



**Frankfurter Ruder-Club
1884 e.V.
Rudererdorf
Mainwasenweg 33
60599 Frankfurt
Tel. (069) 652345**

FRC-Report

**Nachrichten und Informationen für die
Mitglieder und Freunde des FRC 1884 e.V.**

**Jahrgang 118 Ausgabe 5
Dezember 2003**

Das Jahr geht zu Ende... der Club zieht Bilanz

Ein ereignisreiches Jahr neigt sich zum Ende. Der lange Sommer hat uns ein herrliches Ruderwetter beschert, und das haben unsere Aktive weidlich ausgenutzt.

Zahlreiche Regattabesuche, Wanderfahrten und Tagesausflüge füllten den Kalender, wobei Ereignisse wie die Berlin-Fahrt und der Roseninsel-Achter in Starnberg von zahlreichen Regattaveranstaltungen ergänzt wurden.

Sportlich war wieder mal unser "Aushängeschild" Wolfgang Metzger der erfolgreichste Ruderer des Jahres im FRC. Seine bereits legendären Erfolge auf den Masters-Regatten wurden auch diesem Jahr durch Siege beim Masters Championat in Ratzeburg (1 erster und 2 zweite Plätze) und bei den FISA World Masters in Vichy (3 Siege und 1 zweiter Platz) weiter ausgebaut.

Unsere Jung-Senioren engagierten sich mit gutem Erfolg bei den Langstrecken-Regatten in Höchst, Würzburg und dem Frankfurter Race for the Cure. In Höchst führten Robert Baumann, Jens Gabelmann und Alexander Druschel unser neu erworbenes Boot „Nofretete“ nach 6km zum Sieg über 3 weitere Boote.

In Würzburg startete der gemischte Doppelvierer mit Britt Becker, Susanne Roth, Jens Gabelmann und Markus Pfeiffenberger, der damit sein zweites Debut auf den Regattaplätzen der Republik gab. Beim Frankfurter Race for the Cure über 5km kam der Doppelvierer mit Robert Baumann, Markus Pfeiffenberger, Susanne Roth und Annette Schaub zum Erfolg.

Tapferes Engagement zeigten auch die Alt-Senioren um Michael Häusser, die auch in diesem Jahr den Starnberger See durchkreuzten und über 12km ihr Stehvermögen bewiesen. (Bericht auf Seite 3)

Nicht zu vergessen ist der Abschluss von Phase 1 unseres Umbaus. Der Einsatz und die Arbeitsleistung insbesondere von Hans Lahr, Horst Richter und Hans Diethelm Harenberg ist hinsichtlich der von ihnen aufgewandten Energie mit etlichen Achter-Rennen zu vergleichen! Die zweite Phase des Umbau wurde bereits begonnen. Hier können Clubmitglieder überschüssige Energien loswerden und mit Abbruchwerkzeugen und Schubkarren die Bauleitung unterstützen. Auch rund ums Clubhaus gibt es genug zu tun. Die alten Kastanien und Platanen haben viel Herbstlaub abgeworfen das zusammengefegt und abtransportiert werden muss.

Der im Schaukasten ausgehängte Arbeitsstunden-Zettel zeigt bisher nur wenige Eintragungen.

Über die weiteren Highlights wie die Berlin-Fahrt, die Wanderfahrt auf dem Main und unsere traditionellen Feste wurde an dieser Stelle bereits berichtet.

Die TOP-Veranstaltung 2003 steht allerdings noch bevor: **SILVESTER im CLUB!**

Inhalt:

1. **Rückblick 2003**
2. **Hans Diethelm Harenberg**
3. **Neu im Club**
4. **Gänsewandern**
5. **Roseninsel-Achter**
6. **Hochzeit bei Köchlings**
7. **Wintertraining**
8. **Haste mal 'nen Euro?**
9. **Geänderte Bankverbindung**
10. **Neues vom Webmaster**

Wie wär's mal mit RUDERSEMINAREN FOR DUMMIES:

Backbord und Steuerbord
Seiten- und Farbenlehre

Die Dolle als Kompass.
Ein Aufbaueminar

**Warum schwimmt das Boot auch
nachdem es umgekippt ist?**
8 Übungsabende am Steg

Riemen und Skulls im selben Boot.
Die Grenzen der Harmonie
Diskussionsabend

Der Rollsit
Praktische Sitzpositionen
Trockenübungen mit Anleitung

**Wendehals-Technik
in Booten ohne Steuermann.**
Erfahrungsberichte

Silvester im Club

Unser Sylvester-Event im Club verspricht ein grosser Erfolg zu werden. Falls noch nicht getan, bitte die Namen der Mitglieder und Gäste an Hans Diethelm Harenberg geben.

Kalender und Termine 2003

14. Dezember	Adventskneipe im FRC	31. Dezember	Silvester im Club
--------------	----------------------	--------------	-------------------

Auch beim FRC zieht das elektronische Zeitalter ein:
Deshalb gleich Ihre E-mail Adresse an HDHarenberg@t-online.de
Rundschreiben, Mitteilungen und Einladungen können damit schnell verteilt werden

Hans Diethelm Harenberg — 50 Jahre erfolgreiches Clubleben !

Wenn in anderen Vereinen ein Mitglied für 50 Jahre Vereinszugehörigkeit geehrt wird, dann stellt man sich einen zigarrenkauenden, stammtischerproben Veteranen vor, der gerne aus seinen besten Zeiten erzählt. Nicht so beim FRC. Unseren diesjährigen 50er kennen wir als aktiven Sportler und Vereinsmanager mit Elan, Weitsicht und einem Engagement, wie es nur selten zu finden ist. Ob in seiner Paradedisziplin im Zweier ohne, im Vierer oder Achter, Hans Diethelm Harenberg ist ein Beispiel für alle die den Wunsch haben jung zu bleiben. Der Club ist stolz darauf einen Vorsitzenden zu haben, der mit so viel persönlichem Einsatz und Können die Vereinsgeschichte leitet. Als Ruderer im Boot ein gefragter Mitstreiter, in der Diskussion ein ausgeprägter Analytiker und unter den Clubmitglieder ein willkommener Ratgeber, Diethelm ist uns ein Vorbild. Der Club dankt ihm, der sowohl als Ruderer wie als auch Trainer und seit langen Jahren als Mitglied der Vereinsführung für ein erfolgreiches Clubleben steht.



Neu im Club - Markus Pfeiffenberger

Wer glaubt, dass wir im FRC keinen Nachwuchs haben, der irrt. Sicher ist zur Zeit keine Jugend für uns auf dem Wasser aber wir haben erfolgreich Mitglieder der Twen-Generation für das Leben im Club interessiert.

Markus Pfeiffenberger, seit Anfang diesen Jahres Mitglied im FRC, ist voll des Lobes: „Nach einem harten Arbeitstag im Sonnenuntergang der Frankfurter Skyline entgegen zu rudern hat schon etwas Entspannendes, besonders wenn man dabei noch mit netten Leuten zusammen ist und, sozusagen

nebenbei, noch die Gesundheit fördert“ Markus hat auch noch nette Worte für seine Betreuer des letzten Jahres und bestätigt damit die Club-Philosophie dass im FRC kein Ruderer an Land bleiben muss: „Dafür dass ich von Euch so schnell und angenehm rudern gelernt habe, möchte ich mich bedanken. Insbesondere bei jenen, die mich in den ersten Tagen im Boot begleitet haben.“ Als Höhepunkt seiner ersten Rudersaison bezeichnet er die Boxbeutel-Regatta in Würzburg. Obwohl Britt, Susanne, Jens und Markus alle Kräfte mobilisierten konnten sie im

Doppelvierer nur den dritten Platz erreichen. Zur Ehre gereicht ihnen, dass sie während des Rennens nicht, wie die Konkurrenz, ein Boot versenkten. Und als bereits heute vorausschauendes Mitglied weist Markus darauf hin wie wichtig die Nachwuchsgewinnung ist: „Ohne neue Ruderinnen und Ruderer ist der Bestand unseres Clubs nicht gewährleistet. Wir müssen uns daher alle anstrengen für Nachwuchs zu sorgen — Rudernachwuchs meine ich“. Damit wäre auch das geklärt und wir alle schauen interessiert in die Zukunft. Danke, Markus !

Rekordbeteiligung beim Gänsewandern im Spessart

Insgesamt 32 Clubmitglieder trafen sich zum diesjährigen Gänsewandern im Spessart. Diesmal ohne Schnee oder Regen stapften sie mit Kind und Kegel durch den herbstlichen Hochwald um Hessenthal und Volkertsbrunn. Durch das grosse Interesse musste die Sitzreservierung wiederholt geändert werden was in einigen Herrschaften Zweifel aufkommen liess, ob sie noch einen Platz am

grossen FRC Tisch im gemütlichen Obergeschoss des alten Forsthauses bekommen. Wie beim Frühstücksbuffett auf Mallorca wurden daher die „angestammten“ Plätze belegt bevor die Wandergruppe eintraf, die dann auch unbekümmert das Lokal in Beschlag nahm. Die Auswahl an Speisen war reichlich. Der Wirt hatte an diesem Tag 73 Gänse gebraten von denen eine gute

Anzahl dem FRC zum Opfer fiel. Wie immer brach die Gruppe erst in der Abenddämmerung auf und erreichte im Schein der mitgebrachten Taschenlampen den Parkplatz.

**Nächster Termin
28. November 2004**

Starnberger Geschichten

Lässt die Begeisterung für Starnberg nach? Im letzten Jahr waren es noch zwei Achter, die den Club bei dem traditionellen Achterrennen um die Roseninsel vertreten haben. Es wird immer schwieriger die Terminplanung der Teilnehmer unter einen Hut zu bringen, aber es wäre schade, wenn eine solch lange Tradition mangels Teilnehmer für den FRC zu Ende gehen würde. Zum Glück hat es diesmal noch geklappt. Wenn auch die Mannschaft vom Start überrascht wurde, auf der Strecke hat sie sich mächtig in die Riemen gelegt, um die 12km ordentlich zu überstehen. Die neue Startaufstellung, bei der alle Boote in einer Reihe antreten, lässt allerdings keine taktischen Spiele zu. Dennoch haben sich Michael Häusser, Hans Diethelm Harenberg, Albrecht Bachus, Horst Richter, Michael Happ, Wolfgang Blumschein, Hans Krick Jürgen Laube und Stm. Thilo Laube den 2. Platz in der Alterklasse D erkämpft. Einen Siegerpokal konnten sie auch noch mit nach Hause nehmen, wenn auch den vom Vorjahr, als der FRC das schnellste Mannschaftsboot stellte. Die Auswertung der Ergebnisse dauert halt in Bayern etwas

länger. Dafür war die Unterkunft und die Geselligkeit an diesem ersten Oktoberwochenende wieder pfundig. Der heilige Berg Andechs hätte sich allerdings mehr FRC-Besucher gewünscht, und wenn sie nur für das nächste Jahr



© Birke - www.alakarte.de

Der FRC war Zeuge..... Andreas und Andrea sind verheiratet !

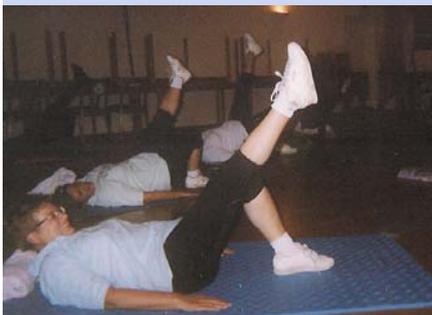
Nicht nur den Polterabend sondern auch die Hochzeitfeierlichkeiten des Hauses Köchling-Sagerer wurden von der Club-Familie begleitet. Dr. Andreas Köchling, stolzer Spross von Ute und Siegfried Köchling, und Andrea Sagerer schlossen den Bund fürs Leben unter den Farben des FRC. Das Club-Bootshaus war als Gelände für den Polterabend ebenso hervorragend geeignet wie die Kulisse des Römers für die standesamtliche Trauung. Japanische Touristen, die die seltsamen Bräuche des Hochzeitspaares mit ihren Kameras festhielten, werden noch in hundert Jahren (so alt werden die Japaner) von der auf dem Fahrrad liegenden Braut erzählen, die von ihrem Ehemann mit den fliegenden Rockschössen durch die Stadt gefahren wurde. Das Kempinski Hotel in Falkenstein gab den Rahmen für die Hochzeitsfeier und weitere seltsame Spiele der Brautleute und ihrer Gäste. Wir wünschen Euch viel Glück und für den FRC viele kleine Ruderer!



WINTERTRAINING

Der Club bietet auch in diesem Jahr für seine Mitglieder Trainingsmöglichkeiten in den Wintermonaten an.

Unter der Leitung von „Vorturner“ Andreas Gruchot kann sich jeder und jede mit



Gymnastik, Kraft- und Ausdauerübungen, oder in Laufzirkeln fit halten. Die Übungen sind auch eine ideale Ergänzung zum Ergometer oder als Vorbereitung für den Wintersport.. Interessierte treffen sich Dienstags um 20 Uhr in der Sporthalle des Heinrich von Gagern Gymnasiums am Zoo.

Parallel dazu finden für die Damen Gymnastikstunden im Club statt. Als Gymnastiklehrerin hat sich Mary zur Verfügung gestellt, die mit den Club-Damen Bodenübungen, Streck- und Dehnungsgymnastik durchführt. Man trifft sich, ebenfalls dienstags, um 19 Uhr im FRC. Und danach ist man gemütlich beisammen !

Club-Mode

chic bei Sport und Freizeit

Auf den Bildern in diesem Report habt ihr sie schon gesehen, die neue Club Mode: Ruderjacken, Mützen, Trikots und Hosen sind jetzt bei Jürgen Laube und Klaus Rieth erhältlich

Preise in Euro:

Ruderjacke	85
Mütze (weiss oder blau):	6
Trikot langer Arm:	35
kurzer Arm:	30

Ruderzeiten

Dienstags und Donnerstags
ab 18.00 Uhr
Sonst nach Vereinbarung

Vorstand und Beirat

Hans Diethelm Harenberg	1.Vorsitzender
Klaus Rieth	2.Vorsitzender
Reiner Mühlenpfordt	Schriftwart
Jürgen Laube	Kassenwart
Alex. Druschel	Ruderwart
Hauswart	Hans Lahr
Freizeitrudern	Rob.Baumann
Clubinformation	Ernst Tschöke
Veranstaltungen	Jutta Schmidt
Technik	René Roth
Frauen	Susanne Roth
Sonderaufgaben	Albrecht Bachus

Liebe Clubmitglieder, liebe Freunde

Unser Club-Report hat offenbar einen guten Anklang gefunden. Wir wollen uns weiter verbessern und unseren Lesern Wissenswertes und Interessantes, nicht nur aus den Ruderbereich, vermitteln. Deshalb sind wir für redaktionelle Hinweise jederzeit dankbar.

Bitte schickt Eure Beiträge per E-Mail an
Ernst.Tschoeke@web.-de

Wir wählen die interessantesten Beiträge aus und werden sie nach Möglichkeit veröffentlichen

Es lohnt sich auch ein Besuch auf unserer neuen Web-Site

www.frc84.de

Unser Web-Master ist Horst Richter

Ho.Richter@t-online.de

Neueste Informationen enthält auch die von

Michael Saelz eingerichtete Info-Page

[www/lycos/member/frc84fan](http://www.lycos/member/frc84fan)

Haste mal 'nen Euro ?

Wenn in diesen Tagen vor Weihnachten wieder die vielen Spendenaufrufe in den Briefkasten flattern, sollten wir mal daran denken, dass auch der FRC ein förderungswürdiges gemeinnütziges Gebilde ist.

Die Umbau-Massnahmen, Bootsanschaffungen und der laufende Betrieb kosten viel Geld, das nicht nur durch Beiträge aufgebracht werden kann. Zuschüsse von Behörden und Verbänden sind fast nicht mehr zu erhalten und müssen daher aus eigener Kraft aufgebracht werden.

Spenden, ob gross oder klein, kommen Euch allen zugute.

Jetzt habt Ihr alle Gelegenheit mal unsere geänderte Bankverbindung zu testen. Kein Betrag wird zurückgewiesen!

UNSERE BANKVERBINDUNG WURDE GEÄNDERT:

Ab sofort unterhalten wir nur noch ein Bankkonto, und zwar bei der Postbank !! Zahlungen, ob Beiträge oder Spenden, erbitten wir zukünftig nur noch auf unser Konto Nr. 548 80-603 bei der Postbank Frankfurt BLZ: 50010060

Unser Webmaster lässt grüssen !

Schon mal unsere Web-Seite www.FRC84.de angeklickt ?

Wenn nicht, wird es höchste Zeit. Immer auf dem neuesten Stand mit Informationen, Berichten und Nachrichten aus dem Club. Regattaergebnisse sind eben so schnell auf der Seite wie Bildberichte von Club-Ereignissen. Unser Web-Master Horst Richter ist ein ganz versierter Web-Fuchs.

Gebt Ihm Material, das für Clubmitglieder interessant ist und er baut es sofort in unsere Web-Seite ein.

Ihr werdet sehen, der Club im Web ist eine hervorragende Werbung nach innen und nach aussen.

Apropos Werbung:

Wir werden immer wieder bewundernd angesprochen, wie wir es schaffen in einheitlicher Clubkleidung aufzutreten. Ob auf Regatten, bei Ausflügen oder auch zum Training: **unser Hellblau leuchtet.**

Nicht nur sind unsere Clubjacken, Mützen und Trikots bequem, sie sind auch eine Augenweide. Die Resonanz zeigt es.

Clubjacken sind über Klaus Rieth erhältlich. Ebenso unsere Clubmützen, Trikots und Ruderhosen. Preise auf Seite 3.

Einmal probiert und Ihr wollt sie auch im Bett tragen !!