 30. April 2020 Zeit.

3. Abzustimmen war über das Protokoll des Kongresses 2019, die Jahresrechnung 2019 und die Entlastung von Präsidium und Beirat.
4. Abzustimmen war auch darüber, ob die Delegierten mit der Vorgehensweise einverstanden sind.
5. Die Berichte des Präsidenten, des Sportpräsidenten und des Beiratsvorsitzenden sowie der Revisionsbericht wurden allen Delegierten in schriftlichen Form postalisch zugesandt; ebenso die Jahresrechnung mit dem ausgewiesenen Gewinn.
6. Anträge an den Kongreß 2020 waren nicht gestellt.

In den nächsten Clubnachrichten können wir darüber berichten, wie die vorstehend beschriebenen Abstimmungen entschieden wurden.

Der Kongreß 2021 wird in der gleichen Örtlichkeit stattfinden wie der ausgefallene Kongreß 2020, also im Hotel Reweschmier in 66869 Blaubach. Termin ist ebenfalls das letzte Wochenende im März.

Deutscher NAVC
Präsidium

Der inneren Unruhe Einhalt gebieten

Lavendel und Johanniskraut als natürliche Ruhebringer

Nervosität, Schlafschwierigkeiten, Überreiztheit: Viele kennen leichte oder auch etwas stärker ausgeprägte Formen von mentalem Stress und Verspanntheit. Wenn das Kopfkarussell nicht mehr zu Ruhe kommen will und Hilfe nötig ist, um das angespannte Nervenkostüm zu beruhigen, bieten natürliche Mittel auf Kräuterbasis eine sanfte Möglichkeit. Zwei bewährte Heilpflanzen sind hier Lavendel und Johanniskraut. Sie können in verschiedenen Darreichungsformen dem Körper Gutes tun.

siert man das warme Öl sanft auf die Handinnenflächen, die Fußsohlen sowie auf das Sonnengeflecht, also die Region zwischen Bauchnabel und Brustbein, ein.

Für Massagen und nach dem Duschen

Für Massagen ist Johanniskrautöl bei Verspannungen und Muskelkater wohltuend. Eine weitere Möglichkeit ist, das Öl nach dem Duschen oder Baden auf der feuchten Haut zu verteilen. Es zieht in wenigen Minuten ein und verleiht ein elastisches und weiches Hautgefühl. Allerdings sollte man es nicht vor dem Sonnenbad oder im Solarium verwenden, da es die Haut lichtempfindlicher macht.

Hochwertige Johanniskrautöle werden aus naturbelassenem, kaltgepresstem Olivenöl sowie einem großen Anteil an handverlesenen Johanniskrautblüten aus kontrolliert biologischem Anbau sowie Wildsammlungen hergestellt. Das Öl reift etwa 40 Tage und wird täglich per Hand gerührt. So entwickelt es nicht nur seine leuchtend dunkelrote Farbe, sondern auch seine volle Kraft. Unter www.apostel-kraeuter.de gibt es weitere Informationen.

Text und Bild: JL/djd/APOSTEL KRÄUTER Naturprodukte



Wenn Bilder duften könnten:
Hier werden Lavendelblüten geerntet.

Die innere Ruhe bewahren

Der aromatische Lavendel wird geschätzt für seine heilungsfördernde Wirkung: Man schreibt ihm entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften zu. Sein sanfter Duft bewirkt in vielen Fällen innere Ruhe. So kann er ebenfalls beim Abschalten helfen. Das macht Lavendel zu einem beliebten Inhaltsstoff für entspannende Massageöle, Körperpflegeöle oder Blütenwasservarianten. Wer mit leichten Hautproblemen zu kämpfen hat, greift gern zu beruhigender Lavendelcreme. Sie pflegt sanft die zu Unreinheiten und Rötungen neigende Haut.



Johanniskrautöl tut dem Menschen gut. (nur eventuell)

Sanfte Einschlafhilfe

Johanniskraut ist ebenfalls seit Langem als effektives Naturheilmittel bekannt. Das enthaltene Hypericin wird bei leichten depressiven Verstimmungen als Stimmungsaufheller eingesetzt. Johanniskrautöl kann - in Verbindung mit Lavendel - unter anderem als „Schlaf-gut-Öl“ beim Einschlafen helfen. Dafür mas-



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 fröhnen 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 Mai:

Putenfilet mit zweierlei Spargel im Speckmantel

Zutaten

Für 4 Personen: 650 g Putenfilet, 1 Radicchio, 12 Stangen weißer Spargel, 12 Stangen grüner Spargel, 24 Scheiben Frühstücksspeck, 6 EL Öl, 1 EL Butterschmalz, 1 Zitrone, 70 g Parmesan, 2 EL Butter

Zubereitung

Holzige Spargelenden entfernen, weißen Spargel komplett schälen, beim grünen Spargel nur das untere Drittel. Scheibe Speck um jede Spargelstange wickeln und in 2 EL Öl ca. 10 Minuten braten. Radicchio in Streifen schneiden und mit Dressing aus Zitronensaft und -schale, Salz, Pfeffer und 4 EL Olivenöl mischen. Putenfilet in Medaillons schneiden und in Butterschmalz von beiden Seiten etwa 4-5 Minuten braten. Kurz vor dem Servieren die Butter dazugeben und erhitzen, bis sie hellbraun wird. Spargel, Salat und Putenmedaillons anrichten, mit der braunen Butter beträufeln und mit Parmesan bestreuen. Guten Appetit!



Text und Bild: JL/djd-mk/Deutsches-Geflügel.de



Abstand halten



Drei wichtige Tipps zum sicheren Verhalten im Straßenverkehr

Abstand zu anderen Menschen wird bis auf Weiteres die wichtigste Maßnahme gegen die Ausbreitung des Coronavirus bleiben. Das gilt ebenso im Straßenverkehr, auch hier sollten Fußgängerinnen und Fußgänger sowie Radfahrerinnen und Radfahrer einen Sicherheitsabstand von 1,5 bis 2 Metern einhalten. Nach Angaben des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) wird das Gebot „Abstand halten“ generell im Straßenverkehr noch allzu oft ignoriert. Das kann fatale Folgen haben: Mangelnder Sicherheitsabstand ist nach wie vor eine der Hauptursachen von Verkehrsunfällen mit Personenschaden. Hier sind vier wichtige Tipps für sicheres Autofahren.

1. Seitenabstände beachten

„Wichtig sind die Seitenabstände. Beim Überholen von Radfahrern hat sich aufgrund entsprechender Rechtsprechung ein Mindestabstand von 1,5 Metern etabliert. Mit der Novelle der Straßenverkehrsordnung (StVO) wird der Überholabstand von 1,5 Metern innerhalb von Ortschaften und 2 Metern außerhalb jetzt normiert“, erklärt DVR-Pressesprecherin Julia Fohmann. Kann aufgrund von Gegenverkehr oder parkenden Fahrzeugen ein solcher Sicherheitsabstand nicht eingehalten werden, muss man abwarten. „Überholt werden darf erst, wenn es gefahrlos möglich ist“, fügt Fohmann an. Überholmanöver direkt vor einer roten Ampel seien zu vermeiden.

2. Nicht zu dicht auffahren

Autofahrer können sich an der „Zwei-Sekunden-Regel“ orientieren: abwarten, bis das vorausfahrende Fahrzeug eine Markierung, das kann ein Leitpfosten oder ein Verkehrsschild sein, passiert und so den zeitlichen Abstand messen. „Bei schlechten Sicht- und Wetterverhältnissen sowie dichtem Verkehr ist der Abstand zu vergrößern“, rät Fohmann.

3. Reaktionsvermögen richtig einschätzen

Rund 180 Millisekunden dauert es, bis ein durchschnittlicher Fahrer ein Hindernis oder ein Bremsmanöver des Vordermanns erkennt und darauf reagiert. War er vorher abgelenkt, vervielfacht sich diese Zeitspanne. Bis das Pedal durchgetreten ist und die Bremse ihre volle Wirkung entfaltet, vergeht noch eine halbe bis ganze Sekunde. Bei einer Geschwindigkeit von 100 km/h legt der Fahrer innerhalb dieser Reaktionszeit eine Fahrstrecke von etwa 30 Metern zurück. Dann erst beginnt der Bremsweg.

Text: JL/djd



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

Nord

Patrick Diekjobst, Kutenholz

Rheinland-Mitte

Katrin Lindner, Windeck

Süd

Thomas Abt, Langenau

Nordbayern

Christopher Franz, Illschwang

Südbayern

Rupert Weirather, Eglfing

15

Harz-Heide

Carsten Witte, Garbsen

Mosel-Hunsrück-NaheMichael Benninghoff-Müller,
Peterswald

Frank Neis, Schiffweiler

Nordbayern

Christopher Knorr, Weiboldshausen

Südbayern

Roland Ecker, Hunderdorf

Josef Irber, Dingolfing

20

Rheinland-Mitte

Samet Ucar, Würselen

Hessen

Claus Schoelzke, Siegen

Süd

Gunther Wuendsch, Tuttlingen

Nordbayern

Patrick Inzenhofer, Berg

Stephan Kerschensteiner, Berg

Markus Moll, Weissenburg

Johannes Schottner, Berg

Alexander Weiß,

Sulzbach-Rosenberg

Willi Wolter, Kallmuenz

50

Südbayern

Maria Brandstetter, Aham

Peter Wyss, Oberneukirchen

Rhein-Ruhr

Wolfgang Brill, Hamminkeln

Olaf Liwowski, Düsseldorf

Wolfgang Schweitzer, Essen

Hessen

Klaus Spilker, Taunusstein

Mosel-Hunsrück-Nahe

Michael Wegrzynowski,

Alken Mosel

Südwest

Karl-Heinz Wissing, Sindelfingen

Nordbayern

Felix Faschingbauer, Ingolstadt

Südbayern

Helmut Bier, München

Liebe Clubfreunde,

im Schatten der Corona-Krise – oder war das ganz willkommen? – wurde von unseren Regierenden eine Straßenverkehrsnovelle verabschiedet, die für Autofahrer weitreichende Bedeutung hat. Die neuen Vorschriften wurden seit langem angekündigt, es war immer von mehr Sicherheit für Radfahrer und Fußgänger die Rede. Das hat auch jeder normaldenkende Mensch gut geheißt und befürwortet. Jetzt, wo alles fertig und beschlossen ist, kommt plötzlich heraus, daß die Daumenschrauben bei den Autofahrern wieder einmal erheblich weiter angezogen werden. Die Schwelle zur Verhängung von Fahrverboten wurde drastisch gesenkt, die Bußgelder drastisch erhöht, insbesondere im Bereich der Geschwindigkeitsübertretungen. Ich bitte darum, mich nicht falsch zu verstehen: Keinesfalls möchte ich mich auf die Seite von Rasern stellen, die andere Verkehrsteilnehmer gefährden. Aber persönlich glaube ich, daß es wieder einmal meistens die Falschen treffen wird.

Besonders interessant ist die neue Regelung, die „Nebeneinanderfahren“ von Radfahrern betrifft. Nach meiner subjektiven und unmaßgeblichen Meinung wird auf unsere Gerichte, die ja bekanntlich sowieso nichts zu tun haben, in naher Zukunft ganz schön neue Arbeit zukommen. Wenn uns dazu rechtsverbindliche Aussagen vorliegen, werden wir auch in unseren Clubnachrichten auf das Thema zurückkommen.

Die Einzelheiten, welche Strafe für welches Vergehen zu erwarten ist, findet man auf diversen Internetportalen. Somit kann ich hier auf eine nähere Beschreibung verzichten. Ich bitte Euch aber eindringlich: Macht Euch schlau! Weil, getreu dem Motto, „Info kost nix, aber viel Geld spart“

Leicht ironisch angehaucht, von JL

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. Mai 2020. Die nächste Ausgabe erscheint am 10. Juni 2020.**