



FRC Jahrbuch
2010

Inhaltsverzeichnis

Hallentraining im Winter 2009 / 2010	3
Rama-Dama am 20.03.2010.....	3
Jahreshauptversammlung 2010.....	4
Ergo-ConTest am 27.03.2010.....	5
Wie aus einer Idee beim Training ein Herzschlag Finale wurde.....	6
Trainingsplan Sommer 2010.....	7
Frankfurter Frauen-Sport-Sommer.....	7
Ruderkurs	8
Bericht von der Regatta in Höchst am 1.5.2010	8
Anrudern am 2. Mai 2010	9
Bootstaufer in Florida.....	9
Rund um den Kühkopf 2010	10
Die fantastischen 16 auf dem Müggelsee.....	10
Barkenfahrt 23. - 25.7.2010 auf dem Main von Karlburg nach Marktheidenfeld.....	12
Sommerfest 2010.....	13
Gangverbreiterung hinter dem Bootshaus.....	14
Erfolgreicher Start mit dem Schülerrudern im FRC.....	15
Interne Regatta 2010.....	16
Bocksbeutel-Regatta 2010 in Würzburg.....	17
Frankfurt-Marathon am 31.10.2010.....	18
Gänsewandern 2010	18
Hantelraum wird zur Mucki-Bude	19
Adventsschoppen 2010	19
Jahresabschlusstreffen 2010	20
Silvester 2010	21
Trainingsplan Winter 2010/2011	21
Ruderstatistik	22

Hallentraining im Winter 2009 / 2010

Immer Dienstags tut sich was in der Turnhalle des Gagern-Gymnasiums in Frankfurt. Unter der Anleitung von Inga H. machen sich in der Regel etwa zwei Achter-Mannschaften, Frauen und Männer, fit für die kommende Freiluft-Saison. Wie es dabei zugeht ist auf den Bildern zu sehen, die Albrecht geschossen hat.



Rama-Dama am 20.03.2010



Am 20.03.2010 trafen sich 13 Mitglieder (die, die immer da sind) bewaffnet mit Arbeitshandschuhen, um den Winterdreck auf, im und um das Clubhaus zu entfernen und die Bäume im Garten zu schneiden. Den Helfern hiermit herzlichen Dank.



Jahreshauptversammlung 2010



Traditionell wurde die Rudersaison 2010 vor der Jahreshauptversammlung eröffnet. Das Wetter war alles andere als einladend.

Nach der 1. Ausfahrt dann die volle Konzentration auf die Jahreshauptversammlung (unters Bild links).

Diethelm Harenberg leitet die Versammlung anschließend nach der bewährten Tagesordnung.

- Horst Schmidt wurde für sein besonderes Engagement bei unserem 125-jährigen Jubiläum ein Fotobuch vom Jubiläum überreicht.
- Der Vorstand wurde verjüngt; Christoph Lang wird Schriftwart und Klaus Rieth wird sein Stellvertreter.
- Albrecht Bachus berichtet über die geplanten Aktivitäten die Schüler- und Jugendarbeit im Rahmen des Projektes 150 zu aktivieren.
- Der Haushalt für 2010 hat Schwerpunkte für den Sportbetrieb, den Ausbau der Ergo-Halle sowie die Verbreiterung des Ganges hinter dem Bootshaus.



Ergo-ConTest am 27.03.2010

Susanne und Christoph hatten zum Abschluss der Wintersaison zum großen Ergo-Contest am 27.03.2010 ab 16:00 Uhr eingeladen. Den Bericht von Stephan über das Ereignis gibt es hier.

Die Rennergebnisse:

Rennen Nr.	Rennen	Beteiligte	
1	Frauen 50+	keine Meldungen - ausgefallen	
2	Frauen offen	Gold Silber	Martina B. - 1:50,3 Susanne R. - 1:53,6
3	Männer 50+	Gold Silber Bronze 4. Platz	Albrecht B. - 1:35,8 Andreas E. - 1:36,6 Horst R. - 1:38,2 Karl-Hermann W. - 1:43,4
4	Männer offen	Gold Silber Bronze 4. Platz 5. Platz	Stephan W. - 1:29,2 Wolfgang H. - 1:30,4 Kai N. - 1:32,7 Robert B. - 1:35,8 Alexander D. - 1:39,9
5	Staffel mixed 4 Personen, davon 1 weibl.	Gold Silber Bronze	Albrecht B., Martina B., Horst R., Kai N. - 3:13,4 Stephan W., Karl-Hermann W., Wolfgang H., Jaqueline H. - 3:13,7 Andreas E., Susanne R., Robert B., Alexander D. - 3:17,3
6	Grillen	alle	



Wie aus einer Idee beim Training ein Herzschlag Finale wurde

Bericht von Stephan

Ende letzten Jahres kam die Idee dem alljährlichen Ergo-Training diesmal einen würdigen Abschluss zu verpassen, mit dem die vielen Stunden belohnt werden sollten. Es wurde ein Wettkampf angesetzt, auf den dann gezielt unter Anleitung von Christoph trainiert wurde.

Ausgeschrieben wurden 6 Wettkämpfe:

Frauen/Männer 50+, Frauen/Männer offen, Staffel und zum Abschluss das wichtigste – Grillen!!

Gesagt, getan am 27.03. War es dann soweit. Es nahm wie üblich seine gewohnten Bahnen pünktlich zum Start um 16 Uhr ließen noch einige Wettkämpfer auf sich warten...

In weiser Voraussicht, wie sich herausstellte, hatten sich unsere Alt-Herren schon einmal auf die Ergos verteilt, um sich ausgiebig warm zu fahren und die Wartezeit zu überbrücken. Das erste Rennen stand nun an: Frauen 50+, nach kurzem herumfragen stellte sich heraus, dass hier keine Meldung vorhanden war. Somit wurde dieses Rennen gestrichen und die Frauen offen nach vorne gezogen, doch Martina ließ noch ein wenig auf sich warten. Somit wurde beschlossen nun die schon heiß gefahrenen Alt-Herren antreten zu lassen.

Unter großem Beifall wurden die Wettkämpfer vorgestellt und dann fiel auch schon das Startkommando - lange Zeit waren Albrecht und Andreas gleich auf doch auf den letzten Metern wurde Albrecht für seine verbissene Fahrweise belohnt und gewann knapp vor Andreas.

Dann ging es über zur jüngeren Fraktion: Männer offen. Die Wettkämpfer bekamen auch jeweils eine persönliche Vorstellung mit dem gebührenden Beifall. Die Alt-Herren hatten mit Zeiten um die 1:35 gut vorgelegt. Es galt also diese Zeiten zu unterbieten. Die Ergos wurden vorsichtshalber schon gegen die Wand gestellt, ... Hier ging es nach dem Start dann auch etwas schneller zur Sache und das Rennen endete ähnlich knapp Stephan gewann 1sec vor Wolfgang und knackte gleichzeitig die 1:30.

Zwischenzeitlich war auch Martina eingetroffen, damit konnte auch das Frauenrennen gestartet werden. Auch diese beiden Teilnehmerinnen wurden, wenn auch zunächst etwas zögerlich, vom Publikum begrüßt. Martina machte hier die etwas bessere Figur und gewann knapp vor Susanne.

Als nächstes stand die Staffel an. Aus Fairness gründen wurden vorherige Stafflabsprachen aufgelöst und die Teams in etwa gleich stark zusammengesetzt. Dieses Rennen war für alles etwas ungewohnt, da alle nacheinander ohne Pause auf demselben Ergo fahren durften. Somit galt es vor allem beim Wechseln nicht allzu viel Zeit zu verlieren. Die Teams hatten kurze Zeit sich abzusprechen, wie wohl die effektivste Art sei, die Wechsel zu gestalten. Dann wurden sie auch schon zum Start gebeten. Zunächst waren alle 3 Teams gleichauf, aber schon nach den ersten Wechseln hatte die Gruppe um Alex durch einen Wechselfehler Zeit eingebüßt. Die Teams um Albrecht und Stephan waren auch nach dem letzten Wechsel gleichauf und so mussten Kai und Wolfgang noch einmal ihre letzten Kraftreserven aufbringen um ihr jeweiliges Team zum Sieg zu führen. Dann war es soweit die letzten Meter brachen an. Beide Teams feuerten ihre Schlussfahrer noch einmal an... und war es passiert: Kai hatte sein Team mit einem Vorsprung von 0,3 Sekunden zum Sieg gefahren. Alle warfen erstaunte Blicke auf die Zeiten der Ergos, mit diesem spannenden Ende hatte keiner gerechnet!

Den Teilnehmern wurde nach dem Rennen die Möglichkeit gegeben sich für die Siegerehrung frisch zu machen und das Rennen um den Grill wurde eröffnet. Diesmal waren alle Anwesenden beteiligt.

Die Siegerehrung lieferte die nächste Überraschung. Karl-Hermann hatte für alle Sieger kleine Pokale erstellt, die einen Ruderer auf einem Ergometer darstellen. Von den Siegern wurden diese dann dankend entgegen genommen.

Trainingsplan Sommer 2010

	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober
Mo.	14:30 Bootshaus Schulrudern (Klaus S.)						
Di.	18:30 Bootshaus Freizeitrudern						
Mi.	14:30 Bootshaus Schulrudern (Klaus S.)						
Dos.	18:30 Bootshaus Freizeitrudern Ruderkurs	18:30 Bootshaus Freizeitrudern Ruderkurs	18:30 Bootshaus Freizeitrudern Ruderkurs	18:30 Bootshaus Freizeitrudern Ruderkurs	18:30 Bootshaus Freizeitrudern (Christoph v.K.)	18:30 Bootshaus Freizeitrudern (Christoph v.K.)	18:30 Bootshaus Freizeitrudern (Christoph v.K.)
Fr.	16:00 Bootshaus Rudern Jugendl. (Christoph v.K.)						
Sa.							
So.	10:00 Bootshaus Freizeitrudern (Robert B.)						

Frankfurter Frauen-Sport-Sommer

Der Frankfurter Frauen-Sport-Sommer,

das sind Wochenend-Schnupperkurse nur für Frauen in den verschiedensten Sportarten, mit anfängergeeignetem Konzept und qualifizierter Anleitung in den Sommermonaten.

Auch der Frankfurter Ruder-Club 1884 e.V. bietet einen solchen Schnupperkurs im Rudern an.

Datum:	18.04.2010
Uhrzeit:	12:00 bis ca. 16:00
Ort:	Mainwasenweg 33 (Nähe Gerbermühle) Frankfurt am Main
Kosten:	18,00 €

Im Kurs wird den Interessentinnen ein erster Überblick über die verschiedenen Bootsarten und Rudertechniken vermittelt. Dies geschieht bei einer kurzen theoretischen Einweisung. Nach der Theorie folgt die Praxis; wir beginnen mit dem Rudern.

Bekleidung: den Witterungsverhältnissen angepasste Sportkleidung ist mitzubringen. Am besten eignen sich Laufhosen und eng anliegende T-Shirts. Bei den Turnschuhen ist darauf zu achten, dass sie an der Ferse nicht zu breit sind.

Voraussetzung für die Teilnahme ist: die Teilnehmerinnen müssen Schwimmen können.

Ruderkurs

Rudern ist ähnlich dem Radfahren oder Schwimmen; wer es beherrscht kann nicht mehr verstehen, dass es jemand nicht kann. Es aber zu erlernen kann je nach Alter und Veranlagung recht mühsam sein.

Warum ein Ruderkurs ?

Unsere rudernden Mitglieder kommen zu unseren Trainingsstunden, um mit anderen Mitgliedern Spaß bei einer Bootsfahrt auf dem Main zu haben. Voraussetzung dafür aber ist, dass alle Frauen / Männer im Boot die Rudertechnik beherrschen und ihre Mannschaftskameraden nicht beim Rudern behindern. Auch kann nicht gewährleistet werden, dass immer ein kundiger Ausbilder mit im Boot oder am Steuer sitzt, der Anfänger in die Kunst des Ruderns einweist.

Aus den oben genannten Gründen bieten wir ruderischen Anfängern die Gelegenheit in einem Ruderkurs soviel über Rudertechnik und Ruderboote zu lernen und bei Übungsfahrten genug Routine zu erlangen, dass sie später ohne ihre Mannschaftskameraden zu behindern mit rudern können. An den Abenden des Ruderkurses werden die Kursteilnehmer von erfahrenen Ausbildern betreut.

Ein Ruderkurs geht über 10 Ausbildungseinheiten (Abende), die jeweils einmal in der Woche bei uns im Clubhaus stattfinden. Die Gebühr für den Ruderkurs beträgt 145 € und ist im voraus zu zahlen. In der Kursgebühr ist ein atmungsaktives Clubtrikot enthalten. Personen, die nach dem Ruderkurs bei uns Mitglied werden, bekommen 100 € der Kursgebühr auf den Mitgliedsbeitrag angerechnet. Teilnehmer am Ruderkurs müssen Schwimmen können.

Der Ruderkurs 2010 findet vom 22.04. bis 08.07. statt.

Bericht von der Regatta in Höchst am 1.5.2010

Bericht von Christoph L.

Die Achtermannschaft des Clubs traf vollständig und pünktlich am Regattaplatz ein, später kamen noch einige Unterstützer hinzu. Angesichts des morgens sehr schlechten Wetters fiel deren Zahl allerdings gering aus, ganze drei schafften es per Drahtesel, der Rest kam per PKW.

Ungeachtet des anfangs nicht optimalen Wetters waren die Ruderer nebst Steuerfrau höchst motiviert, was am frühen Nachmittag dazu führte, dass sie sämtlich mit Radaddelche (oder so ähnlich) ausgezeichnet wurden und Steuerfrau Cindy ein erstes – nicht völlig freiwilliges - Frühjahrsbad im Main nahm. Die Siegerzeit von 24:19 war der ganzen Crew, insbesondere aber dem intensiven Training durch Alexander D. und Bernd W. zu verdanken. Auch Schwierigkeiten eines Teammitgliedes, das hier namentlich nicht erwähnt werden soll, beim Einsteigen in den Achter konnten das erfolgreiche Abschneiden letztlich nicht ernsthaft gefährden.

Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass das Vorstandsmitglied Albrecht B. in einem Achter mit ruderte, der am Ende die absolut beste Zeit erreichte. Nach Abschluss der Wettkämpfe waren die Clubmitglieder beim geselligen Teil gut vertreten, und erreichten – wie üblich – beim Essen und Trinken absolute Spitzenplätze.



Anrudern am 2. Mai 2010

Bericht von Bernd W.

10:00 Uhr, Hand am Boot zur Abfahrt bereit nach Griesheim zum ausrichtenden Griesheimer RC.

Vier aufrechte Ruderer/innen neben mir waren pünktlich erschienen. Doch das FRC-Bootshaus war noch im Tiefschlaf verrammelt und verriegelt. Der Wirt hatte auch noch frei. So gab es keinen Bootshausschlüssel, keine Umkleidemöglichkeit und folglich auch kein Boot. - Was war da noch zu retten?

Der neue Geist im Rudererdorf funktionierte erfreulicherweise perfekt. Wir bekamen von den "Blauen" freundlicherweise 5 Ruderplätze in ihrer Komfort-Barke angeboten und schon war der Tag gerettet. Nach dem aufwendigen Stapellauf der Barke ging es los in Richtung Griesheim. Wir waren nicht die Flottesten aber die Seetüchtigsten und die Lustigsten sowieso. Der Service an Bord war einfach perfekt. Eine professionelle "Saftschubse" einer bekannten deutschen Airline servierte freihändig auf dem Mittelgang das Stöffche aus dem 5 Liter Bembel. Unser ungarischer Ruderkollege war einfach hingerissen. In Griesheim angekommen gingen wir stilvoll vor Anker und genossen die gut organisierte Anrunderfeier der Griesheimer Ruderer. Nach dem 2. Bier und der 1. Bratwurst legte auch noch Mike mit Easy Rider an der Pritsche an. So waren wir 6 FRCLer, die die hellblauen Farben hochhielten. Die Rückfahrt zog sich etwas; so eine Barke ist eben kein Rennpferd. Mike zog mit Easy Rider einsam und kometengleich vor uns seine Bahn, so das wir ihn nie mehr zu Gesicht bekamen. In Höhe der Friedensbrücke trieb dann eine REWE Plastiktüte an uns vorbei. Die Damenwelt an Bord war echt besorgt, ob Mike etwa gekentert sei, denn so eine Tüte hatte er an Bord beim Losfahren. Wir konnten alle Sorgen mit dem Satz "Ein Mike kentert nicht und wenn, dann schwimmt er oben" zerstreuen. Endlich ging auch die schönste Barkenfahrt im Ruderdorf zu Ende.

Wir Danken unseren Freunden von den "Blauen" nochmals für die tolle Gastfreundschaft.

Bootstaufe in Florida

Betrachtungen von Horst R.



Keiner kann kurzweiligere Berichte schreiben, als E.T. Wenn dann auch noch sein Computer mitspielt schaffen es die Berichte auch auf die Club-Seiten im Internet.

Als passionierter Wassersportler hat E.T. jetzt sein Boot in Florida getauft. Da man beim Rudern ja immer in die verkehrte Richtung schaut, könnte man beim dabei in Florida leicht einmal einen Alligator übersehen und der könnte schon mal aus Zorn, dass man ihn aus seiner Mittagsruhe geweckt hat, die Spitze eines Ruderbootes abbeißen. Um das zu vermeiden hat E.T. sich ein Paddelboot zugelegt und die wie es sich gehört zünftig getauft.

Wie die Taufe genau abgelaufen ist, wer dabei war und alle technischen Details zum Boot gibt es in einem ausführlichen Bericht von E.T.

Auf unseren Sport...und diesmal auf E.T. und die BayBee:
HIPP HIPP HURRA!

Rund um den Kühkopf 2010

Auch in diesem Jahr startete der Club mit einem gemischten Vierer am Fronleichnamstag "Rund um den Kühkopf."

Von diesem Ereignis einige Bilder von Diethelm.



Die fantastischen 16 auf dem Müggelsee

Bericht von Ernst

Was kann schöner sein als mit guten Freunden bei herrlichem Wetter und ruhiger See übers Wasser zu gleiten.....eine Wanderfahrt mit dem FRC 84 durch Berlin!

Wieder einmal hat die Liebe zu Berlin unsere junggebliebenen Altsenioren mit einer herrlichen Wanderfahrt belohnt.

Berlin, immer eine Reise wert, begeisterte uns diesmal mit sommerlichen Temperaturen, traumhafter Kulisse, lukullischer Gastronomie und komfortabler Unterkunft.

Durch die gute Planung von Usch und Diethelm H. die bei der Vortour mit Bernd W. auch einen ungemütlichere Seite der Berliner Seenplatte kennenlernten, klappten Anreise und Unterbringung im Wassersportzentrum Berlin in Friedrichshagen ohne Probleme.

Das Hotel mit den komfortablen Zimmern direkt am Yachthafen lag in Laufnähe zu unserem freitäglichen Abendessen beim lokalen Griechen.

In Erwartung des morgigen Rudermarathons verzichtete die Mannschaft diesmal auf die langen Trinkgelage mit harten Prozents, Weinproben oder zahllosen zischenden Pilsbieren, wir werden halt auch älter.....

Der Samstag begrüßte uns mit blauem Himmel und strahlendem Sonnenschein.

Eine beschauliche Straßenbahnfahrt und ein Spaziergang durch Alt-Rüdersdorf brachte uns zum Ausgangspunkt unsere diesjährigen Seen-Reise.

Beim Rüdersdorfer RV Kalkberge wartete das bequeme Kirchboot auf die Damen und Herren vom FRC, die diesmal leider ohne Diethelm H die Fahrt antreten mussten. Diethelm, der krankheitsbedingt ausfiel, war aber stets in unseren Gedanken und so manches "Päckchen" wurde in den drei Tagen zu seinen Ehren angezählt.

Kalksee, Flakensee, Dämeritzsee durchkreuzten wir mit munteren Schlägen bis uns der Gosener Kanal in den Seddingsee führte.

Hier wurde zur Mittagspause im Gasthaus "Strandlust" in Schmöckwitz eine erfrischende Berliner Weiße (rot oder grün) aufgetischt, die zu den köstlichen Fischgerichten gut mundete.

Weiter ging es am Nachmittag über den Langer See, die Regattastrecke Grünau und durch Köpenik in die Müggelspree zurück zum Wassersport-Zentrum. Die Uferlandschaften mit zahllosen Einkehrstationen, Laubenpieper-Kolonien und stattlichen Villen ließen uns die Berliner Wassersportler ob ihres großartigen Erholungsgebietes beneiden.

Aber auch wir wurden von den vielen Freizeitkapitänen bewundert wie wir in unseren leuchtenden hellblauen Trikots und der großen Clubfahne am Heck in bemerkenswertem Ruder-Stil die Wellen kreuzten.

Zum Abendessen beim Italiener forderten die Tageskilometer in der Sonne schnell Ihren Tribut. Es wurde getrunken gegessen und gelacht, und die letzten Minuten auch für Los Uruguayos bei dem Fußball- WM Viertelfinale die Daumen gedrückt.

Der Sonntagmorgen versprach erneut einen wunderbaren Tag. Das Kirchboot vor der Haustür, in Konkurrenz zu den vielen Motoryachten, im Hafen vertaut, wartete auf die Mannschaft, die sich erst einmal ausgiebig über das vorzügliche Frühstücksbuffet hermachte.

Durch die Müggelspree, und den großen und kleinen Müggelsee erreichten wir Nova Venezia oder Neu-Venedig, dessen enges Kanalsystem die Steuerkünste unserer Sigrid T auf eine harte Probe stellte.

Das Jahr 2010 im Frankfurter Ruder-Club 1884 e.V.

Die Erinnerungen an die letzte, und die Vorfreude auf die nächste Vogalonga verfliegen, als wir schon frühzeitig an unserem Seerestaurant "Kelling's Fischstube" am Dämeritzsee ankamen und den Koch aus den Federn schütteln mussten. Die Zeit bis zum Mittagstisch vertrieben sich unsere Badenixen mit einem Sprung ins kühle Nass.

Nach Eisbecher und Cappucino fand sich die Mannschaft schnell wieder im Boot und absolvierte die letzten Kilometer mit Sprint-Päckchen, die sich unsere Mitfahrerin Gaby W so sehnlichst wünschte.

Bald darauf erreichten wir die Kalkberge und übergaben das Boot dem dortigen Ruderwart.

Die Heimfahrt in der alten Straßenbahn war gemütlich und dem Motto der gesamten Fahrt angemessen...: Nur kein Stress!!

Zurück im Hotel erlebten wir ein weiteres Sommermärchen: Deutschlands Fußballer seiften das englische Team mit 4:1 ab! Life is good !

Unser Abschlussessen im Restaurant "Die Spindel" war ein kulinarisches Highlight, dessen Präsentation und Geschmack selbst unserem Gourmet-Pabst Klaus R höchstes Lob hervorlockte.

Nach so viel Muskelanstrengung verlangte der Montagmorgen nach Entspannung. Ein Besuch in Alt-Köpenick per Motorboot rundete unsere diesjährige Wanderfahrt ab.

Ein rundum gelungenes Wochenende unter Mitwirkung des Wettergottes,
sorgfältig geplant von
Usch, Diethelm und Bernd
ausgeführt unter großartigem Einsatz von
Reiner und Renate M,
Hans und Renate K,
Bernd und Gaby W,
Ute und Gerhard P,
Klaus und Birgid R,
Ernst und Sigrid T,
Ute K, Uschi S, Horst R, Usch H,
und in Gedanken immer dabei
Diethelm H.



Barkenfahrt 23. - 25.7.2010 auf dem Main von Karlburg nach Marktheidenfeld Bericht von Robert B.

Die Kurzform

Elf Leute haben ein streßfreies Wochenende im Spessart bei bestem Wetter barkenfahrend verbracht.

Die Bilder verraten wer dabei war.

Der Freitagabend

Endlich - ab in den Kurzaktivurlaub. Abendessen im Basislager Steinbacher Hof bei Lohr, Susannes Geburtstag gab's auch noch zu feiern.

Der Samstag

Das bestellte kilometerprämiierte Taxi kam pünktlich und brachte die Mannschaft nach Karlburg. Mit der nagelneuen Barke "Chur Franken" vom Miltenberger RC wurde dann schnell ein gesundes Verhältnis zwischen Rudern, Pausieren und Badeeinlagen gefunden. Am frühen Abend waren die 25 Kilometer bis Lohr bewältigt und die Barke sicher im kleinen Yachthafen vertäut. Das verdiente Abendessen gab's unter freiem Himmel.

Der Sonntag

Nach dem Frühstück und einem Geburtstagsständchen für Kai wartete die "Chur Franken" schon im Sonnenschein. Man wollte keinesfalls zu spät in Miltenberg, dem heutigen Ziel, ankommen. War doch noch die Barke zu reinigen und das Taxi bereits bestellt. Die Ankunftszeit über das Fahren eines Referenzkilometers zu bestimmen erwies sich als keine gute Idee, wurde doch durch Manipulationen an der Barkengeschwindigkeit aufgrund einer Wette die dann gemessene Zeit vollkommen wertlos.

Mittag. Angelegt wurde an einem Campingplatz. Schnell wurde von den Campern ein im Weg befindlicher Baum kurzerhand gestutzt, Bänke und Tisch bereitgestellt. Das Restaurant lieferte dann die gewünschte Menge ehrlicher Bratwürste sowie Pommes frei Ufer - nicht schlecht.

Und schon war Miltenberg erreicht. Zurück im Steinbacher Hof gab es noch Kaffee und Kuchen, dann ging's zurück nach Frankfurt.

Christoph, das hat uns gefallen - Danke !



Sommerfest 2010

Bericht von Susanne R.

Wir feiern das Sommerfest mal anders!

Diese Jahr fand das jährliche Sommerfest des FRC an einem Samstag statt. Ruderwillige trafen sich um 15 Uhr um zum einen den Fahnenmast in sein Festtagsgewand zu hüllen, zum anderen den Hof für unsere Gäste ein wenig herzurichten. Nach getaner Arbeit ging es mit fünf Booten zu Wasser. Wie lang jedes Boot unterwegs war, war den einzelnen Mannschaften überlassen. Während die einen es als eine Sondertrainingseinheit nutzten, nutzen andere die Möglichkeit der Zwischenmenschlichen Kommunikation und gingen bei der Barke der Blauen Sachsenhäuser längsseits. Dort wurde zum Ausgleich des Flüssigkeitsverlustes ein leckeres Frankfurter Nationalgetränk ausgeschenkt. Vielen Dank nochmal an die Mannschaft der Barke die uns so freundlich bewirte hat.

Wieder auf dem Hof ging es zügig unter die Dusche um mit dem Sommerfest zu beginnen. Das Wetter war wie für ein Sommerfest geschaffen. Und mit fröhlichen Lateinamerikanischen Klängen der Musikgruppe Del Arpa wurde das Sommerfest ein gelungener Erfolg. Es waren viele Ruderer mit ihren Familien und Freunden gekommen, sogar aus Italien waren Besucher da.

Zum Dessert gab es wieder das Kuchenbuffet unsere Clubmitglieder und die gespendeten Kuchen hervorragend.

Vielen Dank an die fleißigen Helfer, die Kuchenspender und die vielen Besucher, die das Fest gelingen ließen.



Hasta la vista



Gangverbreiterung hinter dem Bootshaus

Vom 14.06. bis 14.08.2010 wurde der Gang hinter unserem Bootshaus auf 1,60m verbreitert, so dass jetzt ein komfortabler Zugang zu den Umkleieräumen entstanden ist. Die Arbeiten wurden von der Firma von Daniel K. unter Mithilfe unserer Rentnertruppe (Hans K., Jürgen L., Klaus R., Horst R. und Bernd W.) durchgeführt und von Diethelm H. in Bildern festgehalten.

Nachfolgen einige statistische Werte:

- **abgefahren wurden:**

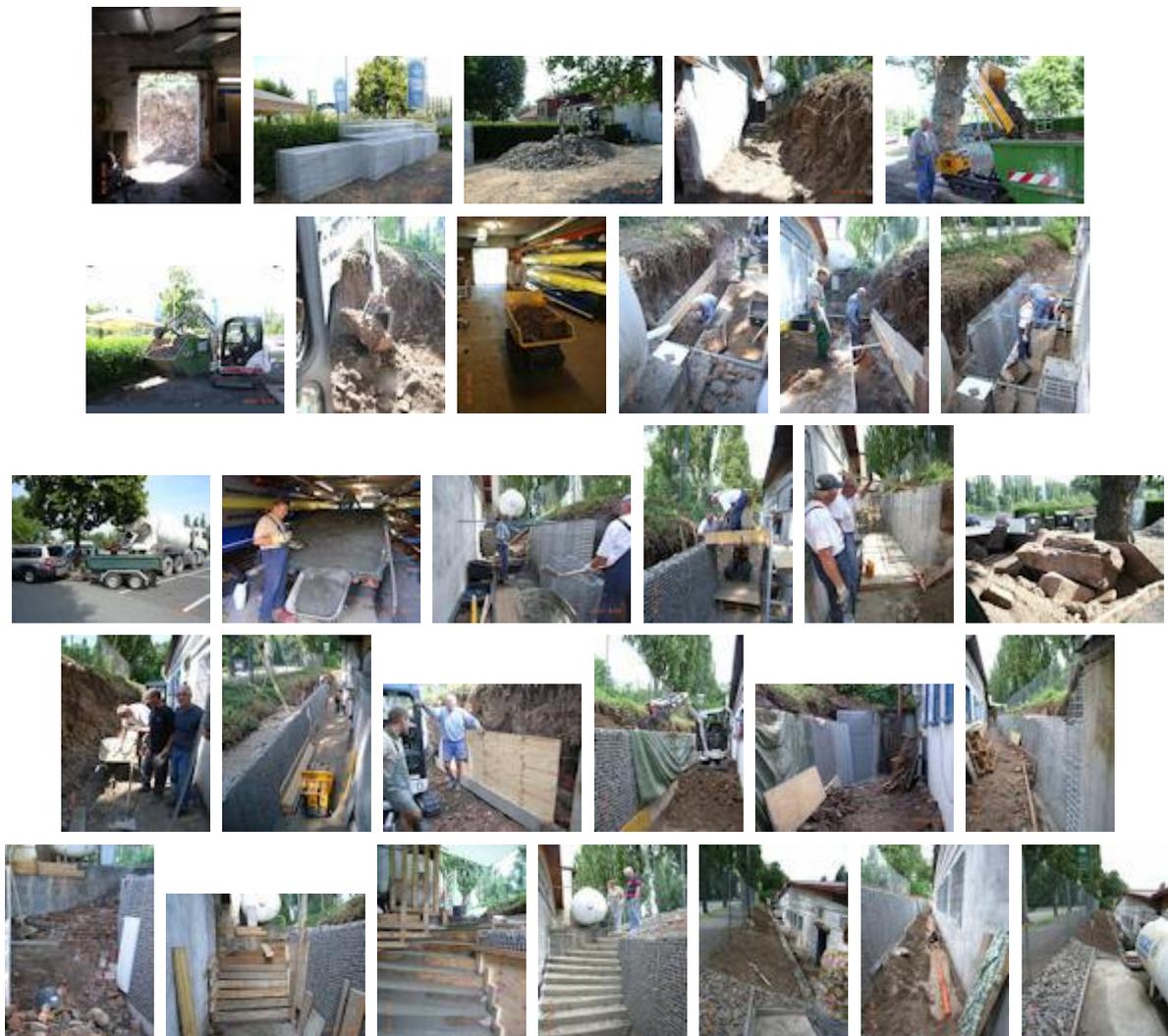
Aushub / Bauschutt	93,66 t in 10 Containern 8,5 cbm auf 3 Anhängern
Grünschnitt (Efeu und Wurzeln)	5 cbm

- **eingebaut wurden:**

Gabionen	33 Stück
Schotter zum Füllen der Gabionen	29,86 t
Beton	12,5 cbm in 8 Lieferungen
Kanalrohre	22 lfdm
Sand für Kanal	1,84 t
Split für Pflaster	3,1 t
Pflaster	49,92 qm

- **geleistet wurden:**

Unternehmer (Daniel K.)	31 Arbeitstage
Eigenleistung	55 Arbeitstage





Erfolgreicher Start mit dem Schülerrudern im FRC

Bericht von Klaus S.

Im April dieses Jahres wurden mit der Deutschherrenschule (Realschule) und der Herderschule (Integrierte Gesamtschule) zwei Kooperationen in Form von Ruder-AG'n gestartet, d.h. Schüler und Schülerinnen der Geburtsjahre 1996 bis 1998 können einen schulischen Ruderkurs belegen. Bei regelmäßiger Teilnahme wird dies im Zeugnis festgehalten.

Am 15. April fand in der Turnhalle der Deutschherrenschule und am 16. April auf dem Schulhof der Herderschule eine Ruderergometer-Demonstration statt. Natürlich probierten viele Schüler und Schülerinnen das Rudern im Trockenen mal aus, so dass sich 35 Schüler/Schülerinnen in der Deutschherrenschule und 27 Schüler/Schülerinnen der Herderschule für den anschließenden Schnupperkurs im FRC interessierten und angemeldet hatten. Der FRC aktivierte etliche aktive Ruderer, denn schließlich war mit einem größeren Ansturm zu rechnen. Schließlich wollten ja alle mal das Rudern in einem richtigen Rennboot ausprobieren. Der ganz große Ansturm blieb jedoch aus. Es trauten sich doch nicht alle aufs Wasser. So nehmen am Schnuppertraining 14 bzw. 9 Schüler/Schülerinnen von der Deutschherrenschule bzw. Herderschule teil. Die Begeisterung war anfangs groß, und so verwundert es nicht, dass mit dieser recht beachtlichen Anzahl von Jugendlichen die beiden Ruderkurse Anfang Mai gestartet werden konnten. Im Laufe der darauf folgenden Trainingseinheiten stellte sich für einige Kursteilnehmer heraus, dass Rudersport mit seinem hohen Maß an Konzentration, technischem Gespür und Teambereitschaft nicht der ideale Freizeitsport zu sein scheint. In einzelnen Fällen hatten auch andere Hobbies eine höhere Priorität. Dennoch blieben bis zum Schuljahresende 11 Schüler/Schülerinnen feste dabei und konnten ihr technisches Niveau beachtlich steigern. Es sei in diesem Zusammenhang erwähnt, dass es sich hierbei um 10 begeisterte Ruderinnen handelt (alle wollen im kommenden Schuljahr weiterrudern) und die männliche Jugend möglicherweise wegen der zu großen Komplexität der Rudersportmaterie die Skulls aus den Dollen genommen haben. Der FRC strebt nunmehr den Aufbau einer neuen Jugendruderabteilung an und hofft hierfür viele Ruderinnen für die abwechslungsreichen Ruderaktivitäten langfristig zu gewinnen.

Im September starten zwei neue Kurse an beiden Schulen mit dem Ziel auch für 2011 Jugendliche für den Rudersport begeistern zu können. Wie auch bei den vorangegangenen Kursen wird Klaus Spangenberg als Übungsleiter und langjähriger erfahrener Rennruderer des FRC diese Kurse leiten.

Vielen Dank sei an dieser Stelle gesagt an die Schulleitung der Deutschherrenschule und der Herderschule, die den Aufbau und den Betrieb des Schulruderns erst ermöglichten. Besonders zu erwähnen sind die beiden Sportlehrer, die andauernd durch ihre tatkräftigen Unterstützungen einen wesentlichen Beitrag für das Gelingen der Ruder-AG'n leisten. Nicht zu vergessen legen auch eigene Clubmitglieder und ehemalige Rennruderer Hand an, wenn's mal klemmt oder neue Aktionen mit den Jugendlichen geplant werden.

Das Schülerrudern endet 2010 mit der Zeitumstellung am 31. Oktober und beginnt 2011 wieder mit der Zeitumstellung nach dem 27. März. Für die Deutschherrenschule beginnt das Rudertraining am 28.03.2011 und für die Herderschule am 31.03.2011.



Interne Regatta 2010 Bericht von Jesus P.

Am 2. Oktober trafen sich hoch motivierte Ruderer und Zuschauer im Rudererdorf, um an der internen Regatta des Clubs teilzunehmen. Insgesamt waren ca. 40 Mitglieder anwesend, die trotz des grauen Wetters einen sehr unterhaltsamen Nachmittag verbringen konnten.

Eine besondere Attraktion der diesjährigen Regatta war die Teilnahme unserer jüngsten aktiven Mitglieder (Jahrgang 98 bzw. 99) Leonie L., Max G., Alexander H., Philip N. und Lennox W. In einem spannenden Doppelzweier-Rennen siegten Alexander und Philip in „Du und Ich“ vor Leonie, die mit Robert Baumann als Partner einen schweren Bug in „Teamwork“ (Leihboot von FRGO) hatte, und Max und Lennox in „Felix“.

Im nächsten Rennen (Doppelvierer) saßen junge und erfahrene Club-Mitglieder in den Booten zusammen. Leonie musste als Schlagfrau der „Else“ wieder eine schwere Mannschaft kommandieren (Christoph von K., Kai K., Wolfgang H., Alex D. (Stm.)), konnte sich trotzdem vor der „Mainnix“ (Alexander H., Lennox W., Mike S., Bernd W. und Gerd P. (Stm.)) und dem „Jubiläum“ (Philip N., Max G., Stephan W., Michael H. und Günther M.(Stm.)) durchsetzen.

Der spannende Nachmittag ging für die Zuschauer mit dem Rennen Männer Doppelzweier weiter. Sechs Mannschaften waren für dieses Rennen gemeldet, die einen Platz im Finale in zwei Vorläufen à drei Boote suchten. Sieger des ersten Vorlaufs waren Albrecht B. und Michael H. in „Du und Ich“ vor Robert B. und Stephan W. in „Teamwork“ und Gerd P. und Günther M. in „Felix“. Im zweiten Vorlauf waren Alex D. und Wolfgang H. in „Du und Ich“ die schnellsten vor Kai K. und Bernd W. in „Teamwork“ und Mike S. und Christoph von K. in „Felix“. Im großen finalen Duell schoben Alex und Wolfgang „Du und Ich“ vor „Teamwork“ mit Albrecht und Michael durch das Ziel.

Für die Fans von Zahlen und Fakten - dem aufmerksamen Leser ist es bereits aufgefallen: in allen Doppelzweier Rennen jenes Nachmittags war ein wiederkehrendes Muster bezüglich der Platzierung der Boote festzustellen.

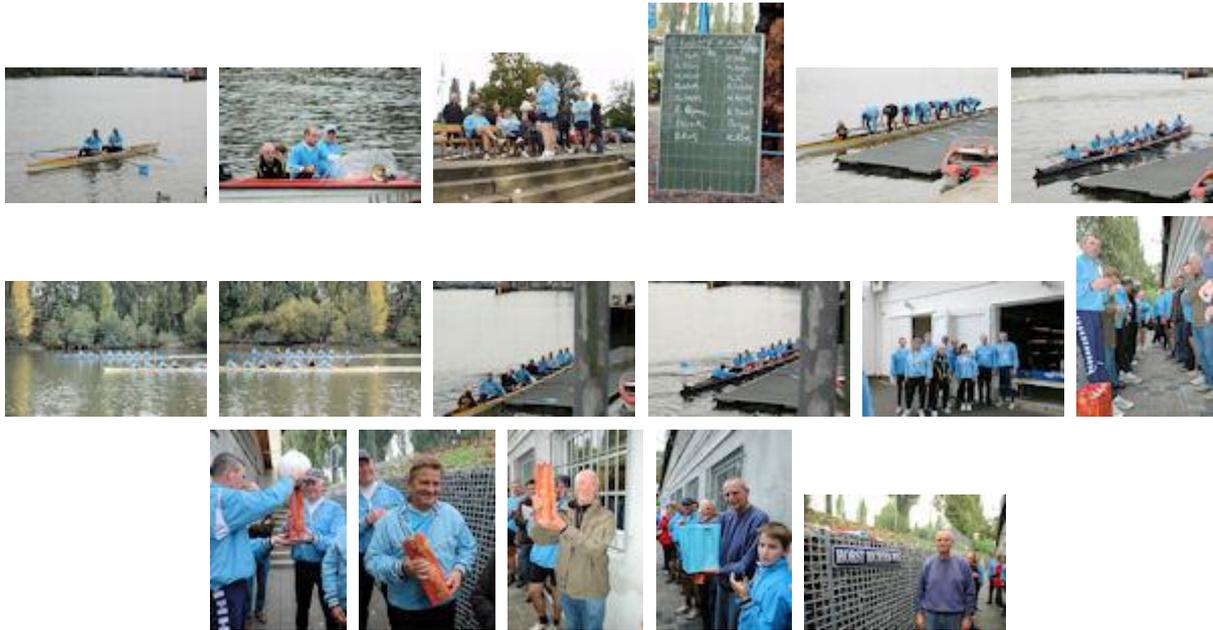
Für das letzte Rennen des Tages (Mixed Doppelachter) wurden freiwillige Ruderer unter den Zuschauern rekrutiert, die in „Isegrim“ (Klaus R., Dunja S., Gerhard L., Horst R., Kai K., Mike S., Alex D., Michael H., Alex H. (St.)) und in „Hessen“ (Leihboot von FRGO; Günther M., Albrecht B., Wolfgang H., Bernd W., Stephan W., Robert B., Christoph von K., Birgid R., Leonie W. (St.)) stiegen und ein fesselndes Rennen lieferten, dass die Mannschaft in „Hessen“ mit einem Bugball Vorsprung für sich entschied.

Im Anschluss an die sportlichen Aktivitäten ging der Abend in die Ehrungsrunden über. Zuerst wurden die Sieger der Rennen mit einer skulpturähnlichen FRC-Medaille belohnt. Der Club-Einer-Pokal blieb in den Händen von Alex D., da sich dieses Jahr kein Herausforderer gefunden hatte. Gleich nach der Siegerehrung wurde hinter dem Haus der „Horst Richter-Weg“ feierlich eingeweiht. Die gute Arbeit von Horst und seinen Helfern, Bernd W., Hans K., Jürgen L. und Klaus R. wurde von Albrecht in einer schönen Ansprache gelobt, der jedem Helfer ein Geschenk überreichte.

Die Bilder wurden von Michal O. aufgenommen.



Das Jahr 2010 im Frankfurter Ruder-Club 1884 e.V.



Bocksbeutel-Regatta 2010 in Würzburg

Bericht von Christoph L.

Unsere Teilnahme an der Bocksbeutelregatta in Würzburg wurde in diesem Jahr – was den rudersportlichen Teil angeht – von Pannen nicht dominiert, aber doch erheblich beeinflusst. War für das schlechte Wetter niemand verantwortlich zu machen, gilt dies jedenfalls nicht für das Vereinsmitglied M.B., das zum Startzeitpunkt des Doppelzweiers mit ihrem Zweirad noch die Landstraßen Frankens erkundete. Ihr Partner, J.G., war ob dieses Umstandes sichtlich erbost und startete dann zusammen mit S.R., wobei dann beide unliebsamen Kontakt mit einer Boje machten, was zu gewissen Zeitverzögerungen bei der Zielankunft führte. Ob und inwieweit für die Lösung der entstandenen zwischenmenschlichen Zwistigkeiten der Einsatz eines – clubfremden – Mediators notwendig wird, muss die Zukunft zeigen. Der bekannte und auf solche Fälle spezialisierte H.G. scheidet wegen seines Einsatz' an anderer Stelle jedenfalls aus.

Im übrigen kamen die anderen Boote unfallfrei und mit durchweg guten Zeiten und Plätzen (2. und 3. Platz) ins Ziel. Das Abendessen verlief dann ohne weitere Zwischenfälle, ebenso die Rückfahrt am folgenden Tag. Es wird wohl auch im nächsten Jahr wieder mit unserem Erscheinen zu rechnen sein, wohl organisiert von Jens, der sich vielleicht noch überlegen sollte, wie er das rechtzeitige Erscheinen der Ruderer – notfalls mit spürbaren Geld- oder sonstigen Bußen – im nächsten Jahr sicherstellt.



Frankfurt-Marathon am 31.10.2010

Bericht von Robert

Sonnig und warm war's am Marathonsonntag, somit herrschten beste Bedingungen für Läufer und Zaungäste. Christoph hatte wieder eine Staffel organisiert und ich hatte mir vorgenommen für Bilder zu sorgen.

Konstablerwache - dort ist die erste Wechsel fällig. In unserem Fall wechselte Jürgen, der Startläufer, mit Jens der die Sprintstrecke übernommen hatte. Hat auch gut funktioniert, somit per Rad nach Niederrad. Vergesst es einen Läufer unterwegs einzufangen. Radfahren, aufpassen und die Läufer im Blick haben sowie im richtigen Moment die Kamera zur Hand haben - nein. Der Wechsel in Niederrad (Jens auf Jesus) hat dann trübelbedingt ohne mich stattgefunden - Mist. Also fix nach Nied um Christoph, den Captain und Schlussläufer, zu treffen. Diesmal rechtzeitig konnte ich den Wechsel beobachten, reden wir mal nicht über die Suchspielfotos davon.

Die lange Gerade der Mainzer Landstraße ist gut geeignet um Läufer mit hellblauen Trikots zu finden. Daher gibt es ein Bild vom Captain, der auch unter meiner Beobachtung in der Festhalle den Lauf erfolgreich beendete.

Interessierte finden die Einzelheiten hier : <http://live.frankfurt-marathon.com/2010/> (Startnummer war S727)

Der gemeinsame Schoppen danach ist übrigens ausgefallen - also ehrlich, liebe Staffel, daran müssen wir noch arbeiten.



Gänsewandern 2010

Bericht von Horst

Der Wetterbericht hatte für unseren Gänsewandertag Regen vorhergesagt. Aber, wie das mit den Vorhersagen nun einmal so ist, der Wetterbericht stimmte (Gott sei Dank) nicht.

Pünktlich um 10:00 trafen sich die "wilden Wanderer" am ersten Parkplatz. Nach einem kurzen Anwärmen mit Glühwein ging es auf die von Hans ausgesuchte Wegstrecke. Auf dem ersten Kilometer war es nur Strecke ohne Weg. Es ging über Stock und Stein talwärts. In Ober-Bessenbach erreichten wir den tiefsten Punkt der Wanderung. Von dort aus begann der Aufstieg zum Pfaffenberg. Auf halber Höhe wurde zur Stärkung eine Rast eingelegt. Es gab ausreichend Glühwein, Feigen in Speckmantel, die ersten Weihnachtsplätzchen und die traditionellen Nussecken von Renate. Den restlichen Aufstieg schafften wir dann locker. Nachdem der Sender des BR passiert war, ging es auf gutem leicht abfallendem Weg zum Hohe Wart Haus.

Als wir dort ankamen, waren die "gemächlichen Wanderer" schon da. Entweder hatte sich die Wanderlust in Grenzen gehalten, oder die Gans hatte zu stark gelockt.

Pünktlich 13:15 saßen dann fast alle im oberen Raum des Hohe Wart Hauses und hatten mächtig Hunger. Gerhard L. mit Gattin hatte sich wohl verlaufen und traf erst später ein.

Es dauerte dann auch nicht lange und die Gänse kamen mit dem Küchenaufzug nach oben. Wie in jedem Jahr erschien kurz darauf auch Meister Tobias zum Zerlegen der Gänse. Zuvor wurde von ihm noch der obligatorische Witz erzählt.

Die Gans war auch in diesem Jahr gut.



Hantelraum wird zur Mucki-Bude

Letztes Jahr in der Atschel kam zum erstem Mal der Wunsch nach einer Beinpresse auf. Anfang September wurde dann dem Vorstand das erste Konzept für die Umgestaltung des Hantelraums vorgestellt. Nach einigen Anpassungen und einen Blick auf die Finanzen wurden Anfang November professionelle Fitnessgeräte für alle Altersklassen bestellt.

Dann ging es rund:

- alle alten Geräte wurden von Alex D. und Klaus S. am Montag 22.11.2010 ausgeräumt und von Markus L. abgefahren und entsorgt
- der neue Teppich wurde noch am 26.11.2010 abends verlegt
- am Samstag morgen den 27.11.2010 kam dann der LKW mit den Geräten. Nach 5 Stunden, mit tatkräftiger Unterstützung von Albrecht B.; Andreas G. und Michael H., standen dann alle Geräten am richtigen Platz.

Die Anschaffung der Fitnessgeräte hat den Club einen fünfstelligen Betrag gekostet, der zum Teil aus Spenden und zum Teil aus dem laufenden Etat des Clubs aufgebracht wurde. Weitere Spenden zur Entlastung des Club-Etats sind willkommen.

Im Anschluss an die Adventskneipe am 12.12.2010 wird der alte Hantelraum als neuer Fitnessraum wiedereröffnet.

Um die neuen Geräte richtig anzuwenden hat sich Lena B. bereit erklärt am 09.12. und 23.12.2010 jeweils ab 18:00 Uhr eine Einweisung in der Benutzung der neuen Geräte zu geben.



Adventsschoppen 2010

Bericht von Horst R.

Traditionell ist die letzte offizielle Veranstaltung des Jahres beim FRC der Adventsschoppen. In diesem Jahr gab es neben der Ehrung langjähriger Mitglieder noch den "Neuen Fitnessraum" mit seinen Foltergeräten einzuweihen.

Nachdem alle im Saal Platz genommen hatten, wurden sie vom ersten Vorsitzenden aufgefordert, sich zur Einweihung des neuen Fitnessraums in die Halle 3 zu begeben. Dort wurden sie schon von Albrecht B. und Andreas G. mit einem Glas Wein empfangen. Albrecht berichtete in einer kurzen Ansprache die Entwicklung von der Ergohalle zum Fitnessraum. Begonnen hatte es vor einem Jahr in der Atschel, als Henning sich eine Beinpresse (nicht zu verwechseln mit Weinpresse) wünschte. Jetzt hat er eine und noch viel mehr. Erwähnenswert ist, dass die Anschaffung der Geräte zu über 50% aus Spenden finanziert wurde.

Zurück im Saal gab unsere Ruderwartin Susanne R. einen Bericht über die ruderischen Aktivitäten des abgelaufenen Jahres. Erwähnenswert ist der Neustart des Jugend- und Schülerruderns im FRC. Danach fand dann die Ehrung der langjährigen Mitglieder statt:

- Vor 25 Jahren hat unser Mitglied Reiner Mühlenpfordt seine ganze Familie davon begeistert, Mitglied im FRC zu werden. So wurden geehrt:
Renate Mühlenpfordt (Ehefrau und Mutter)
Katja Causemann geb. Mühlenpfordt (Tochter)
Jens Mühlenpfordt (Sohn)
- vor 50 Jahren wurde unser langjähriger Hauswart **Hans Lahr** Mitglied im FRC
- vor 60 Jahren trat **Jürgen Mühlenpfordt** (großer Bruder von Reiner) in den FRC ein.

Das Jahr 2010 im Frankfurter Ruder-Club 1884 e.V.



Jahresabschlussstreffen 2010

Bericht von Horst R.



"The same Procedurs as every Year."

Klaus R. hatte zum 28.12.2010 ab 18:00 Uhr zum traditionellen Jahresabschlussstreffen in die Atschel nach Sachsenhausen eingeladen.

Angemeldet und erschienen waren die "üblichen Verdächtigen", wie in jedem Jahr ca. 30 Personen.

Es wurde zünftig Gegessen und Getrunken und von den neuen und den alten Zeiten erzählt



Silvester 2010

Bericht von Horst R.



Der Jahreswechsel 2010/2011 wurde mit einem Silvesterball im Clubhaus zünftig gefeiert. Nach obligatorischen Begrüßungs-Champagner und Silvester-Buffer wurde, wie man auch den Bildern entnehmen kann, kräftig das Tanzbein geschwungen.

Um Mitternacht wurde in Eis und Schnee vor dem Clubhaus das Neue Jahr mit Böllern und Raketen begrüßt. Anschließend ging es zurück ins Warme und es wurde weiter in das Neue Jahr hinein getanzt.



Die Bilder ist eine Auswahl aus 377 Bildern von Micha H. - Danke Micha.

Trainingsplan Winter 2010/2011

	November	Dezember	Januar	Februar	März
Montag	17:00-18:40 <i>Bootshaus</i> Jugend-Ergotraining (Christoph, Klaus)				
Dienstag	18:30-19:30 <i>Bootshaus</i> Rückenschule (Mary) 20:00-22:00 <i>Gagerngy.</i> Konditionstr. (Lena)				
Mittwoch	17:00-18:45 <i>Herdergy.</i> Jugend-Konditionstr. (Christoph)				
Donners.	ab 18:00 <i>Bootshaus</i> freies Ergotraining Laufen n. Vereinb.	ab 18:00 <i>Bootshaus</i> freies Ergotraining Laufen n. Vereinb			
Freitag					
Samstag					
Sonntag	10:00 <i>Bootshaus</i> Rudern (Robert) 10:00 <i>Bootshaus</i> Jugend-Rudern (Christoph)				

Ruderstatistik

	Anzahl Fahrten	Boots-kilometer	Mann-schafts-kilometer	Top Ruderer			Top Boote		
				1	2	3	1	2	3
2004	440	5.139	16.864	Jürgen Scupin 881 km	Diethelm Harenberg 837 km	Robert Baumann 781 km	Finish 582 km	Nofretete 581 km	Woodstock 472 km
2005	469	5.784	19.480	Jürgen Scupin 1.129 km	Martina Böhm 1.101 km	Robert Baumann 1.056 km	Einheit 644 km	Nofretete 616 km	Woodstock 484 km
2006	381	4.436	16.447	Martina Böhm 1.011 km	Robert Baumann 1.005 km	Susanne Roth 914 km	Einheit 531 km	Else 477 km	Woodstock 455 km
2007	565	5.754	22.236	Robert Baumann 1.094 km	Martina Böhm 1.044 km	Horst Richter 933 km	Else 798 km	Einheit 635 km	Nofretete 530 km
2008	509	5.057	20.176	Martina Böhm 1.067 km	Susanne Roth 907 km	Robert Baumann 835	Else 726 km	Nofretete 530 km	Fritz Lehner 461 km
2009	498	5.061	19.770	Robert Baumann 975 km	Martina Böhm 957 km	Susanne Roth 894 km	Else 672 km	Equipage 439 km	Einheit 430
2010	445	3809	17.710	Jens Gabelmann 828 km	Martina Böhm 768 km	Susanne Roth 699 km	Isegrim 560 km	Else 467 km	Fritz Lehner 403 km
2011									