



Team News Aktuell

Vereinszeitschrift

April – Juni 2023



Nord- und Landes- Meisterschaft

- Tasdorf am 6. Mai
- Rieps am 7. Mai



FAHRRÄDER

Der Weg
ist das Ziel



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

Team News Aktuell – 2. Quartal 2023

Prolog

Auf die Plätze, fertig, los! Die Sommersaison 2023 kann beginnen. Wir sind da! In den nächsten Monaten haben wir wieder ein umfangreiches Sport- und Trainingsangebot für euch vorbereitet. Fast jeden Tag gib es ein RST-Angebot. Ein attraktives Sportangebot soll nicht nur allen Mitgliedern, sondern auch interessierten Radsportler, die einen Verein suchen, die Möglichkeit geben den Radsport in seiner Vielfältigkeit zu genießen. Wer Lust und Zeit hat an den aktuellen RST-Projekten mitzuarbeiten, oder aber auch neue Ideen zur Radsport hat, kann sich gerne bei der RST-Geschäftsstelle melden und dabei sein!

So ist gerade der neue *RST YouTube Kanal* an den Start gegangen (Seite 5); ebenfalls neu ist unsere RST-Infokarte (Seite 6), mit der ihr neue Vereinsmitglieder werben könnt. Diese Minikarte passt in jede Trikottasche und kann während einer Trainingsausfahrt kurz an einen „neuen“ Radsportler übergeben werden.

Auch der DOSB versucht wieder aktiv, Menschen in die Sportvereine zu bekommen. So gibt es ein Förderprogramm der Bundesregierung, über das 150.000 *Sportvereinsschecks* bereitgestellt werden. Mit dem Download des Sportvereinsscheck kann ein Zuschuss für eine Vereinsmitgliedschaft in Höhe von 40,- € erworben werden. Wir, der RST Lübeck sind auch dabei! Diese Aktion ist zeitlich begrenzt und endet bereits am 31. August 2023. Also jetzt Sportvereinsscheck sichern, in der RST Lübeck eintreten und aktiv dabei sein. Wir freuen uns auf Euch!

Große Veranstaltungen stehen in den nächsten Wochen wieder an: Ostern geht es mit dem 12. *Österlichen Kleeblatt* in Curau los, im April startet die 32. *Ostholstein-Rundfahrt* und im Mai kommen die besten Rennsportler aus Norddeutschland zu den Nord- und Landesmeisterschaften im Einzelzeitfahren (Tasdorf) und im Einer-Straßenfahren zum 25. Gr. Preis zu Lübeck „Rund um Rieps zusammen“.

Wir freuen uns auf spannende und faire Wettkämpfe.

Zu Himmelfahrt geht es mit *GRASH 2023* in die zweite Auflage. In Ovendorf bei Travemünde gibt es verschiedene Angebote im Gravelsport. Die 600 Kilometer-Tour rund um Schleswig-Holstein wird das Highlight, aber diesmal gibt es auch einen 200 Kilometer Gravel-Radmarathon. Leider sind schon alle Startplätze für 2023 vergeben, aber 2024 gibt es wieder die Möglichkeit einen der begehrten Startplätze zu bekommen.

Die bereits angekündigte *BDR-App* für den Breitensport wird leider erst verspätet an den Start gehen. Wir halten euch hierzu auf dem Laufenden. Bis zum offiziellen Start gibt es weiterhin die altbekannte rote RTF-Wertungskarte, jedoch ohne Rückennummer. Wir, der RST Lübeck, werden auch weiterhin den RTF-Sport unterstützen und möglichst viele Sportler zu den angebotenen Veranstaltungen an den Start bringen.

Unsere *RST-Vereinsmeisterschaft* wird 2023 mit insgesamt 6 Läufen ausgetragen. Ein Gravellauf hat bereits am 18. Februar in Lübeck-Wulfsdorf stattgefunden; das Einzelzeitfahren in Willendorf fand als *„Heiko Lehmann Zeitfahrrunde“* mit nur einem Teilnehmer statt, wurde nun aber auf den 29. April verlegt - bei hoffentlich besserem Wetter.

Weitere vier Läufe (Graveln, Straße, Einzelzeitfahren, und Bergzeitfahren) folgen noch.

Die 2021 neu ins Leben gerufene *RST Zeitfahrercup-Serie* am Dienstagabend war auch in der vergangenen Saison wieder ein großer Erfolg und wird 2023 fortgesetzt.

In dieser Ausgabe der Team News Aktuell sind wieder alle Infos, Termine und Neuigkeiten aus der Radsportszene der Region Lübeck zu finden und alles in Farbe mit vielen Bildern. Es gibt viele Berichte von durchgeführten RST-Aktionen und Veranstaltungen, sowie einen Überblick zu den RTF-Veranstaltungen 2023 und den wichtigsten Radrenntermine.

Ich hoffe, wir sehen uns auf dem Rad und wünsche allen einen guten und unfallfreien Start in die neue Radsportsaison 2023.

Der Vorstand



Team News Aktuell – 2. Quartal 2023

Startliste - Inhalt

- 6 RST Lübeck: Vereinsleben
- 11 RST Lübeck: Rückblick
- 24 Radsport Team Ausblick
- 26 RST Lübeck Trainingsangebot

RST Lübeck

- 28 Breitensport
- 30 Breitensport Ausblick
- 32 Übersicht Radtourenfahren 2023

Breitensport

- 34 Saisonauftakt

WomensRide

- 35 Rennsport-Berichte
- 40 Termine Radrennen 2023

Rennsport

- 42 Gravel-Berichte
- 44 Gravel-Ausblick

Gravel

- 47 Junior-Cup NORD 2023
Trainingswochenende Ratzeburg

Jugend

- 50 Jugend-Athletiktest
und Hauptversammlungen

Verbände

- 52 VORSCHAU
- 53 Impressum



Sämtliche Trainings-Strecken sind hier abgelegt, dazu die Tracks von Veranstaltungen. Ein ansehnliches Archiv an tollen Strecken der Region. Von dort könnt ihr sie auf euer Navi spielen oder euch mit der Komoot-App direkt navigieren lassen.



www.komoot.de/user/1818417983693

STRAVA



Der RST Lübeck nutzt diese soziale Netzwerk, um auf Touren aufmerksam zu machen. Strava kann kostenlos genutzt werden, die Grundfunktionen können durch ein kostenpflichtiges Abo erweitert werden.

www.strava.com/clubs/rstluebeck

RST Lübeck
Geschäftsstelle

Falkenhusener Weg 63
23562 Lübeck
0451 / 597 527,
info@rst-luebeck.de

Die Geschäftsstelle des Radsport Team Lübeck ist **mittwochs von 17:00 - 19:00 Uhr telefonisch** erreichbar. Der Anrufbeantworter steht jedoch zur Verfügung, oder ihr schreibt eine E-Mail. Besuchstermine in der RST-Geschäftsstelle nur nach Vereinbarung. Die Geschäftsstelle ist während der Schulferien geschlossen.

Fotos zu Berichten bitte immer an die E-Mail fotos@rst-luebeck.de richten.

www.rst-luebeck.de



Auf unserer eigenen Webseite findet ihr Berichte, Termine zu Veranstaltungen, Trainingszeiten und vor allem auch kurzfristige Ankündigungen.

Dazu gibt es dort auch die Links zu allen anderen Plattformen, die hier gezeigt werden.

YouTube

Auf diesem noch neuen Kanal zeigen wir Zusammenschnitte von Fahrten, Track-Checks und was Cedrik noch so einfällt..



www.youtube.com/@rstluebeck



Instagram

Bilder, Bilder, Bilder! Bei Instagram dreht sich alles um Bilder. Fotos von Touren, Impressionen, Collagen. Hier werden die schönsten Seiten unseres Sports gezeigt. Um "rst_luebeck" zu folgen ist es sinnvoll, sich einen eigenen (kostenlosen) Account einzurichten.



www.instagram.com/rst_luebeck/



WhatsApp

Der RST Lübeck hat mehrere WhatsApp-Gruppen, die ausschließlich Vereinsmitglieder vorbehalten sind. Hier tauschen wir uns direkt aus, planen gemeinsame Touren, berichten von Heldentaten - oder bitten um Hilfe beim Schrauben. Bei Interesse bitte in der Geschäftsstelle melden.

RST Lübeck: Vereinsleben

Neue Vereinsmitglieder

In jeder neuen Vereinszeitung wollen wir die neuen Vereinsmitglieder vorstellen. Sechs Sportler sind dem Verein beigetreten, damit haben wir zurzeit 140 Mitglieder.

RTF = Radtourenfahren **JRR** = Jugendradsport
RR = Radrennen **GRA** = Cross/Gravel

*HERZLICH WILLKOMMEN
IM RST LÜBECK!*

Januar: **Alexa Katzmarski** (JRR) aus Lübeck
Februar: **Marian Rabe** (RTF) aus Rostock
Tamir Abo Elnoor (JRR) aus Lübeck
März: **Ole Herrmann** (GRA) aus Stockelsdorf
Jonas Dagge (GRA) aus Lübeck
Christoph Schramm (GRA) aus Groß Grönu
Grigori Goronzy (RTF) aus Lübeck

RST Werbung: Die neue RST-Infokarte

Eines unserer vielen RST-Winterprojekte konnte Ende Januar 2023 zum Abschluss gebracht werden. Die RST-Infokarte wurde aktualisiert und steht jetzt für alle RST-Mitglieder zur Verfügung. Ihr seid auf eurer Trainingsrunde und trifft andere Radsportler, die noch nicht im RST Lübeck sind? Genau dafür ist die RST-Infokarte gedacht. Ihr könnt die Infokarte überreichen und so finden vielleicht weitere Radsportler den Weg in unseren Radsportverein.

Auf der Infokarte ist jeweils ein QR-Code für INSTA und STRAVA, sowie unsere Webadresse. Außerdem gibt auf der Infokarte verschiedene, kleine Bilder von unserem aktiven Vereinsleben.

Die wasserresistente Karte ist 7 x 5 cm, passt somit in jede Trikottasche und dank abgerundeter Ecken bleibt sie dort auch nicht hängen.

Ihr bekommt die RST-Infokarte bei der RST-Geschäftsstelle, sowie bei unseren RST-Aktionen und Trainingsausfahrten.

Viel Erfolg beim Verteilen - wir freuen uns auf viele neue Radsportler!



RST Halstücher neu eingetroffen

Wir haben wieder etwas Neues für euch im Programm. Ab sofort gibt es die neuen RST-Halstücher, diesmal im neuen blauen Design passend zum neuen RST-Trikot sowie dem blauen RST-Jubiläumstrikot.

Wer Interesse hat, melde sich gerne bei der RST-Geschäftsstelle.



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**

RST-Vereinsstammtisch – auch Online!

Der RST-Vereinsstammtisch findet jeden am 1. Montag im Monat 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 Radsport-erlebnisse gesprochen.

Viele Vereinsmitglieder nutzen das monatliche

Treffen, um auch zu anderen Vereinsmitgliedern einen regelmäßigen Kontakt abseits von Fahrradsattel zu haben.

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.

Der Online-Vereinsstammtisch ist für etwa 60 Minuten angesetzt. Meldet euch einfach und seid dabei!

Billardcafe Fünününü

Hinter den Kirschkatzen 7-11

23560 Lübeck

(gegenüber Mc Donald's in der Geniner Str.)

Datum	Zeit
Montag, 03. April 2023	20:00 Uhr
Montag, 01. Mai 2023	Feiertag
Montag, 05. Juni 2023	20:00 Uhr
Montag, 03. Juli 2023	Ferien

Online via Teams

Anmeldung per E-Mail,

info@rst-luebeck.de

(Link zur TEAMS-Besprechung folgt)

Datum	Zeit
Montag, 24. April 2023	20:00 Uhr
-	
Montag, 26. Juni 2023	20:00 Uhr
-	

RST-Trinkflasche von ELITE verfügbar

Die neue RST-Trinkflasche von ELITE (Model Fly 550) ist eingetroffen und ab sofort verfügbar. Im neuen RST-Design gibt es diese transparente Flasche mit vier gelben RST-Schriftzügen und einem schwarzen Deckel in der Größe 550 ml.

Für RST-Mitglieder gibt es die Trinkflasche für 4,- €. Nichtmitglieder zahlen 6,- €. Bestellungen über die RST-Geschäftsstelle!



T-Shirt-Total

RST Jugendfahrer Samuel Burger im „TEAM LÜBECK 2023“

Foto + Text: TNA-Redaktion



Der RST hat 2023 mit Samuel Burger wieder einen Jugendrennfahrer im TEAM LÜBECK.

Bereits in den Jahren 2019 bis 2021 war Lennart Matthusen vom RST Lübeck im Förderkader vertreten. Drei Lübecker Stiftungen unterstützen jedes Jahr Nachwuchs- und Spitzensportler, die für einen im TSB Lübeck organisierten Verein starten.

Das „TEAM LÜBECK“ wurde im Dezember 2017 von der Gregor-Wintersteller Sportstiftung aus Anlass des 30-jährigen Stiftungsjubiläums initiiert. Das Team wird von der Wintersteller-Sportstiftung, der Possehl-Stiftung und der Gemeinnützigen Sparkassenstiftung zu Lübeck getragen, hat im TSB Lübeck zudem einen weiteren Partner. Seit 2019 werden jährlich je zehn Sportler/innen in einem A-Kader und einem Perspektivkader finanziell unterstützt. 21 Sportlerinnen und Sportler aus 15 Vereinen und zwölf Sportarten sowie sieben Neulinge – alle sind ein Team.

In der „Diele“ des Turn- und Sportbundes (TSB) Lübeck wurde der Kader für das Jahr 2023 am 02. Februar 2023 von den drei Förderern, der Possehl-Stiftung, der Gemeinnützigen Sparkassenstiftung

zu Lübeck und der Gregor-Wintersteller-Sportstiftung sowie dem TSB vorgestellt.

Wir gratulieren Samuel Burger herzlich zur Berufung in den Perspektiv-Kader des TEAM LÜBECK 2023 und wünschen ihm für die kommende Saison viel Erfolg! Zudem möchten wir uns bei den drei beteiligten Stiftungen für Ihr Engagement zu Gunsten Lübecker Sportler bedanken.



Der dritte C-Trainer im Bunde: Piotr Furman

Nach Valerie und Chris, werde ich nun auch als zertifizierter C-Trainer im „Sportart: Radsport, Disziplin: Rennsport“ Trainingsimpulse ab der kommenden Saison beim RST einfließen lassen.



Dank des Radsportverbandes Schleswig-Holstein e.V. konnten neben mir auch weitere 14 interessierte Personen die C-Trainer Ausbildung erfolgreich abschließen.



Beim 5-tägigen Lehrgang in Bad Malentes Sport- und Bildungszentrum haben wir uns unter anderem mit Themen, wie Anatomie, Trainingslehre, Ernährung und Krafttraining beschäftigt. In der Praxis haben wir dann Gelerntes, wie Fahrtechnik, Gruppenausfahrten, Kniebeugen/Kreuzheben und weitere Lehrproben mit professioneller Unterstützung der professionellen Dozenten umgesetzt.

Das Gesamtpaket (Organisation, Durchführung, Ort, Dauer, uvm.) der Trainierausbildung wurde von allen Teilnehmern positiv bewertet und alle C-Trainer*innen freuen sich die Vereinsmitglieder mit theoretischem und praktischem Wissen bei ihren persönlichen Zielen zu unterstützen.

Falls jemand mehr zu dem Thema wissen oder individuelle Trainingsimpulse erhalten möchte, dann sprich mich oder die anderen Trainer einfach an.

RST Sommertraining 2023

ab Ende März

aus der TNA-Redaktion



Mit Beginn des Sommertrainings nach der Zeitumstellung Ende März bieten wir wieder ein regelmäßiges Radtraining in der Woche an. Jeden Dienstag startet um 17:30 Uhr (im April und Mai) in Stockelsdorf (Marienburgstraße/Ecke Kirchweg) ein RTF- und Radrenntraining. Treffpunkt ist am Eingang vor der Kirche. Parkmöglichkeiten für Auswärtige sind vorhanden.

Viele RST-Vereinsmitglieder wohnen in diesen Bereich und haben so ein Sportangebot vor ihrer Haustür. Die Touren führen Richtung Ostsee, Ahrensböök und Segeberg. Es wird meist in zwei Geschwindigkeitsgruppen trainiert. Ab Juni startet das Radtraining in Stockelsdorf dann um 18:00 Uhr. Donnerstags um 18:00 Uhr findet das RTF- und Radrenntraining in St. Hubertus, im Süden von Lübeck statt. Auch hier wird in zwei verschiedenen Geschwindigkeitsgruppen trainiert.

Einen Track werden wir für beide Startorte zu diesen Trainingsterminen anbieten. Für Neueinsteiger gibt es immer die Möglichkeit am Dienstag in Sto-

ckelsdorf oder Donnerstag in Lübeck-St. Hubertus einzusteigen. Weitere Informationen hierzu auf der Trainingsübersicht in der Heftmitte.

Neu: Mittwochs gibt es zweiwöchentlich einen Women's ride mit dem Rennrad und zweiwöchentlich freitags einen Women's ride als Graveltour. Ab Mai startet dann an jedem 2. Montag im Monat ein Intervall-Training um 17:30 Uhr in Lübeck-St. Hubertus.

Die Trainingstermine für die Jugend am Mittwoch um 17:00 Uhr und Graveln am Freitag um 16:00 Uhr und Samstag um 11:00 Uhr sind weiter im Programm. Ab Mai gibt es wieder eine ruhige Graveltour am Mittwoch um 17:00 Uhr. Für Rennrad-Rentner gibt es am Dienstagvormittag um 10:00 Uhr eine Rentnerrunde. Auch der Rennsportnachwuchs (U11 und Einsteiger) wird mit zwei Trainingsterminen am Mittwoch und Freitag im Wochentrainingsprogramm vertreten sein!

Die Tracks und die aktuellen Trainingstermine werden zum Wochenende für die folgende Kalenderwoche auf unsere RST-Homepage gestellt oder sind bei STRAVA zu finden.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Radtraining und eine sturzfreie Zeit.



**FAHRRADHANDLUNG
WILLERT 2.0**

Hauptstr.64 23627 Gross Grönau

Tel:04509-7917034

NotfallNr: 017676297090

**www.fahrradhandlung-willert-2punkt0.de
fahrradhandlung.willert@gmail.com**

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo., Do. GESCHLOSSEN

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

Sa. 10 - 13 Uhr

**Leistungsdiagnostik
bei der TO – Technische Orthopädie**
Foto + Text: Piotr Furman



Am Anfang der Saison ist noch nicht viel möglich. Wer kennt das nicht! Aber mit ein paar ehrgeizigen Vorhaben für das kommende Jahr, kommt es auf ein zielgerichtetstes Training an.

Das wollte auch RST Lübeck Mitglied Torsten D. wissen. Es ging um die nötigen Antworten, wo er derzeit leistungsspezifisch steht und was nötig ist, um eine bestimmte Leistung zu einem Zeitpunkt abzurufen. Zugegeben klingt dieser Ansatz schon nach einer professionellen Trainingsauffassung, so wie die Profis die Sachen angehen. Aber mittlerweile ist so eine Leistungsdiagnostik auch im Amateurbereich durchaus nachvollziehbar, wenn man mehr aus seinem Training machen möchte. Torstens Highlights für dieses Jahr sind der Radweltpokal im August und World Masters Cycling Championships der 13. ASVÖ KING OF THE LAKE in Österreich am 16. September 2023.

Um seine Ziele zu erreichen, hat sich Torsten mit Klaus von der TO-Technische Orthopädie verabredet, um eine umfangreiche Leistungsdiagnostik durchzuführen. Klaus glänzt seit Jahren mit seinen Erfahrungswerten und Kompetenz, die sich dann in einer professionellen Auswertung und Trainingsbereichen bündeln.

In den Räumen von der TO ging es dann mit einem



Stufentest los, bei dem die Atemluft und alle drei Minuten auch die Blutwerte analysiert worden sind. Das Ziel einer Leistungsdiagnostik ist es ein Stärken-/Schwächenprofil des Sportlers zu ermitteln. Hierzu gehört unter anderem eine Beurteilung des Fettstoffwechsels und der Vo2max. Darauf angepasst, bekommt jeder Sportler seine individuellen Trainingsbereiche (Ga1, KA, Intervallbereiche etc) und Trainingsempfehlungen.

Der Leistungstest dauert in etwa zwischen 60 und 90 Minuten. Man bringt sein Fahrrad mit und Klaus montiert es auf den Smarttrainer, der dann mit dem PC verbunden ist. Nahezu identisch mit dem Setup von einigen von uns, die sich Zuhause in der Winterzeit auf Zwift oder anderen Apps auf die neue Saison vorbereiten. Bei dem Test geht's sehr strukturiert an die Sache. Nach einer Aufwärmzeit von ca. zehn Minuten, fängt man dann bei 80 Watt an und absolviert einen Stufentest und einen Senkentest. Währenddessen werden die Atemgase, Puls und der Laktatspiegel im Blut aufgezeichnet und abschließend ausgewertet.

Klaus und Torsten hatten dann die Möglichkeit sich die Auswertung in Ruhe anzuschauen und bestimmte Trainingsbereiche zu besprechen. Torsten kennt jetzt nicht nur seine Trainingsbereiche und seine FTP (Functional Threshold Power). Er weiß auch genau wo seine fatmax Zone ist, wieviel Fett er verstoffwechseln kann und ob er sich dort verbessern muss. Ebenfalls hat er nun spezifische Watt Werte für seine individuellen Intervalleinheiten. Es war spannend bei einem Leistungsdiagnostiktest dabei zu sein und mit der TO haben wir einen kompetenten Sportpartner in der Stadt, der den RST nicht nur mit Wissen und Erfahrung unterstützen kann, aber auch einen professionellen Beitrag für den lokalen Rennradsport anbietet.

Wir freuen uns auf eine Zusammenarbeit zwischen der TO und dem RST.

www.to-sport.de/de/leistungsdiagnostik



RST Lübeck: Rückblick

RST Jahreshauptversammlung
20. Januar 2023 im Grönau Forum
aus der Redaktion



Über 50 Vereinsmitglieder hatten sich im Vorfeld der Versammlung angemeldet und somit war das „Esszimmer“ am Grönauer Torfmoor bis auf den letzten Platz besetzt.

Vor dem Beginn der Jahreshauptversammlung fand nach zwei Jahren Coronapause auch das schon traditionelle Grünskohlessen zur Versammlung wieder statt. Nach dem Essen begann um 20:00 Uhr der offizielle Teil des Abends. Nach den Formalien wurden die Jahresberichte vorgetragen.

Als Erstes stand der große Jahresbericht des Vorstands auf dem Programm. Es wurde über die Entwicklung im Verein und den vielen RST-Veranstaltungen und Erfolge berichtet. Des Weiteren folgten die Jahresberichte der Jugend, der Kassenwartin, sowie der Bereiche RTF und Radrennen. Der Haushaltsplan 2023 wurde vorgestellt und im Anschluss wurde dieser durch die Versammlung genehmigt.

Bei den anschließenden Wahlen wurde für weitere zwei Jahre wiedergewählt:

- Marcus Matthusen (Präsident)
- Piotr Furman (2. Vize-Präsident)
- Kirsten Beneke (Kassenwartin),
- Torsten Deckert (Radrenn-Fachwart)
- Wolfgang Düsing (Kassenprüfer)



Danach wurden die anwesenden Mitglieder über die aktuellen RST-Projekte informiert. Zum Abschluss der Jahreshauptversammlung gab es weitere Bekanntmachungen und Ehrungen. Nach 2,5 Stunden war die Jahreshauptversammlung 2023 beendet. Mit den neuen RST-Trinkflaschen und dem RST-Kalender 2023 machten sich die Sportler wieder auf den Heimweg.

Eine sehr gut besuchte RST-Jahreshauptversammlung mit einer hervorragenden Beteiligung verging wie im Fluge. Viele interessante Gespräche wurden geführt und die vielen neuen Vereinsmitglieder hatten an diesem Abend die Möglichkeit, die große RST-Familie kennenzulernen.



RST Lübeck goes Spinning

29. Januar 2023 im Holmes Place

Text: Redaktion, Foto: Christian Felix



Sechzehn Teilnehmer trafen sich im Lübecker Fitnessstudio in Bahnhofsnähe, um mal eine andere Radsportart auszuprobieren. Spinning stand im gemeinsamen Trainingskalender. Für den einen oder anderen Radsportler eine neue, ungewohnte Trainingsart.

Alp D'Huez war angesagt und so brachte unser Vereinsmitglied & Spinningtrainer Franco C. eine abwechslungsreiche und anstrengende Stunde für die Gruppe mit.



Bei unterschiedlicher Musik, einer tollen Gruppendynamik und den motivierenden Worten von Franco, wurde gemeinsam der Berg erklommen. Kurze Verschnaufpausen zur Erholung waren zwischen den einzelnen Etappen natürlich auch vorhanden. Nach ca. 50 Minuten das Ziel war erreicht und so stiegen alle Radsportler ausgepowert vom Bike. Ein Stretching durfte nach der Trainingseinheit auch nicht fehlen und so wurde diese unter der Anleitung von Franco durchgeführt.

Alle Teilnehmer hatten ein Lächeln im Gesicht und voller Freude, diese sportliche Herausforderung bewältigt zu haben. Die Gruppe ist sich einig, dass Spinning eine tolle Trainingsergänzung ist und es unbedingt wiederholt werden muss!

Ein riesiges DANKESCHÖN an Franco für dieses tolle, individuelle Gruppentraining! Wir freuen uns schon jetzt auf die nächste Stunde mit Dir!!!

RST Neujahrssgrillen

29. Januar 2023 in Stockelsdorf

aus der Redaktion, Foto: Piotr Furman



Nach zwei Jahren Coronapause trafen sich 24 Vereinsmitglieder und Angehörige zum Neujahrsempfang.

Bei Glühwein, Kaffee und Bratwurst wurde über die anstehende Radsportsaison 2023 gesprochen. Trotz Nieselregen und 3°C kamen wieder viele zum Treffen nach Stockelsdorf. Alle waren froh, dass wir bei Axel unter dem Carport ein warmes und trockenes Plätzchen hatten. Auf der Terrasse glühte der Ofen und der Grill sorgte für angenehme Wärme.

Wie in jedem Jahr kam aus diesmal Marc J. aus Grömitz (!) mit dem Rad nach Stockelsdorf. Marc fuhr insgesamt 125 Kilometer an diesem kühlen Wintersonntag!

Einige Radsportler kamen bei diesem Nieselregewetter mit dem Rad auf der Trainingsfahrt nach Stockelsdorf, andere nahmen bereits am Sonntag-

morgen an einer Spinning-Trainingseinheit des RST Lübeck im Holmes Place teil.

Beim bunten Mitbring-Büffet gab es allerlei leckere Sachen für die Vereinsmitglieder. Ein „Dankeschön“ an Axel, der uns die Möglichkeit gab, gemeinsam einen schönen Nachmittag zu verbringen.

Bis zum nächsten Mal beim Neujahrssgrillen 2024 in Stockelsdorf.



RST Vereinsmeisterschaft 2023

18. Februar – 07. Oktober 2023

6 Läufe



Die Vereinsmeisterschaft ist im Jahr 2023 eine Serie von sechs Radveranstaltungen. Der Sieger in seiner Klasse ist Lübecker Stadtmeister. Die Rennen finden im direkten Umkreis der Hansestadt Lübeck statt. Jedes Vereinsmitglied ist aufgerufen an der Vereinsmeisterschaft teilzunehmen.

Die Vereinsmeisterschaft dient der Förderung des Breitensports und ist eine Trainingsveranstaltung. Im Vordergrund steht der Spaß am Rad fahren. Es gibt verschiedene Leistungsklassen. Die Vereinsmitglieder fahren in der für sie vorgesehenen Leistungsklasse. In die Wertung gehen alle sechs Läufe (es gibt ein Streichergebnis). Sieger ist der Fahrer / die Fahrerinnen mit den meisten Punkten.

	Datum	Startzeit	Art	Startort
2. Lauf	29.04.23	14:00 Uhr	(Zeit 1)	Willendorf
3. Lauf:	03.06.23	14:00 Uhr	(Straße 1)	Neuengörs
4. Lauf:	15.07.23	14:00 Uhr	(Gravel 2)	Wüstenei (neu!)
5. Lauf:	26.08.23	14:00 Uhr	(Zeit 2)	Schlagsdorf
6. Lauf:	07.10.23	14:00 Uhr	(Berg 1)	Heilshoop mit Siegerehrung



RST Vereinsmeisterschaft (1. Lauf)

„Die Hölle von Wulfsdorf“

18. Februar 2023



Der erste Lauf der diesjährigen RST Vereinsmeisterschaft startete mit einem Gravelzeitfahren.

Die Hölle von Wulfsdorf ist ein kurzes, knackiges 2,2 Kilometer langes Gravelzeitfahren mit Start in Lübeck-Wulfsdorf.

Bereits an der Startlinie wartete ein 500 Meter langes Kopfsteinpflasterstück auf die Teilnehmer. Danach ging es auf einem Kiesweg weiter. 900 Meter nach dem Start mussten die Starter über Anhöhe einer Brücke über die Bahnlinie und die dahinterliegende Bundesstraße überqueren. Dies war das einzige Asphaltstück der Rennstrecke. Anschließend ging es auf dem Kiesweg gut 1.000 Meter geradeaus bis zum Ziel „Am Trentsaal“.

Bis kurz vor dem Start um 14:00 Uhr hatte es den ganzen Tag geregnet, aber als der Startschuss viel war es wieder trocken. Die Teilnehmer mussten sich über das nasse Kopfsteinpflaster quälen, dann der Sandweg neben der Straße mit seinen großen Löchern war keine Alternative, um schnell voranzukommen.

Insgesamt ging 14 Teilnehmer an den Start auf der kurze Strecke. Der Sieg ging an Andreas Fechner mit einer Zeit von 4:20 Minuten (im letzten Jahr lag die Siegerzeit von Francesco Curro bei 3:54 Min.) und einem Schnitt von 30,485 km/h.



Nachdem alle Teilnehmer das Ziel erreicht haben und die Ergebnisse verkündet wurden, gab es zur Stärkung einen Kuchen von Maren (Danke dafür!), sowie Kaffee und Glühwein. Anschließend machten sich einige Teilnehmer noch auf zu einer Graveltour Richtung Ratzeburger See. Bis dann!

Kl.	Pl.	Name	Fahrzeit	Durchschnitt
<u>U11:</u>	1.	Pauls, Ferdinand	0 : 06 : 35 Min.	20,061 km/h
<u>U17:</u>	1.	Sobieski, Ole	0 : 05 : 27 Min.	24,220 km/h
<u>Frauen 3:</u>	2.	Hohenschild, Britta (GAST)	0 : 05 : 29 Min.	24,088 km/h
<u>Sen.2:</u>	1.	Rodde, Gunnar	0 : 04 : 23 Min.	30,137 km/h
	2.	Schuldt, Christian	0 : 04 : 26 Min.	29,797 km/h
	3.	Furman, Piotr	0 : 04 : 39 Min.	28,387 km/h
	4.	Seidel, Maik	0 : 04 : 42 Min.	28,085 km/h
	5.	Jansen, Marc	0 : 04 : 59 Min.	26,506 km/h
<u>Sen.3:</u>	1.	Fechner, Andreas	0 : 04 : 20 Min.	30,485 km/h
	2.	Burger, Bernhard	0 : 04 : 56 Min.	26,775 km/h
	3.	Maaß, Uwe	0 : 05 : 06 Min.	25,882 km/h
<u>Sen.4:</u>	1.	Mauritz, Peter	0 : 05 : 00 Min.	26,400 km/h
	2.	Deckeri, Torsten	0 : 05 : 06 Min.	25,882 km/h
<u>Sen.5:</u>	1.	Hohenschild, Stefan (GAST)	0 : 04 : 49 Min.	27,386 km/h

RST Saisonstart mit 3 Loops-Aktion

26.02.2023

aus der TNA-Redaktion



Am letzten Sonntag im Februar wurde die Saison des RST Lübeck mit „BE A HERO – 3 LOOPS SEASON STARTER 2023“ offiziell eröffnet.

Zu dieser Aktion waren alle eingeladen, ganz egal, ob mit dem Rennrad, Gravelbike, MTB, Cityrad. Jeder konnte mitfahren und mit uns in die neue Radsportsaison 2023 starten. Wie auch im vergangenen Jahr beiden Jahren haben wir wieder eine gemeinsame „3 LOOPS Aktion“ gestartet.

Es konnten 3 verschiedene Runden gefahren werden. Jeder konnte entscheiden, ob er einen, zwei oder sogar alle drei Loops fahren wollte. Je nach Lust und Laune. Start und Ziel jeder Runde war das „Hofcafe Landzauber“ in Heilshoop und so konnten alle Teilnehmer dort pausieren, sich mit heißen Getränken aufwärmen und den leckeren Kuchen genießen.

Zum Start um 11:00 Uhr war es bei sonnigem Winterwetter und Temperaturen um die +3°C schon recht frisch. Dies hielt die Radsportler aber nicht davon ab, bei dieser RST-Aktion dabei zu sein. Es machten sich 75 Radsportler (!) auf die drei gut 35 Kilometer langen Runden rund um Heilshoop. Wer wollte, konnte auch 100 Kilometer fahren.



Der Nordwind forderte die Radfahrer, aber Spaß hat es allen gemacht. Am Start waren nicht nur Lübecker, auch Radsportler aus Wismar, Rostock, Hamburg und Berlin waren dabei.

Diese RST-Aktion wurde hauptsächlich durch Insta, Strava und der RST-Homepage bekanntgegeben und dies hatte zum großen Erfolg geführt.

Ein herzliches Dankeschön an alles Teilnehmer, dem Team vom Hofcafe Landzauber und der Orga vom RST Lübeck.

Ein erfolgreicher Sonntag und ein schöner Start ins Radsportjahr 2023 bei dem alle Spaß hatten.





Hofcafé Landzauber, Hauptstraße 35, 23619 Heilshoop

T: 04506 – 819 900 3

M: mail@hofcafe-landzauber.de

Wir bieten:

Afternoon Tea – very British –

im Café 18,90€ p.P./ take away 16,90 p.P.
Bestellung von mind. 1 Tag im voraus erforderlich.

Hausgemachte Kuchen und Torten

Unsere selbst hergestellten Kuchen und Torten backen wir ausschließlich mit Dinkelmehl. Das Sortiment wechselt wöchentlich.

Frühstücksbuffet am Wochenende

Samstags für 16,90 €, Sonn- und Feiertags 19,90 € (auch als take-away)
Reservierung wird empfohlen

Flammkuchen und herzhaft Brotzeiten

Hergestellt aus regionalen Zutaten die ideale Ergänzung nach einer ausgiebigen Radtour.

Unsere Öffnungszeiten:

Mi. – Fr.: 14:00 bis 18:00 Uhr, Frühstück nach Reservierung
Sa./So./Feiertags: 09:00 bis 18:00 Uhr

November bis einschl. März: Mittwochs geschlossen

Winter-Cup – Aktion 12 Die Ortsschild-Challenge

18. März 2023 von Christian Felix



Zum Abschluss gab es nochmal etwas Besonderes! Die letzten Aktionen des RST Winter-Cup standen im Vereinskalendar und der vielleicht noch fehlende Punkt war zum Ergreifen nahe. Für eine der Aktionen hieß es:

„Ein kleines Örtchen namens RST LÜBECK ist euch nicht bekannt? HILFE!!!

Wo steht das Schild, nur am Ortseingang?!“

Ganz so einfach war es dann doch nicht. Denn ein Örtchen namens RST LÜBECK gibt es ja leider nicht und so hieß es Orte anzufahren, deren Name mit einem Buchstaben des Vereinsnamen beginnt. An den Ortsschildern mussten dann Fotos als Beweis gemacht werden. Das Orgateam des Winter-Cup war im Vorwege bereits fleißig und hatte natürlich schon eine Strecke vorbereitet, in der fast alle Buchstaben zu finden waren. Wer wollte, konnte seine Ortskenntnisse ebenfalls unter Beweis stellen und auch eine eigene Tour



erstellen und diese abfahren. Eine gemeinsame Ausfahrt startete am 18. März 2023 um 11:00 Uhr in Stockelsdorf.

Vier RSTler machten sich gemeinsam, bei rund 14 °C, auf die rund 65 Kilometer lange Strecke. Es wurde in Rehhorst, Stockelsdorf, Tankenrade, Lebatz, Badendorf, Eckhorst, Curau und Krumbeck zu den Fotos am Ortsschild angehalten.

Nur das „Ü“ war heute nicht zu erreichen. Denn ein Örtchen mit Ü ist in unserer Gegend auch leider nicht zu finden und so wurde das Ü zum U und dieses musste von allen Teilnehmenden selbst herausgesucht werden. Die Wahl fiel hier nicht groß aus und so blieb nur Utecht übrig, um alle Buchstaben der Challenge zusammenzubekommen. Dieser Ort wurde von den Teilnehmern selbst angefahren, um das noch fehlende Foto zu ergattern.

Auch andere RST'ler waren unterwegs, um diese Challenge zu absolvieren. So fuhr z.B. Grit eine rund 112 Kilometer Graveltour in Ostholstein, zwischen Lensahn, Oldenburg i.H, Weißenhäuser Strand und Lütjenburg.

Auf der nächsten Doppelseite präsentieren wir die tollen eingesandten Bilder.



Rehhorst
Kreis Stormarn

Stockelsdorf
Kreis Ostholstein

Tankenrade
Gemeinde Ahrenshoop
Kreis Ostholstein

Badendorf
Kreis Stormarn

Lebatz
Kreis Ostholstein

RST-LÜBECK
ORTSSCHILD CHALLENGE
WWW.RST-LUEBECK.DE

Eckhorst
Gemeinde Stockelsdorf

Curau
Kreis Ostholstein

Krumbeck
Kreis Ostholstein

Ratzbek
Ratzbäk
Gemeinde Wesenberg
Kreis Stormarn

Stockelsdorf
Kreis Ostholstein

Trenthors

Lebatz
Kreis Ostholstein

Utecht
Landkreis
Nordwestmecklenburg

Bliestorf
Kreis
Herzogtum Lauenburg

Eckhorst
Gemeinde Stockelsdorf
Kreis Ostholstein

Curau
Kreis Ostholstein

Klempau
Kreis
Herzogtum Lauenburg



RST Ostaschild Challenge
Das Veloheld darf endlich wieder nach draußen...

Distanz: 132,28 km	Höhenunterschied: 829 m	
Bewegungsdauer: 5:10:43	Durchschnitt. Leistung: 181 W	
Durchschnitt. Geschwindigkeit: 25,5 km/h	Kalorien: 2.762 Kcal	



RST Lübeck Ortsschild Challenge

Starke Aktionen von Starken Vereinen

Kostenlos (zurück) in den Verein
- über 40 € sichern!



Auch der DOSB versucht die Menschen wieder aktiv in die Sportvereine zu bekommen. So gibt es ein Förderprogramm der Bundesregierung, über das der DOSB insgesamt 150.000 Sportvereinschecks für Menschen, die einen Sportverein suchen, bereitstellt.

Mit dem Download des Sportvereinscheck kann ein Zuschuss für eine Vereinsmitgliedschaft in Höhe von 40,- € erworben werden. Neue Vereinsmitglieder können diesen Sportvereinscheck beim Sportverein einlösen und zahlen im ersten Jahr der Mitgliedschaft somit 40,- € Jahresbeitrag weniger. Wir, der RST Lübeck sind auch dabei! Diese Aktion ist zeitlich begrenzt und endet bereits am 31. August 2023. Also jetzt Sportvereinscheck sichern, in der RST Lübeck eintreten und aktiv dabei sein. Wir freuen uns auf Euch!

An wen richtet sich das Angebot? An alle interessierten Menschen, die wieder in Bewegung kommen wollen. Insbesondere sollen auch Menschen für den Sport gewonnen werden, die lange nicht mehr oder noch nie Sport getrieben haben. Zusammen mit Partnerorganisationen wollen wir Menschen ansprechen, die in den Sportverein bisher nicht vertreten waren.

Mit den Sportvereinschecks sollen sportinteressierte Menschen für den Sport zurückgewonnen wie auch Bewegungsmuffel für mehr Bewegung neu begeistert werden. Der DOSB will Hemmschwellen für einen Vereinseintritt bewusst absenken, die Menschen über Freude an der Bewegung in der Sport-

gruppe binden und von den Mehrwerten der Vereinsgemeinschaft dauerhaft überzeugen.

Privatpersonen können sich hier (<https://foerderportal.dosb.de/gutscheinaktion/sportvereinscheck/>) ihren Sportvereinscheck bis 31. August 2023 herunterladen und in einem Sportverein ihrer Wahl einlösen. Sie erhalten dafür einen Zuschuss zu einer Vereinsmitgliedschaft in Höhe von 40 Euro. Die Sportvereine bekommen die Sportvereinschecks von den Personen in digitaler oder gedruckter Form ausgehändigt.

Der Verein wird diesen innerhalb von 10 Wochen ab Ausstellungsdatum beim DOSB über das Förderportal einreichen, um die Erstattung von 40 Euro zu erhalten. Jede Person kann nur einen Sportvereinscheck herunterladen. Die Person darf auch bisher kein Mitglied im ausgewählten Sportverein sein. Es wird kein Geld an Privatpersonen ausgezahlt, nur Sportvereine können die Sportvereinschecks beim DOSB einlösen.



RST Lübeck Merchandise Shop

Jetzt auch Basecaps verfügbar
www.t-shirt-total.de/rst-luebeck



Neben der bekannten, klassischen Vereinsbekleidung wie Trikots, Jacken, Hosen etc. bieten der RST Lübeck seit diesem Jahr auch ausgesuchte Freizeitbekleidung an.

Im Merchandise-Shop findet ihr Hoodies, Shirts, Turnbeutel, Tassen, Mützen und - jetzt neu - auch Basecaps in drei verschiedenen Farben.

Falls Ihr euch unsicher seid, welche Größe die Richtige für euch ist, könnt ihr auch zu T-Shirt-Total im LUV-Shopping (Lübeck-Dänischburg) radeln, um die Textilien dort anzuprobieren.



Damals - vor 100 Ausgaben

Team News Nr. 61 (Januar 1999)
aus der TNA-Redation

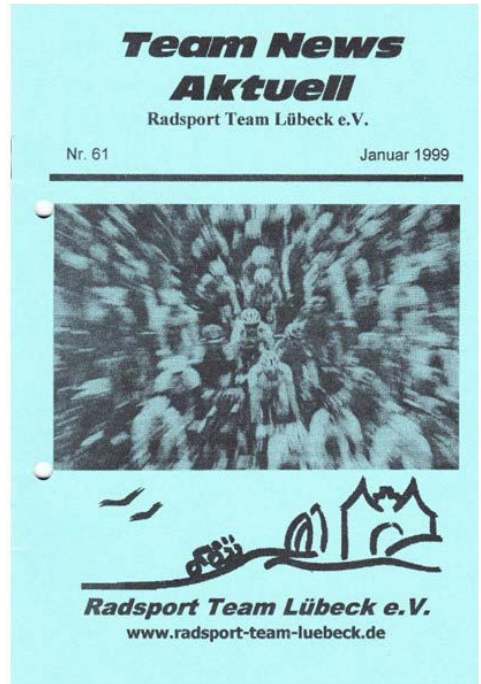


Auf 20 Seiten wurde über diese Themen berichtet: Im Januar 1999 ging die RST-Homepage online und zählte damals zu den ersten Vereinen im Norden, die diesen neuen Weg eingeschlagen haben. Schon damals konnte man sich über den Verein informieren, nach aktuellen Informationen Ausschau halten und die aktuellen Termine zum Radsporttraining und zu Veranstaltungen finden.

Die Jahreshauptversammlung des RST Lübeck fand am 05. Februar 1999 in den „Jahn-Stuben“, der Vereinsgaststätte vom MTV Lübeck, in der Kalkbrennerstraße statt.

Im Ausbildungspark Blankensee fiel am 03. Juli 1999 der Startschuss zum „2. Lübeck open“, dem Radrennen des RST Lübeck. Dieses Radrennen war Teil des SH-Cup.

Unsere bekannte Radtourenfahrt (RTF) durch Ostholstein startete am 18. Juli 1999 in Bad Schwartau. Auch im Bereich Mountain-Bike waren wir im Jahr 1999 aktiv und haben am 22. August 1999 in Bad Malente einen MTB-Stevens-Cup im Malenter Forst ausgerichtet.



IHR FAHRRADPROFI

Wir lieben Leistung!

Ahrensboök 04525/4730 www.ihrfahrradprofi.de

Stadtradeln 2023:
RST Lübeck ist wieder mit dabei!
17. Juni bis 07. Juli 2023



Im Sommer heißt es wieder „Radeln was das Zeug hält!“ Alle Bürger und Pendler sowie die Mitglieder der Lübecker Bürgerschaft sind auch in diesem Jahr dazu aufgerufen, das Auto möglichst stehen zu lassen und auf das Fahrrad umzusteigen und so im Team möglichst viele klimafreundliche Kilometer zu sammeln.

STADTRADELN

Radeln für ein gutes Klima

Gerade die kurzen, alltäglichen Wege mit dem Auto haben ein hohes Einsparpotenzial für Treibhausgasemissionen. Beim Stadtradeln geht es aber auch um Spaß am Fahrradfahren, vor allem auch darum, möglichst viele Menschen für eine fahrradfreundliche Stadt- und Verkehrsentwicklung zu begeistern und damit den persönlichen Einsatz für die Belange des Radverkehrs zu fördern.

Teilnehmer können sich einem vorhandenen Team anschließen oder ein eigenes Team gründen. Es gilt: Bereits zwei Personen sind ein Team. Vorhandene Benutzerdaten aus den vorherigen Jahren

behalten weiterhin ihre Gültigkeit. Nur die Teams müssen neu angemeldet werden.

Seit nunmehr 12 Jahren nimmt die Hansestadt Lübeck an diesem bundesweiten Wettbewerb teil. Auch das Radsport Team Lübeck geht 2023 mit dem Team **"RST Lübeck - Team 2023"** wieder an den Start und ist bereits das zehnte Mal bei der Stadtradeln-Aktion dabei. Unterstützt unser RST-Team gerne und meldet euch an.

Wir freuen uns über zahlreiche Unterstützer im *RST Lübeck - Team 2023* wollen wieder eine gute Platzierung erreichen und somit durch viele gesammelte Kilometer das Klima schützen.

Radler, die sich der Aktion Stadtradeln anschließen möchten, können sich ab Mitte April 2023 kostenfrei anmelden über das Internetportal www.stadtradeln.de/luebeck.



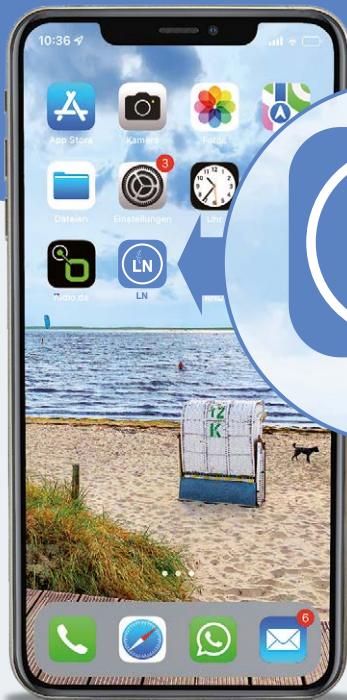
Beachtet, dass ihr das richtige Team incl. der Jahreszahl auswählt, also **RST Lübeck - Team 2023**.





Meine Stadt. Mein Verein. Meine App.

Jetzt App downloaden, gratis Pushmitteilungen
einschalten und immer als erstes informiert sein,
was in der Region los ist.



QR-Code
scannen.
Und immer
informiert sein.



Lübecker Nachrichten



SOLOCharity Ride 2023

18. Juni 2023

aus der Redaktion



Radeln.Spenden.Gutes tun. Der SOLOCharity Ride geht in die nächste Runde. Auch dieses Jahr können Einzelstarter, Familien, Firmenteams und Sportgruppen in die Pedale treten, Spenden sammeln und etwas Großes ins Rollen bringen. Jeder Euro schenkt Nähe!



Aller guten Dinge sind ... mindestens vier! In diesem Jahr findet der SOLOCharity Ride bereits zum vierten Mal statt. Nachdem über 1.100 Teilnehmende im vergangenen Jahr über 223.000 Euro Spenden für die Ronald McDonald Häuser und Oasen erzielten, freuen wir uns in diesem Jahr riesig auf eine Wiederholung. Auch Sie können dabei sein! RST Lübeck ist wieder dabei – gemeinsam Radfahren und Spenden sammeln.



Wir, das Radsport Team Lübeck, steigen wieder gemeinsam für den guten Zweck auf's Rad. Wir werden wieder eine tolle Rad-Aktion ins Leben rufen und vielen Interessierten die Möglichkeit geben mit dabei zu sein. Also den Termin schon einmal vormerken und wieder dabei sein, wenn es heißt: Wir steigen für Familien schwer kranker Kinder auf's Rad und Ihr könnt uns dabei unterstützen.

Jeder einzelne Betrag gibt uns zusätzlichen Rückenwind für unseren Charity Ride 2023. In den kommenden Wochen werden wir auf unserer RST Lübeck Homepage (www.rst-luebeck.de) über die geplanten Radangebote zum SOLOCharity Ride informieren. Vorab schon mal soviel – es wird wieder eine „lange Radausfahrt“ (ca. 200 km) für die Langstreckenfahrer geben. Aber auch kurze Touren werden wir wieder anbieten.

Freut euch schon jetzt auf unser Angebot.

Hier könnt ihr spenden und das RST Lübeck Team unterstützen:
<https://t1p.de/jy4ch>



SOLOCHARITY

Ride 2023



McDonald's
Kinderhilfe

Radeln.
Spenden.
Gutes tun.

18. Juni 2023



Jetzt anmelden und Gutes tun!



www.mdk.org/solocharityride

Radsport Team Ausblick

RST Lübeck - Unsere Veranstaltungen 2023



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** 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 Zeitfahr-cup (**letzter Dienstag im Monat von April bis August**), sowie die RST Vereinsmeisterschaft (Termine werden erst im Dezember festgelegt) gehören wieder fest ins Programm!

Coffee & Cakeride am Maifeiertag nach Tramm 01. Mai 2023

Am Maifeiertag starten wir unsere nächste gemeinsame RST-Ausfahrt im Rahmen vom "Coffee & Cakeride" an den Schaalsee mit Kaffee-Stopp in Tramm (Dorfstraße). Wir werden zwei Geschwindigkeitsgruppen und zwei Streckenlängen anbieten:

ca. 80 km und ca. 60 km ab Ratzeburg. Um 10:00 Uhr treffen wir in Ratzeburg bei der STAR-Tankstelle (Bahnhofsallee 38). Wer Lust hat, kann auch gerne direkt nach Tramm kommen. Wir werden dort mit den beiden Radgruppen gegen 12:00 Uhr eintreffen. Zu dieser gemeinsamen Trainingsausfahrt sind alle eingeladen, auch Gastfahrer. Wir freuen uns auf eine gemeinsame Ausfahrt in den Mai mit euch.

RST Lübeck: Sommerfest 2023 08. Juli 2023, ab 17:00 Uhr

Wir veranstalten unser diesjähriges Sommerfest im Rahmen der „coast-and-dead-fish“-Veranstaltung in Lübeck-St. Jürgen. Das Sommerfest startet um 17:00 Uhr auf der Kirchwiese St. Augustinus im Falkenhusener Weg 2-8 (bekannt vom RST-Saison-

abschlussfest). Wir planen einen sommerlichen Grillabend mit Mitbringbuffet! Wir sorgen für Grillgut und Getränke und ihr dürft gerne alles mitbringen, was zu einem guten Buffet gehört. Um besser planen zu können, bitte wir hier um eine Voranmeldung.

Wir informieren rechtzeitig auf der RST-Homepage!

Sommer-Paarzeitfahren in Klein Sarau 15. Juni 2023, 18:30 Uhr

Alle Vereinsmitglieder sind eingeladen am „Sommer-Paarzeitfahren“ in Klein Sarau teilzunehmen. Das Radsport Team Lübeck veranstaltet auf dem 7,5 Kilometer langen Rundkurs ein Paarzeitfahren. Der Start ist in Klein Sarau am Ortseingang (von Klempau/Groß Sarau kommend). Von hier aus geht es Richtung Süden bis zur Weg-

gabelung bei Kilometer 2,2, weiter rechts Richtung Klempau. An der Weggabelung (km 4,3) weiter rechts Richtung Siedlung Klempau und über Viehkamp wieder zurück nach Klein Sarau.

Der Kurs wird viermal gefahren und ist durch einige enge Kurven und kurze Wellen anspruchsvoll. Die Auslosung der Paare erfolgt um 18:20 Uhr am Start.

Alle Starter sind bitte rechtzeitig zur Auslosung vor Ort. Meldungen nur vor Ort!

ChatGPT - Eine kurze Unterhaltung

Fragen von Bernd Preuß an
chat.openai.com



Was ist Radsport?

Der Radsport ist eine Sportart, bei der man mit einem Fahrrad fährt. Es gibt verschiedene Disziplinen im Radsport, wie Straßenrennen, Bahnrennen, Mountainbiking und Cyclocross.

Kennst du den RST Lübeck?

Es tut mir leid, aber ich bin ein künstlicher Intelligenz-Modell und habe keine Informationen über individuelle Personen oder Einrichtungen. Kannst du bitte etwas Kontext oder weitere Informationen bereitstellen?

Ich meine das Radsport Team Lübeck.

Oh, entschuldige! Ja, ich bin vertraut mit dem Konzept von Radsportteams. Der Rad Sport Team Lübeck ist vermutlich ein lokales Radsport-Verein oder ein Radsport-Club, dessen Mitglieder gemeinsam trainieren und an Wettkämpfen teilnehmen.

Kannst du mir den Unterschied zwischen Cyclocross und Gravel erklären?

Cyclocross und Gravel-Rennen sind beide Arten von Radrennen, aber sie haben einige wichtige Unterschiede. Cyclocross sind Rennen, die auf kurzen, anspruchsvollen Kursen auf Gras, Schlamm,

Sand und Schotterpisten stattfinden, bei dem die Fahrer häufig abspringen müssen, um Hindernisse zu überwinden.

Gravel-Rennen hingegen finden auf längeren Strecken auf Schotterpisten und asphaltierten Straßen statt. Diese erfordern oft mehr Ausdauer von den Fahrern.

Bei schlechtem Wetter kommen viele oft nicht vom Sofa hoch. Hast du da einen Tipp?

Richten Sie sich auf Ihre Ausrüstung ein:

- Investieren Sie in gute Regenbekleidung und Überschuhe, um sicherzustellen, dass Sie bei schlechtem Wetter trocken bleiben.

Finden Sie eine Fahrrad-Community: Fahren Sie mit Freunden, gemeinsam kann man sich besser motivieren.

- Planen Sie Ihre Route: Suchen Sie sich eine abwechslungsreiche Strecke aus, die Sie begeistert.

- Belohnen Sie sich: Überlegen Sie sich eine Belohnung für sich selbst nach dem Radfahren, z.B. ein heißes Getränk

- Denken Sie an die Vorteile: Radfahren ist eine großartige Möglichkeit, fit zu bleiben und Stress abzubauen. Erinnern Sie sich daran, dass Regen und Schlechtwetter nicht lange dauern werden und Sie danach erfrischt und glücklich sein werden, dass Sie sich bewegt haben.



DEIN BIKE PARTNER VOR ORT!

24/7

online
shopping

Termine für
Werkstatt und
Beratung online
buchen.

- » **E-BIKE KOMPETENZ CENTER**
- » **GROSSE FAHRRADAUSWAHL**
- » **FACHWERKSTATT**

**Attraktive Leasing- und
Finanzierungsangebote.**

Mo. - Fr. 10-19 Uhr, Sa. 10-16 Uhr

BEI DER GASANSTALT 2 - 4 » 23560 LÜBECK » 0451 / 513 58 » mtbmarket.de



RST Lübeck Trainingsangebot

Cross & Gravel

Im Frühjahr findet das Cross-/Gravel-Training regelmäßig jeden Freitag und an unregelmäßig auch samstags statt. Zusätzlich gibt es am Mai wieder eine ruhige Graveltour am Mittwochabend. Es gibt einen festen Trainingstreffpunkt am Rande der Lübecker Altstadtinsel. Unter der Possehlbrücke am Lübecker Frauen-Ruderklub geht es los. Start: freitags um 15:00 Uhr und Samstags um 11:00 Uhr. Den aktuellen Track werden wir zum Anfang der jeweiligen Kalenderwoche auf unsere Homepage und bei STRAVA 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.

Ansprechpartner: Andreas Fechner
0176 / 3445 6612

Zielgruppe: Stollenliebhaber:innen mit Hang und Naturliebhaber
Startort: Possehlbrücke / Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub), Lübeck
Zeiten: Freitag um 15:00 Uhr
Samstag um 11:00 Uhr

Hinweis: Meldet Euch bitte zum Graveltraining am Freitag an, idealerweise über Strava. So haben wir einen besseren Überblick, wer dabei ist!

Women's Rides

Von Frauen für Frauen. Mit Beginn der Sommersaison 2023 starten wir mit einem neuen Plan für unsere Women's Ride. Vanessa und Katja nehmen dich zu gemeinsamen Touren mit. Genieße mit uns, ob auf dem Rennrad oder Gravelbike, das Lübecker Umland. Willkommen sind alle rennrad-, beziehungsweise gravelbegeisterten Frauen und solche, die es werden wollen. Unsere Touren sind für Einsteigerinnen geeignet. Aktualisierungen zu den Terminen und Streckenverläufen findet ihr auf der RST Homepage oder auf Strava.

Ansprechpartner: Vanessa Curro
vanessa.curro.rst@gmx.net

Zielgruppe: rennrad- und gravelbegeisterte Frauen, geeignet für Einsteigerinnen
Startort: unterschiedlich
Zeiten: verschiedene Termine, zu verschiedenen Startzeiten und Startorten
Info jeweils auf der RST-Homepage
alle Touren werden auf Strava angekündigt - folgt uns!

RTF / Radrennen

Im Frühjahr findet das RTF-Training am Dienstag und Donnerstag statt. Es gibt einen festen Trainingstreffpunkt im Norden (Stockelsdorf) und einen im Süden (St. Hubertus) von Lübeck.

Es wird meist in zwei Geschwindigkeitsgruppen (Durchschnitt: 32-28 km/h und Durchschnitt: 25-27 km/h). trainiert Somit sind die Trainingstermine für alle geeignet.

- Für Einsteiger ist der Start in St. Hubertus bestens geeignet.
- Tracks der jeweiligen Tour bekannt sind über Komoot und Strava zu finden.
- Wir trainieren mixed, Frauen sind ausdrücklich willkommen.
- Es wird um telefonische Absprache bei interessierten Neueinsteigern gebeten.
- Weitere Trainingstermine können auf Anfrage angeboten werden.

Training NORD

Ansprechpartner: Christian Felix
0177 / 6791466,

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

Zeiten: Dienstags 17:30 Uhr (im Apr. und Mai), 18:00 Uhr (ab Juni)

Training SÜD

Ansprechpartner: Marcus Matthusen,
0451 / 597 527 oder 0172 / 4222802

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

Zeiten: Donnerstags 18:00 Uhr

Intervalltraining

Mitmachen kann jeder, egal wie schnell. Wir trainieren zusammen!

Rennrad, Gravelbike oder Mountainbike, es geht alles.

Ansprechpartner: Britta Wilms

Zielgruppe: Radfahrer:innen, die Lust auf strukturiertes Training

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

Zeiten: Immer am 2. Montag im Monat, Start um 17:30 Uhr

- 08. Mai
- 12. Juni
- 10. Juli
- 04. August

Jugendradsport

Die Trainingszeiten findet ihr
im Jugendbereich auf Seite 46.

Breitensport

Radsportabzeichen 2022



Auch in der Radsportsaison 2022 haben einige Vereinsmitglieder erfolgreich das Deutsche Radsportabzeichen erlangt. Die Urkunden und Pins sind in diesem Jahr direkt an die RST-Geschäftsstelle geliefert worden. Vom Radsport Team Lübeck erreichten die folgenden Sportler das Deutsche Radsportabzeichen in GOLD: Thomas Buchhold, Christian Felix, Piotr Furman, Valerie Kröhnert, Ferdinand Pauls und Claudia Raddatz.

Die Urkunden und Pins werden in Kürze an die erfolgreichen Sportler ausgegeben! Auch ihr könnt ganz einfach das Radsportabzeichen ablegen. Was ihr in eurer Altersklasse erfüllen müsst, findet ihr hier: Radsportabzeichen

Sobald die Bedingungen für das Radsportabzeichen von euch erfüllt wurden, gebt bitte euren Leistungsnachweis bei der RST-Geschäftsstelle ab. Nur dann erfolgt auch die Weitergabe an den Landesverband, der die Urkunden ausstellt!

Also Leistungsnachweis herunterladen, mindestens drei Disziplinen erfüllen, unterschreiben und bei der RST-Geschäftsstelle abgeben! So einfach geht das!

Abgabeschluss ist am 15. Oktober 2023!



RTF-Jahreswertung 2022

Die Ergebnisse der RTF-Jahreswertung 2022 wurden von Radsportverband Schleswig-Holstein bekanntgegeben.

In der Übersicht findet ihr jeweils die drei Besten der Frauen und Männerklasse, sowie die RTF-Fahrerinnen und RTF-Fahrer des RST Lübeck, die ihre RTF-Wertungskarten zum Jahreswechsel zurückgegeben haben und die auch Wertungspunkte in der vergangenen Radsportsaison gesammelt haben.

Die Gesamtwertung der Vereine ist hier ebenfalls aufgeführt. Hier belegte das Radsport Team Lübeck den 10. Platz von insgesamt 25 Vereinen in Schleswig-Holstein.

Frauen:

Pl.	2021	Nachname	Vorname	Verein	Pkt.
1.	(1.)	Knobbe	Bärbel	Audax Club SH	349
2.	(5.)	Niederellmann	Esther	Rendsburger BC	109
3.	(3.)	Zimmer	Doris	RV Schleswig	106
17.	(9.)	Raddatz	Claudia	RST Lübeck	38
23.	(40.)	Meints	Silke	RST Lübeck	33
30.	(28.)	Kröhnert	Valerie	RST Lübeck	26
41.	(-)	Rothe	Gudrun	RST Lübeck	10
43.	(41.)	Schönemann	Annette	RST Lübeck	6

Männer:

Pl.	2021	Nachname	Vorname	Verein	Pkt.
1.	(23.)	Ulbricht	Albert	Rendsburger BC	327
2.	(1.)	Hirschmann	Robert-Mario	Athl. Büdelsdorf	269
3.	(3.)	Wenzel	Dirk	RG Wedel	222
11.	(44.)	Lange	Thomas	RST Lübeck	116
51.	(-)	Weyhe	Cedrik	RST Lübeck	43
60.	(125.)	Mette	Gerhard	RST Lübeck	37
95.	(90.)	Koop	Michael	RST Lübeck	26
99.	(103.)	Matthusen	Marcus	RST Lübeck	26
143.	(124.)	Horn	Michael	RST Lübeck	14
154.	(-)	Sandmann	Uwe	RST Lübeck	10
160.	(-)	Rothe	Karl-Heinz	RST Lübeck	8
171.	(164.)	Hindsch	Marco	RST Lübeck	3



Verein:

Pl.	2021	Verein	Touren	Pl.	2021	Verein	Touren
1.	(2.)	Rendsburger BC	312	13.	(9.)	RG Schlei	47
2.	(4.)	RSV Husum	284	14.	(19.)	RG Eckenförde	44
3.	(1.)	RSC Kattenberg	271	15.	(-)	SV Süßfeld	41
4.	(3.)	RG Wedel	236	16.	(13.)	LTV Kiel-Ost	41
5.	(5.)	RSG M. Nortorf	166	17.	(15.)	Uetersener SG	29
6.	(10.)	RV Trave Oldesloe	146	18.	(16.)	Radclub Kiel	26
7.	(7.)	TSV Neustadt	138	19.	(-)	RSF Pinneberg	21
8.	(8.)	Audax Club SH	125	20.	(21.)	VfL Börnsen	20
9.	(6.)	Barmstedter MTV	107	21.	(20.)	RG Kiel	20
10.	(12.)	RST Lübeck	97	22.	(17.)	Post SV Heide	18
11.	(11.)	RV Schleswig	82	23.	(-)	Einzelmitglieder	18
12.	(-)	SG Athl. Büdelsdorf	79	24.	(14.)	Kieler RV	13
				25.	(18.)	SC Itzehoe	7

20. O-CTF durch die Harburger Berge

19. Februar 2023 von Christian Felix



Am 19. Februar 2023 waren wir zu Gast bei der „20. O-CTF durch die Harburger Berge“ der RG Uni Hamburg. Sechs verschiedene Streckenlängen standen zur Wahl und so entschieden Torsten und ich mich, für die 50 Kilometer lange Gravelstrecke. Am Startort angekommen, standen schon viele Radsportler vor dem Gebäude und an der Anmeldung bildete sich eine kleine Schlange. Nachdem wir das Startgeld bezahlt haben, haben wir noch eine Kleinigkeit am Frühstücksbuffet gegessen. Um 09:45 Uhr fiel der Startschuss und so schlossen wir uns in einer 5 Gruppe zusammen. Bei recht kühlen Temperaturen machten wir uns auf dem Weg. Nach ca. 3 Kilometern kam der erste, sehr steile Anstieg und es gelang den wenigsten, diesen fahrend zu bewältigen. Ein stetiges Berg auf, Berg ab, viele umgestürzte Bäume und unzählige Baumwurzeln machten den ersten 21 Kilometer langen Teilabschnitt zu einer ersten, kräfteaubenden Herausforderung. Warm wurde uns schon recht schnell und die Brillen fingen an zu beschlagen.

An ersten Stopp konnte man die verbrannten Kalorien wieder auffüllen. Eine schöne Auswahl an belegten Broten, Riegeln, Süßigkeiten, Obst und vieles mehr, machten die Auswahl gar nicht so leicht. Nach kurzer Verschnaufpause ging es auf den nächsten, rund 23 Kilometer langen Teilabschnitt. Auch hier erwarteten uns wieder unzählige steile Auf- und Abfahrten. Da die Waldarbeiter aber in der vergangenen Zeit fleißig am Arbeiten waren, hinterließen ihre Maschinen tiefe, breite Furchen im Waldboden. Der Regen der letzten Tage füllte diese mit Wasser. Und so fuhren wir durch viele, sehr schlammige Passagen, in den man teilweise strecken blieb. Wer jedoch versuchte am Schlamm vorbeizufahren und den Weg durch die großen



Pfützen zu nehmen, steckte mehr als knöcheltief im Wasser. Torsten und ich waren uns einig, dass der weitere Weg noch ordentlich Körner kosten wird. Nach einigen Kilometern erreichten wir erneut den Verpflegungspunkt und stärken uns für den letzten 14 Kilometer langen Streckenteil. Dieser war natürlich auch alles andere als Flachland und so warteten auch hier wieder Steigungen mit bis zu 18 Prozent auf uns. Nur zu unserer Freude wurden die schlammigen Untergründe weniger und so kamen wir dann wieder etwas schneller voran.

Nach 58 Kilometer Wegstrecke und fast 1.000 Höhenmetern erreichten wir das Ziel. Die Anstrengung konnte man uns und vielen anderen Teilnehmern vom Gesicht ablesen. Im Ziel wartete schon heiße Suppe auf alle Radsportler und kühle, sowie heiße Getränke. Wir fanden diese CTF sehr gelungen! Auch die vielen Anstrengungen konnten die stetig gute Laune unserer Gruppe nicht nehmen! Wer denkt, dass man im schönen Norden nur im Flachland unterwegs ist, wird hier eines Besseren belehrt. Die Harburger Berge haben ihren Namen zurecht! Wer gerne mal eine sehr abwechslungsreiche CTF fahren möchte, die dazu noch in einer schönen, sehenswerten Gegend ist, ist bei der Harburger Berge CTF der RG Uni Hamburg genau richtig.

Wir möchten uns beim Team der RG Uni Hamburg für die tolle Organisation, der tollen Streckenführung, sowie der super Verpflegung bedanken. Wir haben uns bei euch sehr wohlgefühlt und kommen sehr gerne wieder!!!



RST Coffee and Cake-Tour

26. März 2023

Stockelsdorf



Direkt am Morgen nach der Zeitumstellung, am startete um 11:00 Uhr in Stockelsdorf an der Kirche die erste gemeinsame Radausfahrt des RST Lübeck. Mit 21 Radsportlern /-innen ging es los, zur ersten gut 50 Kilometer langen Ausfahrt. In den vergangenen Jahren titelten wir diese Tour als Permanente,



bei der alle zusammen fahren und eine Geschwindigkeit gefahren wird.

Dies wird bei diesen „Coffee and Cake-Touren“ zukünftig auch so bleiben, denn unser RST-Permanentenangebot haben wir zum Jahresende 2022 eingestellt. Dies werden wir mit Einführung der neuen BDR-APP aber wieder anbieten, jedoch in einem anderen Format!

Über Eckhorst und Dissau ging es mit reichlich Gegenwind zum Tankenrader Berg und weiter bis nach Pronstorf. Der Gegenwind hatte heute leider die Gruppe in zwei Teile gesprengt, und hinter Pronstorf drehten wir ab Richtung Süden und hatten den Wind im Nacken. Über Goldenbek und Strukdorf ging es nach Pöhl und auf einer rasanten Abfahrt zum „Hofcafe Landzauber“ nach Heilshoop. Hier stärkten sich alle mit Kuchen und Kaffee. Bei sonnigem Frühlingswetter und Temperaturen und die 8 bis 10 °C ging es dann wieder zurück nach Stockelsdorf.

Die nächste gemeinsame RST-Ausfahrt im Rahmen der „alten“ Permanenten-Touren steht am Montag, 01. Mai 2023 auf dem Programm; dann geht es zum Schaalsee.

Breitensport Ausblick

32. Ostholstein-Rundfahrt

23. April 2023

Bad Schwartau

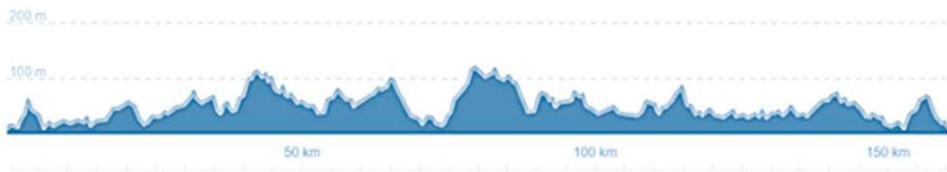


Bei der über die Landesgrenzen hinaus bekannte *Ostholstein-Rundfahrt* des Radsport Team Lübeck heißt es: „Zum Saisonstart über die höchsten Anstiege durch Ostholstein“.

Die Teilnehmeranzahl der RTF wird sicherlich – bei strahlendem Sonnenschein – die Erwartungen aus dem letzten Jahr wieder übertreffen. Hoffentlich pünktlich zur Rapsblüte werden bei der Ostholstein-Rundfahrt wieder alle Anstiege im Kreis Ostholstein angefahren.

Es werden vier verschiedene Strecken angeboten. Als **Hobbytour** eine **48 Kilometer**-Strecke für alle Breitensportler, Familien und RTF-Einsteiger rund um Bad Schwartau und zum Tankenrader Berg, eine **Fitnessstour** mit **78 Kilometern** bis vor die Tore Eutins, eine **sportliche 120** Kilometerrunde bis an den Bungsberg, sowie die **Profitour** über **158 Kilometer** (Start nur bis 10:00 Uhr) mit allen Höhenmetern in Ostholstein nach Hansühn und über den Bungsberg.

Die Teilnehmer fahren verschiedene Kontrollpunkte an, an denen sie verpflegt werden. Eine Voranmeldung für die Veranstaltung ist in der Regel nicht notwendig.



12. Österliches Kleeblatt

06. April – bis 10. April 2023

Buswendeplatz in 23617 Curau



Achtung:

Start nur mit Voranmeldung! Es gilt für alle vier Touren eine Teilnehmerbegrenzung.

Datum	Uhrzeit	Länge
Donnerstag, 06.04.23	15:00 Uhr	70 km
Freitag, 07.04.23	09:00 Uhr	110 km
Sonntag, 09.04.23	10:30 Uhr	70 km
Montag, 10.04.23	09:00 Uhr	110 km

Anmeldung: über www.rst-luebeck.de

Treffpunkt: jeweils Buswendeplatz
in 23617 Curau.

Bemerkung: Gefahren wird immer im geschlossenen Verband. Am Start und Ziel gibt es keine Umkleidemöglichkeiten, keine WCs und keine Duschen!

Warum nun eine RTF im geschlossenen Verband und keine Etappenfahrt?

Das Österliche Kleeblatt hat als RTF im geschlossenen Verband gegenüber einer Etappenfahrt den Vorteil, dass Teilnehmer, die nur an einer oder zwei Touren teilnehmen können für diese Teilnahme auch Punkte für die RTF-Wertungskarte bekommen. Bei der Etappenfahrt ist dies nicht möglich.



Radtourenfahren 2023

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bemerkung
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.
Fr. 07.04.23	RSF Pinneberg	SCH	Pinneberg	Brevet
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	
Sa. 22.04.23	FC St. Pauli	HAM	St. Pauli	Brevet
So. 23.04.23	Radsport Team Lübeck	SCH	Bad Schwartau	
So. 23.04.23	FVR MEV	MEV	Marlow	
So. 30.04.23	RV Endspurt	HH	HAM	
So. 07.05.23	RSV Husum	SCH		Nord Cup, D-Cup
So. 07.05.23	Buxtehuder SV	NDS	Buxtehude	
Sa. 13.05.23	LTV Kiel Ost	SCH		Brevet
So. 14.05.23	RST Malente	SCH		
So. 14.05.23	RSC Lüneburg	NDS	Lüneburg	
So. 14.05.23	TR Greifswald	MEV	Greifswald	
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
Sa. 03.06.23	TuS Bremerförde	NDS	Bremerförde	
Sa. 03.06.23	KJV Rügen	MEV	Sellin	
So. 04.06.23	RSG M. Nortorf	SCH	Nortorf	Nord-Cup
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
Sa. 17.06.23	Todtglüsinger SV	NDS	Tostedt-Todtglüsing	
So. 18.06.23	RG Hamburg	HAM	HH-Volksdorf	Nord Cup, D-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, D-Cup
23.-29.07.23	Bundesradsporttreffen	NRW	Gelsenkirchen	Bundesradsporttreffen (täglich)
So. 30.07.23	RSC Kattenberg	SCH	Kaltenkirchen	Nord Cup, D-Cup
So. 06.08.23	RSV MV	MEV	Schwerin	D-Cup
Sa. 12.08.23	RG BSV Hamburg	HAM	HH-Lohbrügge	Brevet
So. 13.08.23	BW Buchholz	NDS	Buchholz i.d.Nhd.	
Sa. 19.08.23	RV Altona	HAM		
So. 20.08.23	Cyclastics Hamburg	HAM		Welt-Cup
So. 27.08.23	Athletico Büdelsdorf	SCH		

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bemerkung
So. 03.09.23	FC St. Pauli	HAM	Barsbüttel	Nord Cup, D-Cup
Sa. 09.09.23	RC Kiel	SCH		Brevet
Sa. 09.09.23	Bremerförde	NDS	Bremerförde	Marathon
So. 10.09.23	RG Wedel	SCH		
So. 10.09.23	RSB Lüneburg	NDS	Eschede	CTF – Countrytourenfahrt
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	Radsport Team Lübeck	SCH	Ratzeburg	O-CTF - Countrytourenfahrt
So. 12.11.23	RV Schleswig	SCH	Neuberend	CTF – Countrytourenfahrt

Änderungen vorbehalten - Stand 30.03.2023

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.radnet.de/breitensportkalender>.
Weitere Infos auf den Internetseiten der Veranstalter.

Radmarathon Cup Deutschland 2023 mit 20 Veranstaltungen

22. April – bis 17. September 2023



Auch in ihrer 34. Saison bietet die beliebte Breitensport-Serie des Bund Deutscher Radfahrer (BDR) 20 Radmarathons der Extra-Klasse.



Im Jahr 2023 wird es keine Terminüberschneidungen geben. Der erste Lauf findet am 22. April 2023 beim Spreewald-Marathon in Brandenburg statt, das Finale ist für den 17. September 2023 in Polch in Rheinland-Pfalz terminiert. Dazwischen wird fast jedes Bundesland besucht.

Bernd Schmidt, BDR-Vizepräsident für Breitensport, freut sich über die Bereitschaft der Vereine, erneut bei der Serie mitzuwirken. Dabei konnte auf bewährte Ausrichter zurückgegriffen

werden, auf Wiedereinsteiger und auf ganz neue Mitglieder der Radmarathon-Familie, wie zum Beispiel Husum, Ibbenbüren und der Marathon in Gelsenkirchen zum Bundes-Radsport-Treffen“, erklärt Schmidt.

Und auch 2023 wird es wieder die beliebten Finisher-Trikots geben. Wer fünf Radmarathons der Serie fährt, bekommt kostenlos das BDR-Radmarathon-Cup-Finisher-Trikot.

Super-Finisher wird, wer zehn der 20 Radmarathons erfolgreich bestreitet.

Fünf Radmarathon-Veranstaltungen finden in Schleswig-Holstein, Hamburg und Mecklenburg-Vorpommern statt! Und schon habt ihr euch das Finisher-Trikot gesichert!

Weitere Informationen gibt es hier:
<https://t1p.de/5xad3>



Nord-Cup Radmarathon 2023

7. Mai – bis 3. September

Hamburg und Schleswig Holstein



Wer vier der Radmarathons fährt, bekommt kostenlos das exklusive Nord-Cup-Finisher-Trikot.

Super-Finisher wird, wer alle 8 Marathons fährt

Weitere Informationen:
www.nordcup-radmarathon.de



Datum	LV	Veranstalter
So. 07.05.2023	SCH	RSV Husum
So. 04.06.2023	SCH	RSG M. Nortorf
So. 11.06.2023	SCH	RV Trave Bad Oldesloe
So. 18.06.2023	HAM	RG Hamburg
So. 25.06.2023	SCH	RV Schleswig
So. 16.07.2023	SCH	Rendsburger BC
So. 30.07.2023	SCH	RSC Kattenberg
So. 03.09.2023	HAM	FC St. Pauli

Women's Ride

Saisonstart

29. März 2023

von Vanessa Curro



Von Frauen für Frauen. Mit Beginn der Sommersaison 2023 haben wir entschlossen das Konzept für das Women's Ride zu erneuern. Feste Termine und Kontinuität sollen den Frauenausfahrten einen festen Rahmen geben.

Zudem finden nun regelmäßig sowohl Rennrad- als auch Gravelausfahrten statt, so dass die unterschiedlichen Interessen der radbegeisterten Frauen gedeckt werden. Die Zusammenarbeit mit der Triathletin und Radtrainerin Katja Andres vom Trisport Lübeck ermöglicht uns dieses Konzept umzusetzen. So wollen wir gemeinsam, ob auf dem Rennrad oder Gravelbike, das Lübecker Umland genießen, den Austausch untereinander erhöhen und natürlich unsere gemeinsame Leidenschaft für den Radsport teilen und zum Ausdruck bringen. Am 29. März 2023 hat unsere erste gemeinsame Rennradausfahrt stattgefunden. Elf Fahrerinnen haben mit viel Begeisterung teilgenommen. Nach einer kurzen Anweisung zum Fahrverhalten in der Gruppe und dem obligatorischen Gruppenfoto, konnten wir unsere erste Tour starten.

Während der Ausfahrt wurde durchweg aufeinander Rücksicht genommen, die Fahrerinnen haben Handzeichen gegeben und es wurde in geordneten Zweierreihen gefahren.

Insgesamt war unsere erste Frauenausfahrt ein großes Erfolgserlebnis für alle Beteiligten. Die Frauenausfahrten finden unter dem Motto „Lübeck United“ statt, denn Club-Grenzen sind bei unseren Ausfahrten tabu. Wir wollen möglichst viele Frauen erreichen, egal ob und in welchem Verein/ Club sie Mitglieder sind. Zusammen ist es am schönsten und nur so können wir zu einer großen Radcommunity zusammenwachsen.



Finale des Stevens CycloCross-Cup in Buchholz (Nordheide)

22. Januar 2023 von Andreas Fechner



Gesamtergebnis

(mehr unter: www.cyclocross-nord.de)



Hobby Ü50

- 9. Andreas Fechner
- 32. David Bennert
- 36. Bernhard Burger
- 75. Arne Semken

U17(m)

- 7. Samuel Burger

Hobby Ü40

- 30. Gunnar Rodde
- 70. Piotr Furman

Masters 2

- 23. Maik Seidel
- 27. Uwe Holst
- 37. Jan Deecke

U19(m)

- 15. Cedrik Weyhe

So, das war's mal wieder mit dem SCCC 2022/23. Das Finale stand auf dem Plan. Es war angerichtet. Es hat ein paar Tage vorher ausnahmsweise mal nicht geregnet, so dass die Strecke gut abtrocknen konnte und diesmal die Räder und Fahrer sauber blieben. Buchholz ist für meinen Geschmack ein sehr schöner Kurs.

Sehr abwechslungsreich, mit technischen Passagen durch den Wald und über Wurzeln, Treppen und einem flachen, schnellen Abschnitt durch einen kleinen Park. Von oben blieb es auch trocken, sodass wir etwas länger blieben und uns noch andere Rennen ansahen. Dabei half uns die gute Verpflegung des Veranstalters mit Suppe, Bratwurst, Kaffee und Kuchen. Wie immer – alles zu sehr fairen Preisen. Ergebnisse: 6. Andreas Fechner, 23. Bernhard Burger (beide Hobby Ü50), 8. Samuel Burger (U17), 19. Maik Seidel (Masters 2).

Insgesamt nahmen 11 Sportler des RST Lübeck an den Rennen des Stevens CycloCross-Cup (SCCC) 2022/23 teil.

Vielen Dank an den Fotografen

Michael Richter.

Weitere schöne Bilder gibt es auf

<http://www.helmuts-fahrrad-seiten.de>



Samuel und ...



... Vater Bernhard Burger

Großer Benotti Straßenpreis

26. März 2023

von Samuel Burger



Der Kurs beim Großen Benotti Straßenpreis war etwas wellig, auf schmalen Straßen aber sonst gut. Wir sind im Team SH mit 6 Leuten angereist und konnten uns gut im U17-Rennen halten und so konnte Mattis Deba von Kieler RV aus einer Verfolgergruppe heraus den 8. Platz belegen.

Ich selber konnte mich immer gut im Feld halten, auch bei halsbrecherischem Fahrtempo.

Das letzte Mal bergauf konnte ich John Rupprecht aus Kiel noch gut in Position bringen und musste dann ca 1 km vor dem Ziel reißen lassen. Ich konnte den 25. Platz von 48 Meldungen erreichen.

Die Form hatte gerade zu Jahresbeginn immer wieder unter gesundheitlichen Rückschlägen zu leiden, von daher bin ich ganz zufrieden mit dem Ergebnis und bin noch motivierter bis zur Hochsaison fit zu werden. Nächste Woche geht es für uns nach Rødekro.

Rund um das Drivingcenter

25. und 26. März 2023

von Jan Jensen



Das 15. Radrennen „Rund um das Drivingcenter“ fand im brandenburgischen Groß Döln nördlich von Berlin statt. Jan Jensen vom RST Lübeck ist in der Amateurlasse gestartet, nicht bei den Mastern. Daher waren 20 Runden à 5 Kilometer zu fahren, also 100 Kilometer an beiden Tagen.

Am ersten Tag herrschten echte Klassiker Bedingungen; nach kurzem Sonnenschein, Regen, Hagel, Wind und Kälte. Das Rennen wurde hart auf der Windkante gefahren. Mit dem Hauptfeld ist Jan Jensen mit einer Zeit von 2:24:55 Std. ins Ziel ge-

kommen und belegte 7. Platz in der Tageswertung. Sieger in der Amateurlasse wurde Christian Lund (RG Hamburg) mit einer Siegerzeit von 2:22:13 Std und einem Vorsprung von 1:52 Min. vor den Verfolgern.

Am zweiten Tag wieder Windkante, mit vielen Attacken. Wieder kam Jan Jensen im Hauptfeld ins Ziel und verbessert sich diesmal um einen Platz auf den 6. Platz und einem Rückstand von untr 6 Sekunden auf den Sieger in der Amateurlasse Frederik Hähnel (RK E. Cottbus), der mit 2:32:24 Std. ins Ziel kam. Jan Jensen berichtet von einer schönen Veranstaltung und einer richtig guten Runde. „Für die ersten Rennen seit 15 Jahren nicht so schlecht :)“ so Jan Jensen



Foto: Thomas Hildebrandt (@hildebrandt.berlin)

Auftakt S-Cup am Niels-Bohr-Ring

19. März 2023

aus der Redaktion



Am Sonntag fiel der Startschuss zur Straßensaison 2023 in Deutschland. Gleich fünf Rennen quer durch Deutschland verteilt, bilden den Auftakt und eins davon im hohen Norden. In Lübeck fand auf einem 1,1 Kilometer langen Rundkurs das erste von sechs Rennen des elektroLand24 S-Cups statt.

Mit 223 gemeldeten Rennfahrern, darunter 84 Kinder und Jugendliche bis 17 Jahren, war dies die bislang zweitbeste Teilnehmerzahl der bisher ausgetragenen S-Cup Rennen in Schleswig-Holstein seit 2017.

In Lübeck wurde mit dem Niels-Bohr-Ring eine neue Strecke ins Programm des neuen elektroLand24 S-Cup aufgenommen, der für die Rennfahrer auch einige Höhenmeter bereithielt. Mit elektroLand24 wurde ein neuer Sponsor gefunden, der die kleine Rennserie in Schleswig-Holstein unterstützt. Denn wir brauchen Radrennen für unsere Rennfahrer und Ausbildungsrennen für unseren Nachwuchs. Der Renntag begann um 09:15 Uhr mit den Rennen der Masters 2 und 3 Klassen und endete

am späten Nachmittag mit dem Hauptrennen der Eliteamateure und der U19-Klasse. Zwischenzeitlich musste das Rennen der U17 und Masters 4 Klassen wegen eines heftigen Gewitterschauers und einem Blitzeinschlag in der Nähe des Kurses abgebrochen werden. Am gesamten Renntag kam es zu keinen Stürzen und die Teilnehmer lobten den neuen kurzen welligen Stadtkurs mit Gewerbegebiet der Hansestadt.

Vom RST Lübeck sind folgende Rennfahrer an den Start gegangen:

Klasse	Name	Pl.
Master 2	Tobias Nagel	Platz 7
Masters 3	Hajo Clausen	Platz 11
Hobby II	Piotr Furman	Platz 9
Hobby Frauen	Alexa Katzmarski	Platz 8
U11	Ferdinand Pauls	Platz 4
U17	Samuel Burger	Platz 5
U17 Hobby	Linus Chase	Platz 2
Masters 4	Torsten Deckert	DNF
U19	Cedrik Weyhe	Platz 7



RST Lübeck Zeitfahrencup

Der RST Lübeck Zeitfahrencup geht bereits in die dritte Runde. Nach dem Erfolg der letzten beiden Jahre, möchten wir im Jahr 2023 ebenfalls wieder eine Serie mit fünf Rennen ausrichten. Gastfahrer sind herzlich willkommen. Es ist keine Vereinsmeisterschaft, sondern eine Serie organisiert vom RST Lübeck.

Der Start erfolgt um 18:15 Uhr. Wir würden uns ebenfalls wieder über eine kleine Spende freuen. Das Geld fließt ausschließlich in die Preise für die Teilnehmer, die am Ende der Serie im September vom letzten Lauf ausgegeben werden.

Fragen, Wünsche oder Vorschläge könnt ihr uns gerne schreiben. Wir freuen uns über eure Gedanken. Wir möchten uns nochmal herzlich bei allen Teilnehmern und Helfern bedanken, die den Zeitfahrencup im letzten Jahr möglich gemacht haben. Die Anmeldung erfolgt vorab gerne per Mail an zeitfahrencup@rst-luebeck.de oder vor Ort. Die Anzahl der Gastfahrer ist auf max. 25 Leute festgelegt. Gestartet wird in Abständen von 1 Minute in der

Reihenfolge: Jugend, Frauen, Senioren und Elite. Folgende Termine und Strecken vorgesehen.:

	Datum (18:15 Uhr)	Startort	Länge je Runde
1	Di. 25.04.2022	Salem	13,4 km
2	Di. 30.05.2022	Obernwohldede	9,0 km
3	Di. 27.06.2022	Nusse	9,3 km
4	Di. 25.07.2022	Mustin (neu)	10,8 Km
5	Di. 05.09.2022	Schlagsdorf	7,7 km

Hinweise:

Alle Rennen sind Trainingsrennen auf öffentlichen, nicht abgesperrten Straßen. Die Straßenverkehrsordnung (StVO) ist zu beachten. Jeder fährt auf eigene Rechnung und Gefahr. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung.

Alle Teilnehmer müssen eine Startnummer und einen Helm tragen.

S-Cup 2023 geht in die neue Saison

19.03 – 10-09.2023

Der S-Cup 2023 ging in die neue Saison und die Termine wurden festgelegt. Alle Vereine sind aufgerufen Mitglieder und Interessierte animieren, als Helfer vor Ort tätig zu werden, damit die S-Cup-Serie auch 2023 wieder ein Erfolg wird und u.a. für die Kinder und Jugendlichen im Norden eine feste Größe im Rennsportkalender bleibt.



Datum	LV	Veranstalter
So. 20.05.2023	SCH	Sierksdorf
So. 21.05.2023	SCH	Eutin
So. 17.06.2023	SCH	Flintbek
So. 30.07.2023	SCH	Geesthacht (Heidberggring)
So. 13.08.2023	SCH	Bad Segeberg
Sa. 19.08.2023		Siegerehrung in HH



Nord- und Landesmeisterschaft 2023

06 + 07. Mai 2023

aus der Redaktion



Jedes Jahr am ersten Maiwochenende finden die Nord- und Landesmeisterschaften im Einzelzeitfahren und Einer-Straßenfahren statt. Seit 2018 richtet der RST Lübeck die größte Rennsportveranstaltung im Norden aus und kann jedes Jahr über 500 Rennfahrer/-innen begrüßen.

Das Einzelzeitfahren findet am 06. Mai 2023 in Tasdorf bei Neumünster statt. Hier gehen die Zeitfahrer ab 12:30 Uhr auf den 5,2 Kilometer langen Wendekurs. Gestartet wird in Tasdorf, über Busdorf geht es zur Wende nach Großharrie und wieder zurück. Die Jugendklassen fahren 6 km, 10,4 km oder 20,8 km. Für Senioren 3 und 4, Frauen und Hobbyfahrer stehen 20,8 Kilometer auf dem Programm und am späten Nachmittag starten dann die Senioren 2, U19 und Elite-/Amateure über 31,2 Kilometer. Der flache Kurs mit seinen Wenden wird für spannende Wettkämpfe sorgen.

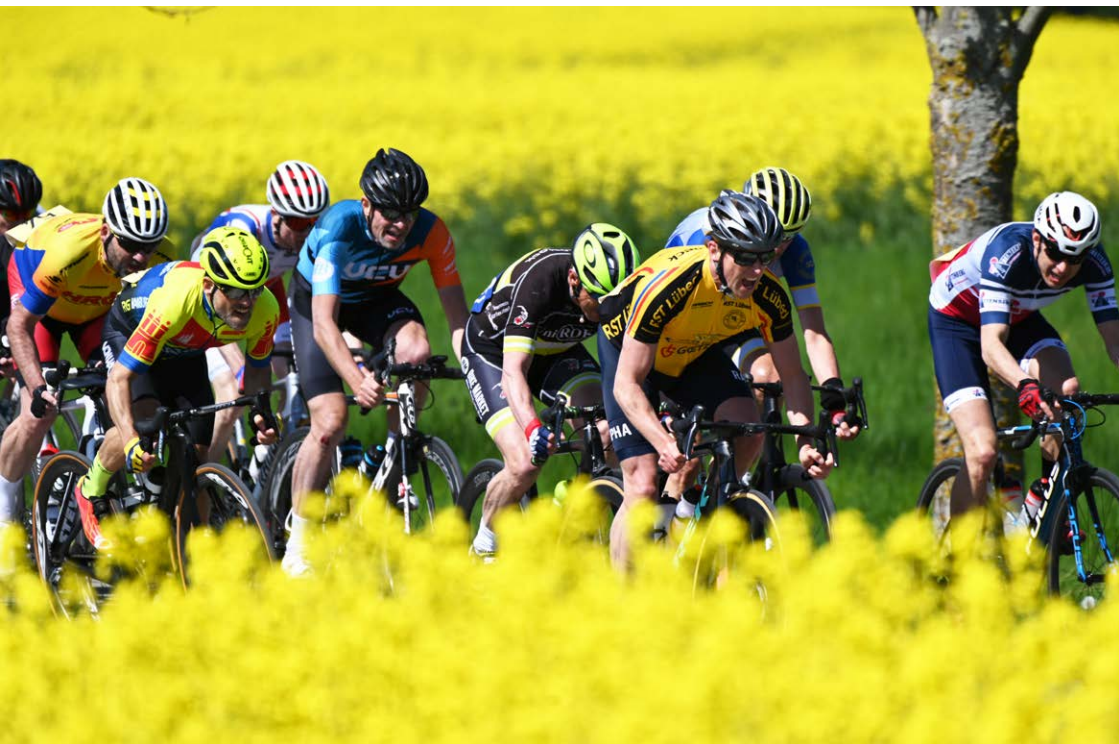
Am 07. Mai 2023 fällt im Rahmen der Nord- und Landesmeisterschaft 2023 der Startschuss zum bereits 25. Großen Preis zu Lübeck „Rund um Rieps“ östlich von Lübeck. Der anspruchsvolle und wellige Rennkurs über 8,4 Kilometer fordert von den Rennfahrern alles ab.



Morgens ab 09:00 Uhr gehen die jüngsten Rennfahrer (ab Klasse U11 bis U15) auf die Rennstrecke und ermitteln ihre Meister in den verschiedenen Altersklassen und Landesverbänden. Der Beste jeder Altersklasse ist Nordmeister.

Am Vormittag (ab 10:30 Uhr) geht es dann für die Senioren 2 und U17-Fahrer darum, die jeweiligen Titelträger zu ermitteln. Die Frauen und Senioren 3 und 4 starten um 13:00 Uhr, bevor um 15:00 Uhr das Hauptrennen des Tages, das Elite-/Amateurrennen über insgesamt 109,2 Kilometer (über 13 Runden) gestartet wird.

Es wird wieder ein Rennwochenende der besonderen Klassen und wir freuen uns auf sportliche und faire Wettkämpfe an den beiden Tagen.



Termine Radrennen 2023

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

Datum	LV	Titel	Art	Ausrichter
Sa. 08.04.23	SAC	Sachsenring	BL ³ , S17	
Mo. 10.04.23	NRW	Schöneich	BL ³	
Mo. 10.04.23	RLP	Ahrweiler	Q-Kri	
So. 16.04.23	NDS	Nahner Waldbahn, Osnabrück		
Sa. 22.04.23	MEV	18. Scan-Haus Cup Marlow		
So. 23.04.23	MEV	18. Scan-Haus Cup Marlow		
So. 23.04.23	NRW	Steinfurt	BL ³ , S17	
So. 30.04.23	MEV	Schwerin		
Mo. 01.05.23	HES	Eschborn – Frankfurt (Elite / U23)	UCI	
Mo. 01.05.23	RLP	Offenbach/Queich	BL ³	
So. 01.05.22	MEV	3. Gr. Preis der Stadtwerke Greifswald		
So. 01.05.22	NDS	55. Lindener Bergpreis, Hannover		
Sa. 06.05.23	SCH	LM/NM Einzelzeitfahren Tasdorf		RST Lübeck / Kieler RV
So. 07.05.23	SCH	LM/NM Straße: "Rund um Rieps"		RST Lübeck
So. 07.05.23		Baiersdorf	Q-Kri	
12.-14.05.23	THÜ	TMP Jugendtour	RF	
So. 14.05.23	SAC	Chemnitz	BL ¹	
Do. 18.05.23	NDS	31. Großer Preis von Buchholz		BW Buchholz
Sa. 20.05.23	SCH	Sierkdorf	S-Cup	
So. 21.05.23	SCH	Eutin	S-Cup	
So. 21.05.23	NRW	Rund um Köln	UCI	
So. 21.05.23	BAY	Karbach	BL ^{2,3}	
23.-28.05.23	THÜ	Thüringen Ladies Tour	UCI	
Sa. 27.05.23	BER	Berlin	Q-Kri	
Mo.29.05.23	NDS	58. Gr. Preis von Borsum		
So. 04.06.23	NDS	Esplingerode (EZF U19 m/w)	DM ² / BL ^{2,3}	
So. 04.06.23	SAC	Leisnig	S17	
08.-11.06.23	SAR	Saarland Trofeo (NC U19 m)	UCI	
Do. 08.06.23	HES	Sossenheim	Q-Kri	
Sa. 10.06.23	CH	Gippingen	BL ¹	
So. 11.06.23	CH	Gippingen	BL ³	
So. 11.06.23	NDS	Rund um den Stemmer Berg, Stemme		
So. 11.06.23	MEV	Dassow		
Sa. 17.06.23	SCH	Flintbek	S-Cup	
So. 18.06.23	SCH	Kiel-Mettenhof		Kieler RV
Fr. 23.06.23	BAD	Bad Dürkheim (EZF)	DM / BL ^{1,2}	
Sa. 24.06.23	BAD	Bad Dürkheim (STR – Frauen)	DM / BL ²	
Sa. 24.06.23	MEV	Radrennen Laage / Wardow		
So. 25.06.23	BAD	Bad Dürkheim (STR – Männer)	DM / BL ¹	

Datum	LV	Titel	Art	Ausrichter
So. 25.06.23	BAD	Offenburg (STR – U19 m/w, Nachwuchs)	DM, S17	Offenburg-Fessenbach
So. 25.06.23	MEV	Radrennen Laage / Wardow		
Fr. 30.06.23	NRW	Stadtlohn	Q-Kri	
So. 02.07.23	CH	Märwil	DM ¹	
08.-09.07.23	NDS	Bike Navy, Wurster Nordseeküste		
So. 16.07.23	WTB	Stuttgart (Frauen)	UCI	
Sa. 22.07.23	HES	Offenbach/M. (Kriterium)	BL ²	
So. 23.07.23	HES	Gießen	BL ²	
So. 23.07.23	RPL	Nürburgring	BL ¹	
So. 30.07.23	SCH	Geesthacht (Heidbergring)	S-Cup	
Sa. 05.08.23	NRW	Spich (Kriterium – Männer)	DM	
So. 13.08.23	SCH	Bad Segeberg	S-Cup	
18.-20.08.23	HAM	15. Youngclassics Hamburg	RF	
So. 20.08.23	HAM	Hamburg	UCI	
So. 20.08.23	NDS	Melle		
23.-27.08.23	D	Deutschland Tour	UCI	
Sa. 26.08.23	D	Deutschland Tour (U17 w)	S17	
So. 27.08.23	D	Deutschland Tour (U17 w)	S17	
So. 27.08.23	HAM	Norderstedt		
So. 27.08.23	SAC	Sachsenring (U17 m)	S17	
So. 03.09.23	BRA	Genthin (MZf – Männer, U17/U15, Krit.)	DM / BL ^{1,2,3}	
So. 03.09.23	NDS	3x10 Olmsruh, Hösseringen		
So. 03.09.23	NDS	58. Bürgerpreis von Gehrden		
Sa. 09.09.23	THÜ	Thüringen (DM U17 EZF)	DM / S17	
So. 10.09.23	THÜ	Thüringen	S17	
So. 10.09.23	SCH	Bad Oldesloe		RV Trave Bad Oldesloe
So. 10.09.23		Sebnitz	BL ^{1,2}	
Sa. 16.09.23	NRW	Wenholthausen (Berg)	DM / BL ^{1,3}	
So. 17.09.23	NRW	Sauerland-Rundfahrt	BL ¹	
So. 17.09.23	MEV	13. Ullmax Radsporttag Loitz		
22.-24.09.23	BAD	Bad Dürkheim	BL ²	
So. 24.09.23	NDS	Hannover		
Di. 03.10.23	NRW	Münsterland Giro	UCI	
Di. 03.10.23	NDS	24. Kleiner Preis von Buchholz		BW Buchholz
So. 22.10.23	MEV	13. RügenChallenge - Jedermannrennen		Sellin

Änderungen vorbehalten !!!

Stand 31.03.2022

Bemerkung:

Bitte beachte die Hinweise bei "rad-net" unter Ausschreibungen:

<https://www.rad-net.de/>

oder auf den Internetseiten der Veranstalter.

BL1 = Bundesliga Männer

BL2 = Bundesliga Frauen / Juniorinnen

BL3 = Bundesliga Junioren

DM1 = Deutsche Meisterschaft U23 (m/w)

DM2 = Deutsche Meisterschaft Juniorinnen (U19)

Q-Kri = Qualifikation Kriterium DM S17

= Nachwuchssichtung

RF = Rundfahrt

UCI = UCI-Veranstaltung

Cross / Gravel

GRVL-Frühlingsgruß in Ratzeburg

18. März 2023

von Andreas Fechner



Im Rahmen des Trainingslagers in Ratzeburg machten wir uns mit 11 Sportlerinnen und Sportlern auf den Weg zu einer längeren Gravel-Ausfahrt. Eckpunkte waren die Jugendherberge Ratzeburg (Standort des Trainingslagers), Farchauer Mühlencafé und es sollte eine Runde mit 60-70 Kilometern sein. So teilten wir die Ausfahrt auf in eine Anfahrt von Lübeck nach Ratzeburg, eine Runde von Ratzeburg nach Süden und Osten (auf den Spuren der CTF) und eine Rückfahrt von Ratzeburg nach Lübeck. Das Wetter war zum Niederknien - schönsten Frühlingswetter. Gute Gelegenheit, mal wieder die kurzen Radklamotten zu lüften. 09:45 Uhr ging's in Lübeck los. Kurz vor Rothenhusen sammelten wir Bernhard auf und auf dem Weg nach Ratzeburg noch Gunnar.

Um 11:00 Uhr machten wir an der Jugendherberge ein paar Fotos, sammelten noch Christina vom Tri-Sport auf und weiter ging's in Richtung Farchau. Dort stieg Beke zu und Bernhard und Gunnar verabschiedeten sich, weil es zeitlich bei ihnen nicht so üppig war. Weiter durch die schönen Wälder Richtung Mölln bis zum Krebssee. Nach einer Pannepause (die Dichtmilch war alle und es musste ein Schlauch rein ;-)) ging es weiter Richtung Farchau. Dort verkürzten Beke, Christina und Peter etwas. Für die restlichen Fünf ging es weiter Richtung Osten und Mechower See.



Mir fiel siedend heiß ein, dass ich die Strecke dieses mal zur Jugendherberge Ratzeburg geplant hatte und der Track gar nicht mehr am Mühlencafé in Farchau vorbeiführen würde.

Das war ein Problem, hatten sich doch alle auf den Kaffee und Kuchenstop gefreut.

Aber auch dafür war schnell eine Lösung gefunden: Wir kehrten in Bäk ein.

Leckerer Kuchen, auf Wunsch mit Eis und Sahne. Dazu Frühlingswetter zum Draußensitzen - Radlerherz, was willst Du mehr. Nach unserem ausgiebigen Stop in Bäk rollten wir die letzten 20 Kilometer am Ostufer des Ratzeburger Sees zurück nach Lübeck.

Am Ende wurden es 103 GRVL-Kilometer, alle waren fröhlich - Toll!



Col D'Hahnheide Gravelausfahrt

02. April 2023

von Vanessa Curro



Der Col d'Hahnheide ist ein Hamburger Klassiker, der immer im September stattfindet. Wir sind ihn am 2. April 2023 als Frühlingssedition nachgefahren.



Auch der cyclistische Abenteuercharakter kam nicht zu kurz. Regenreiche Tage sorgten vor der Ausfahrt für ordentlich Schlamm. Tiefe Pfützen, die eher einem kleinen See glichen, erschwerten das Rollen. Doch keiner versank im zähen Matsch und so kamen wir mit Unterstützung eines starken Rückenwinds aus Nordost glücklich und zufrieden an unser Ziel an.

Zu viert ging es ab Hamburg Hauptbahnhof los. Wir fuhren zunächst südlich von Hamburg Richtung Geesthacht. Die ersten 50 Kilometer führten uns durch ruhige asphaltierte Nebenstraße. Manch einer wunderte sich, ob es sich denn tatsächlich um eine Graveltour handele. Doch spätestens als wird durch die geheimnisvollen Waldwege des Sachsenwaldes angelangt waren, wurden wir eines Besseren belehrt. Durchzogen von Fichten, Kiefern, Buchen und Eichen, abseits vom Asphalt, fuhren wir durch wunderbare Schotterwege.



Drei Platten sorgten für erholsame und lange Pause, an denen wir wieder neue Energie tanken konnten. Einer der drei Platten, hätte für eine Teilnehmerin fast das Ende der Tour bedeutet, doch glücklicherweise wendete sich durch die Hilfe eines Försters Alles zum Guten und so ging es zu viert weiter durch das Naturschutzgebiet der Hahnheide.



Gravel-Ausblick

GRASH 2023

18. - 21. Mai 2023

Britta Wilms & Arne Semken



Auch in 2023 wird GRASH an den Start gehen und wieder über Himmelfahrt, frei nach dem Motto *Never change a running system*. Nachdem in 2022 die Tour entlang der Höhen und Tiefen in Schleswig-Holstein führte dreht sich in 2023 alles um Leuchttürme. Und von denen hat Schleswig-Holstein nun mal auch genug im Angebot. Lasst euch also überraschen, wo euch die Strecke genau hinführen wird. Ganz sicher haben wir aber besseres Wetter bestellt nachdem wir bei der GRASH Premiere alle Wetterkapriolen erleben durften, bis hin zu Orkanböen und Dauerregen. Es gibt wieder eine Langdistanz mit 600 km, aber auch kürzere Strecken mit 300 km und 100 km, und, das ist neu, es wird eine 200 km Strecke geben (Gravel Radmarathon by GRASH).



GRASH ist keine Rennveranstaltung, auch wenn wir die Zeiten der Fahrer:innen stoppen und eine Liste mit den Ankunftszeiten führen werden. Du selbst bestimmst, wie schnell du unterwegs sein wirst, wann und wo du Pausen einlegst und ob du bis zum Schluss durchhältst.

www.grash.de



Coast and dead Fish 2023

07. – 09. Juli 2023

Britta Wilms & Arne Semken

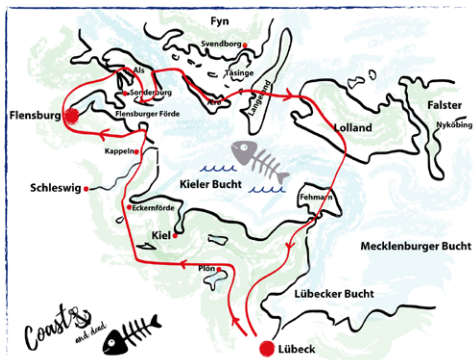


Tauchen auf den Malediven, Surfen vor Hawaii oder Segeln vor den glücklichen Inseln hinter dem Winde ... Das geht viel besser! Coast and dead Fish! Inselhopping durch die Dänische Südsee mit dem Rennrad, oft entlang der Küste und mit Start und Ziel in der Königin der Hanse. Zusammen ca. 530 oder ca. 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. Softeis und Hotdog zu essen, um Sandburgen am Strand zu bauen oder um das Sönderburger Schloss zu besichtigen, für die haben wir eine kürzere Tour mit Ziel in Flensburg, der Hauptstadt des Rums, im Angebot.

Am Samstag, den 8. Juli veranstaltet der RST zudem sein Sommerfest - wenn das mal kein Ansporn ist!

www.coastfish.de



Jugendradsport-Training

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

Das Training findet auch in den Ferien statt!

Mittwoch: 17:00 Uhr U13/U15/U17/U19/Einsteiger*
U11 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

Radtraining im Frühjahr:

Das RST-Jugendtraining findet von Ende März bis Mitte Oktober regelmäßig mittwochs statt. Start ist jeweils um 17:00 Uhr. Das Training findet auch in den Ferien statt. Es wird mit dem Rennrad trainiert. Treffpunkt: St.Hubertus (REWE-Parkplatz, Ratzeburger Landstr./Ecke Polarisweg, Lübeck. Wer Lust hat, kann gerne teilnehmen. Der Trainingsschwerpunkt sind GA-Fahrten mit kurzen intensiven Einheiten auf flachem bis leicht welligem Profil. (Klasse U11 bis U19). Sollte das Training aufgrund der Wetterlage abgesagt werden, wird dies kurzfristig auf der NEWS-Seite (oder per E-Mail) bekanntgegeben.

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 dabeihaben.

Ansprechpartner beim Training: Christian Weinert und Marcus Matthusen

Junior-Cup NORD 2023

Junior-Cup NORD 2023

Hobby-Cup für Radsportnachwuchs
Januar bis Dezember 2023



Auch in der Radsportsaison 2023 wird es einen Junior Cup Nord geben. Der Junior-Cup NORD 2023 ist eine Rennserie, bestehend aus 28 Veranstaltungen in Schleswig-Holstein und Hamburg. Zu dieser Serie gehören 7 Radrennen, 9 Cross-Veranstaltungen, 9 Radtourenfahrten, 2 Country-Tourenfahrten und 1 Mountain-Bike Veranstaltung.

Die Rennserie beginnt im Januar 2023 und endet im Dezember 2023. Sie ist offen für Hobby-Fahrer von 6 Jahren bis 16 Jahren (bis Klasse U17) des Radsportverbandes Schleswig-Holstein und Hamburg. Auch Kinder und Jugendliche, die bereits einem Radsportverein angehören, aber keine Rennlizenz besitzen, können dabei sein! Die Hobbyfahrer werden gewertet in den Altersklassen 6 bis 8 Jahre

(U9), 9 bis 10 Jahre (U11), 11 bis 12 Jahre (U13), 13 bis 14 Jahre (U15) und 15 bis 16 Jahre (U17). Es gibt keine Streichergebnisse. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer Altersklasse werden zusammen gewertet! Bei Punktgleichheit gilt als besser, wer die Punkte in weniger Veranstaltungen erreicht hat. Bei allen Cross- und Radrennen, die Hobbyklassen ausgeschrieben haben, können Punkte gesammelt werden!

Sollte ein Hobbyfahrer während der laufenden Saison eine Rennlizenz lösen, zählen die gesammelten Punkte aus der Hobbyklasse nur bis zum Wechsel in die Lizenzklasse!

Alle Teilnehmer des JUNIOR-CUP NORD 2023 müssen sich zur Serie vorab über diesen Link (Anmeldung JUNIOR CUP NORD 2023) anmelden.

Es gibt großartige Preise zu gewinnen. Die Sieger in den Altersklassen können unter anderem eine Jahresmitgliedschaft in ihrem lokalen Radsportverein gewinnen!

Alle angemeldeten Teilnehmer erhalten ein „Junior-Cup T-Shirt“ für die Hobbyrennen der Serie 2023! Hier findet ihr alle wichtigen Informationen und den Link zur Anmeldung der Serie. Seid gespannt und macht mit!



Nachwuchs-DM 2023 in Offenburg-Fessenbach

Der Bund Deutscher Radfahrer (BDR) hat die Deutschen Straßen-Meisterschaften der Nachwuchsklassen U15, U17 und U19 im kommenden Jahr nach Offenburg-Fessenbach vergeben.

Die Titelkämpfe sind für den 24. und 25. Juni 2023 terminiert. Ausgetragen werden sollen die Rennen für die Mädchen und Jungen auf einer sehr anspruchsvollen Strecke.

Auf dem 5,6 km lange Rundkurs durch die Weinberge von Fessenbach sind pro Runde 110 Höhenmeter zu überwinden.



Das Trainingswochenende in Ratzeburg wurde bereits zum zweiten Mal in Folge als Jugendverbandsmaßnahme des RST Lübeck zusammen mit dem Radsportverband Schleswig-Holstein angeboten. 20 Sportler (davon 17 Jugendliche) trafen sich zu einem dreitägigen Radsportprogramm in der Jugendherberge Ratzeburg. Der RST organisierte dieses Trainingswochenende bereits zum 15. Mal. Am Freitag ging es in Lübeck, St. Hubertus los. Sechs Radsportler sind in zwei Tempogruppen mit einer sonnigen Ausfahrt gestartet. Über den Utechter Berg ging es Richtung Ratzeburg. Gegen 17:00 Uhr trafen weitere Kieler Radsportler in Ratzeburg ein. Nach kurzer Begrüßung und der Zimmeraufteilung ging es schon zum Abendessen.

Um 19:00 Uhr konnten wir Björn Büttner (RST Lübeck) als „Radsportler vor Ort“ begrüßen. Björn hat aus seiner Radsportkarriere berichtet. Er ist seit 2000 im RST Lübeck und als U17-Fahrer bei seinen ersten Radrennen gestartet. Über 500 Radrennen ist er in gut 20 Jahren gefahren. Er ist mit vielen bekannten Rennfahrern wie z.B. Tony Martin, Andre Griepel und gefahren. Er hat sich auf das Einzelzeitfahren spezialisiert und war hier als Nordmeister und mehrmaliger Landesmeister erfolgreich. Seine beste Platzierung bei der Deutschen Meisterschaft war ein 15. Platz.

Auch in der Rad-Bundesliga ist er viele Jahre mitgefahren. Seinen letzten großen Erfolg hat er am 04. Juni 2017 beim „20. Großen Preis von Rieps“, der Nord- und Landesmeisterschaft erreicht und wurde hier Nordmeister im Einer-Straßenfahren.

Nach gut 2,5 Stunden mit vielen interessanten Geschichten um den Rennsport und Fragen der Jugend ging die Runde zu Ende. Ein Dank nochmal an Björn Büttner für die Mitgestaltung des ersten Abends. Abschießend gab es noch eine Radsport-Doku über Jan Ullrich und der erste Tag war schnell beendet.

Am Samstag geht es weiter mit Radsport-Theorie, Bike-Fitting, einer Radausfahrt am Nachmittag und einem Vortrag über Erste Hilfe im Radsport am Abend.

Der zweite Tag des Trainingswochenendes begann bereits um 08:00 Uhr mit dem gemeinsamen Frühstück. Das Tagesprogramm für alle startete um 09:00 Uhr mit einem ersten Theorieblock zum Thema Radtechnik, Handzeichen, Fahren in der Gruppe, Einer-Reihe, Zweierreihe. Um 11:00 Uhr trafen sich 9 Gravelssportler zur Ausfahrt aus der Jugendherberge Ratzeburg. Auf gut 60 Kilometer ging es um die Seen im Naturpark Lauenburgische Seen.

Im zweiten Block wurden die Teilnehmer des Trainingswochenendes in drei Gruppen aufgeteilt. Mit Bikefitting, Radpflege und Sportlerportraits ging es bis zum Mittagessen um 12:00 Uhr weiter. Nach einer kurzen Erholung und einigen Teambildern ging es gegen um 13:45 Uhr endlich aufs Rad.

Die Sportler wurden in zwei Gruppen aufgeteilt. Die U19 und U17-Fahrer wurden von Cedrik W. und Lennart M. (beide RST Lübeck) auf einer schnellen Runde über 70 Kilometer nach Gudow geführt. Über Grambek und Mölln ging es wieder nach Ratzeburg zurück.

Nach gut 2,5 Stunden, einem Plattfuß und einen Schnitt von 31,5 km/h trafen die 11 Fahrer wieder an der Jugendherberge ein. Für die zweite Gruppe mit den U15/U11-Fahrer stand bei der Radausfahrt hauptsächlich Radtechnik auf dem Programm. Auf der Tour Richtung Bäk, Kalkhütte und Mechow wurden Fahrübungen, Gruppenfahren und auch Bergfahren geübt. In Kalkhütte wurde einige Male ein 13-prozentiger Anstieg gefahren.

Für die jungen Rennfahrer, die am Sonntag zum Radrennen in Lübeck an den Start gehen, war nach gut 25 Kilometer und 2 Stunden wieder Schluss. Alle anderen fuhren eine weitere Schleife und kamen nach 45 Kilometer zurück an die Jugendherberge. Bis zum Abendessen wurden die letzten Kilometer des Radrennens Mailand – San Remo geschaut.





Das Abendprogramm begann um 18:45 Uhr mit einem Erste Hilfe Notfall-Kurs, den Astrid Boje (Institut für Notfallmedizin, UKSH Kiel). In vielen verschiedenen Fallbeispielen wurden diverse Themen durchgesprochen. Anschließend ging es mit der Herzdruckmassage weiter. Alle Sportler/-innen konnten aktiv an den verschiedenen vorhandenen Puppen üben. In vier Gruppen wurden dann verschiedene Druckverbände angelegt und anschließend in einer Abschlussspielrunde wurde in den vier Gruppen das Erlernte überprüft. Nach gut zweieinviertel Stunden war der kurzweilige Vortrag beendet. Zum Abschluss des Tages wurde in einem Video der Rennkurs S-Cup Rennens aus Lübeck vorgestellt. Mit einem weiteren Teil der Radsport-Doku über „Jan Ullrich“ ging der zweite Tag auch schnell zu Ende.

Am Sonntagmorgen wurden bereits die Zimmer geräumt und nach einem ausgiebigen Frühstück sind die ersten Rennfahrer bereits nach Lübeck zum Radrennen am Nils-Bohr Ring aufgebrochen. Einige weitere machten sich am Morgen mit dem Rad auf dem Weg nach Hause und die Fahrer der U19/U17 Klasse sind nach dem Mittagessen mit dem Rad zur 30 Kilometer entfernten Rennstrecke zum Warmfahren losgefahren. Ein gelungenes Trainingswochenende ging schnell zu Ende. Das Wetter hat an allen drei Tagen mitgespielt und bei bis zu 15 °C fühlte es sich tatsächlich schon etwas nach Frühling an. Alle hatten viel Spaß und die Sportler nutzen die Möglichkeit sich noch besser kennenzulernen.



Radsportverband Schleswig-Holstein

RSV SH: Jugend-Athletiktest und Jugendhauptversammlung

28. Januar 2023 in Malente



Der Vizepräsident Nachwuchs des Radsportverbandes Schleswig-Holstein Ian Hoesle hat am 28. Januar 2023 Radsportjugend des Landes zum Kader-Athletiktest ins Sport- und Bildungszentrum Malente eingeladen.

Um 10:00 Uhr morgens begann der Tag mit einer kurzen Tagesbesprechung, bevor es direkt in die Sporthalle ging. Hier nahmen alle Nachwuchsfahrer aus Lübeck, Kiel, Büdelsdorf und Malente am Athletiktest teil. In gut 90 Minuten wurden verschiedene Übungen durchgeführt und die Ergebnisse der Sportler dokumentiert. Anschließend gab es für alle eine Stärkung beim Mittagessen. Um 13:30 Uhr begann dann der offizielle Teil des Tages mit der Jugendhauptversammlung, zu der einige Teilnehmer erst am Nachmittag dazu kamen.

Nach der Begrüßung der 24 anwesenden Sportlern, Eltern und Funktionäre gab es einen Rückblick auf den Vormittag mit dem Athletiktest und die neue Landeskadernorm wurde vorgestellt.

Tobias Engel (RST Lübeck) stellte als Jugendvertreter den Jahresbericht 2022 vor. Es folgte ein Rückblick 2022 der Sportler und Vertreter der anwesenden Vereine, die über ihre Aktivitäten, Erfolg und auch Problemen berichteten. Eine Wahl stand ebenfalls auf der Tagesordnung.

Der Jugendvertreter musste für 2 Jahre neu gewählt werden. Tobias Engel musste das Amt abgeben, da



die neue Jugendsatzung des Radsportverbandes Schleswig-Holstein jetzt vorschreibt, dass zukünftig der Jugendvertreter mindestens 18 Jahre alt sein muss und somit konnte Tobias Engel mit seinen 16 Jahren nicht wieder gewählt werden. Er wurde aber zum Jugendsprecher ernannt.

Die Radsportjugend hatte sich im Vorfeld der Versammlung schon für einen Kandidaten geeinigt und so wurde Valerie Kröhnert (RST Lübeck) vorgeschlagen und auch einstimmig (12 Stimmen) von der Jugend gewählt. Valerie Kröhnert wird in den nächsten zwei Jahren die Radsportjugend im Vorstand des Radsportverband Schleswig-Holstein vertreten. Der Vizepräsident Nachwuchs Ian Hoesle steht am 04. Februar 2023 auf der Jahreshauptversammlung des Radsportverbandes Schleswig-Holstein in Kiel zur Wiederwahl für zwei Jahre.

Die Jugendhauptversammlung wurde mit einigen Berichten und Bekanntmachungen um 14:50 Uhr geschlossen.





Das Amt des Vizepräsidenten Kommunikation bleibt vakant. Für zwei Jahre wurden folgende Koordinatoren gewählt:

RTF/CTF – Arne Dose (RG Schlei),
Radwandern – Peter Kyrieleis (TSV Schwarzenbek),
Gesundheitssport – Nina Heike (Kieler RV).

Auch die Ämter der Vizepräsidenten Gravel und Jedermann bleiben vakant. Als Jugendvertreterin wurde Valerie Kröhnert (RST Lübeck) für ein Jahr gewählt. Die Radsportjugend hatte bei der Jahreshauptversammlung am 29. Januar 2023 in Bad Mautlente Valerie Kröhnert gewählt, die das Amt von Tobias Engel (RST Lübeck) übernommen hatte. Tobias Engel ist zukünftig als Jugendsprecher aktiv.



Der Radsportverband Schleswig-Holstein hatte am 04. Februar 2023 zur Jahreshauptversammlung ins „Haus des Sports“ nach Kiel eingeladen. 37 Vereinsvertreter aus 18 Vereinen und sieben Vorstandsmitglieder nahmen am Verbandstag teil. Der Verbandspräsident Frank Ruppert eröffnete pünktlich um 14:00 Uhr mit den üblichen Formalien die Versammlung.

Alle Teilnehmer der Versammlung konnten bei den Abstimmungen von ihrem Wahlrecht Gebrauch machen. Die Vertreter der Vereine hatte Delegiertenstimmen gemäß der Größe der Vereine. Grußworte wurden von Vizepräsidenten des Landessportverbandes Schleswig-Holsteins Dr. Thomas Liebsch-Dörschner überbracht. Anschließend wurde das Protokoll der Jahreshauptversammlung 2022 verabschiedet und der Verbandspräsident Frank Ruppert ehrte die folgenden Sportler für ihre Tätigkeit im Radsport: Peter Klink (RSV Husum), Maik Seidel (RST Lübeck), Rolf Titel (RSV SH) und Peter Kyrieleis (TSV Schwarzenbek). Nach den Jahresberichten des Vorstands und der verschiedenen Vizepräsidenten stand die Entlastung des Vorstands auf dem Programm. Diese erfolgt einstimmig. Weiter ging es mit den Wahlen. Für zwei weitere Jahre wurden gewählt: Vizepräsident Wirtschaft und Finanzen – Frank Hansen (RV Schleswig), Breitensport – Arne Dose (RG Schlei) und Nachwuchs – Ian Hoesle (Kieler RV).

Am Abend vor dem Verbandstag trat überraschend der Vizepräsident Leistungssport Stephan Sturm (RSC Kattenberg) von seinem Amt zurück. Der bereits als Cross-Koordinator beim BDR aktive Stefan Sturm hatte seine noch bis Februar 2024 laufende Amtszeit somit vorzeitig beendet. Um diesem wichtigen Posten im Radsportverband Schleswig-Holstein neu zu besetzen wurde der Verbandstag kurzzeitig für 10 Minuten unterbrochen und die Rennsport betreibende Vereine stimmten sich kurz ab, um einen geeigneten Kandidaten zu finden. Jürgen Mohr (RSG M. Nortorf) wurde als Vizepräsident Leistungssport für ein Jahr vorgeschlagen. Er soll zusammen mit Maik Seidel (RST Lübeck) die Aufgaben leiten und das Amt im kommenden Jahr an den jetzt für den S-Cup Verantwortlichen Seidel übergeben. Die Wahl erfolgte einstimmig.

Als Kassenprüfer für zwei Jahre wurde Dirk Ehling (RSC Kattenberg) gewählt. Auch ein Mitglied des fünfköpfigen Schiedsgerichts wurde mit Annett Mattiesen (RSV Husum) neu gewählt.

Der vom Vorstand eingebrachte Haushaltsplan für 2023 wurde diskutiert, erläutert und genehmigt. Der Antrag des Präsidiums, das Veranstaltungsförderprogramm im Jahr 2023 für ein weiteres Jahr zu verlängern, wurde ebenfalls genehmigt.

Zum Abschluss gab es weitere Mitteilungen und Bekanntmachungen zu den Themen: BDR-APP, das Festival der Pedale am 12. März 2023 in Schleswig (neuer Tag der Meister), die neue RSV-Homepage, Nachfolge der Leiter RSV-Geschäftsstelle, Startgelderhöhungen in Rennsport.

Nach fast zweieinhalb Stunden wurde der Verbandstag beendet.

Fotofinish



VORSCHAU Team News – Aktuell Nr. 162

Bericht von 32. Ostholstein-Rundfahrt
in Bad Schwartau

Bericht Nord- und Landesmeisterschaft 2023

Rückblick auf GRASH 2023 und
den Gravel-Radmarathon

Berichte von den Radrennen

Breitensport

Rennsport

Gravel

Jugend

Die nächste Ausgabe erscheint am 26. Juni 2023

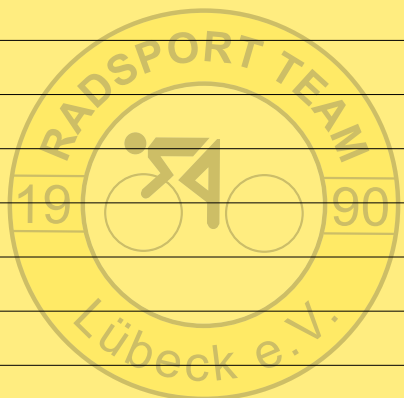
Mitgliedsbeiträge

Einmalige Beitragskosten:	
Aufnahmegebühr (Erwachsene):	11,- €
Aufnahmegebühr (Jugend):	6,- €
Aufnahmegebühr (Familien):	20,- €
Monatliche Beitragskosten:	
Ordentliche Mitglieder (ab 18 Jahren):	7,- €
Jugendliche Mitglieder (bis 18 Jahren):	5,- €
Familienbeitrag: (2 Erwachsene und mind. 1 Kind oder 1 Erwachsener und mind. 2 Kinder)	12,- €

Raum für Notizen:

TODO:

**WERBUNG BUCHEN UND
VIELE RADFAHRER MIT
LEIDENSCHAFT
ERREICHEN!**



Impressum

Herausgeber: Radsport Team Lübeck von 1990 e.V.

Geschäftsstelle: Falkenhusener Weg 63
23562 Lübeck

Telefon: 0451 / 597 527,

E-Mail: info@rst-luebeck.de

Internet: www.rst-luebeck.de

Geschäftszeiten: Mi. 17:00 bis 19:00 Uhr
(tel.)

Besuchstermine RST-Geschäftsstelle nur nach Vereinbarung. Die Geschäftsstelle ist während der Schulferien geschlossen.

Bankverbindung: Sparkasse zu Lübeck,

BIC: NOLADE21SPL

IBAN: DE91 2305 0101 0001 0434 62

Druck: mARTin Baginski Design
Ovendorfer Str. 12

23570 Iwendorf

Auflage: 250 Stück

Gültige Anzeigenpreisliste: Nr.01/23.

Hinweis: Die „Team News Aktuell“ ist die offizielle Vereinszeitung des „Radsport Team Lübeck von 1990 e.V.“. Sie erscheint in regelmäßigem Abstand zum Quartalsbeginn. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Alle Vereinsmitglieder des Radsport 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)

Radsport Team Lübeck von 1990 e.V.
ist Mitglied im:

- Bund Deutscher Radfahrer (BDR),
- Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV)
- Radsportverband Schleswig-Holstein (RSV)
- Turn- u. Sportbund der Hansestadt Lübeck (TSB)



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
Erfolge sowie Fotos, auf denen ich abgebildet bin, auf den Internetseiten
des Vereins bis auf schriftlichen Widerruf veröffentlicht werden dürfen.

☐ ja

☐ 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)

☐ Jugendradsport (JRR)

☐ Radrennen (RR)

☐ Cross/Gravel (GRA)

☐ Mountain-Bike (MTB)

☐ Radwandern (RW)

☐ mit RTF-Wertungskarte

☐ mit Renn-Lizenz

☐ mit Renn-Lizenz

☐ mit Renn-Lizenz

☐ mit Lizenz

☐ 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).

SPORTBRILLEN

mit UV-Schutz und Sehstärke

OAKLEY Sutro [white]

COLIBRI

Contactlinsen & Brillen

WAHMSTR. 29 - 23562 LÖBECK

Jetzt Termin vereinbaren: termin.colibri.de



Los geht's



Wir haben die Auswahl



**Lübeck's großes Zweiradcenter
Kanalstr. 54-56**