



Vereinsnachrichten

Frankfurter Ruder-Gesellschaft Oberrad 1879 e.V.

2025



FRANKFURTER RUDER-GESELLSCHAFT OBERRAD 1879 e.V.



Adressen, Postanschrift, Geschäftsstelle:

Dieter Baier
Wiener Straße 125
60599 Frankfurt am Main
Telefax: 069 65 44 99
Mobil: 0171 2033711
Frankfurter-Ruder-Ges.Oberrad@t-online.de
www.frgo.de

Bootshaus:

Mainwasenweg 32 (Rudererdorf)
60599 Frankfurt am Main

Bankverbindung:

Postbank Frankfurt
IBAN DE42 500 100 600 051 070 604

Unsere Gesellschaft ist Mitglied folgender Verbände:

Deutscher Ruderverband e.V.
Hessischer Ruderverband e.V.
Landessportbund Hessen e.V.
Hessischer Schüler-Ruderverband e.V.
Frankfurter Regattaverein von 1888 e.V. / Ruderleistungs-
gemeinschaft e.V. (FRVR)
Vereinsring Oberrad

Den Aufnahmeantrag finden Sie unter:
www.frgo.de



 natureOffice natureOffice.com/DE-275-YJPYLTTC	
	Rohstoffe Anlieferung Produktion
	



Liebe Mitglieder & Freunde unserer Ruder-Gesellschaft,

28 % der Bundesbürger über 16 Jahren sind ehrenamtlich tätig. Dabei liegt das Engagement in Sportvereinen mit an der Spitze. Allein durch die Coronapandemie hat in den vergangenen Jahren der Sport landesweit aber über 30.000 ehrenamtliche Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen verloren. Dies ist ein erheblicher Rückgang, spiegelt dieser doch in gewisser Weise die gesellschaftlichen Veränderungen wider. Auch noch so viele Sonntagsreden, die die Wichtigkeit des Ehrenamtes betonen, werden hier keine Wende für eine Steigerung herbeiführen, denn unsere Gesellschaft ist im Wandel. So weitet sich der Blick des

Einzelnen überwiegend nicht mehr auf die Belange anderer Menschen, sondern verhardt in der selbstbezogenen Wahrnehmungswelt mit erheblichen Anspruchsdenken. Und diese Ansprüche sind derart, dass ein ehrenamtlich geführter Verein sie nur schwerlich bzw. gar nicht leisten bzw. erbringen kann. Ein Verein, wie auch unsere FRG Oberrad, lebt, liebe Mitglieder, nicht nur allein von einem engagierten Vorstand, sondern er lebt in erster Linie von seinen engagierten Mitgliedern. Nur die Kombination von beidem ist die Grundlage einer erfolgreichen Vereinsarbeit. Erfolgreiche Vereinsarbeit heißt in meinen Augen daher nicht, dass:

- Aktive Ruderinnen und Ruderer Sieg um Sieg nach Hause rudern
- viele Menschen in unserer FRGO der schönen Sportart Rudern nachgehen
- ein hervorragender Bootspark sowie ein tolles Bootshaus mit all seinen Annehmlichkeiten kaum Wünsche offen lässt.

Nein, liebe Mitglieder: Erfolgreich ist aus meiner Sicht der Verein, dessen Mitglieder von sich aus anstehende Aufgaben bzw. auftretende Probleme erkennen und im Interesse ihres Vereins gemeinsam handeln.

Daher freue ich mich im kommenden Jahr jetzt schon auf möglichst viele Mitglieder, die kommen und fragen werden:

***Wo kann ich mich in meinem Verein engagieren,
wo kann ich mitmachen, wo kann ich helfen?***

Wenn Sie, liebe Mitglieder, sich diese Fragen stellen und danach entsprechend handeln, dann können Sie jetzt die nachfolgende Seite getrost überblättern. Wenn Sie sich jedoch in Sachen „Engagement für Ihren Verein“ noch in einer Art „Wartehaltung“ befinden, dann ist die nachfolgende Seite für Ihre Entscheidungsfindung mit Sicherheit sehr hilfreich.

Dieter Baier
1.Vorsitzender



ZUM NACHDENKEN

»Damit immer mehr immer weniger tun müssen,
müssen immer weniger immer mehr tun!«



Es liegt an uns allen,
daß solch eine Situation
in unserer FRGO
niemals eintreten möge.

Wenige Mitglieder sorgen dafür,
daß etwas geschieht,



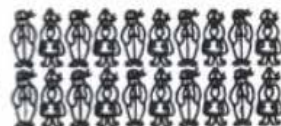
einige Mitglieder reden stets ener-
gisch vom Mitmachen,

Denn bedenken
wir alle eines:



gar manche Mitglieder sehen zu,
wie andere etwas tun.

»Wir entscheiden
gemeinsam über
das, was in unserer
Ruder-Gesellschaft
geschieht!«



und die überwiegende Mehrheit hat
leider überhaupt keine Ahnung,
wieviel Arbeit für sie geleistet wird.

Inhaltsverzeichnis

DIE EIERFAHRT FRÜHER UND HEUTE	8
JAHRESBERICHT SPORT 2024	10
KILOMETERSTATISTIK 2024	15
ANRUDERN DER FRANKFURTER RUDERVEREINE	16
WANDERFAHRT AUF DER DONAU	18
WANDERFAHRT INS GRÜNE AN DEN EDERSEE	30
EINERTRAINING AUF DEM ALTRHEIN	34
IRONMAN 2024	36
VATERTAGSAUSFLUG 2024	38
TAGESAUSFLUG NACH MÜHLHEIM	39
PODNOŻEK TO NIE PÓŁKA NA BUTY*	40
VEREINSFEST MIT VEREINSREGATTA	42
BOOTSTAUF „HARTMUT REINER“	44
53. RHEINMARATHON	46
WEISSWURSTACHTER	51
WINTERZEIT = SCHWIMMZEIT	52
UNSER KRAFTRAUM	54
NACHRUF	56
ZUR TRADITIONSPFLEGE – WIR ERINNERN UNS	58
DIE NEUEN	64
31 NEUEINTRITTE 2024	66
DAS RUDERN LERNEN	68
WEIHNACHTSFEIER MIT SIEGEREHRUNG	70
JUBILAREHRUNG	76
JUBILARFEIER IM GROSSEN SAAL	82
JUBILARFEIER 2024	84
DIETER BAIER, SEIT 40 JAHREN 1. VORSITZENDER DER FRGO	86
FRG OBERRAD AUF DEM WEIHNACHTSMARKT	88
WINTERTRAINING	89
REGATTA / VERANSTALTUNGEN / TERMINE 2025	90
DRV-FAHRTENABZEICHEN	92
RUNDE GEBURTSTAGE 2025	94
HOCHBETAGTE MITGLIEDER 2025	95
JUBILARE 2025	95
KILOMETERSTATISTIK 2024	96
BOOTSSTATISTIK 2024	100
FAHRTEN-, KILOMETER-, ERFOLGSSTATISTIK	102
SHOP	104
SOMMERTRAININGSPLAN 2025	106
WINTERTRAININGSPLAN 2025/26	107





Vorsitzender

Dieter Baier

0171 203 37 11 oder 069 65 44 99

frankfurter-ruder-ges.oberrad@t-online.de



**Stellvertretende Vorsitzende
Verwaltung**

Martina Gottschang

martina.gottschang.frgo@t-online.de

Redaktion: Tina Dietrich, Peter Gillmann, Simone Stoll

Layout: Simone Stoll

Titelbild: Jil Spitzenberger

Fotograf Titelbild: Wolfgang Friedrich

Kontakt: Tina.frgo@gmail.com

Aus Gründen der Übersichtlichkeit verzichten wir manchmal auf die Nennung der weiblichen Form.

Mit Namen gekennzeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers/der Verfasserin wieder.

Die Redaktion freut sich über Fotos jeglicher FRGO Aktivitäten und über Eure Texte; die Vereinsnachrichten bestehen aus Euren Erinnerungen, unseren ruder-sportlichen Erlebnissen. Eure Ideen und Mitarbeit in der Redaktion sind immer herzlich willkommen! **Wir danken allen, die an diesem Heft mitgewirkt haben!**

Wir danken allen, die uns mit einer Anzeige in diesem Heft unterstützen und bitten um die Beachtung der Anzeigen.

Alle Rechte vorbehalten ©2025



**Stellvertretender Vorsitzender
Sport**

Jörg Scheiner

0175 182 36 89

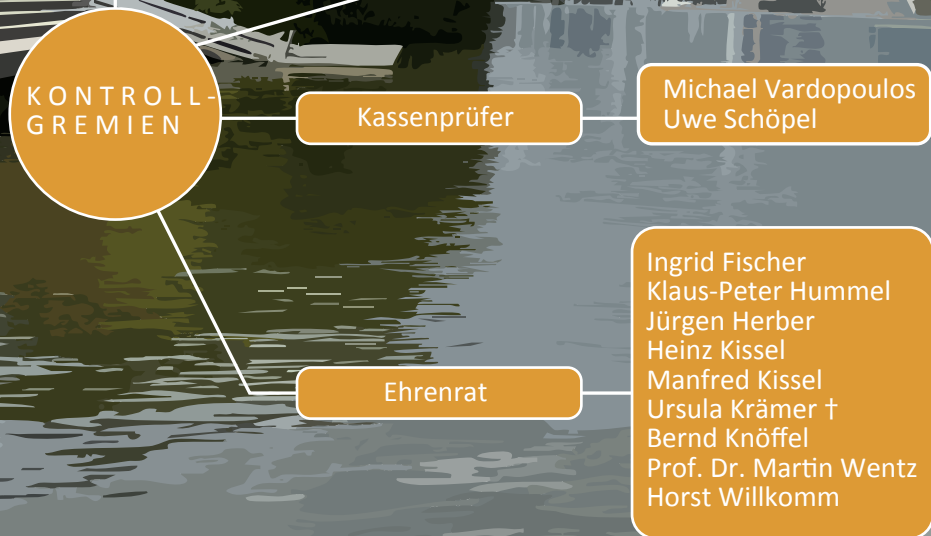
scheiner@gmx.de



**Stellvertretende Vorsitzende
Kommunikation**

Simone Stoll

simonestoll@web.de



Stand April 2025

DIE EIERFAHRT FRÜHER UND HEUTE



Traditionell findet die „Eierfahrt“ am 1. Januar eines jeden Jahres statt. Wir, d.h. die „Willigen“ treffen sich gegen 11:00 Uhr am Bootshaus, um sich in zwei Gruppen zu teilen: die einen gehen aufs Wasser, um das Jahr sportlich zu begrüßen, die anderen bereiten unseren Festsaal vor und braten die Eier (von der diese Veranstaltung ihren Namen hat). Doch das war nicht immer so. Ein kleiner Exkurs in die Vergangenheit dieser traditionellen Veranstaltung:

Wie Zeitungen berichteten, wurde schon in der Mitte des 19. Jh.s im Großraum Berlin so etwas wie eine „Eierfahrt“ durchgeführt. Diese wurden jedoch z.T. mit motorbetriebenen Schiffen oder mit Wagen durchgeführt. Die „Eierfahrt“ wie wir sie kennen, kam erst gegen Ende des 19. Jh.s in den Rudervereinen auf. Die „Eierfahrt“ auf dem Main begann ebenfalls um diese Zeit. Die ersten Jahrzehnte waren aber spartanischer, als wir es heute gewohnt sind. Es wurde Main aufwärts gerudert; manchmal sogar bis Hanau und wieder zurück. Den Überlieferungen zufolge gab es dort für das erste Boot das angelegt hatte, ein paar gekochte Eier. Die Zeiten waren eben etwas einfacher. Nach dem Krieg entwickelte sich zumindest bei der FRGO eine Tradition, die ein wenig mehr dem gleicht, was wir heute als „Eierfahrt“ kennen.

Die Mitglieder der FRGO waren nicht nur sportlich sehr ehrgeizig, sie feierten auch oft und gerne. Sylvester wurde natürlich auch des Öfteren im Bootshaus gefeiert, manches Mal bis zum nächsten Morgen, um dann die Ersten auf dem Wasser zu sein. Anschließend gab es in der Bootshausgaststätte einen Fröh-schoppen und eben hartgekochte Eier für die Aktiven dieses Tages. Der sehr zeitige Beginn dieser Veranstaltung führte dazu, dass zuletzt nur noch einzelne Sportler die Herausforderung suchten die Ersten im Jahr auf dem Wasser zu sein.

Das änderte sich aber mit dem 1. Januar 1985. An diesem Tag fand die Eierfahrt erstmals um 10:00 Uhr statt. Dieser Entscheidung gingen einige Diskussionen

voraus. Es gab Stimmen, die die alte Tradition beenden wollten, da kaum noch Bedarf zu bestehen schien. Der Schreiber dieser Zeilen machte damals in einer Vorstands- und Beiratssitzung den Vorschlag den Beginn der Eierfahrt einfach auf eine spätere Uhrzeit zu verschieben. Dies wurde dann zum besagten Termin 1985 durchgeführt. Ab diesem Zeitpunkt bestand folgerichtig wieder Bedarf an dieser Tradition, die dann in den Jahren um 2000 mit bis zu 70 Besuchern, davon oft 25 bis 30 Aktive, ihre personelle Hochzeit hatte. Vielleicht lag das aber auch am Glühwein, der zeitweise, für die Zuschauer während und für die Aktiven nach dem Rudern ausgeschrieben wurde.

Bis zur Eierfahrt am 1. Januar 2010 ging es nach dem Rudern in unsere Bootshausgaststätte, wo der jeweilige Wirt das Eierfrühstück zubereitet hatte. Für die Aktiven des Morgens war dieses Eierfrühstück kostenlos, nur die Getränke waren zu bezahlen.

Ab dem 1. Januar 2011 gab es erneut Änderungen im Ablauf. Die Veranstaltung startete um 11:00 Uhr und das Eierfrühstück wurde seit diesem Tag im Festsaal unseres Bootshauses eingenommen. Die Zubereitung lag von da ab in den uns wohlvertrauten Händen.

Damit endet mein kleiner Exkurs in die Geschichte unserer ältesten noch existierenden Tradition - der Eierfahrt.

≈ Karlheinz Nickels



JAHRESBERICHT SPORT 2024



Das Jahr 2024 war aus sportlicher Sicht wieder sehr abwechslungsreich. Im Winter begannen wir etwas ruhiger mit wenigen Wassereinheiten und viel Alternativtraining. An den Wochenenden wurde Samstag und Sonntag recht intensiv gerudert. Nur an wenigen Tagen war im frühen Januar weniger los. Einige Trainingsgruppen im Erwachsenen-Bereich trainierten auch im Winter morgens vor dem Büro oder Home-Office. Ein wichtiges Element

des Wintertrainings, gerade für Kinder, ist das regelmäßige Schwimmen am Donnerstagabend, welches im Winter 2023/2024 von Thomas Jung betreut wurde. Darüber hinaus wurde im Winter wieder montags der Sport für die Jugendlichen in der Halle der Grunelius-Schule angeboten, an allen anderen Tagen gab es für alle Mitglieder Training im vereinseigenen Kraftraum, Gymnastik, Ruderbecken und Joggen.

Nach der Zeitumstellung begann dann auch am Abend unter der Woche wieder das Training auf dem Wasser.

Erfreulich ist, dass auch 2024 wieder Wanderfahrten stattfanden. Am Fronleichnam-Wochenende ging es zum Beispiel auf die Donau, dazu gibt es einen gesonderten Bericht. An einem anderen Wochenende erkundeten einige den Edersee – auch hierzu gibt es einen Bericht.

Leistungssportlich war 2024 wieder sehr erfolgreich. Stefan Buchwald hat das Training nach und nach an die nächste Generation übergeben. So begleiteten 2024 überwiegend Paul Ponyiczky und Clara Fischer die Jugendlichen. Die Saison startete mit den Langstrecken in Breisach und Leipzig.

Bei der Kader-Überprüfung der Seniorinnen und Senioren in Leipzig konnte sich Paulina Holzhauser beim Ergometer-Test gut präsentieren. Die Langstrecke musste sie aufgrund einer Erkrankung ihrer Zweier-Ohne Partnerin leider im Einer bestreiten. Bei der Deutschen Meisterschaft Kleinboot in Krefeld erreichten Paulina Holzhauser und Helena Wegener (RK am Wannsee) dann einen hervorragenden siebten Platz in der offenen Altersklasse SF A.

Für die weiteren Regatten fand sich ein Riemen-Vierer mit Helena und Paulina sowie mit Malou Wollenhaupt und Antonia Labonde (beide FRG Germania). Das Team konnte auf der renommierten internationalen Ratzeburger Ruderregatta einen Sieg erringen und fuhr anschließend weiter zur internationalen Regatta in Ghent/Belgien. Bis zur Jahrgangsmesterschaft U23 brachte sich das Team gut in Form. Leider musste auch dort Helena krankheitsbedingt absagen. Paulina und das Team konnten mit einer anderen Ruderin im Vierer o.Stf. und im Achter jeweils im Finale starten. Dort konnten sie jedoch nicht an die Leistungen – die sie zuvor in der eingefahrenen Mannschaft gezeigt hatten –

anknüpfen und mussten sich mit einem sechsten Platz im Vierer begnügen. Im Achter erreichten sie eine Bronzemedaille. Herzlichen Glückwunsch zu dieser Leistung! Leider konnte sich Paulina in dieser Situation nicht wie erhofft für die U23 Weltmeisterschaft qualifizieren.

Für die Juniorinnen und Junioren ging es unterdessen zunächst zur Internationalen Junioren-Regatta nach München. Hier konnte Emma Ortlieb am Samstag den Leichtgewichts-Einer gewinnen. Zudem erreichten die Aktiven vier 2. und fünf 3. Plätze. Nach diesem gelungenen Auftakt ging es zwei Wochen später nach Köln und schließlich nach Hamburg. Die Ergebnisse für Emma Ortlieb und ihre Leichtgewichts-Zweier-Partnerin und Vereinskameradin Sonja Rössel – die im Jahr 2024 allerdings noch für die ORG Undine startete – waren vielversprechend. Ebenso erfolversprechend waren die Leistungen von Karla Friedrich im "Schweren" Doppelzweier mit Neele Knauf (Kassel). Bei den Junioren A startete Timm Runtemund mit Yannick Füller aus Aschaffenburg im Doppelzweier und Doppelvierer.

Bei der Juniorenmeisterschaft in Essen qualifizierten sich alle Boote über die Vorläufe und das jeweilige Halbfinale für den Finaltag. Emma und Sonja erreichten einen hervorragenden, aber undankbaren vierten Platz im Leichtgewichts-Doppelzweier, diese Platzierung gelang Sonja dann auch noch im Einer. Yannick und Timm im Junior A Doppelzweier sowie Karla und Neele im Juniorinnen B Doppelzweier und Emma im Leichtgewichts-Einer mussten sich mit Platzierungen im B-Finale zufriedengeben.

Daniel Scherb kam erst kurz vor der Juniorenmeisterschaft von einem Auslandsjahr in Kanada zurück. Er trat im Leichtgewichts-Junior A Einer an. Er konnte den Sieg im B-Finale, also insgesamt Platz 7





im großen Teilnehmerfeld erringen.

Bei den Kindern starteten Fabian Behm und Bruno Jung im Jahr 2024 wieder überwiegend im Doppelzweier. Sie errangen in Kassel bei der Qualifikation für den Bundeswettbewerb in der Langstrecke Platz 2. Leider konnten sie wegen der Konfirmation von Bruno am Sonntag nicht auf der 1.000m Distanz antreten und sich daher diesmal nicht für den Bundeswettbewerb qualifizieren, weil nach den Qualifizierungsregeln eine gute Platzierung an beiden Tagen zwingend erforderlich gewesen wäre. Auf den weiteren Regatten in Mannheim, Offenbach, Gießen, Bürgel und Großauheim konnten die Aktiven der FRGO 47 Siege errudern. Bei den Kindern waren auch Lukas Schäfer, Kai Kristof und Jonas Behm erfolgreich. Bei den Juniorinnen und Junioren konnten Jil Spitzenberger und Clara de Andrade, Luis Schecker, Karsten Walshe und Mara Buchwald Erfolge erzielen.

Bei den Erwachsenen der U23 waren Jasmin Stapf, Paul Ponyiczky und Ole Schläfke siegreich. Die Regattagruppe bildeten rund 20 Kinder, Junioren/Juniorinnen.

Senior B: im Herbst haben wir das Trainerteam erweitert. Seitdem teilen sich Roslyn Walshe, Mara Buchwald, Paul Ponyiczky und Paulina Holzhauser die Betreuung der Jugend.

Im Masters-Bereich war wiederum Nico Seiffert mit 11 Siegen der erfolgreichste Ruderer. Er startete sowohl bei Langstreckenregatten, als auch über 500m und 1.000m bei vielen Regatten. Nico errang unter anderem einen Sieg und einen 3. Platz auf der Offenen Deutschen Masters-Meisterschaft sowie vier Siege bei der World Masters Regatta in Brandenburg. Weitere Siege konnten Wolfgang Friedrich, Philipp Stockmar, Karen-Friedrich-Voss, Jörg Scheiner und Steuerfrau Cosima Scheiner bei Langstrecken-Regatten errudern.

Höhepunkt war für den Masters-Männer Doppelvierer der Sieg beim Rhein-Marathon von Leverkusen nach Düsseldorf.

Bei der Nikolaus-Regatta konnten Mike Backat, Guillaume Texier, Antoine Rausch und Robert Arnold erste Regattaerfahrung sammeln. Sie sind schon hochmotiviert, auch im Jahr 2025 wieder anzutreten.

Insgesamt konnten 25 Aktive der FRGO 80 Siege erringen.

Für den Breitensport standen die Übungsleiter Willi Bamberg, Heiko Schröder, Johannes Stille, Ulla Fischer-Davidson, Sven Gleixner und Karen Friedrich-Voss bereit. Sie betreuen an unterschiedlichen Tagen in verschiedenen Gruppen viele Aktive in den jeweiligen Rudergruppen und bilden auch neue Ruderer aus. Neben den regelmäßigen Ruderterminen ist sicherlich das Einer-Wochenende am Kühkopf ein Höhepunkt. Dort können sich besonders auch Anfänger im Einer probieren und weitere Kenntnisse in Ruhe erlernen.

Außerdem wurden Wanderfahrten angeboten und zum Saisonabschluss bestand die Möglichkeit sich gruppenübergreifend bei der Vereinsregatta zu messen. Für so manchen ist das der Einstieg in zukünftige Wettkämpfe.

Das Fahrtenabzeichen für zurückgelegte Ruderkilometer und Wanderfahrten erwarben für das Jahr 2024 Ph. Stockmar, T. Dietrich, P. Gillmann, U. Fischer-

Davidson, W. Friedrich, J. Stille.

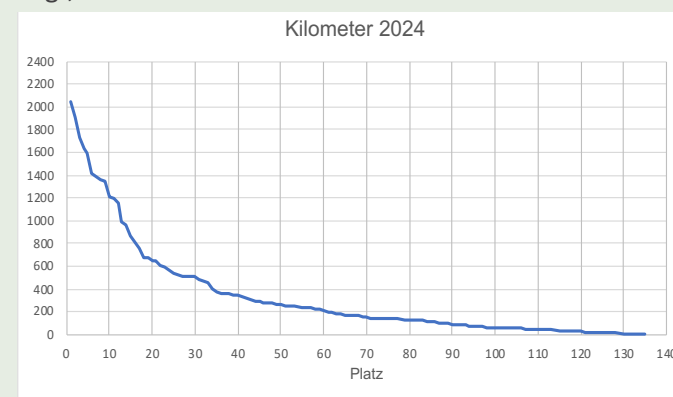
Für den Vorstand macht die Mischung der sportlichen Aktivitäten das Vereinsleben aus. Nicht jeder muss bei Regatten erfolgreich sein, das regelmäßige Rudern mit den Vereinskameraden auf dem Main ist ebenso bedeutsam wie das intensive Training. Und auch die Teilnahme an einer der Wanderfahrten ist ein einmaliges Erlebnis, das man sich nicht ohne triftigen Grund entgehen lassen sollte.

≈ Jörg Scheiner

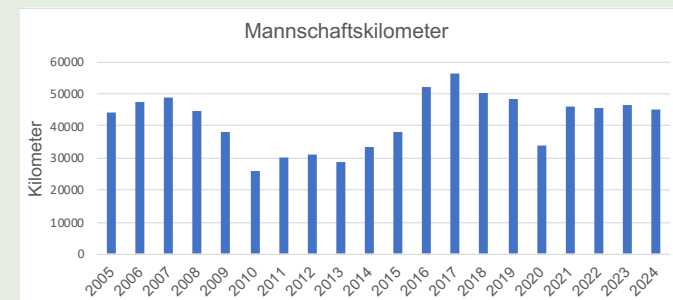


KILOMETERSTATISTIK 2024

Im Jahr 2024 haben 136 Mitglieder mit insgesamt 45.202 km wieder ein sehr gutes Ergebnis errudert. Im Mittel hat dabei jeder Ruderer 332 km auf dem Main oder auf anderen Gewässern zurückgelegt, wobei der Median bei 161 km liegt, d.h. 50% der Aktiven haben mehr als 161 km zurückgelegt, die anderen



50% weniger als 161 km. Die Auswertung des Fahrtenbuches zeigt, dass sich die Kilometerleistung nun bereits im vierten Jahr in Folge in einem Bereich 45.000 – 47.000 km im Jahr bewegt, so dass wir auch für 2025 gut aufgestellt sein sollten. Vermutlich wäre das Ergebnis noch höher ausgefallen, wenn sich nicht einige Trainingsruderer nach den Sommerferien dem Trainingsbetrieb des Stützpunkts / der FRG Germania ange-



geschlossen hätten. Die „Delle“ 2020 ist dem Corona-Jahr geschuldet.

Die Bedingungen des DRV-Fahrtenabzeichens haben im Jahr 2024 insgesamt 6 Rudererinnen und Ruderer erfüllt. Herzlichen Glückwunsch: Philipp Stockmar (erstmalig), Tina Dietrich (2. Mal), Peter Gillmann (4. Mal), Ulla Fischer-Davidson (7. Mal), Wolfgang Friedrich (18. Mal), Johannes Stille (28. Mal).

≈ Wolfgang Friedrich

ANRUDERN DER FRANKFURTER RUDERVEREINE

5. Mai 2024 – organisiert vom Frankfurter Ruder-Club
Griesheim 1906 e.V.

Zum traditionellen Anrudern trafen wir uns um 10 Uhr am Bootshaus. Nach vielen Jahren im Verein war ich zum ersten Mal dabei. Eine große Gruppe hatte sich versammelt. Wie sich herausstellte gingen die einen mit Johannes Stille trainieren, die anderen „auf Party“ nach Griesheim. Zwei gesteuerte Vierer starteten und fast hätten wir die Fahnen vergessen. Es wurde eine entspannte Fahrt bei zunächst mäßigem Wetter und ebensolchem Wasser. Zum Anlegen reihten wir uns in die Bootsschlange ein. Wie oft gab es verschiedene Meinungen hierzu, aber am Ende klappte es. Jens und Uwe begrüßten uns am Ufer, sie waren mit dem Rad gekommen, ebenso Christoph mit dem kleinen Emil (Partner von Anna mit Sohn). Auf der Wiese, am Ufer entlang lagen bereits zahlreiche Boote, welch ein schönes Bild! Speis und Trank waren im Vorfeld gerühmt und dies zu Recht, wenn auch die Salate schon alle waren. Da müssen wir das nächste Mal wohl früher aufstehen. Begrüßen durften wir den ältesten Regattaruderer der Welt (bald im Guinnessbuch der Rekorde). 96 Jahre ist er alt und dreimal pro Woche mit dem Rennzweier von Griesheim aus auf dem Wasser. Wenn das kein Ansporn ist. Schön war es Ruderer anderer Vereine zu treffen, so traf ich einen ehemaligen Kollegen, der im „Inselverein“ rudert. Irgendwann mussten wir wieder zurück, nach einem letzten Stück Kuchen ging es los. Wohlbehalten, mit Fahnen, satt von einem schönen Tag trafen wir nachmittags wieder im Rudererdorf ein.

≈ Traudel Koetter



Jens Bradt, Uwe Schöpel, Felix Blömeke, Sven Gleixner, Peter Gillmann, Anna Keil & Sohn Emil, Martina Gottschang, Traudel Koetter, Mike Backat, Lenja Reitmann, Ulla Fischer-Davidson, Tina Dietrich.



WANDERFAHRT AUF DER DONAU

28. Mai - 02. Juni 2024, Organisation Wolfgang Friedrich

Dienstag, 28.05.2024

Heute Abend darf ich mit Mama und Papa zur FRGO fahren, um die drei Boote „Gartenfrisch“, „Ferdinand Herber“ und „Walter Braun“ zusammen mit unserem Lastenrad zu verladen. Morgen soll es trotz sehr regnerischer Wetteraussichten auf meine erste Ruderwanderfahrt gehen (okay, erst mal nur als 14-Monate alte Begleitperson). Ich freu mich schon total!

Mittwoch, 29.05.2024

Nach einer staufreien Fahrt im Vereinsbus mit Anhänger können Fahrtenleiter Wolfgang Friedrich und sieben weitere „Ruderfreaks“ nach dem Aufriggern (und Lastenrad vom Bootsanhänger hieven) endlich am Mittag mit Blick aufs Schloss und den Fluss in Neuburg an der Donau starten. Papa und ich fahren parallel mit dem Rad die 34-km-Etappe an der Donau entlang, ich habe einen Riesenspaß, für die zwei Boote jeweils die drei Bootschleusen zu öffnen. Wie aufregend! Bis auf drei Tropfen Regen haben wir Riesenglück mit dem Wetter. Nach einer Vesper am Bootsanleger des RC Ingolstadt geht es weiter bis Vohburg, wo die Boote auf einer Wiese schlafen dürfen. Zum zünftigen Abendessen in Ingolstadts Altstadt stoßen dann auch die restlichen „Ruderfreaks“ – nach Kämpfen mit widerspenstigen Anschnallgurten, Handbremsen und Navigationssystemen des Vito-Mietsbusses – dazu. Sie hatten am Mittwoch noch arbeiten müssen. Nach Schäufelr, Schupfnudeln, Käsespätzle und Bier (ich werde hingegen mit Muttermilch abgespeist!) fallen wir alle gut genährt in unsere Jugendherbergs- bzw. Hotelbetten.

Donnerstag, 30.05.2024

Heute soll es regnen! Naja, das hieß es gestern auch... Der Start beginnt bei grau-bewölktem Himmel in Vohburg und außer den zwei bis dreikurzen, leichten, harmlosen Schauern am Vormittag haben wir auch heute wieder Glück mit dem Wetter. Allerdings muss einen Steinwurf vor Kloster Weltenburg eine Zwangspinkelpause wegen Donnergrollens eingelegt werden. Wenig später können wir dann teilweise in Begleitung einiger Sonnenstrahlen die Benediktinerabtei Kloster Weltenburg passieren. Die Mönche wollen dort seit dem Jahr 1050 Bier brauen und beanspruchen für sich, die älteste Klosterbrauerei der Welt zu sein. Das zu Kelheim gehörende Kloster steht am Eingang des Donaudurchbruchs, der auch als Weltenburger Enge bekannt ist. Die von bis zu 80m hohen Kalksteinfelsen eingefasste 5,5km lange Engstelle des Donautals entstand im Oberjura, also vor etwa 150 Millionen Jahren! (Das habe ich zusammen mit Mama gegoogelt.) In Saal machen wir „under the bridge downtown“ Mittagspause. Dabei traut sich sogar die Sonne raus. So schmausen einige die Stulle lieber neben statt unter der Brücke auf der sonnenbeschienenen Bootsrampe runter zur Donau. Danach geht es weiter zur einzigen Schleuse an diesem Tag.

Mein persönliches Highlight: In Bad Abbach treideln* wir alle sehr begeistert die Boote nach Unterstrom – manche von uns zum ersten Mal. Nach 59km kommen wir trocken und noch ganz vom Treideln beseelt am Bootsanleger des RV Regensburg an. Einige übernachten im Bootshaus, andere im Hotel.





Freitag, 31.05.2024
Regensburg macht seinem Namen alle Ehre: Es regnet! Ein erfahrener, orts-ansässiger Ruderer hat uns wegen des Wasserstandes dringend davon abgeraten, durch Regensburg zu treideln und zu rudern, da es besonders an der Steinernen Brücke wegen des Kehrwassers hinter den Pfeilern zu gefährlich sei. So werden die Ruderer leider um eine zweite Treidel-Gaudi und die malerische, mittelalterliche Altstadt gebracht. Stattdessen wird gerudert, im Regen durch die große Binnenschiff Schleuse, die einen Bogen um die Stadt macht. Da schlaf ich doch lieber eine Runde mit Papa im Vito!
Die anderen rudern mittlerweile im strömenden Regen an der Walhalla vorbei. Unmittelbar nach der Schleuse Geisling, – darauf folgt eine tropfnasse Mittagspause – leider heute nicht „under the bridge“... Danach wird noch 10km weiter gerudert, weil direkt hinter der Schleuse die Boote nicht gut aus dem Wasser zu bekommen wären. Nach 39km brechen sie die ursprünglich für 63km geplante Etappe am „Grillplatz Niederachdorf“ ab und lagern die Boote auf dem Deich. Die Donau steigt nämlich schon sichtlich an. Wo bleibt denn nur der Landdienst?! Die Ruderer sind pitschnass und langsam auch durchgefroren, so dass die Freude groß ist, als sich Vereinsbus und Vito ihren Weg über die Feldwege hinter dem Deich bahnen. Wie schön ist doch ein trockener, gut geheizter Bus! Die meisten übernachten im Bootshaus des RC Straubing und versuchen mit mäßigem Erfolg ihre Klamotten in den Umkleidekabinen zu trocknen. Der Rest nächtigt in einer Pension gegenüber der Feuerwehr Aiterhofen, wo wir unsere Sachen einfach über die Handtuchheizkörper hängen und das

freundliche Personal zusätzlich anbietet, den nassen Kram für uns im Heizraum der Pension aufzuhängen.

Samstag, 01.06.2024

Die Feuerwehr Aiterhofen rückt am Morgen mit zwei Fahrzeugen aus. Hochwasser im Anmarsch! Wir fahren nach dem Frühstück zu den anderen in den RC Straubing zur Lagebesprechung. Wolfgang entscheidet: „Wir brechen ab. Sicherheit geht vor.“ Und alle sind sehr einverstanden, wenn auch traurig, dass die letzte und längste Etappe von 71km bis Vilshofen sprichwörtlich ins Wasser fällt. Wir fahren bedröppelt mit den Bussen und Booten von Straubing nach Passau, wo unser vorerst letztes gemeinsames Abendmahl und meine erste Übernachtung in einer Burg (Passauer Jugendherberge) bzw. im Hotel bevorstehen. Zuvor trauen wir uns aber noch im Regen in die Altstadt, wo wir Passauer Feuerwehr und THW über die Schulter schauen, wie sie routiniert Türen und Fenster mit Sandsäcken verbarrikadieren. Zum Einschlafen lausche ich andächtig einem neben der Burg stattfindenden Rave-Konzert. Wie cool!

Sonntag, 02.06.2024

Nach einem leckeren Frühstück holen uns die Hotelschläfer morgens an der Burg ab. Gestärkt fahren wir quer durch Bayern und können vielerorts die weit über die Ufer getretene Donau und das überschwemmte Umland sehen. Als wir uns Frankfurt nähern, wird es zum Glück trockener, in Oberrad können wir ohne Regen die Boote und Busse entladen und alles wieder schön sauber machen. Nach der Verteilung der restlichen Viktualien geht jeder wieder seiner Wege – bis zur nächsten Ruderwanderfahrt.

Schön war's mit Euch! Auf ein baldiges Wiedersehen, Euer Emil

≈ Anna Keil

Teilnehmende:

Philipp Stockmar, Sven Gleixner, Franz Schaub, Traudel Koetter, Johannes Stille, Ulla Fischer-Davidson, Christoph & Anna Keil, Martina Gottschang, Wolfgang Friedrich, Christian Kösters, Felix Blömeke, Tina Dietrich, Peter Gillmann, Anette Hartstock



* Anmerkung der Redaktion: Beim Treideln werden Schiffe auf dem Wasser durch Menschen, Zugtiere oder Zugmaschinen am Ufer stromauf gezogen.

Deutsche Masters Meisterschaften Werder/ Havel World Masters Brandenburg 2024

Nach der Saison 2023, welche Höhen und Tiefen bot, nahmen wir Masters, d.h. Jürgen Hock aus Ludwigshafen, Erkut Tinaz aus Flörsheim, Stefan Heyde aus Limburg und ich, uns vor, das anstehende Jahr 2024 etwas erfolgreicher zu gestalten. Die Titelverteidigung bei den Deutschen Masters Meisterschaften im Doppelvierer der Altersklasse E (ab 55 Jahre) stand ganz oben auf unserer Liste. Daneben sollte es bei der World Masters Regatta, die dieses Jahr in Brandenburg ausgetragen wurde, viel besser laufen als bei den Euro Masters in München, wo einige Rennen doch eher in den Sand gesetzt als erfolgreich gestaltet wurden.

Noch in der ausklingenden Saison 2023 meldete sich dann aber Jürgen krankheitsbedingt für das Training ab. Schnell zeigte sich, dass dies eine längerfristige Sache wird und wir mussten die erste Saisonhälfte bereits ohne ihn planen. Als gegen Ende des Winters sich dann auch noch Erkut aus gesundheitlichen Gründen abmeldete, war guter Rat teuer. Einen Mannschaftskollegen im Doppelvierer zu ersetzen, wäre wohl noch gegangen, die Hälfte des Bootes erschien Stefan und mir aber zu gewagt, als dass wir so eine erfolgreiche Saison hätten bestreiten können. Nach kurzem Überlegen entschieden wir uns, die Saison im Doppelzweier anzutreten. Die Rennen der letzten Jahre zeigten uns, dass wir nicht das langsamste Boot waren.

So meldeten wir zu den Mitte Juli stattfindenden Deutschen Meisterschaften die beiden Doppelzweier in der AK D (ab 50 Jahre) und AK E (ab 55 Jahre). Bereits am Freitag ging es in der AK E mit den Vorläufen los. 15 Boote hatten gemeldet und so galt es, in einem der drei Vorläufe mindestens den 2. Platz zu belegen, um ins Finale einzuziehen; Hoffnungsläufe gab es nicht. Wir hatten es gleich in unserem Vorlauf mit den stark einzuschätzenden Booten aus Rostock und Waiblingen zu tun. Und diese waren es auch, die gleich zu Beginn richtig Dampf machten. Beiden Booten gelang es, Wasser zwischen sich und uns zu bringen. Mir waren die Waiblinger aber noch aus meinen alten Stuttgarter Zeiten bekannt und ich wusste, dass sich beide zu Anfang gerne übernehmen. So fuhren wir unsere Taktik weiter und kurz nach Streckenhälfte zogen wir zu einem langgezogenen Endspurt an. Relativ schnell kamen wir an die Waiblinger ran und konnten sie überholen. Auch an die Rostocker kamen wir näher ran, konnten diese aber nicht mehr einholen. Mit beruhigendem Abstand auf die Dritten war unser Platz im Finale aber gesichert. Das Finale stand dann am Samstag an und mit Ratzeburg und Würzburg hatten sich auch weitere starke Mannschaften für dieses qualifiziert. Aufgrund des von schräg kommenden Gegenwindes hatten wir unseren Hebel weicher gestellt; lieber wollten wir mehr über Schlagzahl fahren, als dass uns am Schluss die Kraft ausgeht. Und das Rennen lief perfekt. Wir legten uns gleich zusammen mit Rostock an die Spitze. Dahinter versuchten die Würzburger dranzubleiben. Bei Streckenhälfte



profitierten wir von unserem Hebel. Ohne jegliche Probleme konnten wir Schlagzahl und Druck erhöhen und setzten uns immer weiter vom Rest des Feldes ab. Am Schluss waren es dann vier Sekunden, die wir vor dem Rostocker Boot herausrudern konnten und die uns die Goldmedaille und den Titel des Deutschen Mastersmeisters einbrachten.

Noch am selben Tag standen abends die Vorläufe im Doppelzweier der AK D (50 Jahre) an. Hier hatten zehn Boote gemeldet und so musste man mindestens Dritter werden, um das Finale am Sonntag zu erreichen. Mit Thomas Lange aus Ratzeburg hatten wir schon einmal einen großen Namen als Gegner, aber auch die anderen Boote aus Potsdam oder Fürstenwalde sollten nicht unterschätzt

werden. Bei immer noch windigen und welligen Bedingungen vermässelten Stefan und ich unseren Start völlig, weil wir viel zu viel mit den Wellen am Startnachen zu tun hatten. Somit mussten wir unvorhergesehen das Rennen von hinten aufrollen, um noch das Finale zu erreichen. Mit langen kräftigen Schlägen gelang uns dies aber auch und wir wurden letztlich Zweite, was uns unseren zweiten Finaleinzug bei diesen Meisterschaften bescherte.

Am Sonntag waren die Bedingungen nur ein wenig besser als am Samstag. Wir hatten uns auf jeden Fall vorgenommen, einen besseren Start zu fahren. Und dies gelang uns auch. Mit den Booten aus Rostock und Ratzeburg kamen wir gleichauf aus den Startnachen und bis zur Hälfte der 1.000m langen Strecke war kaum eine Führung für eines dieser Boote auszumachen. Hier waren es aber dann die beiden anderen Mannschaften, die größere Kraftreserven als wir hatten und einen Spurt anzogen, den wir nicht mitgehen konnten. Während sich die beiden Boote bis zur Ziellinie bekämpften, versuchten wir alles, um doch noch einmal ranzukommen. Dies gelang uns nicht, wir konnten aber den Abstand zum viertplatzierten Boot so weit ausbauen, dass der 3. Platz und die Bronzemedaille nie in Gefahr waren.

Mit einer Gold- und einer Bronzemedaille hatten wir das Ergebnis des Vorjahres auch im Doppelzweier wiederholen können. Sehr zufrieden kehrten wir damit nach Hessen zurück.

Im September stand dann die World Masters Regatta in Brandenburg an. Erkut hatte sich rechtzeitig wieder fit gemeldet und neben den Doppelzweiern in der AK D und AK E konnten wir somit für die Doppelvierer in diesen Alters-

klassen planen. In der AK E war unser langjähriger Partner Christoph Dyck aus Hamburg sofort einsatzbereit und in der AK D war es der Offenbacher Andreas Kaidel, der uns als 4. Mann aushalf.

Der Beetzsee zeigte sich im September wieder einmal so, wie man ihn als Ruderer

gewohnt ist: windig und wellig. Am Mittwoch ging es für Stefan und mich im Doppelzweier der AK D mit der Regatta los. Auf Bahn 8 hatten wir etwas Losglück, da es im Zielbereich doch ruhiger auf der Strecke wurde, während die Bahnen auf dem See durchweg wellige Bedingungen hatten. Doch wie sich zeigte, sollte dies das Rennen nicht entscheiden. Mit den Booten aus Tschechien, Norwegen, Italien, Polen und Deutschland gingen wir auf die 1.000m und wir konnten uns mit dem Tschechischen Boot auf der anderen Außenbahn direkt etwas absetzen. Unser Boot lief nahezu perfekt und wir hatten bei Streckenhälfte bereits etwas Wasser zwischen die Zweitplatzierten bringen können. Bis ins Ziel ließen wir nichts anbrennen und feierten gleich im ersten Rennen einen Sieg bei den World Masters 2024.

Am nächsten Tag waren Erkut, Christoph, Stefan und ich im Doppelvierer der AK E gefordert. Mit dem Boot aus Rostock und Neuruppin hatten wir einen



altbekannten und starken Gegner im Feld. Aber auch die Boote aus den Niederlanden, Norwegen, Irland, USA und Dänemark wollten wir nicht unterschätzen. Mit schnellen starken Startschlägen gelang uns ein fulminanter Start und wir lagen gleich mal eine halbe Länge vor dem Feld. Auf der Strecke konnten wir dies auf eine Länge auf unseren ärgsten Kontrahenten aus Deutschland ausbauen. Die deutschen Boote mit uns konnten sich immer weiter absetzen und bei welligem Wasser und Schiebewind gingen wir mit einem Vorteil von einer Bootslänge auf das letzte Teilstück. Rostock und Neuruppin versuchten im Schlussspurt alles, um uns den Sieg noch streitig zu machen. Wir hielten dagegen, hatten aber deutlich weniger Kraft im Boot. So kamen unsere Gegner immer näher und auf der Ziellinie war kein Vorsprung auszumachen. Im Foto-finish entschieden dann 14/100s für uns und wir waren überglücklich, diesen Sieg noch nach Hause gefahren zu haben.

Nach einem ruderfreien Freitag ging es für mich am Samstag mit dem Doppelvierer der AK D weiter. Leider musste uns Andreas aus Offenbach kurz vor der Regatta absagen, so dass wir nur zu dritt dastanden. Aber zum Glück kennt man doch die anderen Ruderer so gut, dass wir schnell einen Ersatz finden konnten. Über zwei Ecken lernten wir Christian Nielsen aus Aarhus/Dänemark kennen, der sich spontan dazu entschied, bei uns auszuhelfen. Ohne gemeinsames Training blieb uns nur die Fahrt zum Start, um uns „ruderisch“ kennenzulernen. Alles lief aber – trotz des immer stärker werdenden Windes – sehr gut und wir legten uns optimistisch an den Start. Boote aus den Niederlanden, USA, Kanada und Deutschland lagen neben uns und durch einen Blitzstart konnten wir uns gleich einmal beruhigend in Führung legen. Das Boot der Renngemeinschaft Speyer, Wurzen und Lobenstein wollte uns aber nicht völlig ziehen lassen und blieb dran. Immer größer wurde unser Abstand vom Rest des Feldes und wie im Doppelvierer der älteren Altersklasse lief alles auf den Endspurt hinaus. Wieder wirkten unsere Gegner zum Schluss stärker und wieder war es das Zielfoto, was



VORURTEIL #6

„FRANKFURT IST EINE BETONWÜSTE.“



AUF FRANKFURT, WIE ES WIRKLICH IST.



über den Sieg entscheiden musste. Mit 9/10s gestalteten wir den Ausgang des Rennens zu unseren Gunsten, dieses Mal nicht ganz so eng wie zuletzt, aber etwas unspannender hätten wir es uns schon gewünscht. Unsere Freude über den dritten Sieg war aber umso größer.

Am Nachmittag stand dann der Doppelzweier der AK E an. Mittlerweile hatte der Wind stark zugenommen und die Wellen überschlugen sich teilweise. Gerade als wir unsere Skulls an den Steg gebracht hatten, wurden alle Rennen der Kleinboote ersatzlos abgesagt. Nachdem einige Einer auf dem Weg zum Start gekentert waren, blieb den Organisatoren keine andere Wahl. Nur kurze Zeit später liefen aber der eine oder andere Vierer voll und mussten von Motorbooten abgeschleppt werden. Somit wurden auch alle übrigen Rennen abgesagt, da das Rudern immer riskanter wurde. So blieb uns am Sonntag noch der Mixed-Doppelvierer der AK E, um für einen gelungenen Abschluss der World Masters Regatta zu sorgen. Mit Silke Franck aus Hamburg und Gaby Schulz aus Kiel waren Stefan und ich in den letzten Jahren stets ungeschlagen geblieben. Dies wollten wir hier auch so belassen. Der Wind war zwar besser als am Vortag, aber immer noch recht stark. Das Warmfahren hinter dem Start war mittlerweile verboten worden, da die Wellen dort zu hoch waren. Dies störte uns aber nicht, da unser Boot in allen bisherigen Rennen sehr gut lief. Mannschaften aus der Türkei, Dänemark, USA und Deutschland wollten uns den Sieg streitig machen. Vor allem die Regattagemeinschaft aus der Türkei und Deutschland war stark einzuschätzen. Vom Start weg waren wir darauf bedacht, mit den Wellen möglichst gut auszukommen. Dies gelang uns auch sehr gut. Unbeirrt von allen Gegnern zogen wir unseren Rhythmus und unsere Taktik durch. So konnten wir nicht nur einen Vorsprung hinaus rudern, sondern diesen bis ins Ziel immer weiter ausbauen. Mit fünf Sekunden fiel dieser dann auch ordentlich aus und wir konnten nach einem ungefährdeten Start-Ziel-Sieg am Siegesteg anlegen.

Mit vier Siegen in vier Rennen war meine Bilanz letztlich makellos, womit ich im Vorhinein nicht rechnen konnte. Leider fiel ein Rennen aus, aber ich war äußerst zufrieden mit den Ergebnissen und der Leistung oder dem Geleisteten.

≈ Nicolas Seiffert



PHYSIOTHERAPIE

JOHANNES ANDREES

www.physiotherapie-andrees.de

Hausbesuche:

MANUELLE THERAPIE
LYMPHDRAINAGE
KRANKENGYMNASTIK
MASSAGE
PNF

ROHRBACHSTRASSE 44
60389 FRANKFURT AM MAIN
069 - 4 69 19 31
0178 - 6 35 07 14
Hoffmann-Andrees@iesy.net

UNSER PRUNKSTÜCK „DAS GOLDENE BUCH“

Immer wenn die Vereins-Chronik vervollständigt werden soll, wenn Festschriften erstellt werden, fällt es besonders auf:

- Aufzeichnungen fehlen
- Fotos sind unzureichend beschriftet.

Diesem Mangel soll auch unser „Goldenes Buch“ abhelfen.

Im Jahre 1992 wurde in unserem nach dem Zweiten Weltkrieg gefertigten Buch die letzte Seite aufgeschlagen. Fast 40 Jahre erfüllte das Werk seinen Zweck und viele hochkarätige Sportfunktionäre – an dieser Stelle sei beispielhaft unser unvergessener Ruderprofessor Karl Adam genannt – aber auch Verbandspräsidenten wie Dr. Walter Wülfing, Hendrik Lotz oder die unvergessene Präsidentin des Hessischen Ruderverbandes Martha Gumbrecht,

verewigten sich ebenso in unserem „Guten Stück“, wie auch hochrangige Politiker aus Bund, Land und Kommune.

Doch sind auch viele Eintragungen von FRGO-Mitgliedern zu finden, die heute nicht mehr unter uns weilen, so dass man zusammenfassend sagen kann, dass in einem „Goldenen Buch“ das Vereinsgeschehen festgehalten und an nachfolgende Generationen weiter gegeben wird.

Aus diesen Gründen war der im Jahre 1992 im Amt befindliche Vorstand der Auffassung, diese schöne Tradition auch weiterhin aufrecht zu erhalten. Das Vorhaben, nämlich ein neues „Goldenes Buch“ anfertigen zu lassen, gestaltete sich damals in der Praxis als sehr schwierig, denn man konnte zunächst keinen Buchbinder in Frankfurt ausfindig machen, der dieses Handwerks noch mächtig war. So ging fast ein dreiviertel Jahr ins Land, bis unser neues „Prunkstück“ im Rahmen unseres Seniorentreffens im April 1993 seiner Bestimmung übergeben werden konnte.

Eine pflegliche Behandlung vorausgesetzt, wird es sicherlich wieder mindestens 40 - 50 Jahre dauern, bis sich die nächste oder gar die übernächste Generation Gedanken über die Bestellung eines neuen Buches machen muss.

Mögen daher die Eintragungen immer nur von schönen und freudigen Anlässen in unserer FRGO berichten, auf die wir, die wir daran mitgewirkt haben, stolz sind.

Und wenn die nächste Generation durch die Eintragungen dazu animiert wird, das Ruderboot „FRG Oberrad“ weiterhin auf einem guten und erfolgreichen Kurs zu halten, dann hat sich diese Investition mit Sicherheit gelohnt.

≈ Dieter Baier



FRANKFURTER SPORTABEND 2024

15. März 2024



• 1. Platz World Masters Dergatta (Gesamtwertung AA 5.50)
• 1. Platz World Masters Dergatta (Gesamtwertung AB 5.50)
• 2. Platz Deutscher Masters Meiner (AA 5.50)
2023:
• 1. Platz Deutscher Masters Meiner (Klasse C)
Wolfgang Seifert
2022:
• Bundeszweiter (Langstrecke: Leichtgewichtler Klasse AA 13)
• Bundeszweiter (1000 m: Leichtgewichtler Klasse AA 13)
Franko Jung



WANDERFAHRT INS GRÜNE AN DEN EDERSEE

14. bis 15. SEPTEMBER 2024, Organisation Johannes Stille

Am 14. September machten wir uns früh morgens vom Verein auf zu einer Wanderfahrt zum Edersee. Die hatte sich Johannes Ende Juli — beim Anblick des für diese Jahreszeit ungewöhnlich hohen Wasserstands — einfallen lassen. Während der zweiten Hälfte der Sommerferien verbreitete sich die Kunde so gut, dass wir mit zwei Dreier o.St. und einem Vierer m.St. auf dem Anhänger Richtung Jugendherberge Hohe Fahrt am Edersee starteten.

Kaum angekommen wurden die Boote „Gartenfrisch“, „Flotter Dreier“ und „Römer“ zur ersten Fahrt vorbereitet und kurz nach 11 Uhr konnte es losgehen. Leider hatte es seit Ende Juli fast nicht mehr geregnet, was sich zum einen am Wasserstand des Sees zeigte, zum anderen auch an der kräftig grünen Färbung des Wassers. Vor allem am oberen Teil des Sees, wo sich auch die Jugendherberge und dadurch auch unser Einstieg befand, waren die Uferbereiche durch die Algen giftgrün gefärbt. Die Nachmittagsfahrt begann mit einer Annäherung an die Edertalsperre, bevor es wieder Richtung Jugendherberge entlang des Südufers ging. Von Schleife zu Schleife des Sees konnte entweder mit Sonne und schöner Fahrt oder mit einem beizeiten recht starken Gegenwind gerechnet werden. Zum Abschluss kamen wir wieder an das grün veralgte Ufer direkt an der Jugendherberge, in das man seine Wasserschuhe heute noch nicht unbedingt eintauchen musste. Nach einem kleinem Durcheinander bei der Zimmerverteilung und verdientem Abendessen waren alle nicht all zu spät im Bett.



Am Sonntagmorgen ging es nach dem Frühstück zur zweiten Fahrt los. Auf dem Wasser trieb noch der morgendliche Nebel am Steg vorbei, als wir feststellen mussten, dass zwischen See und Steg noch eine grünliche Matschfläche zu überwinden war. Nachdem wir dieses Problem gelöst hatten, konnten wir diesmal mit Einsatz der Wasserschuhe doch losfahren. Los ging es zum oberen Ende des Sees und wieder zurück am Ruderhaus der Marburger Universität und der Jugendherberge vorbei bis zur Hälfte der Strecke zur Staumauer. Bei Bringhausen wurde mit dem Umfahren der Liebesinsel gewendet und wieder die Jugendherberge angesteuert. Obwohl es vor der Wanderfahrt noch regnerisch schien, hatten wir Glück, es hat nicht geregnet, neben bewölkten Himmel hatten wir auch Sonnenschein. Nach diesen tollen zwei Tagen rudern gab es noch eine gemeinsame Pizza zu Mittag und dann machten wir uns auf den Heimweg zurück nach Frankfurt.

≈ Tim Waldschmitt



Die TeilnehmerInnen:
Ulla Fischer-Davidson
Peter Gillmann
Martina Gottschang
Christian Kösters
Antoine Rausch
Stefan Runtemund
Corinna Sander
Johannes Stille
Guillaume Texier
Tim Waldschmitt
Max Wolf
Stefan Zagar



EINERTRAINING AUF DEM ALTRHEIN

10. - 11. August 2024, Organisation Johannes Stille



Wir starteten frühmorgens bei der FRGO in Richtung Kühkopf – im Gepäck zehn Boote, gutes Essen und jede Menge Vorfreude. Vor Ort wurden wir, besonders die „Erstlinge“, vom idyllischen Anblick verzaubert: Ein ruhiger Altrheinarm eingebettet in wunderschöne Natur und das gastfreundliche Bootshaus des RC Neptun erwarteten uns. In diesem malerischen Umfeld verbrachten wir ein gelungenes Wochenende. An beiden Tagen wurde viel gerudert auf unterschiedlichem Niveau: Die erfahrenen Einer-Ruderer flitzten direkt in dem vorgegebenen Slalom über den Altrheinarm, wir anderen machten uns erstmal mit dem Dasein im Einer an sich vertraut. Von „Miraculix“ bis „Marlies“ waren alle Boote in vollem Einsatz. Johannes, als unermüdlicher Trainer, verbrachte beide Tage fast vollständig auf dem Steg in der prallen Sonne. Von dort aus dirigierte er uns mit präzisen Kommandos und sorgte dafür, dass Zusammenstöße mit Kanuten, anderen Ruderern oder dem Ufer vermieden wurden. Dabei brachte er einigen von uns nicht nur Manöver bei, sondern vertiefte auch bestehendes Wissen. Ein Highlight war das Kentertraining, das diejenigen, die gerade nicht im Wasser waren, vom Steg aus interessiert beobachteten und kommentierten. Aber auch abseits des Ruderns hatten wir jede Menge Spaß. Es wurde viel gelacht, geplaudert und auf der Wiese entspannt. Zur Abkühlung half nachmittags der Sprung ins Wasser. Am Samstag versüßte uns eine gemeinsame Kuchenpause den Tag und abends wurde gegrillt. Nach einem gelungenen Abend mit vielen schönen Gesprächen, reichlich Grillgut und leckeren Salaten flohen wir vor den äußerst aufdringlichen Mücken auf den Balkon, auf dem wir den Abend mit Gitarrenklängen von Sven gemütlich ausklingen ließen. Nach einer kurzen Nacht stärkten wir uns am Sonntagmorgen mit einem gemeinsamen Frühstück, bevor wir uns für die zweite Ruderrunde bereit machten. Am Nachmittag brachen wir schließlich wieder nach Frankfurt auf – im Gepäck nicht nur viele Mückenstiche (Kai zählte insgesamt 39 bei sich), sondern auch zahlreiche schöne Erinnerungen, das ein oder andere neue Rezept und viel neues Ruder- und Einer-Wissen.

Ein besonderer Dank geht an Johannes, der uns souverän durch das Wochenende geführt hat, sowie an alle, die diese Fahrt so lebensfroh, lustig und entspannt gemacht haben.



≈ Wibke Kristof

Teilnehmende: Johannes Stille, Jens Bradt, Martina Gottschang, Wibke Kristof, Kai Kristof, Corinna Sander, Anna Keil, Sven Gleixner, Doris Bos, Huaning Zhang, Tobias Hillesheimer, Julian Graßmann





Daniel Rengel



VATERTAGSAUSFLUG 2024

Einladung des Mühlheimer Rudervereins.
Eine beliebte Ruder-Tradition immer am 8. Mai.



TAGESAUSFLUG NACH MÜHLHEIM

3. Oktober 2024





PODNÓŻEK TO NIE PÓŁKA NA BUTY*

DRV Gemeinschaftswanderfahrt Breitensport in Polen auf Warthe und Oder im Juni 2024

Die WF beginnt in Srem, ca. 50km östlich von Posen auf der Warthe bis Küstrin und von Küstrin bis Gryfino, ca. 15km südlich von Stettin. Die Warthe hat eine Strömungsgeschwindigkeit von ca. 4,5km/h, die Oder von 4km/h. Auf der vorgesehenen Strecke ist keine Schleuse. Es wird gerudert, gekullt, gesteuert und Landdienst gemacht. 9-Sitzer-Bus.

Weitere Infos: Warthe: Srem bis Küstrin / Oder: Küstrin bis Gryfino (15km südlich Stettin), Gesamtkilometer geplant 400,0km, Ø Tageskilometer 57,0km.

Genug zitiert aus der Ausschreibung des Fahrtenleiters Albrecht Schoof - 22 Teilnehmer verteilen sich auf vier Vierer+, einschließlich des fast 100 Jahre alten Klinker-Riemenbootes „Münchhausen“ (das einzig wahre Ruderboot für Albrecht) und Landdienst.

Jede Wanderfahrt ist etwas Besonderes aufgrund von Erlebnissen, Ereignissen, die eigentlich nur die Beteiligten so richtig nachvollziehen können. Deswegen hier nur die Highlights des 7-tägigen Abenteuers – man erlebt ja so einiges:

🚣 Wenige Tage vor dem Beginn der Wanderfahrt brannte die erste Unterkunft ab und Albrecht musste sehr kurzfristig für 22 Leute eine neue Bleibe organisieren.

🚣 Überraschung für zwei der vier Boote und den Landdienst! „Zwei kamen durch“... Die ersten beiden Boote legen ab und kommen problemlos unter einer Brücken-Baustelle durch. Die nächsten Boote legen ebenfalls ab – müssen aber ziemlich schnell wieder umkehren, weil die Warthe wegen einer Brücken-Neueinsetzung gesperrt wurde. Glücklicherweise erreichen wir telefonisch den Landdienst mit dem Bootshänger, bevor dieser zur Organisation der Mittagspause startet! (in Deutschland stürzen Brücken entweder plötzlich ein oder werden jahrelang geflickt – in Polen gleich neu gebaut!) Wir treffen den Landdienst an einem geeigneten Punkt, um die Boote an Land zu bringen, abzuriggern, auf den Hänger zu laden und gemeinsam zum Mittagstreffpunkt zu fahren.

🚣 Der Bruch eines Alu-Auslegers am Riemenboot kurz nach dem Ablegen – mitten in der Walachei! Der Landdienst: nicht erreichbar. Was macht die Bootsbesatzung? Sie marschiert mit dem abmontierten und kaputten Ausleger unterm Arm in den nächsten Ort und findet einen Handwerker, der dieses Material schweißen kann! Danke heißt auf Polnisch Dzikuje! Der reparierte

Ausleger wird montiert, der Riemenvierer geht wieder aufs Wasser und Landdienst und der Rest der Truppe erfahren erst in der Pause von der Misere.

🚣 Die Autoren dieser Zeilen haben auf dieser Tour wieder Neues (für andere vielleicht Banales) gelernt: 1. man kann um „Ruder halt“ bitten – mit dem Hinweis „nur gleiten“... da wird der Swing bzw. Lauf des Bootes nicht gestört, aber man kann sich mal kurz an der Nase jucken, ohne dass das ganze Boot abgebremst wird. Und 2., dass es unterschiedliche Ruderbefehle gibt – vor allem offizielle des DRV: „Backbord einlaufen lassen“ lautete mein Kommando als Steuerfrau – keine Reaktion... „Backbord stoppen“ hätte es lauten sollen (Hier half der Oberräder Ruderdiaklekt also nicht bei der Verständigung.)

🚣 Eine beliebte Übung während dieser Wanderfahrt: Ein- und Aussteigen über Bug: So kann man kann fast überall an- und ablegen.

🚣 Albrecht Schoof ist ein Phänomen – 90 Jahre alt – sein Credo: „Rudern kann man nur mit Riemen, Skullen ist kein vollwertiges Rudern“. Das wäre also auch geklärt. Er ist wahrlich ein besonnener Planer. Eine seiner Überzeugungen lautet: egal was passiert, es geht immer weiter und es findet sich immer eine Lösung (Plan B), ja irgendwie kommt man immer an. Da zeigt sich seine jahrzehntelange, internationale Wanderfahrten-Erfahrung!

Für die Kilometerstatistik teilte er abschließend mit: „351km, für das Fahrtenbuch (aufgrund von Gegenwind und geänderter Einsetzstellen also weniger Kilometer). Individuelle Apple-Watch-Daten oder anderes, neumodisches Zeug werden vom Deutschen Ruderverband nicht akzeptiert“.

≈ Peter Gillmann & Tina Dietrich

* Die Auflösung der Überschrift:
Die Anfeuerung der Steuerfrau an die Mannschaft während einer kleinen Wettfahrt kurz vor dem Tagesziel:

„Das Stemmbrett ist keine Schuh-Ablage!“



VEREINSFEST MIT VEREINSREGATTA

1. September 2024



BOOTSTAUFE „HARTMUT REINER“

1. September 2024



53. RHEINMARATHON von Leverkusen nach Düsseldorf
42,8 km - 5. Oktober 2024, Organisation RC Germania Düsseldorf



Wolfgang Friedrich

Nicolas Seiffert

Philipp Stockmar

Jörg Scheiner

Stf. Cosima Scheiner

LANGSTRECKENRUDERN: FRGO MASTERS GEWINNEN RHEINMARATHON

Am 5. Oktober 2024 war es wieder angerichtet: Rheinmarathon, 43 km von Leverkusen nach Düsseldorf und nach 15 Jahren waren wir Masterruderer wieder auf einer 40+ km Regatta dabei, um uns den speziellen Herausforderungen dieses Formats zu stellen.

Es gab im Vorfeld drei große Fragen zu klären:

1. Wie trainieren wir dafür bestmöglich, denn anders als für die sonst üblichen Regatten über 4 bis 6 km war schnell klar, dass wir bei erwarteten Ruderzeiten von mehr als 2 Stunden Kilometer machen mussten. Soweit der Plan. In der Realität war es dann doch seltener als gehofft der Fall, aber immerhin wurde immer noch eine Runde warmfahren zur Flößerbrücke und zurück die Runde nach Griesheim im Streckenschlag zurückgelegt.

2. Wer steuert? Der Rhein ist ein Strom und Rudern darauf nicht ganz ohne Risiken. Darüber hinaus weiß man nie was einen an Wind, Wetter und Wellen erwartet. Da das Motto ist – schließlich ist ja Regatta! – dass durch alles was da kommen möge durchgefahren wird, waren wir erst auf einen rheinerfahrenen Steuermann aus. Wie sich zeigen sollte auch hier alles Theorie und am Ende hat uns Cosima Scheiner gesteuert, rheinunerfahren und eigentlich auch ohne Regattahistorie. Aber das Ergebnis spricht für sich.

3. Wie bereiten wir das Boot vor? Aus der letzten Teilnahme vor etwa 15 Jahren gab es noch zwei Lenzpumpen, die 30 L Wasser pro Minute wieder außenbords fördern sollten. Schwieriger war festzustellen, welche Spannung diese benötigen. Dem Ingenieur unter uns ist ja bekanntlich nichts zu schwer und so konnte der Punkt schon mal geklärt werden und eine entsprechende Batterie war gefunden. Der Rest war schnell entschieden: Bug- und Heckabdeckung ohne großen Aufbau sowie Abkleben der Ausleger, damit weniger Wasser reinläuft. Anreise dann am Tag vor der Regatta nach Leverkusen, Boot abladen und vorbereiten. Die Borussen haben noch mit einer festen Abdeckung für das Heck der „Concordia“ ausgeholfen, da wir nur über eine entsprechende Bugabdeckung verfügen. So mussten wir dort nicht basteln. Dann Weiterfahrt zum Ziel nach Düsseldorf, Isomattenlager beziehen und Nudeln essen!

Nächsten Morgen früh um 06:00 Uhr aufstehen, alles zusammensuchen für die Regatta, frühstücken beim Bäcker und auf zum Shuttle-Bus. Jörg hat sich bereit

erklärt unsere 12V Autobatterie zu tragen(!), wobei wir von Konkurrenten schon gefragt wurden, was wir denn damit vorhätten. Größte Herausforderung vor dem Start war die Frage, wie denn am cleversten vorportionierte Bananenstücke und Nüsse an der Bordwand befestigt werden, ohne dass diese gleich nass, aber andererseits schnell im Zugriff sind.

Mit abgeklebten Auslegern und Lenzpumpen an Bord ging es dann für Wolfgang Friedrich, Nicolas Seiffert, Philipp Stockmar, Jörg Scheiner und Steuerfrau Cosima Scheiner bei Sonnenschein und optimalen Bedingungen um 10:30 Uhr auf die Strecke. Souverän steuerte Cosima ihr Boot durch alles was kam und schon nach zwei Kilometern waren die beiden kurz zuvor gestarteten Boote eingeholt und überholt.

Es sollten nicht die letzten sein. Wollten wir vorne mit dabei sein, sollte die Uhr am Ende unter 2:10/2:15 h stehen bleiben. Auf dem Wasser war schnell klar, dass wir gut unterwegs waren und unter der dafür erforderlichen Durchgangszeit von 1:30 min / 500 m lagen. Mit gleichmäßiger Schlagzahl 26 ging es Kilometer um Kilometer Richtung Düsseldorf, immer die Strömung bestmöglich ausnutzend und nur von einer kurzen Trinkpause nach 30 km unterbrochen. Wellen haben uns nur auf dem letzten Kilometer so richtig erwischt und gaben eine Idee davon, wie das Gesicht des Rheins auch aussehen kann. Am Ende stand mit 2:05,55 ein souveräner Sieg im 4x+ Master D auf der Uhr vor den Zweitplatzierten mit 2:08,17. Insgesamt konnte das FRGO-Team damit bei insgesamt 172 gestarteten Booten sogar die viertschnellste Zeit des Tages errudern. Es lief einfach!

Insgesamt muss man vor allem dem Veranstalter für seine hervorragende Organisation loben. Schon bei der Ankunft in Leverkusen wurden wir gut eingewiesen, denn es lagen am Nachmittag bestimmt schon 100 Gig-Doppelvierer mit Steuermann auf dem Gelände des RTHC rum. Dann kein Gedränge am Steg, alle Boote wurden aufgerufen und so ging es gut orchestriert aufs Wasser. Immer war eine helfende Hand da, insbesondere auch am Ziel wo einem das Boot von einer Stegmannschaft erst in einen Bootswagen gehoben und dann an den Hänger gebracht wurde. Welch ein Service! Während wir die „Concordia“ wieder von allem befreiten, versorgte Cosima ihre Mannschaft mit isotonischem Altbier. Wir haben aufgrund der Jahreszeit und des Gewässers davon Abstand genommen, Cosima für ihren ersten Steuersieg standesgemäß in den Rhein zu werfen.

≈ Wolfgang Friedrich





WEISSWURSTACHER

3. November 2024 - Eine Einladung an alle Frankfurter
Rudervereine der Rheno Franconia



WINTERZEIT = SCHWIMMZEIT



Wenn draußen der Wind pfeift und die Tage kürzer werden, geht es für unsere Kinder und Jugendlichen in der Woche aufgrund der Dunkelheit nicht mehr in die Ruderboote auf den Main. Es ist Schwimmbadzeit in Bornheim, immer donnerstags! Also keine Chance für den Winterschlaf und jede Möglichkeit für unsere Mannschaft, die eigene Fitness und Ausdauer weiterhin herauszufordern.

Unser Team mit Sonja Rössel, Frieda Arnold, Emma Ortlieb, Jonas Behm, Kai Kristof, David Fabian und Konstantin Wahl im Altersmix von 10 - 17 Jahren (sowie einem Trainingsbesuch von Fabian Behm) hängt sich wirklich rein. In den folgenden 1,5 Stunden gibt es nicht nur ordentlich Kaltwasser, sondern auch jede Menge sportliche wie teambildende Aufgabenstellungen. Wir starten immer mit der Aufwärmphase, dem Einschwimmen. Danach geht's los: Je nach Trainingsphase stehen Ausdauer-, Kurzstrecken- oder Technikeinheiten auf dem Plan. Ab jetzt wird nicht nur entspannt dahin geschwommen. Ganz im Gegenteil: alle zeigen, was sie draufhaben. Egal, ob sprinten, tauchen, springen — die ganze Motivation fließt jetzt ins Wasser. Aufgelockert wird das Ganze unter anderem mit Paddeleinheiten auf dem Schwimmbrett sitzend oder Partnerübungen, bei denen Arm- und Beinarbeit geteilt werden. Etwas ruhiger wird es bei den Technikeinheiten. Alle vier Schwimmarten werden geübt und jeder hat die Gelegenheit, sich in diesen weiterzuentwickeln. Kurz vor Schluss, wenn das 25 Meterbecken lang und länger erscheint und die Bereitschaft wächst, auch nach 20m unentdeckt zu wenden, wird es Zeit für die wohlverdiente Rutsche.

Nach nur vier Monaten Wassertraining sind die Fortschritte ein Grund für Luftsprünge. Klar ist, das ganze Team hat eine tolle Entwicklung hingelegt!

Mein Dank geht zudem an Sandra (Behm), welche als Elternteil regelmäßig mit dabei war und mich bei der einen oder anderen Gelegenheit fröhlich unterstützt hat.

Es macht Spaß!

≈ Birgit Holzhauser



UNSER KRAFTRAUM

Reparaturarbeiten an den Maschinen

Für das Wintertraining ist unser Kraftraum für alle eine tolle Möglichkeit fit zu bleiben und Kraft aufzubauen. Gerade auch im Mastersbereich ist der Muskelaufbau ein wichtiger Aspekt für unser Wohlbefinden, unsere sportliche Leistung und vor allem für unsere Gesundheit.

Wir konnten Ersatzteil-Polster der Firma Schnell für vier unserer Maschinen erwerben und so die defekten Teile austauschen; unser Dank geht an Anthony Siarkiewicz, der sich um die Erneuerung kümmerte. Zudem erhielt die Beinpresse wieder einen Originalgurt, ganz ohne Knoten.

Auch der Kraftraum mit all den Trainingsgegenständen muss kontinuierlich kontrolliert und von uns gepflegt werden.

≈ Simone Stoll

1879

e.v.

F

SCHNELL

SCHNELL

SCHNELL



Nachruf BERND WIRBEL

Am 20. Februar 2025 erhielten wir die traurige Nachricht, dass einer unserer erfolgreichsten Ruderer, Bernd Wirbel, ganz plötzlich und völlig unerwartet im Alter von 83 Jahren verstorben ist.

Als 1957 ein Jugendlicher in unserer FRGO begann das Rudern zu erlernen, ahnte noch niemand, wie erfolgreich Bernd Wirbel einmal für unsere Ruder-Gesellschaft sein würde. In den 50er und 60er Jahren gehörte der Verstorbene zu den Spitzenruderern Deutschlands. Und ich habe noch persönlich die Worte unseres legendären Konrad Weiß in

den Ohren, als dieser immer euphorisch davon schwärmte, wie der Schlagmann Bernd Wirbel mit seinem furiosen Endspurt auf den letzten Metern schon sicher verlorene Rennen noch förmlich aus dem Feuer riss. So war es nicht verwunderlich, dass er der erste Ruderer in unserer traditionsreichen Geschichte war, der es auf über 100 Regattasiège brachte. Und das waren überwiegend erstklassige Siege, teils mit Vorentscheidungen. Auch nach seiner Rudererlaufbahn kehrte Bernd Wirbel seiner FRGO nicht den Rücken zu, im Gegenteil: In der Master-Klasse fuhr er Sieg für Sieg ein, wobei die Titel bei den Weltmeisterschaften der Masters besonders zu erwähnen sind.

Bernd Wirbel war eigentlich ein Paradebeispiel dafür, was man erreichen kann, wenn man nicht nur mit Herz, sondern vor allem mit Disziplin und Willenskraft der Ruderei nachgeht. Wenn andere schon mit dem Training fertig waren, legte er noch eine „Extraschicht“ ein und es gab Tage, da war sogar der Feldberg im Taunus vor ihm nicht mehr sicher. Mit dem Fahrrad wurde dort eifrig Kondition „gebolzt“, die für ihn dann im Ruderboot sehr von Nutzen war.

Die ganze FRGO-Vereinsfamilie trauert daher um einen echten Ruderkameraden, für den Freundschaft, Gemeinschaftsgefühl und Teamgeist keine leeren Worthülsen waren, es sind Tugenden, die er mit seinem Leben erfüllte.

Nachruf URSULA KRÄMER

Am 26. Februar 2025 erhielten wir die traurige Nachricht, dass unser Ehrenratsmitglied Ursula Krämer im hohen Alter von 89 Jahren verstorben ist. Über 40 Jahre war Ursula Krämer ein äusserst engagiertes Mitglied unserer FRGO. Sie war ein Paradebeispiel dafür, was man unter Tatendrang, Begeisterung und Idealismus zum Wohle unserer Ruder-Gesellschaft versteht.

Im Jahr 1979 wurde die Verstorbene Mitglied und diese Vereinsbindung kam nicht von ungefähr, war doch ihr Mann Walter in der Nachkriegszeit nicht nur einer unserer erfolgreichsten Ruderer, sondern stellte darüber hinaus sein

Fachwissen im FRGO-Vorstand über 20 Jahre lang zur Verfügung. Letztendlich waren auch alle drei Kinder von Ursula und Walter Krämer FRGO-Mitglieder und so brachte sich Ursula Krämer sehr schnell in das Vereinsleben ein. Bereits nach kurzer Zeit war sie der Kopf unserer äußerst aktiven Frauengruppe, die durch ihre beispiellosen Aktivitäten wie Verpflegungsstände auf den Frankfurter Regatten, Weihnachtsbasaren u.v.m. aus dem Vereinsleben nicht mehr wegzudenken war. Insbesondere bei unseren zahlreichen Vereinsveranstaltungen sorgte die Metzgerei Krämer – insbesondere Ursula Krämer – über viele Jahre hinweg dafür, dass für das leibliche Wohl bestens gesorgt war. Nachdem es dann unser damaliger 2. Vorsitzender Fritz Schiela sogar noch fertigbrachte, die Damen ins Ruderboot zu bewegen, hielt es auch Ursula Krämer nicht mehr an Land und man sah sie mindestens ein Mal in der Woche im Ruderboot. Einmal so richtig in Schwung, gab's für unsere Frauengruppe unter Federführung von Ursula Krämer kein Halten mehr. Eine Aktivität folgte der anderen: Es wurde eine Gymnastiklehrerin engagiert dann, unter der Bezeichnung „Die Jumbos“, wurde auf der vereins-eigenen Kegelbahn in regelmäßigen Abständen eine gepflegte „ruhige Kugel“ geschoben. Im Ergebnis war diese Frauengruppe über Jahre hinweg ein wichtiger Eckpfeiler, ja eine tragende Säule in unserer Ruder-Gesellschaft, auf die man im wahrsten Sinne des Wortes bauen konnte.

Für ihre außerordentlichen Verdienste wurde die Verstorbene mit der selten verliehenen FRGO-Verdienstnadel in Gold ausgezeichnet. Darüber hinaus wurde Ursula Krämer als erstes weibliches Vereinsmitglied im Jahre 2017 in den Ehrenrat unserer FRGO berufen.

Wenn Ursula Krämer auch in den letzten Jahren, in denen sie ihren Mann Walter zu Hause aufopferungsvoll betreute und pflegte, nicht mehr so oft ins Bootshaus kommen konnte und nach dessen Ableben im Jahre 2021 alters- und gesundheitsbedingt selbst nicht mehr an unseren Veranstaltungen teilnehmen konnte, so hat sie ihre FRGO, wo sie viele schöne und unvergessliche Stunden verbracht hat, nie vergessen. Die ganze FRGO-Vereinsfamilie freute sich daher sehr, als sie im Jahre 2022 die Taufpatenschaft eines Zweier o. Stm. übernahm und in einer sehr bewegenden Feierstunde dieses Boot auf den Namen ihres Mannes „Walter Krämer“ taufte.

Keiner freute sich an diesem Nachmittag mehr als die Taufpatin selbst, als ihre beiden Enkelkinder Robert und Maximilian die Jungfernfahrt des Bootes vornahmen.



≈ Dieter Baier



ZUR TRADITIONSPFLEGE – WIR ERINNERN UNS

Hier wollen wir, unsere traditionsreiche Geschichte wieder etwas in Erinnerung bringen. Sicherlich haben viele von unseren Mitgliedern noch Berichte und Zeitungsausschnitte oder gar Bilder aus der „guten alten Zeit“. Die Redaktion freut sich über Zusendungen, bitte an die Geschäftsstelle: Wiener Straße 125, 60599 Frankfurt/M.

1879 – vor 145 Jahren

Am 15. September 1879 wird im Gasthaus „Zu den drei Königen“ in Oberrad von neun jungen Oberräder Bürgersöhnen unsere Ruder-Gesellschaft gegründet.

1884 – vor 140 Jahren

Rennsportliche Erfolge im Vierer und im Zweier m. Stm., zahlreiche neue Mitglieder treten dem Verein bei.

1894 – vor 130 Jahren

Fritz Heunisch – später jahrzehntelang ein sehr erfolgreicher Berufsrudertrainer in Hamburg – leitet das Training mit großen Erfolgen im Vierer und im Zweier m. Stm.

1904 – vor 120 Jahren

Das 25-jährige Bestehen unserer Ruder-Gesellschaft wird in würdiger Form gefeiert. Im Mittelpunkt stehen eine akademische Feier und ein festlicher Ball im Saal des Gasthauses „Zur Sonne“.

1914 – vor 110 Jahren

Nach Regattabesuchen in Worms, Frankfurt und Mainz muss das Training eingestellt werden. Am 1. August bricht der Erste Weltkrieg aus und alle Trainingsrunderer sowie die meisten wehrfähigen Mitglieder werden zum Kriegsdienst eingezogen.

1924 – vor 100 Jahren

Das „Deutsche Meisterschaftsrudern“ findet in Frankfurt am Main auf der Gerbermühlstrecke statt. Die FRG Oberrad hat zum Junior-Achter gemeldet, muss aber vom Start fernbleiben, da eine Furunkel-Epidemie die vielversprechende Mannschaft stark dezimiert hat.

1934 – vor 90 Jahren

Trainer Richard Haak, der im zweiten Jahr bei uns tätig ist, kommt mit einer Vierer-Mannschaft in der Senior-Klasse (heute Männer A) zu sechs Erfolgen.

1944 – vor 80 Jahren

Unser Bootshaus liegt in Schutt und Asche. Der Krieg wütet weiter. An einen Sportbetrieb ist nicht mehr zu denken.

1954 – vor 70 Jahren

Die FRGO besteht seit 75 Jahren. Die akademische Feier findet, da es in Oberrad noch keinen Saal gibt, in der Aula der Berufsschule am Frankensteiner Platz statt. Aus Anlass des Jubiläums wird eine umfangreiche chronikartige Festschrift „75 Jahre FRGO“ erstellt.

1964 – vor 60 Jahren

Lutz Bethke und Bernd Wirbel im Zweier o. Stm. sowie die Gebrüder Knöffel im Leichtgewichtsdoppelzweier machen von sich reden. Auch die Jugend ist sehr aktiv und erfolgreich: 31 Siege stehen auf unserem Erfolgskonto.

1974 – vor 50 Jahren

Mit 96 Siegen in offen ausgeschriebenem Wettkämpfen wird ein neuer Rekord in der 95-jährigen Vereinsgeschichte erzielt. Dreimal können Ruderer der FRGO beim Hessischen Landesentscheid im Jungen- und Mädchenrudern das Ziel als Erste überqueren. Karlheinz Filbert wird beim Bundesentscheid im Jungen-Einer-1961 Sieger und Knut Krug gewinnt die Silbermedaille. Unser erfolgreichster Junior-Skuller, Dieter Baier, wird bei den Meisterschaften der 15-16-Jährigen in der Einerkonkurrenz Vierter und ist mit 20 errungenen Siegen zahlenmäßig der erfolgreichste Ruderer in der Saison 1974.



SEGEL-CENTER-FRANKFURT
BEKLEIDUNG, AUSRÜSTUNG
RETTUNGSMITTEL



Segelbekleidung, Schuhe, Rettungswesten, Jollen-/Yacht-Ausrüstung, Tauwerk u. Draht, Rigg-/Segel, Sonnensegel, uvm. segelcenter-shop.de/



WIR BERATEN SIE GERNE !

LADEN + SCHULUNGSRÄUME

60327 Frankfurt/M Westhafen Gutleutstr.175 – 1.OG

Tel. 069- 45 53 72

Mail: info@segel-center-frankfurt.de

1984 – vor 40 Jahren

Im ersten Jahr nach dem Tod von Konrad Weiß (er war fast 50 Jahre 1. Vorsitzender) sind viele Probleme zu bewältigen. Sportlich gesehen ist dieses Jahr das erfolgreichste seit dem Bestehen unserer Ruder-Gesellschaft: mit 124 Siegen gehören wir zahlenmäßig zu den erfolgreichsten Vereinen in der BRD und auch die Qualität der Siege kann sich sehen lassen. Herausragend der Gewinn der Deutschen Jugendmeisterschaft im Doppelzweier der 17-18-Jährigen in München. Der von Dieter Baier trainierte Doppelzweier mit Oliver Grüner und Michael Schmidt setzt sich in überlegener Manier gegen 22 Konkurrenten durch. Dennoch werden sie unverständlichlicherweise vom Deutschen Ruderverband nicht zur Junioren-Weltmeisterschaft in Jönköping (Schweden) nominiert. Auf der letzten Regatta in Großauheim erringt Oliver Grüner den 2.000 Sieg seit der Gründung der FRGO.

Vier neue Boote erhalten Einzug in unser Bootshaus.

Erstmals wird bei der Vereinsregatta der „Konrad-Weiß-Gedächtnis-Achter“ ausgefahren.

Dieter Baier, erfolgreichster Ruderer und langjähriger Vorsitzende der FRGO heiratet seine Freundin Madlen Cott; Polterabend und Hochzeitsfeier finden im Bootshaus statt.

1994 – vor 30 Jahren

Nachdem wir im Vorjahr das existierende Bootshaus dem Erdboden gleichgemacht haben, steht nunmehr die Errichtung des neuen Bootshauses nebst Funktionsräumen ganz im Mittelpunkt des Vereinsgeschehens. Zahlreiche Mitglieder greifen zu Schaufel und Kelle, helfen tatkräftig mit, so dass unser Jahrhundertwerk langsam aber sicher Gestalt annimmt. Auch die Räumlichkeiten der Gaststätte werden einer grundlegenden Sanierung unterzogen und – nach einer Bauzeit von fast zwei Monaten – werden am 1. März 1994 wieder eröffnet. Unser verstorbener Vereinsvorsitzende Konrad Weiß wäre stolz auf seine FRGO gewesen. Trotz der Baumaßnahmen herrscht reges Vereinsleben, der Breitensport boomt, nur der Leistungssport leidet. Dennoch können wir mit Michaela Heuß eine Internationale Deutsche Hochschulmeisterin feiern und Bill Clapp kehrt von der FISA-Meisterschaftsregatta der Masters gar mit zwei Goldmedaillen zurück. Kerstin Jung belegt beim Bundesentscheid im Jungen- und Mädchenrudern einen beachtlichen zweiten Rang.

Bei der traditionsreichen „Eierfahrt“ begeben sich am Neujahrsmorgen über 30 Mitglieder aufs Wasser um zu testen, ob sie das Rudern im Neuen Jahr nicht etwa verlernt haben.

Unsere Vereinsregatta ist im wahrsten Sinne des Worts filmreif: Acht Aktive machen mit Steuermann Tobias Baier das „Unmögliche möglich“ und ziehen einen Wasserskifahrer an einem Achterboot über den Main. Bei bestem Sommerwetter verfolgen zahlreiche Zuschauer das Spektakel, auch die Presse berichtet ausführlich darüber.

An der FRGO Projektwoche „Rudern“ nehmen 16 Schülerinnen und Schüler der

Deutschherrnschule teil. Beim „Tag der Offenen Tür“ in der Oberräder Grunelisschule sind wir mit einem Informationsstand vertreten. Unsere Kinder- und Jugendabteilung verbringt unter Leitung der Übungsleiterin Iris Held ein unvergessliches Wochenende auf der Burg Breuberg. Beim Sommerausflug nach Würzburg – organisiert vom Ressortleiter für Veranstaltungen Franz Hühner – ist der Reisebus ausgebucht. Bei den vereinsinternen Kegelmeisterschaften setzt sich in der Einzelwertung (20 Würfe in die Vollen) Vorstandsmitglied Rudolf Baier (KG „Die Wilde“) mit 104 Holz durch. Im Mannschaftswettbewerb hat die KG „Die Wilde“ ebenfalls die Nase vorn.

Bei der Sieger- und Jubilarehrung können wir unseren Vorsitzenden Dieter Baier sowie seinen Vater Rudolf Baier für eine 25-jährige Mitgliedschaft ehren. Abschied nehmen musste die FRGO von langjährigen, treuen Mitgliedern: Ehrenratsmitglied Willi Schmitt verstarb am 7. März 1994 im Alter von 83 Jahren. Er unterstützte die FRGO während seiner fast 70-jährigen Mitgliedschaft wo und wann immer es nur ging. Am 25. Februar 1994 mussten wir unser Mitglied Jakob Lauf zu Grabe tragen. Jakob Lauf, eine Ikone aus Oberrad, sorgte bei unseren zahlreichen Veranstaltungen stets für beste Unterhaltung.

2004 – vor 20 Jahren

Dieses Jahr steht ganz im Zeichen unserer Feierlichkeiten „125 Jahre FRG Oberrad“, die mit einem Neujahrsempfang am 18. Januar beginnen. Eingeladen waren neben den Mitgliedern auch befreundete Vereine sowie namhafte politische Vertreter. Der Gesellschaftsraum ist bis auf den letzten Platz besetzt. Unsere beiden Vorstandsmitglieder Walter Krämer und Rudolf Baier werden im Rahmen des Empfangs vom Präsidenten des Hessischen Ruderverbandes Reinhard Schintze ausgezeichnet. Der ehemalige Präsident des Frankfurter Stadtparlaments und Sportausschussvorsitzende Hans Busch sowie der langjährige Stadtrat Prof. Dr. Martin Wentz erhalten aus den Händen unseres Vorsitzenden die nur selten verliehene FRGO-Ehrenplakette für besondere Verdienste. Höhepunkt der Feierlichkeiten ist die akademische Feier im ehrwürdigen Kaisersaal des Rathaus-Römer mit anschließendem Festabend in den historischen Römerhallen am 18. September. Der Vorstand des Deutschen Ruderverbandes hält an diesem Tag in der FRGO eine Tagung ab und ist am Abend beim Festakt im Rathaus-Römer vollzählig vertreten. Vorstandsmitglied Christel Pieroth und Vorsitzender Dieter Baier werden vom Präsidenten des Hessischen Ruderverbandes Reinhard Schintze mit der Ehrennadel des Hessischen Ruderverbandes ausgezeichnet. Der ehemalige Präsident des Deutschen Ruderverbandes Prof. Dr. Wolfgang Maennig hält zum Thema: „Trend- und Mediensportart Rudern, eine Vision?“ eine beeindruckende Festrede. Die Jubiläumsfeierlichkeiten finden mit einem Konzertabend am 6. November ihren Abschluss. Der bekannte Organist Michael Kuntz verzaubert im festlich geschmückten Saal auf seiner Wersi-Orgel die anwesenden Gäste mit beliebten Melodien und erfüllt auch Musikwünsche. Bei der am 4. Dezember im Fest-

saal des Bürgertreffs Depot Oberrad stattfindenden Sieger- und Jubilarehrung werden mit Elfriede Baier, Erika Fischer, Ingrid Fischer, Elisabeth Held, Ursula Krämer, Marie Lehmann und Monika Neumann gleich sieben Damen für eine 25-jährige Vereinsmitgliedschaft geehrt. Diese Mitglieder hatten im Jahre 1979 die Frauenabteilung ins Leben gerufen, welche über viele Jahre hinweg eine der tragenden Säulen unserer Gesellschaft war.

Doch auch das Sportliche kommt im Jubiläumsjahr nicht zu kurz: die von Dieter Baier (Junioren und Juniorinnen) und Christel Pieroth (Jungen und Mädchen) betreuten Aktiven eilen von Sieg zu Sieg. Lukas Krämer errudert sich auf den Hessischen Rudermeisterschaften in Eschwege durch einen 2. Platz auf der 3.000m Langstrecke und einen Sieg über die 1.000m die Fahrkarte für den Bundesentscheid in Salzgitter. Erfreulich, dass im Jubiläumsjahr die Aktiven Lukas Rein, Tobias Baier und St. Philip Nickels auf den Hessischen Meisterschaften in einem Renngemeinschafts-Juniorenachter die Goldmedaille erringen. Regina Pieroth bringt auf der Regatta in Nürtingen mit dem letzten Saisonstart den 100. Sieg für unsere Ruder-Gesellschaft unter Dach und Fach.

Eine Ruderrally auf dem Main stößt am 20. Mai, „Vatertag“, bei den Mitgliedern auf große Resonanz. Auf der etwa 12 km langen Strecke zwischen Schleuse Offenbach und Westhafen stehen nicht in erster Linie die Schlagzahl, sondern vor allem eine gewisse Schlagfertigkeit und Spontanität im Vordergrund. Ein Ruderkurs, der von Karen Friedrich-Voss und Wolfgang Friedrich für Erwachsene angeboten wird, ist in Kürze ausgebucht.

Bei den Vereinskegelmeisterschaften gelingt Rudolf Baier (KG „Die Wilde“) ein klassischer „Hatrick“. Nach 2002 und 2003 kann er sich in der Einzelwertung mit 106 Holz erneut in die Siegerliste eintragen. Die Damenwertung gewinnt Carola Müller (KG „Die Sandhasen“) mit 100 Holz.

Gleich sieben neue Ruderboote halten am 2. Oktober im Rahmen einer Großbootstaufe Einzug in unsere Bootshallen. Getauft werden nachfolgende Boote:

- ≈ Gig-Einer „Wilder Mann“, Taufpate Fritz Kissel (Ehrenratsmitglied)
- ≈ Renn-Einer „Main“, Taufpate Walter Krämer (Ehrenratsvorsitzender)
- ≈ Renn-Einer „Jubilar 1879 – 2004“, Taufpate Rudolf Baier (Ehrenmitglied)
- ≈ Jugend-Einer „Miraculix“, Taufpate Baris Harmanci (erfolgreichster Ruderer)
- ≈ Jugend-Renndoppelzweier „Kriegmichnich“, Taufpatinnen Melanie Baier, Annuska Berz, Meike Heftrich (Kinderruderinnen)
- ≈ Gig-Doppeldreier o. Stm. – auch als Gig-Doppelzweier m. Stm. fahrbar – „Flotter Dreier“, Taufpatin Karen Friedrich-Voss
- ≈ Renndoppelvierer m. Stm „Oberrad“, Taufpate Ernst Bräter

2014 – vor 10 Jahren

Mit einem „Raketentstart“ starten wir in das neue Jahr. Zur traditionellen „Eierfahrt“ finden sich zahlreiche Mitglieder im Bootshaus ein. Sechs Vorstands- und 23 Beiratsmitglieder zeichnen sich für die Geschicke der FRGO verantwortlich und sind Garant dafür, dass unser „FRGO-Boot“ auf einem guten Kurs gehalten wird. 22 neue Mitglieder können wir willkommen heißen.

Abschied nehmen müssen wir von Harald Schwarzer, der als Vorstandsmitglied über 10 Jahre lang die Vereinskasse mustergültig führte und nach langer, schwerer Krankheit für immer von uns ging.

Nach Beendigung der umfangreichen Sanierungsarbeiten in unserer Gaststätte – überwiegend in Eigenregie durchgeführt – stellt Dieter Baier den neuen Pächter Mehmet Kaya vor, der unter dem Namen „Restaurant Kastanienhof in der FRGO“ neu startet. Die Gäste der Wiedereröffnungsfeier staunen nicht schlecht, was der Küchenchef bereits an diesem Abend so alles auf den Tisch zaubert.

Sportlich verläuft das Jahr im „ruhigen Fahrwasser“. Es werden auf den Regatten zwar zahlreiche Rennen gewonnen, doch springt auf den „Nationalen Meisterschaften“ keine Medaille heraus. Insgesamt erreichen die Aktiven 49-mal als Erste die Ziellinie.

Die Vereinsregatta gleicht einem Volksfest mit vielen, spannenden Rennen den ganzen Tag über. Jörg Scheiner wird Vereinsmeister, bei den Damen gewinnt erneut Nina Haupt. Unser Mitglied Hans-Heinrich Hartmann, der mittlerweile in Erlangen wohnt, organisiert eine Wanderfahrt auf dem Sognefjord in Norwegen. Von der FRGO nehmen mit Brigitte Habig und Bernd Pfülb zwei Mitglieder an dieser unvergesslichen Fahrt teil. Die Plätze für ein von Johannes Stille organisiertes Skiff-Wochenende am Kühkopf am Altrhein sind bereits kurz nach Bekanntgabe der Veranstaltung vergeben.

Die Breitensportler unternehmen eine Radtour am Inn, die in sieben Tagen von Landeck nach Passau führt. Der Adventsausflug führt die Breitensportler dann nach Köln.

Im Rahmen unserer Siegesfeier zeichnet unser 1. Vorsitzender Dieter Baier mit dem Ehepaar Horst und Elke Hohe zwei äußerst verdiente Mitglieder für eine jeweils 25-jährige Vereinszugehörigkeit aus.

≈ Dieter Baier





ELEKTROBAU RANZ
GmbH + Co KG

Installation • Antennenbau
Videoüberwachungssysteme
EDV • Netzwerke aller Art

Weberstraße 69-71 • 60318 Frankfurt am Main
Telefon: 069 - 59 57 77 • Telefax: 069 - 59 11 17
e-mail info@elektro-ranz.de • www.elektro-ranz.de

Moritz Mund



Hallo Ruderer,

ich heiße Moritz, bin 13 Jahre alt und wohne in Oberrad.

Ich kam durch Olympia zum Rudern und da das Rudererdorf so nah ist, wollte ich mir das mal ansehen und habe Spaß dran gefunden.

Neben dem Rudern, spiel ich noch Handball, gehe viel Fahrrad und Scooter fahren.

≈ LG Moritz

Jonas Behm



Hallo,
mein Name ist Jonas Behm, ich bin 10 Jahre alt. Seit einem Jahr bin ich Mitglied bei der FRGO und herzlichst im Kreise der Kinder/Jugend aufgenommen worden. Durch meinen Bruder Fabian war ich schon vorher bei einigen Veranstaltungen wie Regatten dabei, diese begeisterten mich und ich wollte selbst aktiv werden. Nicht nur das Rudern macht mir richtig Spaß, ich helfe auch gerne beim Ironman und auf der Jubiläumsfeier. Dieses Jahr möchte ich gerne das erste Mal an einer Regatta teilnehmen, darauf freu ich mich schon sehr lange.

≈ Jonas Behm

Julia Hofele



Meine Familie rudert schon seit Jahren in Heidelberg. Ich hatte studienbedingt nie Zeit dafür, hatte mal einen Schnupperkurs gemacht. Nachdem ich mir Anfang 2024 einen Ruderergometer zugelegt habe und nach meinem Umzug nach Oberrad so nah am Rudererdorf wohne, dachte ich, ich sollte Rudern nochmal eine Chance geben. Johannes Stille war so nett mich mit den Basics vertraut zu machen. Leider bin ich aktuell wegen der frühen Dunkelheit und meiner seltenen Verfügbarkeit am Wochenende nicht im Ruderverein anzutreffen, freue mich aber schon, wenn sich das im Frühling wieder ändert.

PS: In der FRGO bin ich ohne Brille, dafür mit Kontaktlinsen anzutreffen.

≈ Julia Hofele

Wibke Kristof



Hallo, ich bin Wibke.

Ich bin durch meinen Sohn Kai zur FRGO gekommen. Kai rudert sehr gerne und seine Begeisterung hat mich inspiriert, es auch zu versuchen. Somit habe ich letzten Sommer in Karen und Ullas Gruppe samstags beim „Eltern Rudern“ angefangen. Über den Herbst / Winter habe ich eine Pause eingelegt, doch nun freue ich mich umso mehr, ab dem Frühling wieder durchzustarten. Neben der schönen Atmosphäre auf dem Wasser schätze ich besonders, wie nett und freundlich ich von euch allen aufgenommen wurde. Ich freue mich darauf, euch alle (besser) kennenzulernen und gemeinsam auf dem Wasser zu sein!

≈ Wibke Kristof

31 NEUEINTRITTE 2024

Name	Vorname	Geburtsdag	Eintrittsdatum
Schläfke	Ole	02.12.2004	01.01.2024
Riedel	Hannes	16.06.1984	01.02.2024
Zillmer	Fynn	28.10.1991	01.02.2024
Behm	Jonas	26.04.2014	01.03.2024
de Andrade	Clara Maria	23.12.2006	01.04.2024
Autenrieth	Franz	04.03.2001	01.05.2024
Bialas	Natalie	08.01.1992	01.05.2024
Endter	Stephanie	28.08.1979	01.05.2024
Graßmann	Julian	19.02.1993	01.05.2024
Hennemuth	Lena Marie	08.12.2001	01.05.2024
Tadowski	Kajetan	07.11.1975	01.05.2024
Arnold	Frieda	18.12.2011	01.06.2024
Gilfert	Michelle	17.07.2003	01.06.2024
Rausch	Antoine	26.06.1984	01.06.2024
Texier	Guillaume	01.12.1982	01.06.2024
Zagar	Stefan	06.08.1990	01.06.2024
Hillesheimer	Tobias	21.10.1995	01.07.2024
Savic	Filip	21.07.2010	01.07.2024
Savic	Jasmina	20.01.1973	01.07.2024
Zhang	Huaning	23.11.1996	01.07.2024
Bogner	Ole	06.06.1989	01.08.2024
Hofele	Julia	17.08.1991	01.08.2024
Kania	Rosalie	28.09.2009	01.08.2024
Kristof	Wibke	27.03.1978	01.08.2024
Wendland	Sonja	07.10.1977	01.08.2024
Hoffmann	Arne	23.11.1970	01.09.2024
Mund	Moritz	17.01.2012	01.09.2024
Hristov	Daniel	20.03.2011	01.10.2024

Fabian	Aidan	27.04.2011	01.11. 2024
Keil	Alexander	03.10.1989	01.11.2024

Unser jüngstes Mitglied: Malea Irma Baier
geb. am 6. Mai 2022 und seither auch Mitglied in der FRG Oberrad



Übungsleiter 2024

• Willi Bamberg	Johannes Stille	• Kerstin Buchwald
• Stefan Buchwald		• Mara Buchwald
• Ulla Fischer-Davidson		• Clara Fischer
• Sven Gleixner		• Paulina Holzhauser
• Paul Ponyiczky		• Jörg Scheiner
• Heiko Schröder		• Johannes Stille
• Simone Stoll		• Karen Friedrich-Voß
• Roslyn Walshe		

DAS RUDERN LERNEN Ein wirklich neues Abenteuer.

Seit April 2024 sind wir Mitglied der FRG Oberrad; vorher konnten wir überhaupt nicht rudern. Wir dachten, wir würden die allererste Stunde nur damit verbringen, die theoretischen Konzepte zu verinnerlichen. Aber schon nach einer grundlegenden Einweisung, gab uns der Trainer die Ruder in die Hand und wir bestiegen ein wenig gestresst (!) den „Ferdinand Herber“ (wir werden uns ewig an diesen Namen erinnern, da es unser erstes Boot war).

Mit dem Rudern anzufangen hat uns aus vielen Gründen aus unserer Komfortzone herausgeholt. Wir kommen beide aus der Generation der „IT-Freaks“. Auch wenn wir es gewohnt sind zu laufen, zu schwimmen oder Rad zu fahren, verbringen wir unsere Lieblingswochenenden damit mit unseren Freunden am Computer oder an einem Tisch mit Brettspielen oder auch D&D-Rollenspielen zu spielen. Eine regelmäßige körperliche Aktivität im Freien, im Team und auf Deutsch (obwohl wir beide aus Frankreich kommen) ist für uns definitiv neu und anregend.

Beide Hände synchronisieren zu können erscheint uns allen schon seit der Kindheit als selbstverständlich. Jedoch mit einem Ruder in jeder Hand und all den Befehlen, auf die man ja hören soll, manchmal sogar mit Regen in den Augen und dazu eine so schöne Landschaft, die man gleichzeitig bewundern kann: Nichts ist hier wirklich ersichtlich oder noch einfach umsetzbar. Andererseits

war das Jahr 2023 für uns gesundheitlich schwierig (Rücken- und Schulterprobleme). Die Möglichkeit nun wieder körperlich aktiv sein zu können, ist nicht nur eine Wohltat, sondern macht uns auch stolz. Wir können es kaum erwarten, den Gesichtsausdruck unseres Orthopäden zu sehen, wenn wir ihm sagen, dass wir jetzt rudern.

Über die technischen Aspekte des Rudersports hinaus, schätzen wir die soziale und kulturelle Dimension. Wir haben wirklich das Gefühl einem Verein anzugehören. Die Ausbilder, Trainer, Organisatoren und andere Mitglieder haben uns alle mit offenen Armen empfangen. Sie haben uns wertvolle Ratschläge gegeben, immer mit Freundlichkeit. Und vor allem haben sie uns ein Vertrauen geschenkt, das es uns ermöglicht jede Ruderausfahrt zu 100 % zu genießen. Wir hätten nicht gedacht, dass wir in diesem ersten Jahr unter euch so viele Kilometer rudern würden. Wir freuen uns auch, dass wir die wunderbare (fast mystische) Landschaft des Edersees entdecken konnten, dass wir Teil der 8-Mann-Boote des „Weisswurst-Achter“ sein konnten und sogar an unserer ersten Regatta teilnahmen. Es macht uns stolz und ist eine wahre Freude die Farben des Clubs zu tragen.

Wir beide sind euch allen sehr dankbar und sprechen jeden Tag mit unseren Freunden und Familien über die guten Dinge am Rudern, die gute Stimmung in der FRGO. Vielen Dank an alle; wir freuen uns, bald mit euch im Boot zu sein!
≈ Antoine Rausch und Guillaume Texier



15% RABATT AUF DAS GESAMTE SORTIMENT: "FRGO15"



+49 711 352 759 14

WWW.DIBIROWING.COM

INFO@DIBIROWING.COM

Bürgerverein Oberrad e.V.

Der Verein für die Interessen Oberrads.

Mitdenken
Mitlenken
Mitglied sein
im Bürgerverein



www.buergerverein-oberrad.de
069/65009888



WEIHNACHTSFEIER MIT SIEGEREHRUNG

Danksagungen, Tombola, Bilder & Buffet, Dezember 2024





Die FRGO dankt ihrem Vorsitzenden Dieter Baier & seiner Frau Madlen für 40 Jahre unermüdlichen Einsatz.



Winterzeit, das bedeutet auch Hallentraining, Ergometer, Krafttraining, Laufen und wöchentliche Gymnastik. Ein abschliessendes weihnachtliches Beisammensein gehört selbstverständlich auch dazu!



Herbstzeit ist Kastanienzeit
... und Reinigungszeit!

Geiling Baudekoration GmbH

Wasserweg 32a
60594 Frankfurt

Tel.: 069 613243
E-Mail: info@geilinggmbh.de



Leistungen:

- Maler- und Tapezierarbeiten
- Lackierarbeiten
- Altbausanierung
- Schimmelsanierung
- Verputz- und Trockenbauarbeiten
- Bodenverlegearbeiten



Friedhelm Löffel (Vertretung Marianne Löffel 25 Jahre), Maximilian Krämer (25 Jahre), Bernd Fischer (50 Jahre) Heike Braun (50 Jahre), Alexander Krämer (40 Jahre), Iris Voßkühler (50 Jahre), Karl Pieroth (50 Jahre), Stefan Scondo (25 Jahre), Klaus-Peter Hummel (60 Jahre), Karlheinz Herbert (60 Jahre), Mathias Krämer (50 Jahre), Madlen Baier (40 Jahre), Stefan Buchwald (40 Jahre), Martin Wentz (25 Jahre), Sieglinde Reiner (25 Jahre), Dieter Baier (1.Vorsitzender) (nicht auf dem Foto) Daniel Scondo (25 Jahre), Eva Münz (25 Jahre), Jochen Münz (25 Jahre)









JUBILARFEIER IM GROSSEN SAAL



DIETER BAIER, SEIT 40 JAHREN 1. VORSITZENDER DER FRGO

Seit nun 40 Jahren steht Dieter Baier verlässlich auf der Kommandobrücke der Frankfurter Ruder-Gesellschaft Oberrad.

„Ich danke für das Vertrauen und nehme die Wahl an“.

Mit diesen Worten nahm Dieter Baier am 01.04.1984 als einer der jüngsten Vereinsvorsitzenden das sicherlich nicht leichte Erbe des im Jahre 1983 plötzlich verstorbenen Konrad Weiß an, der das FRGO-Vereinsschiff fast 50 Jahre als deren Vorsitzender auf einem guten Kurs gehalten hatte.



Und so wie sich Dieter Baier in seiner Rudererlaufbahn als Aktiver, aber auch als Trainer ins Zeug legte (als aktiver Ruderer errang er über 200 Siege im In- und Ausland, darunter mehrere Titel auf nationalen und internationalen Meisterschaften sowie zwei Weltmeisterschaftsteilnahmen, als Trainer konnte er fast 700 Siege, darunter zahlreiche Meisterschaften und Weltmeisterschaftsteilnahmen mit seinen Schützlingen feiern) so engagiert geht er seit 1984 mit einem hochmotivierten Team ans Werk und hat in den 40 Jahren seiner Vorsitzendentätigkeit die FRG Oberrad zu einem modernen Verein für Sport und Freizeit gemacht. Krönender Höhepunkt bei all seinen Aktivitäten ist sicherlich der Neubau des Bootshauses im Oberräder Rudererdorf, der mit einem sehr hohen Anteil an Eigenleistung der

Mitglieder errichtet wurde. Ausgestattet wurde es mit einem modernen Kraft- und Fitnessraum sowie repräsentativen Gesellschaftsräumen. Dieter Baier trug bei diesem „Jahrhundertwerk“ als Bauleiter eine enorme Last mit allen Herausforderungen des Baustellenalltags, einschließlich Abstimmung mit den Architekten, den Baubehörden und den ausführenden Firmen. Darüber hinaus sorgte er dafür, dass die Finanzierung sichergestellt war. Dieses Großprojekt stellt bis heute einen wichtigen Eckpfeiler für das urbane Vereinsleben in unserer FRGO dar.

Als ehemals aktiver Sportler liegt Dieter Baier der Leistungssport am Herzen, doch auch die Breitensportlichen oder geselligen Seiten des Vereinslebens werden gefördert. Unvergessen der Rudererball im Großen Gesellschaftshaus des Frankfurter Palmengartens mit über 600 Gästen im Jahre 1989 sowie die Teilnahme an der RTL - Show „Hessenrekord“, wo ein FRGO-Achter einen Wasserskifahrer hinter sich herzog, was letztendlich zum Sieg dieses Wettbewerbes führte und mit dem Gewinn eines Autos (Rover-Cabriolet) belohnt wurde. Einhergehend mit dem Neubau des Bootshauses wurde auch ein großer Festsaal mit Küche, Theke und Nebenräumen errichtet. Die Vermarktung sowie die Bewirtschaftung dieser Räumlichkeiten für unsere Vereinsinternen

Veranstaltungen, aber auch externe Feiern, wie Hochzeiten oder Firmenveranstaltungen liegt seit der Eröffnung ebenfalls in den Händen von Madlen und Dieter Baier. Unter dem Motto „Frankfurter Ruder-Gesellschaft Oberrad – Der Verein für Sport und Freizeit“ zeigt der mittlerweile auf über 250 Mitglieder angewachsene Verein nach außen hin auf, was in der heutigen schnelllebigen Zeit ein modern geführter Sportverein alles zu leisten vermag. „Dieses System geht jedoch nur auf, wenn jeder mithilft, Aufgaben und Verantwortung übernimmt, denn Verein kommt von vereint, da muss sich jeder in die Gemeinschaft einbringen“, so Dieter Baier. Diese Strategie scheint indes auch in der modernen und von Krisen geschüttelten Zeit aufzugehen. So wurde die FRGO für ihre beispielhaften Aktivitäten als einer der ersten Sportvereine in Deutschland mit der Sportplakette des Bundespräsidenten ausgezeichnet. Im Jahre 1997 konnte Vereinschef Dieter Baier dann für die FRG Oberrad den 1. Preis des Deutschen Ruderverbandes für das beste Clubmanagement aller deutschen Rudervereine in Empfang nehmen. Neben zahlreichen Ehrungen, die er für sein ehrenamtliches Engagement im Laufe der 40 Jahre erhalten hat, ragen natürlich der „Ehrenbrief des Landes Hessen (2005)“, die „Goldene Ehrennadel des Hessischen Ruderverbandes (2009)“ sowie die Ernennung zum „Oberräder des Jahres (2011)“ heraus.

Alle FRGO-Mitglieder gratulieren ihrem 1. Vorsitzenden zu diesem besonderen Jubiläum und hoffen, dass der Geehrte seine Qualitäten noch recht lange bei den GRÜN-WEIßEN einbringt. Im Namen aller, der Vorstand.



BZ B. Zimmermann
Straßenbaustoffe

Anlieferung von

- Sand
- Kies
- Splitt
- Schotter
- Mutterboden

und vieles mehr ab 1 cbm,
auch in Big Bags



Balduinstr.35, 60599 Frankfurt

Tel. 069 / 657791

Fax 069 / 654346

E-Mail:

info@zimmermann-baustoffe.net



WINTERTRAINING

Rudern, Laufen, Ergometer,
Gymnastik, Krafttraining & fröhliches Zusammensein



FRG OBERRAD AUF DEM WEIHNACHTSMARKT
Oberrad, Dezember 2024

REGATTA / VERANSTALTUNGEN / TERMINE 2025

WAS	WO	WANN
Langstrecken Regatta	Erlangen	29. März
43. SCHOKINAG Oberrheinische Frühregatta	Mannheim	26. - 27. April
Langstrecken Regatta	Nied	01. Mai
Internationale Junioren-Regatta des Deutschen Ruderverbandes	München	03. - 04. Mai
94. Regatta der Offenbacher RG Undine	Offenbach	03. - 04. Mai
Kölner Junioren-Regatta 2025	Köln	17. - 18. Mai
89. Kasseler Ruderregatta und Sprintcup	Kassel	24. - 25. Mai
FRGO Grillnachmittag	FRGO	24. Mai
DRV Junioren Regatta II 2025	Hamburg	30. Mai - 01. Juni
Nomilehrgang in Limburg (für BW Teilnehmer)	Limburg	31. Mai
DRV Masters-Championat	Werder	31. Mai - 01. Juni
91. Heidelberger Ruder-Regatta	Heidelberg	31. Mai - 01. Juni
Wanderfahrt mit Wolfgang	Main	06. - 09. Juni
113. Gießener Pfingst-Regatta	Gießen	07. - 08. Juni
Euro Masters Regatta	Bled	19. - 22. Juni
Deutsche Juniorenmeisterschaften, Deutsche Jahrgangsmeisterschaften U17 und U23	Köln	19. - 22. Juni
56. Bundeswettbewerb für Jungen und Mädchen	München	26. - 29. Juni
Ironman Frankfurt	Oberrad	29. Juni
Offene Deutsche Masters Meisterschaften	Krefeld	04. - 06. Juli
101. Offenbacher Ruder-Regatta	Offenbach/ Bürgel	05. - 06. Juli
600 Jahrfeier Oberrad Fest	Oberrad	24. August
Vereinsfest	FRGO	06. September
Limburger Kurzstrecken-Regatta	Limburg	06. - 07. September
Schiersteiner Ruder Regatta	Schierstein	13. - 14. September

10 Freunde Triathlon		14. September
53. Grossauheimer Kurzstrecken-Regatta	Großauheim	20. - 21. September
51. Hessische Landesmeisterschaften	Eschwege	27. - 28. September
74. Langstreckenregatta Grüner Moselpokal	Bernkasel	27. September
Rheinmarathon	Düsseldorf	04. Oktober
89. Würzburger Ruderregatta	Würzburg	18. Oktober
34. Kettwiger Herbst-Cup	Kettwig	18. - 19. Oktober
Frankfurt Marathon/ Staffellauf	Frankfurt	26. Oktober
FariCup	Hamburg	01. November
FRGO Siegerfeier	FRGO	29. November
Nikolaus-Vierer	Mainz	06. Dezember
Weihnachtsmarkt Oberrad	Oberrad	14. Dezember



SCAN MICH

docuflly

SCANDIENSTLEISTER

DRV-FAHRTENABZEICHEN

Auch in der Rudersaison 2025 können die erwachsenen Mitglieder der FRGO wieder am Fahrtenwettbewerb des DRV teilnehmen. Nach Auswertung der Kilometerstatistik im Januar 2026 werden die Ruderinnen und Ruderer, die die unten aufgeführten Bedingungen erfüllt haben, an den DRV gemeldet. Es bleibt nur zu sagen: Haltet Euch ran und immer kräftig an Riemen und Skulls zerren.

DRV-Fahrtenabzeichen für Erwachsene 2025

Ruderinnen und Ruderer erhalten das Fahrtenabzeichen unter folgenden Bedingungen:

1. Teilnahmeberechtigt sind Ruderinnen und Ruderer, die am 1. Januar 2025 das 18. Lebensjahr vollendet haben. Auch für die übrigen Altersangaben gilt stets der 1. Januar des laufenden Jahres als Stichtag. Die Bewerber müssen Mitglied eines Vereins des Deutschen Ruderverbandes oder eines Ruderverbandes sein, der der FISA angehört.

2. Gefordert werden in der Zeit vom 1. Januar bis 31. Dezember für Ruderinnen und Ruderer

Alter	Jahrgang	Gesamte Ruderleistung [km]	davon Wanderruderfahrten [km]
19-60	1965-2006	800	160
61-75	1950-1964	600	120
ab 76	1949 und älter	500	100
für Personen mit einem Behinderungsgrad von 50% und mehr (ohne Altersbegrenzung)			
		500	100

Es zählen nur geruderte oder gesteuerte Kilometer, nicht aber Kielschwein-Kilometer; Landdienst-Kilometer werden ebenfalls nicht gewertet. Als Wanderfahrten gelten eintägige Fahrten mit mindestens 30 km bzw. Fahrten mit mindestens zwei aufeinanderfolgenden Rudertagen (ohne zwischenzeitliche Rückkehr des Bootes zum Bootshaus) und einer Gesamtstrecke von mindestens 40 km. Langstreckenregatten, die keine DRV- oder FISA-Regatten sind, zählen ebenfalls als Wanderfahrten. Zusammengefasste Trainingskilometer, Trainingslager und DRV-Regatten sind keine Wanderfahrten.

≈ Wolfgang Friedrich

SIEGER 2024- 25 Ruderer waren dieses Jahr erfolgreich

Namen	Jahrgang	Altersklasse	Aktiv	Stf/ Stm
Fabian Behm	2010	K	18	
Jonas Behm	2014	K		2
Mara Buchwald	2006	JA	6	
Clara De Andrade	2006	JA	1	
Karla Friedrich	2008	JB	5	
Wolfgang Friedrich	1969	M	3	
Karen Friedrich-Voß	1970	M	1	
Paulina Holzhauser	2005	U23	1	
Bruno Jung	2010	K	15	
Kai Kristof	2010	K	2	
Emma Ortlieb	2008	JB	7	
Sonja Rössel	2008	JB	10*	
Paul Ponyiczky	2005	U23	1	
Timm Runtemund	2007	JA	7	
Lukas Schäfer	2010	K	2	2
Luis Schecker	2009	JB	4	
Cosima Scheiner	1973	M		2
Jörg Scheiner	1967	M	6	1
Daniel Scherb	2007	JA	3	
Ole Schläfke	2004	U23	3	
Nicolas Seiffert	1972	M	11	
Jil Spitzenberger	2007	JA	4	
Jasmin Stapf	2005	U23	3	
Philipp Stockmar	1975	M	4	
Karsten Walshe	2008	JB	8	

* Sonja Rössel startete in 2024 noch für die Offenbacher Rudergesellschaft Undine.



RUNDE GEBURTSTAGE 2025

18	12. Januar 2007	Maximilian	Wagner
18	10. Juni 2007	Amelie	Ponyiczky
18	11. Juni 2007	Romy	Holzhauser
18	16. August 2007	Leo	Jacquemin
18	5. November 2007	Moritz	Jung
18	5. Dezember 2007	Timm	Runtemund
20	28. März 2005	Roslyn	Walshe
20	6. Mai 2005	Samuel	Klaussner
20	2. August 2005	Clara	Fischer
20	20. August 2005	Jasmin	Stapf
20	28. September 2005	Paulina	Holzhauser
20	3. Oktober 2005	Alexandra	Keller
20	10. Dezember 2005	Paul	Ponyiczky
30	8. Februar 1995	Vanessa	Borowsky
30	12. September 1995	Leo	Seeger
30	21. Oktober 1995	Tobias	Hillesheimer
30	8. November 1995	Franziska	Gebhard
30	15. Dezember 1995	Tobias	Gebhard
40	24. Juli 1985	Paul	Neupert-Wentz
50	3. Januar 1975	Stefan	Buchwald
50	19. April 1975	Claudia	Seiffert
50	1. Oktober 1975	Hendrik	Buchholz
50	25. Oktober 1975	Philipp	Stockmar
60	9. Januar 1965	Carola	Nickels
60	4. Februar 1965	Andreas	Lazar
60	15. März 1965	Felix	Blömeke
60	23. April 1965	Iris	Voßkühler
60	30. Juli 1965	Sven	Gleixner
60	17. Dezember 1965	Uwe	Schöpel
70	12. Dezember 1955	Bodo	Leimkohl
80	28. Februar 1945	Martin	Wentz
80	6. August 1945	Erika	Buchwald
90	13. September 1935	Horst	Willkomm

HOCHBETAGTE MITGLIEDER 2025

81	28. Januar 1944	Bernd	Knöffel
81	28. Januar 1944	Siegfried	Knöffel †
81	15. Februar 1944	Uwe	Hänse
81	22. Juni 1944	Hans-Jochen	Münz
81	5. Dezember 1944	Friedhelm	Löffel
83	9. März 1942	Linde	Knöffel
83	10. März 1942	Günter	Buchwald
83	6. Mai 1942	Hans-Peter	Fischer †
83	15. Mai 1942	Bernd	Wirbel †
83	7. September 1942	Lutz	Bethke
84	23. Februar 1941	Bernd	Friedrich
84	19. Juli 1941	Horst	Barkemeyer
85	16. Februar 1940	Ingrid	Fischer
85	12. August 1940	Karin	Hummel
85	31. Oktober 1940	Klaus Peter	Hummel
90	13. September 1935	Horst	Willkomm
97	19. Juni 1928	Werner	Jung

JUBILARE 2025

Das Leben hat sich gewandelt und es ist nicht mehr selbstverständlich über lange Jahre an einem Ort zu wohnen, noch Mitglied in einem Verein zu bleiben. Um so mehr freut es uns, dass die folgenden Mitglieder all die Zeit Teil unserer FRG Oberrad gewesen sind.

25	Werner F. J. jun.	Bonifer
25	Jens-Hilmar	Bradt
40	Karin	Hummel
50	Carola	Nickels
50	Christel	Pieroth
50	Hans-Peter	Fischer †
70	Bernd	Friedrich



KILOMETERSTATISTIK 2024

	Name	Kilometer	Fahrten	Km/Fahrt
1.	Fischer-Davidson, Ulla	2.048 km	152	13,4 km
2.	Gillmann, Peter	1.912 km	146	13,0 km
3.	Spitzenberger, Jil	1.736 km	124	14,0 km
4.	Gleixner, Sven	1.639 km	128	12,8 km
5.	Runtemund, Timm	1.596 km	110	14,5 km
6.	Friedrich, Wolfgang	1.418 km	91	15,5 km
7.	Ortlieb, Emma	1.385 km	104	13,3 km
8.	Friedrich, Karla	1.363 km	92	14,8 km
9.	Behm, Fabian	1.346 km	92	14,6 km
10.	Walshe, Karsten	1.211 km	92	13,1 km
11.	Seiffert, Nicolas	1.192 km	76	15,6 km
12.	Jung, Bruno	1.154 km	82	14,0 km
13.	Scheiner, Jörg	990 km	86	11,5 km
14.	Stille, Johannes	966 km	79	12,2 km
15.	Stockmar, Philipp	872 km	50	17,4 km
16.	Hammes, Barbara	809 km	71	11,3 km
17.	Dietrich, Tina	761 km	39	19,5 km
18.	Friedrich-Voß, Karen	674 km	57	11,8 km
19.	Schöpel, Uwe	672 km	41	16,3 km
20.	Gottschang, Martina	654 km	36	18,1 km
21.	Blömeke, Felix	651 km	37	17,5 km
22.	Seeger, Birgit	605 km	42	14,4 km
23.	De Andrade, Clara Maria	595 km	50	11,9 km
24.	Keil, Annika	565 km	39	14,4 km
25.	Koesters, Christian	532 km	28	19,0 km
26.	Drews, Julia	523 km	41	12,7 km
27.	Rausch, Antoine	516 km	41	12,5 km
28.	Runtemund, Stefan	513 km	37	13,8 km
29.	Texier, Guillaume	510 km	41	12,4 km
30.	Hartstock, Anette	507 km	33	15,3 km

31.	Scherb, Daniel	489 km	6	81,5 km
32.	Holzhauser, Paulina	466 km	23	20,2 km
33.	Ortlieb, Sylvia	455 km	39	11,6 km
34.	Backat, Mike	397 km	29	13,6 km
35.	Arnold, Robert	378 km	33	11,4 km
36.	Behm, Jonas	365 km	40	9,1 km
37.	Stapf, Jasmin	364 km	29	12,5 km
38.	Buchwald, Mara	358 km	30	11,9 km
39.	Kristof, Kai	353 km	37	9,5 km
40.	Arnold, Frieda	350 km	36	9,7 km
41.	Fend, Mechthild	334 km	28	11,9 km
42.	Klingberg, Hans-Dieter	324 km	32	10,1 km
43.	Autenrieth, Franz	301 km	29	10,3 km
44.	Waldschmitt, Tim	289 km	19	15,2 km
45.	Graßmann, Julian	288 km	27	10,6 km
46.	Wahl, Konstantin	280 km	38	7,3 km
47.	Bos, Doris	274 km	19	14,4 km
48.	Haub, Christoph	273 km	20	13,6 km
49.	Zagar, Stefan	269 km	17	15,8 km
50.	Berg, Patrick	259 km	18	14,3 km
51.	Runtemund, Nicole	254 km	22	11,5 km
52.	Rengel, Daniel	249 km	17	14,6 km
53.	Nickels, Carola	249 km	22	11,3 km
53.	Schulte, Tobias	249 km	18	13,8 km
55.	Stoll, Simone	243 km	17	14,2 km
56.	Schaile, Elias Ben	236 km	17	13,8 km
57.	Schläfke, Ole	235 km	20	11,7 km
58.	Koetter, Traudel	230 km	13	17,6 km
59.	Gebhard, Tobias	226 km	16	14,1 km
60.	Hillesheimer, Tobias	204 km	16	12,7 km
61.	Stapf, Nina	202 km	18	11,2 km
62.	Schäfer, Lukas	202 km	18	11,2 km
63.	Ponyiczky, Paul	186 km	14	13,2 km

64.	Holzhauser, Birgit	179 km	16	11,2 km
65.	Zhang, Huaning	173 km	12	14,4 km
66.	Schröder, Heiko	170 km	18	9,4 km
67.	Krüger, Astrid	166 km	16	10,3 km
68.	Sander, Corinna	162 km	13	12,4 km
69.	Hennemuth, Lena Marie	160 km	17	9,4 km
70.	Schecker, Luis	156 km	14	11,1 km
71.	Fabian, David Nikolaus	146 km	25	5,8 km
72.	Wolf, Max	142 km	9	15,7 km
73.	Endter, Stephanie	140 km	15	9,3 km
73.	Heringhaus, Frank	140 km	10	14,0 km
75.	Riedel, Hannes	139 km	15	9,2 km
75.	Sonnabend, Martin	139 km	13	10,6 km
77.	Birkhoff, Patrick	135 km	11	12,2 km
77.	Hoffmann, Arne	135 km	14	9,6 km
79.	Bamberg, Wilhelm	134 km	16	8,3 km
79.	Klaussner, Samuel	134 km	11	12,1 km
81.	Fischer, Clara	126 km	10	12,6 km
82.	Hristov, Daniel	125 km	19	6,6 km
83.	Wentz, Marian	122 km	11	11,0 km
84.	Paus, Sonja	116 km	9	12,8 km
85.	Hoffmeister, Judith	113 km	13	8,6 km
86.	Juvan, Gabriele	108 km	10	10,8 km
87.	Buchwald, Stefan	98 km	8	12,2 km
88.	Lorenz, Agnes	95 km	12	7,9 km
89.	Poth, Leonore	94 km	7	13,4 km
90.	Bos, Franziska	88 km	7	12,5 km
90.	Walshe, Roslyn	88 km	8	11,0 km
92.	Bialas, Natalie	82 km	9	9,1 km
93.	Tadowski, Kajetan	81 km	10	8,1 km
94.	Fischer, Astrid	74 km	5	14,8 km
95.	Gilfert, Michelle	73 km	12	6,0 km
96.	Bogner, Ole	72 km	11	6,5 km

97.	Reitmann, Lenja	69 km	4	17,2 km
98.	Haug, Heike	65 km	5	13,0 km
99.	Scheiner, Cosima	63 km	3	21,0 km
100.	Kristof, Wibke	61 km	8	7,6 km
101.	Kling, Alexander	59 km	6	9,8 km
101.	Zillmer, Fynn	59 km	7	8,4 km
103.	Hofele, Julia	58 km	8	7,2 km
104.	Savic, Filip	57 km	8	7,1 km
105.	Mittenzwei, Richard	56 km	7	8,0 km
106.	Keil, Alexander	53 km	6	8,8 km
107.	Mund, Moritz	45 km	7	6,4 km
107.	Prinz, Sabine	45 km	4	11,2 km
109.	Ponyiczky, Amelie	44 km	4	11,0 km
110.	Hintze, Johan	43 km	3	14,3 km
110.	Kunz-Schleich, Andreas	43 km	4	10,7 km
112.	Schönborn, Fanny	42 km	4	10,5 km
113.	Bender, Thomas	40 km	4	10,0 km
113.	Schröder, Loreley	40 km	3	13,3 km
115.	Brink, Andrea	38 km	5	7,6 km
115.	Fabian, Aidan	38 km	5	7,6 km
115.	Runtemund, Nils	38 km	5	7,6 km
118.	Vardopoulos, Gregor	35 km	3	11,6 km
119.	Wendland, Sonja	34 km	5	6,8 km
120.	Wnuck, Leon	29 km	2	14,5 km
121.	Kauerauf, Martin	22 km	2	11,0 km
122.	Bradt, Jens-Hilmar	19 km	3	6,3 km
123.	Jellinghaus, Marcus	18 km	1	18,0 km
124.	Jung, Angela	16 km	1	16,0 km
124.	Rojas, Virginia	16 km	1	16,0 km
126.	Leinweber, Julia	14 km	1	14,0 km
126.	Spendrin, Benjamin	14 km	1	14,0 km
128.	Jurkschat, Peggy	12 km	1	12,0 km
128.	Van der Lake, Arnd	12 km	1	12,0 km

130.	Buchwald, Kerstin	10 km	1	10,0 km
130.	Holzhauser, Thomas	10 km	2	5,0 km
130.	Scheiner, Louisa	10 km	1	10,0 km
133.	Borowsky, Vanessa	8 km	1	8,0 km
133.	Buchwald, Ben	8 km	1	8,0 km
135.	Krämer, Maximilian	4 km	1	4,0 km
135.	Yazici-Muth, Yasemin	4 km	1	4,0 km

BOOTSSTATISTIK 2024

Position	Name	Kilometer	Fahrten	Km/Fahrt
1.	CityForum ProFrankfurt	1.508 km	100	15,0 km
2.	Ferdinand Herber	1.406 km	101	13,9 km
3.	Olympja 2012	1.241 km	81	15,3 km
4.	Peking 2007	1.184 km	84	14,0 km
5.	Kurt Lohreit	1.155 km	47	24,5 km
6.	Wellmann Poller	1.141 km	69	16,5 km
7.	Fritz Kissel	1.002 km	66	15,1 km
8.	Ruhig auf der Rolle	932 km	69	13,5 km
9.	Gartenfrisch aus Oberrad	868 km	63	13,7 km
10.	Concordia	860 km	64	13,4 km
11.	Rowing for ever	832 km	66	12,6 km
12.	Flotter Dreier	816 km	68	12,0 km
13.	Stark im Recht	729 km	55	13,2 km
14.	Walter Krämer	656 km	43	15,2 km
15.	Main	653 km	64	10,2 km
16.	Werner Römer	495 km	46	10,7 km
17.	Weißer Blitz	476 km	37	12,8 km
18.	Die Wilde	449 km	27	16,6 km
19.	Solidarität	394 km	26	15,1 km
20.	Walter Braun	370 km	30	12,3 km
21.	Römer	369 km	28	13,1 km
22.	Marlies Dedecke	365 km	32	11,4 km
23.	Ernst Heftrich	362 km	36	10,0 km

24.	RUGO	341 km	29	11,7 km
25.	Lyon-Frankfurt	290 km	25	11,6 km
26.	Wilder Mann	287 km	22	13,0 km
27.	Hartmut Reiner	276 km	34	8,1 km
28.	Teamwork	255 km	17	15,0 km
29.	Miraculix	237 km	24	9,8 km
30.	Friedel Kern	235 km	28	8,4 km
31.	Hessen	230 km	18	12,8 km
32.	Skyline Frankfurt	230 km	18	12,7 km
33.	Idefix	227 km	18	12,6 km
34.	Asterix	150 km	11	13,6 km
35.	Kriegmichnich	142 km	25	5,7 km
35.	Oberrad	128 km	9	14,2 km
37.	1879 Jubilar 2004	100 km	8	12,5 km
38.	Majestix	70 km	5	14,0 km
39.	BUGA ' 89	68 km	6	11,3 km
40.	Konrad Weiss	65 km	7	9,2 km
41.	Sonnenschein	59 km	5	11,8 km
42.	Neue Horizonte	51 km	9	5,7 km
43.	Übung macht den Meister	34 km	3	11,3 km
44.	Grün-Weiss	31 km	5	6,2 km
45.	Krone krönt...	25 km	4	6,2 km
46.	Obelix	18 km	2	9,0 km



FAHRTEN-, KILOMETER-, ERFOLGSSTATISTIK
der FRGO ab 1946

Jahr	Fahrten	Bootskilometer	Mannschafts-Kilometer	Siege
bis 1943	2.347			252
1946	219	904	5.582	6
1947	150	956	4.895	6
1948	52	240	1.172	-
1949	291	1.156	5.103	6
1950	545	2.532	10.235	10
1951	400	2.217	9.780	17
1952	616	2.881	14.788	5
1953	704	3.172	16.415	16
1954	480	2.387	12.200	2
1955	678	3.156	11.874	6
1956	1.008	4.940	20.045	10
1957	935	4.086	19.174	4
1958	1.016	4.960	23.618	9
1959	1.102	6.244	25.554	25
1960	859	5.946	23.551	20
1961	1.243	7.797	22.489	36
1962	966	6.705	20.178	30
1963	1.161	9.552	28.397	20
1964	1.334	11.587	32.359	31
1965	1.318	10.708	31.011	40
1966	1.342	12.848	34.904	68
1967	1.309	11.011	31.552	45
1968	1.355	12.050	27.562	24
1969	1.339	10.209	23.105	22
1970	1.382	9.117	22.475	34
1971	1.970	8.087	24.012	35
1972	2.373	10.995	23.231	50
1973	3.143	11.353	19.780	72
1974	2.096	12.782	26.237	96
1975	2.969	18.746	42.448	85
1976	2.347	14.975	32.706	135
1977	2.127	15.640	32.516	106
1978	2.222	15.741	28.444	89
1979	2.340	16.801	29.879	88
1980	2.290	16.407	29.101	90
1981	2.108	17.111	28.756	96
1982	1.760	17.203	30.864	95

1983	1.489	14.788	30.944	99
1984	1.695	13.886	29.636	124
1985	1.192	13.061	23.850	112
1986	1.655	16.992	34.165	85
1987	1.848	18.024	41.548	85
1988	2.450	23.916	48.271	117
1989	2.415	23.201	47.803	115
1990	2.167	25.586	53.274	101
1991	2.003	22.035	49.173	73
1992	1.071	9.883	19.759	54
1993	699	5.563	11.333	55
1994	868	8.417	13.869	21
1995	1.343	17.032	27.868	91
1996	1.175	12.588	25.738	44
1997	1.009	8.041	18.642	41
1998	1.172	10.729	23.700	65
1999	1.441	13.351	29.526	63
2000	1.363	15.505	30.420	53
2001	1.297	13.085	29.660	49
2002	1.395	14.789	34.108	50
2003	1.765	17.391	43.057	61
2004	1.394	15.608	37.827	100
2005	1.563	17.128	44.329	91
2006	1.981	22.602	47.533	133
2007	1.850	22.346	48.974	137
2008	1.816	22.624	44.719	135
2009	1.492	17.064	37.876	93
2010	1.037	11.094	26.130	54
2011	1.255	13.525	30.142	44
2012	1.378	15.180	30.995	38
2013	1.010	12.466	28.525	24
2014	1.358	14.472	33.520	49
2015	1.651	16.523	38.154	65
2016	2.140	22.201	52.305	116
2017	2.168	24.986	56.103	98
2018	1.735	20.136	50.350	113
2019	1.454	17.284	48.156	98
2020	1.326	16.238	33.920	0 (Corona)
2021	1.873	24.845	46.151	14 (Corona)
2022	1.577	22.566	45.387	90
2023	1.640	21.867	46.539	128
2024	1.584	20.628	45.202	80



Weste
Preis auf Anfrage



Kappe
13€



Coolmax
42€



Wappen Aufkleber
2€



Trikot Halbarm
26€



Coolmax Halbarm
38€



Polohemd
20€



T-Shirt
17€



Einteiler
75€



Sweat-Shirt
31€



Hose lang
43€



Hose kurz
54€

SOMMERTRAININGSPLAN 2025

Gruppe/Übungsleiter	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kinder/Junioren/Juniorinnen + Nachwuchs Jörg Scheiner Mara Buchwald Paulina Holzhauser	Rudern 18:00 - 20:00 nur Regattagruppe	Rudern 18:00 - 20:00 nur Regattagruppe	Rudern 18:00 - 20:00	Rudern 18:00 - 20:00 nur Regattagruppe	Regattagruppe nach Vereinbarung	Rudern 10:00 - 12:00 alle Regattagruppe: 8:30 - 10:30 12:00 - 13:30 nach Terminplanung	FREI
Breitensport Willi Bamberg Heiko Schröder Johannes Stille Ulla Fischer-Davidson Karen Friedrich-Voss	Rudern 18:30 - 20:00 nach Absprache	Rudern 18:00 - offen	Rudern 18:00 - offen	Rudern 18:00 - offen 18:30 - offen	FREI	Rudern auch Anfänger mit Karen 10:00 - 12:00	Rudern 10.00 - ... Johannes

Ansprechpartner Kindergruppe/Junioren/Juniorinnen:

Jörg	Scheiner	0175 1823689	scheiner@gmx.de
Paul	Ponyiczky	01575 8914339	
Mara	Buchwald	0176 23422617	Marabuchwald2006@web.de
Paulina	Holzhauser	0157 53391520	paulinaholzhauser@web.de
Birgit	Holzhauser	0179 5088681	

Ansprechpartner Breitensport

Willi	Bamberg	069 461945	wilhelm.bamberg@yahoo.de
Heiko	Schröder	0172 755069	hschroeder@hotmail.de
Johannes	Stille	069 24404083	johannes.stille@t-online.de
Ulla	Fischer-Davidson	0178 1101046	Fischerdavidson@gmail.com
Karen	Friedrich-Voss	0171 2057381	Karenfv@web.de

WINTERTRAININGSPLAN 2025/26

Gruppe/Übungsleiter	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kinder/Junioren/Juniorinnen + Nachwuchs Jörg Scheiner	Halle ** Grüneliusschule Kinder: 18:00 - 19:00 Junioren: 18:30 Laufen 19:00 - 20:00 Zirkel	Kraftraum 18:00 - 20:00 Regattagruppe Jörg	Laufen/ Ruderbecken 18:00 - 19:10 Jörg Gymnastik 19:10 - 19:45 Jörg	Schwimmen* 18:00 - 19:30	Kraftraum 16.00 - 19.00 bei Bedarf, Regattagruppe	Rudern 8:30 - 10:00 Regattagruppe 10:00 - 12:00 Alle 12:00 - 14:00 bei Bedarf, Regattagruppe	FREI
Breitensport Willi Bamberg Heiko Schröder Johannes Stille Ulla Fischer-Davidson Jörg Scheiner Simone Stoll Birgit Holzhauser	Kraftraum 18:00 - 19:30 nach Vereinbarung	Ruderergo parallel zum Kraft-Training der Junioren Jörg	Laufen 18.00 - 19.30 Ruderbecken 18.30 - 19.30 Kraftraum 17.00 - 19.00 Willi, Heiko	Schwimmen* 18:00 - 19:30 Gymnastik 18:30 - 19:30 Jörg, Simone Kraftraum 19.00 - 21.00 Nico Seiffert	Kraftraum nach Vereinbarung	Rudern offen für alle 10:00 - 12:00	Rudern 10.00 - ... Johannes

* Treffpunkt um 18:00 Uhr im Eingangsbereich des „Main Bad Bornheim“

** Wiener Straße 13, 60599 Frankfurt-Oberrad



Pietät Reukauf

Fachgeprüfte Bestatter
& Bestattermeister



„Dienst den Lebenden – Ehre den Toten“

Bestattungshaus
seit 1872

Wir beraten in allen Fragen rund um den Trauerfall oder zum Thema Bestattungsvorsorge einfühlsam und kompetent.

In unserem Bestattungshaus besteht die Möglichkeit, ohne Zeitdruck in angenehmer Atmosphäre von Verstorbenen Abschied zu nehmen.

Im Trauerfall sind wir Tag und Nacht persönlich erreichbar.

Buchrainstraße 24 • 60599 Frankfurt am Main • Tel. (069) 65 18 38

ZAHNARZTPRAXIS

SANDY RIKIRSCH

Wir bieten ein breites Spektrum an, für kleine & große Patienten, dazu zählt:

- Prophylaxe
(Kinderprophylaxe und professionelle Zahnreinigung für Erwachsene)
- Parodontitisbehandlung
- Füllungstherapie
- Zahnersatz
(festsitzend, kombiniert festsitzend/herausnehmbar, herausnehmbar)
- Implantation und Versorgung der Implantate mit Zahnersatz
- Schienentherapie
(Zahnkorrektur-, Schnarcher-, Knirscherschienen, Sportmundschutz)
- Bleaching

Unser Team bildet sich regelmäßig fort, so können wir Ihnen immer die modernste Zahnmedizin anbieten.

Terminvereinbarung

☎ 069/652193

✉ zahnarzt.rikirsch@gmail.com

Hier finden Sie uns

Offenbacher Landstr. 298

60599 Frankfurt/Main - Oberrad





Besuchen Sie unseren Stand auf den Wochenmärkten:



Dienstag Bad Nauheim, 12 - 18 Uhr

Mittwoch Langen, 8 - 13.30 Uhr
(Oberlinden / Martin-Luther-Gemeinde)



Freitag Bad Nauheim, 8 - 13 Uhr
Frankfurt, 11 - 19 Uhr
(Preungesheim / Gravensteiner Platz)



Samstag Langen, 8 - 14 Uhr
(Altstadtmarkt an der Stadtkirche)
Frankfurt, 8 - 14 Uhr
(Oberrad / Buchrainplatz)



DAS TEAM IST HEIMAT

Vereine bereichern unsere Region. Sie fördern Profis, kümmern sich um den Nachwuchs und vermitteln die Bedeutung von Teamgeist. Das unterstützen wir. Als Arbeitgeber, als Nachbar, als Sponsor.



