

Nr. 163



Team News Aktuell

Vereinszeitschrift

Oktober – Dezember 2023



Cyclo-Cross
Termine 2023/24

O-CTF Ratzeburg
19. Country-Tourenfahrt
durch den Lauenburger Forst

Paris-Brest-Paris
Interview zum
1230 km-Abenteuer



FAHRRÄDER

**Der Weg
ist das Ziel**



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

Team News Aktuell – 4. Quartal 2023

Prolog



Das Projekt „RST 200“ wurde Mitte Mai 2023 vom RST Vorstand gestartet. Die Mitgliederzahlen im RST Lübeck steigen von Monat zu Monat.

Wir sind mit 130 Vereinsmitgliedern ins Jahr 2023 gestartet und sind nach dem 3. Quartal um 42 % auf mittlerweile 185 RST'ler

gewachsen. Das ist klasse und bestätigt unsere gute Arbeit im Verein und die vielen attraktiven Angebote, die wir Woche für Woche anbieten.

32 neue Vereinsmitglieder haben das Vereins-scheckangebot der DOSB-Aktion zwischen Februar und Ende August genutzt. Auch hier sind wir als Verein aktiv geworden und haben das Angebot beworben. Wer uns bei verschiedenen Aktionen, Planungen und Veranstaltungen unterstützen möchte, kann sich jederzeit beim RST-Vorstand melden. Wir brauchen euch! Helfer im Verein sind Gold wert. Es muss nicht immer ein großes Amt im Verein sein, auch die vielen kleinen Aufgaben im RST Lübeck sollen helfende Hände.

So sind in den vergangenen Wochen u.a. neue Trainingsangebote entstanden. Wir sind so breit aufgestellt und wollen hier die ehrenamtliche Arbeit auf viele Vereinsmitglieder verteilen. Ehrenamt soll Spaß machen und das Radfahren darf nicht zu kurz kommen, denn deswegen sind wir alle im RST! Wir alle sind der VEREIN! Neue Ideen gibt es immer. Also her damit!

Im Projekt „RST 200“ haben wir das erste große Thema *Training* im letzten Quartal bearbeitet. Mit den neuen Trainingskarten gibt es jetzt auch einen Leitfaden und eine Orientierung für die einzelnen Trainingsangebote. Nun geht es mit dem nächsten Thema „Organisation“ weiter. Wie organisieren wir uns und unsere Angebote?

Eine Hilfe dazu soll die App „Klubraum“ werden. Sie bietet u.a. eine Kalenderfunktion mit unseren Trainingsangeboten, der auch in den privaten Terminkalender übernommen werden kann. Auch die vielen „RST WhatsApp Gruppen“ werden zukünftig im Klubraum organisiert. Mehr zur neuen App „Klubraum“ findet ihr auch in dieser Ausgabe.

Seit August ist Max Czelk als BFD'ler (Bundesfreiwilligendienst) angestellt. Er unterstützt uns bei den einzelnen Projekten, Aufgaben und Veranstaltungen im Verein.

Max arbeitet in Teilzeit (22 Stunden pro Woche) und ist zusätzlich im Schulprojekt „Fahrrad-Fit“ eingesetzt. Dieses Projekt wurde vom Kinderschutzbund ins Leben gerufen und Max ist zweimal im Monat für zwei Stunden in zwei Lübecker Grundschulen im Einsatz. Mehr über die Aufgaben und

Projekt von Max Czelk findet ihr auch hier in dieser Ausgabe, sowie auf unserer RST-Homepage unter BFD im Radsport.

Mit der Herbstzeit beginnt auch die Crosszeit. Cyclocross-Veranstaltungen bestimmen aktuell den Terminkalender und umso schöner ist es, dass in diesem Jahr auch einige RST-Sportler bei diesen Veranstaltungen aktiv sind. Auch die Veranstalter der Countrytourenfahrten (CTF) im Norden freuen sich über Teilnehmer, so wie wir am 29. Oktober bei der „19. RST Lübeck O-CTF“ in Ratzeburg über ein großes Starterfeld.

Auf Seite 33 findet ihr einen aktualisierten Überblick zu den CTF- und Cross-Veranstaltungen 2023/24 und den ersten bekanntgegebenen RST-Veranstaltungen 2024! Unsere 33. Ostholstein-Rundfahrt findet erst am 23. Juni 2024, dafür aber mit einem Radmarathon über 220 km nach Heiligenhafen.

Auch im Winter werden wir wieder ein großes Sportangebot für euch anbieten. Neben den Wintertrainingsterminen ab 04./05. November 2023 gibt es sonntags regelmäßig RST-Aktionen und zum Winterbeginn startet wieder der RST Winter-Cup. Wir bieten sehr viel an und würden dieses Angebot zukünftig gerne auch auf noch mehr Schultern verteilen wollen! Wenn Du dich jetzt angesprochen fühlst, melde dich gerne bei uns, der RST-Geschäftsstelle, bei RST-Vorstand oder bei deiner Trainingsgruppe! Denn: wir sind der Verein! Ich hoffe, wir sehen uns auf dem Rad und wünsche allen eine schöne Herbstzeit 2023. Bleibt gesund und aktiv.

Der Vorstand

PS: Am 02.12. findet unser geselliger Saisonabschlussfest mit Grill und Mitbring-Bufferfest statt.

Bitte meldet euch rechtzeitig bis zum 1. Dezember an (via Mail oder Anruf).

Mehr Infos gibts wie immer auf der Homepage.

Team News Aktuell – 3. Quartal 2023

Startliste - Inhalt

Neues Kraft - und Koordinationstraining.....	10
KLUBRAUM - die RST Vereins-App	11
Sommerfest 2023 by CADfish	13
Dienstag-Training Stockelsdorf	16
Summer Cycling bei CycleRoasters	18
Stadtradeln 2023: RST auf Platz 3	20
Trainingsangebot	24

RST Lübeck

Interview zu Paris-Brest-Paris	28
Radtourenfahren 2023/202433	33

Breitensport

Termine Cyclo-Cross-Rennen 2023/24.....	33
„King of the Lake“ in Österreich.	36

Rennsport

Kanal und Kekse	38
-----------------------	----

Gravel

Radtraining im Herbst:	40
Großer Herbstpreis der RSG Hannover.....	41

Jugend

Außerordentliche Hauptversammlung in Kronshagen.....	43
---	----

Verbände



Geschmückte Häuserfassade in Paris
von Britta W.

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.

KLUBBRAUM
TRULY CONNECTED

Diese Vereins-App beginnen wir gerade erst zu nutzen. Hier werden Termine und Chat kombiniert - das alles in einem geschützten Raum, zu dem nur Mitglieder Zugang haben. Mehr Infos auf Seite 11 in dieser Ausgabe.

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.

 **komoot**

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

 **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

Der Zustrom hält weiter an! Seit der letzten Ausgabe sind weitere 29 Sportler:innen dem Verein beigetreten! Damit haben wir zurzeit 185 Mitglieder.

HERZLICH WILLKOMMEN
IM RST LÜBECK!

im Juli 2023			
Karatochvil	Moritz	Lübeck	RTF
Schröder	Thomas	Rehhorst	RTF
Krückeberg	Andreas	Lübeck	RTF
Schur	Jens	Stockelsdorf	RTF
Ruprecht	Marco	Lübeck	RR
Wenck	Andre	Lübeck	RTF
Dehmke	Rüdiger	Scharbeutz	RTF
Heyna	Phil	Lübeck	RTF
im August			
Hamann	Lars	Lübeck	RTF
Woldenga	Nils	Lübeck	RTF
Schnabel	Marcel	Woltersdorf	RTF
Schröder	Frank	Lübeck	RTF
Burchert	Florian	Lübeck	GRA
Czelk	Max Anton	Groß Grönau	BFD
Pieloth	Paulina	Lübeck	RTF
Peiler	Ingo	Scharbeutz	RTF
September			
Stratmann	Justus	Lübeck	JRR

König	Holger	Bad Schwartau	GRA
Hudelmayer	Jakob	Lübeck	GRA
Weisbarth	Henning	Lübeck	RTF
Koop	Louisa	Lübeck	RR
Ahrens	Jörg	Stockelsdorf	GRA
Kissner	Fabian	Lübeck	RTF
Kraas	Joshua	Lübeck	RTF
Jürgensen	Linus	Lübeck	JRR
im Oktober			
Duackus	Peter	Lübeck	RTF
Naumann	Maike	Lübeck	RTF
Hartkopf	Michel	Lübeck	JRR
im November			
Lange	Justin Liam	Lübeck	JRR

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

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 ... Anprobieren könnt ihr Klamotten auch bei T-Shirt-Total im LUV-Shopping (Lübeck-Dänischburg).



RST-Vereinsstammtisch – Neuer Treffpunkt

Der nächste RST-Vereinsstammtisch findet am 06. November 2023 statt. Wir treffen uns dann erstmalig in der „Alten Mühle“. Freut Euch auf unseren neuen Treffpunkt in Lübeck!

Vom November 2023 bis März 2024 werden wir uns hier jeweils am ersten Montag im Monat (außer im Januar 2024 - hier der 08.01.2024) treffen.

Der RST-Vereinsstammtisch findet jeden am 1. Montag im Monat statt. Eingeladen sind alle Vereinsmitglieder und die, die es vielleicht werden möchten.

»Alte Mühle«

Mühlendamm 24
23552 Lübeck

Datum	Zeit
Montag, 06. November 2023	20:00 Uhr
Montag, 04. Dezember 2023	20:00 Uhr
Montag, 08. Januar 2024	20:00 Uhr
Montag, 05. Februar 2024	20:00 Uhr

Beim Vereinsstammtisch werden aktuelle Informationen und Neuigkeiten bekannt gegeben, aber es wird auch in gemütlicher Runde über die letzten Radsporterlebnisse gesprochen.

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!

Online via Teams

Anmeldung per info@rst-luebeck.de

Termine werden auf der Homepage angekündigt.



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



T-Shirt-Total

Damals - vor 100 Ausgaben
Team News Nr. 63 (Juli 1999)
aus der Redaktion



Im Juli 1999 wird in der "Team News Nr. 63" über den neuen Landesmeister im Einzelzeitfahren Frank Meyer (RST Lübeck) berichtet.

In Selk bei Schleswig wurde Frank Meyer am 08. Mai 1999 schleswig-holsteinischer Landesmeister im Einzelzeitfahren über 40 Kilometer. Er belegte den vierten Platz in der Nordmeisterschaft, an der über 100 Starter teilnahmen und kam mit einer Zeit von 54:35 Minuten (44,2 km/h) ins Ziel.

Die Nord- und Landesmeisterschaft Straße fand am 09. Mai 1999 in Ascheffel statt. Bei einer wahren Regen- und Materialschlacht kamen nur 40 der 180 gestarteten Rennfahrer (!) nach 9 Runden ins Ziel. In der Klasse U11 wurde Herbert Mette (RST Lübeck) 16.

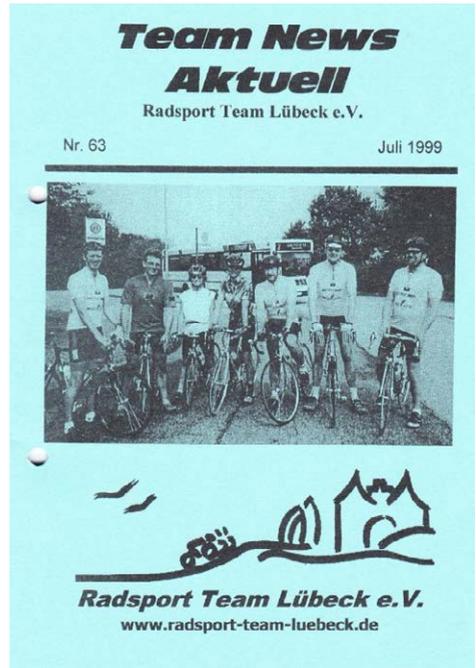
Im Männerrennen belegten u.a. die RST-Fahrer Frank Meyer Platz 4, David Bennert Platz 27 und Ralf Dabitz im Seniorenrennen Platz 7.

Am 03. Juli 1999 fanden im Ausbildungspark Blankensee die "3. Lübeck open" statt. Sieben Rennen in den verschiedenen Altersklassen standen auf dem Programm.

Die zweite große RST-Veranstaltung im Jahr 1999 war die Radtourenfahrt am 18. Juli.

Am 22. August 1999 ging es dann mit dem MTB-Stevens-Cup in Malente weiter. Im Rahmen dieser Veranstaltung wurde auch die Meisterschaft der Nordverbände ausgetragen.

Das erste Landesradporttreffen fand am 01. Mai in Neumünster statt. Zu dieser Sternfahrt waren alle Radsportvereine aus Schleswig-Holstein und



Hamburg eingeladen. Fünf RST'ler trafen sich in Dornbreite und starteten zur 160 Kilometer langen Tour. Insgesamt kamen 150 Radsportler in Neumünster zusammen.

Sehr erfreulich ist auch der Zuwachs in der Jugendrennsportgruppe, die mit 12 Jugendlichen in ihr zweites Jahr geht.

Das Radsport Team Lübeck hatte im Juli 1999 insgesamt 79 Vereinsmitglieder.

RST STRAVA-Club jetzt mit über 500 Mitgliedern
Bericht: Redaktion



Am 30. September 2023 durften wir unser 500. STRAVA-Mitglied im „RST STRAVA Club“ begrüßen. In den letzten fünf Monaten sind 100 neue Mitglieder dazugekommen!

Das breite Radsport-Angebot des RST wird oft über Strava wahrgenommen. Jeder kann erstmal als Gast an vielen RST-Aktionen teilnehmen und dann beim RST eintreten.

Wir freuen uns weiterhin, euch bei unseren Touren und Aktionen begrüßen zu dürfen! Seid dabei, in der großen RST-Gemeinschaft!

Für jeden etwas dabei – Radel mal mit! Das Radsport Team Lübeck e.V. ist ein junger Radsportverein. Der Verein will den Radsport in Lübeck und

STRAVA

Umgebung mobilisieren und fördern und eine enge Gemeinschaft von engagierten RadsportlerInnen bilden. Das Radsport Team Lübeck e.V. bietet viele Möglichkeiten Radsport in verschiedenen Abteilungen auszuüben.

Wie ihr uns bei Strava findet, ist auf Seite 5 in dieser Ausgabe beschrieben.

**„Erste-Hilfe im Radsport“
– kostenloser Kurs für RST'ler
Samstag, 13. Januar 2024, 14 – 18 Uhr**



Nun gibt es endlich einen Termin für unseren Erste Hilfekurs. Das Radsport Team Lübeck e.V. bietet allen Vereinsmitglieder einen kostenlosen Erste-Hilfe-Kurs (4 Stunden) mit max. 10 Personen pro Termin an.

Die beiden geplanten Termine in 2020 und 2021 konnten coronabedingt nicht stattfinden und in 2022 und 2023 gab es bei anderen Institutionen deutlich mehr Bedarf für einen Erste Hilfe Kurs, als bei uns im Radsport. Nur geht es aber los!

Alle bereits vorangemeldeten RST'ler werden nochmals abgefragt, ob sie weiterhin das Angebot nutzen wollen. Sie wären bei einer Bestätigung automatisch auf der Teilnehmerliste. Sollten diese Teilnehmer den Termin nicht wahrnehmen können, gibt es weitere freie Plätze.

Bei Bedarf wird ein zweiter Kurs angeboten. In einem vierstündigen Kurzprogramm werden die wichtigsten Dinge von einem Fachmann vermittelt. Gefährliche Situationen gibt es immer auf dem Rad, ob im Alltag oder beim Training.



Natürlich soll nie etwas passieren, aber wenn es dann doch einmal kracht, ist es wichtig richtig zu handeln. Die richtigen Handgriffe können Leben retten! Sei also dabei und mach mit. Mit einem Erste-Hilfe-Kurs kann man sein Wissen wieder auffrischen und in Unfallsituationen richtig und schnell handeln.

Wer Interesse hat, melde sich bitte über die RST-Geschäftsstelle an (siehe Seite 5).



**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

Kraft- und Koordinationstraining

Freitag von 17.00 – 18.00 Uhr

Text und Foto: Piotr



Egal ob Radrennen, Graveltouren, Radmarathon oder Coffeerides – Radfahrer trainieren nicht nur auf dem Rad, sondern auch in der Halle!

In der großen Trainingsumfrage dieses Jahr haben viele von Euch Interesse für ein Krafttraining gezeigt und nun geht's es los! Durch gezieltes Krafttraining stärkt ihr eure Haltemuskulatur und stabilisiert somit den Körper. Das integrierte Koordinationstraining wird das Zusammenspiel zwischen Muskeln und dem Nervensystem fördern und rundet das Gesamtpaket ab.

Lasst uns die kalte Jahreszeit nutzen, um uns in dem neu eingerichteten Studio von BewegungsArt-Marie Louise John in der Altstadt für die neue Saison vorzubereiten. Es geht am 03.11.2023 los und

es wird jeden Freitag von 17.00 – 18.00 Uhr bis Ende Februar stattfinden. Da die räumlichen Kapazitäten beschränkt sind, können max. 16 RST-Mitglieder an dem Training teilnehmen.

Um dies effizient und verbindlich zu koordinieren, müssten alle Teilnehmer die neue Klubraum App nutzen und sich dort für die verfügbaren Plätze anmelden. Wie die App funktioniert, erfahrt ihr auch hier in der neuen Ausgabe der Team News Aktuell.

Es wäre noch wichtig zu erwähnen, dass wir mit unserem eigenen Körpergewicht arbeiten werden und ihr solltet in einer guten gesundheitlichen Form sein. Bringt bitte ein großes Handtuch für die Matte mit, etwas zu trinken und Socken oder ihr macht barfuß mit.

Ich freue mich auf eure Teilnahme!

Das Studio BewegungsArt - Marie Louise John ist in der Wahnstraße 76, 23552 Lübeck.



KLUBBRAUM - die RST Vereins-App

Text und Foto: Piotr



Um die einzelnen Trainingstermine besser koordinieren zu können, haben wir diesen Sommer begonnen die App „MyTeam“ zu nutzen. Hierbei haben wir einige feste Trainingstermine eingepflegt und die RST-Trainer, Trainingsbetreuer und Familienmitglieder (Jugend U11) konnten sich eigenständig koordinieren. Mit dem Nutzen der kostenlosen App haben wir Abstimmungsschritte vereinfacht und wertvolle Zeit gespart.

Genauso wollen wir weiter machen und auch andere Mehrwerte generieren. Im Zuge des Projekts „RST200“ wollen wir Ideen umsetzen, die uns dabei unterstützen die vereinsinternen Angelegenheiten in den gewachsenen Strukturen zu koordinieren. Deshalb haben wir die Erkenntnisse aus dem Nutzen der MyTeam App mit anderen Vereinsapps verglichen. Es gibt mittlerweile eine Vielzahl von Vereinsapps, aber eine App stach besonders hervor, die unsere Bedürfnisse zukünftig gut abdecken würde.

Es ist die App „KLUBBRAUM“! - Klubbraum vereint die Terminorganisation und die Interaktion mit den Mitgliedern besonders gut. Sie dient als Kommunikations- und Servicemedium, verbessert und vereinfacht die Terminorganisation, sie ermöglicht eine Verwaltung von Aufgaben und erfüllt viele zusätzliche Rahmenbedingungen, wie z.B. Datenschutzkonformität oder eine geräteunabhängige Nutzung. Zudem ist die Bedienung der App intuitiv einfach und man findet sich recht schnell zurecht. Wir haben die Ersteinrichtung fertiggestellt und freuen uns Euch alle bald in der App willkommen zu heißen! Neben der Kalenderfunktion gibt es eine Timeline, einen Konversationsbereich und sogenannte „Areas“.

Wir wollen nun über den Herbst und Winter die Zeit nutzen uns alle in der neuen Vereinsapp zu vereinen, einige Trainingstermine oder Veranstaltungstermin dort zu koordinieren und sich mit den weiteren Features der App auseinander zu setzen. Jedes RST-Mitglied kann dort seine Ideen im Kalender einbringen und direkt mit anderen in den Kontakt treten. Solltet ihr mehr Zugriffsrechte oder Unterstützung benötigen, dann spricht uns (Marcus oder Piotr) gerne an.

Die Nutzung der anderen Apps (Whatsapp, Strava, Komoot,..) bleibt derzeit bestehen und mit der neuen App werden sich im Laufe der Zeit Erkenntnisse ergeben, die wir bewusst für eine Optimierung der App-Landschaft nutzen werden.

Hier sind die wichtigsten Schritte für eine erfolgreiche Anmeldung:

- Scant einfach diesen QR-Code ab ->
- App (Android/iPhone) installieren oder über das Web die App nutzen
- QR-Code erneut scannen und dem RST Lübeck beitreten
- Registrierung mit Eurer E-Mail Adresse
- Code zur Verifizierung (per Mail erhalten) eingeben
- Euren vollen Vor- und Nachnamen eingeben
- In der App anmelden
- Authentifizierung der Administratoren (derzeit Marcus & Piotr)



Mehr Details zu der App selbst (die übrigens aus Karlsruhe stammt) findest Du auf der Webseite.
<https://klubraum.com/de/home>.



RST Lübeck: Rückblick

RST200 – Große Resonanz auf die 1.RST Trainingsumfrage

Marcus, Maren und Piotr



72 von ca. 158 Mitglieder haben sich an der 1.RST Trainingsumfrage beteiligt! Das sind ca. 45 % – was für ein Erfolg – Vielen Dank an Alle!

Der RST wächst stetig und die vielen Mitglieder, egal ob die neuen oder die seit langer Zeit treuen Mitglieder, haben viele Bedürfnisse, die wir mit unserem Trainingsangebot weiter gezielt bedienen wollen.

Mit Eurem Feedback in der Umfrage können wir viele Ideen angehen, unser Training optimieren und ein zugeschnittenes Angebot gemeinsam gestalten. Denn nur mit Eurer Hilfe können wir unser Training nachhaltig aufbauen. Deshalb haben wir uns gefreut, dass viele RST Mitglieder Interesse geäußert haben sich als Trainingsbetreuer oder Trainer an dem RST-Training zu beteiligen.

Wir wollen nun mit Euch die Ergebnisse aus der Umfrage teilen und wir werden diese in das zukünftige RST-Trainingskonzept einfließen lassen.

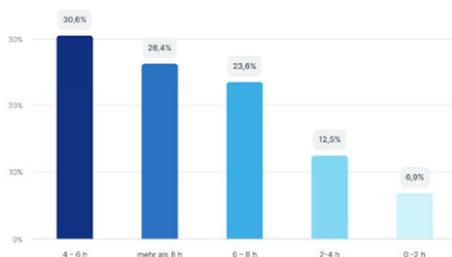
Solltet Ihr Fragen oder weitere interessante Trainingsideen haben, dann meldet Euch doch einfach bei uns!

Die volle Auswertung findet ihr auf unserer Homepage unter: <https://t1p.de/zdef7>



Hier ein Beispiel der Auswertung:

10. Wie viel Zeit verwendest Du pro Woche fürs Radtraining (Rennrad, Gravelbike, Krafttraining, sonstiges) ?



BFD im RST – der neue »BuFDi«

Max Czelk



Mein Name ist Max Czelk, ich bin 20 Jahre alt und habe eigentlich mit dem Radfahren (wenn man gelegentliche kürzere Radtouren vorzugsweise im Urlaub außen vorlässt) bis jetzt nicht wirklich viel am Hut, hoffe aber genau diesen Aspekt auch als einen Vorteil nutzen zu können, die Sachen quasi aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und so gegebenenfalls neue Ideen, Vorschläge etc. einzubringen, was dafür sorgen könnte eine breitere Masse Menschen anzusprechen.

Ich bin leider gesundheitlich auch nicht unbedingt auf der Höhe sagen zu können, dass ich an regelmäßigen größeren Touren etc. teilnehmen kann, sodass der Hauptbestandteil der Arbeit hier im Verein sich auf Planungen, Vorbereitungen von Events sowie Pflege der Website und den Social Media Kanälen beziehen, wobei mein Abschluss in

Fachrichtung Informatik eventuell auch ein wenig Helfen könnte.

Natürlich bedeutet das nicht, dass es keine Außeneinsätze gibt und auch bei gewissen Events und Veranstaltungen werde ich Vorort sein. Weiteres hierzu gibt es dann demnächst hier zu Verfolgen.



RST-Sommerfest 2023 by CADfish

8. Juli 2023



Sommer, Sonne und 27 °C – beste Voraussetzungen für das RST-Sommerfest 2023. Fast 40 Personen trafen sich auf der Kirchwiese der St. Augustinus Gemeinde im Falkenhusener Weg in Lübeck zum RST-Sommerfest.

Dies fand im Rahmen vom CADfish 2023 (07. bis 09. Juli 2023) statt, den auch die 530 Kilometer lange Rennradtour durch die dänische Südsee wurde hier bereits am Vortag gestartet.

Um 17:00 Uhr trafen die Gäste ein und das bunte Mitbringbuffet war wieder sehr vielfältig und lecker. Es gab viele anregende Gespräche und ein gelungener Abend bei dem alle viel Spaß hatten, ging schnell zu Ende.

Als es denn am späteren Abend ans Aufräumen ging, trafen bereits die ersten Teilnehmer der CADfish-Tour im Ziel ein.



Am 01. September 1990 wurde das Radsport Team Lübeck e.V. gegründet.

Mit berechtigtem Stolz blicken wir auf 33 Jahre Radsport zurück – das sind 12.053 Tage!

Von sieben begeisterten Radfahrern wurde der Verein bei der Gründerversammlung in der Lübecker Gaststätte „Zum Weißen Schwan“ in der Schwarztauer Landstraße ins Leben gerufen.

Viele große Veranstaltungen wurden in den letzten 33 Jahren angeboten, der Verein hat sich entwickelt und gehört jetzt zu den größten Radsportvereinen in Schleswig-Holstein.

RST Ferienpass-Aktion 2023

18. August 2023
aus der Redaktion



Das Radsport Teams Lübeck hat wieder ein Spaß- und Sportprogramm unter dem Motto „Riesenspaß auf schnellen Reifen“ für alle Kinder und Jugendlichen angeboten.

Alle, die Spaß am sportlichen Radfahren haben oder den Radsport als Natursport kennenlernen wollen, waren zu diesem Angebot im Rahmen des Lübecker Ferienpass genau richtig. Mal reinschnuppern und etwas über das Radfahren und den Rennradsport zu erfahren, stand im Vordergrund dieser Aktion.

Zum Start um 10:00 Uhr in St. Hubertus kamen diesmal insgesamt 4 Teilnehmer im Alter von 8, 9, 10 und 11 Jahren zusammen. Bei bedecktem Himmel aber sommerlichen

Temperaturen starteten wir in einen sportlichen Vormittag. Zum Start der Radausfahrt von St. Hubertus ging es am Flughafen entlang nach Klein Sarau. Der erste große Anstieg war geschafft. Nach kurzer Erholung ging es auf kleinen, ruhigen Straßen durch die wellige Landschaft zwischen Klosterberg und Ratzeburger See.

Der Klosterberg ist hier mit seinen 72 Metern die höchste Erhebung westlich des Ratzeburger Sees



und alle jungen Radler zu trauten machten sich auf Weg, um ihn zu bezwingen – den Klosterberg. Nach jedem Anstieg kommt auch eine Abfahrt! Im Anschluss gab es einen 150 / 180 Meter Sprint auf Zeit.

Mit vielen kleinen Pausen, in der immer über Radfahren und den Radsport gesprochen wurde, verging die Zeit wie im Fluge.

Als kleines Dankeschön gab es zum Abschluss der Tour für alle Teilnehmer eine RST-Trinkflasche zur Erinnerung. Glückliche und unfallfrei sind gegen kurz nach 13:00 Uhr alle gemeinsam wieder nach gut 35 Kilometern in St. Hubertus eingetroffen und haben einen schönen und sportlichen Vormittag erlebt. Auf ein Wiedersehen bei der nächsten Ferienpass-Aktion 2024 des Radsport Team Lübeck oder beim Jugendtraining.

RST-Zeitfahr cup 2023

5. Lauf in Schlagsdorf
05. September 2023



Der 5. und vorletzte Lauf der diesjährigen RST-Verbandsmeisterschaft fand in Schlagsdorf statt. Die Rennstrecke wurde bereits beim RST Zeitfahr cup 2021 und 2022 gefahren und eignet sich sehr gut für das Einzelzeitfahren. Von Schlagsdorf führt der Kurs Richtung Thandorf und über Heiligeland nach Schlagresdorf. Vor hier aus ging es wieder zurück nach Schlagsdorf. Eine Runde hat 7,7 Kilometer.

Bei sonnigem und trockenen Wetter und Temperaturen um die 20 °C gingen diesmal leider nur 6 Radsportler an den Start zum Einzelzeitfahren in Schlagsdorf über 23,1 km (3 Runden) bzw. 30,8



Kilometer (4 Runden). Schnellster Fahrer war Marc Jansen mit einer Zeit von 44:35 min. (41,454 km/h), vor Torsten Deckert der einer Zeit von 49:01 min. (37,699 km/h) ins Ziel kam.

RST Vereinsmeisterschaft 2023

18. Februar – 07. Oktober 2023

07. Oktober 2023



Der 6. und letzte Lauf der diesjährigen RST-Vereinsmeisterschaft 2023 fand leider bei dauerhaftem Nieselregen und Temperaturen um die 14 °C statt. Elf Rennfahrer sind an den Start zur 3,30 Kilometer langen Strecke von Heilshoop nach Pöhls gegangen. Torsten Deckert gewann mit einer Zeit von 6:30 Minuten vor Gunnar Rodde (6:54 Min.).

Die Gesamtwertung: RST Vereinsmeisterschaft 2023 findet ihr auf unserer Homepage.

Die Siegerehrung fand im Anschluss im Hofcafé Landzauber in Heilshoop statt, an der 21 Vereinsmitglieder teilnahmen. Bei Kaffee und Kuchen konnten sich alle im Hofcafé austauschen. Anschließend ging es dann (für einige) mit dem Rad bei Nieselregen wieder nach Hause.

Alle, die nicht an der Siegerehrung teilnehmen konnten, werden beim RST-Abschlussfest am 18. November 2023 geehrt.

Auch im nächsten Jahr werden wir die RST-Vereinsmeisterschaft durchführen.

Alle, die ein Rad besitzen, dürfen starten.



Freut euch auf 2024!



RST Lübeck „Icecream“ Tuesday

22. August 2023

aus der Redaktion



»Weekly on Tuesday« startet das Training in Stockelsdorf in 3 unterschiedlichen Leistungsgruppen.

Doch dieses Mal gab es mal wieder ein „Special“ für unsere RST'ler und Gäste.

Das Wetter war endlich wieder sommerlich warm und so standen 40 Radsportler am Start, was ein neuer Rekord für den Dienstag ist. In der Begrüßung wurde dann verkündet, was für das heutige Training geplant ist und dass es für alle Teilnehmer ein Zwischenstopp an einer Eisdiele gibt und der RST dazu einlädt. Gestartet wurde auch hier in 3 Trainingsgruppen, jedoch mit unterschiedlichen Streckenlängen zwischen 46 und 56 Kilometern. Denn am Zwischenziel sollten alle Trainingsgruppen zum selben Zeitpunkt ankommen. Dieses klappte auch wie geplant. Und so standen alle Teilnehmer zur gleichen Zeit vor einer der beliebtesten Eisdiele in Bad Schwartau. Als Dankeschön für diese erfolgreiche Trainingsaison hieß es dann, „Icecream vor Everybody“.

Die Bedienungen hinter der Theke hatten alle Hände voll zu tun, denn die Schlange vor der Eisdiele schien endlos zu sein und die Wahl der richtigen Eissorten fiel bei der großen Auswahl gar nicht so leicht! 2 große Kugeln gab es für jeden Teilnehmer! Ein Gruppenfoto durfte hier natürlich nicht fehlen. Von allen Radsportlern gab es ein DANKESCHÖN für diese schöne, kühle Erfrischung nach einer sportlichen Trainingseinheit.



Nach dem Eis kamen drei Trainingsteilnehmer zu unserem Dienstagstrainer.

„Wir möchten auch gerne dem RST beitreten, denn uns gefällt das große Angebot, die vielen Trainingseinheiten und das lockere Umfeld! Wir wurden von allen sehr freundlich empfangen und in der Gruppe aufgenommen!“, so das positive Feedback der baldigen RST'ler.

Wir begrüßen Euch 3 herzlich im RST und freuen uns sehr darüber, dass ihr das Team erweitert!



RST Lübeck Tuesday
- Erfolgreiche Saison 2023
Bericht und Foto: Christian Felix



Am 28. März 2023 war es wieder so weit. Der sehnsüchtig erwartete Start des „RST Lübeck Tuesday“ stand im Terminkalender. Im dritten Jahr gibt es den Startort vor der Stockelsdorfer Kirche. Was einmal mit 4 Teilnehmern begann, ist mittlerweile ein beliebter und etablierter Startort für viele Radsportler! Und das weit über die RST Vereinsgrenzen hinaus. 29 Wochen, 29 Dienstage, mit 29 unterschiedlichen Streckenführungen und viel Planung drumherum.

Viele Gedanken machen sich unsere Trainer und Trainingsbegleiter vor jedem einzelnen Training, damit es eine abwechslungsreiche Runde wird. In diesem Jahr sollte der Focus auf einem individuelleren Gruppentraining liegen und es sollte nicht nur gemeinsame Ausfahrten geben. Kreiseln, ein paar Intervalle und Temporunden standen auf dem Wunschzettel vieler Teilnehmer. Leider war es in diesem Jahr nicht möglich, jeden einzelnen Wunsch zu erfüllen, wie z.B. „Rennsimulation im Rundkurs“. Im kommenden Jahr nehmen wir diesen Wunsch sehr gerne mit in die Trainingsplanung auf, sowie die „Bergintervalle“.

Die Teilnehmerzahl stieg während der Saison immer mehr an und so standen an einigen Dienstagen bis zu 40 Radsportler am Startort. Hierfür wurden neue Gruppen ins Leben gerufen, damit jeder Radsportler sich für ein passendes Training entscheiden konnte. Vier unterschiedliche Leistungsgruppen entstanden im Laufe der Saison. Von der „25 km/h+ Fitnessgruppe“ bis hin zur „No Pain No Gain Gruppe“. Viele Gäste kamen zum Training und wurden nach und nach feste RST Vereinsmitglieder, worüber ich mich selbst sehr freue. Größere Pannen gab es während den Trainingsrunden nicht, außer den ein oder anderen Plattfuß. Ein paar kleine Gravelpassagen gab es zwischendurch auf den sonst abwechslungsreich gestalteten Strecken. Diese wurden von den Teilnehmern aber mit Humor genommen und entschleunigten das sonst so rasante Training.

Viel positives Feedback gab es nach den einzelnen Trainingsrunden, sowie ein paar Änderungswünsche, die in die kommenden Trainingsrunden mit aufgenommen wurden. Für mich als Trainer ist es nicht immer leicht, für alle Teilnehmer etwas Passendes anzubieten. Bei den großen Gruppen kam es dann leider doch mal vor, dass der eine oder andere Teilnehmer unbemerkt aus der Gruppe fiel und den von der nächsten Gruppe mitgenommen wurde, oder

die letzten Kilometer für sich alleine fuhr. Aus 22 Teilnehmern bestand unsere größte Gruppe in diesem Jahr, wobei man dann schnell den Überblick verlieren kann. Niemand sollte bei den Trainingsrunden alleine zurückbleiben. Und so entschieden sich einzelne Mitglieder herausfallende Teilnehmer zu begleiten und die Runde gemeinsam zu fahren und das große Feld fahren zu lassen. Viel Zusammenhalt gab es bei jedem Dienstag! Wie z.B. bei der Behebung der Plattfüße oder der kleinen, technischen Pannen! Niemand wurde alleine stehen gelassen. Sogar ein Abholservice mit dem Auto gab es an einem Trainingstag, bei einem Plattfuß, der nicht zu beheben war!

Danke schön für diese tolle Teamleistung. Bedanken möchte ich mich bei allen Teilnehmern der Dienstagsrunden. Sei es bei den Trainern, den Trainingsbegleitern, den RST'lern und unseren unzähligen Gästen.

Ohne Euch wäre der „RST Lübeck Tuesday 2023“ nicht zu einem erfolgreichen Trainingstag in der Sommersaison geworden! Nur leider kam das Ende der Sommersaison wieder viel zu schnell! So wie jedes Jahr! Am 26. September 2023 starteten 20 Teilnehmer zum letzten, gemeinsamen Dienstagstraining des Jahres. Wir freuen uns aber schon jetzt auf eine tolle Herbst- / Wintersaison und natürlich schon auf das kommende Jahr, in dem wir wieder gemeinsam am Dienstag starten werden.

Vielleicht sogar mit Dir als weiteren Trainer oder Trainingsbegleiter?



Summer Cycling war ein voller Erfolg

01 und 02. September 2023

Text: Red., Fotos: Bernd, Chris & Max



Am 01. September 2023 feierte das Radsport Team Lübeck e.V. sein 33-jähriges Bestehen und dies war ein guter Grund zu feiern. Zusammen mit den Cycleroasters und Tom Hiller haben wir zum „Summer Cycling – Bikes and Coffee“ eingeladen.

Am Samstagmorgen ging es bei den Cycleroasters, Einsiedelstraße 6, Halle 48 (Gelände Kulturwerft Gollan) in Lübeck los. Man traf sich zu einem gemeinsamen Kaffee, bevor um kurz nach 10:00 Uhr die Rennradausfahrt in verschiedenen Geschwindigkeitsgruppen startete.

Über 60 Radsportler/-innen machen sich auf den Weg. Von der Gollan-Werft ging es Richtung Norden nach Bad Schwartau und zum Pariner Berg, weiter zum Tankenrader Berg, nach Sarkwitz und über Groß Timmendorf und Kreuzkamp zurück nach Lübeck.

Nachdem die einzelnen Gruppen wieder zurück waren, gab es neben selbstgebackenem Kuchen und Bratwurst auch Kaffee und kühle Getränke. Bei bestem Spätsommerwetter verbrachten die Teilnehmer den Nachmittag bei den Cycleroasters. Es gab viele nette Gespräche untereinander und das Radsport Team Lübeck hatte auch hier wieder neue Vereinsmitglieder gewonnen. Am späten Nachmittag gab es noch ein Zwiftrennen.

Auch der zweite Tag wurde zu einem Erfolg. Nach einem gemeinsamen Kaffeestarter ging's mit 30 Teilnehmer/-innen los zur Graveltour.





GRVL Socialride meets Coffee

7. September 2023

Bericht und Foto: Christian Felix



Am Sonntag, 17. September 2023 stand eine etwas über 50 Kilometer lange Gravelrunde im RST Veranstaltungskalender. In entspannter, moderater Geschwindigkeit sollte diese Tour um den Ratzeburger See gefahren werden.

Um 11:00 Uhr standen 14 Teilnehmer in St. Hubertus. 3 Teilnehmer entschieden sich spontan, diese Runde etwas sportlicher zu fahren und am Zwischenstopp auf die zweite Gruppe zu warten. Das erste Teilstück war gut 30 Kilometer lang und führte an der Ostseite des Ratzeburger Sees entlang. Diese Seite ist durch das Auf und Ab und durch die langen Waldpassagen die anspruchsvollere Seite und auch die landschaftlich schönere Gegend. Viele Blicke auf den See sind hier möglich und lädt gedanklich zum Verweilen ein. Auch unser jahrelanges Vereinsmitglied Uwe war mit von der Partie und fuhr mit seinem 3 rädriigen Gravel-Liegerad fast die gesamte Strecke mit. Lediglich an ein paar zu schmalen Stellen nahm Uwe einen anderen Weg. Alle Teilnehmer staunten über die Geländegängigkeit von Uwes neuen Flitzer!

Kurz vor dem Ziel holte die zweite Gruppe die 3 Ausreißer wieder ein. Denn bei Linus gab es einen Plattfuß. Gemeinsam ging es dann Richtung Einhaus. Jedoch musste vorher noch ein steiles Stück erklommen werden, mit 17 % Steigung.



Im Café Enehus wurden wir wie immer liebevoll empfangen und gut mit Getränken und leckeren Kuchen versorgt! Für Radsportler ist dieses Café eine Empfehlung.

Da nicht alle Teilnehmer genug Zeit mitbringen konnten, machten sich einzelne Graveler ohne Kuchenstopp auf den Rückweg. Nach der Pause ging es dann auf der Westseite des Ratzeburger Sees zurück, wo der Weg ohne größere Kraftanstrengungen bewältigt werden konnte. Die letzten Kilometer führten die Gruppe durch den bekannten Drägerweg, zurück zum Startpunkt nach St. Hubertus.

Wir fanden es wieder mal eine schöne Runde. Der Wunsch der Gruppe besteht, einen GRVL Socialride mit Coffeestopp des Öfteren zu machen. Dem kommen wir doch sehr gerne nach. Seid gespannt, wohin es uns als Nächstes führt.

Stadtradeln 2023: RST auf Platz 3

17. Juni bis 07. Juli 2023

Text: Red., Foto: Max Czelk (BFD)



Das Radsport Team Lübeck ist in diesem Jahr bereits zum zehnten Mal beim Stadtradeln mit einem Team dabei und radelt für ein gutes Klima.

Seit nun mehr 12 Jahren nimmt die Hansestadt Lübeck an diesem Wettbewerb teil.

In der Kategorie „Radaktivste Teams“ belegten wir



den 3. Platz mit 638 „Kilometer pro Kopf“. Insgesamt haben 38 Radler:innen 24.229 Kilometer in drei Wochen zusammengefahren. Dies sind zum Vorjahr fast 9.500 RST-Kilometer mehr und macht in der Gesamtwertung der Teams Platz 7 von insgesamt 159 gemeldeten Teams.

Im Jahr 2023 legten in Lübeck 4.352 fahrradbegeisterte Stadtradelrinnen und Stadtradler in 159 Teams zusammen 764.206 Kilometer mit dem Rad zurück. Umgerechnet entspricht dies der Menge von fast 124 Tonnen CO₂, die nicht emittiert wurden. Ein Grund mehr, warum Lübeck auch 2024 wieder an den Start geht. Erlebnisreich, lebendig und jedes Jahr eine Runde erfolgreicher wird die Aktion jedoch erst durch Sie, die vielen fahrradbegeisterten Stadtradelrinnen und Stadtradler.

Die Platzierungen im Detail findet ihr auf unserer Webseite:
<https://t1p.de/0hku0>



9. Wagriener Land O-RTF mit Brevet

16. September 2023

Bericht: Thomas Lange, Fotos: Maren



Mit 56 Teilnehmern war das Feld bei unserer 9. RTF durchs Wagriener Land am 16. September 2023 sicher überschaubar und wir hätten durchaus noch den einen oder anderen Radfahrer versorgt bekommen. Auf der anderen Seite steht aber der überschaubare Aufwand dann wieder dazu im richtigen Verhältnis.

Bereits zum zweiten Mal waren wir mit unserer RTF in Oldenburg ein Bestandteil des Hospizlaufes auf dem Sportplatz des Oldenburger SV. In diesem Jahr haben dort 550 Läufer die unterschiedlichen Lauf- und Walking-Strecken bis hin zum Ultralauf über 85 Kilometer in Angriff genommen.

Bei schönsten spätsommerlichen Bedingungen haben wir 4 Fahrer um 08:00 Uhr auf die große 210 Kilometer-Runde um die Halbinsel Wagrien und dann in einer ausgedehnten Schleife um den Selenter See geschickt. Die übrigen Teilnehmer gingen dann um 09:00 Uhr auf die 80 bzw. 120 Kilometer-Schleifen. Die positiven Rückmeldungen an den Depots bzw. später im Zielbereich ließen den Schluss zu, dass der Strecken-Scout keinen ganz schlechten Job gemacht hat.

Und um noch einmal auf die sicher etwas überschaubare Teilnehmerzahl zu sprechen zu kommen:

Gerade deshalb haben wir uns für das O-RTF Konzept entschieden. Zwar hat es aus personellen Gründen diesmal eine geführte Gruppe gefehlt,

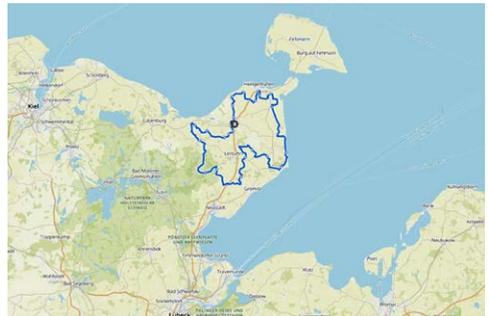
dafür können wir diese Veranstaltung mit kleinen Stoff bewältigen. Wir können auf die aufwendige Ausschulderung verzichten.

Durch die Streckenführung können wir die Depots umsichtig besetzen und gleichzeitig profitieren wir durch die Einbettung in die Laufveranstaltung von dem Catering, das dort vor Ort von der Organisation des Hospizlaufes übernommen wird. Zudem bleibt dort noch der ein oder andere Euro für den guten Zweck hängen.

Wenn dann auch noch das Wetter so mitspielt, wie in diesem und auch im letzten Jahr, gibt es nur die recht lange Anfahrt als Ausrede, nicht in Oldenburg RTF zu fahren.

Vielleicht schrecken ja auch die Höhenmeter, die hier an der Küste direkt neben der Holsteinischen Schweiz für so manche Welle sorgen.

Im September 2024 gibt es dann die nächste Gelegenheit...



Radspport Team Ausblick

MTB-Training in Bad Schwartau

Riesebusch 1, 23611 Bad Schwartau
jeden Sonntag, 10:30 Uhr



Ein neues Trainingsangebot im RST!

Performance: Dieses Angebot richtet sich an alle, die mit ihrem MTB Spaß haben wollen. Generell sind natürlich nahezu alle Wege bei uns in Ostholstein auch mit einem Crosser/Gravelbike fahrbar, aber wir möchten hier explizit Spaß auf dem MTB haben. So werden Strecken gefahren, die auf dem MTB richtig Bock bringen, aber natürlich auch mit einem ungefederten Bike machbar sind.

Es soll niemand zurückgelassen werden, bei größeren Gruppen können sich aber auch mehrere Leistungsgruppen bilden.

Wichtig: Neben dem obligatorischen Helm, sollte eine Klingel dazugehören. Wir werden vielen Menschen/Tieren ohne Bike begegnen und möchten uns stets vorbildlich verhalten. Kein Gepöbel, kein doofes Gehabe (auch wenn wir im Recht sein sollten) bitte! Ich freue mich darauf!

Treffpunkt: Parkplatz Riesebusch

Turnus und Uhrzeit: jeden Sonntag, 10:30 Uhr (ab Sonntag, 05.11.2023, vorerst als Winterangebot)

Dauer: Touren zwischen 2 und 4 Stunden (gerne mit Kaffeepause, wenn Lust und Zeit)

Orga: via Whatsapp-Gruppe, Einladungslink folgt.

Teilnehmer*innen: offen für alle, Crosser/Gravelbike are welcome

19. RST Lübeck O-CTF Ratzeburg

Start: Riemannstraße in Ratzeburg
29. Oktober 2023



Auch im Wald muss man mit uns rechnen! Immer am letzten Sonntag im Oktober findet unsere O-CTF statt.

Achtung!

Ab 2023 neue, verlängerte Streckenführung

Richtung Süden bis zum Gudower See: mehr Wald und weniger Straße! Freut Euch auf die neue Tour mit einem festen Kontrollpunkt im Hellbachtal für alle Teilnehmer.

Für die Tour durch die schönen Wälder im Kreis Herzogtum Lauenburg bieten wir auch wieder zwei Streckenlängen an. Eine 53 und eine 76 km-Runde. Der Start erfolgt für alle Fahrer am Sportplatz in der Riemannstraße in Ratzeburg.

Für die Starter geht es zunächst durch den Farchauer Forst nach Mölln und durch das Hellbachtal zum Drüsensee und weiter bis zum Gudower See. Entlang vieler kleiner Seen führt die Strecke weiter in Richtung Schmilau zum Schaalseekanal und weiter bis zum Garrensee.

Weiter geht es über Ziethen zurück zum Ziel nach Ratzeburg.

76 km-Tour von 09:00 Uhr bis 09:30 Uhr

53 km-Tour von 09:30 Uhr bis 10:00 Uhr

-> denkt an die Zeitumstellung.

Alle Teilnehmer mögen sich bitte vorab anmelden, damit sie den Track der CTF-Strecke rechtzeitig vorher bekommen und wir als Veranstalter planen können. Wir möchten gerne an den Kontrollstellen ausreichend Verpflegung für Euch bereitstellen und haben somit auch einen Ausblick, wie viele Teilnehmer wir etwa erwarten können.

Es sind am Veranstaltungstag Nachmeldungen vor Ort möglich. Wir müssen die Teilnehmerzahl der Veranstaltung etwas begrenzen, damit wir alle im Wald unseren Spaß haben. Auch Wanderer sind in den Waldgebieten zahlreich unterwegs. Nehmt also alle Rücksicht und verhaltet euch so im Wald, wie ihr es auch erwartet.



Coffee Ride zum Schweriner Schloss

31. Oktober 2023

von Christian Felix



Die kalte Jahreszeit ist da und was bietet sich da mehr an, als ein paar Grundlageneinheiten zu fahren. Dieses verbinden wir mit einem Coffee Ride nach Schwerin am Reformationstag, dem 31. Oktober 2023 (Dienstag!).

Treffen ist um 10:30 Uhr in St. Hubertus, Polarisweg (REWE-Parkplatz). Wir werden diese Runde im

entspannten, moderaten Tempo fahren. Geplant ist eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 28-30 km/h. Nach ca. 70 Kilometer Wegstrecke kommen wir am Schweriner Schloss an. Vor Ort werden wir uns ein Café oder ähnliches suchen, um eine Pause einzulegen und uns ein wenig für die Rücktour zu stärken. Was ihr benötigt? Guuuute Laune, Ersatzschläuche, ein paar Taler für die Pause in Schwerin, genug Verpflegung für unterwegs und ein wenig Kondition. Gäste sind zu dieser Tour herzlich willkommen. Anmeldungen bei STRAVA möglich!



IHR FAHRRADPROFI

Wir lieben Leistung!

Ahrensböök 04525/4730 www.ihrfahrradprofi.de

RST Lübeck Trainingsangebot

Was wir alle im Verein gemeinsam haben, ist dass wir die einmalige RST-Gemeinschaft bei unseren Trainingsausfahrten schätzen, die norddeutsche Natur lieben und uns alle beim Coffee Ride auf den Kuchen stürzen ;-)

Hier seht ihr das Angebot über im Winter. Weitere Angebote findet ihr auf unserer Homepage oder in der App Klubraum (nur für Mitglieder).

Die sechs Trainingsbereiche im Überblick:

1. Kompensationsbereich (KB)
2. Grundlagenausdauer 1 (GA1)
3. Grundlagenausdauer 2 (GA2)
4. Entwicklungsbereich (EB)
5. VO2 Max
6. Neuromuskuläre Leistungen

Mo **Intervalle**
 jeder 2. im Monat
 Trainer:in **Britta & Andreas**

Art Intervalle, VO2 Max
 Zielgruppe Leistungssportler:in
 Gruppen/ Begleitet 1 / Ja

Startort St. Hubertus, REWE
 Startzeit 17:30 Uhr
 Länge ca. 90 Min
 Ø-km/h individuell
 Alter jedes Alter

Info
 Hohe Intensitätwechsel mit Pausen-
 einheiten. Verbesserung der VO2max
 (maximale Sauerstoffaufnahme) und
 der individuellen Laktatschwelle.

Fr **Winter-Joker**
 Trainer: **Piotr**

Art Muskelaufbau und Koordination
 Zielgruppe ambitionierte Radfahrer
 Gruppen/ Begleitet 1 / Ja

Startort BewegungsArt, Wahnstr. 76
 Startzeit 17:00 Uhr
 Länge 60 min
 Ø-km/h 4 km/h
 Alter jedes Alter

Info
 Mittlere Intensität, Training mit
 eigenem Körpergewicht, Voraussetzung
 eines fitten Gesundheitszustands.

Fr **Freitagsg gravel**
 Trainer **Arne**

Art Technik, GA1 bis EB
 Zielgruppe Geländefahrer
 Gruppen/ Begleitet 1 / Ja

Startort Posselbrücke
 Startzeit 15:00 Uhr
 Länge ca. 90-120 min, 30-50 km
 Ø-km/h ca. 20 km/h
 Alter jedes Alter

Info
 Graveln in der Natur mit viel Spaß und
 Fahrtechnikpraxis. Geringe bis mittlere
 Intensität. Verbesserung der allgemei-
 nen Ausdauer und des Fettstoffwechsel.



Sa (1.+3.) Jugend GRVL

Trainer: Piotr



Art Jugendtraining Gravelbike
 Zielgruppe alle
 Gruppen/ Begleitet 1 / Ja

Startort St. Hubertus, REWE
 Startzeit 11:00 Uhr
 Länge ca. 90 min, ca. 20 km
 Ø-km/h ca. 16 km/h
 Alter 8-18 Jahre

Info: Abwechslungsreiches Kindertraining im Gelände mit Fahrtechnik als Schwerpunkt. Der Spaß steht im Vordergrund!

Sa (2.+4.) Jugend U11 RR

Trainer:in Valerie, Marcus, Piotr



Art Jugendtraining Rennrad
 Zielgruppe Fortgeschrittene
 Gruppen/ Begleitet 1 / Ja

Startort St. Hubertus, REWE
 Startzeit 11:00 Uhr
 Länge ca. 90 min, 22-25 km
 Ø-km/h 20-23 km/h
 Alter 8-11 Jahre

Info: Abwechslungsreiches Kindertraining auf der Straße. Der Spaß steht im Vordergrund!

**Abswechselnd
 GRVL oder Rennrad
 im Jugendtraining!**

Sa (1.) RTF-Training

Jeden 1. Samstag im Monat

Trainer Marcus



Art RTF-Ausfahrt
 Zielgruppe Breitensportler
 Gruppen/ Begleitet 1 / Ja
 Startort St. Hubertus, REWE
 Startzeit November: 10:00 Uhr
 Dezember: 11:00 Uhr
 Länge ca. 120 min, 40-60 km
 Ø-km/h 25-27 km/h
 Alter jedes Alter

Info: Geringe Intensität, Hier wird die Basisbeibracht und es werden kurze Ausfahrten unternommen. Spaß steht im Vordergrund!

Sa (1.) Rennradtraining

Trainer: Chris & Cedrik



Art
 Zielgruppe GA1 - EB
 Gruppen/ Begleitet Leistungssportler:in
 1 / Ja

Startort St. Hubertus, Rewe
 Startzeit
 Länge wetterabhängig
 Ø-km/h 2-3 h, 60-90 km
 Alter 28-32 km/h
 jedes Alter

Info
 Geringe bis mittlere Intensität. Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und des Fettstoffwechsel.

So RR Einsteiger

05.11. - 17.12.2023

Trainer: Maik



Art Regeneration / KB - GA1
 Zielgruppe ... Beginner/ Genussfahrer:in
 Gruppen/ Begleitet 1 / Ja
 Startort Buswendeplatz Dornbreite,
 Steinrader Damm
 Startzeit 11:00 Uhr
 Länge ca. 90 min, 25-40 km
 Ø-km/h ca. 20 km/h
 Alter ab 18 Jahren

Info: Das perfekte Training für Einsteiger. Ein Training für alle, denen die anderen Gruppen noch zu schnell sind. Modereate Steigerung der Distanz und Leistung.

So Jugendtraining RR

Trainer:in Christian W.



Art Jugendtraining Rennrad
 Zielgruppe Einsteiger
 Gruppen/ Begleitet 1 / Ja

Startort St. Hubertus, REWE
 Startzeit 11:00 Uhr
 Länge ca. 90-120 min, 40-50 km
 Ø-km/h 25-27 km/h
 Alter 11-16 Jahre

Info
 Erfahrene Jugendliche erreichen hier die nächste Stufe und werden intensiver betreut.
 Bei Regen wird kein Training angeboten.

**Rennrad am Samstag
 und Sonntag!**



Breitensport

Große Weserrunde

24. August 2023
von Uwe Maaß



Die Große Weserrunde ist ein Radmarathon entlang der Weser und durch die Natur des Weserberglandes mit Strecken von 80 bis 350 km Länge.

Das Besondere, es wird weitgehend auf dem Weser-
radweg oder asphaltierten Nebenstrecken gefahren.
Keine riesige Veranstaltung, aber immerhin 90
Teilnehmer auf der 350 Kilometer-Runde mit 2.500
Höhenmetern Herausforderung.

Und die Anreise ist, verbunden mit einem Kurz-
urlaub, auch noch verträglich. Start um 05:16 Uhr,
dann folgten 14 Stunden im Sattel mit Gleichge-
sinnten durch die Natur, dazwischen immer wieder
super Verpflegungsstationen. Gut gelaunt und bei
besten Wetterbedingungen wurde ich von einigen

Teilnehmern nur „Lübeck“ genannt, das RST Trikot
hat eben eine sehr gute Wiedererkennung.
Die meisten Höhenmeter kamen zwischen Kilometer
250 und 330, das war hart. Aber dafür gab es
dann 20 Kilometer vor dem Ziel die beste Verpfle-
gung. Was tut man nicht alles für Essen und Trinken.
Um 20:45 Uhr war ich glücklich im Ziel und habe
damit mein diesjähriges Saisonziel erreicht.



Early Bird Sunday

16. Juli 2023
von Christian Felix



Eine rund 70 Kilometer lange Tour stand im RST
Veranstaltungskalender, zu der sich 18 Teilneh-
mer am Holstenort trafen. Die Tour führte von der
Lübecker Innenstadt, über Marli, Herrnburg zum
Utechter Berg. Über Thandorf ging es nach Rieps.
Dort wurde einmal die Runde auf der Rennstrecke
der Nordmeisterschaften gefahren.

Weiter ging es Richtung Ratzeburg, Einhaus und
über Blankensee zurück nach Lübeck. Im Schul-
garten an der Falkenwiese gab es zum Abschluss
noch einen Coffee & Cake Stopp.

7 Teilnehmer hatten noch ein paar Energiereser-
ven. Und so ging es spontan im Anschluss, durch
eine Idee von Kai, noch einmal auf eine 50 Kilo-
meter Strecke bis Timmendorf und zurück über
etliche Dörfer und dem Pariner Berg bis nach Bad
Schwartau.

Bis bald auf dem Rad!



Radmarathon „Ostholstein Extrem“

23. Juni 2024

Bad Schwartau



Nach gut 29 Jahren ist ein wieder da! Der Radmarathon „Ostholstein Extrem“ ist zurück. Im Rahmen der „33. Ostholstein-Rundfahrt“ wird er wieder ins Programm aufgenommen.

Schon damals, am 14. Mai 1995 ging es über 212 km und 1.245 hm quer durch Ostholstein bis zum nördlichsten Punkt der Strecke nach Heiligenhafen. 2024 starten wir in entgegengesetzter Runde, diesmal mit 218 km und 1.250 hm.

Die Strecke startet in Bad Schwartau und führt über den Pariner Berg, Barkau zurück zur ersten Kontrolle (km 29) nach Röbel bei Eutin. Weiter über Zarnekau und Sagau Richtung Bungsberg, Gut Kletkamp und zur 2. Kontrolle in Hansühn (km 65). Danach über Weissenhäuser Strand und Oldenburg nach Heiligenhafen zur 3. Kontrolle (km 100).

Mit einem Blick zurück Fehmarnsund-Brücke geht

COMEBACK EINES KLASSIKETZERS!

es zurück über Oldenburg nach Hansühn, der vierten Kontrolle (km 135). Über den Bungsberg und Schönwalde geht es zurück nach Röbel an die 5. Kontrolle (km 160). Richtung Westen führt die Strecke dann über Sagau und Berlin nach Gnissau, der 6. und letzten Kontrolle (km 188).

Auf den letzten 30 Kilometer führt die Strecke nach Pronstorf am Wardersee, über den Tankenrader Berg und Curau zum letzten Berg der Tour, dem Pariner Berg. Nach 218 Kilometer hat man mit einem 28 km/h nach 7:45 Stunden das Ziel in Bad Schwartau wieder erreicht.

Weitere Informationen auch hier:
<http://rst-luebeck.de/ostholstein-rundfahrt/>



Was ist eigentlich Country-Tourenfahren (CTF) Naturerlebnis pur!



Ist das nicht auch etwas für Dich? Country-Tourenfahren ist die Breitensportliche Variante - ohne Zeitnahme und Rangliste - des Tourenfahrens mit dem Geländerad (ATB, MTB, Gravel), die jenseits des öffentlichen Straßenverkehrs durchgeführt wird.

Auf öffentlichen Feld- und Waldwegen verlaufen die Strecken, die von den Mitgliedsvereinen unter Berücksichtigung der allgemeinen Naturschutzbestimmungen und der Umweltregeln des BDR besonders ausgesucht sind. Das Naturerlebnis steht bei dieser Variante im Vordergrund; und es möchte einen offensiven Beitrag gegen das "wilde" Biken quer durch Wald und Flur leisten.

Die kürzeren Strecken (bis 25 km) werden dabei meist über einfach zu befahrende und breite Wege geführt, sind also für Einsteiger und Familien geeignet. Die längeren verlangen in der Regel schon etwas mehr fahrerisches Können sowie Fahrradbeherrschung auf vergleichsweise unwegsamem Terrain.

Insgesamt sind alle Strecken mit den zuständigen Forstämtern abgestimmt. Neben der Wegweisung

mittels Richtungspfeilen (nur bei einer CTF) stellen die Vereine in steigender Anzahl auch die GPS-Daten zur Tour (dann O-CTF) auf ihrer Homepage zur Verfügung. Wie beim Radtourenfahren gibt es unterwegs Verpflegungs- und Pannenservice. Besonders im Wald ist große Rücksicht auf andere Erholung suchende Mitmenschen zu nehmen (Wanderer, Reiter, Spaziergänger).

Langsames annähern und freundliches Grüßen sind ein Gebot der Höflichkeit. Technisch einwandfreie Räder und das Einhalten der gekennzeichneten Wege stellen ein unabdingbares Muss dar.



Paris-Brest-Paris

20. bis 24. August 2023

Text: Britta, Arne, Simon, Philip & Bernd



Drei Vereinsmitglieder (Simon als "Angeheirateter" dazu) haben sich in diesem Jahr auf die 1200 km Strecke gemacht und wurden von vielen per WhatsApp-Chat begleitet und angefeuert.

Anstelle eines klassischen Tourberichts habe ich mich mit den vier getroffen und ihnen Fragen zu ihrem großen Abenteuer gestellt.

TNA (Bernd): Wann habt ihr das erste Mal von Paris-Brest-Paris erfahren, wann fiel die Entscheidung mitzufahren?

Arne: Als ich ca. 2016 den Film „Brevet“ gesehen habe (www.brevet-the-movie.com).

Britta: Irgendwann habe ich in der Radzeitschrift darüber gelesen. „Krass“, dachte ich, „das finde ich cool.“ Der konkrete Entschluss kam im Sommer letzten Jahres, als ich mit Arne darüber sprach.

Simon: Im Juli 2022 hatte mir Arne davon erzählt. Anfangs fand ich es ganz schön kompliziert mit der Vorqualifikation.

Philip: Zuerst davon gehört? Letztes Jahr, dann kam auch gleich der Plan, in die Alpen zu fahren und dann PBP.

TNA: Hattet ihr vorher schon Langstrecken-erfahrung?

Britta: Bevor ich von PBP hörte, war meine längste Fahrt ca. 300 km. Da habe ich schon gemerkt, dass mir das Spaß macht.

Arne: Bis zu dem Zeitpunkt, als ich den Film gesehen habe, bin ich 70 Kilometer gefahren.

TNA: Wie habt ihr euch darauf vorbereitet, außer einfach lange Rad zu fahren?

Arne: Die letzten paar Monate waren wir zwei Mal die Woche zum Spinning. Das war auch richtig gut, hat Spaß gemacht und war ja auch was Neues. Ich glaube, das war auch ein sehr effektives Training.

Philip: Der Aufbau der Brevets, also 300, 400, 600 km zu fahren, ist ja eigentlich

schon ganz schlau gemacht von der Organisation. Durch diesen Trainingsaufbau ist man bis Mitte des Jahres auf jeden Fall schon Strecken gefahren - und in Summe ist das ja auch schon einiges.

Britta: Zu den Brevets kamen die Alpen und Cadfish dazu und wir waren ja noch bei dieser irren Aktion im Riesengebirge. Beim Scouting für GRASH waren auch lange Touren dabei. Da hat sich schon gut was aufsummiert, ohne jetzt wirklich einen Trainingsplan geschrieben zu haben.

Arne: Genau, es war ja klar, dass wir lange in Strecken fahren müssen. Für mich war das Highlight der Brevet im Riesengebirge. Das war cool, auch wenn wir den nicht mehr brauchten für die Qualifikation.

TNA: Welche Kombi an Radhose und Sattel fahrt ihr, und seit wann fahrt ihr die?

Arne: Die Hose ist von Ekoi, der Sattel ist von Ergon. Lange erprobt, die haben schon einmal PBP gesehen.

Simon: Die Hose, mit der ich alle Brevets gefahren bin, ist beim 600er an zwei Stellen irreparabel gerissen. Vor PBP musste ich deshalb zwei andere Bibs kaufen, ich bin dann mit zwei neuen Bibs gestartet, die ich jeweils vorher nur für 100 km probieren konnte. Klappte aber zum Glück alles.

Britta: Der Sattel ist von SQLab. Der ist diese Saison neu drauf gekommen, weil ich mein Rad ein bisschen komfortabler umgebaut habe. Die Hose ist das gleiche Modell wie die RST-Hose. Diese Kombi bin ich auch schon bei den Brevets gefahren.

Nicht zu vergessen: immer Babywundcreme mit ins Handgepäck, damit man sich nicht wundscheuert.

Philip: Also zum 600er habe ich mein neues Fahrrad samt neuer Hose probiert und hatte keine Probleme.

TNA: Hat euch an Ausrüstung unterwegs etwas gefehlt, habt ihr etwas vergessen?

Simon: Meine Radhandschuhe habe ich zu Hause vergessen, aber ich bin auch gewöhnt ohne zu fahren.





Arne: Zu Hause hatte ich meine Taschen gepackt und in Paris bei dem tollen Wetter wieder einiges rausgeschmissen. Auch wenn ich durchgefahren wäre, hätte ich nichts weiter gebraucht.

Britta: Meine Sachen hatte ich schon vorab reduziert und vieles weggelassen: warme Überschuhe, kurze Regenhose und so weiter. Also all das, an was die Frau denkt, dass es eher kalt werden könnte. Als ich zurückgefahren bin dachte ich: Der Schlafsack war schon gut.

Philip: Der war bei mir zu viel, ganz klar. Als unnötigen Ballast hatte ich den Schlafsack, eine Isomatte und eine zweite Powerbank.

TNA: Wie hast du dann geschlafen? Wir waren zwei Mal in den Unterkünften, für 5 oder 10 Euro gibts dann ein Bett mit Decke.

Arne: Wir haben auch Fahrer gesehen, die hatten nur eine Windjacke im Trikot und dazu noch eine Werkzeugtasche. Die sparen 3-4 kg an Gewicht.

TNA: Was musstet ihr bei der Navigation beachten?

Simon: Wir haben den Track auf vier Stücke aufgeteilt, um den Akku zu schonen. Auch mental ist es einfacher, nur 300 km vor sich zu haben.

Die Aufzeichnung lief komplett durch.

Philip: Geladen haben wir immer in den Pausen, das reichte aus.

Britta: Ich bin auch mit 2 x 600 los und hatte noch einen zusätzlichen Akkupack, den man unter den Garmin schraubt.

TNA: Bekommt man alles über die Versorgungsstopps oder muss man zusätzlich in Supermärkte?

Philip: Am Straßenrand haben viele Einheimische Stände aufgebaut. Da gibts Wasser, Kuchen und Crêpes etc. Meist gegen eine Spende.

TNA: Wie geht man eine solche Strecke am Anfang an, kann man sich da zurückhalten?

Arne: Nee, Vollgas!

Britta: Ich habe versucht, es langsam anzugehen, hatte eh schon müde Beine. Man sah ganz klar, wie Adrenalin die anderen erst mal pusht.

Arne: Man kann sich dem schwer entziehen. Du bist

da voller Adrenalin, das fängt ja schon 2 Stunden vorher an. Es geht los und die Spannung steigt. Das macht einfach Spaß.

Für mich war der Plan erst mal losballern, dann kommen irgendwann die ersten Hügel und dann lasse ich mich rausfallen. Wenn es zu schnell die Berge rauhegt, einfach abreißen lassen und auf die nächste Gruppe warten. Irgendwann findet man eine Gruppe und dann fährt man da mit.

TNA: Ist das vergleichbar mit einer verdammt großen RTF?

Arne: Die Menschen sind anders, die Typen sind anders. Brevetfahrer können meist nicht gut in der Gruppe fahren. Ständiges Abreißenlassen, Bremsen. RTF-Fahrer sind oft im Verein, bei den Brevets sind die meisten eher unorganisiert.

Es gibt ganz viele, die haben auch einfach kaum Bock auf viel Kommunikation. Die wollen vor allem fahren und drei, vier Tage ihren Kopf frei pusten.

TNA: Wie viel redet man mit anderen?

Philip: Simon hatte definitiv mehr Kontakt als ich. Ja. Aber ich war auch nachher schon einfach zu platt, um irgendwie mal zu reden. Mir reichte schon das Radeln an sich. In den Pausen haben wir natürlich immer wieder die Gleichen getroffen, da quatscht man dann wieder mehr.

Simon: Am Anfang ging das so schnell zur Sache, da war kein Platz für einen Plausch. Wenn man mit 50 Sachen den Berg in der Gruppe runterfährt ist man vor allem konzentriert. In dieser durchmischten Gruppe kennt man niemanden und man weiß nicht, wie der andere fährt. Du musst auf alles gefasst sein. Und man will ja auch nicht auf den ersten Kilometern stürzen - und wir haben nach 5 km schon erste Stürze gesehen.

TNA: Wie ist es unterwegs mit den Regeln?

Arne: Begleitfahrzeuge sind immer wieder ein Thema, die sind nicht erlaubt. Da habe ich mich aber auch nicht weiter mit auseinandergesetzt.

Im Gegensatz zu den Bikepacking-Ultra-Distanz-Rennen, darf man bei PBP Windschaden fahren.

Philip: Einmal hatten wir bei einer Geheimkontrolle Glück. Kurz vorher bei einem Halt war mein Rücklicht ausgegangen, Akku alle. Das haben wir nur per Zufall gemerkt.

Simon hat mir dann seinen Ersatz gegeben, ich konnte in Ruhe laden.

Kaum sind wir losgefahren, war oben auf der nächsten Bergkuppe eine versteckte Sicherheitskontrolle gewesen.

Arne: In Frankreich ist es um diese Jahreszeit lange dunkel. Und dann ist trotzdem auch mal ein Einzelfahrer ohne Licht und das ist halt auch saugefährlich. Da machen die Geheimkontrollen schon Sinn.

Britta: Auch beim Eingangcheck wird kontrolliert, ob man auch eine Warnweste für nachts hat. Vor uns haben sie einen rausgezogen, der nur einen Reflektorgurt hatte und keine Weste.



TNA: Wie seid ihr mit mentalen Tiefs umgegangen, was hat euch motiviert?

Arne: Also bei mir fing das eigentlich schon bei Kilometer 60 an. Da habe ich gemerkt: das funktioniert hier nicht. Das war bei mir schnell eine Kopfsache, physisch wäre ich das Ding auch gefahren. Also ich habe einfach gerade zu viele Baustellen, an die ich ständig gedacht habe. Weil ich weiß, dass wenn man nachher so 400, 500, 600 km geschafft hat und dazu wenig oder auch gar nicht geschlafen hat, dann werden die Tiefs immer schwieriger.

Ich wollte nicht bei 600 km komplett am Ende sein und mich mit dem Murks, der mir da durch den Kopf ging, beschäftigen. Weil ich glaube, das wäre einfach richtig, richtig doof geworden.

Beim anrollen an die erste Station wusste ich kurz vorher: ich fahre nicht weiter.

Britta: Ich habe schon beim Fahren zum Start gemerkt, dass ich müde bin, auch im Kopf. Ich wollte an den Start gehen und habe ein bisschen auf das Adrenalin gehofft.

So habe ich überlegt und bin nach 117 km an den Rand gefahren und ich war stehend K.O. Interessanterweise habe ich mit der Entscheidung bis jetzt nicht gehadert. Nach Cadfish war ich recht ausgebrannt, vielleicht war der Saisonaufbau einfach zu viel.

So war es nur ein kurzes Vergnügen - aber ein Vergnügen.

Philip: Ab 400 km, als es hügelig wurde und die Berge immer höher. Diese ewig langen Anstiege. Da denkt man: „oh echt, muss das jetzt sein?“ Da fing es an, das erste Mal zu sehen, hey, was ist das hier noch?

Simon: Nach 200 km, als ich Philip und ich da voll mit reingehalten haben und auch richtig Spaß

hatten, da wusste ich, jetzt brauche ich mindestens 100 km in meinem Tempo. So eine Art aktive Regeneration, dass man wieder ein bisschen Kraft sammelt, damit es auch wieder zuverlässig und gut weitergeht.

Es war auch nicht mental, sondern einfach logisch, da ein bisschen kürzer zu treten. Das hat auch sehr, sehr gut geklappt. Als wir in Brest angekommen sind, mit ordentlich Höhenmeter davor, standen wir kurz nach Mitternacht vor der Entscheidung, die Gelegenheit zu nutzen, dort in Brest schlafen? Ich habe zu Philip gesagt: „Ich weiß nicht, ob ich jetzt überhaupt schlafen kann, mit 1200 hm auf 90 km vor uns“ und habe vorgeschlagen, weiterzufahren. Langsam zwar, aber bis zum nächsten Checkpoint in Carhaix. Gegen vier sind wir dann dort angekommen, hatten dann aber das schlimmste Stück hinter uns und konnten dann eine längere Schlafpause machen.

Da war mein mentales Tief.

Philip: Unser Plan war von vornherein, die ersten 700 km durchzufahren und dann erst zu schlafen.

Simon: Korrektur, er sagt das immer falsch. Ich habe gesagt, ich möchte bis Mitternacht in der zweiten Nacht fahren und gucken, wo ich dann bin.



Ich habe mir keine Entfernungsziele dafür gesetzt, weil was unterwegs passiert, weiß man eh nicht.

Ich hatte in diesem Jahr mit Grash und dem 600er zwei Events mit Nachmittagsstart. Daher wusste ich, die erste Nacht durchfahren und in der zweiten Nacht bis Mitternacht, das funktioniert, das Selbstbewusstsein hatte ich einfach.

TNA: Habt ihr routinemäßige Wartungsarbeiten während der Fahrt durchgeführt?

Philip: Kette pflegen, wollte ich immer mal machen, wurde immer lauter das Ding - ging aber auch ohne.

Britta: Wahrscheinlich hatte die Kette einfach eine Salzkruste vom Schweiß? Blut und Schweiß.

TNA: Was zeigt euer Navis als Standard an?

Arne: Distanz und Durchschnittsgeschwindigkeit.

Britta: Nur den Abbiegehinweis auf dem Home-screen, der Rest auf einem zweiten.

Philipp: Ich habe km/h, Durchschnitt, Top Speed, gefahrene Höhenmeter.

Zweiter Screen: Trittfrequenz, Herzfrequenz, aktuelle Steigung. Selten mal die Karte.

Simon: Ja, also ich habe die Karte und das Höhenprofil, Geschwindigkeit und Puls.

Ich fahre sehr gerne nach Puls, gerade in den Steigungen, um mich angemessen herunter zu drosseln. Das nutze ich sehr intensiv.

TNA: Ab wann tat das erst mal etwas weh?

Simon: Klar hatte ich irgendwann Schmerzen. Die waren halt da, die hab ich versucht zu akzeptieren.

Philipp: Ich hab Schmerzgel auf die Knie gemacht, ja. Aber das war auch gut, ja.

Sonst wenig. Nur nachher hat mir doch mehr der Hintern weh getan.

TNA: Welche Anekdoten nehmt ihr mit?

Arne: Da war so eine kleine Bühne aufgebaut und als ich da ankam, da spielte da so ein französischer Liedermacher mit seiner Gitarre. Da war schon eine tolle Stimmung und irgendwann ist ein Radfahrer gekommen, hat ganz kurz mit dem Typen auf der Bühne geschmack, sich dann das Mikro genommen und gesungen - das war ein Opernsänger!



Und das fand ich richtig toll. Ein kurzes Stück auf Italienisch, er hat Applaus von allen bekommen. Und das ist genau das, was PBP ausmacht.

Das zweite war ein Gesprächsfetzen, den ich mitbekommen habe. Von Kameramann von Radio Bremen, der einen Fahrer begleitete über die gesamte Strecke. Der Fahrer meinte zu ihm, in Deutschland würden wir mit so einer Veranstaltung zu Tode organisieren. So viele Vorgaben - und in Frankreich ist das ein kleines Fest, das ist einfach ein ganz wichtiges Thema für die Franzosen, wie auch für die Vizepräsidentinnen und Vizepräsidenten in der Region.



MTB MARKET

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](https://www.mtbmarket.de)



Britta: Ich bin ja dann nachts mit dem Rad zurück und habe dann von sechs bis zehn auf einer Bank



gepennt. Direkt nach dem Aufwachen kommt auf einmal eine ältere Dame zu mir und brachte mir einen Croissant zum Frühstück. Das fand ich ziemlich cool. Entweder hatte sie Mitleid

oder wie auch immer - aber sie brachte mir einen Croissant in der Tüte. Und ich lag da noch so halb in meinem Schlafsack und ja, schmeckte gut.

Kleine Geste, große Wirkung.

Simon: In Carhaix in einem riesigen Schlafsaal, eine Turnhalle mit ganz vielen Feldbetten, wollten wir eine 3h-Pause machen. Also ich hatte einen sehr unruhigen Schlaf, Philip war gleich eingeschlafen. Nach zwei Stunden jedoch, gegen sechs Uhr morgens, wache ich auf. Drei Schlafplätze weiter redet jemand laut. Tatsächlich: da filmt sich jemand mit einer GoPro und erklärt, was er für Gepäck mitgenommen hat. Im Schlafsaal, wo absolute Ruhe sein soll.

Wie kann man so hemmungslos sein? Das hat mich da ein bisschen um den Schlaf gebracht, ein bisschen schade.

Philip: Also an was ich immer sofort denke, das sind eigentlich eher so die skurrilen Fahrer, die auch dazwischen sind. Sei es eine Asiate in Jeans, der wirklich lange mit Topspeed dabei war.

Aber auch ganz viele andere Asiaten überhaupt, die super langsam waren, mit 15 km/h oder so - und da schwitzend überholt wurden.

Arne: Auch viele Inder, die kommen in voller Montour. Das ist's 32 Grad und die fahren mit Lang-Lang und haben noch ein Buff-Tuch, damit es nicht kalt wird. Und das echt bei Tag. Ich frage mich, was sie denn nachts machen.

TNA: Geht ihr Paris-Brest-Paris nochmal an in vier Jahren? Was ratet ihr Interessierten?

Arne: Mein Ratschlag: einfach machen. Ich sage das, weil ich ja schon mitgemacht habe. Die Strecke ist ganz nett, nicht unbedingt Premium. Aber das, was am Straßenrand passiert, ist richtig toll.

Nochmal fahren? Eher nicht, ich habe fürs nächste Jahr etwas anders gefunden ... Badlands. Das würde ich gerne machen, ja.

Ich habe 2015 oder 2016 den Claus Czycholl kennengelernt, den großen Randonneur-Star aus Hamburg und der hat mich halt einfach mitgenommen. Also hätte ich den nicht kennengelernt und seinen Film gesehen, dann würde ich diese ganz langen Dinge wohl gar nicht fahren.

Ich glaube, der ist schon kaputt. Und die Sina aus

dem Film Brevet, die habe ich da getroffen.

Die lief da rum und die ist auch mitgefahren.

Und bei der habe ich mich erstmal bedankt für den Film. Ich habe ihr auch gesagt, du bist Schuld, dass ich hier mitfahre. Aber wie geil ist das?

Simon: Jetzt wo ich den Namen Claus Czycholl höre, muss ich gleich noch was loswerden. Beim Start ging es bei mir sehr emotional zur Sache. Zunächst ist einfach ein wahnsinniger Aufwand damit verbunden, am Start zu stehen. Wenn man es dann geschafft hat, ist die Freude entsprechend groß. Das große Ziel war immer, am Start zu stehen und loszufahren. Alles Weitere, und insbesondere zu finishen, lässt sich nur bedingt beeinflussen. Also uns dann noch Claus Czycholl am Start eine gute Fahrt wünschte und für ein gemeinsames Foto bereit stand, war das einfach ein toller emotionaler Moment.



Ob ich in 4 Jahren wieder starte? Zu starten und insbesondere BPB zu finishen, das war wirklich richtig toll. Beim ersten sind ganz viele Sachen neu und überraschend, dieses internationale Feeling, die riesige Party auf dem Fahrrad mit tausenden anderen. Das ist einfach etwas Besonderes, wenn man es das erste Mal erlebt. Bei einem zweiten Start ändert sich die Erwartung und automatisch wird verglichen. Was dann bleibt, ist eine Streckenführung, die landschaftlich nicht unbedingt ein Highlight darstellt. Stand jetzt wird es für mich bei einem einmaligen Abenteuer bleiben.

Philip

Das sehe ich genauso. Also ich würde es auch nicht nochmal machen. Es war super, hat echt Spaß gemacht und war eine tolle Erfahrung, ein tolles Gefühl. Aber einmal reicht.

Britta: Ja, ich werde noch einmal fahren. 2027 will ich nochmal dahin. Mit einer ruhigeren Vorbereitung und anderer Übersetzung, wenn ich jetzt die ganze Zeit von Höhenmetern höre.

Und ich möchte auf jeden Fall einmal auch durchgefahren sein, weil für mich diese Traditionsver-

anstellung eine andere Bedeutung hat als andere Veranstaltungen, die jetzt vor zehn oder 15 Jahren als Ultradistanzen aufgeploppt sind.

TNA: Welche Rolle hat die WhatsApp-Gruppe mit 50 Teilnehmern gespielt?

Philip

Also ich, ja, für mich war es sehr, sehr wichtig. Ich habe immer wieder versucht reinzugucken. Schreiben war für mich ziemlich schwierig, deshalb habe ich vor allem Fotos gepostet.

Ja, aber es war schon sehr schön, auch gerade von meinem privaten Background, aber auch von allen anderen Fremden, die ich gar nicht kannte. So viel Feedback, auch wenn ich es bisschen komisch fand, wenn da welche „ihr seid Helden“ oder schrieben. etwas befremdlich. Aber es hat auf jeden Fall gepusht und mir schon sehr viel Kraft gegeben.

Simon: Unterwegs hat meistens Philip die Nachrichten vorgelesen, ich habe mein Handy sehr früh beiseite gepackt, um Akku zu sparen.

Arne: Also ich fand die Gruppe auch super cool. Ich war auch echt überrascht, dass es so viele ge-

worden sind. Ich habe mit 15 oder so gerechnet. Ich habe mich für Philip und Simon gefreut und fand es prima zu sehen, dass es vorangeht, wo sie eine Pause gemacht haben.

Britta: Krass, dass 50 Leute drin waren! Bunt gemischt, nicht nur vom RST, sondern auch Familie, Radfahr-Freunde, Arbeitskollegen und so weiter. Auch als ich ausgestiegen bin hatte ich Spaß, darin zu lesen. Diese Interaktion fand ich auch ganz schön. Nicht zu vergessen: das Ständchen für Simon und Philip. Es gab sogar eine Notfallstrophe für Philip, falls er aufgrund von wuntem Hintern ausgestiegen wäre. Man hat ja schließlich auch immer eine Rede vorbereitet, falls der Präsident stirbt.

TNA: Danke für eure Zeit zum Interview und, dass ihr eure Gedanken mit uns geteilt habt.

Arne: Und du, Bernd: 2027 – fährst du mit?

Bernd: Das will ich noch nicht offiziell verkünden, meine Frau könnte mitlesen und mich für verrückt halten ...

Radtourenfahren 2023/2024

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bemerkung
So. 29.10.23	Radsport Team Lübeck	SCH	Ratzeburg	O-CTF - Countrytourenfahrt
So. 12.11.23	RV Schleswig	SCH	Neuberend	CTF – Countrytourenfahrt
So. 28.01.24	RG Wedel	SCH		O-CTF – Countrytourenfahrt
So. 04.02.24	RV Endspurt Hamburg	HAM		CTF – Countrytourenfahrt
So. 11.02.24	RSC Kattenberg	SCH		CTF – Countrytourenfahrt
So. 18.02.24	RG Uni Hamburg	HAM		O-CTF – Countrytourenfahrt
So. 03.03.24	RG Eckernförde	SCH	Ascheffel	CTF – Countrytourenfahrt

Änderungen vorbehalten

Weitere Infos direkt unter <http://breitensport.radnet.de/breitensportkalender> oder auf den Internetseiten der Veranstalter.

Stand 15.10.2023

Termine Cyclo-Cross-Rennen 2023/24

Datum	Aurichter	LV	Veranstaltung	Art
Di. 31.10.23	HSG Uni Greifswald	MEV	3. Cross am Gorzberg	
So. 05.11.23	RV Trave Oldesloe	SCH	Bad Oldesloe (Travering)	CCSC 7
So. 12.11.23	Ath. Büdelsdorf	SCH	Neu Duvenstedt	CCSC 8
Sa. 09.12.23	RG UNI Hamburg	HAM	Elmshorn	CCSC 9
So. 17.12.23	Harburger RG	HAM	Hamburg-Harburg	CCSC 10
So. 07.01.24	Crossland Hamburg	HAM	Nieuwjaarscross	
So. 21.01.24	RSG Nordheide	NDS	Buchholz i.d.N.	CCSC 11

Änderungen vorbehalten !!!

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

Stand 15.10.2023

Rennsport

RST Zeitfahrkup: 3. Lauf in Nusse

27. Juni 2023

aus der Redaktion



Der 3. Lauf des diesjährigen RST Zeitfahrkup 2023 fand auf dem bereits bekannten Rundkurs in Nusse statt.

Neun Radsportler gingen bei sonnigem Wetter und Temperaturen um die 20 °C bei leichtem Seitenwind auf die 9,3 Kilometer lange Rundstrecke von Nusse über Panten, Hammer und Mannhagen zurück nach Nusse.

Die Bestzeit über 27,9 Kilometer fuhr Kenneth Haberland mit einer Zeit von 38:47 Minuten (432167 km/h) vor Marc Jansen (41:05 Min.) und Timo Schleumer (41:22 Min.).



Vielen Dank auch an Cedrik W., der hervorragend unterstützt hat.

RST Zeitfahrkup: 4. Lauf in Mustin

am 25. Juli 2023

aus der Redaktion



Eigentlich sollte hier der geplante Rundkurs Mustin – Rosenhagen – Kittlitz – Mustin über 10,8 Kilometer gefahren werden. Jedoch gab es bei der Anfahrt zur Veranstaltung um 17:15 Uhr eine böse Überraschung. Ein Baustellenschild kündigte die teilweise Sperrung der Straße von Mustin nach Kittlitz an.

Nach kurzer Besichtigung der Baustelle mussten wir leider feststellen, dass die Straße komplett verschwunden war und nur eine Sandpiste übrig geblieben war. So musste kurzfristig eine neue Rennstrecke her.

Wir verlängerten die Strecke durch Kittlitz bis nach Vogtstemmen und fuhren so nach Mustin zurück. Aus der 10,8 Kilometer langen Runde wurden jetzt 13,5 Kilometer. Die bereits anwesenden 10 Teilnehmer (-innen) wurden kurz über die Streckenanpassung informiert und konnten die gesamte Strecke vor dem Start noch einmal abfahren.

Der erste Start erfolgte somit erst um 18:30 Uhr. Bei sonnigem Wetter und Temperaturen um die 20 °C und leichten Seitenwind ging es auf die Strecke. Die Bestzeit über 27,0 Kilometer fuhr Marcus Baranski mit einer Zeit von 36:20 Minuten (44,591 km/h) vor



Kenneth Haberland (37:01 Min.) und Marc Jansen (39:48 Min.).

Auf der kurzen Strecke für die Klasse Frauen 3 und Senioren 5 gewann Britta Hohenschild (23:31 Min.) vor Stephan Hohenschild (23:47 Min.) und Christian Weinert (23:52 Min.).



RST Zeitfahrkup: 5. + 6. Lauf

Infos und Bilder zum 5. und 6. Lauf findet ihr auf den Seiten 14 und 15 unter Vereinsleben.

Schweriner Jedermannrennen

17. September 2023

Bericht: Cedrik Weyhe



Bestes Radwetter in der Landeshauptstadt von Mecklenburg-Vorpommern. Beim Schweriner Jedermannrennen gab es zwei Strecken von 60 und 90 Kilometern Länge, die dieses Jahr sogar auf nur eine einzige große Runde verteilt waren. Nach dem Abholen der Startunterlagen und dem kurzen Warmfahren vor dem Start ging es schon in den Startblock. In der ersten Reihe stehend traf ich auf die Jungs vom PSV Rostock, an den ich mich im Rennen orientieren wollte.

In der 6 Kilometer langen neutralisierten Startphase traf ich auf Timo Schleumer und Jonas Dagge (beide RST Lübeck) und im Rennen erkannten wir, dass eine vorherige Teambesprechung eigentlich ganz praktisch gewesen wäre. Kurz vor dem Ortsausgangsschild Schwerins wurde das Rennen eröffnet und es ging sofort scharf los. Die ersten 50 Kilometer verliefen tellerflach durch den Südosten, danach ging es hügelig mit kleinen Rampen Richtung Schweriner See und die letzten 10 Kilometer rollte man über die breite Bundesstraße zurück zum Start.

Wie von mir erwartet war das Feld sehr unruhig und man musste schauen, dass man genug Platz hatte. Das Tempo war mit einem Stundenmittel von über 45 km/h zwar schnell, aber gut mitzugehen. Auf der Hälfte der Strecke konnten zwei Fahrer sich aus dem Hauptfeld lösen. Da die beiden einmal vom PSV Rostock und Sportorthopädie Hoffmann waren, hatten diese beiden großen Teams kein Interesse mehr, mit Zug zu fahren und sicherten das Hauptfeld ab, indem sie auf den engen Straßen vorne dicht machten. Erst wieder an den Anstiegen wurde das Tempo angezogen als feststand, dass die

beiden vorne durchkommen werden. Vor allem bei einer steilen Abfahrt auf Kopfsteinpflaster zersplitterte sich das Feld komplett. Einige, weil sie es nicht geschafft hatten, die darauf folgende Tempoverschärfung mitzugehen, andere, da sie einen Defekt durch die starken Vibrationen erlitten.

Ich fiel zwar auch durch das Kopfsteinpflaster weit zurück, doch in einem Trio konnte ich nach gut 10 Minuten Anschlag fahren, wieder auf die Führungsgruppe aufschließen. Hier wurde bereits 20 Kilometer vor dem Ziel angefangen sich auf den Zielsprint vorzubereiten und das Tempo wurde nochmal angezogen, um mögliche Ausreißversuche erst gar nicht zuzulassen.

Die gut 3 Kilometer lange Zielgerade konnte ich leider nicht mehr für einen Sprint nutzen, da ich im vorangegangenen Kreisverkehr die falsche Seite gewählt hatte und somit nur noch Schadensbegrenzung vollziehen konnte, indem ich mich auf der linken Seite zumindest wieder ins vordere Drittel arbeitete. Über den Zielstrich ging es parallel mit Jonas Dagge und somit auch als die ersten U23 Fahrer (für die es leider aber keine Wertung gab).

Im Zielbereich war für kostenlose Getränke gesorgt, was aber nur ein kleiner Trost war für die über 300 Meter lange Schlange an den Transponder Rückgabestellen. Dazu kam leider auch noch, dass das Urkundenpapier leer war und man somit „nur“ mit einer Medaille nach Hause ging.

Insgesamt war es eine super Erfahrung in meinem ersten Jedermannrennen und im Allgemeinen eine sehr gelungene Veranstaltung. Nächstes Jahr müssen wir uns nochmal richtig als Team zusammenfinden und vielleicht wird es dann auch was mit dem Podium...

Tramadol auf der WADA-Verbotsliste 2024

Quelle: rad-net.de



Das Schmerzmittel Tramadol steht ab 2024 auf der Verbotsliste der Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) und wird damit in allen Sportarten nicht mehr zulässig sein.

Bislang hatte nur der Weltradsportverband UCI die Benutzung von Tramadol untersagt. Da Tramadol in die Liste der verbotenen Substanzen der WADA

aufgenommen wurde, droht bei Verstößen nun eine Sperre von bis zu vier Jahren sowie die Disqualifikation aus den Ergebnislisten.

Nicht aufgrund einer leistungssteigernden Wirkung wird Tramadol künftig verboten werden, sondern es kann auch die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen und Schwindel verursachen – beides erhöht das Unfallrisiko.

**WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY**
play true

„King of the Lake“ in Österreich
16. September 2023
Bericht und Foto: Torsten Deckert



Das größte Zeitfahren Europas, der „King of the Lake“, fand in Österreich statt. Dieses Einzelzeitfahren über 47,2 Kilometer hatte ich schon lange auf meiner To-do-Liste, nur ist es da nicht so einfach, einen Startplatz zu bekommen und die Form sollte bei so einem Rennen auch stimmen.

Die ersten zwei Bewerbungen, es wird gelost, liefen ins Leere. Ich erhielt schließlich dann doch zwei Tage vor dem Zeitfahren meinen begehrten Startplatz.

Da hieß es dann früh aufstehen und Freitag um kurz vor vier Uhr ging es dann mit dem Auto nach Seewalchen in Österreich. Dort angekommen bin ich noch einen Teil der Strecke mit dem Rad abgefahren, um mir einen Eindruck zu verschaffen, was mich am folgenden Tag erwartet.

Das Rennen fand direkt am und um den malerischen Attersee statt und bot eine atemberaubende Kulisse für die Teilnehmer. Die Strecke war komplett abgesperrt und mit seinen 360 Höhenmetern anspruchsvoll und führte über steile Anstiege mit teilweise 13 % und schnellen Abfahrten mit über 70 km/h.

Am Samstag wurde es Ernst, mein Start war um 14:25 Uhr. Die erste Hälfte des Rennens lief richtig gut, ich lag im Schnitt bei 43 km/h, wohl wissend,



dass der zweite Teil der Strecke der deutlich schwerere ist. Eine Taktik hatte ich nicht, nur Vollgas und irgendwie durchhalten war angesagt. Ich bin noch nie ein so langes Einzelzeitfahren gefahren, konnte aber tatsächlich meine Leistung einigermaßen halten und bin nach 1:12:11,34 Std. mit einem Schnitt von 39,3 km/h ins Ziel gekommen.

Über meinen 10. Platz habe ich mich richtig gefreut, was vorher auch nicht unbedingt zu erwarten war. Der KOTL ist mit seinen 1.600 Teilnehmern eine Mega-Veranstaltung, darunter auch einigen Profis, mit einem anschließendem Oktoberfest und ich bin froh, daran teilgenommen zu haben.

Cyclo-Cross-Bundesliga 2023:
Drei Rennen werden abgesagt!
Bericht: rad-net.de



Drei Rennen der „Cyclo-Cross-Bundesliga presented by Bikebeat“ sind kurzfristig abgesagt worden. Die Wertungsrennen in München 28.10. und 29.10., Baiersbronn 16.12. und Kehl 17.12. können nicht stattfinden.

Baiersbronn und Kehl in Baden-Württemberg hätten am 16. und 17. Dezember als Doppelveranstaltung stattfinden sollen. Doch die beiden Veranstalter vom TV Baiersbronn und Radsport-Team Lutz mussten die Rennen „aus organisatorischen Gründen“ absagen.

In München wurde die Reißleine gezogen, nachdem sich „bei der Budgetierung signifikante Einschnitte ergeben“ hätten. Ein „Defizit im fünfstelligen Bereich [wäre] wirtschaftlich nicht mittelbar“ gewesen, weshalb der ausrichtende Verein RC.Die Schwalben 1894 München sich ebenfalls zu einer



presented by **BIKEBEAT**.DE

Bund Deutscher Radfahrer e.V.

Absage gezwungen sah. Das Rennen am 28. und 29. Oktober im Münchner Olympiapark war nicht nur Teil der Bundesliga, sondern war auch als Rennen der UCI-Kategorie C2 angemeldet.

Mit den Absagen ändert sich auch die Anzahl der Rennen, die in die Bundesliga-Gesamtwertung eingehen: In den Klassen U15 und U17 von acht auf sieben Rennen, bei allen anderen Klassen von zehn auf neun Rennen.

Einstieg in die Cyclocross (CX) – Saison

01. + 03. Oktober 2023

Bericht: Andreas, Fotos: Michael Richter



Das Warten hat ein Ende. Mit dem ersten Lauf des Stevens CycloCrossCup begann endlich wieder die Cross-Saison.

Erstes Rennen in Norderstedt – die WM wirft ihre Schatten voraus. Die Masters-Startfelder (Lizenzklassen) waren groß wie nie und die Hobby-Klassen deutlich ausgedünnt.

Nur mit Lizenz darf man bei der WM starten – und das wollen wohl einige. Mit warmen, spätsommerlichen Wetter ging es morgens los. Alle hofften, dass es so über den Tag bleiben möge. Der ausrichtende Verein RV Germania Hamburg hatten einen abwechslungsreichen Kurs gesteckt. Es ging über Wurzeln, durch tiefe Löcher, über eine Treppe und drei verschieden hohe Hürden. Es war also für jeden was dabei. Das schöne Wetter hielt nur bis zum frühen Nachmittag. Elite, Hobby Ü40 und Hobby Ü50 bekamen einen guten Vorgeschmack auf die feuchte Seite des Herbstes. Es wurde schnell nass und rutschig.

Am Ende des Tages hatten alle ihren Spaß – auf die eine oder andere Weise!

Am Dienstag, dem Feiertag folgte dann in Hannover gleich das zweite Rennen des Stevens CycloCrossCup. Auch wieder mit RST-Beteiligung – wenn auch etwas reduziert, was wohl der weiteren Anreise geschuldet war.



BDR: Lizenzregelung Master/Elite Cross-Saison 23/24

Sportler und Sportlerinnen müssen sich für die Cross-Saison 2023/24 entscheiden, in welcher Altersklasse sie für die gesamte Cross-Saison starten wollen.

Sportler, die eine Elite-Lizenz haben und sich entscheiden in der Cross-Saison in der Masterklasse zu starten, können mit der Elite-Lizenz bis 31.12.2023

in der Masterklasse starten. Ab dem 01. Januar 2024 können sie nur noch mit einer Master-Lizenz in der Masterklasse starten.

Sportler, die ab dem 01. Januar 2024 in einer anderen Altersklasse starten, als sie bis 31.12.2023 gestartet sind, starten bei der DM Cyclocross aus der letzten Reihe (ohne Punkte).

Stephan Sturm, Koordinator Cyclo Cross;
Technische Kommission

Gravel

Kanal und Kekse

24. September 2023

Britta Wilms & Arne Semken



Im September ist die Saison zu Ende, und das Couchsurfing beginnt? Nicht mit uns! Kanal und Kekse rief und 15 Teilnehmer trafen sich Sonntagvormittag am Elbe-Lübeck-Kanal in Moisling beim Startrichter Arne ein.

Die Tour verlief bis Berkenthin immer entlang des Kanals, ohne viel Schnickschnack zwischendurch. Hier schon mal einen Dank an alle, dass ihr Rücksicht auf Fußgänger, Angler, Katzen usw genommen habt. Ab Berkenthin ging es dann durch den Wald bis ins Ziel kurz hinter Alsfelde, wo Stefan sekundengenau die Zeiten gestoppt hat. Dann konnte der kalorienreiche Teil von Kanal und Kekse beginnen, mit Waffeln, Käsekuchen, Zitronenkuchen mit Glitzerdeko (Einhörner waren leider aus), und ein paar Apfelstücke fürs gute Gewissen.



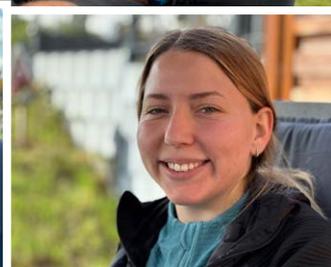
Eine Siegerehrung gab es natürlich auch. Bei den Damen gewann Charlott vor Kim und Simone. David war bei den Herren schnellster im Feld vor Roberto und Philip.



Der Ehrenpreis war vorab für die Position elf ausgelost worden, und der Schildkrötenwarme fand so bei Jonas ein neues zu Hause. Fazit des Ganzen: auch im September bedarf es noch Sonnencreme und als Erstes war der Käsekuchen aufgefuttert, gefolgt von den Waffeln und dem Zitronenkuchen.

Wir sehen uns 2024 bei Kanal und Kekse. Ahoi!





JugendradSPORT-Training

Das Training findet auch in den Ferien statt!

1. und 3. Samstag (Graveln): 11:00 Uhr U11/U13 und Einsteiger
2. und 4. Samstag (Straße): 11:00 Uhr U11/U13 und Einsteiger
Jeden Sonntag: 11:00 Uhr U15/U17/U19 und Einsteiger
(weitere Termine nach Absprache)

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

Ansprechpartner: Marcus Matthusen,
Tel.: 0451 / 597 527, Handy: 0172 / 4222802,
marcus.matthusen@rst-luebeck.de

Radtraining im Herbst:

Das Jugendtraining startet ab 04. / 05. November 2023 wieder am Wochenende. Die jüngeren Altersklassen "U11 und U13 sowie Einsteiger" starten samstags (ab 04. November 2023) im Wechsel mit Graveltraining (am 1. und 3. Samstag) und Straßen-training (am 2. und 4. Samstag).

Jeden Sonntag (ab 05. November 2023) geht es um 11:00 Uhr auch für die Altersklasse „U15/U17 und U19“ los. Treffpunkt ist jeden Samstag und Sonntag in St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz), Ratzeburger Landstr., Lübeck. Je nach Wetterlage werden Trainingsrunden von 1,5 bis 2 Stunden gefahren.

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 / Gravel-Training (Mountainbike):

Das Angebot ist speziell für Kinder, die gerne unabhängig vom Fahrradtyp den Radsport kennenlernen möchten. Neben dem Fahren in der Gruppe werden

Fahrsicherheit, Kurventechnik und Wissenswertes über den Radsport vermittelt. Ziel ist es, den Radsport als Natursportart zu entdecken.

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

Bitte beachten:

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

Mitzubringen sind:

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

Ansprechpartner beim Training: Christian Weinert und Marcus Matthusen

Ankündigung zur Änderung der Übersetzungsbeschränkungen Nachwuchsklassen U11 bis U17 (Straße)



Der Bund Deutscher Radfahrer informierte in seiner Amtlichen Bekanntmachung vom 21. September 2023 über die Ankündigung zur Änderung der Übersetzungsbeschränkungen Nachwuchsklassen U11 bis U17 in der Disziplin Straße.

Nachdem die Übersetzungsbeschränkung auf der Straße im Juniorenbereich (U19) von der UCI aufgehoben wurde, hat die BDR Nachwuchskommission eine Anpassung für die Nachwuchs klassen U11 bis U17 (m/w) ausgearbeitet.



Diese Anpassungen wird die Kommission Leistungssport als Antrag in den Hauptausschuss zur Abstimmung einreichen, damit er ab 01.01.2024 in Kraft treten kann.

Großer Herbstpreis der RSG Hannover

24. September 2023

Bericht und Foto: Sandra Pauls



Der RST Lübeck war beim „Großen Herbstpreis der RSG Hannover“ mit Ferdinand Pauls in der U11-Klasse vertreten. Der Kurs: Ein Rundstreckenrennen über 700 Meter, absolut flach, mit vier 90 Grad Links-Kurven. U11 und U13 starteten mit insgesamt 17 Fahrer:innen gemeinsam. Die U11-Rennfahrer mussten 10 Runden (7 km) fahren. Über das gesamte Rennen konnten sich drei Fahrer im Feld der U13-Rennfahrern halten, hierunter auch Ferdinand. Das war eine ganz neue

Erfahrung, da bei den bisherigen Rennen, an denen er teilnahm, die beiden Altersklassen zeitversetzt starteten oder sich die älteren rasch von den jüngeren absetzten und somit kein größeres Feld zustande kam. Hannes Schur (Blau-Weiss Buchholz) und Ferdinand waren meist in der Mitte des Feldes, Jonah Lohkemper (Blau-Weiss Buchholz) etwas dahinter. Jonah fand in der letzten Runde eine Lücke, zog an den anderen beiden vorbei und gewann mit einer Zeit von 13:14 Minuten das Rennen. Hannes Schur und Ferdinand Pauls kamen zeitgleich nach 13:16 Minuten ins Ziel und belegten Platz 2 und 3. Herzlichen Glückwunsch!



Kleiner Preis von Buchholz

03. Oktober 2023

Bericht von Cedrik Weyhe



Windig und verdammt anstrengend! Das nun wirklich allerletzte Rennen der Saison 2023 für mich. Nach den beiden Erfolgen in Bad Oldesloe und Schwerin habe ich mich nochmal dazu entschlossen, bei einem Rennen teilzunehmen.

Mit wenigen Erwartungen bin ich um 06:00 Uhr bereits aufgestanden, da der Start für das U19 und Eliterennen bereits um 09:00 Uhr war. Wenige Erwartungen, da ich nach Schwerin nicht mehr auf dem Rad gesessen habe und die Winterträchtigkeit auch so langsam einsetzt...

Trotzdem war ich motiviert anzugreifen und das habe ich auch sofort in der ersten Runde auf dem windanfälligen Kurs gemacht. An dem einzigen und eigentlich ganz gut zu fahrenden „Anstieg“ griff ich an und konnte sogar in den ersten paar Runden eine kleine Lücke aufbauen, die aber dann mit einer Hauruck Aktion vom Hauptfeld wieder zugefahren

wurde. Der Anstieg hatte es von Runde zu Runde mehr in sich, da er im Gegenwind Stück der Strecke lag und es somit für einen Fahrer wie mich (100 kg und einen CW wert wie ein VW Bulli) doppelt schwer machte.

Nach den ersten paar Runden Ruhm sortierte ich mich hinten im Feld wieder ein und musste sofort reißen lassen, als am Berg eine scharfe Attacke ging und ich die Flasche nicht schnell genug in den Halter bekam. Ich ließ mich genervt überrunden und machte es mir zur Aufgabe, abgeplatzte Fahrer wieder ans Feld ranzufahren, wodurch ich einige Sympathiepunkte sammeln konnte. Nach einem Prämiensprint, der das Feld zerriss, fuhr ich die letzten paar Runden mit einem Buchholzer Fahrer zusammen zu Ende.

Im Ziel war ich trotzdem glücklich und konnte zumindest meine Fähigkeit als Windschatten Spender gut in Form bringen.

Trotz des kleinen Starterfeldes mit 20 Startern hat es sehr viel Spaß gemacht und verlangt eine Wiederholung im nächsten Jahr!

Bericht und Foto: Sandra Pauls

Nachdem am Vormittag die Radrennfahrer mit Wind und Sturmböen zu kämpfen hatten, kamen am Nachmittag bei den Kinder- und Jugendklassen noch kräftige Regenschauer hinzu. Somit wurde nicht nur gegen die harte Konkurrenz gekämpft, sondern auch noch gegen das Wetter – eine echte Herausforderung für eines der letzten Straßenrennen in dieser Saison im Norden.

Nach anfänglichem Zögern, ob ein Rennen wegen der Unfallgefahr riskiert werden soll, entschied sich Ferdinand Pauls (U11) doch dazu – die Motivation war zu groß. Von den 10 Startern in der U11-Klasse setzte sich bereits kurz nach dem Start eine 4-er Gruppe von den übrigen Mitstreitern ab: Hannes Schur und Jonah Lohkemper (beide Blau-Weiss Buchholz), Stian-Anton Meister (RSC Hildesheim) und Ferdinand.

Es wurden mehrere Attacken gesetzt – keiner ließ sich abschütteln und das Tempo gegen den Wind zog immer weiter an. In den letzten beiden Runden fiel Stian-Anton zurück.

Hannes Schur gewann das Rennen vor Jonah Lohkemper, Ferdinand belegte mit einer Zeit von 23:43 min über 12 km mit 7 Sekunden Rückstand zum Erstplatzierten Platz 3.



Radsportverband Schleswig-Holstein

**Außerordentliche Hauptversammlung
in Kronshagen
16. September 2023**



Bei der außerordentlichen Hauptversammlung des Radsportverbandes Schleswig-Holstein am in Kronshagen bei Kiel ging es um die Zukunft des Radsportverbandes.

Durch das Ausscheiden des Präsidenten Frank Ruppert, der seinen Wohnsitz in diesem Sommer von Glücksburg an der Flensburger Förde nach Halle an der Saale verlegt hatte, drohte im schlechtesten Fall die Auflösung des Verbandes, sollte sich kein neuer Kandidat für das Präsidentenamt im Land finden. Durch die bereits im August ins Leben gerufene Findungskommission könnten bereits wichtige Schritte im Vorfeld der Versammlung unter den Radsportvereinen und Radsportsparten geklärt werden, sodass ein Konzept für die Zukunft den anwesenden ca. 30 Vertretern aus gut 15 Vereinen aus Schleswig-Holstein präsentiert werden konnte.



Mit Bernd Mähns vom Barmstedter MTV gibt es nun auch einen Kandidaten für das Amt des Verbandspräsidenten. Er stellte sich den anwesenden Vertretern der Vereine kurz vor. Bernd Mähns ist 59 Jahre alt, verheiratet und hat eine Tochter.

Er ist seit zehn Jahren im Radsport aktiv und seit vier Jahren als Fachwart für RTF in der Radsportabteilung des Barmstedter MTV tätig. Beruflich ist er als geschäftsführender Gesellschafter in einem mittelständischen Unternehmen mit einem Team von 90 Mitarbeitern in Norderstedt tätig.

Seine reichhaltigen Erfahrungen aus Sport und Beruf möchte er gewinnbringend für den Verband einsetzen. Deshalb stellt es sich gerne zur Wahl für das Amt des Verbandspräsidenten.

Auch für die Ämter „Vizepräsident Leistungssport“ wurde mit Maik Seidel ein Kandidat gefunden. Das Amt des „Koordinators Straße“ soll Nils Becker (Kieler RV) übernehmen und mit Iven Lützen (Kieler RV) gibt es einen Bewerber für das Amt „Koordinator MTB/Gravel“. Somit sind die Weichen für die Zukunft im Rennsportbereich gestellt.

Auf dem Verbandstag wurden auch zwei Kommissionen gegründet, in denen jeweils 5 Personen Vorschläge für die Zukunft erarbeiten und zum nächsten Verbandstag am 12. Februar 2024 in Kiel der Versammlung präsentieren werden. In der ersten Kommission geht es um das Thema „Konzentration auf das Wesentliche“ – was benötigen wir im Verband wirklich.

Zusätzlich wird hier auch auf die Satzung und Geschäftsordnung des Radsportverbandes geschaut und diese den Bedürfnissen der Zukunft angepasst. Die zweite Kommission kümmert sich um das Thema „Finanzierung und Geschäftsstellentätigkeiten“.



Fotofinish



VORSCHAU Team News – Aktuell Nr. 164

- Alle RTF-Termine 2024 aus dem Norden
- Die "neue" BDR-APP

Breitensport

- Die ersten Renntermine 2024

Rennsport

- Rückblick auf die "19. RST Lübeck O-CTF"

Gravel

- RST Winter-Cup 2024

Vereinsleben

Die nächste Ausgabe erscheint im Januar 2024

Mitgliedsbeiträge

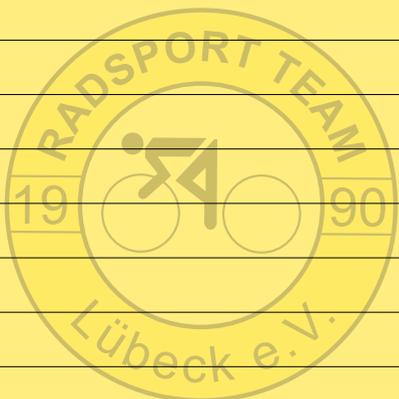
Impressum

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!**



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 Ivendorf

Auflage: 150 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 ja

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

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon (privat): _____

Geb.-Dat.: _____

Beruf: _____

Telefon (gesch.): _____

E-Mail Adresse: _____

Unterschrift des Mitgliedes: _____

Unterschrift Verein: _____

Ich bin besonders interessiert am:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Radtourenfahren (RTF), (CTF) | <input type="checkbox"/> mit RTF-Wertungskarte |
| <input type="checkbox"/> Jugendradsport (JRR) | <input type="checkbox"/> mit Renn-Lizenz |
| <input type="checkbox"/> Radrennen (RR) | <input type="checkbox"/> mit Renn-Lizenz |
| <input type="checkbox"/> Cross/Gravel (GRA) | <input type="checkbox"/> mit Renn-Lizenz |
| <input type="checkbox"/> Mountain-Bike (MTB) | <input type="checkbox"/> mit Lizenz |
| <input type="checkbox"/> Radwandern (RW) | <input type="checkbox"/> 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 LÜBECK

Jetzt Termin vereinbaren: termin.colibri.de



Los geht's



**Wir
haben
die
Auswahl**



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