



Team News Aktuell

Vereinszeitschrift

Oktober – Dezember 2022

Cyclo-Cross:

Termine 2022/23

Bericht U17-Bundesliga



RST CTF Ratzeburg:

18. Country-Tourenfahren
durch den Lauenburgischen Forst



FAHRRÄDER

**Der Weg
ist das Ziel**



at_FAHRRÄDER/HL/Beckergrube_63/tel_0451.7982268
www.at-fahrraeder.de

Team News Aktuell

PROLOG

Mit der Herbstzeit beginnt auch die Crosszeit. Cyclocross-Veranstaltungen bestimmen aktuell den Terminkalender und umso schöner ist es, dass in diesem Jahr auch einige RST-Sportler bei diesen Veranstaltungen aktiv sind! Auch die Veranstalter der Countrytourenfahrten (CTF) im Norden freuen sich über Teilnehmer. Wir freuen uns am 30. Oktober bei der 18. RST Lübeck O-CTF in Ratzeburg über ein großes Starterfeld.



Nicht erst die Energiekrise erfordert umweltbewusstes Handeln auch in der Freizeit und bei sportlichen Betätigungen. Im Bund Deutscher Radfahrer (BDR) wird Umweltschutz großgeschrieben. Gerade bei der Nutzung von Gravel- und Mountainbikes gilt es, egal ob im Wettkampf oder als Freizeitsport, gewisse Regeln zu kennen und zu beachten.

Der BDR hat deshalb in diesen Tagen Umweltrichtlinien veröffentlicht, die allen Vereinen und Veranstaltern den notwendigen Rahmen bieten, um eine möglichst umweltgerechte Nutzung des Fahrrades sicher zu stellen. Das Papier orientiert sich an den Betretungsrechten des Waldes und dem Bundesnaturschutzgesetz und ist ein idealer Leitfaden, um sich mit dem Rad umweltbewusst fortzubewegen.

In dieser Ausgabe der "Team News Aktuell Nr. 159" findet ihr auch wieder einen aktualisierten Überblick zu den CTF- und Cross-Veranstaltungen 2022/23 und den ersten bekanntgegebenen RST-Veranstaltungen 2023! Unsere 32. Ostholstein-Rundfahrt findet am 23. April 2023 statt! Auch im Winter werden wir wieder ein großes Sportangebot für euch anbieten. Neben den Wintertrainingsterminen gibt es sonntags regelmäßige RST-Aktionen und zum Winterbeginn startet wieder der RST Winter-Cup. Wir bieten sehr viel an und würden dieses Angebot zukünftig gerne auch auf noch mehr Schultern verteilen wollen! Wenn Du dich jetzt angesprochen fühlst, melde dich gerne bei uns, der RST-Geschäftsstelle, bei RST-Vorstand oder bei deiner Trainingsgruppe! Denn, wir sind der Verein! Wir – der Vorstand – freuen uns sehr über die Entwicklung im Verein und können dies nur unterstützen. Nur so geht es! Danke dafür an alle die sich für der Radsport einsetzen! Wir versuchen ständig unser Angebot zu optimieren und freuen uns immer über Rückmeldungen zu einzelnen Themen von euch! Weitere Informationen zu den RST-Veranstaltungen und Aktionen findet ihr aktuell auch immer auf unserer RST Lübeck-Homepage! Übrigens wird im Februar 2023 (20.02. bis 24.02.2023) in Bad Malente durch den Radsportverband Schleswig-Holstein eine „C-Trainer Ausbildung“ angeboten!!! Wer Interesse hat, melde sich bitte bei der RST-Geschäftsstelle!



In der Ausgabe der Team News Aktuell Nr.159 sind wieder alle Infos, Termine und Neuigkeiten aus der Radsportszene der Region Lübeck zu finden. Es gibt wieder Berichte von den vielen durchgeführten RST-Veranstaltungen und zukünftig immer alles in Farbe! Ich hoffe wir sehen uns auf dem Rad und wünsche allen eine schöne Herbstzeit 2022. Bleibt gesund und aktiv.



Der Vorstand

INHALT Nr. 159

Startliste

- 3** **Team News Aktuell**
- Prolog
- 5** **Radspport Team Aktuell**
- RST Wintertraining 2022/23
- NEU: Intervall-Training am Montag
- 9** **Radspport Team Ausblick**
- 18. RST Lübeck O-CTF in Ratzeburg
- Unsere Veranstaltungen 2023
- 11** **Radspport Team Rückblick**
- RST bei der Tour de France in Dänemark
- Veranstaltungen in den letzten Monaten
- 16** **Vereinsmeisterschaft 2022**
- Berichte der letzten Läufe
- 18** **Zeitfahrucp 2022**
- Berichte der letzten Läufe
- 19** **RTF – Radtourenfahren**
- Trainingstermine im Herbst
- RTF-Termine 2023 im Norden
- 25** **Women's Ride**
- Gemeinsame Trainingsausfahrten
- 26** **Cross / Gravel**
- Trainingstermine im Herbst
- Alpentour 2022
- 31** **Jugendradspport**
- Trainingstermine im Herbst
- Deutsche Meisterschaft Nachwuchs 2022
- 36** **Radrennen**
- Termine Cyclo-Cross 2022/23
- Berichte Radrennen und Cyclo-Cross
- 41** **Radspportverband Schleswig-Holstein**
- Fachwartekonferenz NORD 2022
- 45** **Fotofinish**
- Vorschau: Team News Aktuell Nr. 160**
- 46** **Beitrittserklärung**



Impressum

Herausgeber:

Radspport Team Lübeck von 1990 e.V.

Geschäftsstelle:

Falkenhusener Weg 63, 23562 Lübeck,

Tel.: 0451 / 597 527,

E-Mail: info@rst-luebeck.de,

Internet: www.rst-luebeck.de

Geschäftszeiten:

Mi. 17:00 bis 19:00 Uhr (tel.), Geschäftsstelle während der Schulferien geschlossen!

Bitte beachten:

Besuchstermine RST-Geschäftsstelle nur nach Vereinbarung!

Bankverbindung:

Sparkasse zu Lübeck, BIC: NOLADE21SPL

IBAN: DE91 2305 0101 0001 0434 62,

Druck: mARTin Baginski Design,

Ovendorfer Str. 12, 23570 Ivendorf,

Auflage: 250 Stück

Titelfoto: Graveltraining im Herbst.

Hinweis: Die „Team News Aktuell“ ist die offizielle Vereinszeitung des „Radspport Team Lübeck von 1990 e.V.“. Sie erscheint in regelmäßigem Abstand zum Quartalsbeginn. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Alle Vereinsmitglieder des Radspport Team Lübeck e.V. erhalten die Vereinszeitung. Mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Auffassung der Redaktion wieder. Redaktionsschluss ist zwei Wochen vor Quartalsbeginn. Abo-Preis pro Jahr für Nichtmitglieder 6,40 €. (inkl. Versandkosten), gültige Anzeigenpreisliste Nr.01/22.

Radspport Team Lübeck von 1990 e.V.: Mitglied im Bund Deutscher Radfahrer (BDR), Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV), Radspportverband Schleswig-Holstein (RSV), Turn-u. Sportbund der Hansestadt Lübeck (TSB).



Radsport Team Aktuell

RST Geschäftsstelle

Die Geschäftsstelle des Radsport Team Lübeck e.V. ist mittwochs von 17:00 bis 19:00 Uhr **telefonisch** erreichbar. In den Ferien bleibt die Geschäftsstelle mittwochs geschlossen! Der Anrufbeantworter steht jedoch zur Verfügung, oder schreibt eine E-Mail.



**RST Lübeck, Geschäftsstelle, Falkenhusener Weg 63,
23562 Lübeck, (Tel.: 0451 / 597 527)**

Aktuelle Informationen: www.rst-luebeck.de

➔ **Während der Schulferien
ist die RST-Geschäftsstelle
telefonisch nicht erreichbar!**

Neue Mitglieder im Radsport Team Lübeck e.V.

In jeder neuen Vereinszeitung wollen wir die neuen Vereinsmitglieder vorstellen. Folgende Sportler sind dem Verein beigetreten: Am August Lutz Riechelmann (RTF) aus Lübeck, im September Joao Lavado (GRA) aus Lübeck, Jan Jensen (GRA) aus Mölln und Axel Schuchard (RTF) aus Lübeck sowie im Oktober David Bennert (RR) aus Lübeck. Herzlich Willkommen im RST Lübeck.

Das Radsport Team Lübeck e.V. hat zur Zeit 138 Vereinsmitglieder.

RTF = Radtourenfahren **JRR** = Jugendradsport

RR = Radrennen **GRA** = Cross/Gravel

Herzlich Willkommen

Fototermin am Holstentor im neuen RST-Trikot



Am **17. September 2022** fand ein Fototermin vor dem Lübecker Holstentor. Hier wurden die neuen „RST-Trikots“ präsentiert. Da es an diesem Samstag einige weitere Veranstaltungen gab, sind an diesem grauen Samstagmittag nur 12 RST-ler dabei gewesen. Aber wir haben erstmal einige Fotos im Kasten und können diese zu verschiedenen Anlässen präsentieren. Die aktuelle Übersicht der verfügbaren neuen Kurzarmtrikots findet ihr hier: [Vereinsbekleidung](#)

Als nächstes läuft die Bestellung der Winterbekleidung. Diese wird bis KW46 geliefert und kann zum RST-Abschlussfest am Sa. 19. November 2022 ausgegeben werden.

RST-Vereinsstammtisch – auch Online!

Der RST-Vereinsstammtisch findet jeden am 1. Montag im Monat (im ANPFIFF, Possehlstraße 5, 23560 Lübeck) statt. Eingeladen sind alle Vereinsmitglieder und die, die es vielleicht werden möchten. Beim Vereinsstammtisch werden aktuelle Informationen und Neuigkeiten bekannt gegeben, aber es wird auch in gemütlicher Runde über die letzten Radsporterlebnisse gesprochen. Viele Vereinsmitglieder nutzen das monatliche Treffen, um auch zu anderen Vereinsmitgliedern einen regelmäßigen Kontakt abseits von Fahrradsattel zu haben. Die aktuell gültigen Coronamaßnahmen sind in der Gaststätte „ANPFIFF“ einzuhalten! Als Alternative bieten wir auch einen Online-Vereinsstammtisch für alle an. Dieser findet immer am letzten Montag im Monat statt. Wer dabei sein möchte, schreibt uns eine kurze E-Mail und bekommt dann den Zugang zur TEAMS-Besprechung zugesendet. Start ist um 20:15 Uhr. Der Online-Vereinsstammtisch ist für etwa 60 Minuten angesetzt. Meldet euch einfach und seid dabei!



STAMMTISCH

Stammtischtermine 2022

im „ANPFIFF“:

<u>Datum</u>	<u>Zeit</u>
- Mo. 03. Oktober 2022	Feiertag!
- Mo. 07. November 2022	20:15 Uhr
- Mo. 05. Dezember 2022	Entfällt!
- Mo. 02. Januar 2023	Ferien!

**Vereinslokal „ANPFIFF“ (LT),
Possehlstraße 5, 23560 Lübeck**
(gegenüber dem Behördenhochhaus)

Stammtischtermine 2022

ONLINE:

<u>Datum</u>	<u>Zeit</u>
- Mo. 24. Oktober 2022	20:15 Uhr
- Mo. 28. November 2022	20:15 Uhr
- Mo. 26. Dezember 2022	Weihnachten
- Mo. 27. Februar 2023	20:15 Uhr

**Anmeldung per E-Mail,
info@rst-luebeck.de**
(Link zur TEAMS-Besprechung folgt)

Lauftraining im Herbst

Auch im Herbst wird jeden Mittwoch ein regelmäßiges Lauftraining angeboten. Start bei der RST-Geschäftsstelle (Falkenhusener Weg 63, 23562 Lübeck) um 19:00 Uhr (!). In den letzten Wochen haben wir regelmäßig neue Läufer bei unserem Lauftreff begrüßen dürfen. Alle, die Lust haben mittwochs mit uns eine Laufrunde zu drehen, sind herzlich eingeladen, dabei zu sein! Es wird auf Wegen und Straßen im Süden der Stadt gelaufen. In 45 bis 75 Minuten werden etwa 8 bis 14 Kilometer zurückgelegt. Wer also Lust hat dabei zu sein, kommt mittwochs einfach zur RST-Geschäftsstelle. Bei Dauerregen und in den Ferien kann das Lauftraining ggf. auch ausfallen. Hierzu gibt es aktuelle Informationen im Internet (www.rst-luebeck.de).

RST Lübeck startet beim Lübecker Staffelmарathon

Am **23. Oktober 2022** startet der „15. Stadtwerke Lübeck Marathon“ in der Lübecker Innenstadt. Auch in diesem Jahr ist das Radsport Team Lübeck mit einer Staffel dabei. 10 mal 4,2 Kilometer stehen für die Läufer auf dem Programm. Bei dieser Aktion steht natürlich der Spaß im Vordergrund, aber wir wollen auch wieder eine gute Zeit hinlegen! Also seid dabei und unterstützt das RST-Team beim Staffelmарathon am 23. Oktober 2022. Gerne auch als Zuschauer am Streckenrand

Weitere Informationen zum Marathon hier: <https://www.stadtwerke-luebeck-marathon.de/de/>

RST Wintertraining 2022 / 23

Ab 05. November 2022 startet unser regelmäßiges RST-Wintertraining. Alle bekannten Sommertermine finden sich auch im Winterplan wieder. Zusätzlich gibt es in diesem Winter ein regelmäßiges Intervalltraining am Montag. Das Graveltraining findet zweiwöchentlich (am 1. und 3. Samstag im Monat) am Samstag um 14:00 Uhr statt. Start ist an der Possehlbrücke (Lübecker Frauen-Ruderklub).

Die Rennrad-Trainingstermine in Stockelsdorf (am 2. Samstag im Monat) und St. Hubertus (am 4. Samstag im Monat) finden den jeweils am Samstag statt. Jeden Sonntag gibt es für die Radsportjugend in St. Hubertus ein festes Trainingsangebot, sowie ab Januar 2023 ein Cross-Training am Sonntag (am 2. und 4. Sonntag im Monat).

Zusätzlich gibt es sonntags immer eine RST-Aktion wie z.B. einen „Coffee-Ride“, „Frühstücks-Ride“, „Langstreckenangebote“, „womens ride“ und vieles mehr. Lasst euch überraschen!

Alle Rennrad-Trainingstermine am Samstag starten im November 2022 (und März 2023) um 10:00 Uhr und im Dezember 2022 (und Januar und Februar 2023) um 11:00 Uhr. Warum erst um 11:00 Uhr?

Aufgrund der morgendlichen Glätte starten wir mit dem Radtraining in den Wintermonaten erst später. Da wir im Winter möglich immer mit dem Rennrad fahren wollen, möchten wir durch den späteren Start die Sturzgefahr vermindern! Alle RST-Aktionen am Sonntag starten zu unterschiedlichen Zeiten!

Zu allen Trainingsterminen (außer Jugendtraining am Sonntag) werden Tracks zur Verfügung gestellt! Diese Tracks und die aktuellen Trainingstermine werden zum Anfang der jeweiligen Kalenderwoche auf unsere Homepage gestellt. Alle weiteren Informationen zu unseren Trainingsterminen findet ihr in dieser Ausgabe der TEAM NEWS Aktuell Nr.159. Wir wünschen euch viel Spaß beim Wintertraining. Eine sturzfreie Zeit und bleibt gesund.



**FAHRRADHANDLUNG
WILLERT 2.0**
Hauptstr.64 23627 Gross Grönau

Tel:04509-7917034

Notfallnr: 017676297090

www.fahrradhandlung-willert-2punkt0.de

fahrradhandlung.willert@gmail.com

ÖFFNUNGSZEITEN

VON OKTOBER BIS DEZEMBER

Mo., Do. GESCHLOSSEN

Di., Mi., Fr. 10 - 17 Uhr

Sa. 10 - 13 Uhr

Montags: Intervalltraining und Nordic Trekking

Neues Trainingsangebot am Montag: Intervalltraining (Rad) und Nordic Trekking im Wechsel zum Start in die Woche! Ab der Wintersaison wird montags ein Intervalltraining auf dem Rad (am besten GRVL, Mountainbike, ...) und Nordic Trekking im wöchentlichen Wechsel angeboten. Ein **Intervalltraining** ist nicht nur für Indoortraining für geeignet, sondern auch perfekt für Outdoor, und dass auch im Herbst und Winter. Warum Intervalltraining? Wenn der Körper immer nur ähnliche Trainingsreize erfährt, kommt es auf längere Sicht zu keiner Leistungsverbesserung bzw. -stagnation. Zudem sorgt ein Intervalltraining für Abwechslung im „Trainingsalltag“. Das kurze, intensive Training dauert inkl. Warm-up und Cool-down maximal 90 min, wobei zu Beginn der Wintersaison vorwiegend längere Intervalle gefahren werden (bis max. 8-10 min). Vorausgesetzt werden gutes Licht und eine Reflektorweste.

Das **Nordic Trekking** ist eine Kombination aus Nordic Walking und Kraftübungen. Dabei werden die Gegebenheiten des Geländes genutzt und mit in das Training eingebaut, zudem Technikübungen. Lasst euch überraschen, wie intensiv und abwechslungsreich Nordic Trekking sein kann und somit als alternatives Grundlagentraining mit in die Trainingswoche eingebaut werden kann. Wer noch nie Nordic Walking gemacht oder keine Nordic Walking Stöcker zur Verfügung hat, ist auch herzlich willkommen. Das Training kann auch ohne Nordic Walker Stöcke durchgeführt werden, ist dann aber weniger intensiv. Dauer des Trainings: ca. 60-75 min. Wenn vorhanden bitte eine Stirnlampe mitbringen, Reflektoren an der Kleidung oder eine Reflektorweste werden vorausgesetzt.

Wann und Wo? Immer montags, 18:00 Uhr, St. Hubertus

Termine bis Weihnachten:

Intervalltraining Rad: 24.10.; 07.11.; 21.11.; 05.12.; 19.12. **Nordic Trekking:** 14.11.; 28.11.; 12.12.

RST Lübeck-Tourenberichte

Alle Vereinsmitglieder können ihre Ergebnisse und Geschichten rund um den Radsport in der Vereinszeitung oder auf der RST Homepage veröffentlichen. Ebenso werden gerne Tourenberichte mit Foto in der Zeitung sowie im Internet vorgestellt. Also Zettel und Stift raus, ein paar Zeilen aufschreiben und ab damit zur Geschäftsstelle des Radsport Team Lübeck e.V. Lasst uns teilhaben an euren Radsporterlebnissen. Wir freuen uns auf eure Mail.

Berichte gerne per E-Mail an: info@rst-luebeck.de Fotos bitte per Mail nur an: foto@rst-luebeck.de

Radsport – Im Verein am schönsten!



Unsere Mitgliedsbeiträge

Monatliche Beitragskosten:	
➤ Ordentliche Mitglieder (ab 18 Jahren):	7,- €
➤ Jugendliche Mitglieder (bis 18 Jahren):	5,- €
➤ Familienbeitrag: (2 Erwachsene und mind. 1 Kind oder 1 Erwachsener u. mind. 2 Kinder)	12,- €

Einmalige Beitragskosten:	
➤ Aufnahmegebühr (Neumitglieder ab 18 J.):	11,- €
➤ Aufnahmegebühr (Neumitglieder bis 18 J.):	6,- €
➤ Aufnahmegebühr (Neumitglieder „Fam.“):	20,- €



RadSPORT Team Ausblick

18. RST Lübeck O-CTF 2022 in Ratzeburg

Am **So. 30. Oktober 2022** veranstaltet das RadSPORT Team Lübeck e.V. wieder eine O-CTF (Country-Tourenfahrt). Angeboten werden in diesem Jahr zwei Strecken: 53 km / 350 Höhenmeter und 76 km / 560 Höhenmeter. Start und Ziel ist in Ratzeburg an der Riemannhalle, beim Jugend- und Sportzentrum Ratzeburg. Start um 09:00 Uhr. Die Lage Ratzeburgs als Austragungsort ist für unsere CTF ideal.

Start in diesem Jahr wieder nur mit Voranmeldung! Teilnehmerbegrenzung: 150 Starter! **Ob eine Nachmeldung am Start möglich ist, liegt an der Zahl der Voranmeldungen!**

Es gibt in diesem Jahr eine Teilnehmerbegrenzung von 150 Startern und für alle Teilnehmer eine feste Startzeit! Die Strecken werden mit Navigationsgerät gefahren. Der Track wird den Teilnehmern zur Verfügung gestellt (ab 28. Oktober 2022). Alle Touren werden mit Guides (Externe Teilnehmer und RST-Fahrer) angeboten. Die Größe der einzelnen Gruppen ist jedoch auf max. 5 bis 8 Fahrer begrenzt!

Uns als Verein und Veranstalter der Country-Tourenfahrt ist es wichtig, dass sich die Teilnehmer rücksichtsvoll verhalten. Jeder Teilnehmer muss die Regeln der Veranstaltung einhalten und diese bereits bei der Anmeldung zur Veranstaltung unterschreiben! Hier werden u.a. folgende Punkte aufgeführt:

- **Faires Fahren zu Natur und Umwelt. Besonders im Wald ist großzügig Rücksicht auf andere Erholung suchende Menschen und Tiere zu nehmen (Wanderer, Reiter, Spaziergänger).**
- **Langsames Annähern und frühzeitiges, freundliches Grüßen sind ein Gebot der Höflichkeit, besonders bei Reitern!**
- **Technisch einwandfreie Räder und das Einhalten der Wege stellen ein unabdingbares Muss dar.**

Auf unserer Homepage im Internet (www.rst-luebeck.de) gibt es Informationen zur Country-Tourenfahrt. Hier könnt ihr euch auch vorab für die Tour anmelden. Ihr bekommt dann den Track der Strecke kurz vor der Tour per E-Mail zugesendet.

RST Lübeck: Unsere Veranstaltungen 2023

Die Planungen für das RadSPORTjahr 2023 laufen bereits und der Terminkalender füllt sich! Diese Veranstaltungen stehen bereits jetzt fest: Zu Ostern (**06. bis 10. April**) find das „12. Österlichen Kleeblatt“ mit 4 Touren an 4 Tagen in Curau gestartet. Die 32. Ostholstein-Rundfahrt (RTF) findet bereits am **So. 23. April** statt. Die Nord- und Landesmeisterschaft im Einer Straßenfahren wird am **07. Mai** im Rahmen des 25. Großen Preises zu Lübeck im mecklenburgischen Rieps stattfinden (Die Meisterschaft im Einzelzeitfahren wird am **06. Mai** voraussichtlich wieder in Tasdorf stattfinden) Zu **Himmelfahrt (18. bis 21. Mai)**, gibt es GRASH 2023, das Gravel- und Ultradistanzabenteuer mit bis zu 600 Kilometern und zusätzlich einem Gravel-Radmarathon über 200 Kilometer. Eine Etappenfahrt nach Dänemark „Coast und dead fish 2023“ über 530 Kilometer findet diesmal vom **07. bis 09.07.** statt. Auch die "Wagriener Land O-RTF" mit Start in Oldenburg i.H. ist Bestandteil des Terminkalenders und wird am Samstag (!) **16. September** wieder angeboten. Zum Abschluss des RadSPORTjahrs 2023 findet am **29. Oktober** die bereits "19. RST Lübeck-CTF" statt. Auch unsere kleinen Rennserien, wie der RST ZeitfahrCup (**letzter Dienstag im Monat von April bis August**), sowie die RST Vereinsmeisterschaft (Termine werden erst im Dezember festgelegt) gehören wieder fest ins Programm! Also vermerkt euch schon mal die Termine im Kalender und wir hoffen alle darauf, die geplanten Veranstaltungen in den nächsten Monaten durchführen zu können. Aktuelle Informationen zu diesen Veranstaltungen und möglichen Änderungen gibt es auf unserer RST-Internetseite!

RST Winter-Cup 2023

Der Winter naht! Am 21.12.2022 kommt der Winter und was macht der RST Lübeck? Klar, wieder einen Winter-Cup! Jede/r aus dem Verein kann am Winter-Cup teilnehmen. Es geht um 12 Aktionen während des Winters, bei dem man für eine Aktion einen Punkt erhält.

Ab sechs teilgenommenen Aktionen geht deine Stempelkarte nach dem 21. März 2023 (Frühlingsanfang) in die Lostrommel und anschließend findet die Auslosung statt. Es werden fünf Gewinne verlost. Du fragst dich, welche Aktionen in Winter-Cup stattfinden werden. Dies wird jetzt noch nicht verraten. Jeden Dienstag wird eine neue Aktion auf der RST-Homepage / Whatsapp Gruppe gepostet. Bald kannst du auf der RST-Homepage die Stempelkarte herunterladen und dann fleißig Punkte sammeln! Es gibt wieder tolle Gewinne.

13 Wochen, 12 Aktionen, 6-mal dabei sein und einen von 5 Preisen gewinnen!

Weitere Informationen zum RST Winter-Cup hier: [RST Wintercup 2023](#)

RST Lübeck: Jahreshauptversammlung 2022

Die Jahreshauptversammlung des Radsport Team Lübeck e.V. findet am **Freitag, 20. Januar 2023** im „Esszimmer“ Grönau Forum, Am Torfmoor 8, 23627 Groß Grönau statt. Alle Vereinsmitglieder werden bis Mitte Dezember 2022 eine schriftliche Einladung mit Rückantwort erhalten. Zur RST-Jahreshauptversammlung sind alle Vereinsmitglieder zu einem Abendessen eingeladen. Auch in diesem Jahr wird es wieder Grünkohl geben!



Bitte vormerken!

Hinweis: Es wird gebeten die Rückantwort **bis Mo. 16. Januar 2023** an die Geschäftsstelle des Radsport Team Lübeck e.V. per Post oder E-Mail zurückzusenden: info@rst-luebeck.de.

Sollte es coronabedingt zu Änderungen kommen, werden wir kurzfristig auf der RST-Homepage informieren!

Coast and dead Fish

Nach GRASH (18. - 21. Mai 2023) kommt Coast and dead Fish (07. – 09. Juli 2023)! Tauchen auf den Malediven, Surfen vor Hawaii oder Segeln vor den glücklichen Inseln hinter dem Winde Das geht viel besser! Coast and dead Fish! Inselhopping durch die Dänische Südsee mit dem Rennrad, oft entlang der Küste und mit Start und Ziel in der Königin der Hanse. Zusammen ca. 530 oder ca. 360 km, verteilt auf 7-8 Inseln; ein paar Brücken und Fähren lassen sich auch auf der Tour blicken.

Nach dem Start am Freitagnachmittag erwarten wir euch ab Sonntag wieder zurück in Lübeck. Für die, die sich auf der Tour etwas länger Zeit nehmen möchten, um z.B. Softis und Hotdog zu essen, um Sandburgen am Strand zu bauen oder um das Sønderburger Schloss zu besichtigen, für die haben wir eine kürzere Tour mit Ziel in Flensburg, der Hauptstadt des Rums, im Angebot.

Strecke: [coast and dead fish 2023 - komoot](#)

Infos: www.coastfish.de

Start am **Freitag, 07.07.2023** in Lübeck beim

Sportplatz Falkenwiese, 23564 Lübeck

- 15:30 – 16:10 Uhr: Abholen der Startunterlagen
- ab 16:30 Uhr Start



RadSPORT Team Rückblick

RST Lübeck bei der Tour de France in Dänemark

WOW – was war das für ein tolles RST Erlebnis beim Tour de France Auftakt bei unserem Nachbarn in Dänemark! Es war ein unvergessliches Highlight für alle, eine großartige Stimmung im RST-Team & auf der Strecke und der vorbereitete Plan hat hervorragend funktioniert.



Dieses einmalige Event wollten wir (zehn Personen) uns nicht entgehen lassen und sind dann an sechs Tagen vom 29. Juni bis 04. Juli 2022 ca. 850 Kilometer gefahren. Es ging von Lübeck nach Nykøbing, einen Tag drauf nach Kopenhagen, wo wir uns dann am Freitag, dem einzigem Ruhetag,

voll und ganz dem Event mit seiner tollen Atmosphäre und dem Zeitfahren der Profis widmen konnten. Für viele war es die Tour de France Premiere und somit haben wir das Fan-Fest mit allen seinen Geschenken mitgenommen. Von schicken T-Shirts, feschen Sonnenbrillen oder einem leckeren Snack haben wir vieles mitgenommen.

Am Samstag ging es dann mit den Profis Richtung Westen. Sandra und Ferdinand mussten früh los, um noch vor 12.30 Uhr über den großen Belt zu kommen, den von da an, wurde die Brücke vorsorglich für die Tour gesperrt.

Wir haben die Profis dann das erste Mal hinter Roskilde getroffen und wollten ursprünglich unseren Track weiterfahren, jedoch konnten wir etwas Wunderbares erleben. Wir durften nach den Profis und der Wagenkolonne sofort auf die Strecke und auf den Spuren der Tour fahren. Die Strecke war noch nicht freigegeben und die Menschen am Straßenrand jubelten uns zu. Es war ein außergewöhnliches Erlebnis, bei dem wohl alle eine Gänsehaut bekommen haben. An dem Tag



hatten wir noch eine zweite Option eingeplant die Profis zu sehen und der Plan ging auf. Zwischendurch mussten wir mit dem Zug über den großen Belt, wo wir dann in Nyborg Sandra und Ferdinand wieder getroffen haben. Ferdinand (8 Jahre jung) ist auf der gesamten Reise mehrmals mit uns ca. 30 Kilometer mitgefahren, um sein Trainingspensum zu halten. Es war für ihn, wie für uns alle, immer wieder ein schönes Gruppenerlebnis!

Nach einer Nacht in Odense ging es auf die längste Rad-Reise nach Flensburg zum RST-Mitglied Thomas, wo wir mit einem Grillabend die Tour de France in DK mit einigen anderen RST-Mitgliedern gemütlich und kalorientankend abgeschlossen haben.

Am letzten Tag unserer Tour ging es dann von Flensburg nach Lübeck, über die Schlei, den Nord-Ostsee-Kanal und all die schönen Straßen von Schleswig-Holstein. Gerhard haben wir die Tracks zu verdanken, die er speziell für uns mit attraktiven Höhepunkten mühevoll bestückt hat.

Am Ende solch einer schönen Reise nimmt jeder seine individuellen positiven Highlights mit! Davon hatte diese Superlative viele uns geboten.

Die besonderen RST-Teammomente, in denen wir uns Windschatten geschenkt haben, die Bergetappen hochgesprintet sind, uns bei jeder Panne zu Seite standen oder die Verpflegungsqualitäten von Sandra und Ferdinand genießen konnten, werden ebenso lange nachhallen. Somit freuen wir uns auf die nächste gemeinsame Reise!



Feedback zur Tour:

- Jürgen:** „Danke noch einmal an alle Teilnehmer für die unvergessliche Tour!“
- Chris:** „Tolles Wetter, schöne Strecken, tolle Unterkünfte, super Verpflegung, eine tolle Gruppe, super Zusammenhalt und es wurde viel gelacht.“
- Valerie:** „Ich kann mich den Worten nur anschließen. Jeder hat seinen Beitrag dazu beigetragen, das wichtigste waren dabei die gute Orga @Piotr und die Verpflegung @Sandra RST Ferdinand. Aber auch die Gemeinschaft von dem Rest der Gruppe!“
- Andreas F.:** „Vielen Dank für die tolle Tour. Sowohl an alle Teilnehmer und insbesondere für das Orga-Team, Material- und Verpflegungswagen (Sandra und Ferdi) und für unseren Directeur de la Course (Piotr). Das war viel mehr, als ich vorher zu hoffen wagte.“
- Andreas V.:** „Vielen Dank für das tolle Erlebnis in Dänemark. Es hat mir sehr viel Spaß gemacht. Wir waren eine super Truppe, haben uns gegenseitig geholfen. Mein Dank an alle.“
- Conrad:** „Die Tour war auf jeden Fall mega klasse! Danke für die Planung und Verpflegung @Piotr @sandra! Da werden auf jeden Fall Erinnerungen und auch Tubeless Milchflecken auf den Beinen und Armen bleiben.“

Einen kleinen Bericht gab es auch bei den Lübecker Nachrichten (Ausgabe 03. Juli 2022) zu lesen. Dieser Bericht ist auch online bei LN plus zu finden!

9. RST-Brevet nach Schwerin

Am 23. Juli 2022 fand der 9. Ostholstein-Brevet und Brevet mini mit Start in Groß Grönau statt. Um kurz nach 08:00 Uhr starteten die Teilnehmer am Sportforum Groß Grönau bei angenehmen Temperaturen um 17 °C zur „langen Tour“ über 205 Kilometer, sowie zur „kurzen Tour“ über 133 Kilometer. An dieser „kleine“ Veranstaltung des RST Lübeck nehmen seit ihrer ersten Austragung im Jahr 2014 zwischen zwanzig und fünfzig Starter auf der beiden angebotenen Strecken teil. In diesem Jahr erfolgte der Start mit insgesamt 22 Teilnehmern.

Das Wetter lud zum Radfahren ein, auch wenn es zum Start einige wenige Regentropfen gab. Diesmal gab es zwei neue Touren und es ging nach Schwerin, wo am Folgetag das Bundesradsporttreffen 2022 offiziell eröffnet wird. 9 Fahrer gingen auf die „lange“ 205 Kilometer Strecke. Von Groß Grönau ging es aus über Schönberg, Grevesmühlen und Bad Kleinen in die mecklenburgische



Landeshauptstadt Schwerin. Nun waren bereits 147 Kilometer zurückgelegt, es gab es kurze Verpflegung und der Rückweg führte über Lützwitz, Kneese und Schlagsdorf zurück. Als Abschluss stand die rasante Abfahrt vom Utechter Berg noch auf dem Programm und wenige Kilometer später war das Ziel in Groß Grönau wieder erreicht.

Die 13 Teilnehmer der „kurzen“ Tour, die von Thomas Lange als „geführte Tour“ angeboten wurde, fuhren die Strecke nach Schwerin andersherum. Zuerst ging es dem Utechter Berg hinauf und über Schlagsdorf, Kneese und Lützwitz war nach etwa 68 Kilometer Schwerin erreicht. Auch hier gab es eine kurze Verpflegungspause und die Gruppe machte sich auf den Rückweg. Über Dragun, Rehna und Rieps ging es kurz vor dem Ziel wieder den Utechter Berg herunter und schon war man wieder am Ziel in Groß Grönau. Alle Teilnehmer waren von der Tour begeistert und stärkten sich beim anschließenden das Nudessen (satt) im Grönau-Forum. Die ersten Teilnehmer der „kurzen“ Tour (133 km) trafen gegen 14:30 Uhr wieder in Groß Grönau ein. Wir sehen uns im Jahr 2023 wieder, wenn der nächste Brevet vom Radsport Team Lübeck startet.

8. Wagriener Land O-RTF mit Brevet in Oldenburg

Mehr als 400 Läufer*Innen, Walker*Innen und gut 60 Radfahrer*Innen stellten am **11. September 2022** auf mehreren Distanzen ihr sportliches Können unter Beweis. Mit im Vordergrund stand dabei, die Idee des geplanten Hospizes in Oldenburg i.H. zu verbreiten und Spenden zu sammeln. Mithilfe des Oldenburger SV von 1865, der den sportlichen Teil maßgeblich organisierte, sowie mit Unterstützung des Radsport Team Lübeck wurde die Veranstaltung zu einem vollen Erfolg! Nicht unerwähnt bleiben sollen die zahlreichen ehrenamtlichen Helfer, die mit Ihrem Engagement zu diesem tollen Event beitrugen. Ein großer Dank allen, die dieses sportliche Ereignis mit Rat und Tat und finanziell unterstützt haben!

Die kleine, aber feine Radsportveranstaltung im hohen Norden von Ostholstein ist bereits zu ihrer 8. Auflage gestartet. In diesem Jahr fand die O-RTF und ein Brevet im Rahmen des Hospizlauf des Oldenburger SV statt. Um 08:00 Uhr starteten 8 Marathonfahrer auf die 217 Kilometer lange Strecke durch Ostholstein. Als Erster erreichte Cedrik Weyhe (RST Lübeck) um kurz vor 15:30 Uhr das Ziel in Oldenburg. Mit gut 1.200 Höhenmeter war die Tour recht anspruchsvoll. Die Strecke führte von Oldenburg Richtung Norden nach Heiligenhafen und an der Ostseeküste entlang bis nach Kellenhusen. Landeinwärts ging es über Damlos, Brekenhagen und Schönwalde nach Hansühn bei Kilometer 100. Über Hohwacht ging es nördlich am Selenter See vorbei bis nach Plön. Über Malkwitz führte die Strecke direkt über den Bungsborg und schließlich über Harmsdorf zurück nach Oldenburg. Um 09:00 Uhr ging es für alle anderen Teilnehmer dann auf die Strecke. Nach einer kurzen Begrüßungsansprache von Thomas Lange starteten die Radsportler zur 80 Kilometer-Tour (Streckenverlauf der Marathonfahrer bis Damlos und dann zurück nach Oldenburg) und zur 120 Kilometer-Tour (bis Hansühn und zurück nach Oldenburg). Bei schönem Spätsommerwetter und Temperaturen um die 18 °C, war es für alle Teilnehmer und Helfer eine tolle Veranstaltung. Die Sportler waren begeistert vom schönen Streckenverlauf der Tour in hohen Norden und den ruhigen, kleinen Straßen rund um Oldenburg und freuen sich auf eine erneute Austragung im Jahr 2023.



Der Vorstand sagt DANKE!

Der Vorstand bedankt sich bei allen Helfern dieser kleinen Veranstaltung im Norden von Ostholstein. Nun ist die „8. Wagriener Land O-RTF“, des Radsport Team Lübeck e.V. schon wieder Geschichte. Der Vorstand des Radsport Team Lübeck möchte sich bei allen Helfern bedanken. Einige Stunden intensiver Planung, Vorbereitung und Durchführung waren wieder notwendig, um die kleine RTF im ostholsteinischen Oldenburg zu einer tollen Veranstaltung werden zu lassen. Jeder Helfer ist eine wichtige Person bei einer RTF-Veranstaltung. Ihr zeichnet die Veranstaltung aus. Wir alle freuen uns auch über gut organisierte Radtourenfahrten anderer Vereine, bei denen wir teilnehmen dürfen. Vielen Dank!

Der Vorstand

Desert Race – Wüste Nei | Fazit

Ein wüstes Rennen, in Form eines Kriterium – in der Wüste Nei? Klar, warum nicht! Neun Biker:innen haben sich trotz der nicht ganz optimalen Wettervorhersage am **25. September 2022** auf den Weg in die Wüste Nei (Wüstenei, bei Badendorf) gemacht.

Wie immer stand der Spaß im Vordergrund, was nicht heißt, dass leichtes Rollen im sanft geschwungenen Gelände angesagt war. Vollgas hieß die Devise! Gefahren wurden 8 Runden auf der rund 2,7 km langen Strecke. Bereits in der zweiten Runde konnte etwas gewonnen werden, für die Punktevergabe, und damit für die Platzierung, waren die 4. und die 8. Runde entscheidend. Bekommen haben alle Teilnehmer etwas. Da wir Glück hatten und nur neun Teilnehmer:innen am Start waren, hat am Ende jede:r einen (kleinen) Preis mit nach Hause genommen. Für den schnellsten Sprint in der zweiten Runde (Cedrik), für die schnellste Frau (Silke), für den ersten Platz (Piotr), für den einzigen DNF (Jan Ole), für

Das Ergebnis findet ihr hier: [Desert-Race 2022](#)

Das Desert Race wird wiederholt. Wann wissen wir noch nicht aber freut euch drauf, es wird ein Fest. Danke an alle Teilnehmer:innen und an alle die im Hintergrund für einen reibungslosen Ablauf dieser Premiere gesorgt haben!



IHR FAHRRADPROFI

Wir lieben Leistung!

Ahrensböck 04525/4730 www.ihrfahrradprofi.de

Vereinsmeisterschaft 2022

Gravelzeitfahren in Utecht (6. Lauf)

Am 20. August 2022 fand der 6. Lauf der diesjährigen RST-Vereinsmeisterschaft in Utecht statt. Hier stand ein Gravelauf über 14 Kilometer auf dem Programm. Der Sieg ging an David Bennert mit einer Zeit von 26:59 Min. (31,134 km/h).

Bergzeitfahren in Curau (7. Lauf)



Der 7. Lauf der diesjährigen RST-Vereinsmeisterschaft, ein Bergzeitfahren fand am **27. August 2022** in Curau statt. Der 6,2 Kilometer lange Kurs führte über Malkendorf und Horsdorf hinauf zum Parier Berg. Bei trockenem Wetter und Temperaturen um die 20°C gingen 12 Radsportler an den Start. Die Bestzeit fuhr an diesem Samstagvormittag Marc Jansen mit einer Zeit von 9:24 Min. (39,574 km/h). Auch Ferdinand Pauls (U11) ging an den Start und kam mit einer Fahrzeit von 14:24 Min. (25,833 km/h) ins Ziel.

Einzelzeitfahren in Schlagsdorf (8. Lauf)

Der 8. und vorletzte Lauf der diesjährigen RST-Vereinsmeisterschaft fand in Schlagsdorf statt. Die Rennstrecke wurde bereits beim RST Zeitfahr cup 2021 und 2022 gefahren und eignet sich sehr gut für das Einzelzeitfahren. Von Schlagsdorf führt der Kurs Richtung Thandorf und über Heiligeland nach Schlagresdorf. Vor hier aus ging es wieder zurück nach Schlagsdorf. Eine Runde hat 7,7 Kilometer.

Bei grauem, aber trockenem Wetter und Temperaturen um die 16 °C gingen 9 Radsportler an den Start zum zweiten Einzelzeitfahren in Schlagsdorf über 23,1 km (3 Runden) bzw. 30,8 Kilometer (4 Runden). Schnellster Fahrer war Tobias Nagel mit einer Zeit von 44:27 min. (41,575 km/h), vor Marc Jansen der 30 Sekunden (41,112 km/h) später ins Ziel kam. Nachdem alle Teilnehmer wieder im Ziel sind, wurden schnell die Ergebnisse verkündet und man verabschiedete sich bis zum



RST-Fototermin im neuen Vereinstrikot um 13:00 Uhr von dem Lübecker Holstentor.

Bergzeitfahren und Siegerehrung (9. Lauf)

Der 9. und letzte Lauf der diesjährigen RST-Vereinsmeisterschaft 2022 fand am **08. Oktober 2022** bei herbstlichem Wetter und Temperaturen um die 16 °C statt. 13 Rennfahrer sind an den Start zur 3,30 Kilometer langen Strecke von Heilshoop nach Pöhls gegangen. Marc Jansen gewann mit einer Zeit von 6:57 Minuten vor Gunnar Rodde (7:01 min.).

Hier das Ergebnis und die Gesamtwertung: [RST Lübeck Vereinsmeisterschaft 2022 - Ergebnisse](#)

Die Siegerehrung fand im Anschluss im Hofcafe Landzauber in Heilshoop statt, an der 22 Vereinsmitglieder teilnahmen. Dank der großen Zelte im Garten saßen wir geschützt und konnten uns bei Kaffee und Kuchen im Hofgarten austauschen. Im Anschluss fand dann die Siegerehrung aller Klassen statt. Anschließend ging es dann (für einige) mit dem Rad wieder nach Hause. Alle, die nicht an der Siegerehrung teilnehmen könnten, werden beim RST-Abschlussfest am 19. November 2022 oder bei der RST-Jahreshauptversammlung am 20.02.2023 geehrt!

Im nächsten Jahr werden wir die Läufe der RST-Vereinsmeisterschaft alle um 14:00 Uhr starten! Freut euch auf 2023!

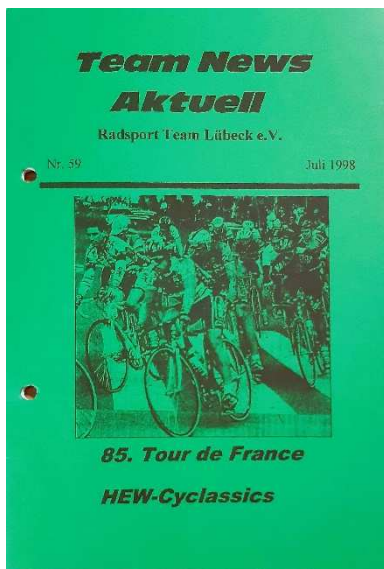
Damals - vor 100 Ausgaben

Team News Nr. 59 – Juli 1998

Auf 28 Seiten wird in der RST-Vereinszeitung Team News Aktuell Nr.59 (Juli 1998) über die verschiedenen Trainingstermine berichtet. Bei der Nord-Meisterschaft am 02. und 03. Mai 1998 in Syke bei Bremen rast Ralf Döring (RST Lübeck) an die Spitze und sichert sich den Nordmeister-Titel im Einzelzeitfahren über 30,7 Kilometer in 47:07 Min. Insgesamt sind 90 Sportler an den Start gegangen. Platz 3 ging an Frank Meyer (RST Lübeck) mit einer Zeit von 47:19 Min. Das Straßenrennen über 146 Kilometer wurde im Massensprint entschieden. Platz 3 ging an Andreas von Mollard (RST Lübeck) mit einer Zeit von 3:29 Std.

Am 22. Mai 1998 war Georg Stumpf bei einem Weltrekordversuch zu Gast in der Hansestadt Lübeck. Er fuhr mit dem Fahrrad einmal, immer grenznah, um die gesamte Bundesrepublik herum. Insgesamt 4.500 Kilometer legte er in 16 Tagen zurück. Georg Stumpf wollte mit dieser Aktion für die Deutsche Knochenmarkspenderdatei (DKMS) werden. Am seinem 44. Geburtstag und dem siebten Tag seiner gewaltigen Tour legte er auf der Strecke von Kiel über Fehmarn nach Rostock in Lübeck Zwischenstation ein. Vereinsmitglieder des Radsport Team Lübeck e.V. empfingen den Marathonfahrer in Bad Schwartau und fuhren mit ihm durch die Hansestadt, am Holstentor vorbei ins Rathaus. Dort fand für den Radler ein Empfang durch die stellvertretende Bürgermeisterin statt.

Zur Pfingsttradtour am 31. Mai 1998 nehmen 26 Radler teil. Um 10:00 Uhr fiel der Startschuss zur 120 km-Tour und 60 km-Tour in Alt-Rensefeld. Die lange Pfingsttour führte zum Bungsberg und in Anschluss wurde gemeinsam in Bad Schwartau gegrillt.



RST Lübeck Zeitfahr cup 2022

4. Lauf in Nusse

Der bereits 4. Lauf des diesjährigen RST Zeitfahr cup 2022 fand am 26. Juli 2022 auf dem bereits bekannten Rundkurs in Nusse statt. 16 Radsportler gingen auf die 9,3 Kilometer lange Rundstrecke von Nusse über Panten, Hammer und Mannhagen zurück nach Nusse. Die Bestzeit über 27,9 Kilometer fuhr Oliver Bergmann mit einer Zeit von 39:18 Minuten (42,595 km/h) vor Rene Ohm (39:27 Min.) und Heiko Lehmann (39:39 Min.).



5. Lauf in Schlagsdorf mit Siegerehrung

Am 30. August 2022 fand der fünfte und letzte Lauf der RST-Zeitfahr cup Serie 2022 statt. Von April bis August fand an jedem letzten Dienstag im Monat ein Lauf statt. In Schlagsdorf wurde dann auch die Siegerehrung durchgeführt. Mit 74 Startern bei fünf Läufen können wir mit dieser kleinen RST-Rennserie zu finden sein.

In Schlagsdorf ging es auf eine anspruchsvolle 7,7 Kilometer lange Runde Richtung Thandorf, Heiligeland und Schlagresdorf zurück nach Schlagsdorf. Bei sonnigem Spätsommerwetter bei 23° C starteten die Teilnehmer im Minutenabstand. Die Bestzeit fuhr Anton Lennemann mit 30:25 min. (45,562 km/h). Die Sieger in den verschiedenen Klasse



sind in der Ergebnisliste zu finden. Alle anwesenden Sportler erhielten einen kleinen Preis.

Wer am letzten Lauf nicht dabei sein konnte und in der Ergebnisliste geführt ist, bekommt zu einem späteren Zeitpunkt einen kleinen Preis.

Für die Planung 2023: Wir werden den RST-Zeitfahr cup auch im kommenden Jahr 2023 anbieten und somit bereits in die dritte Saison mit dieser kleinen Serie gehen. Somit geht es dann am 25. April 2023 weiter!

Hier findet ihr alle Ergebnisse und den Endstand 2022 nach 5. Läufen: [Ergebnisse RST Zeitfahr cup 2022](#)



Das **Radtourenfahren (RTF)** ist die bekannteste und am meisten verbreitete Veranstaltungsform des Radsports für Jedermann im Bund Deutscher Radfahrer (BDR). Beim Radtourenfahren steht das Sportliche Radfahren im Vordergrund. Gefahren werden kann allein oder in der Gruppe. Da es bei Radtourenfahrten keine Zeitnahme gibt und meist vier Streckenlängen (in der Regel zwischen 41 und 170 Kilometern) zur Wahl stehen, ist eine individuelle Wahl der Streckenlänge und der Belastung möglich.

Ansprechpartner: Karl-Heinz Rothe, Tel.: 0451 / 3080175, Handy: 0172 / 8973289
RST-Geschäftsstelle, E-Mail: info@rst-luebeck.de, Tel.: 0451 / 597 527

Training: NORD: 2. Samstag im Monat: Im Nov.: 10:00 Uhr Im Dez.: 11:00 Uhr
RTF- u. Radrenntraining

Treffen: Stockelsdorf (Marienburgstr./Kirchweg), Eingang vor der Kirche

Info: Christian Felix, Tel.: 0177 / 6791466

Training: SÜD: 4. Samstag im Monat: Im Nov.: 10:00 Uhr Im Dez.: 11:00 Uhr
RTF- u. Radrenntraining und Einsteigertraining

Montags: 18:00 Uhr in St. Hubertus / Lübeck (REWE-Parkplatz)
Intervalltraining (2-wöchentl.)

Treffen: St. Hubertus (REWE-Parkplatz), Ratzeburger Landstr./Polarisweg Lübeck

Info: Marcus Matthusen, Tel.: 0451 / 597 527, 0172 / 4222802

Weitere Trainingstermine im Internet: www.rst-luebeck.de,

Training im Herbst:

Im Herbst findet das RTF-Training Samstags und Sonntags statt. Es gibt einen festen Trainingstreffpunkt im Norden (Stockelsdorf) und einen im Süden (St. Hubertus) von Lübeck. Es wird meist in zwei Geschwindigkeitsgruppen trainiert und jeweils ein schnelles und ein gemäßigtes Tempo gefahren. Somit sind die Trainingstermine für alle geeignet. Für Einsteiger ist der Start in St. Hubertus bestens geeignet! Im Internet geben wir vor jedem Training den Track für die Tour bekannt! Bei allen Trainingsterminen sind auch Frauen willkommen! Es wird um telefonische Absprache bei interessierten Neueinsteigern gebeten! Weitere Trainingstermine auf Anfrage! Aktuelle Informationen zu diesen Terminen gibt es im Internet (www.rst-luebeck.de). Zusätzlich gibt es zweiwöchentlich montags ein Intervalltraining.

NORD – Stockelsdorf: In Stockelsdorf wird mit Rennrädern trainiert. (Nur bei Schnee mit MTB). Der Trainingstreffpunkt befindet sich in Stockelsdorf (Marienburgstr. / Kirchweg), Eingang vor der Kirche.

SÜD – St. Hubertus: In St. Hubertus wird mit Rennrädern trainiert. (Nur bei Schnee mit MTB). Der Trainingstreffpunkt befindet sich in St. Hubertus/Lübeck, REWE-Parkplatz (Ratzeburger Landstr./Ecke Polarisweg).

Start: **Samstags (siehe unten):** Bei Glatteis findet kein Training statt!

Geeignet für: Rennfahrer, Lizenz-Jugendfahrer (Durchschnitt: 32-28 km/h).

Hier werden Strecken zwischen 60 – 90 km (2-3 Std.) gefahren.

Zusätzlich gibt es ein Einsteiger-Training in St. Hubertus:

Geeignet für: Hobbyfahrer, Rennfahrer (Durchschnitt: 25-27 km/h).

Es werden je nach Wetter etwa 50 – 80 km lange Touren (2-3 Std.) gefahren.

Sonntags finden regelmäßig RST-Aktionen statt!

Aktuelle Informationen hierzu findet ihr auf der RST-Homepage!

Feste Trainingstermine:

Datum	Uhrzeit	Bem.	Ort	Treffpunkt
Mo. 24.10.22	18:00 Uhr	I *	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
So. 06.11.22	11:00 Uhr	RST-Aktion	...	siehe RST-Homepage
Mo. 07.11.22	18:00 Uhr	I *	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
Sa. 12.11.22	10:00 Uhr	*	Stockelsdorf	Marienburgstr. / Kirchweg), Eingang vor d. Kirche
Mo. 14.11.22	18:00 Uhr	N *	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
So. 20.11.22	__:__ Uhr	RST-Aktion	...	siehe RST-Homepage
Mo. 21.11.22	18:00 Uhr	I *	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
Sa. 26.11.22	10:00 Uhr	E *	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
Mo. 28.11.22	18:00 Uhr	N *	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
So. 04.12.22	__:__ Uhr	RST-Aktion	...	siehe RST-Homepage
Mo. 05.12.22	18:00 Uhr	I *	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
Sa. 10.12.22	11:00 Uhr	*	Stockelsdorf	Marienburgstr. / Kirchweg), Eingang vor d. Kirche
Mo. 12.12.22	18:00 Uhr	N *	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
So. 18.12.22	__:__ Uhr	RST-Aktion	...	siehe RST-Homepage
Mo. 19.12.22	18:00 Uhr	I *	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)

In den Weihnachtsferien gibt es ein Trainingsangebot nach Ansaqe!

Änderungen vorbehalten !!!

Stand: 15.10.2022

I = "Intervalltraining in St. Hubertus" N = "Nordic Trekking" E = nur für Einsteiger (alle Altersklassen)!
RST-Aktion = Aktuelle Informationen immer auf der RST Homepage!

Intervalltraining am Montag

Intervalltraining (Rad) und Nordic Trekking im Wechsel zum Start in die Woche! Ab der Wintersaison wird montags ein Intervalltraining auf dem Rad (am besten GRVL, Mountainbike, ...) und Nordic Trekking im wöchentlichen Wechsel angeboten. Alle weiteren Infos findet ihr auf Seite 8.

Treffpunkt: 18:00 Uhr, St. Hubertus / Lübeck (REWE-Parkplatz), Ratzeburger Landstr./Ecke Polarisweg

Dauer: ca. 90 bis 120 Minuten

Termine bis Weihnachten:

Intervalltraining Rad: 24.10.; 07.11.; 21.11.; 05.12.; 19.12. **Nordic Trekking:** 14.11.; 28.11.; 12.12.

Die Permanenten des RST Lübeck 2023

Das Breitensportangebot im Radtourenfahren wird sich im kommenden Jahr ändern. Es werden keine Punkte mehr gesammelt, sondern nur noch Kilometer. Grundsätzlich wird sich an der Durchführung (bis auf die RTF-Wertungskarten, die durch die BRD-App abgelöst wird) nichts ändern. Jedoch werden wir ab der kommenden Radsportsaison 2023 keine Permanenten Touren bei unseren Partnern (Tankstellen, Bäckerei, Mc Donald's) mehr anbieten, da die Genehmigungsgebühr für die einzelne Tour in keinem Verhältnis mehr mit den Einnahmen und Kosten durch das Tourenangebot steht. Der BDR plant zwar auch hier für die Zukunft ein verändertes Angebot, bei dem die Teilnehmer online die Permanenten bekommen können und gegen Nachweis der gefahrenen Strecke und Zahlung des Zahlgeldes ihre Kilometer gutgeschrieben bekommen. Jedoch soll dies noch nicht zum 01. Januar 2023 zur Verfügung stehen. Das Radsport Team Lübeck e.V. wird auch in Zukunft gemeinsame Permanente Radtourenfahrten anbieten, die meist an den Feiertagen starten und wir werden uns für eine zeitnahe Lösung des „neuen“ Permanenten Angebot einsetzen, damit wir allen Sportlern wieder Touren durch unsere Region anzubieten.

Unsere Permanenten stehen als *.gpx zum Download bereit – Zu finden unter: www.rst-luebeck.de

Bundesradsporttreffen 2022 in Schwerin

Tschüß Schwerin, hallo Gelsenkirchen! Vom **24. bis 30. Juli** findet in der mecklenburg-vorpommerschen Landeshauptstadt Schwerin das Bundesradsport-Treffen (BRT) 2022 des Bund Deutscher Radfahrer (BDR) statt. Die Vielfältigkeit des Radsports - von Radtouren für die ganze Familie, bis hin zu Radmarathons für ambitionierte Hobbysportler - das bietet das BRT.

Von der Tourenwoche der Breitenradsporthler berichtet täglich Bernd Schmidt, BDR-Vizepräsident für Breitensport. **Hier findet ihr die Tagesberichte:**

[Bundesradsporttreffen Schwerin 2022 - Tagesberichte](#)



Du bist der VEREIN !

Du bist der Reporter!

Ihr habt an einem Rennen, einem Lehrgang oder einer Tour teilgenommen? Lasst Euer Team an dem Ereignis teilhaben. Gebt die Ergebnisse weiter und schreibt ein paar Zeilen über den Verlauf. Dazu gehören z.B. bei Rennen Dinge wie Platzierungen, Anzahl der Starter, besondere Dinge, Auffälligkeiten, evtl. eingelegte Proteste von Mitfahrenden und Zuschauerzahlen. Die Pressearbeit wird zunehmend schwieriger und es erscheint fast aussichtslos, gegen die Massen- und Trendsportarten anzukämpfen. Je besser die Vorarbeit, desto wahrscheinlicher ist es, nach einem Rennwochenende ein paar Zeilen in der Tageszeitung wieder finden zu können. Aktuelle Rennergebnisse sollten telefonisch vom Ort des Geschehens gemeldet werden. Digitalfotos sind sehr willkommen und je aktueller, desto besser.

Also kurzen Text zusammengeschrieben, vielleicht ein Foto (foto@rst-luebeck.de) als Anhang und dann direkt per E-Mail an: info@rst-luebeck.de und kurze Zeit später ist Dein Bericht schon für alle nachzulesen im Internet unter: www.rst-luebeck.de und in der nächsten Vereinszeitung! Je mehr Leute von Veranstaltungen berichten, desto interessanter wird Radsport für Alle!



Seedorf-Permanente am 03. Oktober 2022

Am „Tag der Deutschen Einheit“, dem **03. Oktober 2022** stand wieder immer eine gemeinsame RST-Ausfahrt auf dem Programm. Diesmal wurde die Seedorf-Permanente über 86 Kilometer gefahren. Es trafen sich zum Start um 10:00 Uhr 14 Radsportler an der AVIA-Tankstelle an der Lohmühle in Lübeck. Morgens war es zum Start noch frisch, aber das Wetter spielte auch mit. Temperaturen um die 14 °C und es war trocken. Also gute Voraussetzungen für eine schöne Feiertagsausfahrt.

In eine Gruppe ging es über Badendorf und Zarpn zum ersten und einzigen größeren Anstieg nach Rehhorst. Über Pöhls, Weede und Quaal führte die Strecke bei mäßigem Nordwestwind bis nach Seedorf.



Leider konnten wir in diesem Jahr in Seedorf nicht einkehren und mussten unsere Kaffeepause bis kurz vor dem Ziel bei Kilometer 74 in Heilshoop verschieben. Der Weg führte uns über Berlin, Gnissau und dem Tankenrader Berg direkt nach Heilshoop. Gestärkt ging es dann auf die letzten 12 Kilometer zurück nach Lübeck. Nach gut 86 Kilometern war das Ziel an der Lohmühle wieder erreicht.

Trainingslager in Südfrankreich Ostern 2023

Wie in den Jahren vor Corona findet nun auch 2023 wieder ein Trainingslager des organisierenden Vereins RSG Blau-Weiß Buchholz in Vaison am Mont Ventoux (1.909 m) in Südfrankreich statt. Wer vom **25. März bis 08. April 2023** dabei sein möchte, melde sich bitte kurzfristig bei der Geschäftsstelle des RST Lübeck! Carpe Diem ist ein Campingplatz gehobener Ausstattung mit großer Schwimmlandschaft (2019 erweitert), Tischtennisplatten, Hüpfburg und großem Spielplatz. Außerdem gibt es kostenlosen (allerdings schwachen) Internet-Zugang über WiFi im Bereich der Rezeption (eigener Internet-Zugang in den Hütten möglich, aber kostenpflichtig). Man kann wählen zwischen verschiedenen Mobilhomes unterschiedlicher Größe und Ausstattung. Die Beschreibung der einzelnen Typen findet man auch auf Deutsch im Internet unter: [Camping-carpe-diem](#)

Auf jeden Fall sind Bettwäsche und Handtücher selbst mitzubringen!!! Decken und Kopfkissen sind vorhanden, ebenso die Standard-Küchen-Ausstattung an Töpfen, Geschirr, Besteck, Kaffeemaschine und ggf. auch Spülmaschine (nur in den Haustypen +), jedoch keine Utensilien wie Putzmittel, Spüli, Filtertüten, Gewürze, etc. Wer das vor Ort nicht alles neu kaufen will, sollte das in seiner Packliste berücksichtigen. Denn die Ausstattung der Mobilhomes hat Grenzen, ebenso die Platzverhältnisse und Stauräume ... Sollten sich einige RST-Sportler zusammenfinden, würden wir ggf. ein gemeinsames Fahrzeug für den Transport organisieren! Also meldet euch kurzfristig (bis 19.11.2022) bei der RST-Geschäftsstelle und wir steigen in die weitere Planung ein.

Das Trainingslager als Kombination Training / Urlaub findet immer 14 Tage in den niedersächsischen Osterferien statt, d.h. vom **25. März bis 08. April 2023** (zeitgleich sind diesmal leider keine Osterferien in SH!). Die Preise und Unterkünfte siehe Anmeldeformular (bitte RST-Geschäftsstelle kontaktieren!)

Radtourenfahren 2022/23

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bem.
So. 09.10.22	RSC RG Bremen	BRE	Schwarnewede	CTF – Countrytourenfahrt
So. 16.10.22	Rendsburger BC	SCH	Tappendorf	CTF – Countrytourenfahrt
So. 30.10.22	Radsport Team Lübeck	SCH	Ratzeburg	O-CTF – Countrytourenfahrt
So. 06.11.22	RV Schleswig	SCH	Neuberend	CTF – Countrytourenfahrt
Sa. 12.11.22	ESV Celle	NDS	Celle/Kl. Hehlen	CTF – Countrytourenfahrt
So. 22.01.23	RG Wedel	SCH		O-CTF – Countrytourenfahrt
So. 05.02.23	RV Endspurt Hamburg	HAM		CTF – Countrytourenfahrt
So. 12.02.23	RSC Kattenberg	SCH		CTF – Countrytourenfahrt
So. 19.02.23	RG Uni Hamburg	HAM		O-CTF – Countrytourenfahrt
So. 05.03.23	RG Eckernförde	SCH	Ascheffel	CTF – Countrytourenfahrt
So. 26.03.23	SV Sülfeld	SCH		O-RTF
Sa. 01.04.23	Barmstedter MTV	SCH		Brevet
Do. 06.04.23	Radsport Team Lübeck	SCH	Curau	Geschl. Verband, Voranmeld.
Fr. 07.04.23	Radsport Team Lübeck	SCH	Curau	Geschl. Verband, Voranmeld.
So. 09.04.23	Radsport Team Lübeck	SCH	Curau	Geschl. Verband, Voranmeld.
Mo.10.04.23	Radsport Team Lübeck	SCH	Curau	Geschl. Verband, Voranmeld.
So. 16.04.23	Harburger RG	HAM	HH-Hausbruch	
So. 23.04.23	Radsport Team Lübeck	SCH	Bad Schwartau	
So. 30.04.23	RV Endspurt HH	HAM		
So. 07.05.23	RSV Husum	SCH		Nord Cup
Sa. 13.05.23	LTV Kiel Ost	SCH		Brevet
So. 14.05.23	RST Malente	SCH		
15.-20.05.23	Rendsburger BC	SCH	Voranmeldung	Etappe
18.-21.05.23	Radsport Team Lübeck	SCH	Voranmeldung	Etappe – GRASH 600 km
Do.18.05.23	Radsport Team Lübeck	SCH	Voranmeldung	Gravel-Radmarathon 200 km
18.-21.05.23	Audax Club SH	SCH	Voranmeldung	Etappe
26.-29.05.23	RV Endspurt HH	HAM	Voranmeldung	Etappe
Sa. 03.06.23	RG Schlei	SCH		Brevet & Gravel
So. 04.06.23	RG Uni Hamburg	HAM		
Sa. 10.06.23	SC Hammaburg	HAM		Brevet
So. 11.06.23	RV Trave Bad Oldesloe	SCH		Nord Cup
So. 18.06.23	RG Hamburg	HAM	HH-Volksdorf	Marathon-Cup D, Nord-Cup
So. 25.06.23	RV Schleswig	SCH		Nord-Cup
Sa. 01.07.23	Bramstedter MTV	SCH		Brevet
07.-09.07.23	Radsport Team Lübeck	SCH	Voranmeldung	Etappe 530 km coastfish.de
Sa. 08.07.23	RV Endspurt HH	HAM	HH-Alsterdorf	Brevet Rund Hamburg Halbe
So. 09.07.23	RV Germania HH	HAM	Norderstedt	
So. 16.07.23	Rendsburger BC	SCH		Nord Cup
23.-29.07.23	BundesradSPORTtreffen	NRW	Gelsenkirchen	BundesradSPORTtreffen (täglich)
So. 30.07.23	RSC Kattenberg	SCH	Kaltenkirchen	Nord Cup
Sa. 12.08.23	RG BSV Hamburg	HAM	HH-Lohbrügge	Brevet
Sa. 19.08.23	RV Altona	HAM		
So. 20.08.23	Vattenfall Cyclastics	HAM		Welt-Cup
So. 27.08.23	Athletico Büdelsdorf	SCH		
So. 03.09.23	FC St.Pauli	HAM	Barsbüttel	Nord Cup
Sa. 09.09.23	RC Kiel	SCH		Brevet

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bem.
So. 10.09.23	RG Wedel	SCH		
Sa. 16.09.23	RST Lübeck	SCH	Oldenburg i.H.	Brevet O-RTF
Sa. 23.09.23	RG Uni Hamburg	HAM		O-CTF – Countrytourenfahrt
Di. 03.10.23	LTV Kiel Ost	SCH	Schwenthinal	
So. 08.10.23	Rendsburger BC	SCH	Tappendorf	CTF – Countrytourenfahrt
So. 29.10.23	Radspport Team Lübeck	SCH	Ratzeburg	CTF - Countrytourenfahrt
So. 12.11.23	RV Schleswig	SCH	Neuberend	CTF – Countrytourenfahrt

Änderungen vorbehalten !!!

Stand 15.10.2022

Bemerkung: * = Bitte beachtet die Hinweise bei "rad-net" im Online-Breitensportkalender, hier findet ihr auch die genauen Punkte für die RTF-Veranstaltungen und Etappenfahrten: <http://breitensport.rad-net.de/breitensportkalender>. Weitere Info's auf den Internetseiten der Veranstalter.

RST-Trainingsausfahrten – Deine Hausrunde!

Bereits im letzten Jahr haben wir euch zu fast jeder RST-Trainingsausfahrt einen Track zur Verfügung gestellt. Dieses Angebot kommt sehr gut an und wir wollen dies zukünftig ausbauen. Bislang wurden die Tracks von einigen wenigen erstellt, aber das soll sich ändern. Viele schöne Touren gibt es in unserem großen Trainingsgebiet. Wir fahren manche Strecken regelmäßiger als andere, versuchen aber jeder Woche eine andere Gegend zu erkunden. Dies macht unsere Trainingsrunden abwechslungsreich und interessant. Jeder von uns hat seine Hausrunde, die er gerne fährt und genau das wollen wir euch zeigen. Seid dabei und sendet uns eure Hausrunde zu. Diese kann zwischen 40 und 80 Kilometer lang sein. Den Start zu eurer Hausrunde würden wir unserem Trainingsstartort anpassen und in die wöchentlichen Trainingsausfahrten integrieren. Ihr könnt uns einen Track mailen oder auch den Streckenverlauf aufschreiben und wir erstellen den Track. In der Track-Benennung werdet ihr euch den wiederfinden und so weiß jeder welche Hausrunde gefahren wird. Wir freuen uns auf spannende Ausfahrten auf eurer Hausrunde. Bis bald auf dem Rad.

Ferientermine in Schleswig-Holstein

	2022**	2023*	2024
Frühjahr		06.04.-22.04.23	02.04.-19.04.24
Himmelfahrt		19.05.-20.05.23	10.05.-11.05.24
Sommer		17.07.-26.08.23	22.07.-31.08.24
Herbst	10.10.-21.10.22	16.10.-27.10.23	noch offen
Weihnachten	23.12.-07.01.23	27.12.-06.01.24	noch offen



Angegeben sind jeweils der erste und letzte Ferientag.

Stand: 15.10.2022

* = Anzahl der beweglichen Ferientage im Schuljahr, beginnend ab Sommer des Jahres.



Lausitzer Seenlandschaft Radmarathon 2022

Es war Samstag, der **09. Juli 2022**. Ein wolkenverhangener, recht windiger Tag im Brandenburger Land. Hier sollten um 07:00 Uhr 3 Radsportler:innen aus Lübeck an den Start des Lausitzer Seenlandschaft Radmarathons gehen. 200 Kilometer feinsten Asphalt, vorbei an grünblauen Seen und durch lauschige Waldabschnitte. Einer der drei strebte eine neue Bestzeit auf seinem Rennrad an, die anderen beiden wollten es ganz gemütlich auf ihren Gravelrädern angehen lassen. Die Stimmung am Start war freudig erregt, der Startschuss fiel und losging es dann auch direkt recht flott aus Großräschen raus, am Hafen vorbei. Die Strecke machte Spaß, Kinder am Straßenrand feuerten in Ortschaften ordentlich mit an und die Verpflegungsstationen waren das reinste Genussfest. Mitunter wurde bei gerader Strecke und ordentlich Gegenwind gut geflucht, doch den Wind war man ja bereits aus der Heimat gewohnt. Und so stellten die Damen nach 150 Kilometer fest, dass die Durchschnittsgeschwindigkeit doch flotter als angestrebt war! Nun hieß es also Tempo halten und die letzten 50 Kilometer durchziehen. Bei Kilometer 180 dann jedoch das Erstaunen: Wer war denn da mit Plattfuß gestrandet? Tempomacher Thomas berichtete, er habe bereits eine Stunde auf den Pannenservice gewartet. Die Damen halfen gerne mit Luftpumpe aus, und so denn ging es zu dritt auf die letzten 20 Kilometer. Kurz vor dem Ziel erneut ein „peng!“: Plattfuß 2 für Thomas und seinen vorderen Conti 5000. Danach ging es pannenfrei in die Zielgerade, wo die drei mit Jubel, Medaillen, Finisher Hefeweizen und Musik empfangen wurden. Stolz posierten sie sich für ein Foto auf dem Siegertreppchen und beschlossen: Das wird nächstes Jahr wiederholt!



Mareike Poburski

Women's Rides

Ansprechpartner: Vanessa Curro, E-Mail: vanessa.curro.rst@gmx.net

RST-Geschäftsstelle, E-Mail: info@rst-luebeck.de, Tel.: 0451 / 597 527

Training: verschiedene Termine, zu verschiedenen Startzeiten und Startorten!

Treffen: Die jeweiligen Startzeiten und Startorte findet ihr auf der RST-Homepage

Info: Vanessa Curro, E-Mail: curro.v@gmx.net

Weitere Trainingstermine im Internet: www.rst-luebeck.de,

Training im Herbst:

Wir wollen Radsport interessierte Frauen zusammenbringen und gemeinsam die Welt vom Fahrradsattel aus genießen. Es besteht keinerlei Leistungsdruck, vielmehr steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Alle Ladies, auch Gastfahrerinnen und Neueinsteigerinnen sind herzlich zu unseren Touren willkommen. Die jeweiligen Startzeiten, Startorte und Art der Ausfahrt (Rennrad oder Graveln) findet ihr auf der RST-Homepage offen.

Cross / Gravel

Ansprechpartner: Arne Semken, Handy: 0179 / 4568 994
RST-Geschäftsstelle, E-Mail: info@rst-luebeck.de, Tel.: 0451 / 597 527

Training: mittwochs: 17:00 Uhr, Unter der Possehlbrücke am Lübecker Frauen-Ruderklub
Samstags: 12:00 Uhr, Unter der Possehlbrücke am Lübecker Frauen-Ruderklub
Die jeweiligen Startzeiten und Startorte findet ihr auf der RST-Homepage
Treffen: Possehlbrücke / Geniner Ufer, Lübeck, (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Info: Arne Semken, Handy: 0179 / 4568 994

Weitere Trainingstermine im Internet: www.rst-luebeck.de,

Training im Herbst:

Im Herbst findet das Cross-/Gravel-Training mittwochs und zweiwöchentlich samstags. Es gibt einen festen Trainingstreffpunkt am Rande der Lübecker Altstadtinsel. Unter der Possehlbrücke am Lübecker Frauen-Ruderklub geht es dann los. Den aktuellen Track werden wir zum Anfang der jeweiligen Kalenderwoche auf unsere Homepage veröffentlichen. In den vergangenen Jahren ist der Spaß am Querfeldein fahren wieder gekommen. Nicht nur im Winter, als Alternative zum Rennradfahren, sondern auch im Sommer. Mit dem Trend wollen wir eine neue Möglichkeit schaffen unsere Region und darüber hinaus kennenzulernen. Ohne Verkehr und auch mal mit dreckigen Bikes.

Trainingstermine in Lübeck – Possehlbrücke:

Datum	Uhrzeit	Bem.	Ort	Treffpunkt
Mi.12.10.2022	17:00 Uhr	Licht	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Mi.19.10.2022	17:00 Uhr	Licht	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Sa. 22.10.2022	12:00 Uhr	109 km	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Mi.26.10.2022	17:00 Uhr	Licht	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Mi.02.11.2022	17:00 Uhr	Licht	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Sa. 05.11.2022	12:00 Uhr	25 km	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
So. 06.11.2022	11:00 Uhr	RST-Aktion	...	siehe RST-Homepage
Mi.09.11.2022	17:00 Uhr	Licht	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Mi.16.11.2022	17:00 Uhr	Licht	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Sa. 19.11.2022	12:00 Uhr	90 km	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Mi.23.11.2022	17:00 Uhr	Licht	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Mi.30.11.2022	17:00 Uhr	Licht	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Sa. 03.12.2022	12:00 Uhr	...	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Mi.07.12.2022	17:00 Uhr	Licht	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Mi.14.12.2022	17:00 Uhr	Licht	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Sa. 17.12.2022	12:00 Uhr	...	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Mi.21.12.2022	17:00 Uhr	Licht	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)

Änderungen vorbehalten !!!

Stand: 15.10.2022

RST Alpentour 2022

Am **26. Juni 2022** starten fünf RST'ler zur Alpentour 2022 über gut 700 Kilometer und fast 14.000 Höhenmetern vom Königsee zum Bodensee. Innerhalb einer Woche geht es für die fünf Radsportler von Deutschland nach Österreich, durch Italien und der Schweiz zurück nach Deutschland. Bereits am 25. Juni 2022 ging es mit der Bahn los in den Süden. Hier der grobe Streckenverlauf der Tour: Berchtesgaden – St. Johann – Mayrhofen – Sterzing – Meran – Stilfser Joch – Zernez – Chur – Winterthur – Singen.

Alpen mit dem Gravelbike? Klar, warum nicht!

Mit dem Gravelbike durch die Alpen? Kann man machen, muss man aber nicht. Wir wollten. Zum Glück! Die Idee wurde im Winter 2021/22 geboren. Start und Zielort festgelegt, Tickets für die Bahn organisiert und schon mal ein wenig geguckt, wie die Reise verlaufen kann.

Vielleicht hätten wir vorher ein wenig mehr überlegen, recherchieren sollen.

Die locker vereinbarte Strecke entpuppte sich schnell als ziemlich dickes Brett. Zumal auch beim Planen immer mehr schöne Orte hinzukamen, die Ideen immer mehr wurden. Aber egal, einmal angefangen, gab es kein Zurück mehr. Statt zu viert, wie ursprünglich geplant, waren wir zu fünft. Die Idee: Königsee – Stein

am Rhein, nahe Radolfzell. Direkter Weg um die 500 km, wir haben fast 700 km daraus gemacht und haben über 13.000 hm bewältigt. Nicht immer konnten wir fahren und auch nicht immer hat es gereicht das Fahrrad zu schieben. Tragepassagen entpuppten sich als echte Herausforderung, in sich hinein hat vermutlich jeder von uns mal laut geflucht. Dennoch waren wir alle froh und auch ein wenig Stolz die Strecke, die Herausforderung gemeistert zu haben.



3. Orbit -Magnetic Moon – an der Mecklenburgischen Ostseeküste

Am **28. Juli 2022** starteten wir gemeinsam zu 4. in Warnemünde, um den 3. Orbit-Magnetic Moon – an der Mecklenburgischen Ostseeküste, dieses Jahr in Angriff zu nehmen. Wir hatten 216 Kilometer und 1000 Höhenmeter vor uns, deshalb sind wir mit viel Motivation früh gestartet. Die ersten Kilometer konnten wir uns locker auf Asphalt einradeln, dann ging es durch die Rostocker Heide. Leider mussten wir uns nach ca. 50 Kilometer vom ersten Mitfahrer verabschieden, da eine Pedale lose war. Zu 3. ging es also weiter viele Kilometer auf Asphalt, hier und da kamen einige Sandpassagen. Das absolute Highlight dieses Orbits war die Kühlung! Nicht nur, weil es so schön waldig war, sondern auch weil diese Passage einen abenteuerlichen und herausfordernden Charakter hatten. Die teilweise über 100 m hohe Hügelkette bietet eine Panoramaaussicht nach der anderen, über Ostsee und Umgebung. Ab Kühlungsborn führten uns die letzten Kilometer direkt an der Ostseeküste entlang, durch helle Buchenwälder (Gespensterwald) vorbei an Steilküsten und Sandstränden. Ab hier konnten wir unsere Ausfahrt gemütlich ausklingen lassen und entspannt ins Ziel einrollen.

Vanessa Curro



GRVL SUNDAY

Am **31. Juli 2022** stand mal wieder eine Gravelrunde im RST Trainingskalender. Um 11:00 Uhr trafen sich gleich 12 RST'ler am Startpunkt beim Lübecker Frauen Ruderklub an der Possehlbrücke. Die Strecke war rund 65 Kilometer lang und sehr abwechslungsreich. Sie führte die Teilnehmer entlang des Elbe-Lübeck-Kanals nach Genin, weiter nach Moisling. Hinter Moisling erwartete die Graveler das erste Waldstück, in dem es hieß, die Geschicklichkeit und das fahrerische Können unter Beweis zu stellen. Den hier warteten kleine Trails, viele Baumwurzeln und der eine oder andere umgestürzte Baum auf die Teilnehmer. Weiter ging es über Moorgarten Richtung Krummesse, Rondeshagen, Bliesdorf, Groß Schenkenberg, Barnitz, Klein Wesenberg, Hamberge und schließlich zurück nach Lübeck. Ziel war der Drehbrückenvorplatz. Dort wurde sich bei leckeren Fischbrötchen und kühlen Getränken gestärkt.

Den größten Respekt erntete jedoch einer unserer neuesten Vereinsmitglieder Hajo von allen Gravelern. Er fuhr die gesamte Strecke mit seinem „Basso Rennrad“ auf 25 mm Reifen und das sogar pannenfrei!!! Wir haben dein Interesse geweckt und du möchtest gerne mit uns zusammen zu einer Graveltour starten? Gäste sind bei unseren Trainingsausfahrten herzlich willkommen. Gucke gerne in unseren Trainingskalender auf [RST Lübeck](#) und auf Strava unter „Club“ RST Lübeck.

MTB Market

**Lassen Sie sich von
unseren Angeboten überraschen!**

MTB Market GmbH & Co.KG

Tel. 0451 / 5 13 58

Bei der Gasanstalt 2 - 4

23560 Lübeck

Mo-Fr 10.00 – 19.00

Sa 10.00 – 16.00

kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür

GRASH und Coast and dead Fish 2023

Zwei Veranstaltungen die in diesem Jahr Premiere hatten, finden auch 2023 wieder statt. Für beide Events kann man sich bereits anmelden. Für beide gilt: Kurz- bis Ultradistanz, Bikepacking, Zeitnahme
Wer seine Grenzen verschieben will oder einfach Bock auf ein anderes Format hat, der ist bei beiden Veranstaltungen gut aufgehoben.

GRASH 2023:

www.grash.de

Coast and dead Fish 2023:

www.coastfish.de



GRASH 2022: Optimist vs. Pessimist

Beobachtungen und Gedanken während einer langen GRASH-Fahrt

- „Zum Glück hat es mit wenig Regen angefangen und sich dann gesteigert - so gewöhnt man sich viel besser dran.“
- „Klasse, dass wir jetzt Gegenwind haben. So haben wir den Wind in der zweiten Hälfte von hinten!“
- "Wenn keine Tankstelle kommt, gibt man auch nix für unnützen Süßkram aus, sondern isst die eigenen Riegel."

Nein, diese Sprüche habe ich mir nicht ausgedacht. Sie sind wirklich so auf der GRASH-300-Strecke gefallen – und es ist nur ein winziger Ausschnitt aus den Gesprächen zweier unverbesserlicher Optimisten.

Ob ich die 327 Kilometer schaffe, wusste ich nicht. Das weiß natürlich niemand vorher, aber es gab berechtigte Zweifel, wie gut ich das mit wenig Jahreskilometern und keinem explizitem Training durchstehe. Noch dazu, ob mein Plan, eben keinen Plan zu haben aufgeht. Einpacken was man so denkt und das Abenteuer auf sich zukommen lassen. Kommt ja wahrscheinlich eh anders.

Dass ich mit Cedrik, dem jüngsten Teilnehmer zusammenfahre und wir auf der Fahrt ein Team bilden, ergab sich nach der ersten Hälfte bis zum Bungsberg. Mein Tempo war bewusst niedrig, da ich das ganze Unterfangen schwer einschätzen konnte. Er hat sich eher darauf eingestellt und wäre sonst bestimmt schneller gefahren. Bei den ersten Regenschauern nach ca. 100 Kilometern fing es an, dass wir uns die restliche Strecke ausgemalt und schöngeredet haben. Dass ich selbst immer versuche, in wirklich allem immer das kleine Fünkchen Positives zu suchen, weiß ich. Und auch, dass ich damit einigen Mitmenschen gehörig auf die Nerven gehen kann. Doch zusammen waren Cedrik und ich ein Optimisten-Dreamteam:

„Am Wendepunkt haben wir ja schon über die Hälfte!“ – „Und dann gibt’s nur noch Rückenwind!“ – „Vor Bad Oldesloe können wir bestimmt gut frühstücken.“ – „Und Bad Oldesloe fühlt sich schon fast wie zu Hause an!“ Resümee: Der Kopf ist schon im Ziel. Nur der Hintern muss noch hin.

In Neumünster trafen wir dann auf andere GRASH-Mitstreiter. Das hörte sich bei denen schon anders an. „So ein Mistwetter!“ gab es zur Begrüßung. Dass einer der beiden die Tour an dieser Stelle beenden musste, hat verständlicherweise die Laune nicht gebessert.

Er hat sich uns angeschlossen, zu dritt ging es dann weiter in die Dunkelheit, dicker Regen ließ nicht lange auf sich warten. Wir hatten vorgewarnt, dass Cedrik und ich sicherlich ein langsames Tempo fahren als er (mein Motto „Slow Steaming“, siehe auch wikipedia – wurde inzwischen zum inoffiziellen Teamnamen). Grummelnd ob des Wetters, der beschlagenen Brille oder der fiesen Strecke fuhr er meist voraus. Zugegeben, wenn man nass bis auf die Knochen sein Rad im Dunkeln durch den Wald schiebt, jubele auch ich nicht. Aber selbst hier: „Zum Glück sind wir eh komplett nass, da macht es keinen Unterschied, ob ich auch noch durch den Matsch stiefele“ (im Übrigen: ein Hoch auf die wasserdichten Socken von Sealskinz). Cedrik und ich haben es uns mehr und mehr zum Sport gemacht, auch bei diesen Bedingungen noch Positives zu sehen.

Im letzten Stück vor der „Tiefsten Landstelle“ kamen schnellere Fahrer von hinten. Das passte besser zum gewünschten Tempo unseres Mitstreiters. So haben wir wie geplant zu zweit in der Schutzhütte eine längere Pause gemacht und eingewickelt in Notfalldecken auch etwas geschlafen (und beschlossen: die nächste Anschaffung ist ein Biwackschlafsack).

Mit dem vorausgesagten Rückenwind ging es auf mittlerweile abgetrockneten Straßen gegen halb drei weiter. Die gute Laune bekam ihren ersten Dämpfer durch die „grüne Hölle“. Ein 4 Kilometer langer, nicht enden wollender Rasenweg, der kurz vor Sonnenaufgang alle Konzentration forderte. Wie redet man sich den schön? „Stell dir vor, wie man hier als Pessimist durchfährt: da hat man vor lauter Gemecker wahrscheinlich keine Puste mehr!“ Zack – Grinsen im Gesicht, weiter geht.

Drohender Sekundenschlaf hat uns zu einem 20-minütigen Powernap am Wegesrand gebracht, die Erholung dadurch war enorm. Einen weiteren Push gab dann das Frühstück in der Sonne vor einer großartigen Bäckerei in Schmalfeld. Mit solch guten Vibes ist man kaum mehr zu stoppen. Denkt man.

Doch keine 15 Minuten später kam für Cedrik das technische Aus: gebrochenes Schaltröllchen. Ob durch einen Ast oder Materialermüdung: nach gemeinsamen 245 Kilometern musste ich leider alleine weiter.

Und hier zeigt sich der unverbesserliche Optimist: „Habe ich ein Glück, dass mir das erst jetzt passiert – und nicht etwa gestern Nacht im Regen. So kann ich bei gutem Wetter auf meinen Vater warten“ und um es zu toppen: „Außerdem habe ich ja noch mein Rennrad und jetzt genügend Kraft, dass ich morgen die Permanente mitfahren kann. „Kein Gejammer, kein Gemecker“. Einfach nach vorne gucken und das Beste aus dem Schlamassel machen.

Meine Empfehlung: Schaut euch etwas von dieser Einstellung ab. „Das tolle am Tiefpunkt ist: ab jetzt geht es nur noch bergauf!“

Ach ja: die Strecke habe ich zu stolz Ende gebracht. Bei den 22 Kilometer Rückweg nach Hause war dann aber auch die Luft raus – da gab es dann auch wieder Gegenwind.

Bernd Preuss



JugendradSPORT

JugendradSPORT -Training: Wir bieten Training bzw. Touren für Rennrad und Fette Reifen an.

Das Training findet auch in den Ferien statt!

Sonntags: im Nov.: 10:00 Uhr / im Dez.: 11:00 Uhr U11/U13/U15/U17/U19 und Einsteiger
(weitere Termine nach Absprache)

Treffen: St.Hubertus (REWE-Parkplatz), Ratzeburger Landstr., Lübeck

Ansprechpartner: Marcus Matthusen, Tel.: 0451 / 597 527, Handy: 0172 / 4222802,

E-Mail: marcus.matthusen@rst-luebeck.de

Training im Herbst:

Das Jugendtraining startet ab 06.November 2022 wieder am Wochenende. Jeden Sonntag geht es los. Im November startet das Jugendtraining um 10:00 Uhr (!), im Dezember starten wir erst um 11:00 Uhr (!). Treffpunkt jeden Sonntag in St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz), Ratzeburger Landstr., Lübeck. Je nach Wetterlage werden Trainingsrunden von 1,5 bis 2 Stunden gefahren. Auch das "Einsteiger-Training" wird sonntags für junge Rennfahrer (Klasse U11 und U13) und Neueinsteiger angeboten. Termine hierzu siehe unten oder im Internet: www.rst-luebeck.de. Änderungen werden kurzfristig im Internet bekanntgegeben.

Fahrtraining Rennrad: Trainingsschwerpunkt sind GA-Fahrten mit kurzen intensiven Einheiten auf flachem bis leicht welligem Profil (U11/U13/U15/U17/U19). Geeignet für Kinder ab 10 Jahre! Für Neueinsteiger kann der Verein Rennräder vermieten. Bei Bedarf bitte bei der RST-Geschäftsstelle melden.

Fette Reifen Training / Mountainbike Training (auf Anfrage):

Das Angebot ist speziell für Kinder, die gerne unabhängig vom Fahrradtyp den Radsport kennenlernen möchten. Neben dem Fahren in der Gruppe werden Fahrsicherheit, Kurventechnik und Wissenswertes über den Radsport vermittelt. Ziel ist es, den Radsport als Natursportart zu entdecken.

Trainingsschwerpunkt sind GA-Fahrten mit kurzen intensiven Einheiten auf flachem bis leicht welligem Profil. Das Tempo richtet sich nach der Gruppe – neben dem Fahren werden auch Fahrtechniken sowie Fahrstil trainiert. (für Kinder ab 10 Jahre)

Bitte beachten: Bitte 10 Minuten vor Beginn mit einwandfreiem Material und ausreichendem Luftdruck startbereit am Treffpunkt sein. Wenn die Teilnahme am Training nicht möglich ist, einen Tag vorher abmelden. Bei unbeständigem Wetter und Dauerregen kann das Training kurzfristig abgesagt werden.

Mitzubringen sind: Helm, Handschuhe, Ersatzschlauch, Reifenheber, Luftpumpe, volle Trinkflasche(n), Banane / Trockenobst ... und viel Lust auf Rennradfahren. Geeignete Bekleidung (Jacke, Hose, Überschuhe). Bei weniger als 15°C Außentemperatur ist eine lange Hose und ein langes Trikot (Jacke) für alle Pflicht! Wer mit dem Rad zum Training kommt, muss eine geeignete Beleuchtung dabei haben.

Ansprechpartner beim Training: Christian Weinert und Marcus Matthusen

Feste Trainingstermine in St.Hubertus:

Datum	Uhrzeit	Bem.	Ort	Treffpunkt
So. 06.11.22	10:00 Uhr	E *	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
So. 13.11.22	10:00 Uhr	*	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
So. 20.11.21	10:00 Uhr	*	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
So. 27.11.22	10:00 Uhr	*	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
So. 04.12.22	11:00 Uhr	*	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
So. 11.12.22	11:00 Uhr	*	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
So. 18.12.22	11:00 Uhr	*	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)

Änderungen vorbehalten !!!

Stand: 15.10.2022

E = nur für Einsteiger (alle Altersklassen) ! * = Aktuelle Informationen immer auf der RST Homepage!

Weitere Trainingsangebote findet ihr auf der [RST-Homepage!](http://www.rst-luebeck.de)

Deutsche Meisterschaft Nachwuchs in Elxleben, Thüringen

Am Wochenende (**02. und 03. Juli 2022**) wurden die DM-Nachwuchs in Elxleben durchgeführt. Es gab einen 10,2 km Rundkurs, der je nach Altersklasse verschieden oft gefahren wurde. Es ging nach dem Start auf einer breiten Straße leicht bergauf in die Ortschaft Witterda, wo links abgebogen wurde und der 1,5 km lange Anstieg begann. Dieser hatte 8 % im Schnitt und war an der steilsten Stelle 16 %. Hier wurde das Rennen entschieden. Danach ging es in moderaten Kurven bergab bis zu einem weiteren Dorf, wo die Straße plötzlich nur noch 2 m breit war, bei dem hohen Tempo und großen Fahrerfeldern war es hier oft eng. Dann ging es weiter bergab, wo die Geschwindigkeiten, je nach Übersetzung, auch mal über 80 km/h erreichen konnten. Das letzte flache Stück war dann eine etwas schlechtere Straße mit vielen Schlaglöchern und zum Ziel ging es leicht bergab.

Da ich im u15m Rennen gestartet bin, weiß ich am meisten von dort zu berichten, jedoch fuhren schon am Samstag die u17m/w Altersklassen rund um Elxleben. Hier erreichte Joris Buschmann vom Kieler RV einen guten 61. Platz, sowie Lena Wichmann aus Büdelsdorf einen hervorragenden 10. Platz.

Am Sonntag ging es dann um 9 Uhr weiter mit den Schülerinnen u 15 und um 10:30 Uhr startete die U15M. Nach einem, wie sehr oft, chaotischen Vorstart mit Übersetzungskontrolle ging es pünktlich los, es wurden nur Meter nach dem Start die ersten Attacken gefahren. Diese konnten jedoch immer zugefahren werden, erst am Berg zerfiel das Feld dann so richtig. Es gab schon in der ersten Bergauf- und abfahrt Stürze. In der dritten Runde konnten sich zwei Radfahrer aus Fulda und vom Rhein erfolgreich absetzen, es formte sich bergauf eine Verfolgergruppe von 6 Mann in welcher auch ich vertreten war. Erst war das Loch sehr klein, doch im flachen Teil wollte niemand so richtig mitarbeiten und so kam Julian Kadrispahic vor Friedrich Heß mit etwa 30 Sekunden Vorsprung vor der Verfolgergruppe ins Ziel. Herzlichen Glückwunsch! Auf dem letzten Kilometer wurde der Sprint angefahren, wo ich nicht mitgehen konnte und dann zwei Sekunden nach dem Sieger der TMP Tour, Onno Bieberle, als achter ins Ziel kam. Aus dem Norden fuhren auch noch Mattis Deba vom Kieler RV (17. Platz) sowie Simon Santana-Grammersdorf von der RRG Bremen (29. Platz). Am Ende des Tages waren wir alle froh, nicht gestürzt zu sein und bei den unglaublichen Temperaturen ausreichend getrunken zu haben. Es hat sehr großen Spaß gemacht und war für alle eine tolle Erfahrung!

Samuel Burger

Platz 8 bei DM U15 für Samuel Burger



Bei der der Deutschen Meisterschaft der U15-Klasse belegte Samuel Burger am **03. Juli 2022** im thüringischen Elxleben einen sensationellen 8. Platz. Für das Rennen der U15-Klasse über 40,8 Kilometer waren insgesamt 125 Rennfahrer gemeldet. Deutscher Meister wurde Julian Kadrispahic (RSV Fulda), der wenige Zentimeter vor dem zweit platzierten Friedrich Heß (Radsport Rhein-Neckar) ins Ziel kam. In der Verfolgergruppe sprinteten 6 Fahrer um dem 3. Platz. Dieser ging an Bruno Krauss (MRSC Ottenbach), 5,8 Sekunden später erreichte Samuel Burger

(RST Lübeck) das Ziel. In der Gesamtwertung sind 58 Fahrer gekommen.

Herzlichen Glückwunsch am Samuel Burger für das hervorragende Ergebnis!

Ferienpass-Aktion am 08. Juli 2022

Das Radsport Teams Lübeck hat am **08. Juli 2022**, wieder ein Spaß- und Sportprogramm unter dem Motto „Riesenspaß auf schnellen Reifen“ für alle Kinder und Jugendlichen angeboten. Alle, die Spaß am sportlichen Radfahren haben oder den Radsport als Natursport kennenlernen wollen, waren zu diesem Angebot im Rahmen des Lübecker Ferienpass genau richtig. Mal reinschnuppern und etwas über das Radfahren und den Rennradsport zu erfahren, stand im Vordergrund dieser Aktion. Zum Start um 10:00 Uhr in St. Hubertus kamen diesmal insgesamt 9 Teilnehmer zusammen. Die RST-Radsportjugend unterstützte die Ferienpass-Aktion 2022, um es wurde in zwei Gruppen gefahren. In der Gruppe 1 waren Kinder von 8 bis 10 Jahren und in der Gruppe 2 die Älteren. Das Wetter war sonnig und warm an diesem sportlichen Vormittag. Zum Start der Radausfahrt von St. Hubertus ging es am Flughafen entlang nach Klein Sarau. Der erste große Anstieg war geschafft. An verschiedenen Punkten trafen sich die beiden Gruppen wieder und es wurde über Radsport von A bis Z berichtet. Nach kurzer Erholung ging es auf kleinen, ruhigen Straßen in den zwei Gruppen durch die wellige Landschaft zwischen Klosterberg und Ratzeburger See. Der Klosterberg ist hier mit seinen 72 Metern die höchste Erhebung westlich des Ratzeburger Sees und alle jungen Radler zu trauten machten sich auf Weg, um ihn zu bezwingen – den Klosterberg. Nach jedem Anstieg kommt auch eine Abfahrt! Im Anschluss gab es einen 200 Meter Sprint auf Zeit. Mit vielen kleinen Pausen, in der immer über Radfahren und den Radsport gesprochen wurde, verging die Zeit wie im Fluge. Als kleines Dankeschön gab es zum Abschluss der Tour für alle Teilnehmer eine Trinkflasche zur Erinnerung. Glücklich und unfallfrei sind gegen kurz vor 13:30 Uhr alle gemeinsam wieder nach gut 30 Kilometern in St. Hubertus eingetroffen und haben einen schönen und sportlichen Vormittag erlebt. Auf ein Wiedersehen bei der nächsten Ferienpass-Aktion 2023 des Radsport Team Lübeck oder beim Jugendtraining.

Bike Navy – Rennraderlebnis auf dem Marineflugplatz Nordholz

Einmal im Jahr, diesmal am **10. Juli 2022**, werden Start- und Landebahnen des imposanten Marineflugplatzes in Nordholz zur Rennstrecke für Radfahrer. Als begeisterter Radrennfahrer mit dem Wunschberuf Pilot wollte Ferdinand unbedingt daran teilnehmen. Wir hatten keinerlei Vorstellung, was uns dort erwartet, da es sich um kein Lizenzrennen handelte. Der erste Eindruck: Pure Begeisterung für den Radsport von allen Seiten! Es gab Rennen für jedermann aller Altersklassen, mit und ohne Handicap, Rennrad-Rennen, Zeitfahren und Radfahren im Windschatten durch Dernys. In der U11 Klasse erwarteten Ferdinand außer 28 Konkurrenten:innen spiegelglatter Asphalt bei Windstärke 10 – dies war trotz kurzer



Strecke von nur 3,7 km eine große Herausforderung. Die harte Konkurrenz kam vom Verein Blau-Weiss Buchholz. In einem spannenden Rennen erreichte Ferdinand einen wohlverdienten 3. Platz mit einer halben Radlänge Abstand zum Zweitplatzierten und ca. zwei Radlängen zum Sieger des Rennens. Der Höhepunkt: Die anfangs 4 Ausreißer aus dem Hauptfeld wurden im Rennen begleitet und angefeuert von Andre Greipel, dem ehemaligen Tour de France Etappensieger. Das war ein einmaliges

Erlebnis! Anschließend gewann Andre Greipel einen Sprint gegen den zweifachen Weltmeister im Bahnradsport. Fazit des Tages: ein rundum gelungener Radsporttag mit viel Spaß, sehr guter Stimmung sowieso unvergesslichen Erinnerungen an „hautnahe“ Radprofis und große Marine-Flugzeuge.

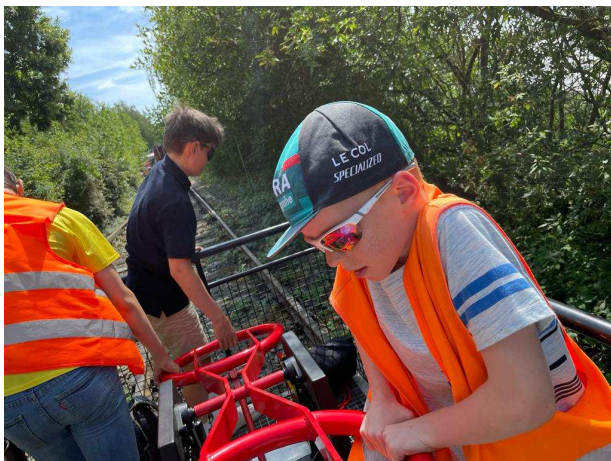
guter Stimmung sowieso unvergesslichen Erinnerungen an „hautnahe“ Radprofis und große Marine-Flugzeuge. Einziger Wermutstropfen: auf dem Marinegelände besteht Kameraverbot, daher gibt es leider keine Fotos vom Rennen selbst.

Sandra Pauls

RST Jugendtag – Sportler in Aktion

Am **24. Juli 2022** fand der Jugendtag vom RST Lübeck statt. Ziel dieses Ausflugs war, den Zusammenhalt in der Jugend zu stärken und sich besser außerhalb des Radfahrens kennenzulernen. Dieses Mal waren wir in Ratzeburg, der Start war um halb zwölf. Dort machten wir die drei Muskeltier-Tour. Diese bestand aus Draisine fahren, Sechser Fahrrad und Kanu fahren. Als Erstes fuhren wir mit der Draisine. Ziel war es, nach Schmilau zufahren. Dort gab es eine Pause, in dieser Zeit konnten Spaß Fahrräder ausprobiert werden und mit der Mini Draisine gefahren werden. Nun sollten 10 km mit dem Sechser Fahrrad gefahren werden, dies stellte eine Herausforderung dar, da wir zu viert unterwegs waren und somit ein paar der Gänge nicht genutzt werden konnten. Nach dieser Tour hatten wir die Wahl zwischen einer Pause oder direkt ins Kanu zu steigen. Wir entscheiden uns direkt Kanu zufahren. Als wir im Kanu saßen, stellten wir fest, dass es gar nicht so einfach ist. Wir entscheiden uns dennoch für die große Runde und machten dann eine Pause im Domviertel, auf dem Wasser. Von dort aus sind wir wieder nach Ratzeburg gepaddelt.

Im Anschluss gab es für alle in Ratzeburg ein Eis und damit wurde die Veranstaltung beendet. Es hat allen viel Spaß gemacht und Kanu fahren können wir jetzt auch. Zudem hat es zum Zusammenhalt der Gruppe und zur gemeinsamen Zielfindung beigetragen. Im Namen der Jugend möchten wir uns beim RST bedanken, dass wir solche tollen Sachen unternehmen können und Unterstützung für diese erhalten.



Valerie Kröhnert

Tour de Berlin 2022 – ein großer Erfolg

Im Jahr 1993 wurde die „Internationale Kids-Tour“ in Berlin ins Leben gerufen. Mit dem sportlichen Wettkampf der Kinder in den Klassen U13 und U15 aus vielen Nationen, sollte ein Zeichen für Völkerverständigung gesetzt werden. Gleichzeitig war die Kids-Tour eine Belohnung für den Fleiß und Einsatz der Kinder im harten Radrennsport. Schnell entwickelte sich die Tour zum Anziehungspunkt junger Sportler aus ganz Deutschland und vielen europäischen Ländern. 2022 bekommt die Veranstaltung einen neuen Namen und findet als „Tour de Berlin“ (**19. bis 21. August 2022**) statt. An drei neuen Veranstaltungsorten in der Hauptstadt heben die jungen Sportler an den Start. Mit der Karl-Marx-Allee, den Straßen am Olympiastadion und dem Flughafen Tempelhof wurden attraktive Veranstaltungsorte generiert.

Der Radsportverband Schleswig-Holstein ging mit einer U15-Mannschaft an den Start. Zur Mannschaft gehörten: Samuel Burger (RST Lübeck), Mattis Deba, John Rupprecht (beide Kieler RV), Simon Santana Grammersdorf (RRG Bremen). Der Kieler Mattis Deba (2:55:08 Std.) wurde Gesamtzweiter der Tour de Berlin. Samuel Burger belegte den 5. Platz mit einer Gesamtzeit von 2:55:37 Std. Die beiden weiteren SH-Team Fahrer Simon Santana Grammersdorf kamen auf Platz 11 mit einer Gesamtzeit von 2:58:34 Std. und John Rupprecht auf Platz 18 mit einer Zeit von 3:05:42 Std.

Alle Ergebnisse der einzelnen Etappen und das Gesamtergebnis findet ihr hier: [Ergebnisse Tour de Berlin](#)

Radrennsport für jugendliche Neueinsteiger

Du hast Spaß am Rennrad fahren und möchtest auch am Radrennen teilnehmen. Kein Problem! Melde Dich bei uns. Wir, das Radsport Team Lübeck suche genau Dich! Du bist mindestens 10 Jahre alt, dann Melde dich jetzt bei uns (E-Mail: info@rst-luebeck.de). Seit November läuft unser Radsporttraining für die neue Rennsportsaison 2022. Wer im Winter fleißig trainiert, gewinnt im Sommer die Radrennen. "Im Winter werden die Rennen gewonnen!" so lautet der Spruch der Sieger. Solltest Du kein Rennrad besitzen, so haben wir die Möglichkeit, Dir ein Rennrad zu leihen, um Dir den Start zu ermöglichen. Wir bieten Radtraining auf der Straße und Hallentraining, Trainingswochenenden in Verein und dem Radsportverband Schleswig-Holstein, Trainingslager, Radrennen in Norden und vieles mehr.



Technik: Jugendübersetzungen

Für die Jugendklassen sind maximale Übersetzungen vorgeschrieben. um eine gesunde Trittmotorik und Chancengleichheit zu fördern. Die Übersetzungen werden bei den Rennen insbesondere Meisterschaften kontrolliert. Verstöße ziehen immer eine Disqualifikation nach sich. Die folgenden Empfehlungen stellen einen weit verbreiteten Standard dar:

Klasse	Ablauflänge	Klasse	Ablauflänge
U11 / U13:	5,66 m	U17:	7,01 m
U15:	6,10 m	U19:	7,93 m *

Ablauflänge = Radumfang x Zähne vorne / Zähne hinten

Da die Ablauflänge vom Radumfang abhängt (siehe Formel) kann in Einzelfällen das Kettenblatt auch einen Zahn größer, bzw. das kleinste Ritzel kleiner gewählt werden.

Genaue Info ergibt das „rückwärts abrollen“ des Rades an einem Maßband.

→ * = gibt für Klasse U19 nur bis Ende 2022!

UCI schafft Übersetzungsbeschränkung für U19 ab

Der Weltradsportverband UCI hat beschlossen, ab 2023 die Übersetzungsbeschränkung für die U19-Klasse abzuschaffen. Das gilt sowohl für die Juniorinnen als auch die Junioren. Bislang war mit Paragraph 2.2023 des UCI-Reglements festgelegt, dass für die U19 „das maximal zulässige Übersetzungsverhältnis dasjenige ist, das eine pro Pedalumdrehung zurückgelegte Strecke von 7,93 Metern ergibt“. Somit konnten U19-Fahrer bislang maximal Übersetzungen von beispielsweise 51 oder 52 Zähnen vorne und 14 Zähne hinten wählen. Das fällt ab 2023 weg. Die Beschränkung war seit Jahren in Kraft. Begründet wurde sie damit, die Muskeln und Gelenke junger Fahrer zu schonen, beziehungsweise um die Geschwindigkeit für die jüngeren und weniger erfahrenen Sportler zu reduzieren. Beide Erklärungen waren regelmäßig in der Kritik, zumal die Übersetzungsbeschränkung im Training nicht verpflichtend ist und viele Nachwuchssportler dort bereits mit größeren Übersetzungen fahren. Als Erklärung für die Abschaffung der Übersetzungsbeschränkung wurde nun „die begrenzte Verfügbarkeit von Ausrüstung, die für die U19-Übersetzung benötigt wird“ angegeben. Zusätzlich würden medizinische Untersuchungen «die derzeitigen Beschränkungen nicht mehr stützen“. Die Abschaffung der Regelung tritt am 1. Januar 2023 in Kraft, was bedeutet, dass die Straßenrennen und Zeitfahren bei den Weltmeisterschaften in Australien die letzten waren, bei denen Nachwuchssrennfahrer mit Übersetzungsbeschränkung antreten mussten. Auf der Bahn werden U19-Rennen bereits ohne Übersetzungsbeschränkung gefahren.

www.rad-net.de

Radrennen

Radrenn – Training: für Lizenzfahrer, sowie interessierte Hobby-Rennfahrer			
Ansprechpartner: Marcus Matthusen, Tel.: 0451 / 597 527			
RST-Geschäftsstelle, E-Mail: info@rst-luebeck.de ,			
Training: NORD:	2. Samstag im Monat:	Im Nov.: 10:00 Uhr RTF- u. Radrenntraining	Im Dez.: 11:00 Uhr
Treffen: Stockelsdorf (Marienburgstr./Kirchweg), Eingang vor der Kirche			
Info: Christian Felix, Tel.: 0177 / 6791466			
Training: SÜD:	4. Samstag im Monat:	Im Nov.: 10:00 Uhr RTF- u. Radrenntraining und Einsteigertraining	Im Dez.: 11:00 Uhr
Montags: 18:00 Uhr in St. Hubertus / Lübeck (REWE-Parkplatz) Intervalltraining (2-wöchentl.)			
Treffen: St.Hubertus (REWE-Parkplatz), Ratzeburger Landstr./Polarisweg Lübeck			
Info: Marcus Matthusen, Tel.: 0451 / 597 527, 0172 / 4222802			
Weitere Trainingstermine im Internet: www.rst-luebeck.de ,			

Alle weiteren Informationen siehe Seite 19!



Termine Cross 2022 / 2023

Angaben unter Vorbehalt. Maßgeblich sind die Ausschreibungen des BDR. Änderungen möglich!

Datum	LV	Titel	Ausrichter
So. 23.10.22	SCH	Kaltenkirchen CYCLO-CROSS CUP 5	RSC Kattenberg
So. 23.10.22	MEV	Cross im Kellerswald Bad Doberan	Bad Doberaner SV
So. 30.10.22	MEV	Cross Marlow	PSV Rostock
Mo. 31.10.22	MEV	Cross am Gorzberg	HSG Uni Greifswald
So. 06.11.22	SCH	Neu Duvenstedt CYCLO-CROSS CUP 6	Ath. Büdelsdorf
So. 13.11.22	SCH	Bad Oldesloe (Travering) CYCLO-CROSS CUP 7	RV Trave Oldesloe
Sa. 26.11.22	BRE	Cross in Bremen	LV Bremen
So. 27.11.22	BRE	NM/LM Cyclo-Cross (Am Werdersee)	LV Bremen
So. 04.12.22	SCH	Wedel CYCLO-CROSS CUP 8	RG Wedel
Sa. 10.12.22	HAM	Elmshorn CYCLO-CROSS CUP 9	RG UNI Hamburg
So. 11.12.22	HAM	Großensee-Cross	
So. 18.12.22	HAM	Hamburg-Harburg Cyclo-Cross Bundesliga 14	Harburger RG
Sa. 07.01.23	HAM	Nieuwjaarscross	
So. 22.01.23	NDS	Buchholz i.d.N. CYCLO-CROSS CUP 10	RSG Nordheide
So. 12.02.23	HAM	City-Cross	

Änderungen vorbehalten !!!

Stand 15.10.2022

Bemerkung: Bitte beachtet die Hinweise bei "rad-net" unter Ausschreibungen: <https://www.rad-net.de/>, oder auf den Internetseiten der Veranstalter.

Endlich wieder Cyclclassics – Uwe Holst wird Zweiter!

Sonntag, **21. August 2022** – 05:00 Uhr morgens, der Wecker brüllt – was tut man nicht alles für sein Hobby... Nach drei Jahren stehen endlich wieder die Cyclclassics an! Das größte Radrennen Europas ist sicherlich für viele Radsportler ein Saison-Highlight, für mich als gebürtigen Hamburger sowieso. Bei meinen bisherigen Teilnahmen 2018 und 2019 fand ich die Veranstaltung mitreißend, auch im wörtlichen Sinne – so einen Geschwindigkeitsrausch hatte ich vorher noch nie erlebt!

Im Zug treffe ich gleich Chris und Faber, damit sind wir schon drei von insgesamt mindestens 10 Teilnehmern des RST. In Hamburg läuft alles friedlich und reibungslos: Foto vom noch völlig leeren Zieleinlauf, Startbeutel abgeben, Klo, Trinkflaschen auffüllen und ein letzter Snack an der Verpflegungsstation. Wir treffen noch Maik, dann verteilen wir uns auf die Startblöcke. Die sind dieses Jahr merklich leerer als sonst, offenbar wollen doch zahlreiche TeilnehmerInnen die zweimalige Verschiebung des Rennens nicht mitmachen (statt angekündigten 14.000 sind es letztlich wohl “nur” ca. 10.000). Ein paar Fotos machen und noch 2x aufs Klo (ja ja, die Aufregung :-)), dann geht die rasende Hatz los!

In meiner Umgebung kommen alle sicher in die Gänge, natürlich gibt es aber Positionskämpfe und Leistungsspitzen, um in die passende Gruppe zu kommen. Wie 2019 begeistert mich, dass das Feld nicht nur Windschatten spendet, sondern einen richtig mit saugt. Leider merke ich nach ein paar Kilometern zu spät, dass sich die Gruppe teilt. Der Sprung nach vorne scheint noch machbar und wir ackern ein paar Minuten lang zu dritt, aber es macht sonst niemand mit und wir nähern uns keinen



Millimeter, außerdem ist die Fahrt ganz vorne im Wind nicht meine Liga. Also lasse ich mich zurück ins Feld fallen und treffe dort auf Peter – wie motivierend, ein zweites RST-Trikot zu sehen! Wir schwimmen beide letztlich zufrieden im Feld mit, so muss ich zumindest nicht permanent an der Leistungsgrenze operieren wie 2019. Und wenn man mal denkt “meine Güte, was trödeln die so”, stehen dank Peloton-Windschattens trotzdem noch 38 km/h auf dem Tacho. Es gibt keine weitere Gruppenteilung, im Laufe der Zeit kommen nur ein paar Leute von hinten dazu, die aber auch keine Anstalten machen, am Feld vorbeizuziehen. Die Straße ist ohnehin so voll, dass man nur ganz am Rand und mit recht hohem Risiko Positionen gut machen kann.

Das Wetter ist perfekt, Sonnenschein und ca. 25 Grad, die Strecke schön, aber unspektakulär. Das wurde schon vor dem Rennen gemutmaßt, es fehlen ein bisschen die Highlights wie früher mal die Köhlbrandbrücke. Erwähnenswert sind vielleicht die Drehbrücke Klevendeich, der Elbblick in Wedel mit dem Willkomm-Höft, Elbchausee und Reeperbahn – und natürlich der Kösterberg! Eigentlich nur ein kleiner Hügel, mit knapp 80 Höhenmetern verteilt auf ca. 3 km kaum der Rede wert, aber es ist unbeschreiblich, wie hier das Feld auseinanderfällt. Die vorher an der Leistungsgrenze Operierenden bleiben hier quasi stehen (natürlich ohne sich an den rechten Fahrbahnrand zu begeben), andere donnern mit nahezu gleichbleibendem Tempo vorbei. Faber berichtet später, dass es deswegen in seiner Gruppe zu Unfällen gekommen ist. Ich nutze die aufreißenden Lücken und versuche, ein paar Positionen gutzumachen und den schnelleren Fahrern zu folgen. Natürlich sind nun alle Fahrer müde, die Konzentration lässt nach und es ist nicht super hilfreich, dass sich der Großteil der gefährlichen Kurven auf

den letzten Kilometern befindet. In meiner Umgebung wird aber in den Gefahrenbereichen das Tempo wirklich deutlich reduziert, was mir als Familienvater entgegenkommt.



Nach der Baustelle 2 km vor Ziel, vor der am Start ausdrücklich gewarnt wurde, kommt es noch einmal zu einer kleinen Tempoverschärfung und dann folgt auch schon die Zielgerade! Hier ist es noch einmal etwas brenzlich, weil die einen mit 35 km/h austrudeln und die anderen mit 60 km/h von hinten angesprintet kommen – zukünftigen TeilnehmerInnen sei geraten, das Tempo nach dem Zieleinlauf noch ein paar Meter stehenzulassen. Im Ziel treffe ich nach wenigen Minuten Faber wieder, der eine fabelhafte Zeit in den Asphalt gebrannt hat. Bald erreicht uns auch die Kunde, dass Uwe wieder den Vogel

abgeschossen und wie schon 2018 den zweiten Platz erreicht hat!

Alles in allem war es wieder ein eindrucksvolles Erlebnis. Und es war richtig schön, dass es zu zahlreichen RST-Begegnungen gekommen ist, auch wenn wir uns nicht gezielt verabredet hatten. Beispielsweise haben neben Peter und mir auch Michael und Chris den größten Teil der Strecke gemeinsam bestritten. Besonders abgerundet wurde der Tag schließlich vor dem Fernseher, wo man nur wenige Stunden später mit den Profis den gleichen Zieleinlauf noch einmal mitfiebern konnte, Überraschungssieger inklusive.

Winfried Gerlach

S-Cup Finale in Bad Segeberg

Am **18. September 2022** fand der letzte Lauf im Rahmen der S-Cup 2022 in Bad Segeberg statt. Als Erstes ging von der RST-Jugend Samuel Burger (U15) an den Start. Dieser konnte bei einem harten Schlusssprint, sich den zweiten Platz sicher und steht somit auch bei der Gesamtwertung auf dem Podium. Danach startete Jan-Christoph Beneke in der Hobbyklasse, der ehemalige Lizenz-Fahrer fuhr ebenfalls ein gutes Rennen und beendete das Rennen beim Sprint auf Platz vier.



Als Letztes ging Ferdinand Pauls (U11) an den Start. Ferdinand hat im Laufe der Saison durch Training einen erheblichen Leistungsfortschritt gemacht und konnte sich durch seine regelmäßige Teilnahme am S-Cup Platz eins in der Jahreswertung sichern. Das Rennen beendete er auf Platz fünf. Es hat allen Teilnehmern sehr viel Spaß gemacht und wir bedanken und hiermit auf für dieses tolle Event, bei dem Veranstalter-Team.

Valerie Kröhnert

Auftakt STEVENS CycloCrossCup 2022/2023 in Mölln

Der Herbst hat begonnen und mit ihm traditionell auch die Cross-Saison. Der STEVENS CycloCrossCup (SCCC) ist eine Serie aus 10 Cross-Rennen von September bis Januar. Sowohl Lizenzfahrer als auch Hobbysportler starten in Altersklassen von U11 bis Ü50. Der RST Lübeck war zum Auftakt in Mölln am 24. und 25. September 2022 mit 5 Teilnehmern dabei. Samuel B. startete bei seinem ersten Cross-Rennen überhaupt in U17, Gunnar R. und Jan J. in Hobby Ü40, Jan D. startete bei den Masters 2 und ich – Andreas F. bin aufgestiegen und durfte im SCCC zum ersten Mal in Hobby Ü50 starten – also bei den Hobby-Silberrücken. Das Rennen wurde ausgetragen auf der Motocrossstrecke in Grambek nahe Mölln. Der Veranstalter, MC Pirate Hamburg, hatte einen sehr schönen Kurs gesteckt, mit einer guten Mischung aus schnellen Abschnitten und technischen Passagen. Damit sich der Aufwand auch lohnt, gab es auf dem Kurs auch gleich zwei Läufe zum SCCC, einen Lauf am Samstag und einen Sonntag. Am Sonntag wurde der gesteckte Kurs einfach in umgekehrter Richtung abgefahren. Auch das Wetter hatte an diesem Wochenende alles zu bieten und so gab es sowohl trockenes als auch leicht matschiges Geläuf zu bewältigen. Gunnar hatte Samstag leider einen Platten und konnte das Rennen nichtbeenden.

Hier die Ergebnisse aus RST-Sicht:

Name	Klasse	Samstag	Sonntag
Samuel Burger	U17	5. Platz	5. Platz
Gunnar Rodde	Hobby Ü40	DNF	11. Platz
Jan Jensen	Hobby Ü40	4. Platz	DNS
Jan Deecke	Masters 2	13. Platz	DNS
Andreas Fechner	Hobby Ü50	7. Platz	4. Platz

Der 3. und 4. Lauf im SCCC folgen gleich am 02. und 03. Oktober in Norderstedt und Hannover. Der 5. Lauf dann am 23. Oktober in Kaltenkirchen. Alle weiteren Termine und Ergebnisse: www.cyclocross-nord.de
Vielen Dank an den Veranstalter MC Pirate für die tolle Orga und an den Fotografen, Michael Richter, für die tollen Bilder.

Andreas Fechner

S-Cup Siegerehrung 2022 in Hamburg

Am **06. Oktober 2022** wurden alle S-Cup-Teilnehmer, welche einen Podiumsplatz erreicht haben, nach Hamburg zum Conceptcycles Service Point von Spezialized eingeladen. In der U11 Klasse erreichte Ferdinand Pauls (RST Lübeck) durch seine zahlreiche Teilnahme an den insgesamt 7 Rennen den ersten Platz vor seinen Konkurrenten vom RST Dassow und SV Dassow. Samuel Burger (RST Lübeck) fuhr hervorragende sowie taktisch sehr spannende Rennen und belegte hinter seinen beiden harten Konkurrenten vom Kieler RV den 3. Platz. Nach einleitenden Worten von Maik Seidel durften die Sieger ihre außerordentlich großzügigen Preise und Urkunden in Empfang nehmen.

Großen Dank gebührt den Organisatoren und Sponsoren, welche die Rennserie in diesem Sommer ermöglicht haben. Durch sie, vor allem auch durch Maik Seidel, durften sowohl Teilnehmer als auch Zuschauer spannende Rennen mit unterschiedlichen Profilen und Schwierigkeitsgraden erleben – von 5 bis 37 Grad, für alle eine Herausforderung. Die Stimmung war immer sehr gut, ein Treffen mit häufig den gleichen Leuten extrem nett und es kam zu keinen schweren Unfällen. Diese positiven Aspekte spiegelte auch die Teilnehmeranzahl wieder: mehrmals lag sie über 200.

Vielen Dank an alle Teilnehmer und Trainer, Organisatoren und Helfern sowie Sponsoren!

Hier das Ergebnis: <https://www.s-cup.de/gesamtwertung/>

Sandra Pauls

U17 schafft Sprung in die Bundesliga Cyclocross

Mit Kieler Logistik machte sich das Team der U17 (Henning, Yoris, Mattis, Maarten (Kieler RV) und Samuel (RST Lübeck) mit 2 Erwachsenen Betreuern (Kay Peper, Ian Hoesle) bereits am Freitag, 07. Oktober auf die Reise nach Bad Salzdetfurth. Begleitet wurden sie noch von Arvid Peper (Kieler RV) als junger U15 Fahrer und Mika Pely (U19, Kieler RV). Völlig begeistert kamen alle vom Strecken-Check zurück. Der Bikepark, das Ausschänschild der Sportstadt, bietet paradisiische Möglichkeiten für sowohl Mountainbiker , als auch Cyclocross anspruchsvolle Strecken abzustecken. Mit ordentlich Höhenmetern durch steile Rampen und Pumpracks, eine unrythmische "Killerterpe", ein Sandberg, gab es auch rasante Steilkurven und halbrecherische Abfahrten. Der Kurs hatte es wahrlich in sich. Eine ganz andere Nummer, als unsere Sportler bisher vom Stevens-Cup kannten. Das Rennen am Samstag begann nach einem leichten Nieselregen. Die U17er waren mit Henning und Mattis gleich vorne dabei. Mattis warfen allerdings 2 Kettenabwürfe und daher noch ein Radwechsel zurück. Henning schob sich nach und nach weiter nach

Lauf	Cyclo-Cross Bundesliga Wertungsrennen 2022/23	
1.	09./10.09.2022 - Lützelbach (HES)	int
2.	11.09.2022 - Bensheim (HES)	int
3.	08.10.2022 - Bad Salzdetfurth (NDS)	BL
4.	09.10.2022 - Bad Salzdetfurth (NDS)	int
5.	16.10.2022 - Lohne (NDS)	BL
6.	22./23.10.2022 - Düsseldorf (NRW)	BL
7.	12.11.2022 - Stuttgart-Vaihingen (WTB)	BL
8.	13.11.2022 - Magstadt (WTB)	BL
9.	26./27.11.2022 - LV-Meisterschaft alle Verbände	LVM
10.	03.12.2022 - Baiersbronn (WTB)	BL
11.	04.12.2022 - Kehl (WTB)	BL
12.	10.12.2022 - Dresden (SAC)	BL
13.	11.12.2022 - Chemnitz (SAC)	BL
14.	18.12.2022 - Harburg (HAM)	BL
15.	08.01.2023 - Vechta (NDS)	BL

vorne und kämpfte zur Begeisterung des Sprechers um den 3. Platz. Kurz vor Ende konnte sich jedoch Niclas Look, sein Kontrahent, noch leicht absetzen. Mattis erreichte nach Aufholjagt und mit Lenny Karstedt kämpfend, den 8. Platz! Yoris, Maarten und Samuel belegten die Plätze 15. 18 und 20 von 25 Startern. Samuel ist neu im Cyclocross Circus und hat ordentlich Nachholbedarf bei der Technik. Seit dem Stevens-Cup Lauf in Mölln, zudem ihn seine Kieler Freunde motivierten, ist er begeistert von dieser Disziplin. Am Sonntag wurde es international, was doppelte Bundesligapunkte auf den

ersten 12 Plätzen bedeutete. Hoch motiviert gingen alle bei strahlendem Sonnenschein an den Start. Die Felder ab der U17 waren um ein paar wenige Sportler aus Benelux und den anderen europäischen Nachbarn reicher, da es auch UCI Punkte zu erwerben gab. Dementsprechend war das Tempo von Anfang an höher als am Samstag. Leider hatte Mattis wieder einen Kettenabwurf (der Defekt Nr 1 bei allen Teams und Fahrern an diesem Wochenende) und zudem auch einen Beinahesturz in der ersten Runde bei den Hürden, sodass er wieder zum Aufholen verdammt war. Yoris fand sich in einer dichten Gruppe wieder, sodass er sich in spannende Zweikämpfe begeben konnte und mit seiner Antrittsstärke so manchen Platz gut machen konnte, P15 das Ergebnis. Mattis erreichte erneut gegen Lenny Karstedt (Top 3 der U15 in diesem Jahr auf der Straße) den 10. Platz, Henning kam auf den 6. und Maarten und Samuel (Platz 20) bestätigten ihre Platzierungen vom Vortag. Im Anschluss wurde bei der unter anderen Marcel Meisen Cordula Neudörffer (RSC Kattenberg) angefeuert, die am Samstag 3. wurde.

Ian Hoesle

Hier die Ergebnisse: <https://sportstadt.bad-salzdetrth.de/Cyclocross/Ergebnisse-results/>

Radcross-WM 2023 in Hamburg

Gute Nachrichten für die Radsportfans im Norden. Hamburg hat vom Weltverband UCI den Zuschlag für die Ausrichtung der Masters-WM (ab 35 Jahren) im Radcross im kommenden Jahr 2023 und 2024 erhalten. Sie soll vom 01. bis 03. Dezember 2023 im Volkspark (Start/Ziel Parkplatz ROT) ausgetragen werden. Erwartet werden rund 700 Aktive.

RTF/CTF-Fachwartekonferenz Nord der RadSPORTverbände Hamburg und Schleswig-Holstein

Am **02. September 2022** fand in Hamburg-Niendorf der RTF/CTF-Fachwartekonferenz Nord der RadSPORTverbände Hamburg und Schleswig-Holstein statt. 24 Vertreter der Vereine aus Schleswig-Holstein und Hamburg sowie ein Gast (NordCup Manager) wurden von den einladenden Verbandfunktionären Arne Naujokat (Hamburg) in Vertretung für Olaf Bonk (Hamburg) und Arne Dose begrüßt.

Zum **Reglement 2023 BDR Radtouren-Fahren** sowie zur geplanten BDR-App hatte Bernd Schmidt BDR Vizepräsident Breitensport / Vorsitzender der BDR Kommission Breitensport / Beauftragter Bundes-RadSPORT-Treffen eine kurze Abhandlung veröffentlicht, die die hier wesentlichen Punkte behandelt:

Im Bereich Radtourenfahren und Countrytourenfahren steht uns ein Umbruch bevor. Diese kleine Revolution ist von einigen lang erwartet, von anderen verteufelt, aber wenn man sich die nackten Zahlen anschaut, dann muss gehandelt werden. Gemeinsam mit unserem neuen Koordinator Wolfgang Rinn bin ich im letzten Jahr angetreten, um der RTF-Szene neuen Schwung zu verleihen und unser Regelwerk zu entschlacken. Rad fahren soll in erster Linie Spaß machen. Dazu haben wir eine Vereinsbefragung durchgeführt, ein Online-Forum veranstaltet, mit den Landesverbänden diskutiert, eine Arbeitsgruppe „Rad fahren 24“ gegründet, die sich sehr viele Gedanken über Sinn und Unsinn einer RTF/CTF gemacht hat, und wir haben mit einer weiteren Arbeitsgruppe an neuen Reglements RTF und CTF gearbeitet, in denen alle Ergebnisse eingeflossen sind.

Was ändert sich?

Die BDR-APP kommt! Mit SEWOBE haben wir einen erfahrenen Partner gewonnen, mit dem wir gemeinsam an der Entwicklung der App arbeiten. Der Start der neuen BDR-APP erfolgt ab dem 01.01.2023. Und ja, wir machen selbstverständlich noch Workshops für unsere Vereine/Verbände und ein Tutorial für die User. Die BDR-APP ist kostenlos und enthält in erster Linie die Daten des Nutzers und den Terminkalender mit den Daten der Vereine und Veranstaltungen. Die BDR-APP hat mehrere Ausbaustufen und nicht alles wird am 01.01.23 bis ins Detail vorliegen, zumal die Datenbank mit Unterstützung der Vereine und Verbände ja auch noch gefüttert werden muss. In der ersten Ausbaustufe sind die elektronische Anmeldung und die elektronische Erfassung der gefahrenen Kilometer vorgesehen. Auch muss jeder Verein seine Veranstaltung aktiv zur Buchung freischalten, nachdem er seine veranstaltungsspezifischen Daten festgelegt hat. Ziel ist es, dass sich jeder APP-User per Handy bei jeder Veranstaltung anmelden kann, die Anmeldung erfolgt direkt in der BDR-APP.

Aufmerksame Leser erkennen sofort: Da fehlt doch was! Genau, unser rote BDR-Wertungskarte entfällt! Ich habe sie zwar auch lieb und alle Karten seit 1982 noch vorliegen, aber es ist einfach nicht mehr zeitgemäß. Mit dem Entfall der BDR-Wertungskarte entfallen auch einige andere Sachen, wie z.B. die Rückennummer, die wir jedes Jahr ausgegeben haben. Es gibt keine rechtliche Verpflichtung, dass die Teilnehmer bei einer Veranstaltung gekennzeichnet sein müssen und für uns bedeutet das Thema Rückennummer immer viel Kosten und Arbeit. Und wenn man sieht, wie das umgesetzt wird, dann weiß man, dass auch das überflüssig ist. Es entfallen auch die Jahresauszeichnungen, deren Akzeptanz in den vergangenen Jahren deutlich gesunken ist und die uns allen (BDR, Verbänden und Vereinen) sehr viel Arbeit bereitet hat. Und zum Schluss, ein Gruß an alle Punktejäger – die Punkte fallen weg! Alle Touren werden jetzt über Kilometer abgerechnet! Und zwar nach RTF-Kilometern, CTF-Kilometern, Radwander-Kilometern oder auch virtuellen Kilometern.

Als Ersatz für die BDR-Wertungskarte gibt es in Verbindung mit der BDR-APP eine sog. „Breitensport-Lizenz“, die zum vergünstigten Startgeld berechtigt. Nach Absolvieren der Strecke werden die gefahrenen Kilometer im Ziel elektronisch dem individuellen Konto des Teilnehmers gutgeschrieben. Am Ende der Saison können die Vereine und Verbände die Daten ihrer Sportler über die App abrufen, das aufwändige manuelle Rechnen der gefahrenen Kilometer und Punkte entfällt also demnächst. Das ist eine große Arbeitserleichterung für unsere Vereine und Verbände. Apropos Saison, die läuft zukünftig wie das **Kalenderjahr vom 01.01 bis zum 31.12.**

Kleine Anmerkung am Rande: Die BDR-APP kann JEDER downloaden und benutzen, Daten, Termine, Anmeldung, alles möglich. Nur BDR-Mitglieder haben mit der neuen „Breitensport-Lizenz“ den Startgeldvorteil, ihre Kilometer werden addiert und kommen in die Ranglisten der Verbände - und vielleicht gibt es ja auch noch als Ersatz für die wegfallende Jahresauszeichnung ein Goody.

Dadurch dass es keine Punkte mehr gibt, entfällt auch das starre Kilometersystem bei den Veranstaltungen. Eine RTF-Strecke muss also nicht mehr 70 km lang sein, damit die Teilnehmer ihre 2 Punkte erhalten, sie kann auch 63 oder 86 km lang sein, wenn sich das so ergibt. Hauptsache die Strecken sind zwischen 20 und 199 km, denn daran hat sich nichts geändert, ab 200 km ist es dann ein Marathon. Das gleiche gilt adaptiert für die CTFs. Das gibt unseren Vereinen die Möglichkeit, die eingefahrenen Pfade auch Mal zu verlassen, mal was Neues auszuprobieren, innovative Ideen zu haben. Ich weiß, dass einigen die Leitplanken fehlen, aber das kann doch ein Startschuss für Kreativität sein, Mal was Neues ausprobieren, einfach Mal die Strecken ändern, einfach Mal Mut für Veränderungen aufbringen. Aber auch wenn es an Kreativität oder Mut fehlen sollte, es gibt immer noch die Möglichkeit, sich am bestehenden System zu orientieren.

Ein Thema, über das wir lange und oft diskutiert haben, ist das Thema „Ausschilderung und Verpflegung“. Wir dürfen uns nicht vertun, wir stehen in einem Wettbewerb mit anderen Freizeit- und Radfahr-Angeboten. Wenn wir nicht ein Minimum an Service bieten, dann wird es sehr schwer, die Radfahrer da draußen für unsere Produkte zu begeistern. Stellt euch die Frage: Warum sollte ein Radfahrer zu meiner Veranstaltung kommen? Deswegen haben wir in allen Gremien beschlossen: Eine RTF oder CTF und ein Radmarathon ist ausgeschildert/gekennzeichnet und es gibt eine vernünftige Verpflegung, für die auch ein vernünftiger Preis aufgerufen werden kann. Punkt. Dass es jetzt Vereine gibt, die sich die Ausschilderung und/oder die Verpflegung sparen wollen, wollen wir ihnen zubilligen – aber sie dürfen das nicht mehr RTF oder CTF nennen. Dafür haben wir neue Veranstaltungsformen definiert wie GPS-RTF/CTF, Brevet oder auch Mini-Brevet. Diese Definitionen sind in unseren neuen Reglements auf rad-net.de/breitensport.htm zu finden. Apropos Reglements, mit den ganzen Änderungen sind unsere „Generalausschreibungen“ verschwunden. Wir haben Wort gehalten, unser Regelwerk entrümpelt und neue, freundlich formulierte und übersichtlich gestaltete „Reglements“ geschaffen. Die Reglements sind mehr als Erklärung, denn als Regeln zu verstehen. Erste Reaktionen sind durchweg positiv.

Wir sind uns bewusst, dass wir mit der Umstrukturierung einige Sportfreunde wacherüttelt haben, vor allem diejenigen, die am liebsten nichts verändern würden, weil es ja Arbeit macht. Aber die Welt lebt vom Wandel, sonst würden wir heute noch mit Keulen durch die Gegend laufen. Und wir müssen uns auch wandeln, unser System besteht seit Anfang der Achtziger Jahre, also gute 40 Jahre. Klar wurde mal hier und da etwas angepasst, aber noch nie sind so massive Änderungen eingeflossen. Ob das der richtige Weg ist, kann ich euch auch nicht sagen, aber immer noch besser, als dem Schiff beim Sinken zuzuschauen und anschließend ein Denkmal zu errichten. Und über diesen Umstand sind sich bis jetzt alle Gremien einig, Änderungen natürlich vorbehalten... Begegnet dem neuen System offen, es bietet neue Möglichkeiten. Es ist nicht wie das alte und das alte kommt auch nicht mehr zurück. Lasst uns gemeinsam möglichst lange Spaß am Rad fahren in einer tollen Gemeinschaft haben!

Text: Bernd Schmidt

Sternfahrt: Die Anfahrt zum Start/Zielpunkt der jeweiligen Veranstaltung erfolgt per Rad, Teilschnitte des Streckenangebotes sind in die Sternfahrt einzuplanen. Bei einer RTF 1/3, beim Marathon 50% der Strecke, der Startbereich sollte durchfahren werden. Eine Anmeldung beim Veranstalter ist erforderlich, Der Sternfahrtmodus muss im Breitensportkalender hinterlegt sein. (Ausnahme Marathon - hier entscheidet der Veranstalter). 2023 kann es eventuell noch zu kleinen Problemen mit der Wertung über die Breitensportlizenz in der BDR App kommen.

Startgelder 2023:

Veranstaltung	BDR-Mitglieder	Nicht-BDR-Mitglieder	Nachmeldegebühr
Permanente	3,- €	3,- €	-
RTF / CTF	7,- €	12,- €	-
Radmarathon	15,- €	20,- €	5,- €
Radmarathon Cup Deutschland	20,- €	25,- €	5,- €

Brevet und Etappenfahrten sollen dem Aufwand angemessen sein und auf der Internetseite der Vereine veröffentlicht werden.

Der erhebliche Preisunterschied RTF zum Marathon ergibt sich aus den höheren Meldegebühren beim BDR und die Finanzierung der NordCup-Trikotverleihung im Herbst. Zwischen einem Marathon und dem Radmarathon Cup Deutschland sind die Gebühren auch höher und pro Teilnehmer müssen hier auch noch Gebühren beglichen werden. Somit kommen die unterschiedlichen Startgebühren zu Stande.

Für 2024 können wir hier nicht abschließend die Preisgestaltung festlegen. Überlegungen sind hier vielschichtig und abhängig, von der wirtschaftlichen Situation der Vereine und Starter, streckenabhängig, leistungsgerecht (gemeint die Leistungen des Veranstalters) bis hin zur freien Gestaltung des Veranstalters. Die Fachwarte werden einen entsprechenden Vorschlag („Preiskonzept“) erarbeiten und anschließend gemeinsam mit den Vertretern der Vereine diskutieren sowie anschließend auf dem nächsten Fachwarttag Nord festlegen.

Gravel-Veranstaltungen sollen möglichst parallel zu anderen Formen im Breitensport angeboten werden. Ein Reglement in 2023 ist noch nicht vorgesehen. Um eine einheitliche Wertung zu bekommen, sollten hier alle Veranstaltungen zunächst als CTF gemeldet werden.

Das **BDR Komoot Partner** Profil ist für alle Vereine eine Möglichkeit, bzw. eine zusätzliche Plattform, Werbeeffekte für ihren Verein sowie Veranstaltungen und Angebote bei jüngeren Interessierten Radsportlern zu erzielen. Interessierte Vereine können sich bei der BDR-Bundesgeschäftsstelle - Breitensport dagmar.promberger(at)bdr-online.org melden, um einen Premium-Account für den eigenen Verein zu bekommen. Verein, Landesverband und BDR sollten anschließend bei Komoot verknüpft sein, um ein großes Publikum zu erreichen.

Auf den Veranstalter-Webseiten zu einer RTF o.ä. sollte nicht nur der Link zu Komoot zu finden sein, sondern auch der direkte GPS-Track für den Personenkreis, die diese Plattform nicht benutzen.

Verschiedenes:

Alle Vereine leiden mit rückläufigen Teilnehmerzahlen bis zu 50%, Um diesem Trend entgegenzuwirken, ist es wichtig die Attraktivität von Veranstaltungen zu erhöhen, hier paar Beispiele: neue Strecken im Rhythmus von vier Jahren können hilfreich sein, Werbung bei den regionalen Stellen sowie bei neuen Medien wie Facebook usw. sind unverzichtbar und im Start-/Zielbereich eine familiäre Atmosphäre zu schaffen, um den Teilnehmer zu binden.



Bund Deutscher Radfahrer e.V.

„Mr. Radwandern“ Willi Schmidt verstorben.

Willi Schmidt ist tot. Der ehemalige Breitenradsport-Funktionär starb im Alter von 87 Jahren nach kurzer und schwerer Krankheit. Zeit seines Lebens hat sich Schmidt dem Radwanderfahren verschrieben. Für sein Engagement und seine Verdienste wurde er zum Ehrenmitglied des Radsportverbandes Schleswig-Holstein ernannt und erhielt die Goldenen Ehrennadeln des Bund Deutscher Radfahrer (BDR), des Landessportverbandes Schleswig-Holstein, der Bundes-Ehren-Gilde, seines Heimatvereines, der Radsportgemeinschaft Kiel, und des Sportverbandes Kiel.

Erst mit 43 Jahren kam Willi Schmidt zum Radwandern bei der Radsportgemeinschaft Kiel. Zwei Jahre später, 1979, übernahm er das Amt des Wanderwarts und brachte frischen Wind in den Verein. Unter seiner Leitung entwickelte sich die RG Kiel zum führenden Radwanderverein Deutschlands. Außerdem erfand er die Kurtouren:



Samstag-Nachmittag, eine Stunde fahren, eine Stunde Pause, eine Stunde fahren, um die 30 Kilometer Distanz. Traditionell wurde der Wanderwart der RG Kiel auch der des Radsportverbandes Schleswig-Holsteins, das Amt übernahm er ebenfalls 1979 und hielt es bis 2003. In dieser Zeit entwickelte er nicht nur das Radwandern im Norden, sondern auch die Verständigung der Verbände und Vereine untereinander. Mit zahlreichen von ihm ins Leben gerufenen Wettbewerben wurden die Gemeinsamkeiten gefeiert. Sein guter Ruf drang auch nach Frankfurt zum BDR. 1985 wurde Willi Schmidt Nachfolger von Bundeswanderwart Jakob Burkhardt und führte das Amt bis 2004 aus.

„Wir behalten Willi Schmidt als aufrichtigen, freundlichen und überaus sympathischen Radsportfreund in Erinnerung, der immer Geschichten zu erzählen wusste“, so sein Sohn und BDR-Vizepräsident Breitensport Bernd Schmidt.

www.rad-net.de

Bund Deutscher Radfahrer

110. Berliner Sechstagerennen Ende Januar geplant

Nach zwei Jahren coronabedingter Abstinenz findet im kommenden Jahr wieder das Berliner Sechstagerennen statt - allerdings nur noch als dreitägige Veranstaltung. Der Termin wurde jetzt angemeldet. Die 110. Auflage des Events ist vom 27. bis 29. Januar geplant.

„Wir sind wieder zurück, mit neuem Format aber immer noch mit derselben Faszination“, so die Veranstalter. Der Startschuss fällt am Freitag und das Finale findet am Familiensonntag statt. Dazwischen starten zwölf Männer- und zwölf Frauen-Teams sowie die Sprinterinnen und Sprinter in den beliebten Sechstagedisziplinen. Erstmals fahren die Damen die gleiche Anzahl an Eliterennen, wie die Herren - in den Ausdauerdisziplinen sowie im Sprint. Außerdem sind an allen drei Tagen auch Nachwuchswettbewerbe geplant.

www.rad-net.de

Fotofinish



KALENDER

4. Quartal 2022							
Oktober 2022							
W	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						

November 2022							
W	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				

Dezember 2022							
W	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

VORSCHAU

Team News – Aktuell Nr. 160

Breitensport ab 2023

Wie geht es weiter mit der neuen BDR-App?
Wie werden Kilometer gesammelt?

32. Ostholstein-Rundfahrt

RTF in Bad Schwartau startet am 23. April 2023

RST-Vereinsmeisterschaft 2023

Die neue RST-Serie startet bereits im Februar

RST Winter-Cup 2023

Jede Woche verschiedene
Aktionen - mitmachen lohnt sich!

CTF: 18. RST Lübeck-CTF

Rückblick- Countrytoureinfahrt am
30. Oktober 2022 in Ratzeburg



Ende

Die nächste

Team News – Aktuell (Nr. 160)

erscheint am: 16. Januar 2023



Beitrittserklärung

RADSPORT TEAM LÜBECK e.V.

Hiermit beantrage ich _____
die Mitgliedschaft ab 01. des Monats _____

Einzelmitgliedschaft

Familienmitgliedschaft

(ohne Vermerk nächster Monat nach Vertragsabschluss) im
Radsport Team Lübeck e.V.

Die Satzung des Radsport Team Lübeck e.V. erkenne ich an.

Ferner willige ich ein, dass mein Name, mein Alter, meine sportlichen ja
Erfolge sowie Fotos, auf denen ich abgebildet bin, auf den Internetseiten

des Vereins bis auf schriftlichen Widerruf veröffentlicht werden dürfen. nein

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon (privat): _____

Geb.-Dat.: _____

Beruf: _____

Telefon (gesch.): _____

E-Mail Adresse: _____

Unterschrift des Mitgliedes: _____

Unterschrift Verein: _____

Ich bin besonders interessiert am:

Radtourenfahren (RTF), (CTF)

mit RTF-Wertungskarte

Jugendradsport (JRR)

mit Renn-Lizenz

Radrennen (RR)

mit Renn-Lizenz

Cross/Gravel (GRA)

mit Renn-Lizenz

Mountain-Bike (MTB)

mit Lizenz

Radwandern (RW)

mit Fahrtenbuch

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige das Radsport Team Lübeck e.V., Zahlungen von meinem Konto (halbjährlich im Voraus) mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Radsport Team Lübeck e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Bankinstitut: _____

IBAN (22 Stellen): _____

BIC (8 od. 11 Stellen): _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Bei Jugendlichen ist die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten erforderlich!
(Sie bestätigen die Sporttauglichkeit des Jugendlichen).

01102022

SPORTBRILLEN

mit UV-Schutz und Sehstärke

OAKLEY Sutro [white]



COLIBRI

Contactlinse & Brille

WAHMSTR. 29 - 23552 LÜBECK

Jetzt Termin vereinbaren: termin.colibri.de



Los geht's



*Wir
haben
die
Auswahl*

WÖLTIJEN

Lübeck's großes Zweiradcenter

Kanalstr. 54-56