



# *FRC Jahrbuch 2007*

## **Neuerungen im Club-Reporting**

Liebe Clubfreunde,

das Jahr 2007 ist vorbei, es war ein sehr erfolgreiches Jahr für den FRC.

Unsere Mitgliederaktion im Frühjahr hat so gute Früchte getragen, dass wir einen erheblichen Zuwachs an neuen Freunden in unseren Reihen begrüßen können. Das hat sich auch auf die weiteren Veranstaltungen dieses Jahres ausgewirkt, bei denen der Club in bemerkenswerter Mannschaftsstärke aufgetreten ist. Dies zeigt uns als einen Verein, der aktiv von seinen Mitgliedern angenommen wird, in dem ein breites Spektrum von Interessen nachgegangen werden kann und der einen guten Zusammenhalt bietet mit dem Ziel, gemeinsam sportliche und gesellschaftliche Unternehmungen durchzuführen.

Die gestiegene Zahl an aktiven Mitgliedern veranlasste uns, das bisherige Format des FRC-Reports den modernen Kommunikationsbedürfnissen anzupassen. Wir müssen unsere Mitglieder zeitnah und umfassend informieren, was mit 2 bis 3 Report-Ausgaben pro Jahr nicht erreicht werden kann. Deshalb wollen wir in erster Linie unsere Web-Seite <http://www.FRC84.de> nutzen und die Ereignisse des Jahres in einer Druckversion am Jahresende zusammenfassen.

Dies wird die erste zusammenfassende Ausgabe des FRC-Report für das Jahr 2007 sein. Darin sind alle auf der Web-Seite veröffentlichten Berichte enthalten. Zur zeitnahen Information über Veranstaltungen und Ereignis im FRC werden wir verstärkt unsere Web-Seite sowie E-Mail Mitteilungen verwenden. Bitte besuchen Sie uns recht häufig auf unserer Web-Seite, da gibt es immer etwas Interessantes zu lesen.

## Das Jahr 2007 im Frankfurter Ruder-Club 1884 e.V.

### Silvester 2006

#### Prosit Neujahr, Freunde !

Wenn im FRC gefeiert wird, dann wackelt der Dom. Die Kölner Jecken können nicht schneller in Fahrt kommen als unsere Clubfreunde, die als Gäste bei der diesjährigen Sylvester-Gala ins neue Jahr feierten. Kaum hatte die Kapelle die ersten Takte gespielt, kam der Saal schon in Schwung. Die Kondition aus dem Wintertraining wurde voll eingesetzt, denn mit Melodien von ABBA bis zum Wiener Walzer war für alle etwas im Repertoire. Hatte bereits der Champagner-Empfang des Vorstands die Gäste aufgewärmt, zeigten auch unsere Wirtsleute ihre Künste, indem sie ein köstliches Buffet anrichteten.

Als um Mitternacht die Korke knallten, lagen sich alle in den Armen und wünschten sich ein gutes Neues Jahr 2007. Das Feuerwerk über der Frankfurter Skyline verblasste angesichts der vielen Raketen und Böller, die im Rudererdorf gezündet wurden.....das Jahr hat gut begonnen.

**Wir wünschen allen unseren Mitgliedern und Freunden ein gesundes, glückliches und erfolgreiches neues Jahr 2007.**



---

### Bäumeschneiden am 03.03.2007

Allen, die an unserer Bäumeschneiden-Aktion am 03.03.2007 nicht teilnehmen konnten, möchten wir hiermit einen kurzen Einblick geben, was so abging.

Es waren die da, die immer da sind und erfreulicherweise auch viele Andere. So wuselten in den Spitzenzeiten 16 Mitglieder im Clubgarten, um die Äste auf einen LKW zu verladen, die von den Baumspezialisten Albrecht und Michael von ihrer Gondel aus auf den Boden befördert wurden. Neben unserer großen Platane, die kräftig gestutzt wurde, wurden auch alle kleineren Bäume des Clubgartens geschnitten und ausgelichtet, sowie die Hecken von Laub und sonstigem Unrat befreit. Am Abend war ein 40-Tonner voll mit Ästen beladen.

Der Vorstand dankt hiermit allen Beteiligten für ihre Hilfe.



## Tag der offenen Tür 2007

Am 21. April 2007 war es endlich soweit.

Die Türen unseres Clubhauses wurden weit für das Publikum geöffnet. Wer wollte und bei dem großen Andrang Glück hatte, konnte im Vierer oder Zweier unter fachkundiger Anweisung eine Schnupperrunde auf dem Main rudern. Anschließend und/oder auch schon vorher konnte man sich am Kuchenbuffet oder am Grill mit ausreichend Kalorien versorgen und auch den Durst stillen. Wer dann immer noch nicht genug hatte, konnte sich noch auf dem Ruder-Ergometer austoben.

Als Zuschauer beim "Schnupperrudern" wurde mir wieder mal so richtig bewusst, was man doch alles wissen und beachten muss, bevor man den ersten Ruderschlag macht. Welches Ruder kommt auf welche Seite, wie muss die Dolle stehen, mit welchem Fuß steige ich zuerst ins Boot und wie muss mein Stemmbrett stehen. Ich hoffe nur, die Schnupperruderer haben sich davon nicht abschrecken lassen. Man lernt es ganz schnell und hinterher ist es wie fast immer im Leben ganz einfach.



Den Organisatoren dieser gelungenen Veranstaltung sei hiermit für ihren Einsatz gedankt.

---

## Fara Signy



**Mitglied im FRC84 kann man nicht früh genug werden.**

Wir begrüßen Fara Signy (auf dem Arm ihrer Mutter), geboren am 6. Mai 2007, Mitglied im FRC84 seit 15. Mai 2007.

Wir wünschen Fara Signy für ihren Lebensweg alle Gute, viele schöne Stunden im FRC84 und hoffentlich eine Reihe sportlicher Erfolge. - Den stolzen Eltern gratulieren wir zur gelungenen *Nachwuchsförderung*.

## Langstrecken-Regatta "Rund um den Kühkopf"

Bericht von Mike Saelz

Schon traditionsgemäß nahm der Club am Fronleichnam-Feiertag an dieser Regatta im schönen Naturschutzgebiet mit 2 Mannschaften teil. Im Doppelzweier starteten Jens und Markus und im Doppelvierer stellte sich das mixed Team mit Robert, Mike, Martina, Susanne und Stm. Thilo der anspruchsvollen 22,3 km langen Rennstrecke mit insgesamt 31 Mannschaften und 99 Teilnehmern.

Die Rennstrecke kann man in 3 Abschnitte unterteilen:  
8,5 km stromab auf dem Altrheinarm  
5,5 km stromauf auf dem Neu-Rhein  
8,3 km wieder stromab auf dem Altrhein

Zu den Ergebnissen:

Die geruderten Zeiten werden mit einem Faktor multipliziert. Der Faktor berücksichtigt Alter und Geschlecht, kurz gesagt, je weiblicher und älter, umso kleiner der Faktor. Das Ergebnis ist dann die sogenannte "gewertete Zeit". Die Wertung erfolgt in drei Gruppen: Einer, Zweier, Vierer

Angefeuert durch die wie immer mitradelnde Club-Familie, erreichten beide Boote in respektabler Zeit das Ziel.

Doppelzweier Jens und Markus wählten in diesem Jahr den ungesteuerten C-Doppelzweier "Du und Ich". Der kritische Streckenabschnitt auf dem Neu-Rhein zeigte sich jedoch dieses Jahr recht gnädig in Bezug auf Strömung und Schifffahrtswellen. Bei diesen günstigen Ruderbedingungen konnte der erhoffte Vorteil im C-Boot gegenüber einem anfälligen Rennboot nicht realisiert und die bisher erzielten Zeiten im Renn-Doppelzweier nicht erreicht werden.

Ergebnis Doppelzweier:

geruderte Zeit: 1:56:53 - gewertete Zeit: 1:55:43 - Platz gesamt: 24 von 31 - Platz Zweier: 4 von 5

Der Doppelvierer war in der "Else" am Start und konnte die bisherige "Club-Bestzeit" sowohl in der geruderten als auch in der gewerteten Zeit deutlich um ca. 5 min. verbessern. Das gute Ergebnis deutete sich schon auf der Strecke mit 3 überholten Mannschaften und guten Zwischenzeiten an. Die exzellenten Steuerkünste unseres Thilo waren besonders bei der "schnittigen" Einfahrt in der Altrheinarm sehr zeitsparend.

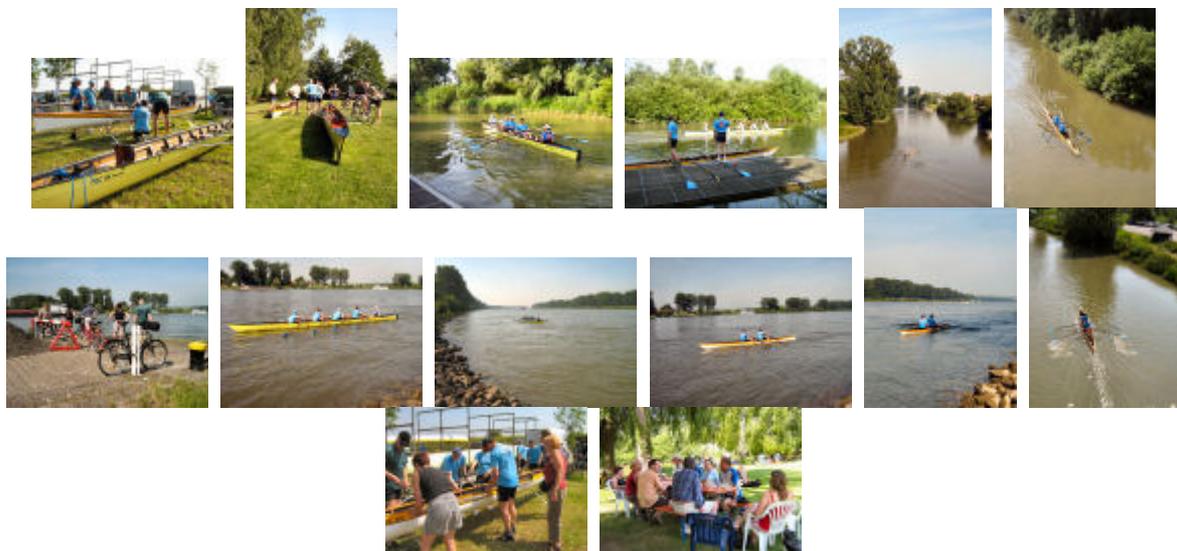
Ergebnis Doppelvierer:

geruderte Zeit: 1:43:26 - gewertete Zeit: 1:35:25 - Platz gesamt: 9 von 31 - Platz Vierer: 6 von 21

Da unser Vierer bei der gewerteten Zeit innerhalb eines Zeitfensters von 7% zur gewerteten Siegerzeit bei den Vierern ins Ziel gekommen war, wurde der Club bei der Siegerehrung noch mit dem "Kühkopf-Trikot" gekürt.

Anmerkung: Zum Gewinn der Vierer-Wertung fehlten "nur" 6 min 17 sec. Ruderzeit, also etwa 8,5 sec auf 500m...da kann man auf den nächsten Versuch hoffen ;-)

Besonderer Dank gilt allen Unterstützern, Rainer für die Zugmaschine, Klaus & Birgid für den Boottransport, Jürgen für die Fotostrecke und allen, die uns angefeuert und dann auch beim Durstlöschen geholfen haben ;-)



## **Frankfurter Frauensport Sommer 2007**

**Bericht von Susanne Roth**

Am 17.06.07 hat der FRC zu zweiten Mal seine Bootshautür zur Teilnahme am Frauensport Sommer geöffnet.

Bei strahlenden Sonnenschein waren fünf Teilnehmerinnen erschienen. Nach einer kurzen theoretischen Einführung und einer kleinen Runde auf dem Ergo ging es auch gleich aufs Wasser. Mit einen Doppelvierer und einem Doppeldreier wurden die ersten Ruderschläge unternommen. Beide Boote konnten schon nach kurzer Zeit zügig über das Wasser gleiten.

Den fünf Teilnehmerinnen hat es sichtlich Spaß gemacht. Auch bei der anschließenden Abschlussbesprechung in unserem Biergarten war die Resonanz auf diesen Kurs sehr positiv.

---

## **Janz Berlin war eene Wolke ... nur der Wannsee war zu seh!**

**Bericht von Ernst Tschöke**

Vierzehn Kapitäne und eine Steuerfrau gingen vom 6. - 9. Juli auf Wanderfahrt durch die Berliner Seen-Landschaft.

Wie immer hervorragend vorbereitet von Usch und Diethelm, bestieg die Truppe bereits am Freitag Morgen den ICE nach Berlin. Die Eisenbahner hatten wegen uns den Streik eingestellt und so erreichten wir pünktlich Berlin-Spandau, wo wir in der Innenstadt und doch nahe am Wasser unser Hotel bezogen.

Freizeit und Abendessen im beschaulichen Spandau stimmten uns auf das Wochenende ein. Das Wetter ließ nichts Gutes erahnen, hingen doch dicke Regenwolken am Himmel, die von einem starken Westwind vorangetrieben wurden.

Die tapferen FRCLer packten trotzdem am Samstagmorgen ihr Ränzlein und fuhren mit dem Bus zum Spandauer Ruder-Club, wo ein breites Kirchboot in sehr gutem Zustand auf uns wartete. In Aufbau und Takelage waren wir ja bereits von früheren Fahrten geübt und so stachen wir gegen 10 Uhr in See. Geplant war die erste Strecke von Spandau über den großen Wannsee und kleinen Wannsee, an der Glienicker Brücke vorbei, bis Moorlake.

Kaum lugte die Bootspitze in die freie See, wurde sie auch schon mit hohen Wellen und starkem Gegenwind begrüßt. Die Erinnerung an unsere Boys-Tour 2003 kam schlagartig zurück! Die Berliner wollen uns wohl auf Seetüchtigkeit testen. Na, denen werden wir's aber zeigen. Das Kirchboot, das diesen Namen trägt, weil man früher damit Sonntags zum lieben Gott in die Kirche ruderte, trug uns über schaumgekrönte Wellberge und durch tiefe Wellentäler.

Jeder kampferprobte Wikinger hätte schon aufgegeben, aber die FRC-Frau- und Mannschaft, darunter auch unsere Novizinnen Utsch, Renate und Gaby, kämpften mit Einsatz und Willen gegen die Elemente. Steuerfrau Sigrid behielt in diesem Wirrwarr die Übersicht, indem sie trotz widersprüchlicher Meldungen aus Vor-, Mittel- und Achterschiff über Wellen und Windrichtungen tapfer auf Kurs blieb.

Schließlich landeten wir im kleinen Wannsee und machten erst mal eine Erleichterungspause beim vornehmen (Gentlemen-only) Berliner Ruder-Club, dessen samstägliches Altherren-Kommers von den tropfnassen FRC-Frauen etwas aus der Fassung gebracht wurde.

Weiterfahrt über Stölpchen-, Schlachten- und Griebnitzsee Richtung Potsdam, vorbei an wunderschönen Seegrundstücken mit prachtvollen Villen, die bei der Mannschaft eine rege Immobilienspekulationswelle entfachte. Unter der Glienicker Brücke, auf der zu DDR-Zeiten unliebsame Zeitgenossen zwischen Ost und West ausgetauscht wurden, ergingen allerdings keine Vorschläge zur Änderung der Bootsbesatzung.

In der kleinen Bucht von Moorlake angekommen empfing uns die Kellner-Riege des dortigen Restaurants, ordnete flugs das Tischarrangement und nahm die Bestellungen für ein gutes Mittagmahl entgegen.

Aus den Erfahrungen der Herfahrt schlau geworden, fuhren wir anschließend möglichst auf der Lee-Seite an der Pfaueninsel und entlang des Kladower- und Gatower Ufers zurück in den Spandauer Havel-Kanal zum

## Das Jahr 2007 im Frankfurter Ruder-Club 1884 e.V.

Spandauer RC. Ein hervorragendes Abendessen bei Luigi Bonaparte ließ uns die Strapaze des ersten Tages schnell vergessen und wir vielen müde, aber erleichtert in die Betten.

Der Sonntag begrüßte uns mit blauem Himmel und strahlender Sonne. Als ob der liebe Gott uns für den Vortag entschädigen wolle starteten wir durch die Spandauer Schleuse in den Tegeler See. Leichte Brise, viel Bootsverkehr aber herrliches Ruderwetter. Die vielen kleinen Inseln forderten die Navigationskünste unsere Steuerfrau, die Besatzung trug ihren Teil zur Verwirrung bei und alle im Boot gaben Ratschläge zur Kursbestimmung die sie bestimmt bei ihrer Kapitänsprüfung gelernt hatten. Immer am Ufer entlang rudern erreichten wir das schmucke Bootshaus des RC Tegel wo der Vereinsökonom ein leckeres Buffet-Lunch für uns vorbereitet hatte.

Als Franzose konnte er uns auch einen guten Rotwein anbieten, den wir auf der Terrasse in der Sonne über das normale Maß hinaus genießen konnten. Das verzögerte die Abfahrt um etwa zwei Stunden aber es trug enorm zur Rudereffizienz bei. Verkehrstechnisch müssen wir allerdings auch das Durchfahren von zwei roten Ampeln im Schleusenbereich einräumen, was uns einen gehörigen Anschiss vom Schleusenwärter einbrachte.

Das letzte Anlegemanöver am Spandauer RC brachte noch mal das gesamte nautische Wissen der 14 Kapitäne hervor. Hierüber wird noch gesondert zu berichten sein. Wenn das Boot auch nur mittels Rettungsleine an den Steg gezogen wurde, sind wir alle wohlbehalten auf festem Grund gelandet.

Der abendliche Ausklang im Biergarten und ein City-Besuch in der Hauptstadt rundeten eine besonders schöne und eindrucksvolle Wanderfahrt ab. Ein großes Dankeschön der Teilnehmer Ute , Renate & Hans, Utsch & Gerhard, Horst, Birgid & Klaus, Uschi, Sigrid & Ernst, Gabi & Bernd gilt den Organisatoren Usch und Diethelm für eine rundum gelungene Veranstaltung.

**Spruch des Tages:** Ich weiss zwar nicht wo wir sind, aber da geht's lang.....!



**Freitag 06.07.2007 - die Fahrt nach Berlin**



**Samstag 07.07.2007 - 1. Tag**

Spandauer Ruder-Club, Havel, Großer Wannsee, Kleiner Wannsee, Stölpchen-, Schlachten- und Griebnitzsee, Glienicker Brücke, Moorlake, Pfaueninsel, Großer Wannsee, Kladower- und Gatower Ufer, Havel, Spandauer Ruder-Club.



## Das Jahr 2007 im Frankfurter Ruder-Club 1884 e.V.

**Sonntag** 08.07.2007 - 2. Tag

Spandauer Ruder-Club, Havel, Schleuse Spandau, Havel, Tegeler See, Ruder-Club Tegel, Tegeler See, Havel, Spandauer Schleuse, Havel, Spandauer Ruder-Club.



**Montag** 09.07.2007 - Stadtbesichtigung Berlin und Heimfahrt



## 8. Emser Therme Triathlon 2007



Nachdem in den letzten Jahren von unseren Ruderern unter anderem schon Marathonläufe absolviert wurden, startete **Eric Bachus** für den FRC beim 8. Emser Therme Triathlon am 12.08.07 in Bad Ems.

Ausgeschrieben war das Rennen über 2 km Schwimmen, 69 km Radfahren und 15 km Laufen auf der Langdistanz und 0,5 km, 21 km, 5 km auf der Sprintstrecke. Leider musste das Schwimmen wegen starkem Hochwasser abgesagt werden - wegen Hochwasser sollen ja auch schon Regatten ausgefallen sein.

Als Ersatz für das Schwimmen wurde vor dem Radfahren eine Strecke von 5 km gelaufen.

Bei herrlichem Wetter waren ca. 400 Athleten am Start, 137 auf der Langdistanz und 272 auf der Sprintstrecke. Eric startete auf der Langdistanz; er war der jüngste aller Teilnehmer.

Eric kam in 3h 46min 17sek als 84. ins Ziel. In seiner Altersklasse war das dann immerhin Platz 2. Das Finisher T-Shirt war standesgemäß in den Clubfarben gehalten. - Wir gratulieren Eric herzlich zu diesem Erfolg.



---

## Fahrt nach Hanau 2007

Am 04.08. fuhren bei herrlichen Sommerwetter 20 Ruderer nebst 15 Fahrrad-Begleitern zur Hanauer Ruder-Gesellschaft um auf der schönen Terrasse gemütlich zu essen.

Unterwegs waren ein Achter, ein Fünfer ein Vierer und ein Doppelzweier. Der Achter machte in Bürgel einen kurzen Zwischenstopp, da Michael seine Kameraden anlässlich seines 50. Geburtstags zu einer Runde kühlen Apfelwein am Boot eingeladen hatte.

Beachtlich war die Leistung der Damen Renate und Sandra, die obwohl erst seit diesem Jahr im Boot, die gesamte Strecke im Fünfer durchhielten. Die Heimfahrt war bei der Hitze und der vielen Unterbrechungen durch die Wellen der unglaublichen Menge an Freizeitboote etwas mühselig.

Aber wie gewohnt fand der Ausflug bei großer Runde im Clubgarten ein angenehmes Ende.



## Sommerfest 2007

Das diesjährige Sommerfest am 19.08. stand unter dem Zeichen der Taufe von zwei neu angeschafften Booten, einem Einer und einem Zweier.

Mit einem kräftigen Schuss Sekt gab Sigrid dem schlanken Empacher-Übungseiner den Namen **Easy Rider**. Der Einer ist im Gegensatz zu Renneinern *easy to ride* auch für die weniger geübten Ruderer. Auf dem zugehörigen Transportwagen ist das Boot auch leicht ins Wasser zu bringen.

**Du und Ich** heißt der Nachfolger des havarierten Zweiers „Felix“, dem Klaus und Birgid den Namen gaben. Birgid wünschte in ihrer Taufrede dem Boot mehr Glück als seinem Vorgänger. Vor allem möge es sich nicht gleich mit den großen Schiffen anlegen.

Bei der anschließenden Jungfernfahrt, begleitet von der Musik der Jazzkapelle, zeigte Ernst seine Ruderkünste im Einer und Birgid und Klaus ließen den Zweier Du und Ich harmonisch durch das Wasser gleiten.

Der Ansturm zum anschließenden Mittagessen der Gäste war eine große Herausforderung für den Clubwirt, so dass das reichhaltige Kuchenbuffet die längeren Wartezeiten wettmachen musste. Der Tisch bog sich förmlich unter den Backkreationen der Club-Damen und wir erfuhren, dass auch so mancher Ehemann seine Hände dabei im Kuchenteig hatte.

Wie schon in früheren Jahren untermalte die traditionelle Dixieland-Band das Geschehen mit Schwung und guter Laune. Unser herrlich geschmückter Fahnenmast überragte bei angenehmen Temperaturen und wärmenden Sonnenstrahlen den gut gefüllten Club-Garten, in dem ca. 100 Clubfreunde einen angenehmen Sonntagnachmittag genossen.



---

## Ruderweltmeisterschaft 2007



Wie die Bilder zeigen war der FRC auch bei der Ruderweltmeisterschaft 2007 in München würdig durch Karl-Hermann und Roland vertreten.



## Großherzog Ludwig Ruderregatta in Bad Nauheim

Bericht von Mike Saelz

Durch großartigen Einsatz aller Beteiligten wurde unser diesjähriges Ziel, der Großherzog-Ludwig-Preis, mit 130 Punkten und weitem Abstand vor den blauen Sachsenhäusern (80 Punkte) erreicht !

Obwohl leider 5 Club-TeilnehmerInnen absagen mussten, waren Ufer und Kurteich durch die verbleibenden 25 Club-KämpferInnen deutlich hellblau eingefärbt.

Unter den 4 Clubsiegen, alle in der höchsten Kategorie R = Rennrunderer, hob sich besonders der Sieg der jungen Senior-Frauen Aline, Martina, Carolin und Renate hervor. Obwohl wir dort mit 2 Anfängerinnen in der Klasse R (Rennrunderer, wegen Aline und Martina) am Start waren, akzeptierten wir die Zusammenlegung des Rennens mit einem Fortgeschrittenen-Boot der blauen Sachsenhäuser unter Anwendung einer Länge Vorgabe für die Gegnerinnen. Die Club-Mädels holten vom Start weg diese Länge bis zur Streckenhälfte gut heraus, doch danach wurde es ein harter Bord an Bord Kampf bis zum Ziel und erst der letzte Schlag entschied das Rennen für den Club. Fein gemacht !

Mit der Überreichung des "Potts" durch den Bad Nauheimer Bürgermeister Bernd Witzel an die Club-Vertreter Albrecht und Mike war dann auch der anfängliche Unmut über das ausgefallene Achter-Rennen wegen der nicht beigestellten Boote durch den Veranstalter verfliegen und der Regatta-Nachtrunk konnte beginnen.



---

## Row for the Cure 2007

Bericht von Robert Baumann

Parallel zur Laufveranstaltung "Race for the Cure" veranstaltete die Frankfurter Rudergesellschaft Germania auch dieses Jahr wieder die Regatta "Row for the Cure". Das Meldegeld erhielt zum großen Teil die Susan G. KOMEN Stiftung. Das Ganze ist also für einen guten Zweck und so meldete Christoph gleich 3 Boote mit insgesamt 11 Ruderern (ja 11 - Martina ist doppelt gestartet). 3,2 km mit Wende zwischen Holbeinsteg und Ignaz Bubis Brücke waren zu absolvieren. Alle Boote kamen gut über die Distanz, am schnellsten der Mixed Doppelvierer dessen Mannschaft sich bei der Siegerehrung noch T-Shirts und Gläser abholen durfte. Hut ab vor der Leistung unserer neuen Mitglieder, die ihr erstes Rennen fuhren.



## Bocksbeutelregatta 2007 in Würzburg

Bericht von Robert

Eines vorweg:

gewonnen haben wir nicht, das war bei der bekannt hohen Leistungsdichte in Würzburg auch nicht zu erwarten. Trotzdem hat sich keiner geschont. Die 16 Aktiven sowie die Zuschauer und Helfer erlebten einen goldenen Herbsttag und einige hatten ihr erstes Rennen.

Auch dieses Jahr haben wir alle, die an der Regatta teilnehmen wollten, in's Boot gesetzt. So kamen zustande:

- Ein Herren Gig Doppelvierer mit Markus, Christoph L., Thomas und Jesús in der Else gesteuert von Thilo (Rennen 5).
- Mozart, unser Renndoppelzweier, wurde von Alex und Robert über die Strecke getrieben (Rennen 8).
- Ebenfalls im Renndoppelzweier hetzten Martina und Jens im mixed (Rennen 11) die 4500 m hinunter.
- Den Höhepunkt bildete das Rennen 23, der Vereins Frauen Gig Doppelachter mit Steuermann, organisiert von Susanne. Die Mannschaft, im Vorfeld von Albrecht trainiert, bestand aus Aline, Martina, Susanne, Renate, Svenia, Sandra, Carolin und Heide. Gesteuert hat Thilo, der vor dem Rennen genauestens über die geplante Renntaktik informiert worden war.

Die vielen neuen Namen verdeutlichen den Anteil neuer Mitglieder. Bitte lasst den Rückstand von 42 Sekunden auf das Boot der Freiweg unter diesem Gesichtspunkt auf euch wirken. Gefahren wurde im Achter der Freiweg, da wir (noch?) nicht über ein solches Boot verfügen.

Am Abend nach der Regatta kamen dann beim gemeinsamen Abendessen die üblichen Gespräche (wenn wir es so gemacht hätten... usw) sowie Zweifel an der Zeitnahme und sogar Zeitvertauschungsgerüchte auf - alles erwies sich jedoch als unhaltbar. Nach kurzer Nacht kehrten die Regattateilnehmer am Sonntag nach Frankfurt zurück.

Vielen Dank an Thilo, unseren Steuermann, an Jens, der nicht nur Unterkunft und Reisefahrzeug besorgte, sondern auch Hin- und Rückfahrt bewältigte als hätte er nie kürzere Gespanne gefahren, an René, ohne den vieles lose geblieben wäre, an Coach Albrecht und Trainer Christoph v. K. für das Fitmachen der Teilnehmer sowie die anfeuernden kritischen Beobachter und Fotografen auf der berühmten Brücke (ab der es nur noch 300m sind - oder doch 400 ?)



## **Frankfurt Marathon am 28.10.2007**

Für den Club starteten in diesem Jahr zwei Staffeln mit den Läufern Jürgen, Markus, Christoph L., Stefan G. sowie Christian, Jens, Stefan und Christoph K. Über die volle Distanz traute sich in diesem Jahr nur Robert.

Die Staffeln belegten beide einen Platz unter den ersten 100. Robert war 4 Stunden und 24 Minuten unterwegs. - Damit wurde unter Beweis gestellt: Ruderer können auch Laufen.

### **Bericht des Staffel-Startläufers Christian**

Als mich gegen 09:45 Uhr MEZ in die Formation der Maratonis einreihen wollte, musste ich mich zunächst auf dem Friedrich-Ebert-Kreisel an den Männern vorbeischlingeln, die zum Frühstück statt Müsli und Haferflocken zu essen, zuviel Kaffee getrunken hatten. Mit halbwegs trockenen Schuhen erreichte ich den Asphalt.

Wenig später baute sich neben mir der Zeitläufer 04:00 Stunden auf. "Moment mal", dachte ich. "Wie war das? Wollten wir, Stefan, Jens, Christoph K. und ich, nicht die 03:30 knacken? Also, Ausschau gehalten nach dem 03:30 - Ballon bzw. 03:15-Ballon, was unserem Staffelteam etwas an Reserve verschafft hätte. Keiner der beiden war zu sehen, als gestartet wurde, also mein Motto: "Vor 03:30 seinem Fuß mache ich keinen Schluss."

10:06:52 passierte ich die Matte über der Startlinie, und trotz manchmal wieder langsam werden müssen, kamen die mehr und weniger aufgeregten Maratonis langsam in Fahrt. Die 'echten' Maratonis konnten mir kein Ansporn sein, schon eher die auch den Staffelfermerk auf ihrer Startnummer hatten.

Nachdem es die Friedrich-Ebert-Anlage in Richtung Bahnhof hinab gegangen war, und wir in die "Mainzer" Richtung Alte Oper eingebogen waren, schlug uns der pralle Applaus der zigtausend Fans am Rand der Strecke entgegen. Das lief es sich gleich noch mal so gut. Dabei musste jeder, der bisher noch Zweifel an seiner Trainingsform hatte, beflügelt worden sein, auch ohne Red Bull.

Nachdem wir durch Blechmusik von links und rechts den eigenen Puls nicht mehr zu hören brauchten, und an der Alten Oper über gelgedämpfte Laufschuhe statt holländische Holzklocks aus "Zar und Zimmermann" froh waren, brandete tosender Beifall auf. Der galt den Läufern aus dem Land des ostafrikanischen Grabenbruchs, die schon auf der Gegengeraden aus dem Reuterweg herunter kamen. Dadurch angespornt, rannte ich weiter, als würde es gelten, eine "weiße Massai" abzubekommen.

Zunächst passierte nicht viel, doch auf der Eschersheimer stadtauswärts fingen sich einige an, nicht nur Jacken sondern auch lange Hosen auszuziehen. Mein Laufnachbar meinte, ob die damit etwa eine "weiße Massai" beeindruckten wollten. Uns beide konnte jedenfalls nichts beeindrucken und wir liefen schneller als die anderen - da wir ja nur 12 km und nicht 42,125 auf dem Plan hatten.

Unsere "Beine waren gut" und wir liefen wieder zum Start zurück ("Schweineerei"). Dann endlich mal was Neues - Rotlichtviertel. (Mein Nachbar wollte was anzuschauen bekommen... Fehlanzeige...) Also wieder in die Massen am Rand oder auf der Strecke geguckt, und durch die Ansicht einer holden Maid motiviert werden. Das klappte auch ganz gut, jedoch nahmen wir uns aus mannschaftskameradschaftlichen Gründen nicht die Zeit, Handynummern auszutauschen.

Als dann an der Hauptwache auch noch Arbeitskollegen in Sicht kamen, freuten wir uns einerseits, dass wir am Montag eine "gewachsenes" Gesprächsthema hätten, andererseits war der Nummernaustausch nun endgültig passé.

Schrecklich war einige Zeit später die Ansicht der 11km-Marke, denn eigentlich hatten wir die schon längst hinter uns geglaubt. Sollte die Konrad-Adenauer-Straße wirklich noch so lang sein? (Na ja, dessen Regierungszeit hatte ja auch keine Ende genommen.) Wir trampelten also schicksals ergeben auf Konny hinab, die Zeit schien zu stimmen, und dann tauchte auch schon die Wechselzone auf:

### **Bericht des Staffel-Startläufers Jürgen**

Der Start zum FFM-Marathon war mit Abgabe der Meldung für die AH-Staffel erfolgt.

Der Countdown begann mit dem Treffen am Samstag zur Start-Nr.-Ausgabe in der Messe und Abstimmung zum Sonntag, dem Tag der Marathon-Staffel.

Ich hatte mich mit Robert, der den kompletten Marathon gelaufen wollte und Initiator für die Staffeln ist, am Messeturm verabredet und leider nicht getroffen. Auch den Startläufer der Jung-Staffel Christian konnte ich am Start nicht ausfindig machen. Es waren ja auch nur 12.000 ( in Worten: Zwölftausend ) Teilnehmer am Start.

## Das Jahr 2007 im Frankfurter Ruder-Club 1884 e.V.

Warmgehalten durch einen Plastiksack wartete ich im Startsegment FVV auf den Startschuß. Nach ungefähr 3 ½ min. passierte ich die Startlinie und nun lief die Zeit. Um die vor kalkulierte Zeit zu erreichen his es laufen, laufen, laufen mit und ohne Schrittmacher mit und ohne Musikbegleitung.

Das Wetter war läufer-freundlich und nun ging es durch die Stadt kreuz und quer. Nach 12 km, in Höhe des Dominikaner-Kloster, konnte ich das Staffelband Markus übergeben, der schon in den Startlöchern stand, mir seinen Kleiderbeutel in die Hand drückte und losdüste. Schweißnass hat mich dort meine Frau empfangen mit meiner Wechselgarnitur. So konnte ich mich erst einmal trocken legen um dann in aller Ruhe zurück zur Messe zu fahren.

Das verdiente Bier genehmigten wie uns alle, selbst Robert nach 42 km in 4:24 , einschließlich der Fanggruppe (Birgit u. Klaus) bei Dr. Flotte an der Bockenheimer Warte. Alles in allem ein gelungenes Unternehmen mit glücklichen Akteuren.

### Bericht des Volle-Distanz-Läufers Robert

Lang - das ist der Marathontag für den Einzelläufer. Früh aufstehen, ein leichtes Frühstück ohne Stress, anziehen, den vorbereiteten Beutel schultern und zur Bushaltestelle. Bereits dort finden sich weitere Teilnehmer, erkennbar am gleichen Beutel und dem Chip im Schuh. Man nickt sich zu, wechselt ein paar Worte. Nach ein paar Haltestellen füllt sich der Bus mit Beutelträgern, viele aufgeregter plappernd. Die alte Dame, zugestiegen beim Budge Heim, zeigt sich informiert: "Laaft ihr all beim Marathon mit ?".

Dann die Messe, ein buntes Durcheinander von Menschen mit und ohne Sportkleidung, aufgeregte Moderatorenstimmen fordern die Menge. Ich finde ein freies Eckchen in der Umkleidehalle und mache mich lauffertig. Zum Startblock der Staffeln ist kein Durchkommen, so müssen die FRC Staffelstarter alleine laufen. Start! 11 Minuten dauert es bis ich die Startlinie passiere. Das Tempo stimmt, nach 5 Minuten sind die Hände warm. Alles was Trommeln hat scheint auf der Strasse. Nach einigen Schleifen durch die Stadt geht's nach Sachsenhausen. Auf der Kennedyallee sind die Läufer unter sich. Erst in Niederrad, Goldstein und Schwanheim gibt es wieder Zuschauer, oft grillende und bierglasschwenkende ältere Semester. Halbzeit. Einen schönen Blick gibt's von der Schwanheimer Brücke - da rudern doch welche... Nun die Schleife durch das lärmende Höchst, Fans rufen ihre Läufer "Geht's noch ? Is nemmer weit !", schon bin ich wieder auf der Mainzer. 600 m vor mir schaukelt der Ballon des 4 Stunden 29 Minuten Läufers, ich beschließe den Kerl einzuholen, beschleunige. Lang ist sie, die Mainzer, einsam sind die Läufer - einige machen bereits Gehpausen, bleiben stehen. In der Frankenallee hat einer seine Boxen in's Fenster gestellt und spielt 80er Jahre Hits. Den Ballon hole ich tatsächlich noch ein - 8 Kilometer später. Jetzt, im Spalier der Zuschauer an der alten Oper, geht's wieder leichter - kurz anziehen und im Trubel der Festhalle finishen, war doch gar nicht so schlimm. Zufriedene Gesichter der Staffelläufer und Marathonbeobachter empfangen mich im "Doctor Flotte", dann ruft die Badewanne. Erst später wird die Erschöpfung spürbar.

Noch ein Wort zu den FRC Staffeln : Die Herausforderer bzw. die jüngere Staffel benenne ich um in die "Tiefstapler" Staffel. Beide Staffeln waren schneller als vorhergesagt, Glückwunsch an alle Teilnehmer ! 2008 hätte ich dann gerne noch eine Damenstaffel...

### Bericht des Staffelläufers Stefan B.

Als wir uns im Juli zum Staffelmарathon angemeldet haben, war das Ziel die Vorjahreszeit der anderen Staffel (deutlich) zu unterbieten. Es musste also eine Zeit unter 3:39 her und wir hatten mal grob 5 Minuten pro Läufer angesetzt, was dann 3:30 machen würde. Da die Strecken unterschiedlich lang sind, haben wir das Los entscheiden lassen um dann doch zu tauschen. Leider haben wir es nicht geschafft uns zu einem gemeinsamen Training zu treffen, so dass sich jeder unabhängig vorbereitete und der Leistungsstand eines jeden nicht wirklich bekannt war.

Für mich war es der erste Lauf-Wettkampf seit meiner Jugend und ich hatte bereits während des Ironman's als Zuschauer ein wenig von der Atmosphäre an der Strecke mitbekommen. Meine Vorbereitung bestand in zahlreichen Trainingseinheiten am Main und einer Tabelle mit Zwischenzeiten auf Basis 4:45 bzw. 4:55 pro Kilometer.

Gegen 11:30 Uhr übernahm ich das Staffelband von. Es war nach wie vor recht kühl und alles durfte passieren nur keine Zerrung. Erst nach einer Minute passierte ich die 18km-Marke, mein Spickzettel mit den Zwischenzeiten war damit eigentlich Makulatur, denn ich hatte bereits die 1. Minute auf der Stoppuhr. Nach wenigen hundert Metern, noch vor der ersten Kurve war alles im Rhythmus, Schrittlänge, Atmung, Rückmeldung der Muskeln, - das passte.

Bereits bei km 19 war ich zeitgleich mit der 4:55er Zwischenzeit und das obwohl ich doch eine Minute mehr gelaufen war. Nur nicht überpacen dachte ich, aber meine Beine ließen sich nicht bremsen und ich überholte eine Läufergruppe nach der anderen, mal rechts mal links vorbei. Die Strecke durch Schwanheim war gesäumt von

## Das Jahr 2007 im Frankfurter Ruder-Club 1884 e.V.

Menschenmassen und die Sonne blinzelte durch die Wolken, - der gefürchtete Westwind war ausgeblieben. Die 21,1km Marke passierte ich nach exakt 1:44:04 und 13:58 min auf meiner Stoppuhr. Schnell rechnete ich im Kopf die mögliche Gesamtzeit aus (wir waren im „Haben“ berücksichtigte man ein paar Minuten bis Christian über die Startlinie gekommen war) und was ich auf der bisherigen Strecke für einen Schnitt gelaufen war. Mit 4:14 min/km war es deutlich schneller als geplant, zu schnell um dieses Tempo halten zu können?

Ich kam an die Schwanheimer Brücke, den einzig nennenswerten Höhenunterschied auf meinem Teilstück und setzte meinen Lauf auf der Überholspur fort. Die Stoppuhr zeigte noch immer 1:45 unter der eingeplanten Zeit und das bei der Hälfte meiner Strecke. Auf der Brücke herrschte Stille, nur der Lautsprecherwagen forderte immer wieder auf doch innerhalb der Begrenzung zu bleiben, was das Überholen nicht gerade einfacher machte.

Dann ging es in die Wiege des Frankfurt-Marathons nach Höchst und hier ging rechts und links der Strecke die Post ab. Tausende Zuschauer feuerten die Läufer an, das setzte zusätzliche Kräfte frei. Kurz nach KM 27 gelang es mir noch den Staffelläufer zu überholen, der mich bei km 19 im Eilzugtempo passiert hatte, es blieben lediglich zwei Staffelläufer übrig, die mich auf diesem Teilstück überholt hatten. Ich bog nach links ab Richtung S-Bahnhof Nied und gab noch einmal Alles auf diesem letzten Kilometer um dann nach 10,2km und 45:2x min am Übergabepunkt zu sein. Dort sah ich Birgid und Klaus – nur von Christoph war weit und breit nichts zu sehen. Alex stand mit der Kamera auf der anderen Straßenseite und auch Stefan aus der anderen Staffel war schon in den Startblöcken. Wo war Christoph bitte ? Es waren endlos lange Sekunden, vielleicht 2 Minuten bis Christoph das Staffelband übernahm und sich auf die letzte Teilstrecke machte.

Mein Job war getan, - es hatte super viel Spaß gemacht sich so durch das Feld zu tanken und dabei eine Zeit zu laufen, die weit besser als meine Erwartung gewesen ist. 50 Minuten hatte ich zugesagt, mit 48 Minuten wäre ich schon sehr zufrieden gewesen, aber 45:30, das war Spitze !

Am Nachmittag erfuhr ich die Endzeit unserer Staffel, 3:22:24 und damit der 62.te Platz. Diese Marke gilt es im nächsten Jahr zu toppen, denn wir werden sicher wieder kommen !

### Die Statistik in der Zusammenfassung :

Gesamt-Laufzeit : 3:22:24 h:mm:ss

Startdurchlauf : 10:06:53 Uhr Zieldurchlauf : 13:29:17 Uhr

Laufzeit 1. Läufer ( Christian ) 52 min 12 km

Laufzeit 2. Läufer ( Jens ) ca. 30 min. 5,8 km

Laufzeit 3. Läufer ( Stefan ) 45:30 min 10,2 km

Laufzeit 4. Läufer ( Christoph K. ) 75:00 min 14,2 km

### Bericht des Staffelläufers Stefan G.

Das Seniorenteam um Laube & Co hatte die Kräfte richtig eingeschätzt und lag bei der letzten Staffelübergabe genau im angepeilten Zeitplan. Derweil war die ‚Jugendabteilung‘ um gute 18 min enteilt, hier wurde im Vorfeld offensichtlich etwas zu tief gestapelt. Um noch alles rauszuholen wurde der geforderte Blick in die schussbereite Presse-Kamera von Alex glatt vergessen. Die neue Streckenführung sorgte insbesondere auf den letzten Kilometern für einen besonderen Schub durch das enge Spalier der begeisternden Zuschauer. Immer wieder verblüffend, wenn fremde Personen zum Anfeuern den eigenen Vornamen rufen, so als wenn sie den ganzen Tag auf diesen Moment gewartet hätten. Das besondere ‚Verstärkerli‘ gab's dann auf Höhe der Deutsche Bank: der Schlussspurt forderte schon die letzten Reserven, als ein Passant in Clubfarben sich einfädelt, um mit festem Schulterklopfen, seiner Zuversicht Ausdruck gab, dass ich es noch schaffen würde und sich nach ca.15 Begleitmetern, deutlich nach Puste ringend, wieder ausklinkte und Mike in den Zuschauermassen wieder untertauchte (nette Geste - Special Thanks!) .

Am Ende konnten wir mit 3 Std 37 min unsere Vorjahreszeit um deutliche 2 min verbessern, ein weiterer Ansporn die Serie im nächsten Jahr fortzusetzen: quasi schon beschlossen in netter, erweiterter Abschlusrunde beim ‚Dr.Flotte‘ in Bockenheim, mag der Name uns dabei neue Verheißung sein.

P.S.

Der Vorsprung der ‚Jugendabteilung‘ schmolz auf ganze 8 min, dennoch erreichten sie eine Superzeit mit ebensolcher Gesamtplatzierung.

## Trainingsplan Winter 2007 / 2008

	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar
<b>Montag</b>						
<b>Dienstag</b>	18:30 Rudern	19:00 He. (Jasmin) Hallentraining Hallgartenschule (ab 23.10.) 18:30 He. Ergo-Rudern 18:30 Da. (Mary) Gymnastik Clubh.	19:00 He. (Jasmin) Hallentraining Hallgartenschule ab 13.11. 20:00 im Gagerngymnasium 18:30 He. 18:30 Da. (Mary) Ergo-Rudern 18:30 Da. (Mary) Gymnastik Clubh.	20:00 He. (Jasmin) Hallentraining Gagerngymnasium 18:30 He. Ergo-Rudern 18:30 Da. (Mary) Gymnastik Clubh.	20:00 He. (Jasmin) Hallentraining Gagerngymnasium 18:30 He. Ergo-Rudern 18:30 Da. (Mary) Gymnastik Clubh.	20:00 He. (Jasmin) Hallentraining Gagerngymnasium 18:30 He. Ergo-Rudern 18:30 Da. (Mary) Gymnastik Clubh.
<b>Mittwoch</b>	17:30 (Christoph) Rudern	17:30 (Christoph) Rudern	18:00 (Christoph) Ergo-Rudern + Krafttraining	18:00 (Christoph) Ergo-Rudern + Krafttraining	18:00 (Christoph) Ergo-Rudern + Krafttraining	18:00 (Christoph) Ergo-Rudern + Krafttraining
<b>Donners.</b>	18:30 Rudern	18:00 Da. + He. Ergo-Rudern 18:45 Da. + He. Ergo-Rudern	18:00 Da. + He. Ergo-Rudern 18:45 Da. + He. Ergo-Rudern	18:00 Da. + He. Ergo-Rudern 18:45 Da. + He. Ergo-Rudern	18:00 Da. + He. Ergo-Rudern 18:45 Da. + He. Ergo-Rudern	18:00 Da. + He. Ergo-Rudern 18:45 Da. + He. Ergo-Rudern
<b>Freitag</b>						
<b>Samstag</b>						
<b>Sonntag</b>	10:00 (Christoph) Rudern *)	10:00 (Christoph) Rudern *)	10:00 (Christoph) Rudern *)	10:00 (Christoph) Rudern *)	10:00 (Christoph) Rudern *)	10:00 (Christoph) Rudern *)

Das **Hallentraining am Dienstag** findet ab dem 13.11.2007 nicht mehr in der Hallgartenschule, sondern von 20:00 Uhr bis 22:00 Uhr im Gagern-Gymnasium am Zoo statt.

\*) Interessenten am Sonntagsrudern melden sich bitte jeweils bis freitags 13:00 Uhr per [E-Mail bei Christoph](#)

## Gänsewandern 2007

Ursprünglich wollte man sich der Gans in drei Gruppen nähern. Warum die Radlergruppe nicht zustande kam ist unklar; wollte man sich nicht dem Vorwurf des "Gans-Dopings" aussetzen oder hatte man Angst, dass die teuren Rennmaschinen den Spessart-Räubern zum Opfer fallen? So blieben dann noch zwei Gruppen übrig. Eine Gruppe, die keinen ausgiebigen Marsch als Appetitanreger für die Gans brauchte, aber einen kleinen Verdauungsspaziergang nach dem Essen bevorzugte. Diese Gruppe traf sich am Parkplatz zum Hohe-Wart-Haus. Die zweite Gruppe hatte sich 13 km Wanderung vor dem Gansessen vorgenommen. Taktisch klug hatte man eine Pause zwischen den Lokführerstreiks ausgenutzt und war CO2-sparend mit dem Zug nach Aschaffenburg gefahren. Vom Hauptbahnhof ging es perfekt organisiert mit 3 Taxen zum Stadtrand und von dort unter Führung von Markus in Richtung Hohe-Wart-Haus. An einer Weggabelung wurde dann nicht auf das Bauchgefühl des Volkes gehört, die Bäuche hatten schon Witterung von der Gans aufgenommen, sonder juristisch korrekt nach Akten-/Kartenlage der falsche Weg eingeschlagen. Dies lies sich jedoch kurzfristig korrigieren.

Pünktlich um 13:15 Uhr waren dann 35 Personen im oberen Saal des Hohe-Wart-Hauses bereit zu Gansessen. Da der Wirt wohl seine Abläufe optimiert hat und sich dem Tierschutz verpflichtet fühlt, gab es nicht für alle Gans, sondern im Prinzip nur für die, die bestellt hatten. Gut für die, die sich profimäßig in der Nähe des Küchenaufzugs platziert hatten und so als erste in der Reihe doch noch zur Gans kamen, obwohl sie nicht bestellt hatten; schlecht für die, die bestellt hatten aber weiter hinten in der Warteschlange das Nachsehen hatten.

Am späten Nachmittag wurde dann der Heimweg angetreten. Die Power-Wanderer fuhren geschwächt vom langen Anmarsch direkt mit drei Taxen zum Hauptbahnhof Aschaffenburg und von dort mit den Zug nach Frankfurt. Der Rest hatte noch einen kleinen Verdauungsspaziergang bis zum Parkplatz zurückzulegen.



## Adventsschoppen 2007

Hochwasser konnte die tapfere Schar von Club-Ruderern nicht abschrecken das letzte Mal in diesem Jahr ins Boot zu steigen. Ein Riemen- und ein Skull-Achter, den unsere Oberräder Freunde zur Verfügung gestellt hatten, legten am Sonntagmorgen vom Steg ab und versuchten möglichst schnell in den rettenden Hafen und damit in ruhiges Fahrwasser zu gelangen.

Offensichtlich finden viele unserer Aktiven Gefallen am Skull-Achter, einem Boot, das nicht einfach zu beherrschen ist, aber mit guter Technik schnell und elegant über die Wellen gleiten kann. Nach getaner Arbeit fand sich die Truppe mit einer großen Zahl von Club-Freunden im Saal wieder, um unseren diesjährigen Adventsschoppen einzuläuten.

Traditionsgemäß ließ unser Vorsitzender Hans Diethelm in seiner Begrüßungsrede das vergangene Jahr Revue passieren. Die rudersportlichen Erfolge für den Club brachte wieder einmal Wolfgang M. auf nationalem und internationalem Parkett. Neben den vielen Freizeit-Aktivitäten, die im Club stattfanden, erwähnte Hans Diethelm besonders die Neuauflage eines Damen-Achters, der auf der Bocksbeutelregatta in Würzburg sein Debüt gab.

Als verdiente Mitglieder wurden anschließend Manfred B. für 25 Jahre und Jutta S. für 40 Jahre Clubzugehörigkeit geehrt. In der Laudatio hob Hans Diethelm die Besonderheiten der Jubilare hervor. Bei „Manni“ ist dies sein ausgeprägter Ehrgeiz, der seine Kameraden zu immer neuen Leistungen anspornt. Jutta ist für den Club ein echter Glücksfall. Sie war und ist maßgeblich an der Ausrichtung von Veranstaltungen beteiligt. Ihre Ideen in Dekoration und Inhalt gaben dem Club stets einen besonderen Flair.

Der Adventsschoppen ist immer wieder ein Familienfest für den FRC. Viele unsere langjährigen Mitglieder kommen mit ihren Kindern und Enkelkindern um gemeinsam das Jahr ausklingen zu lassen. In den Kreis der „3 Generationen“ ist nun auch die Familie Harenberg eingetreten, die als jüngstes Familienmitglied JULIAN begrüßen konnte. Die Großeltern Hans Diethelm und Ursel freuen sich mit den Eltern Kerstin und Heiko und der ganze Club gratuliert ihnen sehr herzlich.



---

## Termine 2008

2008	
16.03.	11:30 Uhr <b>Jahreshauptversammlung</b> Ruderwillige treffen sich um 9:00 Uhr zum Rudern
11.05.	<u><a href="#">Voga Longa</a></u> in Venedig Alex organisiert die Club-Teilnahme mit einem Kirchboot ( 14 Ruderer, 1 Steuermann ) an der Voga Longa in Venedig am 11. Mai 2008 ( Pfingstsonntag ). Die Kosten betragen pro Teilnehmer ( ohne Fahrt, Unterkunft und Verpflegung ) 150 Euro. Interessenten melden sich bitte bis spätestens 31. Januar 2008 bei <u><a href="#">Alex</a></u> .
17.08.	<b>Sommerfest</b> im Clubgarten
09.11.	<b>Gänsewandern</b>
14.12.	12:00 Uhr <b>Adventsschoppen</b> im Clubhaus Ruderwillige treffen sich um 9:00 Uhr zur letzten Ausfahrt 2008