



*FRC Jahrbuch
2011*

Inhaltsverzeichnis

Silvester 2010	3
Hochwasser im Januar 2011	3
Clubtrikot Down Under	4
Microsoft Word Workshop am 22.01.2011	4
Ruderkurs	5
Trainingsplan Sommer 2011	5
Regatta in Höchst am 1.5.2011.....	6
Ruderjugend am 21./22. Mai auf Wanderfahrt.....	6
Ein Ruderkurs auf Wanderfahrt am 2.6.2011	7
FRC-Jugend erfolgreich beim Gerbermühlhlauf 2011.....	8
FRC-Ruderjugend startet hoffnungsvoll beim Landesrunderwettbewerb der Schulen „Jugend trainiert für Olympia“ am 18./19.06.2011 in Wiesbaden.....	8
(Sommer) - Fest am 27.08.2011	9
Regatta in Schierstein am 10. + 11.09.2011.....	10
Regatta in Großauheim am 17.+18.09.2011	11
Trainingsplan Winter 2011 / 2012	12
Bocksbeutel-Regatta 2011 in Würzburg.....	13
Frankfurt-Marathon am 30.10.2011.....	14
Bericht vom Weißwurstachter am 30.10.2011	14
Gänsewandern 2011	15
Ruderjugend auf dem Weihnachtsmarkt 2011.....	16
Nikolausvierer 2011 in Mainz.....	16
Stimmungsbilder - Rückkehr der Eiswasserfahrer 2011	17
Rückblick auf ein erfolgreiches Schulrunderjahr 2011	17
Ruderstatistik	18

Silvester 2010

Bericht von Horst Richter

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 Happ - Danke Micha.

Hochwasser im Januar 2011



Das Foto entstand am 12.01.2011.

Die Fluten des Mains werden nur noch von einer von der Feuerwehr errichteten Hochwassersperre von unserem Vereinsgelände zurückgehalten.

Clubtrikot Down Under

Unser Ruderkamerad Karl Hermann hatte im letzten Jahr einen Freund zum Rudern mitgebracht und ihm auch sofort ein Clubtrikot verpasst. Am Mittwoch den 19. Januar 2011 kam nun folgende Nachricht mit Bild:



Lieber Karl-Hermann,

Schau mal wo das Frankfurter Ruder-Hemd gelandet ist - in Taree. Taree liegt etwa 200 km nördlich von Sydney und jedes Jahr findet da eine 3 Tage anhaltende Regatta statt. Als Bootmaster habe ich herumrepariert für Rennen bin ich noch nicht fit genug. Hat aber Spaß gemacht.

Schönen Gruß - Euer Peter

Das Bild ist aus Australien und steht deshalb von uns aus gesehen auf dem Kopf, eben Down Under.

Microsoft Word Workshop am 22.01.2011

Bericht von Horst Richter



Diesmal hatte es (fast) nichts mit Rudern zu tun. Am Samstagnachmittag trafen sich 10 Mitglieder um unter Moderation von Horst Richter ihre Kenntnisse in Microsoft Word zu erweitern bzw. aufzufrischen.



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 2011 ist wegen des Erreichens der maximalen Teilnehmerzahl ausgebucht.

Trainingsplan Sommer 2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
15:00 Bootshaus Schülerrudern Deutschherren + IGS Herder Klaus	18:00 Bootshaus Erwachsenen- Rudern	17:00 Bootshaus Jugend- Rudertraining Christoph	16:30 Bootshaus Schülerrudern Deutschherren + IGS Herder Klaus	-	-	10:00 Bootshaus Rudern für Fortgeschrittene Robert
17:00 Bootshaus Jugend- Rudertraining Christoph	-	17:00 Bootshaus Jugend- Freizeitrudern Lena	18:00 Bootshaus Erwachsenen- Rudern	-	-	11:00 Bootshaus Jugend- Rudertraining Christoph
17:00 Bootshaus Jugend- Freizeitrudern Klaus	-	-	18:30 Bootshaus Ruderkurs (31.04.-09.06.11) Susanne + Alexander	-	-	-

Regatta in Höchst am 1.5.2011

Der Clubs startetet auch in diesem Jahr mit einem Achter und Martina in Renngemeinschaft mit dem FRV auf der Langstreckenregatta bin Höchst. Beide Boote waren erfolgreich.



Ruderjugend am 21./22. Mai auf Wanderfahrt

Bericht von Klaus Spangenberg

Tolles Ruderwetter hatten die 15 jugendlichen Ruderer mit ihren Trainern Christoph und Klaus auf der Wanderfahrt von Aschaffenburg nach Frankfurt. Es galt, ca. 55 km Wasserstrecke in zwei Tagen zu bewältigen.

Am Samstag früh um 7:00 Uhr fuhr Alex mit dem Bootswagen 3 Gig-Vierer und einem Gig-Zweier nach Aschaffenburg. Die Ruderer wurden von einigen Eltern mit dem Auto nach Aschaffenburg gefahren. Im Aschaffener Ruderclub wurde nach dem Aufriggern der Boote vor der Abfahrt erst einmal gefrühstückt.

Gestärkt ging es dann am Schloss-Panorama vorbei stromabwärts. So manches Liedchen wurde von den Mannschaften angestimmt und am Anfang, als die Puste noch reichte, war unsere Club-Jugend sicherlich schon meilenweit zu hören. Es sollte ja auch Spaß machen. Zahlreiche Trinkpausen waren bei herrlichem aber intensivem Sonnenschein fällig. Hierfür hatten wir 130 Liter Wasser, Apfelsaft usw. gekauft, die sollten für zwei Tage reichen. Christophs Freundin Sara begleitete die gesamte Wanderfahrt mit einem kleinen Lieferwagen, der bis unter die Decke mit Getränken, Lebensmitteln und Gepäck der Teilnehmer gefüllt war.

Bis zur ersten Schleuse in Kleinostheim zog sich die Strecke. Als dort alle angekommen waren dauerte es ca. 1 Stunde bis der Schleusenwärter freie Einfahrt mit einem talwärts fahrenden Motorschiff gab. Das Schleusen war für alle Jugendlichen ein beeindruckendes Erlebnis, das sich im Verlaufe Wanderfahrt noch weitere dreimal wiederholen sollte.

Kurz vor Seligenstadt gingen die in den Booten befindlichen Getränke zu Ende. Mittagspause und Bunkern von neuem Strecken-Proviant war angesagt. Sara wartete mit ihrem Lieferwagen schon am Ufer, aber es gab keinen Anlegesteg. Also Schuhe und Strümpfe aus und ab ins Wasser.

Nach der Mittagspause ging es wieder in die Boote. In Seligenstadt wurde angelegt. Diesmal machten die Sandbänke in der Nähe der Fähre das Aussteigen etwas leichter. Und ab ging es in Richtung Stadtmitte zum bekannten Eissalon Kaiser. Christoph und Klaus passten inzwischen auf die Boote auf. Jeder holte sich drei Bällchen Eis. Wer schon einmal in Seligenstadt an diesem Eissalon war, weiß, auf was man sich da eingelassen hat; das waren riesige XXL-Portionen und so mancher hatte damit zu kämpfen.

Am späten Nachmittag stiegen alle wieder in ihre Boote und es ging mainabwärts bis zur Hanauer Rudergesellschaft, dem Ziel des ersten Tages. Das Aussteigen war schon viel beschwerlicher und erste Blasen an den Händen zeugten doch von einer ungewohnten und anstrengenden Rudertour. Nun hieß es eine kleine Zeltstadt aufbauen, sich duschen und dann....., ja dann hatten Sara, Christoph und Klaus auch schon den Grill angeworfen. Klar das der Hunger riesig war, aber auch für Knabbereien war reichlich gesorgt. Mit Blick auf den

Das Jahr 2011 im Frankfurter Ruder-Club 1884 e.V.

Main, das gegenüberliegende Ufer und der noch lodernden Grillkohle wurde der Sonnenuntergang genossen. Es kam Lagerfeuerstimmung auf, die bis tief in die Nacht andauerte. Klar, dass keiner ans Schlafen dachte. Bis der Letzte sein Zelt aufsuchte war es schon ca. 2:00 Uhr morgens.

Als morgens früh um 7:30 Uhr die ersten schon wieder ihr Zelte öffneten, wurden auch die anderen nach und nach wach. Die Frage stellte sich nun, wie kann man nach einer so kurzen Nacht noch ca. 20 km rudern? Nach dem gemeinsamen Frühstück im Freien, dem Abbau der Zelte und Aufräumen des Bootsgeländes war in der Tat noch so viel jugendlicher Elan vorhanden, dass selbst die Trainer staunten. Auf dem Wasser keine Anzeichen von Müdigkeit, wenigstens bis nach Dörnigheim, dann tat der Hintern weh, die Blasen an den Händen meldeten sich wieder und überhaupt, die Luft war rauß. Es wurde die Durchhalteparole ausgegeben: „Nur noch wenige Kilometer, dann legen wir beim Ruderverein Offenbach Bürgel an und machen Pause“.

Als sich der letzte Vierer an den Bootssteg schleppte, war klar, hier ging nicht mehr sehr viel. Zu allem Überfluss drohten dann noch dunkle Wolken mit einem Gewitter und es begann zu regnen. Was nun? Die Trainer beschlossen: nur eine kurze Pause und dann nach Hause rudern. Die Trainer ruderten jetzt kräftig mit. Wie durch ein Wunder verflog das sich abzeichnende Unwetter. Dafür kam starker Gegenwind auf, so dass die letzten Kilometer bis zu unserem Bootshaus noch zur Tortur wurden. Doch kaum aus der Offenbacher Schleuse herausgekommen, schien schon wieder die Sonne und es war bestes Wetter.

Viele Eltern standen bereits am Bootssteg um ihre Kinder in Empfang zu nehmen. Wir vermuten, dass der Rest des Tages für unsere FRC-Kids gelaufen war, d.h. schlafen und chillen. So endete eine Wanderfahrt, die allen sicherlich lange in schöner Erinnerung bleiben wird.

Hierher sollten die versprochenen Bilder von Christoph kommen.

Ein Ruderkurs auf Wanderfahrt am 2.6.2011

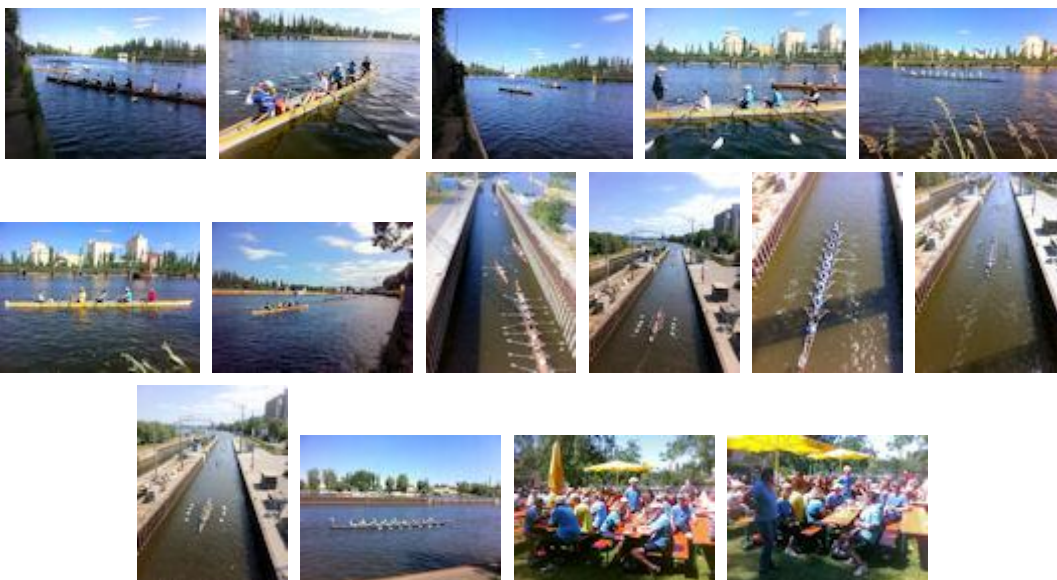
Bericht von Susanne Roth

Kurz vor dem Abschluss des diesjährigen Ruderurses trafen sich am 02.06.2011 um 10 Uhr sieben Teilnehmer des Ruderurses, um an einer gemeinsamen Ausfahrt des Rudererdorfes nach Mühlheim teilzunehmen. Da während des Kurses schon Gig-Doppelvierer, Gig-Vierer und auch Einer gefahren wurde stand heute eine Ausfahrt mit dem Gig-Achter mit Namen Isegrim auf dem Plan. Alle Teilnehmer waren pünktlich vor Ort und der Isegrim wurde souverän zu Wasser gelassen. Nach einer 30 minütigen Warteschleife vor der Schleuse setzte sich der ganze Tross des Rudererdorfes in Bewegung. Ziel war der Ruderverein in Mühlheim, der zum Vatertag geladen hatte. Trotz Gegenwind verlor die Mannschaft nicht ihren Spaß am Rudern und kam gesund und munter in Mühlheim an.

Bei Gegrilltem, Dixi Musik und einem erfrischenden Radler wurde der Nachmittag beim Mühlheimer Ruderverein verbracht. Außer der Isegrim-Mannschaft waren noch vier weitere Ruderer des Clubs in Booten des Rudererdorfes nach Mühlheim gerudert. Auch Radfahrer des Clubs fanden den Weg zum Mühlheimer Ruderverein.

Der Rückweg wurde etwas einfacher, da die Mannschaft gut gestärkt und mit Rückenwind Richtung Frankfurt "eilte". Bis auf einige Sonnenschäden war es für alle eine gelungene Veranstaltung.

Vielen Dank dem Mühlheimer Ruderverein für das gelungene Grillfest und die freundlichen Verpflegung!



FRC-Jugend erfolgreich beim Gerbermühllauf 2011

Bericht von Klaus S.

Die Ruderjugend des FRC nahm am 20. März 2011 am 69. Gerbermühllauf teil. Die weibliche Ruderjugend der Jahrgänge 1997/98 ging im Team mit Katja R., Leonie L., Ivana R., Natalia H. und Mekkal E. an den Start, die männliche Ruderjugend der Jahrgänge 1997/98 mit Anton R., Christian H., Younes Q. und Gunnar V.. Auch im männlichen Jahrgang 99 und jünger hatte der FRC mit Florian P. einen Läufer ins Rennen geschickt. Die weibliche Ruderjugend als auch Florian P. zeigten Kämpfergeist und mischten im Mittelfeld mit. Sehr erfolgreich war die männliche Ruderjugend, sie errang in der Mannschaftswertung den 2. Platz hinter der Hanauer RC Hassia. Erfolgreichster Läufer war Anton R., der sich mit einer Zeit von 3:34,66 mit nur ca. 3 Sec. hinter einem Läufer der Hanauer RC Hassia nach starker kämpferischer Leistung kurz vor dem Ziel auf Platz 2 geschlagen geben musste. Dennoch herzlichen Glückwunsch!



FRC-Ruderjugend startet hoffnungsvoll beim Landesrunderwettbewerb der Schulen „Jugend trainiert für Olympia“ am 18./19.06.2011 in Wiesbaden.

Bericht von Klaus S.

Nach vielen Jahren ergänzt sich die Frankfurter Schulrunderwelt wieder um zwei schon früher bekannte Schulen, die Deutschherren Realschule und die IGS Herder. Beide Schulen unterhalten seit über einem Jahr eine Schulrunder-AG, eine Kooperation mit dem FRC. Kontinuität und gute Zusammenarbeit tragen im Jahre 2011 erstmals wieder Früchte. Unter der Leitung von Klaus (Schulrudern) und Christoph (Vereinsrudern) konnten zwei Vierer, ein Mädchen-Doppelvierer der Jahrgänge 1997-1999 der Deutschherrenschule und ein Mixed-Doppelvierer der Jahrgänge 1997-1999 für die IGS-Herder bei den hessischen Meisterschaften der Schulen im Schiersteiner Hafen gemeldet werden. Für beide Mannschaften war es der erste Regatta-Start am Beginn einer hoffentlich erfolgreichen Ruderkarriere. Selbstverständlich war die Konkurrenz, insbesondere aus Kassel, Limburg und Hanau sehr groß. Das Schulrudern hat an den betreffenden Gymnasien bereits jahrzehntelange Tradition; da fällt es natürlich schwer, zu siegen. Dennoch schlugen sich beide Teams beachtlich, so dass hier in Zukunft noch einiges erwartet werden kann.

Deutschherrenschule

Im Rennvierer gingen hier Mekkal E., Ivana R., Dahana C., Natalia H., Steuerfrau: Janine C. an den Start. Es hatten insgesamt 12 Boote gemeldet. Das Rennen ging über 1.000 Meter. Im 3. Vorlauf stieß die Mannschaft bereits auf den späteren Sieger und Landesmeister in dieser Bootsklasse, die Karl Rehbein Schule in Kassel. Nach kämpferisch starker Leistung gelang es der Crew den zweiten Platz und somit das Halbfinale zu erreichen. Im Halbfinale kamen dann die erwarteten starken Gegner der anderen Vorläufe, die allesamt eine schnellere Vorlaufzeit erreicht hatten. Es war schon nach den ersten 500 Metern zu erkennen, dass man gegen die rennerfahrenen gegnerischen Crews keine große Chance hatte. In der Gesamtwertung erreichte die Deutschherrenschule unter Berücksichtigung der ersten gefahrenen Rennen einen beachtlichen 8. Platz.

IGS-Herder

Als kämpferisch stark erwies sich auch der Jungen/Mädchen-Mixed-Vierer mit Katja R., Anton R., Gunnar V., Leonie Lietz und Steuermann Florian P.. An den Start gingen 6 Boote; es wurden zwei Vorläufe ausgetragen, wobei die IGS-Herder im zweiten Vorlauf startete. Das Rennen wurde in Rennbooten ausgetragen; die IGS-Herder trat aber in einem Gig-Boot an, was die Gegner sichtlich verwirrte. Der Grund war – der Rudergott mag es verzeihen – eine Verwechslung bei der Anmeldung; so etwas kann selbst den erfahrensten Trainern einmal passieren. Was jetzt passierte, schreibt ein Stück Rudergeschichte. Die Gegner flachsten, die IGS-Crew erzürnte und entwickelte daraufhin einen ungeahnten Energieschub. Die Zuschauer an der Uferpromenade dachten schon, dass das Rennen gelaufen sei. Aber es kam anders. Die IGS-Crew fuhr einen klaren Vorlaufsieg heraus und stellte an diesem Samstag die Ruderwelt auf den Kopf. Das bedeutete Finalteilnahme am darauf folgenden

Das Jahr 2011 im Frankfurter Ruder-Club 1884 e.V.

Sonntag. Am Finaltag musste die Crew dann ins Rennboot umsteigen, was problemlos gelang. Zu erwarten war, wenn nichts schief gehen würde, Platz 2. Am Start und auf den ersten 500 Metern sah auch alles danach aus. Auf der ersten Teilstrecke rutschte dann der Schlagfrau der Rollsitze aus der Rollbahn; er konnte im Verlauf des Rennens nicht mehr eingesetzt werden. Die Mannschaft ruderte nunmehr zu Dritt und musste den 2. Platz aufgeben. Was dann kam, war eine kämpferische Großtat. Der 3. Platz konnte dann noch bis ca. 15 Meter vor dem Ziel gehalten werden, dann nahm das Drama seinen Lauf: Ein Krebs, der Gegner zog vorbei und man musste sich schließlich mit 1,2 Sec. geschlagen geben. Der vierte undankbare Platz, dennoch, in dieser kämpferisch starken Mannschaft steckt Potential. Von den Trainern kommt für diese Leistung ein herzlicher Glückwunsch und weitermachen !



(Sommer) - Fest am 27.08.2011

Bericht von Horst Richter

Das Sommerfest in diesem Jahr war eigentlich nur ein Fest, ohne Sommer. Am Vortage hatten wir noch über 30 Grad; zum Sommerfest waren es dann keine 20 Grad mehr. Diesen Temperatursturz konnten auch die südamerikanischen Rhythmen der Kapelle Del Arpa nicht ausgleichen. Wahrscheinlich hat das Wetter auch einen Teil derer abgeschreckt, die eigentlich immer da sind. Trotz allem hat der harte Kern, teilweise in Decken eingewickelt, bei Kuchen, Gespritztem und heißen Slivovitz in Freien unter den Sonnenschirmen gefeiert.



Regatta in Schierstein am 10. + 11.09.2011

Bericht von Alexander Druschel

Der Frankfurter Ruder Club hat vor 20 Jahren das Kinder und Jugendrudern aus der Hand gegeben. Damals wurde eine Kooperation mit Oberrad eingegangen, um den Jugendlichen Großboote zu ermöglichen und die Oberräder hierfür eine gute Trainer Mannschaft hatten.

Vor 2 Jahren wurde von Albrecht B. das Modell 150 in die tat umgesetzt und mit unserem Trainer Christoph v.K. mit starker Unterstützung von Klaus S. (Leiter und Koordinator des Schulruderns) wieder das Kinder und Jugendrudern ins Leben gerufen.

Am Wochenende 10.-11. September wurden die ersten Erfolge auf der Schiersteiner Regatta für die noch sehr jungen Teilnehmer errungen.

Für die Kinder war es eine sehr aufregende Sache, denn es war für alle Teilnehmer die erste Regatta überhaupt, doch Christoph (hatte noch von Lena B. Unterstützung bekommen) konnte beruhigend auf alle einwirken. Er hat ihnen genau geschildert wie sie zum Star fahren sollen und welche harten Schläge sie vorher wann rudern sollen.

Im Mädchen Doppelzweier sind Katja R. und Mekkal E. zweite geworden, die Anspannung war bis zum Trainer spürbar und das Rennen lief etwas wacklig.

Im Lgw. Juniorinnen Einer hat Melanie G. nur knapp verloren, sie war erkrankt wollte aber unbedingt starten. Ich bin mir sicher, dass sie im gesunden Zustand ihre Gegnerin aus Bernkastel noch abgefangen hätte. Melanie rudert mit einer guten Technik sehr sauber den Renneiner.

Im Jungen Doppelzweier kam völlig unerwartet der Triumph. Anton R. und Gunnar V. sind in einem alten Holz-Zweier (auch ihr erstes Rennen) mit einer unglaublichen Überlegenheit, 3 Bootslängen vor den Hersfeldern ins Ziel gekommen. Die Jungs sind mit ruhigen und kräftigen Schlägen ihr Rennen gefahren.

Sehr schön anzuschauen war der Mädchen Doppelvierer. Leonie L. war gemeldet, hat sich leider vorher den Fuß gebrochen und wurde durch Ivana R. kurzfristig ersetzt, auf Schlag saß Katja R, Mekkal E. Natalia H. und Stm. Florian P. Das hat an der tollen Leistung keinen Abbruch getan. Am Start hat der Vierer sogar geführt, leider durch einen Fehler des Steueremann die Führung verloren. Für das erste Rennen eine super Leistung, denn es war ein schöner, ästhetischer Anblick.

Der Sonntag verlief mit den gleichen Ergebnissen, hier sollte der zweite Sieg der Jungs Anton R. und Gunnar V. erwähnt werden, auch hier wieder mit einer super Leistung und großem Vorsprung.

Die Mädchen haben es noch spannender gemacht, ich bin mir ganz sicher, dass auch hier bald die ersten Radattelchen fällig sind. Christoph hat gewettet, dass wenn die Kinder alle Rennen an einem Tag gewinnen, er sich eine Glatze schneidet. Wir werden ja sehen, ob die Lockenpracht noch lange anhält.



Regatta in Großauheim am 17.+18.09.2011

Bericht von Lena Bachus

Der Sommer ging viel zu schnell zu Ende. Trainer Christoph ging in seinen wohl verdienten Urlaub und es war soweit, ich musste als „Chefcoach“ mit unseren Jungs und Mädels nach Großauheim.

Am Freitag den 16. September war es soweit, das große Hängerbeladen stand an und am selben Abend haben wir Dank Albrecht B. den Hänger noch nach Großauheim gefahren. Mit einer Truppe von 7 Ruderern und 1 Steuermann machten wir uns an dem besagten Wochenende auf den Weg nach Großauheim zur diesjährigen Kurzstrecken- Regatta.



In unserem ersten Rennen des Tages gingen Anton R. und Gunnar V. im Jungen 2x 13u14J LK III an den Start und konnten in einem aufregenden Rennen einen Sieg für den FRC nach Hause rudern. Für die beiden Jungs der Dritte innerhalb von 2 Wochen. Im Sonntagsrennen mussten Sie sich den bereits Samstags sehr starken Jungs der Möve Großauheim in einem packenden Schlusspurt nur sehr knapp geschlagen geben und kamen noch vor dem RV Nürnberg auf einem 2. Platz ins Ziel.

Im Mädchen 2x 13u14J LK III gingen gleich 2 Boote des Frankfurter Ruderclubs an den Start. Am Samstag zeigten Katja R. und Natalia H. ein gutes Rennen und kamen als Zweite zwischen den

beiden Booten vom RV Nürnberg ins Ziel. Ivana R. und Mekkal „Mimi“ E. wurden in Ihrer Abteilung Zweite hinter den Mädels vom Schweinfurter RC Franken.

Sonntags gingen unsere beiden Mädelszweier gemeinsam in einer Abteilung mit dem bereits samstags siegreichen Boot aus Schweinfurter an den Start. Hier belegten Sie die Plätze 2 und 3. Besonders Katja und Natalia zeigten sich kämpferisch und boten den körperlich Überlegenen Schweinfurterinnen ein hartes Rennen.

Unsere Leichtgewichts- Juniorin Melanie G. brachte mich bereits auf der Waage zum Staunen! Mit voller Montur und Schuhen hatte Sie immer noch über 5kg Luft bis zum Maximalgewicht von 55kg im Juniorinnen 1x B LK III LG. In Ihrer Abteilung ging ein volles 4 Boote Feld an den Start. Nach einem wirklich couragierten Rennen konnte sich unser wirkliches „Leichtgewicht“ (Ihre Gegnerinnen mussten zum Teil für Ihr Gewicht abschwitzen) samstags einen Zweiten und sonntags einen Dritten Platz errudern.

Aber nicht nur in Kleinbooten war der FRC am Start. Im Jungen und Mädchen 4x+ 13u14J Mix gingen wir an beiden Tagen in wechselnder Besetzung an den Start. Samstags waren Anton R., Christian H., Mimi E., Ivana R. und Steuermann Alexander H. am Start und kamen nur knapp hinter dem Boot des WSV Offenbach – Bürgel und deutlich vor dem Hanauer RC Hassia 1904 ins Ziel.

Sonntags kamen Gunnar V und Katja R. zu Christian H. und Ivana R. ins Boot. Im letzten Rennen der Saison fehlten unseren Nachwuchsruderern die Kraft und Ausdauer und es reichte leider nur zu einem dritten Platz.

Ein insgesamt sehr anstrengendes (für mich zumindest) und erfolgreiches Wochenende ging damit zu Ende. Unsere Jungs und Mädels haben gelernt, was es heißt zu kämpfen und auch wenn wir nicht mit Siegen belohnt wurden, haben sie doch viele Erfahrungen sammeln können, die Ihnen das harte Wintertraining und den Start in die nächste Saison erleichtern werden.

Nicht nur das Mitfiebern vom Ufer aus, eine neue Art der Verantwortung und jede Menge sprühender Pubertätshormone bringen mich dazu, an dieser offiziellen Stelle, einmal ein herzliches Danke, auch von meiner Seite, an Christoph auszusprechen, der mit jeder Menge Geduld und Engagement einen wirklich guten Job macht! DANKE!

Trainingsplan Winter 2011 / 2012

	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
Montag	<u>17:30-19:00</u> Bootshaus Kindertraining Christoph	<u>17:30-19:00</u> Bootshaus Kindertraining Christoph	<u>17:30-19:00</u> Bootshaus Kindertraining Christoph	<u>17:30-19:00</u> Bootshaus Kindertraining Christoph	<u>17:30-19:00</u> Bootshaus Kindertraining Christoph	<u>17:30-19:00</u> Bootshaus Kindertraining Christoph
Dienstag	<u>18:30</u> Bootshaus Rückengymn. (Mary)	<u>18:30</u> Bootshaus Rückengymn. Mary	<u>18:30</u> Bootshaus Rückengymn. Mary	<u>18:30</u> Bootshaus Rückengymn. Mary	<u>18:30</u> Bootshaus Rückengymn. Mary	<u>18:30</u> Bootshaus Rückengymn. Mary
	<u>18:30</u> Bootshaus Ergo-Training	<u>18:30</u> Bootshaus Ergo-Training	<u>18:30</u> Bootshaus Ergo-Training	<u>18:30</u> Bootshaus Ergo-Training	<u>18:30</u> Bootshaus Ergo-Training	<u>18:30</u> Bootshaus Ergo-Training
	<u>20:00</u> Gagerngymnas. Hallentraining (Lena)	<u>20:00</u> Gagerngymnas. Hallentraining Lena	<u>20:00</u> Gagerngymnas. Hallentraining Lena	<u>20:00</u> Gagerngymnas. Hallentraining Lena	<u>20:00</u> Gagerngymnas. Hallentraining Lena	<u>20:00</u> Gagerngymnas. Hallentraining Lena
Mittwoch	<u>17:30-19:00</u> IGS Herder Kinderhallentr. Christoph	<u>17:30-19:00</u> IGS Herder Kinderhallentr. Christoph	<u>17:30-19:00</u> IGS Herder Kinderhallentr. Christoph	<u>17:30-19:00</u> IGS Herder Kinderhallentr. Christoph	<u>17:30-19:00</u> IGS Herder Kinderhallentr. Christoph	<u>17:30-19:00</u> IGS Herder Kinderhallentr. Christoph
Donners.	<u>18:30</u> Bootshaus Ergo-Training	<u>18:30</u> Bootshaus Ergo-Training	<u>18:30</u> Bootshaus Ergo-Training	<u>18:30</u> Bootshaus Ergo-Training	<u>18:30</u> Bootshaus Ergo-Training	<u>18:30</u> Bootshaus Ergo-Training
Freitag	-	-	-	-	-	-
Samstag	<u>09:45-12:00</u> Bootshaus Kindertraining Christoph	<u>09:45-12:00</u> Bootshaus Kindertraining Christoph	<u>09:45-12:00</u> Bootshaus Kindertraining Christoph	<u>09:45-12:00</u> Bootshaus Kindertraining Christoph	<u>09:45-12:00</u> Bootshaus Kindertraining Christoph	<u>09:45-12:00</u> Bootshaus Kindertraining Christoph
Sonntag	<u>10:00</u> Bootshaus Rudern Robert	<u>10:00</u> Bootshaus Rudern Robert	<u>10:00</u> Bootshaus Rudern Robert	<u>10:00</u> Bootshaus Rudern Robert	<u>10:00</u> Bootshaus Rudern Robert	<u>10:00</u> Bootshaus

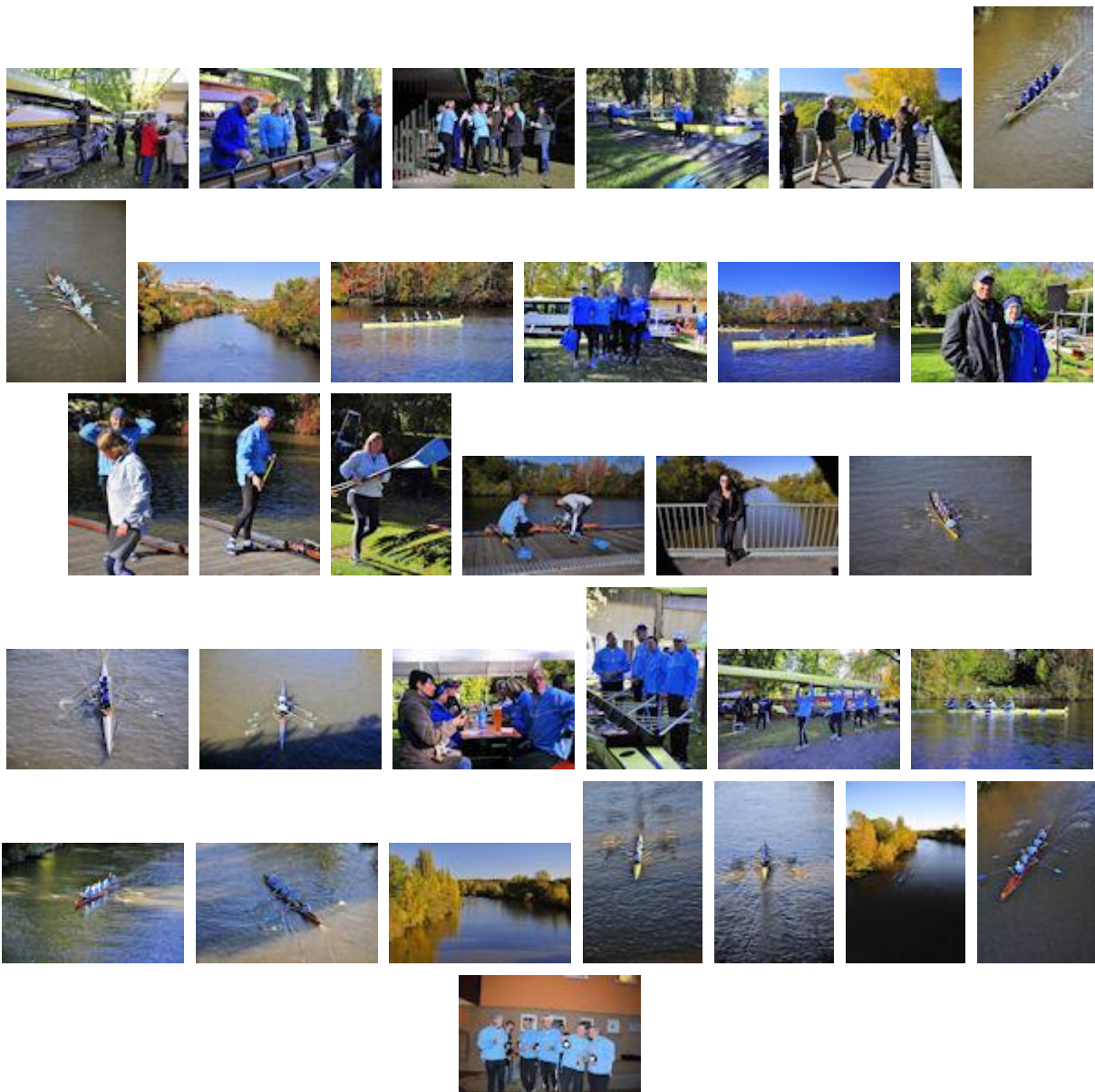
Bocksbeutel-Regatta 2011 in Würzburg

Bericht von Alex Druschel

Am Samstag den 15.10. fand bei herrlichem Wetter in Würzburg die Abschlussregatta des FRC statt.

- Jens Gabelmann und Martina Böhm belegten im Doppelzweier Rang 2
- der Anfänger Vierer mit Titus G., Silke Schrader, Christoph Lang, Susanne R0th und Alexander Druschel am Steuer ist leider nur sechster geworden. Sie konnten auf den ersten 1000 Metern zwei Gegner einholen, aber durch die fehlende Routine fiel die Mannschaft auseinander.
- der Renndoppelvierer konnte durch saubere Technik überzeugen, leider fehlt es an der Kondition. Im Boot: Michael Happ, Gerd Pons, Albrecht Bachus und Robert Baumann
- einen Sieg errangen im Gigvierer Achim Schweitzer, Stephan Weichert, Kai Kochmann, Alexander Druschel und am Steuer Susanne Roth Mit kräftigen und sehr ruhigen Schlägen wurde das Gigboot über die Strecke gewuchtet.

Im Anschluss an die Regatta konnten sich alle Teilnehmer bei einer köstlichen Ente wieder erholen.



Frankfurt-Marathon am 30.10.2011

Auch in diesem Jahr waren wieder Hellblaue beim Frankfurt-Marathon dabei mit folgendem Ergebnis:

- Wolfgang Happ in 4:01,39
- Robert Baumann in 4:56,44
- Staffel
Christoph Lang, Jesus Pitarch, + 2 Gäste in 4:22,06

Wir gratulieren zur erfolgreichen Teilnahme

Bericht vom Weißwurstachter am 30.10.2011

Bericht von Mike Saelz

Nach der Premiere zum 90sten Geburtstag der "Rhenov" (Ruderverbindung Rhenov Franconia) im Jahr 2009, hatte die Rhenov am Sonntag, den 30. Oktober 2011 zur 3. Auflage des "Weißwurst-Achters" geladen.....und 11 Achter, sowie einige Vierer und die "Blauen Sachsenhäuser" mit Richard am Steuer der Barke folgten dem Lockruf der Weißwurst.

In diesem Jahr war man meiner Bitte nach einer Terminverlegung vom "Gänsewander-Sonntag" auf den letzten Oktober-Sonntag gefolgt und trotzdem gab es einen Terminkonflikt mit am Marathon teilnehmenden Ruderern. Aber dank des großen Club-Potentials gelang es wieder, einen Achter des Clubs bei mildem Spätherbst-Wetter auf das Wasser zu bringen. Dunja konnte in einem Vierer der FRGO mit rudern.

Ein ruhig dahin fließender Main sah dann um kurz vor 11 Uhr die immer größer werdende Armada vor dem Ruderdorf versammelt. Auf der Fahrt stromab wurde vor dem Eisernen Steg kurz für einen Fototermin für Ruderer und Zuschauer angehalten.

Der Club-Achter musste noch etwas auf einen einfliegenden Ruderer warten und rollte dann das Feld von hinten auf.

Im Club-Achter unterwegs: Peter Gampfer, Andreas Eismann, Carl-Heinz Schütte, Karl-Hermann Wolf, Joachim Schweitzer, Wolfgang Blumschein, Mike Saelz und Michael Haeuser. Besonderer Dank gilt der Steuerfrau Liesa, die als erfahrene Rennruderin den Gelben sicher über den Fluss jagte.

Im Rhenov-Bootshaus wurden dann die über 120 Gäste reichlich mit Weißwurst, Brezel, Schmalzstullen, Bier, Kaffee und Lebkuchen bewirtet. Angeregte Tischgespräche über Vergangenheit und Zukunft des Rudersports in Frankfurt machten die Einladung der Rhenov zu einem gelungenen Ereignis und einem gleichsam inoffiziellen Termin für das saisonale "Abrudern in Frankfurt".

Wir danken hier nochmals für die Einladung, es hat Spaß gemacht, im nächsten Jahr sind wir wieder dabei!



Gänsewandern 2011

Bericht von Horst Richter

Alle Jahre wieder - kommt nicht nur das Christkind - sondern wenn sich die Blätter bunt färben zieht es die Hellblauen in den Spessart. Das Objekt der Begierde ist die gebratene Gans im Hohewart-Haus. Damit auch ja nichts an den Knochen zurück bleibt, wird vorher gewandert, um ausreichend Appetit zu haben.

Wie immer gibt es drei Wege zur Gans:

- eine ausgiebige Wanderung von 2 1/2 Stunden
- eine etwas kürzerer Wanderung von max. 1 Stunde
- mit dem Auto bis (fast) in die Gaststube

Ich war in diesem Jahr mit auf der großen Tour. Unser Führer Hans K. wich kurzfristig von dem bei der Vortour erkundeten Weg ab. Kai K. versuchte die verspätete Gruppe von René R. per Handy noch an die eigentliche Gruppe heranzuführen, was aber wegen der neuen Route und Funklöchern nicht von Erfolg war.

An der Kapelle vor Volkersbrunn wurde Rast gemacht und der mitgebrachte Proviant verteilt. Führer Hans entschied sich dann nach einem Blick auf die Uhr erneut für eine Routenänderung. Auf fast direktem Weg ging es zu Hohewart-Haus. Die neue Route hatte den Vorteil, dass wir eine halbe Stunde vor der geplanten Zeit am Ziel waren. Die beiden anderen "Wandergruppen" waren auch schon vor Ort.

Wir konnten dann auch bald unsere Plätze einnehmen und uns selig und moralisch auf die Gans vorbereiten. In diesem Jahr wurden die Gänse nicht vom Chef Tobias selbst, sondern von seiner Tochter zerlegt. Wie das Essen war ist den Bildern zu entnehmen.

Später bekamen wir dann vom Chef doch noch den obligatorischen Witz erzählt; drei Hunde beim Tierarzt. Wir haben daraus gelernt, wer beißt wird eingeschläfert, wer sich wohl verhält bekommt nur die Krallen geschnitten.

In diesem Jahr erreichten wir den Parkplatz noch vor Einbruch der Dunkelheit.



Ruderjugend auf dem Weihnachtsmarkt 2011

Bericht von Klaus S.

Auch dieses Jahr wurde das Montagstraining wieder auf den Römerberg verlegt, nämlich am 28.11.. Zum vorweihnachtlichen Trainingshöhepunkt wurden schwerpunktmäßig Karusellfahren und Futtern trainiert. Unsere Red-Caps beherrschten, wie auf einigen Bildern zu sehen sind, an diesem Abend durchaus nicht unauffällig die Weihnachtsszene. Ein Ladengeschäft auf dem Römerberg musste sogar seinen Kunden den Ausverkauf seiner roten Mützen erklären, offenbar hatte er mit einem solchen Nachfrage-Ansturm nicht gerechnet. Wie auch immer, alle hatten ihren Spaß an diesem Nikolaus-Sondertraining und waren sich wohl einig, dass sie auch im Jahre 2012 gerne wieder mit ihren Trainern ein solches auf dem Römerberg absolvieren möchten.

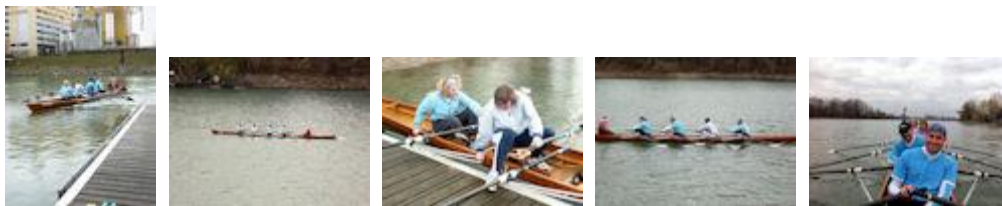


Nikolausvierer 2011 in Mainz

Bericht von Susanne R.

Auch dieses Jahr war der Club mit einem Boot in Mainz zum Nikolaus Vierer vertreten. Das Wetter zeigte seine ungemütliche Seite, aber davon ließ sich der Mixed Vierer, mit Jens, Kai, Martina und Susanne, nicht abschrecken. Auch wenn es einige Startschwierigkeiten bei der Meldung gab, klappte die Absprache mit dem Ruderverein Freiweg hervorragend. Denn der Vierer durfte nicht nur das Boot der Freiweg nutzen, nein auch die Steuerfrau stand zur Verfügung. Es war es schönes Rennen, das Boot lief gut, die Steuerfrau meisterte die Wende perfekt. Auch wenn es nicht gereicht hat, hat es doch den Ruderern Spaß gemacht.

Vielen Dank an den Ruderverein Freiweg für die Nutzung des Bootes. So komfortabel waren wir noch nie bei einem Rennen gewesen. Mit den PKW anreisen, auf den Steg steigen, das Boot wird vorgefahren, Mannschaftswechsel und los ging es.



Stimmungsbilder - Rückkehr der Eiswasserfahrer 2011

Handy-Bilder von René R.



Rückblick auf ein erfolgreiches Schulruderjahr 2011

Bericht von Klaus S.

Das Jahr ging zu Ende und wieder konnte der FRC auf eine erfolgreiche Kooperation mit der IGS-Herder und der Deutschherrenscheule zurückblicken. Entscheidenden Anteil trugen hierbei auch die unterstützenden Hände von Ute V., Alice L. und Andreas B. (IGS-Herder) sowie von Johanna E. und Ulrike B. (Deutschherrenscheule) bei. Die Teilnahme an „Jugend trainiert für Olympia“ in Wiesbaden (wir berichteten bereits) war der sportliche Höhepunkt der Schüler, die im Jahre 2010 mit dem Rudern begonnen haben. 12 von insgesamt 27 Schülern beider Schulen, die an den Ruder-AG's in 2010 teilgenommen hatten, haben im Jahre 2011 das Rennrudertraining aufgenommen und sind in den Ruderclub eingetreten, dies ist eine stolze Quote von 44%. Die meisten von Ihnen haben ihre ersten Ruderregatta-Erfahrungen gesammelt; es kamen 3 Rudersiege dabei heraus.

Mit Schuljahresbeginn im August 2011 wurden an beiden Schulen weitere Werbeaktionen für die Schulruder-AG's (Saison 2011/2012) durchgeführt. Aus den vielen Interessenten haben sich nach den Schnuppertrainingsstunden 16 Schüler fest für ihre AG's angemeldet. Zwei Ruderern hatte das so viel Spaß gemacht, dass sie sich bereits im Herbst im FRC angemeldet haben und seitdem am Wintertraining der Leistungsruderer teilnehmen. Alle anderen Schüler, die noch Ruderpraxis benötigen, wurden bis April 2012 in die Winterpause geschickt. Wir werden gespannt sein, wer dann seine Ruderleidenschaft entdeckt und sportliche Herausforderungen sucht. Auch im Jahr 2012 steht die Teilnahme „Jugend trainiert für Olympia“ fest auf dem Programm; darüber hinaus sind die Teilnahmen an sog. „Talenttagen“ geplant, an denen auch Schüler teilnehmen können, die Rudern nicht als Wettkampfsport betreiben möchten. Hierbei geht es um Geschicklichkeitsrudern als Team sport. Der FRC steht hierzu mit dem Hessischen Schülerruderverband im engen Kontakt. Sobald genaue Termine feststehen, werden diese auf der Homepage des FRC bekanntgegeben.

Zum Schluss sei an dieser Stelle auch unserem Jugendtrainer Christoph Dank gesagt, der sich im Jahre 2011 in das Schülerruder mit eingebracht hatte und auch für das Jahr 2012 seine Unterstützung zugesagt hat.

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	751	6819	26.036	Robert Baumann 1.102 km	Jens Gabelmann 1.057 km	Martina Böhm 837 km	Isegrim 840 km	Fritz Lehner 679 km	Else 606 km