

# Fregattenkapitaen

## Helena Vorndran- Pfaffenroth



Fregattenkapitaen Marine

✉ helena.vorndran-  
pfaffenroth@example.de

📍 Wilhelmshaven, Deutschland

🌐 linkedin.com/in/helena-vorndran-  
pfaffenroth-marine

☎ +49 4421 988 5566



## Profil

Fregattenkapitaen als Kommandant Fregatte Klasse 125 'Bayern' (Marinekommando Rostock) mit 16 Jahren Marinedienst und 5 Auslandseinsatzen (UNIFIL Libanon, EUNAVFOR Atalanta, NATO Standing Maritime Group). Diplom-Ingenieur Schiffstechnik UniBw Hamburg und Generalstabsausbildung Marine. Hochseepatent unbegrenzt und 14.800 Seemeilen als verantwortlicher Schiffsfuehrer.

## Berufserfahrung

### Fregattenkapitaen / Kommandant F125 Bayern (Berufssoldat)

Marinekommando Rostock (Bundeswehr Marine)

Wilhelmshaven, Deutschland

03/2023 - heute

Kommandant Fregatte Klasse 125 'Bayern' mit 240 Seeleuten

- Schiffsfuehrung 240 Seeleute auf F125 Bayern mit 14.800 Seemeilen und Materialvermoegen 980 Mio. Euro
- EUNAVFOR Operation Atalanta Indischer Ozean 03/2024 - 10/2024 mit 28 Piraten-Begegnungen und 4 Festnahmen ohne Schaden
- Personalfuehrung 24 Seeoffiziere und 80 Marineunteroffiziere mit 0 Disziplinarverfahren in 18 Monaten
- Verteidigungsplanung Marinekommando Rostock mit Federfuehrung 4 Hochseekampf-Uebungen 2024
- Beorderung als Berufssoldat seit 10/2018 und Beforderung zum Fregattenkapitaen 03/2023

## Ausbildung

### Generalstabsbefaehigung g Marine

Fuehrungsakademie der  
Bundeswehr Hamburg

Hamburg, Deutschland

10/2021 - 06/2023

Generalstabsausbildung  
Marine LGAN-M

1,5

### Diplom-Ingenieur Schiffstechnik

Universitaet der Bundeswehr  
Hamburg

Hamburg, Deutschland

10/2012 - 09/2017

Schiffstechnik • 1,4

## Korvettenkapitän / 1. Wachoffizier (Berufssoldat)

Fregattenflottille Wilhelmshaven (Bundeswehr Marine)

Wilhelmshaven, Deutschland

10/2017 - 02/2023

1. Wachoffizier auf Fregatte Klasse 124 'Sachsen'

- 1. Wachoffizier F124 Sachsen mit 24 Brueckenwachen pro Quartal und Verantwortung 142 Seeleute auf Wache
- UNIFIL Libanon 2018-2019 als Operationsoffizier mit 4.200 Seemeilen Mittelmeer-Mission
- NATO Standing Maritime Group 2020 Hospitation an Bord HMS Belfast (UK) mit 6 Lagebildern pro Woche
- Generalstabsausbildung Marine Hamburg 2021-2023 mit Note 1,5
- Beforderung zum Korvettenkapitän 04/2020 und zum Fregattenkapitän 03/2023

## Leutnant - Oberleutnant zur See Marine (SaZ 13)

Einsatzflottille 2 Wilhelmshaven (Bundeswehr Marine)

Wilhelmshaven, Deutschland

10/2012 - 09/2017

Brueckenwachoffizier und Studierender

- Brueckenwachoffizier-Anwaerter mit 2.800 Seemeilen unter Verantwortung auf F123/F124
- Diplom-Ingenieur Schiffstechnik UniBw Hamburg 2012-2017 mit Note 1,4
- Auslandseinsatz EUNAVFOR Atalanta 2016 als Brueckenwachoffizier mit 5.400 Seemeilen
- Hochseepatent unbegrenzt 2015 nach 4.200 Seemeilen und Pruefung BSH
- Beforderung zum Oberleutnant zur See 10/2015 und zum Kapitänleutnant 04/2017

## Projekte

### EUNAVFOR Operation Atalanta Indischer Ozean

- 03/2024 - 10/2024

8 Monate Anti-Piraterie-Mission Indischer Ozean als Kommandant F125 mit 14.800 Seemeilen und 28 Piraten-Begegnungen

### Generalstabsausbildung Marine Hamburg

- 06/2023

2-jaehrige Generalstabsausbildung Marine LGAN-M Note 1,5 mit Marinekommando-Hospitation

## Stärken

### Schiffsfuehrungs-Wirkung

Fuehrt 240 Seeleute auf F125 Bayern mit 14.800 Seemeilen und 0 sicherheitsrelevanten Vorfaellen seit 03/2023

## Laufbahnausbildung

### Offizier Marine

Marineschule Muerwik

Flensburg-Muerwik, Deutschland

01/2012 - 09/2012

Offizier-Anwaerter Marine (Lt-OA-M)

1,3

### Mannschafts-

### Ausbildung Marine

Marinetechnikschule Parow

Stralsund-Parow, Deutschland

07/2011 - 12/2011

Allgemeine

Grundausbildung AGA

Marine

Sehr Gut

### Abitur

Kuestengymnasium

Wilhelmshaven

Wilhelmshaven, Deutschland

08/2008 - 06/2011

Naturwissenschaftlich • GPA: 1,1

## Fähigkeiten

Schiffsfuehrung Fregatte F125

U-Boot Kommando Klasse 212A

Operative Planung Marine

Hochseepatent unbegrenzt

SitaWare Headquarters Marine

Personalfuehrung 240 Seeleute

AESA-Radar / ESM-EloKa

Generalstabsausbildung

Marine

## Zertifikate

### Generalstabsbefaehigung Marine Hamburg

- 06/2023

## Anti-Piraterie-Operations-Erfahrung

Schloss EUNAVFOR Atalanta 2024 ueber 8 Monate mit 28 Piraten-Begegnungen und 4 Festnahmen ohne Schaden ab

## Generalstabsausbildung Marine

Schloss Generalstabsausbildung Marine LGAN-M Hamburg 06/2023 mit Note 1,5 und Marinekommando-Hospitation ab

## Einsatzmedaille

EUNAVFOR Atalanta Gold

- 10/2024

## Hochseepatent unbegrenzt (BSH)

- 06/2015

## Beorderung zum Fregattenkapitaen

- 03/2023

## Sicherheitsermaechtigung NATO Cosmic Top Secret

- 07/2018

## Sprachen

---

Deutsch • Muttersprache

Englisch • C1

Franzoesisch • B2

Russisch • B1