



Team News

Aktuell

RADSPORT TEAM LÜBECK e.V.

www.rst-luebeck.de

Nr. 157

2. Quartal 2022

April – Mai – Juni

RTF- und Radrennen:

- Alle Termine 2022

GRASH 2022:

- Gravelevent in Lübeck

Lübeck-RTF

**31. Ostholstein-RTF
in Bad Schwartau**

Women's ride

**Frauenradspport im
im RST Lübeck**

Radrennen

**Die Nord- u. Landes-
meisterschaft 2022**



FAHRRÄDER

**Der Weg
ist das Ziel**



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

Team News Aktuell

PROLOG

Aktivität wird belohnt. Immer mehr Radsportinteressierte treten dem Radsport Team Lübeck bei. So ist die Mitgliederanzahl im RST Lübeck im vergangenen Jahr bereits um +22,11 % gestiegen. 31 neue Mitglieder dürften wir im vergangenen Jahr im Verein neu begrüßen. Auch 2022 geht es so weiter. In den ersten 12 Wochen haben wir bereits 12 neue Vereinsmitglieder aufgenommen. Ein schöner Trend, der auch in Zukunft weiter ausgebaut werden soll. Dies ist alles nur möglich, weil sich sehr viele Mitglieder im Verein aktiv beteiligen, Trainingsangebote übernehmen, Veranstaltungen organisieren oder immer wieder neue Ideen einbringen. Wir – der Vorstand – freuen uns sehr über die Entwicklung im Verein und können dies nur unterstützen. Nur so geht es! Danke dafür an alle die sich für der Radsport einsetzen! In den letzten Monaten sind wir bereits gestartet, die RST Zukunft zu planen und neue Projekte im RST anzustoßen. Neue Veranstaltungen wurden ins Leben rufen, RST Aktionen bereichern das Trainingsangebot. So soll ein attraktives Sportangebot nicht nur allen Mitgliedern, sondern auch interessierten Radsportler, die einen Verein suchen, die Möglichkeit geben den Radsport in seiner Vielfältigkeit zu genießen. Wer also Lust und Zeit hat, den RST-Projekten mitzuarbeiten, kann sich gerne bei der RST-Geschäftsstelle melden und dabei sein! Auf ein neues RST-Projekt schaut ihr bereits jetzt gerade. Die RST-Vereinszeitung ist erstmals als Digitaldruck erschienen und wirkt dadurch farbfroher als zuvor.

Wir, der RST Lübeck, werden auch den RTF-Sport auch in der kommenden Saison unterstützen und möglichst viele Sportler zu den angebotenen Veranstaltungen an den Start bringen. In dieser Ausgabe der "Team News Aktuell Nr. 157" wollen wir euch auf den aktuellen Stand bringen und alle wichtigen Informationen weitergeben. Ein aktualisierter Überblick zu den RTF- und Radrennveranstaltungen 2022 haben wir zusammengefasst. Unsere RST-Vereinsmeisterschaft 2022 wurde um eine neue Radsportart erweitert und somit bieten wir in der kommenden Saison insgesamt 9 Läufe (statt vorher 6 Läufe) an. Dafür gibt es aber auch mehr Streichergebnisse. Für die neuen Serie 2022 gibt es zukünftig zwei feste Startzeiten. Die Einzelzeitfahren, Straßenrennen und das erste Bergzeitfahren starten Samstag bereit um 10:30 Uhr. Die Graveltouren und der letzte Lauf der Vereinsmeisterschaft (Bergzeitfahren in Heilshoop mit anschließender Siegerehrung) starten um 14:00 Uhr. Die 2021 neu ins Leben gerufene Zeitfahr-cup-Serie am Dienstagabend war ein großer Erfolg. Auch diese Serie wird 2022 fortgesetzt, jedoch werden die Läufe am letzten Dienstag im Monat starten. Eine Übersicht zu den RST-Veranstaltungen 2022 findet ihr auf den nächsten Seiten. Weitere Informationen zu den RST-Veranstaltungen und Aktionen findet ihr aktuell auch immer auf unserer RST Lübeck-Homepage!

RST Lübeck Homepage: www.rst-luebeck.de



In der Ausgabe der Team News Aktuell Nr.157 sind wieder alle Infos, Termine und Neuigkeiten aus der Radsportszene der Region Lübeck zu finden. Es gibt Berichte von vielen durchgeführten RST-Veranstaltungen. Ich hoffe wir sehen uns auf dem Rad und wünsche allen einen guten Start in die Radsportsaison 2022. Bleibt gesund und seid aktiv.

Der Vorstand

INHALT Nr. 157

Startliste

- 3** **Team News Aktuell**
- Prolog
 - 5** **Radsport Team Aktuell**
- RST Sommertraining 2022
- RST Lübeck-Interview
 - 10** **Radsport Team Ausblick**
- Unsere Veranstaltungen
- Radtourenfahrt in Bad Schwartau
 - 14** **Radsport Team Rückblick**
- RST Winter-Cup 2021/22
- Trainingswochenende
 - 19** **Vereinsmeisterschaft 2022**
- Ausschreibung der Serie 2022
 - 21** **Zeitfahr cup 2022**
- Ausschreibung der Serie 2022
 - 23** **RTF – Radtourenfahren**
- Trainingstermine im Frühjahr
- RTF-Termine 2022 im Norden
 - 32** **Women's Ride**
- Trainingstermine im Frühjahr
 - 33** **Cross / Gravel**
- Trainingstermine im Frühjahr
- GRASH 2022
 - 35** **Jugendrad sport**
- Trainingstermine im Frühjahr
- Start in die Rennsportsaison 2022
 - 38** **Radrennen**
- Trainingstermine im Frühjahr
- Termine Radrennen 2022
 - 41** **Radsportverband Schleswig-Holstein**
- Jahreshauptversammlung 2022
 - 42** **Beitrittserklärung**
 - 43** **Fotofinish**
- Vorschau: Team News Aktuell Nr. 158**



Impressum

Herausgeber:

Radsport Team Lübeck von 1990 e.V.

Geschäftsstelle:

Falkenhusener Weg 63, 23562 Lübeck,

Tel.: 0451 / 597 527,

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

Internet: www.rst-luebeck.de

Geschäftszeiten:

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

Bitte beachten:

Besuchstermine RST-Geschäftsstelle nur nach Vereinbarung!

Bankverbindung:

Sparkasse zu Lübeck, BIC: NOLADE21SPL

IBAN: DE91 2305 0101 0001 0434 62,

Druck: mARTin Baginski Design,

Ovendorfer Str. 12, 23570 Ivendorf,

Auflage: 500 Stück

Titelfoto: Radrennen in Rieps. Uwe Holst (RST Lübeck) Masters 2 Nordmeister 2021.

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), gültige Anzeigenpreisliste Nr.01/22.

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



Radsport Team Aktuell

RST Geschäftsstelle

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



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

Aktuelle Informationen: www.rst-luebeck.de

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

Neue Mitglieder im Radsport Team Lübeck e.V.

In jeder neuen Vereinszeitung wollen wir die neuen Vereinsmitglieder vorstellen. Folgende Sportler sind dem Verein beigetreten: Im Januar Elena Warrlich (RTF) und Andreas Fechner (RTF) aus Lübeck, im Februar Bernhard Burger (RTF) aus Krummessede und Jan Lietzau (RR) aus Schafflung, sowie im März Lennart Gürtler (RR), Andrea Beigert (GRA), Katrin Beneke (RTF) alle aus Lübeck und Grit Knickrehm (GRA) aus Lensahn. Am April Leonard Gauf (RTF) aus Lübeck, Wolf Dierks (RTF) aus Ratzeburg, Thorsten Kröhnert (RTF) aus Stockelsdorf und Felix Renken (RR) aus Groß Sarau.

Herzlich Willkommen im RST Lübeck. Das Radsport Team Lübeck e.V. hat zur Zeit 127 Vereinsmitglieder.

RTF = Radtourenfahren **JRR** = Jugendradsport

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

Herzlich Willkommen

Lauftraining im Frühjahr

Auch im Frühjahr wird jeden Mittwoch ein regelmäßiges Lauftraining angeboten. Start bei der RST-Geschäftsstelle (Falkenhusener Weg 63, 23562 Lübeck) um 19:00 Uhr (!). In den letzten Wochen haben wir regelmäßig neue Läufer bei unserem Lauftreff begrüßen dürfen. Auch in den letzten Wochen sind wir mittwochs mit bis zu neuen Läufern unterwegs, darunter sind auch immer einige Läuferinnen dabei. Alle, die Lust haben mittwochs mit uns eine Laufrunde zu drehen, sind herzlich eingeladen, dabei zu sein! Es wird auf Wegen und Straßen im Süden der Stadt gelaufen. In 45 bis 75 Minuten werden etwa 8 bis 14 Kilometer zurückgelegt. Wer also Lust hat dabei zu sein, kommt mittwochs einfach zur RST-Geschäftsstelle. Bei Dauerregen und in den Ferien kann das Lauftraining ggf. auch ausfallen. Hierzu gibt es aktuelle Informationen im Internet (www.rst-luebeck.de). Wir sind auch im Jahr 2022 wieder bei einigen Veranstaltungen (u.a. Heiligenhafener Mitternachtslauf, dem Lübecker City-Lauf und dem Lübecker Staffelmaraathon am So. 23. Oktober 2022) dabei.

RST-Vereinsstammtisch – auch Online!

Der Vereinsstammtisch des Radsport Team Lübeck e.V. findet nun endlich wieder statt. Aktuell gibt hier die 2G-Regel! Der RST-Vereinsstammtisch findet jeden am 1. Montag im Monat (im ANPFIFF, Possehlstraße 5, 23560 Lübeck) statt. Eingeladen sind alle Vereinsmitglieder und die, die es vielleicht werden möchten. Beim Vereinsstammtisch werden aktuelle Informationen und Neuigkeiten bekannt gegeben, aber es wird auch in gemütlicher Runde über die letzten Radsporterlebnisse gesprochen. Viele Vereinsmitglieder nutzen das monatliche Treffen, um auch zu anderen Vereinsmitgliedern einen regelmäßigen Kontakt abseits von Fahrradsattel zu haben. Die aktuell gültigen Coronamaßnahmen sind in der Gaststätte „ANPFIFF“ einzuhalten! Als Alternative bieten wir auch einen Online-Vereinsstammtisch für alle an. Dieser findet immer am letzten Montag im Monat statt. Wer dabei sein möchte, schreibt uns eine kurze E-Mail und bekommt dann den Zugang zur TEAMS-Besprechung zugesendet. Nächster Termin. **Mo. 25. April 2022**, Start ist um 20:15 Uhr. Der Online-Vereinsstammtisch ist für etwa 75 Minuten angesetzt. Meldet euch einfach und seid dabei!



STAMMTISCH

Stammtischtermine 2022

im „ANPFIFF“:

<u>Datum</u>	<u>Zeit</u>
- Mo. 04. April 2022	20:15 Uhr
- Mo. 02. Mai 2022	20:15 Uhr
- Mo. 06. Juni 2022 Feiertag - Fällt aus!	
- Mo. 04. Juli 2022	20:15 Uhr

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

Stammtischtermine 2022

ONLINE:

<u>Datum</u>	<u>Zeit</u>
- Mo. 28. März 2022	20:15 Uhr
- Mo. 25. April 2022	20:15 Uhr
- Mo. 30. Mai 2022	20:15 Uhr
- Mo. 27. Juni 2022	20:15 Uhr

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

RST-Trainingsausfahrten – Deine Hausrunde!

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

Das neue RST-Trikot erscheint in Kürze

Seit einigen Wochen arbeiten wir intensiv an einem neuen RST-Radtrikot, das wir euch in Kürze präsentieren können. Seid gespannt! Klar wird das markante Geld erhalten bleiben, denn wir sind die „Gelben“. So kennt man uns und so werden wir auch im Straßenverkehr erkannt! Wer Bedarf hat, sich mit den altbekannten Trikots noch einzukleiden, kann dies noch machen. Wir haben verschiedene Trikots aber auch Winterbekleidung (Winterjacken, Langarmtrikots, lange Radhosen) auf Lager. Die neuen Radtrikots werden einen moderneren Schnitt haben als die bekannten Trikots. Wir werden auch zukünftig für Damen und Herren wieder verschiedene Radbekleidung im Programm haben.

Bitte meldet euch per E-Mail (info@rst-leubeck.de) oder telefonisch bei der RST-Geschäftsstelle, wenn ihr Bedarfe habt. Eine Übersicht der RST-Vereins-bekleidung findet ihr auch im Internet unter:

<https://www.rst-leubeck.de/drupal/content/rst-vereinsbekleidung>

RST Sommertraining 2022

Mit Beginn des Sommertrainings nach der Zeitumstellung Ende März bieten wir wieder ein regelmäßiges Radtraining an. Jeden Dienstag startet **um 17:30 Uhr** in Stockelsdorf (Ahrensböcker Straße 5) ein RTF- und Radrenntraining. Treffpunkt ist am Eingang vor der Kirche. Parkmöglichkeiten für Auswärtige sind vorhanden. Viele RST-Vereinsmitglieder wohnen in diesen Bereich und haben so ein Sportangebot vor ihrer Haustür. Die Touren führen Richtung Ostsee, Ahrensböck und Segeberg. Es wird meist in zwei Geschwindigkeitsgruppen trainiert. Donnerstag um 18:00 Uhr findet das RTF- und Radrenntraining in St. Hubertus, im Süden von Lübeck statt. Auch hier wird in zwei Geschwindigkeitsgruppen trainiert.

Einen Track werden wir für beide Startorte zu diesen Trainingsterminen anbieten. Für Neueinsteiger (22 bis 24 km/h) gibt es ein festes Trainingsangebot am Dienstag um 18:00 Uhr in St. Hubertus und zusätzlich für die etwas „schnelleren“ Einsteiger (25-27 km/h) ebenfalls in St. Hubertus am Donnerstag um 18:00 Uhr. Weitere Informationen hierzu auf Seite 23. Die Trainingstermine für die Jugend, Graveln, und women's ride findet ihr auf den jeweiligen Seiten dieser Ausgabe! Die Tracks und die aktuellen Trainingstermine werden zum Wochenende für die folgende Kalenderwoche auf unsere RST-Homepage gestellt. Wir wünschen euch viel Spaß beim Radtraining und eine sturzfreie Zeit.

Women's Rides

Wir wollen Radsport interessierte Frauen zusammenbringen und gemeinsam die Welt vom Fahrradsattel aus genießen. Es besteht keinerlei Leistungsdruck, vielmehr steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Alle Ladies, auch Gastfahrerinnen, sind herzlich zu unseren „Women's ride-Touren“ in der Wintersaison 2021/22 willkommen. **Treffpunkt ist um 12:00 Uhr (!) in Stockelsdorf** an der Marienburgstraße (Kirchweg) direkt vor der Kirche. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Mehr hierzu auf Seite 32.

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-leubeck.de Fotos bitte per Mail **nur** an: foto@rst-leubeck.de

RST Lübeck-Interview

Zwei neue Trainer für unseren Verein

Ein Interview mit Valerie Kröhnert (18) und Christian Felix (38) vom RST Lübeck, die in den letzten Monaten an einer Trainerausbildung teilgenommen haben und diese jetzt erfolgreich abgeschlossen haben.

Ich gratuliere euch beiden recht herzlich zur bestandenen Trainerausbildung. Vielen Dank, dass wir uns zu diesem kurzen Interview treffen können. Wir wollen unsere RST-Mitglieder, die Leser der RST Homepage und der RST-Vereinszeitung, über die vom Hamburger Radsportverband durchgeführte Trainerausbildung informieren. Dafür habe ich 12 Fragen mitgebracht.

Frage 1: Was hat euch motiviert, eine Trainerausbildung zu beginnen?

Valerie: Ich habe vor einigen Jahren bereits meine Jugendleiterassistenten-Ausbildung beim Landessportverband Schleswig-Holstein gemacht und wollte mit der Trainerausbildung darauf aufbauen, um mein Handeln und Wissen zu optimieren.

Christian: Ich fand die Trainerausbildung ein spannendes Thema und wollte mehr Hintergrundinformation bekommen, um das Radtraining zu optimieren und den Verein dadurch nach vorne bringen.

Frage 2: Wann begann die Trainerausbildung und wie wurde sie in diesem von Corona bestimmten Herbst und Winter durchgeführt?

Christian: Im November 2021 begann die Trainerausbildung als Onlineveranstaltung. Über 10 Wochen fanden jeden Donnerstag und Freitag zwischen 18:00 Uhr und 21:15 Uhr Themenblöcke statt. Mitte Januar 2022 gab es dann ein zweitägiges Präsenzwochenende in der Jugendherberge in Lüneburg.

Frage 3: Wie viele Sportler und Sportlerinnen haben am Trainerkurs teilgenommen und wo kamen diese her?

Christian: 26 Teilnehmer aus dem Straßenrennsport, Bahnsport, Graveln und BMX haben an der Trainerausbildung teilgenommen. Diese kamen aus Hamburg, Bremen, Berlin, Dortmund und Lübeck.

Frage 4: Was stand auf dem Lehrprogramm?

Valerie: Unter anderen ging es um Grundlagen der Anatomie, Physiologie, Trainingsstruktur und Trainingsplanung, Fahrtechniken, mentales Training, Krafttraining aber auch um Regeneration und Anti Doping Prävention.

Frage 5: Musstet ihr zwischen den einzelnen Terminen Aufgaben erledigen und euch auf die nächsten Termine vorbereiten?

Valerie: Es gab teilweise vorab Infomaterial zum Vorbereiten und im Anschluss des Themenblocks wurde allen Teilnehmern die Präsentation zur Verfügung gestellt.

Frage 6: Gab es auch einen Praxisteil, an dem ihr euch untereinander auch einmal kennenlernen konntet?

Christian: Zuerst gab es eine Gruppenbildung, aber in den Kleingruppen konnte man sich dann auch austauschen.

Valerie: Die Sportler aus einem Verein haben sich zusammengetan, aber die Sportler aus anderen Vereinen haben sich schon untereinander ausgetauscht und somit auch kennengelernt.

Frage 7: Zum Abschluss stand eine zweitägige Abschlussprüfung an. Was hat euch da erwartet?

Christian: Jeder Teilnehmer musste am ersten Tag eine Ausarbeitung über 5 Minuten machen. Es gab eine freie Themenwahl. Valerie und ich haben uns zusammengetan und in einem zehnminütigen Vortrag das Trainingswochenende in Ratzeburg und GRASH präsentiert.

Valerie: Am zweiten Tag gab es eine 90-minütige Onlineprüfung mit offenen Fragen und einem Ankreuztest mit verschiedenen Antwortmöglichkeiten.

Frage 8: Wie hat euch diese Ausbildung, die hauptsächlich online stattgefunden hat, gefallen?

Christian: Die Vorfreude auf den Trainerlehrgang war bei mir sehr groß, jedoch war ich etwas enttäuscht, weil es teilweise etwas chaotisch, aber es war halt der erste Onlinekurs dieser Art zu Coronazeiten. Manche Themeninhalte waren zu knapp für die kurzen Themenblöcke, aber es hat Spaß gemacht, obwohl es stressig war.

Valerie: Ich hatte etwas Vorwissen aus der Schule, aber manche Grundthemeninhalte wurde nicht vermittelt, sondern wurden vorausgesetzt. Die Organisation war ausbaufähig. Es gab leider kein Material zum Vorbereiten auf den aktuellen Themenblock. 15 Minuten Pause gab es und dann ging es mit den Präsentationen weiter.

Frage 9: Wie zeitaufwendig war die Trainerausbildung für euch neben dem Schul- bzw. Berufsalltag während der Woche?

Christian: Es war machbar, wenn man andere Freizeittätigkeiten durch aufgibt, weil die Ausbildung am Donnerstag und Freitagabend stattfand.

Valerie: Ich habe dadurch einigen Trainingszeiten auf Rad aufgegeben, aber die Fortbildung war mir wichtig und ich habe zwischenzeitlich auch auf einzelne Themen selbst vorbereitet. In der Klausurenphase im November in der Schule und der laufenden Trainerausbildung war es echt hart.

Frage 10: Was habt ihr alles in dieser Trainerausbildung gelernt, was euch vorher völlig unbekannt war?

Christian: Ich fand das U15-Training in Lüneburg sehr spannend. Ich bin noch nie mit der Jugend gefahren und wie reagieren die Sportler auf den Trainer. Wie ist das Training aufgebaut und trainieren die Jugendlichen und was ist der Unterschied zwischen Training mit Erwachsenen und Jugendlichen.

Valerie: Ich fand die mentale Motivation sehr interessant. Es soll kein Vergleich gezogen werden, was bei Rennen im Radsport schon passiert. Man soll Jugendliche und auch Erwachsene individuell stärken, ohne in einen Gruppenzwang zu gehen. Hier kann man viel draus lernen, wenn man sich mit diesem Thema befasst.

Frage 11: Würdet ihr anderen Sportlern eine Trainerausbildung empfehlen?

Christian: Ich würde die Trainerausbildung auf jeden Fall empfehlen, denn es erweitert den Horizont und hat Spaß gemacht!

Valerie: Ich möchte mit der Trainerausbildung auch noch weiter machen, weil ich sie wichtig finde und kann diese Ausbildung nur empfehlen. Man zeigt Durchhaltevermögen bei der langen Ausbildung, die dann mit einer Prüfung beendet wird. Ich würde die Trainerausbildung allen empfehlen, die für den Radsport brennen!

Frage 12: Mit dem erlernten Wissen aus der Trainerausbildung gibt es nun verschiedene Möglichkeiten diese in das Radsporttraining des RST Lübeck zu integrieren. Was könnt ihr euch dazu vorstellen?

Christian: Das Training am Dienstag soll nicht nur eine Radausfahrt sein, wo geballert wird, sondern man soll dort auch trainieren! Einige Einheiten sollen als Radtraining gestaltet werden.

Valerie: Ich möchte die einzelnen Jugendlichen oder auch die sportbegeisterten Leute individuell zu fördern, oder ein Konzept für eine Trainings- und Rennoptimierung nach Herzfrequenz aufzustellen. Ab Klasse U15 möchte ein gezieltes Training durchzuführen. Dieses soll vorher angekündigt werden, damit jeder weiß, dass die aktuelle Einheit nur eine Stunde lang ist, aber dafür ist sie intensiv. Dadurch kann man sich besser auf die Rennsaison vorbereiten.

Vielen Dank für das Gespräch. Ich wünsche euch beiden viel Erfolg beim RST-Radsporttraining in der Zukunft. Der RST Vorstand bedankt sich bei euch, dass ihr an der Trainerausbildung teilgenommen habt, und wird euch bei der Umsetzung unterstützen. Vielleicht finden sich in Zukunft weitere RST-Mitglieder, die Interesse an einer Weiterbildungsmaßnahme haben und unseren Radsportverein unterstützen wollen. Es gibt viele Möglichkeiten für Erwachsene, aber auch Jugendliche, sich weiterzubilden. Meldet euch einfach bei der RST-Geschäftsstelle. Wir fördern euch gerne!

Radspport Team Ausblick

RST Lübeck: Unsere Veranstaltungen 2022

Die Radsportsaison 2022 kann beginnen. Wir haben für euch wieder vielen verschiedene große Veranstaltungen im Angebot. Die 31.Ostholstein-Rundfahrt (RTF) findet bereits am So. **03. April** statt. Zu Ostern (**14. bis 18. April**) startet das „11.Österlichen Kleeblatt“ mit 4 Touren an 4 Tagen in Curau. Die Nord- und Landesmeisterschaft im Einer Straßenfahren wird am **08.Mai** im Rahmen des 24. Großen Preises zu Lübeck im mecklenburgischen Rieps stattfinden. Einen Tag zuvor, am 07. Mai wird voraussichtlich in Tasdorf, östlich von Neumünster die Meisterschaft im Einzelzeitfahren, zusammen mit dem Kieler RV, ausgetragen. Zu **Himmelfahrt (26. bis 29. Mai)**, gibt es etwas ganz Neues: **GRASH 2022**, das Gravel- und Ultradistanzabenteuer mit bis zu 600 Kilometern, die Veranstaltung ist bereits seit Januar 2022 ausgebucht ist. Es gibt aber zusätzlich verschiedene Radsportangebote ein diesen Tagen, sowie ein RST-Sommerfest am **28. Mai** in Lübeck-Ivendorf! Am **19. Juni** wird es wieder einen Charity-Ride mit dem Ronald Mc Donald Haus in Lübeck geben! Wir werden euch auch hier ein interessantes Angebot machen! Eine Etappenfahrt nach Dänemark über 852 Kilometer findet diesmal nicht zu Pflingsten statt, sondern erst Ende Juni / Anfang Juli (**29.06. bis 04.07.**) zum „Tour de France“ Start in Kopenhagen. Der "9.RST Lübeck-Brevet" startet diesmal am **23.Juli** wieder in Groß Grönau und führt nach Schwerin, wo vom 24. bis 30 Juli das Bundesradspporttreffen 2022 stattfindet. Auch die "Wagriener Land O-RTF" mit Start in Oldenburg i.H. ist Bestandteil des Terminkalenders und wird am **11. September** wieder angeboten. Zum Abschluss des Radsportjahrs 2022 findet am **30.Oktober** die bereits "18. RST Lübeck-CTF" statt. Also vermerkt euch schon mal die Termine im Kalender und wir hoffen alle darauf, die geplanten Veranstaltungen in den nächsten Monaten durchführen zu können. Aktuelle Informationen zu diesen Veranstaltungen und möglichen Änderungen gibt es auf unserer RST-Internetseite!

RST Aktion: Ride for a Reason – Orbit360

Am **02. April 2022** wollen wir gemeinsam für die Aktion „Ride for a Reason“ rund 115 Kilometer mit ungefähr 750 Höhenmetern graveln. Was ist „Ride for a Reason“? Den Organisatoren von Orbit360 geht es in dieser Aktion in erster Linie darum die gefahrenen Kilometer für einen guten Zweck zu nutzen. Gemeinnützige Organisationen, wie zum Beispiel Bikeygees, die in Berlin geflüchteten Frauen das Radfahren beibringen, Velafrica oder Ukraine Crisis Relief Fund sollen unterstützt werden.

Wer also offiziell an der Aktion teilnehmen möchte, hat die Möglichkeit sich über die Website (www.orbit360.cc) zu registrieren und eine Teilnehmergebühr seiner Wahl (ab 10 Euro) zu spenden. Auf der Seite findet ihr einen Schritt für Schritt detaillierte Anleitung.

Für die offiziellen Anmeldungen wird es am Ende auch ein Zeitranking (dennoch steht hier der gemeinnützige Zweck im Vordergrund!) geben und die spannendsten Routen werden auf den Orbit 360-Kanälen vorgestellt. Wichtig hierbei ist, dass die Strecke in einem Orbit, also Kreis gefahren werden muss.

Es handelt sich um ein „unsupported-Rennen“. Datum: 02.04.2022, Uhrzeit: 10 Uhr
Treffpunkt: Lübecker Frauen-Ruder-Club unter der Possehlbrücke

Alle sind herzlich eingeladen (auch diejenigen, die sich nicht offiziell für die Ride for a Reason Aktion anmelden möchten!) Eine gewissen Grundkondition sollte vorhanden sein.

Zum Schluss, ganz wichtig! Für das Einhalten der geltenden Corona-Regeln ist jede:r selbst verantwortlich, ebenso für das Einhalten der Verkehrsregeln. Die Strecken sind nicht abgesperrt, es ist kein Rennen.

31. Ostholstein-Rundfahrt

Bei der über die Landesgrenzen hinaus bekannte „Ostholstein-Rundfahrt“ des Radsport Team Lübeck heißt es: „Zum Saisonstart über die höchsten Anstiege durch Ostholstein“. Die Teilnehmeranzahl der RTF wird sicherlich, bei strahlendem Sonnenschein, die Erwartungen aus dem letzten Jahr wieder übertreffen. Bereits am Sonntag, am **03. April 2022** trifft sich der Norden zur „31.Ostholstein-Rundfahrt“ in Bad Schwartau. Hoffentlich pünktlich zur Rapsblüte werden bei der Ostholstein-Rundfahrt wieder alle Anstiege im Kreis Ostholstein angefahren.

Es werden vier verschiedene Strecken angeboten. Als Hobbytour eine 48 Kilometer-Strecke für alle Breitensportler, Familien und RTF-Einsteiger rund um Bad Schwartau und zum Tankenrader Berg, Fitnesstour mit 78 Kilometern bis vor die Tore Eutins, eine sportliche 120 Kilometerrunde bis an den Bungsberg, sowie die Profitour über 158 Kilometer (Start nur bis 10:00 Uhr, die Langstrecke ist nicht ausgeschildert. Hier muss mit NAVI oder in der Gruppe gefahren werden!) mit allen Höhenmetern in Ostholstein nach Hansühn und über den Bungsberg. Die Teilnehmer fahren verschiedene Kontrollpunkte an, an denen sie gepflegt werden.



Hier das Höhenprofi der 158 km-Tour durch Ostholstein



**FAHRRADHANDLUNG
WILLERT 2.0**

Hauptstr.64 23627 Gross Grönau

Tel:04509-7917034

Notfallnr:017676297090

www.fahrradhandlung-willert-2punkt0.de

info@fahrradhandlung-willert-2punkt0.de

**ÖFFNUNGSZEITEN
VON APRIL BIS JUNI**

Mo., Do. GESCHLOSSEN

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

Sa. 10 - 13 Uhr

Klingberg-Permanente

Am Sonntag, den **27. März 2022** starten wir gemeinsam in die neuen Radsportsaison 2022. Wir fahren die Klingberg-Permanente in Richtung Kaltenkirchen. Der Start erfolgt um 10:00 Uhr in Lübeck bei der Lohmühle an der AVIA Tankstelle (Bei der Lohmühle 19, gegenüber der Hansehalle). Es werden zwei Geschwindigkeitsgruppen angeboten. Mit 98 Kilometer ist die Strecke für einige zu diesem frühen Zeitpunkt im Jahr noch sehr weit, aber dafür werden wir eine etwas kurze Runde mit ca. 80 Kilometer anbieten!

11. Österliches Kleeblatt 2022 (Teil 1 bis 4)

Das Radsport Team Lübeck e.V. startet wieder vom **14. April** (Do.) bis **18. April 2022** (Ostermontag) gemeinsam in die Radsportsaison 2022. Zum „11.Österlichen Kleeblatt 2022“ (Teil 1 bis 4) sind neben allen Vereinsmitgliedern auch Nichtmitglieder rechtherzlich eingeladen. Der Startschuss zu den vier Touren an Ostern 2022 fällt jeweils in Curau.



11.Österliches Kleeblatt 2022

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

Anmeldung: ist bereits freigeschaltet, hierzu siehe Link: www.rst-luebeck.de

Treffpunkt: jeweils Buswendeplatz in 23617 Curau.

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

Warum nun eine RTF im geschlossenen Verband und keine Etappenfahrt?

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

Hier die Termine:

Datum	Uhrzeit	km	Pkt	Bemerkung	Ort	Treffpunkt
Do. 14.04.22	15:00 Uhr	70	2	RTF-Geschl. Verband, nur mit Voranmeldung!	Curau	Dorfstraße, Buswendeplatz
Fr. 15.04.22	09:00 Uhr	110	3	RTF-Geschl. Verband, nur mit Voranmeldung!	Curau	Dorfstraße, Buswendeplatz
So. 17.04.22	10:30 Uhr	70	2	RTF-Geschl. Verband, nur mit Voranmeldung!	Curau	Dorfstraße, Buswendeplatz
Mo.18.04.22	09:00 Uhr	110	3	RTF-Geschl. Verband, nur mit Voranmeldung!	Curau	Dorfstraße, Buswendeplatz

NM / LM 2022: Einer Straße in Rieps

Auch 2022 findet unser Radrennen wieder im mecklenburgischen Rieps statt. Am **08.Mai 2022** fällt im Rahmen der Nord- und Landesmeisterschaft 2022 der Startschuss zum 24.Große Preis zu Lübeck in Rieps östlich von Lübeck. Das Einzelzeitfahren im Rahmen der Nord- und Landesmeisterschaft 2022 findet am **07.Mai 2022** statt. Gestartet wird auf einem 5 Kilometer langen Wendekurs östlich von Neumünster. Weitere Informationen folgen in Kürze auf der RST Lübeck Homepage!

GRavel-Across-Schleswig-Holstein oder auch GRASH

Vom **26.05.-29.05.2022** veranstalten wir erstmals das Gravel- und Ultradistanzabenteuer GRASH. GRASH ist ein Rundkurs über ca. 600 km mit Start in Lübeck Ivendorf und führt durch die Holsteinische Schweiz, zur dänischen Grenze und entlang der Nordseeküste wieder zurück nach Lübeck. Wegepunkte sind der höchste, nördlichste und tiefste Punkt Schleswig-Holsteins, sowie der Leuchtturm Westerhever. Zudem sind zwei kürzere Strecken mit ca. 100 km und 300 km mit im Programm. Alle Tracks führen vornehmlich über asphaltierte Straßen, Feld- oder Waldwege lassen sich aber ab und zu mal blicken. GRASH ist keine Rennveranstaltung im eigentlichen Sinne, aber wir werden die Zeiten der Fahrer:innen stoppen und Ranglisten führen. Es wird beim GRASH ein umfangreiches Rahmenprogramm geben, u. a. eine Graveltour „Rund Lübeck“, eine Rennradpermanente mit Start ab Lübeck Ivendorf. Zudem stellen wir ein RST Sommerfest am Samstag auf die Beine, mit Grillen & Co. Eine so große und abwechslungsreiche Veranstaltung kann nicht von wenigen alleine „gerockt“ werden. Daher hoffen wir, viele für GRASH begeistern zu können und freuen uns auf eure Unterstützung! Wir halten euch auf dem Laufenden.

Save the date: 26.05.-29.05.2022

Arne, Britta und Marcus

RST Lübeck: Sommerfest 2022

Das Radsport Team Lübeck e.V. veranstaltet am **Sa. 28. Mai 2022** ein Sommerfest im Rahmen der GRASH-Veranstaltung in Lübeck-Ivendorf. Bitte merkt euch diesen Termin schon einmal vor. Das Sommerfest startet um 17:00 Uhr. Wir planen einen sommerlichen Grillabend mit Mitbringbuffet! Wir sorgen für Grillgut und Getränke und ihr dürft gerne alles mitbringen, was zu einem guten Buffet gehört. Zusätzlich bieten wir am Vormittag eine gemeinsame Permanente „Rund um Lübeck“ an. Am Späten Nachmittag findet auch noch ein Klappradrennen statt. Seid also gespannt und kommt vorbei. Um besser Planen zu können, bitte wir hier um eine Voranmeldung. Wir informieren rechtzeitig auf der RST-Homepage!

Sommer-Paarzeitfahren 2022 in Klein Sarau

Alle Vereinsmitglieder sind eingeladen am **Do. 16. Juni 2022** am „Sommer-Paarzeitfahren“ in Klein Sarau teilzunehmen. Das Radsport Team Lübeck veranstaltet auf dem 7,5 Kilometer langen Rundkurs ein Paarzeitfahren. Um 18:30 Uhr fällt der Startschuss in Klein Sarau am Ortseingang (von Klempau/Groß Sarau kommend). Von hier aus geht es Richtung Süden bis zur Weggabelung bei Kilometer 2,2, weiter rechts Richtung Klempau. An der Weggabelung (km 4,3) weiter rechts Richtung Siedlung Klempau und über Viehkamp wieder zurück nach Klein Sarau. Der Kurs wird viermal gefahren und ist durch einige enge Kurven und kurze Wellen anspruchsvoll. Die Auslosung der Paare erfolgt um 18:20 Uhr am Start. Alle Starter sind bitte rechtzeitig zur Auslosung vor Ort. Meldungen nur vor Ort!

Etappenfahrt: RST @ Tour de France 2022

Natürlich lässt es sich der RST Lübeck nicht entgehen, das Tour de France 2022 Spektakel in Dänemark zu besuchen. Gerade wenn es fast vor der Tür stattfinden wird! Vom 01.07.2022 bis zum 03.07.2022 werden die Profis sich in Dänemark austoben und der RST plant diese drei Etappen zu begleiten. Es geht am Mittwoch, den **29. Juni 2022** los und am **04. Juli 2022** kommen wir wieder in Lübeck an. Wir werden mit maximal zehn Personen (neun Rennradfahrer und einem Begleitfahrzeug) ca. 852 km an fünf Tagen zurücklegen.

Ablauf: Mi. 29.06.22: Abfahrt ab Lübeck, St. Hubertus um 09:00 Uhr nach Nykøbing Falster – ca. 163 km
Do.30.06.22: Abfahrt um 09:00 Uhr nach Kopenhagen – ca. 139 km
Fr. 01.07.22: 1.Etappe der Tour de France in Kopenhagen – Zeitfahren & Sightseeing ca. 35 km
Sa. 02.07.22: Abfahrt um 09:00 Uhr nach Odense und Tour de France schauen – ca. 190 km
So. 03.07.22: Abfahrt um 09:00 Uhr nach Flensburg, Sonderburg Tour de France schauen – ca. 132 km
Mo.04.07.22: Abfahrt um 09:00 Uhr nach Lübeck – ca. 193 km

Wenn Ihr dabei sein wollt, dann bitte eine Mail an tourdefrance@rst-luebeck.de senden.

RadSPORT Team Rückblick

RST Winter-Cup 2021/22

Das war neu und hat super eingeschlagen! Der RST-Winter-Cup bestand aus 12 Aktionen letzten Winter. Vom 21. Dezember 2021 bis zum 21. März 2022 gab es jede Woche mindestens eine RST-Aktion an der über 140 Aktive dabei waren. Jeder Teilnehmer der mindestens 6-mal aktiv dabei war, kam Ende März 2022 in den großen Lostopf und hatte die Chance einen von fünf Preisen zu gewinnen. Die Auslosung fand an der RST Online-Jahreshauptversammlung am 25. März 2022 statt.

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

Der RST Winter-Cup hat in den drei Wintermonaten die Vereinsmitglieder zusammengeführt, Begegnungen geschafft und für einen gemeinsamen Austausch in der Winterzeit gesorgt. Unter anderem gab es folgende Winter-Cup Aktionen: Laufrunde und Graveltour zum Holstentor, Silvesterlauf und Neujahrzeitfahren, Wintertrainingsausfahrten, dein schönstes Rad Foto, Frühjahrsputz im Radsportlager, BALLERN, deine Hausrunde, RST trifft ... , 3 Loops, Grünkohlessen, Graveln, Schnitzeljagd, Vorträge, das waren einigen der diesjährigen RST Winter-Cup Aktionen. Im nächsten Winter geht es wieder los!

Frühjahrsputz im Radsportlager

Die sechste Aktion der RST Winter-Cup Aktion beschränkte sich am **28. Januar 2022** auf die Aufräumaktion im RST-Lager. Die beiden alternativen Möglichkeiten (Radtraining am Samstag mit Christian und Graveltour beim RSC Kattenberg mit Arne) vielen dem Sturm zum Opfer. An Radfahren ohne Gefahr war eigentlich nicht zu denken. Aber im RST-Lager waren wir sehr erfolgreich. Neben Thomas B. und Marcs M. waren auch mit Tobias E., Samuel B. und Ole S. drei Jugendliche dabei. Herzlichen Dank an alle, die hier oder auch im Nachgang noch unterstützt haben. Bei einem Frühjahrsputz schau man sich alles an, was im Lager so herumliegt, findet alte Schätze und Sachen, die vielleicht seit langem nicht mehr benutzt wurden. Am Ende der gut dreistündigen Aktionen konnten wir einigen Sachen entsorgen, haben die Raumaufteilung neu gemacht und dadurch wurde sehr viel Platz im Lager gewonnen. Nun sind wir bereit, in die neue Radsportsaison zu starten und können uns im RST-Lager endlich wieder richtig bewegen!

Ballern – Fazit

Am **12. Februar 2022** fand eine weitere Winter-Cup-Aktion des RST statt: „BALLERN!“ war das Motto. Start war um 11:00 Uhr in Stockelsdorf von wo gemeinsam zum Kreisverkehr Badendorf / K13 gefahren wurde. Sonst fahren wir bei unseren Trainingsterminen immer gemeinsam oder teilen je nach Geschwindigkeit die Gruppen. Diesmal jedoch nicht! Ab dem Kreisel fuhr jeder sein Tempo und am Ende trafen wir uns am Ziel, in Badendorf bei der Feuerwehr. Die Strecke war rund 59 Kilometer lang. Marvin war mit seinem Stahlrenner bereits nach rund einer Stunde und 45 Minuten wieder im Ziel. Gefolgt von Chris, Samuel, Dietmar und Bernhard. Am Ziel gab es zwar nicht den zugesagten Kuchen und Kaffee, aber wir hatten einen Kofferraum voller anderer Leckereien dabei.



The Fresh Start – 3 Loops Legends

Wie schon im letzten Jahr Damit fing die Ankündigung für dieses Jahr an. Um es vorwegzunehmen: Nichts war wie im letzten Jahr. Was für ein Glück! Wir hatten traumhafte Bedingungen. Es war trocken, Temperaturen bis 11 Grad, ein Café, in dem wir königlich aufgenommen wurden, und, das hat mich am meisten gefreut, über 30 Teilnehmerinnen. Es war alles anders, es war alles besser als im letzten Jahr! Völlig überfordert mit der Anzahl der Teilnehmer, zu später Ankunft der Ausrüstung für die „Rennleitung“ wurde ein wenig, - okay - wurde stark improvisiert. Nach den obligatorischen Fotos wurde die gesamte Horde auf die Piste geschickt. Eine Zeitnahme, so wurde kurz entschieden, fand nicht statt. Wenn wir es richtig beobachtet haben, gab es nur sehr wenige Fahrer:innen die alleine unterwegs waren. Daher passt vielleicht auch die Bezeichnung „social ride“ ganz gut. Es sind nicht alle die drei Loops gefahren. Einige sind eine Runde, zwei oder 2,5 Runden gefahren. Was alle geeint hat, die Freude am gemeinsamen Fahren, an einem perfekten Tag! Die Freude über die Anzahl, der gute Kuchen und der frische Kaffee beim Warten auf die Teilnehmer:innen, die ihre erste Runde absolviert haben, hat für das anfängliche Chaos entschädigt. Kurze Zusammenfassung der Veranstaltung: Start: am **26. Februar 2022** in Heilshoop um 11 Uhr vor dem Café Landzauber, Streckenlänge: 103 Kilometer, Wiederholung 2023: unbedingt! 3 Loops Legends 2023? Wir sehen uns im nächsten Jahr wieder!

RST trifft ... den RSV Verbandsvorstand

In einem neuen Format hatten die RST-Vereinsmitglieder am **05. März 2022** die Möglichkeit, den neugewählten Verbandsvorstand des Radsportverbandes Schleswig-Holstein kennenzulernen. Hierzu haben wir eine RST Winter-Cup Aktion ins Leben gerufen, bei der sich die RST'ler mit den teilweise neuen Verantwortlichen zu verschiedenen Themen eine Stunde lang austauschen könnten. Am Morgen trifft sich der Verbandsvorstand des Radsportverbandes Schleswig-Holstein zu seiner Vorstandssitzung in Groß Grönau. Diese endete um 13:00 Uhr und gut 14 RST'ler waren vor Ort. Einige kamen bereits von der morgendlichen Trainingsausfahrt zurück. In verschiedenen Gesprächskreisen ging es u.a. um den Frauenradsport, der Verbandsarbeit, um der Radverkehr, Veranstaltungen und vieles mehr. Gegen 14:00 Uhr wurde die Runde beendet und einige Radsportler starteten in Groß Grönau zur Graveltour. Wer es am Samstag leider nicht zum Treffen nach Groß Grönau geschafft hat, kann sich gerne mit Fragen, Ideen oder Kritik zum Radsportverband Schleswig-Holstein bei der RST-Geschäftsstelle melden. Wir stehen in ständigem Kontakt mit dem Verband und können eure Anliegen jederzeit weitergeben!

Gravelausfahrt am 05. März 2022

Am **05. März 2022** hat sich der RST Lübeck mit dem Vorstand des Radsportverbandes Schleswig-Holstein in Groß Grönau getroffen. Die perfekte Gelegenheit für einen Austausch und zur gegenseitigen Bereicherung. Vereinsmitglieder hatten die Möglichkeit zu unterschiedlichen Themen, zum Beispiel Women's ride, Gravel/Cross, Trainingsausfahrten uvm., an offenen Gesprächsrunden teilzunehmen. Im Anschluss durfte natürlich eine gemeinsame Gravel-Ausfahrt nicht fehlen. So sind wir also in einer bunten und sympathischen Gruppe zu sechst in Groß Grönau ganz entspannt und mit viel Muße Richtung Palinger Heide gefahren. Die Sonne hat uns durchweg begleitet und dafür gesorgt, dass unsere Motivation und gute Laune stetig auf einem hohen Level blieb. Nach einer kurzen Snack-Pause ging es durch das idyllische Fischerdorf Gothmund, weiter durch das Naturschutzgebiet Lauerholz. Zufrieden und mit einem Lächeln im Gesicht ist jeder dann Heim gefahren. Es war nicht nur eine unterhaltsame Ausfahrt, aber auch ein richtiges Naturerlebnis. Wir freuen uns schon auf weitere ereignisreiche Ausfahrten!

Trainingswochenende 2022 in Ratzeburg

Das bereits 14. Trainingswochenende des RST Lübeck in der Jugendherberge Ratzeburg wurde in diesem Jahr als Verbandstrainingslager für Rennsportnachwuchs aus Schleswig-Holstein vom **18. bis 20. März 2022** durchgeführt. Fast alle Lizenzrennfahrer aus Schleswig-Holstein waren mit dabei. So gab es für die Kinder und Jugendlichen nach langer Coronazeit endlich mal wieder die Möglichkeit mit anderen Rennfahrern aus dem Land eine gemeinsame Trainingsausfahrt zu machen. Der RST Lübeck war mit fünf, der Kieler RV mit acht Nachwuchsfahrern und Athletico Büdelsdorf mit einem dabei. Die Betreuung übernahmen drei Erwachsene aus Lübeck und je einer aus Kiel und Büdelsdorf.

Die Lübecker starteten bereits am Freitagnachmittag zur ersten gemeinsamen Trainingsausfahrt um 15:00 Uhr bei herrlichem Frühlingwetter in St. Hubertus. Von hier aus ging es in einigen Schleifen zum Utechter Berg und weiter über Schlagsdorf nach Ziethen und zum Ziel nach Ratzeburg. Um 17:00 Uhr trafen sich alle Teilnehmer in der Jugendherberge. Nachdem die Zimmer verteilt waren und alle mit dem Abendessen fertig waren, begann bereits der erste Vortag am Freitagabend.

Radsportler vor Ort: Jan Oelerich in Ratzeburg

Im Rahmen des Trainingswochenendes in Ratzeburg war Jan Oelerich zu Gast und hat es seinem Radsportleben berichtet. 23 Radsportler Verfolgungen gespannt die Geschichten von Jan Oelerich, der als Jugendfahrer beim RSV Husum mit dem Radsport begann und 2015 mit 27 Jahren seine Radsportkarriere beim Team Stölting als KT-Fahrer beendete.

In einer gemeinsamen Fragerunde berichtete jeder Teilnehmer über seine größten Erfolge und die größte Niederlage sowie seine Ziele im Radsportjahr 2022. Nachdem sich alle kennengelernt haben, berichtete Jan Oelerich über seiner sportlichen Entwicklung. Nach gut zwei Stunden endete das Treffen mit einer Fragerunde. Vielen Dank an Jan Oelerich, dass er uns in Ratzeburg besucht hat und den Nachwuchssportlern einen Einblick in seine Laufbahn gegeben hat.

Der zweite Tag des Trainingswochenendes in Ratzeburg begann mit einem Fototermin für alle anwesenden Sportler. Danach ging es für die Klasse U11, U15 und U17 zur Trainingsausfahrt, einem kurzen Mannschaftszeitfahren nach Bäk. Die U19 startete ihre Trainingsausfahrt am späten Vormittag bei sonnigem Wetter von Ratzeburg aus nach Mecklenburg. In einer 100 Kilometer langen Schleife ging es über Salem und Kneese bis nach Lützwow. In einem Bogen führte die Tour östlich an Gadebusch vorbei bis nach Rehna und über Mustin ging es über Salem wieder zurück nach Ratzeburg. Die jüngeren Jahrgänge führen nach dem Mittagessen in der zweiten Trainingstour zuerst auf den Rennkurs nach Rieps und in einem großen Bogen ging es auf der Westseite des Ratzeburger Sees über den Klosterberg zurück nach Ratzeburg. Am Abend gab es nach einem kurzen Tagesrückblick, für die Sportler einen Film zu sehen. Das P&S Metalltechnik Team wurde 2021 bei der Bulgarien-Rundfahrt begleitet und es gab einen interessanten Einblick in den Ablauf einer Etappenfahrt des deutschen KT-Teams.



Am letzten Tag ging es bereits nach dem Frühstück

los zum Radrennen nach Bad Barmstedt. Hier waren fast alle Nachwuchsfahrer am Start. Für Ferdinand Pauls (U11) und Samuel Burger (U15) war es die erste Teilnahme an einem Lizenzrennen. Die Aufregung war groß, aber nach dem Rennen waren alle glücklich. Ferdinand Pauls belegte den 6. Platz in der U11 Klasse und Samuel Burger konnte mit Platz 2 sich sogar einen Platz auf dem Siegerpodest sichern!

Ein schönes Radsportwochenende ging schnell zu Ende und die Nachwuchssportler wünschen sich weitere gemeinsame Treffen, bei denen sie sich noch besser kennenlernen können. Unser Vizepräsident Nachwuchs im Radsportverband SH Ian Hoesle (Kieler RV) bereitet hier weitere Aktionen vor.

Das nächste RST-Trainingswochenende in der Jugendherberge Ratzeburg findet vom **17. bis 19. März 2023** statt. Bitte den Termin schon jetzt vormerken. Wir haben für das nächste Jahr bereits 20 Plätze reserviert.

RST Aktion – Auf in die Lüneburger Heide!

So war der Titel für unseren kleinen Ausflug mit unseren Gravelbikes und MTB's. Wir sind mit der Bahn am **19. März 2022** zum Hamburger Hauptbahnhof gefahren und haben uns dort auf den Weg zum alten Elbtunnel gemacht. Nach einigen Kilometern durch den Harburger Hafen haben uns die Harburger Berge begrüßt, die wir schnell hinter uns gelassen haben. Danach ging es nahtlos in die Heide

Jetzt könnte hier noch vieles stehen, aber mal ehrlich, euch interessieren doch nur harte Fakten!

Was war außergewöhnlich? Ich glaube nicht die vielen schönen Wege, die Höhenmeter oder wie die Stimmung war. Außergewöhnlich waren zwei Dinge: Wir können auch langsam fahren und die Anzahl der umgestürzten Bäume, über die wir und unsere Bikes mussten. Und natürlich darf der lange, unbeleuchtet Tunnel unter dem Rangierbahnhof in Maschen nicht vergessen werden.

Viel Spaß beim Nachfahren der Strecke (denkt an den Tunnel, nehmt Licht mit!) und ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmer:innen, ihr wart einfach Klasse!

Bis zur nächsten längeren GRVL Tour, die am 02.04.2022 stattfinden und uns von Lübeck in Richtung Süden führen wird.



IHR FAHRRADPROFI

Wir lieben Leistung!

Ahrensböck 04525/4730 www.ihrfahrradprofi.de

Deutsches Radsportabzeichen 2022

"Wir machen mit!" So heißt das Motto des Radsport Team Lübeck im Jahr 2022. Alle Vereinsmitglieder und Interessierte sind aufgerufen sich an der Aktion zu beteiligen. Das Radsport Team Lübeck bietet in der kommenden Radsportsaison 2022 verschiedene Termine an, an denen man die Leistungen des Deutschen Radsportabzeichens ablegen kann.

Jedes Vereinsmitglied findet auf unserer Internetseite die Bedingung für das Radsportabzeichen in GOLD für seine Altersklasse. Nur ausdrucken und die jeweiligen Ergebnisse eintragen!



Alle weiteren Informationen zum Deutschen Radsportabzeichen gibt es im Internet unter:

<https://rst-luebeck.de/radsportabzeichen/>

Die Termine 2022:

Disziplin A: 20 km Zeitfahren Straße, **Termin: Sa. 23.04.2022**, **10:30 Uhr**, **Start:** Willendorf (Ortseingang)

Ziel: Pöhls, **Streckenlänge:** 20,0 km, **Streckenverlauf:** Willendorf-Stubben-Söhren-Pöhls, **1 Runde:** 10,7 km

Disziplin B: Streckenfahren Straße (flach),

- **Termine Strecke 1: Do. 05.05.2022, 18:35 Uhr, Do. 07.07.2022, 18:35 Uhr**

Start / Ziel: Krummesse (Kornbrennerei), **Streckenlänge:** 50 km

Streckenverlauf 1: Krummesse – Rondeshagen – Berkenthin – Kühsen – Pantan – Hammer – Alt Mölln – Bälau – Borstorf – Poggensee – Nusse – Pantan – Kühsen und zurück nach Krummesse.

- **Termine Strecke 2: Do. 02.06.2022, 18:35 Uhr, Do. 04.08.2022, 18:35 Uhr**

Start / Ziel: Kronsforde (Quadebekstr., Ortsausgang Richtung Rothenhausen), **Streckenlänge:** 50 km

Streckenverlauf 2: Kronsforde – Rothenhausen – Gr. Schenkenberg – Kl. Schenkenberg – Kl. Wesenberg – Barnitz – Westerau – Trenthorst – Wulmenau – Grinau – Siebenbäumen – Steinhorst – Labenz – Klinkrade – Sierksrade – Gr. Weeden – Rondeshagen – Bliestorf – Kronsforde

Disziplin C: Saisonleistung (RTF / CTF-Punkte), Jahreskilometer (RTF-Wertungskarte)

Disziplin D: Sprint (200 m), findet im Rahmen der Ferienpass-Aktion 2022 statt. Auf Anfrage! (s. Internet)

Disziplin E: Geschicklichkeitsfahren, findet auf Anfrage statt!

... Leistungstest für Radsportler!

- geeignet für alle im Alter von 8 – 88
- Abzeichen in Bronze, Silber und Gold
- Abnahme beim Radsportverein in Ihrer Nähe
- besondere Möglichkeiten für Kinder und Jugendliche
- Details und Abnahmenachweis unter www.radsportabzeichen.de

**Radfahren
im Verein am schönsten!**



Radspport-Gemeinsam-Erleben

www.rad-net.de

Vereinsmeisterschaft 2022

Lübecker Stadtmeisterschaft:

Die Vereinsmeisterschaft ist im Jahr 2022 eine Serie von neun (!) Radveranstaltungen. Der Sieger in seiner Klasse ist Lübecker Stadtmeister. Die Rennen finden im direkten Umkreis der Hansestadt Lübeck statt. Jedes Vereinsmitglied ist aufgerufen an der Vereinsmeisterschaft teilzunehmen. Die Vereinsmeisterschaft dient der Förderung des Breitensports und ist eine Trainingsveranstaltung. Im Vordergrund steht der Spaß am Rad fahren. Es gibt verschiedene Leistungsklassen. Die Vereinsmitglieder fahren in der für sie vorgesehenen Leistungsklasse. In die Wertung gehen alle neun Läufe (es gibt **drei** Streichergebnisse). Sieger ist der Fahrer / die Fahrerin mit den meisten Punkten.

Teilnehmer:

Alle Mitglieder des Radsport Team Lübeck e.V. und Gastfahrer wird nicht erhoben

Startgeld:

Start nur im Vereinstrikot, mit Rückennummer, es steht Helmpflicht!

Teilnahmebedingung:

Anmeldungen am Veranstaltungstag bis zum Meldeschluss (15 Minuten vor dem Start der jeweiligen Klasse). Jeder Teilnehmer erhält nach der Anmeldung zum jeweiligen Lauf eine Rückennummer, die er bei den Veranstaltungen auf der rechten Rückseite des Trikots tragen muss. Die Rückennummern sind nach dem Veranstaltungslauf wieder abzugeben! Nachmeldungen zur Serie sind nach Ablauf der Meldefrist nur direkt vor Ort am Veranstaltungstag bis zum Meldeschluss (15 Min. vor Beginn des ersten Rennens) möglich.

Anmeldung zur Serie:

ACHTUNG: Neue Startzeiten!!! 3 zusätzliche Läufe im Programm!!!

Termine:

	Datum	Startzeit	Art	Startort
1. Lauf:	Sa. 09.04.22	14:00 Uhr	(Gravel 1)	Start: Lübeck-Wulfsdorf (neu!)
2. Lauf	Sa. 23.04.22	10:30 Uhr	(Zeit 1)	Start: Willendorf
3. Lauf	Sa. 14.05.22	14:00 Uhr	(Gravel 2)	Start: Lübeck-Eichholz (neu!)
4. Lauf:	Sa. 21.05.22	10:30 Uhr	(Straße 1)	Start: Neuengörs
5. Lauf:	Sa. 11.06.22	10:30 Uhr	(Straße 2)	Start: Dissau (neu!)
6. Lauf:	Sa. 20.08.22	14:00 Uhr	(Gravel 3)	Start: Utecht (neu!)
7. Lauf:	Sa. 27.08.22	10:30 Uhr	(Berg 1)	Start: Curau
8. Lauf:	Sa. 24.09.22	10:30 Uhr	(Zeit 2)	Start: Schlagsdorf (neu!)
9. Lauf:	Sa. 08.10.22	14:00 Uhr	(Berg 2)	Start: Heilshoop mit Siegerehrung

ACHTUNG: Termine und Startorte können sich coronabedingt ggf. kurzfristig ändern!

Meldeschluss:

15 Minuten vor dem Start der jeweiligen Klasse ist Meldeschluss. Jeder Teilnehmer muss sich vor dem Meldeschluss in die Startliste eintragen. (Name, Unterschrift) Es wird die Ausschreibung akzeptiert. Die Startliste liegt direkt am Start aus.

Startzeiten:

Die Startzeiten sind festgelegt. Gemeinsamer Start nur beim Straßenrennen. Beim Einzelzeitfahren, Bergzeitfahren und Graveln erfolgt ein Einzelstart im Ein-Minutenabstand. Startfolge: Jugend U9 - U17, Frauen, Senioren 5, 4, 3, 2, 1, U19, U23, Elite. Ab dem zweiten Lauf in der jeweiligen Klasse nach Platzierung (-> 3., 2., 1.). Neue Teilnehmer, die bislang keine Platzierung haben, starten vor den jeweilig platzierten Fahrern in ihrer Klasse.

Klasseneinteilung:

Klassen	Kategorien	Wertung	Jahrgang
- Jugendklasse 1	U 9, U11	getrennte Wertung	2014 – 2012
- Jugendklasse 2	U13, U15	getrennte Wertung	2011 – 2008
- Jugendklasse 2	U17, U19	getrennte Wertung	2007 – 2004

Klasseneinteilung:

Klassen	Kategorien	Wertung	Jahrgang
- Hauptklasse	U23, Elite	gemeinsame Wertung	2003 – 1993
- Senioren 1	Senioren 1	gemeinsame Wertung	1992 – 1983
- Senioren 2	Senioren 2	gemeinsame Wertung	1982 – 1973
- Senioren 3	Senioren 3	gemeinsame Wertung	1972 – 1963
- Senioren 4	Senioren 4	gemeinsame Wertung	1962 – 1952
- Senioren 5	Senioren 5	gemeinsame Wertung	1951 – u.ä.
- Frauen 1	Frauen 1	gemeinsame Wertung	2005 – 1983
- Frauen 2	Frauen 2	gemeinsame Wertung	1982 – 1973
- Frauen 3	Frauen 3	gemeinsame Wertung	1972 – u.ä.

Streckenlängen:

Klassen:	U9 – U11	U13	U15	U17, U19, U23 Elite, Fr.1, Fr.2 Sen.1 – Sen.4	Fr.3 Sen.5
Gravel 1	2,2 km	2,2 km	2,2 km	2,2 km	2,2 km
Zeit 1	5,0 km	5,0 km	20,0 km	20,0 km	20,0 km
Gravel 2	ca. 15,0 km	ca. 15,0 km	ca. 15,0 km	ca. 15,0 km	ca. 15,0 km
Straße 1	① 14,7 km	① 14,7 km	② 29,4 km	④ 58,8 km	③ 44,1 km
Straße 2	① 15,7 km	② 15,7 km	② 31,4 km	③ 47,1 km	③ 47,1 km
Gravel 3	① 7,0 km	① 7,0 km	② 14,0 km	② 14,0 km	② 14,0 km
Berg 1	6,3 km	6,3 km	6,3 km	6,3 km	6,3 km
Zeit 2	① 7,7 km	② 15,2 km	② 15,2 km	④ 30,8 km	③ 23,1 km
Berg 2	3,3 km	3,3 km	3,3 km	3,3 km	3,3 km

Punkte**(alle Klassen):**

Platz	1	2	3	4	5	6	7	8	weitere
Punkte	10	8	6	5	4	3	2	1	1

Bei Punktgleichstand zählt der direkte Vergleich der Fahrer bei den Läufen in denen sie zusammen angetreten sind. Ist das nicht möglich, wird bei den einzelnen Läufen der prozentuale Abstand der gefahrenen Zeit zum Nächstplatzierten ermittelt und verglichen.

Wertung:

Alle oben aufgeführten Klassen (siehe Klasseneinteilung) haben jeweils eine gemeinsame Wertung. Die Jugendklasse U11-U15 und U17-U19 werden getrennt gewertet. Die Frauen (ab U19) starten in einer eigenen Klasse.

Startreihenfolge:

Beim Straßenrennen gilt folgende Startreihenfolge nach Klassen:

1. U 9 / U11 / U13 / U15 starten gemeinsam.
2. Alle weiteren Klassen starten gemeinsam. Die erste Runde (8,4 km bzw. 14,7 km) wird gemeinsam gefahren, nach der ersten Zieldurchfahrt erfolgt der offizielle Start. Wertung erfolgt getrennt in der jeweiligen Klasse. Bei den weiteren Zeitfahren erfolgt der Start
3. aufsteigend nach aktueller Platzierung (die Besten zuletzt). Fahrer oder Fahrerinnen die während der Serie einsteigen, starten vor den bereits platzierten Teilnehmern.

Siegerehrung:

Die Siegerehrung findet nach dem letzten Lauf am **08.10.2022** in Heilshoop statt.

Hinweise:

Alle Rennen sind Trainingsausfahrten auf öffentlichen, nicht abgesperrten Straßen. Die Straßenverkehrsordnung (StVO) ist zu beachten. Jeder fährt auf eigene Rechnung und Gefahr. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung. Ein Helm ist vorgeschrieben. Alle Teilnehmer müssen eine Startnummer tragen. Es darf nur im Vereinstrikot des Radsport Team Lübeck e.V. gestartet werden. Sollte ein neues Vereinsmitglied noch kein Vereinstrikot besitzen, ist ein Start in einem neutralen Trikot nur in Absprache mit dem Veranstalter der Serie, dem Radsport Team Lübeck, möglich.

Änderungen vorbehalten !

Stand: 22.03.2022

RST Lübeck Zeitfahr Cup 2022

Wir möchten dem Radsport in Lübeck und Umgebung eine neue Serie geben. Auch im zweiten Jahr dieser Serie steht der Spaß im Vordergrund. Gastfahrer sind herzlich willkommen. Es ist keine Vereinsmeisterschaft, sondern eine Serie organisiert vom RST Lübeck. Der Start erfolgt um 18:15 Uhr. Wenn sich ein Sponsor findet, der die Serie unterstützen möchte, damit es am Ende tolle Preise für jeden gibt, würden wir uns sehr freuen. Als Alternative würden wir von jedem Starter 1,- € pro Rennen einnehmen, damit wir am Ende tolle Preise ausgeben können.

Die Termine 2022:

	Datum	Uhrzeit	Startort	Länge einer Runde
Rennen 1	Di. 26.04.2022	18:15 Uhr	Salem	13,4 km
Rennen 2	Di. 31.05.2022	18:15 Uhr	Obernwohde	9,0 km
Rennen 3	Di. 28.06.2022	18:15 Uhr	Kittlitz	9,0 km
Rennen 4	Di. 26.07.2022	18:15 Uhr	Nusse	9,3 Km
Rennen 5	Di. 30.08.2022	18:15 Uhr	Schlagsdorf	7,7 km

Die Strecken findet ihr auf unser Strava Seite vom RST Lübeck:
[Lübeck, Schleswig-Holstein, Germany Club | RST Lübeck auf Strava](#)

Jeder Fahrer ist willkommen. Von unter 10 bis 80+. Wertungen finden in allen UCI Altersklassen statt. Die Streckenlängen werden je nach Alter angepasst.



Punkteschema:

Platz:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Punkte:	20	17	15	13	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Bei Punktgleichstand zählt der direkte Vergleich der Fahrer bei den Läufen in denen sie zusammen angetreten sind. Ist das nicht möglich, wird bei den einzelnen Läufen der prozentuale Abstand der gefahrenen Zeit zum Nächstplatzierten ermittelt und verglichen.

Alle Gastfahrer melden sich bitte vorab per Mail an zeitfahrcup@rst.luebeck.de . Meldeschluss die jeweils am Montag vor der Veranstaltung! Vor Ort können sich nur die RST-Vereinsmitglieder anmelden! Die Anzahl der Gastfahrer ist auf max. 25 Leute festgelegt. Gestartet wird in Abständen von 1 Minute in der Reihenfolge: Jugend, Frauen, Senioren und Elite.

Klasseneinteilung:

Klassen	Alter	Jahrgang	Klassen	Alter	Jahrgang
Sen. 4	Ab 60 Jahren	Ab 1962 u. älter	Junioren U19	17/18 Jahre	2004/2005
Sen. 3	Ab 50 Jahren	Ab 1972 – 1963	Jugend U17	15/16 Jahre	2006/2007
Sen. 2	Ab 40 Jahren	Ab 1982 – 1973	Schüler U15	13/14 Jahre	2008/2009
Elite	Ab 23 Jahren	Ab 1999	Schüler U13	11/12 Jahre	2010/2011
Männer U23	19-22 Jahre	2000 – 2003	Schüler U11	10 Jahr u. jünger	2012 u. jünger

Streckenlängen:

Klassen:	U9-U11	U13-U15	U17, U19, U23, Elite, Fr.1, Fr.2, Sen.1, Sen.2, Sen.3, Sen.4	Fr.3 + Sen.5
Rennen 1	7,5 km*	13,4 km	26,8 km	13,4 km
Rennen 2	9,0 km	18,0 km	27,0 km	18,0 km
Rennen 3	9,0 km	18,0 km	27,0 km	18,0 km
Rennen 4	9,3 Km	18,6 Km	27,9 km	18,6 km
Rennen 5	7,7 km	15,4 km	23,1 km	15,4 km

Beim Rennen 1 gibt es eine Abänderung der Strecke für die Altersklassen U9 bis U11 (*).

Hinweise: Alle Rennen sind Trainingsrennen auf öffentlichen, nicht abgesperrten Straßen. Die Straßenverkehrsordnung (StVO) ist zu beachten. Jeder fährt auf eigene Rechnung und Gefahr. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung. Ein Helm ist vorgeschrieben. Alle Teilnehmer müssen eine Startnummer tragen.

Du bist der VEREIN !

Du bist der Reporter!

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

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

Damals - vor 100 Ausgaben

Team News Nr. 57 – Februar 1998

Die RST-Vereinszeitung Team News Aktuell Nr.57 (Februar 1998) erscheint im neuen Din A5-Format. Kompakt und mit farbigem Umschlag und diversen Werbepartnern lädt die Zeitung zum Lesen ein. Außerdem wird die Vereinszeitung auch per Post an die Vereinsmitglieder versendet. Das Radsport Team Lübeck hat ab Januar 1998 ein neues Stammtischlokal. Im „Volley“ in der Possehlstraße in Lübeck finden zukünftig die Vereinsabende statt. Für die neue RST-Jugendgruppe gibt es ein Hallentraining in der Sporthalle in der Schwartauer Allee 44. Es gibt vier Trainingsstartorte für das RTF-Wintertraining und viele Radsporttermine. So findet die RTF des RST Lübeck am 05. Juli 1998 mit Start am Gewerbeschulzentrum Lübeck statt. Auch ein Radrennen wird am 05. September 1998 in Neuengörs durchgeführt.



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

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

Training: NORD: Dienstags: 17:30 Uhr in Stockelsdorf (Eingang vor der Kirche)
RTF- u. Radrenntraining

Treffen: Stockelsdorf (Marienburgstr./Kirchweg), Eingang vor der Kirche
Info: Christian Felix, Tel.: 0177 / 6791466

Training: SÜD: Dienstags: 18:00 Uhr in St. Hubertus / Lübeck (REWE-Parkplatz)
Einsteigertraining

Donnerstags: 18:00 Uhr in St. Hubertus / Lübeck (REWE-Parkplatz)
RTF- u. Radrenntraining

Freitags: 17:00 Uhr in St. Hubertus / Lübeck (REWE-Parkplatz)
Intervalltraining (2-wöchentl.)

Treffen: St. Hubertus (REWE-Parkplatz), Ratzeburger Landstr./Polarisweg Lübeck
Info: Marcus Matthusen, Tel.: 0451 / 597 527, 0172 / 4222802

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

Training im Frühjahr:

Im Frühjahr findet das RTF-Training am Dienstag und Donnerstag statt. Es gibt einen festen Trainingstreffpunkt im Norden (Stockelsdorf) und einen im Süden (St. Hubertus) von Lübeck. Es wird meist in zwei Geschwindigkeitsgruppen (Durchschnitt: 32-28 km/h und Durchschnitt: 25-27 km/h) trainiert und jeweils ein schnelles und ein gemäßigt Tempo gefahren. Somit sind die Trainingstermine für alle geeignet. Für Einsteiger ist der Start in St. Hubertus bestens geeignet! Im Internet geben wir vor jedem Training den Track für die Tour bekannt! Bei allen Trainingsterminen sind auch Frauen willkommen! Es wird um telefonische Absprache bei interessierten Neueinsteigern gebeten! Weitere Trainingstermine auf Anfrage! Aktuelle Informationen zu diesen Terminen gibt es im Internet (www.rst-luebeck.de). Zusätzlich gibt es zweiwöchentlich freitags ein Intervalltraining.

NORD – Stockelsdorf: Rennrad-Training - Der Trainingstreffpunkt befindet sich an der Marienburgstr. / Ecke Kirchweg (Eingang vor der Kirche). Start ist hier bereits um 17:30 Uhr!

Dienstags: Start: 17:30 Uhr. **Geeignet für:** Rennfahrer, Hobbyfahrer (zwei Tempo-Gruppen).
Es werden je nach Wetter etwa 50 – 90 km lange Touren (2-3 Std.) gefahren.

Ansprechpartner für Stockelsdorf: Christian Felix, Tel.: 0177 / 6791466, **E-Mail:** info@rst-luebeck.de

Di.

SÜD – St. Hubertus: Rennrad-Training - Der Trainingstreffpunkt befindet sich gegenüber der Bundespolizeischule/REWE-Parkplatz (Ratzeburger Landstr./Polarisweg). Start hier um 18:00 Uhr.

Donnerstags: Start: 18:00 Uhr. **Geeignet für:** Rennfahrer, Lizenz-Jugendfahrer
Hier werden Strecken zwischen 60 – 90 km (2-3 Std.) gefahren.

Zusätzlich gibt es ein Einsteiger-Training:

Donnerstags: Start: 18:00 Uhr. **Geeignet für:** Hobbyfahrer, Rennfahrer.

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

Ansprechpartner für St. Hubertus: Marcus Matthusen, Tel.: 0451 / 597 527, **E-Mail:** info@rst-luebeck.de

Do.

SÜD – St. Hubertus: Rennrad-Training für Einsteiger - Der Trainingstreffpunkt befindet sich gegenüber der Bundespolizeischule/REWE-Parkplatz (Ratzeburger Landstr./Polarisweg). Start hier um 18:00 Uhr.
Hinweis: Die Trainingstermine am Di. 26.04., 31.05. und 28.06.2022 können wegen der Ausrichtung des RST-Zeitfahr-Cup ausfallen!

Dienstags: Start: 18:00 Uhr. **Geeignet für:** Einsteiger (alle Altersklassen), Hobbyfahrer
 Es werden je nach Wetter etwa 20 - 40 km lange Touren (max. 2 Std.) gefahren.

Ansprechpartner für das Einsteiger-Training am Dienstag in St. Hubertus:
 Marcus Matthusen, Tel.: 0451 / 597 527, E-Mail: info@rst-luebeck.de

Di.

SÜD – St. Hubertus: Intervall-Training für alle - Der Trainingstreffpunkt befindet sich gegenüber der Bundespolizeischule/REWE-Parkplatz (Ratzeburger Landstr./Polarisweg). Start hier um 17:00 Uhr.

Freitags: Start: 17:00 Uhr. **Geeignet für:** Hobbyfahrer, Rennfahrer
 Es werden je nach Wetter etwa 20 - 40 km lange Touren (max. 2 Std.) Intervelle gefahren.

Ansprechpartner für das Intervall-Training am Freitag in St. Hubertus:
 Britta Wilms, Tel.: 0451 / 597 527, E-Mail: info@rst-luebeck.de

Fr.

Feste Trainingstermine Intervalltraining:

Datum	Uhrzeit	Bem.	Ort	Treffpunkt
Fr. 06.05.22	17:00 Uhr	*	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
Fr. 20.05.22	17:00 Uhr	*	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
Fr. 03.06.22	17:00 Uhr	*	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
Fr. 17.06.22	17:00 Uhr	*	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
Fr. 24.06.22	17:00 Uhr	*	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
Fr. 08.07.22	17:00 Uhr	*	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
Fr. 22.07.22	17:00 Uhr	*	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
Fr. 09.09.22	17:00 Uhr	*	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
Fr. 23.09.22	17:00 Uhr	*	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)

Regelmäßige Trainingstermine:

Datum	Uhrzeit	Bem.	Ort	Treffpunkt
dienstags	17:30 Uhr	1 *	Stockelsdorf	Marienburgstr. / Kirchweg), Eingang vor d. Kirche
dienstags	18:00 Uhr	3 *, E	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
donnerstags	18:00 Uhr	2 *	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)

Änderungen vorbehalten !!!

Stand: 22.03.2022

1 = "RTF- u. Rennradtraining in Stockelsdorf" **2** = " RTF- u. Rennradtraining in St. Hubertus"

3 = „Einsteigertraining in St. Hubertus“ – **Am letzten Dienstag im Monat 26.04., 31.05. und 28.06.2022 kein Training!**

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

Intervalltraining wieder ab Mai

Ab 06. Mai 2022 bieten wir wieder regelmäßig ein Intervall-Training an. Bis Ende Juli und im September 2022 findet fast zweiwöchentlich freitags um 16:00 Uhr ein Intervalltraining mit Start in St. Hubertus statt. Nur so viel vorweg: Mitmachen kann jeder, egal wie schnell. Wir trainieren zusammen! Rennrad, Gravelbike oder Mountainbike, es geht alles.

Treffpunkt: 17:00 Uhr, St. Hubertus / Lübeck (REWE-Parkplatz), Ratzeburger Landstr./Ecke Polarisweg

Dauer: ca. 90 bis 120 Minuten

SOLOCharity Ride 2022

Es geht wieder los. Der SOLOCharity Ride der Mc Donald's Kinderhilfe findet am **19. Juni 2022** statt und wir, das Radsport Team Lübeck, steigen wieder gemeinsam für den guten Zweck auf's Rad. Wir werden wieder eine tolle Radaktion ins Leben rufen und vielen Interessierten die Möglichkeit geben mit dabei zu sein. Also den Termin schon einmal vormerken und wieder dabei sein, wenn es heißt: Wir steigen für Familien schwer kranker Kinder auf's Rad und Ihr könnt uns dabei unterstützen. Jeder einzelne Betrag gibt uns zusätzlichen Rückenwind für unseren Charity Ride 2022. Mehr zu dieser Aktion in den kommenden Monaten.

Gemeinsame Permanente 2022

Datum	Uhrzeit	Permanente-RTF	km	Ansprechpartner
So. 27.03.22		Klingberg-Permanente		RST Geschäftsstelle
	10:00 Uhr	Start: Lübeck-Lohmühle (AVIA-Tankstelle)	98 km	Tel.: 0451 / 597 527
So. 01.05.22		Schaalseeland-Permanente		RST Geschäftsstelle
	10:00 Uhr	Start: Ratzeburg (STAR-Tankstelle)	93 km	Tel.: 0451 / 597 527
Sa. 28.05.22		Rund um Lübeck-Permanente		RST Geschäftsstelle
	11:00 Uhr	Start: Lübeck-Ivendorf	98 km	Tel.: 0451 / 597 527
Mo. 06.06.22		Noch offen		RST Geschäftsstelle
	10:00 Uhr	Start: noch offen	xx km	Tel.: 0451 / 597 527
Mo. 03.10.22		Noch offen		RST Geschäftsstelle
	10:00 Uhr	Start: noch offen	xx km	Tel.: 0451 / 597 527

Achtung: Weitere Termine werden kurzfristig in Internet bekanntgegeben! Link: www.rst-luebeck.de

An allen gemeinsamen Permanenten RTF-Touren rund um Lübeck können alle Radtourenfahrer und Radrennfahrer teilnehmen. Neben den Vereinsmitgliedern, sind auch Nichtmitglieder, sowie Radfahrer anderer Radsportvereine herzlich eingeladen. Alle RTF-Fahrer erhalten für ihre Jahreswertung jeweils **2 Punkte**. Das Startgeld (für den Eintrag in die RTF-Wertungskarte) beträgt für Nichtmitglieder 3,- € (Jugendliche bis 18 Jahren zahlen kein Startgeld!)

Hinweis: Alle Nichtmitglieder und Radfahrer anderer Radsportvereine melden sich bitte kurzfristig (innerhalb einer Woche vor der Veranstaltung) telefonisch bei den jeweiligen Ansprechpartnern an !

Die RST-Permanenten RTF-Touren 2022



Die acht Touren 2022!

In der Saison 2022 bietet das Radsport Team Lübeck e.V. wieder acht Permanente Radtourenfahrten an, die täglich gefahren werden können. Die Permanente RTF-Saison 2022 beginnt am 01.11.2021 und endet am 16.10.2022. Viel Spaß beim Abfahren der Touren.

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

Tour	Km	Startort	Startzeit	Ort
Klingberg-Permanente	98 km	AVIA-Tankstelle, Lübeck Lohmühle	ab 08:00 Uhr	Lübeck
Rund um Lübeck-Permanente	98 km	AVIA-Tankstelle, Lübeck Lohmühle	ab 08:00 Uhr	Lübeck
Schaalseeland-Permanente	93 km	STAR-Tankstelle, Bahnhofsallee	ab 08:00 Uhr	Ratzeburg
Plöner See-Permanente	90 km	Mc Donald's, Eutin	ab 08:00 Uhr	Eutin
Hohwacht-Permanente	83 km	Back-Shop Seßelberg, Eutiner Str.	ab 08:00 Uhr	Neustadt i.H.
Wagrien-Permanente	93 km	Back-Shop Seßelberg, Eutiner Str.	ab 08:00 Uhr	Neustadt i.H.
Fehmarn-Permanente	82 km	Mc Donald's, Burg a. F.	ab 08:00 Uhr	Burg a. F.
Gutshof-Permanente	86 km	Achtung neuer Startort, Oldenburg	ab 10:00 Uhr	Oldenburg i.H.

Start ab April 2022!

Die RST-Veranstaltungen in der RTF-Saison 2022:

RST Lübeck bietet 67 Pkt. und 2.591 km an!

Termin	Bem.	Tour	km	Pkt	Startort	Startort
01.11.- 16.10.22	Per.	Klingberg-Permanente	98 km	2	AVIA Tankstelle, Lübeck-Lohmühle	Lübeck
01.11.- 16.10.22	Per.	Rund um Lübeck-Permanente	98 km	2	AVIA Tankstelle, Lübeck-Lohmühle	Lübeck
01.11.- 16.10.22	Per.	Schaalseeland-Permanente	93 km	2	STAR-Tankstelle, Bahnhofsallee	Ratzeburg
01.11.- 16.10.22	Per.	Plöner See-Permanente	90 km	2	Mc Donald's, Eutin	Eutin
01.11.- 16.10.22	Per.	Hohwacht-Permanente	83 km	2	STAR-Tankstelle, Eutiner Straße	Neustadt i.H.
01.11.- 16.10.22	Per.	Wagrien-Permanente	93 km	2	STAR-Tankstelle, Eutiner Straße	Neustadt i.H.
01.11.- 16.10.22	Per.	Fehmarn-Permanente	82 km	2	Mc Donald's, Burg a. F.	Burg a. F.
20.03.- 16.10.22	Per.	Gutshof-Permanente	86 km	2	Startort noch offen!	Oldenburg i.H.
So. 03.04.2022	RTF	31. Ostholstein-Rundfahrt	158 km	4	Ludwig-Jahn-Str., Bad Schwartau	Bad Schwartau
Do. 14.04.2022	Ges.	11.Österliches Kleeblatt (Teil 1)	70 km	2	Dorfstraße, Buswendeplatz	Curau
Fr. 15.04.2022	Ges.	11.Österliches Kleeblatt (Teil 2)	110 km	3	Dorfstraße, Buswendeplatz	Curau
So. 17.04.2022	Ges.	11.Österliches Kleeblatt (Teil 3)	70 km	2	Dorfstraße, Buswendeplatz	Curau
Mo. 18.04.2022	Ges.	11.Österliches Kleeblatt (Teil 4)	110 km	3	Dorfstraße, Buswendeplatz	Curau
26.05.-29.05.22	Eta.	GRASH 2022	620 km	17	Ovendorfer Str. 12, Ivendorf	Ivendorf
Sa. 23.07.2022	Bre.	9. RST Lübeck-Brevet	212 km	5	Am Torfmoor 8, Groß Grönau	Groß Grönau
Sa. 23.07.2022	Bre.	9.RST Lübeck-Brevet mini	112 km	3	Am Torfmoor 8, Groß Grönau	Groß Grönau
So. 11.09.2022	Bre.	8. Wagriener Land Brevet	210 km	5	Adolf-Friedrichstr. 1, Oldenburg i.H.	Oldenburg i.H.
So. 11.09.2022	Bre.	8. Wagriener Land Brevet mini	120 km	3	Adolf-Friedrichstr. 1, Oldenburg i.H.	Oldenburg i.H.
So. 30.10.2022	CTF	18. RST Lübeck-CTF	76 km	4	Riemannhalle, Ratzeburg	Ratzeburg

Zu allen RST-Veranstaltungen gibt es Informationen im Internet: www.rst-luebeck.de

CTF = Country-Tourenfahrt Per. = Permanente Radtourenfahrt RTF = Radtourenfahrt Eta. = Etappenfahrt
Bre. = Brevet (Marathon) Ges. = Geschlossener Verband (Vor Anmeldung wg. Teilnehmerbegrenzung)

Bundesradspportreffen 2022 in Schwerin

Das Bundesradspportreffen 2022 findet vom **24. bis 30.Juli 2022** in Schwerin statt. Die Region um die mecklenburg-vorpommerische Landeshauptstadt kann im Rahmen des Sommerhighlight der Breitensportszene erkundet werden. In der Schwerin starten verschiedene Streckenangebote für Radwanderfreunde und ambitionierte Radspportler/innen. Das Programm, Streckeninformationen mit GPS-Tracks (sind noch in Arbeit) und weitere Details zum Bundesradspportreffen 2022 gibt es hier: www.brt2022.de



Nord-Cup Radmarathon 2022

Die geplanten Termine und Ausrichter des Radmarathon-Cups 2022:

So. 24.04.2022:	RSV Husum (SCH)	So. 31.07.2022:	RSC Kattenberg (SCH)
So. 08.05.2022:	RSG M. Nortorf (SCH)	So. 14.08.2022:	Rendsburger BC (SCH)
So. 19.06.2022:	RG Hamburg (HAM)	So. 04.09.2022:	FC St.Pauli (HAM)
So. 26.06.2022:	RV Schleswig (SCH)		

Wer vier dieser Radmarathons fährt, bekommt kostenlos das exklusive Nord-Cup-Finisher-Trikot. Super-Finisher wird, wer alle 7 Radmarathons fährt. Weitere Informationen zum Nord-Cup 2022 folgen.

Radmarathon-Cup Deutschland 2022

Der Kalender 2022 der beliebten Breitensport-Serie, der Radmarathon-Cup Deutschland 2022 ist regional und terminlich sehr ausgewogenen. Der erste Lauf findet am 23. April 2022 beim Spreewald-Marathon in Brandenburg statt, das Finale findet am 18. September 2022 in Polch in Rheinland-Pfalz statt. Dazwischen wird fast jedes Bundesland besucht. BDR-Koordinator Wolfgang Rinn freut sich über die Bereitschaft der BDR-Vereine, bei dieser bedeutenden Serie mitzuwirken. Dabei konnte auf bewährte Ausrichter zurückgegriffen werden, auf Wiedereinsteiger und auf ganz neue Mitglieder der Radmarathon-Familie. Auch 2022 wird es wieder die beliebten Finisher-Trikots. Wer fünf Radmarathons der Serie fährt, bekommt kostenlos das BDR-Radmarathon-Cup-Finisher-Trikot. Super-Finisher wird, wer zehn der 20 Radmarathons erfolgreich bestreitet.



Die Termine und Veranstalter des Radmarathon-Cup Deutschland 2022:

Sieben Radmarathon-Veranstaltungen finden in Norden statt!

- | | |
|--|--|
| 23. April: Spreewald-Marathon (BRA) | 26. Juni: RV Schleswig (SCH) |
| 01. Mai: DJK Ochtendung 1920 (RLP) | 24. Juli: BDR Bundes-Radsport-Treffen Schwerin (MEV) |
| 14. Mai: RSC Rot-Gold Bremen (BRE) | 31. Juli: RSC Kattenberg von 1997 (SCH) |
| 21. Mai: Radteam Tharandter Wald (SAC) | 06. August: RSC Göttingen (NDS) |
| 29. Mai: RSV 1896 Wenigumstadt (BAY) | 14. August: VC Concordia Pirk (BAY) |
| 29. Mai: TSVE Bielefeld (NRW) | 14. August: Rendsburger Bicycle Club v. 1894 (SCH) |
| 05. Juni: RSC 77 Bimbach (HES) | 27. August: Ski-Club Gevelsberg 1963 (NRW) |
| 12. Juni: SV 1959 Lupburg (BAY) | 04. September: Fahrrad-Club St. Pauli (HAM) |
| 19. Juni: RG Hamburg (HAM) | 18. September: VfB Polch (RLP) |
| 19. Juni: VfB 1921 Schrecksbach (HES) | |

MTB Market

Lassen Sie sich von
unseren Angeboten überraschen!

MTB Market GmbH & Co.KG
Welsbachstr. 5
23560 Lübeck

Tel. 0451 / 5 13 58

Mo-Fr 10.00 – 19.00 Sa 10.00 – 18.00

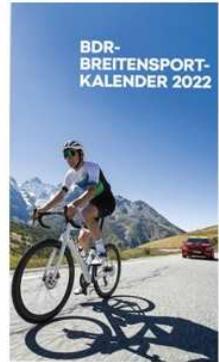
kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür

BDR-Breitensportkalender 2022

Der Breitensportkalender 2022 des Bund Deutscher Radfahrer (BDR) ist veröffentlicht worden. Alle Termine der rund 5000 Tourenangebote sind nun online bei rad-net abrufbar und auch als Druckversion zu bekommen. Die BDR-Vereine organisieren jedes Jahr Touren auf naturnahen Wegen oder verkehrsarmen Straßen. Das Angebot des BDR im Bereich Breitensport ist vielseitig und umfangreich und beinhaltet kurze Strecken über 20 Kilometer bis hin zu Marathons, die über 200 Kilometer lang sind. Der BDR-Breitensportkalender enthält alle wichtigen Termine – vom Volksradfahren, übers Radwandern, bis hin zu Radtouren- (RTF) oder Country-Tourenfahrten (CTF).

Diese Angebote richten sich an gesundheitsbewusste Einsteiger, an Familien, aber auch an sportlich ambitionierte Radfahrer und aktive Senioren. Auch Pedelec-Fahrer sind herzlich willkommen. „Damit leistet der organisierte Radsport im Bund Deutscher Radfahrer einen erheblichen Beitrag zur Klimaverträglichkeit und zur Reinhaltung der Luft. Der BDR lädt alle Radfahrer zum Mitradeln ein, ob groß, ob klein, jung oder alt – Rad fahren ist im Verein und in der Gruppe Gleichgesinnter am schönsten“, heißt es in der entsprechenden Pressemitteilung des BDR.

Den Breitensportkalender wird es 2022 nicht nur online auf rad-net, sondern auch wieder in einer gedruckten Version geben. Durch die Unterstützung der Škoda Auto Deutschland GmbH liegt der Kalender bundesweit ab Mitte Februar in den Škoda-Händlerbetrieben kostenlos zur Abholung bereit. Bei der RST-Geschäftsstelle liegen die Breitensportkalender 2022 als gedruckte Ausgabe für alle RST-Vereinsmitglieder bereit. Abholtermin muss vorab vereinbart werden!



Link zum Online-Kalender: [Breitensportkalender 2022 – Onlineversion](#)

Radsport – Im Verein am schönsten!



Unsere Mitgliedsbeiträge

Monatliche Beitragskosten:

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

Einmalige Beitragskosten:

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

Radtourenfahren 2022

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bem.	Punkte *
Sa. 02.04.22	RSG M. Nortorf	SCH		Brevet Stör	-,-,-,5,-
Sa. 03.04.22	Radsport Team Lübeck	SCH	Bad Schwartau		1,2,3,4,-,-
Sa. 09.04.22	Audax Club SH	SCH	Aumühle	Brevet 150, 200	-,-,-,4,5,-
So. 10.04.22	Harburger RG	HAM	HH-Hausbruch		1,2,3,4,-,-
Do. 14.04.22	Radsport Team Lübeck	SCH	Curau	Geschl. Verband, Voranmeld.	-,-,2,-,-,-,-
Fr. 15.04.22	Radsport Team Lübeck	SCH	Curau	Geschl. Verband, Voranmeld.	-,-,3,-,-,-,-
So. 17.04.22	Radsport Team Lübeck	SCH	Curau	Geschl. Verband, Voranmeld.	-,-,2,-,-,-,-
Mo.18.04.22	Radsport Team Lübeck	SCH	Curau	Geschl. Verband, Voranmeld.	-,-,3,-,-,-,-
Sa. 23.04.22	Audax Club SH	SCH	Großhansdorf	Brevet 300	-,-,-,5,-,-
Sa. 23.04.22	RSC Vegesack	BRE			1,2,3,4,-,-
So. 24.05.22	RSV Husum	SCH		Nord Cup	1,2,3,4,5,-
So. 24.04.22	FVR in MV	MEV	Marlow		1,2,3,-,-,-,-
So. 01.05.22	Rendsburger BC	SCH		Brevet	
So. 01.05.22	RK Laage	MEV	Laage		1,2,3,4,-,-
So. 01.05.22	Buxtehuder SV	NDS	Buxtehude		1,2,3,4,-,-
Sa. 07.05.22	RSG M. Nortorf	SCH		Brevet	-,-,-,5,-,-
So. 08.05.22	RSG M. Nortorf	SCH		Sternfahrt, Nord Cup	
So. 08.05.22	FVR in MV	MEV	Wismar	Marathin	1,2,3,-,5,-
Sa. 14.05.22	LTV Kiel Ost	SCH		Brevet	
Sa. 14.05.22	RSC RB Bremen	BRE	Bremen	D-Cup	1,2,3,4,-,6
So. 15.05.22	RST Malente	SCH			1,2,3,4,-,-
So. 15.05.22	TR Greifswald	MEV	Greifswald		1,2,3,4,-,-
So. 15.05.22	VfL Lüneburg	NDS	Lüneburg		1,2,3,4,-,-
Sa. 21.05.22	RSG M. Nortorf	SCH		Brevet 333	-,-,-,5,-,-
So. 22.05.22	TVV Neu Wulmstorf	NDS	Neu Wulmstorf		1,2,3,4,-,-
22.-28.05.22	Rendsburger BC	SCH	Voranmeldung	Etappe	-,-,-,-,18
26.-29.05.22	Radsport Team Lübeck	SCH	Voranmeldung	Etappe – GRASH 600 km	-,-,-,-,17
Sa. 28.05.22	RSV Husum	SCH		Brevet	
So. 29.05.22	RG Wedel	SCH			1,2,3,4,-,-
03.-06.06.22	RV Endspurt HH	HAM	Voranmeldung	Etappe	
Sa. 04.06.22	TSV Bremerförde	NDS	Bremerförde		1,2,3,4,-,-
Sa. 11.06.22	SC Hammaburg	HAM		Brevet	
Sa. 11.06.22	Todtglüsinger SV	NDS	Tostedt-Todtglüs.		1,2,3,4,-,-
So. 12.06.22	RV Trave Bad Oldesloe	SCH			1,2,3,4,-,-
Sa. 18.06.22	Audax Club SH	SCH		Brevet 400	-,-,-,5,-,-
So. 19.06.22	RG Hamburg	HAM	HH-Volksdorf	Marathon-Cup D, Nord-Cup	1,2,3,4,5,6
Sa. 25.06.22	RV Schleswig	SCH		Brevet	-,-,-,5,-,-
So. 26.06.22	RV Schleswig	SCH		Marathon-Cup D, Nord-Cup	1,2,3,4,5,-
28.-04.07.22	Radsport Team Lübeck	SCH	Voranmeldung	Etappe DK Tour de France (850 km)	
02.-03.07.22	RSG M. Nortorf	SCH	Nortorf	24 Std.-Fahrt	
So. 03.07.22	VfL Stade	NDS	Stade		1,2,3,4,-,-
Sa. 09.07.22	RV Endspurt HH	HAM	HH-Alsterdorf	Brevet Rund Hamburg Halbe	-,-,3,-,5,-
So. 10.07.22	RV Germania HH	HAM	Norderstedt		1,2,3,4,-,-
So. 17.07.22	Bramstedter MTV	SCH		Brevet	
Sa. 23.07.22	Radsport Team Lübeck	SCH	Groß Grönu	Brevet nach Schwerin	-,-,3,-,5,-
Sa. 23.07.22	Audax Club SH	SCH	Großhansdorf	HH-Berlin-Köln-Hamburg	

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bem.	Punkte *
So. 24.07.22	RG Uni Hamburg	HAM	HH-Harburg	O-RTF	1,2,3,4,-,-
24.-30.07.22	Bundesradspportreffen	MEV	Schwerin	Bundesradspportreffen (täglich)	1,2,3,4,5,-
So. 24.07.22	RSV MV	MEV	Schwerin	Petermännchen Radmarathon	1,2,3,4,5,-
Mo.25.07.22	RSV MV	MEV	Schwerin	Lewitzroller	1,2,3,-,-
Di. 26.07.22	RSV MV	MEV	Schwerin	Schaalsee-RTF	1,2,3,-,-
Mi. 27.07.22	RSV MV	MEV	Schwerin	Kräutertour Kloster Rehna	1,2,3,-,-
Do. 28.07.22	RSV MV	MEV	Schwerin	RTF Sagsdorfer Brücke	1,2,3,-,-
Fr. 29.07.22	RSV MV	MEV	Schwerin	RTF Schloß Ludwigslust	1,2,3,-,-
Sa. 30.07.22	RSV MV	MEV	Schwerin	Abradeln Wallensteingraben	1,2,3,-,-
So. 31.07.22	RSC Kattenberg	SCH	Kaltenkirchen	Nord Cup	1,2,3,4,5,-
Sa. 06.08.22	Schweriner RV	MEV	Schwerin	Brevet	-,-,4,-,-
So. 07.08.22	Uetersener SG	SCH			1,2,3,4,-,-
Sa. 13.08.22	RG BSV Hamburg	HAM	HH-Lohbrügge	Brevet	
So. 14.08.22	Rendsburger BC	SCH		Nord Cup	1,2,3,4,5,-
So. 14.08.22	RSV MV	MEV	Rostock		-,2,3,-,-,-
So. 14.08.22	BW Buchholz	NDS	Buchholz i.d.Nhd.		1,2,3,4,-,-
Sa. 20.08.22	RV Altona	HAM			1,2,3,-,-,-
So. 21.08.22	Vattenfall Cyclastics	HAM		Welt-Cup	
Sa. 27.08.22	RSC Kattenberg	SCH		Brevet	
Sa. 03.09.22	RG Wedel	SCH		Brevet	
So. 04.09.22	FC St.Pauli	HAM	Barsbüttel	Nord Cup	1,2,3,4,5,-
Sa. 10.09.22	RC Kiel	SCH		Brevet	
Sa. 10.09.22	RC Bremen	BRE	Bremen		1,2,3,4,-,-
So. 11.09.22	RST Lübeck	SCH	Oldenburg i.H.	Brevet O-RTF	-,-,3,-,5,-
Sa. 17.09.22	RG Uni Hamburg	HAM	Aumühle	O-CTF	
So. 18.09.22	RV Endspurt HH	HAM	HH-Hamm		1,2,3,4,-,-
Sa. 24.09.22	Audax Club SH	SCH		Brevet (Priwall) 150, 200	-,-,-,5,-
So. 25.09.22	Athletico Büdelsdorf	SCH			1,2,3,4,-,-
Mo.03.10.22	LTV Kiel Ost	SCH	Schwenthinental		1,2,3,4,-,-
So. 09.10.22	RSC RG Bremen	Bre	Schwarnewede	CTF – Countrytourenfahrt	
So. 16.10.22	Rendsburger BC	SCH	Tappendorf	CTF – Countrytourenfahrt	
So. 30.10.22	Radsport Team Lübeck	SCH	Ratzeburg	CTF – Countrytourenfahrt	-,-,3,4,-,-
So. 06.11.22	RV Schleswig	SCH	Neuberend	CTF – Countrytourenfahrt	
Sa. 12.11.22	ESV Celle	NDS	Celle/Kl. Hehlen	CTF – Countrytourenfahrt	

Änderungen vorbehalten !!!

Stand 22.03.2022

Bemerkung: * = Die genauen Punkte für die RTF-Veranstaltungen und Etappenfahrten werden erst zu einem späteren Zeitpunkt bekanntgegeben. Ob die hier angegebenen Veranstaltungen durchgeführt werden, ist bislang nicht bekannt. Corona-bedingt können Veranstaltungen auch kurzfristig abgesagt werden. Bitte beachtet die Hinweise bei "rad-net" im Online-Breitensportkalender: <http://breitensport.rad-net.de/breitensportkalender> oder auf den Internetseiten der Veranstalter.

Erfolgreiche Radsportler beim Deutsches Radsportabzeichen 2021

Die Radsportler, die in der Saison 2021 erfolgreich das Deutsche Radsportabzeichen erlangt hatten, bekamen für ihre Leistung eine Urkunden, sowie einen Radsport-Pin. Vom Radsport Team Lübeck erreichten die folgenden Sportler das Deutsche Radsportabzeichen in GOLD: Valerie Kröhnert, Claudia Raddatz und Thomas Buchhold.

Radsportverband Schleswig-Holstein

RTF – Jahreswertung 2021

Hier die Übersicht der jeweils drei Besten der einzelnen Klassen:

Frauen:

Platz	Nachname	Vorname	Verein
1.	Knobbe	Bärbel	Audax Club SH
2.	Reimann	Britta	RSC Kattenberg
3.	Zimmer	Doris	RV Schleswig
28.	Kröhnert	Valerie	RST Lübeck
40.	Meints	Silke	RST Lübeck
41.	Schoenemann	Annette	RST Lübeck



Bund Deutscher Radfahrer e.V.

Bund Deutscher Radfahrer e.V.

Männer:

Platz	Nachname	Vorname	Verein
1.	Hirschmann	Robert-Mario	Rendsburger BC
2.	Nickelsen	Lars	RSC Kattenberg
3.	Wenzel	Dirk	RG Wedel
46.	Lange	Thomas	RST Lübeck
91.	Koop	Michael	RST Lübeck
104.	Matthusen	Marcus	RST Lübeck
124.	Horn	Michael	RST Lübeck
125.	Mette	Gerhard	RST Lübeck
143.	Matthusen	Lennart	RST Lübeck
145.	Pagel	Horst	RST Lübeck
164.	Hindasch	Marco	RST Lübeck

In die Wertung der Vereine 2021 kommen max. zehn Fahrer aus einem Verein, mit den meisten Touren auf der Wertungskarte. Die Unterscheidungen der Veranstaltungsarten sowie des Alters gab es nicht mehr.

Verein:

Platz	Verein	Touren	Kilometer	Punkte
1.	RSC Kattenberg von 1997	351	41.211	931
2.	Rendsburger Bicycle Club v. 1894	292	31.008	893
3.	RG Wedel	233	21.447	483
4.	RSV Husum	220	24.739	629
5.	RSG Mittelpunkt Nortorf	169	32.412	778
6.	Barmstedter MTV	148	19.900	510
7.	TSV Neustadt	118	9.959	248
8.	Audax Club Schleswig-Holstein	117	13.561	356
9.	RG Schlei	109	15.192	399
10.	RV Trave Bad Oldesloe	100	10.790	289
11.	RV Schleswig	82	13.111	322
12.	RST Lübeck	64	7.017	186
13.	LTV Kiel-Ost	38	7.030	178
14.	Kieler RV	37	4.188	108
15.	Uetersener SG	37	5.026	133
16.	Radclub Kiel 2015	29	2.030	58
17.	Post SV Heide	22	4.681	96
18.	SC Itzehoe	19	1.533	39
19.	RG Eckernförde	17	1.302	34
20.	RG Kiel	14	1.864	47
21.	VfL Börnsen	9	859	25

Women's Rides

Ansprechpartner: Vanessa Curro, E-Mail: vanessa.curro.rst@gmx.net RST-Geschäftsstelle, E-Mail: info@rst-luebeck.de , Tel.: 0451 / 597 527
Training: verschiedene Termine, zu verschiedenen Startzeiten und Startorten! Treffen: <u>Die jeweiligen Startzeiten und Startorten findet ihr auf der RST-Homepage</u> Info: Vanessa Curro, E-Mail: curro.v@gmx.net
Weitere Trainingstermine im Internet: www.rst-luebeck.de ,

Training im Frühjahr:

Wir wollen Radsport interessierte Frauen zusammenbringen und gemeinsam die Welt vom Fahrradsattel aus genießen. Es besteht keinerlei Leistungsdruck, vielmehr steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Alle Ladies, auch Gastfahrer, sind herzlich zu unseren zweiwöchentlichen Touren in der Saison 2022 willkommen. Wir passen das Angebot ein wenig an, geben euch die Termine bekannt, aber lassen die Startzeit, Treffpunkt und Art der Ausfahrt (Rennrad oder Graveln) offen. Diese Informationen werden etwa 8 Tage vor dem jeweiligen Termin bekanntgegeben! Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Trainingstermine women's ride:

Datum	Uhrzeit	Bem.	Ort	Treffpunkt
Sa. 02.04.2022	__:_ Uhr		Noch offen	Info auf der RST Homepage!
Mi.13.04.2022	__:_ Uhr		Noch offen	Info auf der RST Homepage!
Sa. 16.04.2022	__:_ Uhr		Noch offen	Info auf der RST Homepage!
Sa. 30.04.2022	__:_ Uhr		Noch offen	Info auf der RST Homepage!
Sa. 14.05.2022	__:_ Uhr		Noch offen	Info auf der RST Homepage!
Sa. 04.06.2022	__:_ Uhr		Noch offen	Info auf der RST Homepage!
Sa. 02.07.2022	__:_ Uhr		Noch offen	Info auf der RST Homepage!
Mi.27.07.2022	__:_ Uhr		Noch offen	Info auf der RST Homepage!
Fr. 29.07.2022	__:_ Uhr		Noch offen	Info auf der RST Homepage!

Änderungen vorbehalten !!!

Stand: 22.03.2022

Ferientermine in Schleswig-Holstein

	2022**	2023*	2024
Frühjahr	04.04.-16.04.22	06.04.-22.04.23	02.04.-19.04.24
Himmelfahrt	27.05.-28.05.22	19.05.-20.05.23	10.05.-11.05.24
Sommer	04.07.-13.08.22	17.07.-26.08.23	22.07.-31.08.24
Herbst	10.10.-21.10.22	16.10.-27.10.23	noch offen
Weihnachten	23.12.-07.01.23	27.12.-06.01.24	noch offen

Angegeben sind jeweils der erste und letzte Ferientag.

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

Stand: 22.03.2022



Cross / Gravel

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

Training: mittwochs: 17:00 Uhr Possehlbrücke
Samstags mit zu verschiedenen Startzeiten und Startorten!
Die jeweiligen Startzeiten und Startorten findet ihr auf der RST-Homepage

Treffen: Possehlbrücke / Geniner Ufer, Lübeck, (Lübecker Frauen-Ruderklub)

Info: Arne Semken, Handy: 0179 / 4568 994

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

Training im Frühjahr:

Im Frühjahr findet das Cross-/Gravel-Training regelmäßig jeden Mittwoch und an unregelmäßig auch samstags statt. Es gibt einen festen Trainingstreffpunkt am Rande der Lübecker Altstadtinsel. Unter der Possehlbrücke am Lübecker Frauen-Ruderklub geht es los. Start: mittwochs um 17:00 Uhr. Den aktuellen Track werden wir zum Anfang der jeweiligen Kalenderwoche auf unsere Homepage veröffentlichen.

In den vergangenen Jahren ist der Spaß am Querfeldein fahren wieder gekommen. Nicht nur im Winter, als Alternative zum Rennradfahren, sondern auch im Sommer. Mit dem Trend wollen wir eine neue Möglichkeit schaffen unsere Region und darüber hinaus kennenzulernen. Ohne Verkehr und auch mal mit dreckigen Bikes.

Trainingstermine in Lübeck – Possehlbrücke:

Datum	Uhrzeit	Bem.	Ort	Treffpunkt
Mi.30.03.2022	17:00 Uhr	ca. 50 km	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Sa. 02.04.2022	14:00 Uhr	ca. 115 km	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Mi.06.04.2022	17:00 Uhr	ca. 50 km	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Sa. 09.04.2022	14:00 Uhr	VM1 2,5 km	HL-Wulfsdorf	Wulfsdorfer Weg/Ecke Blasfeld
Mi.13.04.2022	17:00 Uhr	ca. 50 km	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Mi.20.04.2022	17:00 Uhr	ca. 50 km	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Mi.27.04.2022	17:00 Uhr	ca. 50 km	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
29.-30.04.22	14:00 Uhr	ca. 460 km	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Mi.04.05.2022	17:00 Uhr	ca. 50 km	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Sa. 07.05.2022	14:00 Uhr	ca. 40 km	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Mi.11.05.2022	17:00 Uhr	ca. 50 km	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Sa. 14.05.2022	14:00 Uhr	VM2 20 km	HL-Eichholz	Noch offen!
Mi.18.05.2022	17:00 Uhr	ca. 50 km	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
26.-29.05.22		GRASH 2022	HL-Ivendorf	Ovondorfer Straße
Mi.01.06.2022	17:00 Uhr	ca. 50 km	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Mi.08.06.2022	17:00 Uhr	ca. 50 km	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Mi.15.06.2022	17:00 Uhr	ca. 50 km	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Mi.22.06.2022	17:00 Uhr	ca. 50 km	Possehlbrücke	Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)
25.06-03.07.	...	ca. 650 km	Alpentour	...

Änderungen vorbehalten !!!

Stand: 22.03.2022

GRASH 2022
Vom 26.05. bis zum 29.05.2022

GRASH 2022: www.grash.de

GRASH: Reise bis zum Mittelpunkt der Erde (fast)

Das GRVL und Ultradistanz Event GRASH naht mit großen Schritten!

Neben allerlei Organisation für Verpflegung, Preise, Sponsoren, Sitzgelegenheiten, Bodenpersonal, (Britta, dass machst Du echt Klasse!) müssen auch die drei angebotenen Strecken abgefahren werden. Die 100 Kilometer sind fertig und von Britta und mir als sehr gut eingestuft. Was noch fehlt sind die beiden etwas längeren Strecken. Die Routen gibt es, aber sind die Strecken auch gut? Das haben wir am letzten Wochenende (**13. März 2022**) getestet und sind ungefähr die Hälfte der 300er Strecke abgefahren.

Wir sind mit unseren Bikes in Lübeck gestartet, nach Neumünster gedüst und dort auf die Strecke gegangen. Was soll ich sagen, es war super! Zumindest bis zur tiefsten Landstelle Deutschlands (nein, wir sind nicht zum Mittelpunkt der Erde gefahren, das war auch nie der Plan). Ab dort war doch noch der ein oder andere Weg nicht ganz optimal. Das ist inzwischen überarbeitet, die nächste „Kontrolle“ findet Anfang April statt. Für alle die an GRASH teilnehmen und sich für eine der beiden langen Strecken entschieden haben: an der tiefsten Landstelle kann perfekt eine Pause eingelegt werden. Es gibt dort reichlich Sitzgelegenheiten und auch einen geschlossenen Holzpavillon, der für ein kurzes (langes) Nickerchen geradezu perfekt ist.

ACHTUNG! Wir suchen noch Helfer. Egal wieviel Zeit ihr mitbringen könnt und wobei ihr GRASH unterstützen wollt, meldet euch gerne bei uns: britta@grash.de oder arne@grash.de

Arne von GRASH

Infos: www.grash.de



The graphic features a dark blue background with a white silhouette of a bicycle. On the left, there is a map of Schleswig-Holstein with three routes highlighted in light blue. Text on the left includes the event name, dates, and route options. On the right, the slogan 'IN GRVL WE TRUST' is written in large white letters. At the bottom, the website 'www.grash.de' and the event name 'GRASH 2022' are displayed, along with the tagline 'Das Gravel- und Ultradistanzabenteuer 2022!'. A circular logo for 'TRANSPORT TEAM 30+' is in the bottom left corner.

GRavel Across Schleswig-Holstein
Vom 26.05. bis zum 29.05.2022

3 Strecken mit Start und Ziel in Lübeck

- # Just Up (100 km)
- # Up & Down (300 km)
- # All In (600 km)

TRANSPORT TEAM 30+
LÜBECK e.V.

www.rst-luebeck.de

IN GRVL WE TRUST

www.grash.de

GRASH 2022
Das Gravel- und Ultradistanzabenteuer 2022!

JugendradSPORT

JugendradSPORT -Training: Wir bieten Training bzw. Touren für Rennrad und Fette Reifen an.
Das Training findet auch in den Ferien statt!

Dienstags: 18:00 Uhr U11/U13 und Einsteiger
Mittwochs: 17:00 Uhr U13/U15/U17/U19 (weitere Termine nach Absprache)
Treffen: St.Hubertus (REWE-Parkplatz), Ratzeburger Landstr., Lübeck
Ansprechpartner: Marcus Matthusen, Tel.: 0451 / 597 527, Handy: 0172 / 4222802,
E-Mail: marcus.matthusen@rst-luebeck.de

Training im Frühjahr:

Im Frühjahr (auch in den Ferien) findet das Jugendtraining mittwochs jeweils um 17:00 Uhr statt. Der Trainingstreffpunkt befindet sich gegenüber der Bundespolizeischule/REWE-Parkplatz (Ratzeburger Landstr./Polarisweg). Je nach Wetterlage werden Trainingsrunden von 1,5 bis 2 Stunden gefahren. Zusätzlich wird dienstags um 18:00 Uhr ein "Einsteiger-Training" für junge Rennfahrer angeboten (Klasse U11 und U13 und Neueinsteiger). Termine hierzu siehe unten oder im Internet: www.rst-luebeck.de. Änderungen werden kurzfristig im Internet bekanntgegeben. Zusätzlich gibt es ein neues „schnelles“ Jugendtraining (U17/U19) am Dienstag in Stockelsdorf und am Donnerstag in St. Hubertus (siehe Seite 23).

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

Fette Reifen Training / Mountainbike Training (auf Anfrage):

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

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

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

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

Ansprechpartner beim Training: Christian Weinert und Marcus Matthusen

Regelmäßige Trainingstermine:

Datum	Uhrzeit	Bem.	Ort	Treffpunkt	
dienstags	18:00 Uhr	3	*, E	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
Mittwochs	17:00 Uhr	1		St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
donnerstags	18:00 Uhr	2	*	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)

Änderungen vorbehalten !!!

Stand: 22.03.2022

1 = "Jugendtraining in St. Hubertus" (U13/U15/U17/U19) **2** = „schnelles“ Jugendtraining in St. Hubertus (U17/U19)
3 = „Einsteigertraining in St. Hubertus“ (U11/U13) – **Am letzten Dienstag im Monat 26.04., 31.05. und 28.06.2022 kein Training!**
* = Aktuelle Informationen immer auf der RST Homepage! E = nur für Einsteiger (alle Altersklassen) !

RST Online-Teamtreffen der Radsportjugend

Die RST-Onlinetreffen der Radsportjugend finden weiterhin regelmäßig statt. Wir wollen auch in dieser Saison monatlich in einer lockeren Gesprächsrunde mit den Kindern und Jugendlichen über den aktuellen Trainingsstand der einzelnen Sportler sprechen und jeweils einen Thementeil behandeln. Dieser Thementeil wird immer verschiedene Radsportbereiche behandeln, wie zum Beispiel Radtraining allein, Radrennvorbereitung, Krafttraining für Radsportler und vieles mehr. Wer etwas zu einem Thema hören möchte, kann sich natürlich auch gerne direkt bei uns melden. Wir informieren euch einige Tage vor dem nächsten Onlinetreffen über das nächste Thema!

Der nächste Online-Termin: 01.04.2022 (Freitag um 19:00 Uhr). Weitere Termine nach Ansage!

Technik: Jugendübersetzungen

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

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

Ablauflänge = Radumfang x Zähne vorne / Zähne hinten

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

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



Radrennsport für jugendliche Neueinsteiger

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



Erfolgreicher Start der RST-Jugend in die Radsportsaison 2022

Beim ersten Radrennen der Saison 2022, dem "S-Cup" in Bad Barmstedt gelang es dem 13-jährigen Samuel Burger (RST Lübeck) bei seinem ersten Lizenzrennen in der U15-Klasse im Zielsprint auf den zweiten Platz zu erreichen. Ein toller Erfolg in der noch jungen Radsportkarriere des Lübeckers. Mit Ole Sobieski ging noch ein zweiter U15-Fahrer des RST Lübeck in diesem Rennen an den Start. Sieger wurde Mattis Diba vom Kieler RV der sich im Rennen über 22,5 Kilometer einen Vorsprung von gut 30 Sekunden herausfuhr. Samuel Burger setzte sich mit zwei Bremer Rennfahrer früh vom Hauptfeld ab und die drei versuchten Mattis Diba noch zu erreichen. Doch dieser gelangt nicht mehr. Nach im Bremer aus der Verfolgergruppe herausfiel, waren nur noch zwei Rennfahrer in der Verfolgung. Im Zielsprint setzte sich Samuel Burger dann klar durch. Ole Sobieski kam mit dem Hauptfeld ins Ziel.

Auch Ferdinand Pauls startete als jüngster schleswig-holsteinische Lizenzfahrer in der Klasse U11 zu einem ersten Radrennen. Der 8-jährige Lübecker musste sich hier gegen die starke Konkurrenz aus Niedersachsen behaupten. Am Ende belegte Ferdinand Paul den 6. Platz und freut sich schon auf das zweite „S-Cup-Rennen“ am Ostermontag in Eutin.

In der Masters 3-Klasse belegte Jan Lietzau (RST Lübeck) einen hervorragenden fünften Platz und im Eliterennen über 60 Kilometer kam Tobias Nagel (RST Lübeck) als 13. ins Ziel.

Die nächsten Termine:

Mo.18.04.2022	Eutin	So. 14.08.2022	Bad Segeberg
So. 29.05.2022	Flintbek	So. 18.09.2022	Bad Oldesloe
So. 26.06.2022	Eutin	So. 02.10.2022	Lübeck

Jugendhauptversammlung Radsportverband SH

Tobias Engel (RST Lübeck) wurde auf der Jugendhauptversammlung zum neuen Jugendvertreter wiedergewählt. Zur Jugendhauptversammlung des Radsportverbandes Schleswig-Holstein trafen sich 24 Vertreter aus den Vereinen und dem Vorstand des RSV SH am 29. Januar 2022 zur Online-Versammlung.

Eingeladen hatte der Koordinator Nachwuchs im Radsportverband Schleswig-Holstein Barry Lessentin, der in seinem Rückblick ins letzte Jahr auf verschiedenen Aktivitäten und Teilnahmen an diversen Veranstaltungen und Rennen hinwies. Ein besonderes Radsportjahr durch die Corona-Pandemie.

Auch der Junior Cup Nord 2021 wurde erfolgreich durchgeführt. 99 Kinder und Jugendliche aus Schleswig-Holstein und Hamburg haben am Cup teilgenommen. Leider sind nur 21 von 43 geplanten Veranstaltungen durchgeführt worden.

Die anwesenden Vereine (RG Wedel, Ath. Büdelsdorf, PSV Eutin, RST Lübeck und Kieler RV) berichteten über den sportlichen Saisonverlauf ihrer Jugendabteilungen und von unterschiedlichen Aktionen.

Für die Wahl des Jugendvertreters hatte sich Tobias Engel vom RST Lübeck zur Wiederwahl gestellt. Die anwesenden Vertreter der Vereine wählten Tobias Engel (RST Lübeck) zum Jugendvertreter für ein weiteres Jahr. Nun wird der Jugendvertreter bei der RSV-Mitgliederversammlung, die am 12. Februar 2022 als Online-Versammlung stattfindet, bestätigt.

Einige Maßnahmen und Termine wurden bekanntgegeben. Ein Verbandstrainingswochenende wird vom 18. bis 20. März 2022 in Ratzeburg angeboten. Des Weiteren soll unter dem Namen „SH hat Talent“ zum Beginn der Sommerferien wieder ein Jugendtrainingscamp für interessierte Hobbyrennfahrer der Altersklasse U11 bis U15 durchgeführt werden.

Nach gut 1,5 Stunden wurde die Versammlung von Barry Lessentin geschlossen und er wünschte allen Radsportlern eine unfallfreie und erfolgreiche Radsportsaison 2022.



Radrennen

Radrenn – Training: für Lizenzfahrer, sowie interessierte Hobby-Rennfahrer
Ansprechpartner: Marcus Matthusen, Tel.: 0451 / 597 527 RST-Geschäftsstelle, E-Mail: info@rst-luebeck.de
Training: <u>NORD:</u> Dienstags: 17:30 Uhr in Stockelsdorf (Eingang vor der Kirche) Treffen: Stockelsdorf (Marienburgstr./Kirchweg), Eingang vor der Kirche Christian Felix, Tel.: 0177 / 6791466
Training: <u>SÜD:</u> Donnerstags: 18:00 Uhr in St. Hubertus / Lübeck (REWE-Parkplatz) Freitags: 17:00 Uhr in St. Hubertus / Lübeck (REWE-Parkplatz) Intervalltraining (zu festen Terminen freitags) Treffen: St.Hubertus (REWE-Parkplatz), Ratzeburger Landstr./Polarisweg Lübeck Info: Marcus Matthusen, Tel.: 0451 / 597 527, 0172 / 4222802
Weitere Trainingstermine im Internet: www.rst-luebeck.de

Training im Frühjahr:

Im Frühjahr findet das Radrenntraining am Dienstag und Donnerstag statt. Es gibt einen festen Trainingstreffpunkt im Norden (Stockelsdorf) und einen im Süden (St. Hubertus) von Lübeck. Es wird meist in zwei Geschwindigkeitsgruppen (Durchschnitt: 32-28 km/h und Durchschnitt: 25-27 km/h). trainiert und jeweils ein schnelles und ein gemäßigtes Tempo gefahren. Somit sind die Trainingstermine für alle geeignet. Im Internet (www.rst-luebeck.de) geben wir vor jedem Training den Track für die Tour bekannt! Bei allen Trainingsterminen sind auch Frauen willkommen! Es wird um telefonische Absprache bei interessierten Neueinsteigern gebeten! Weitere Trainingstermine auf Anfrage! Zusätzlich gibt es zu festen Terminen freitags ein Intervalltraining.

NORD – Stockelsdorf: Rennrad-Training - Der Trainingstreffpunkt befindet sich an der Marienburgstr. / Ecke Kirchweg (Eingang vor der Kirche). Start ist hier bereits um 17:30 Uhr!

Dienstags: Start: 17:30 Uhr. **Geeignet für:** Rennfahrer, Hobbyfahrer (zwei Tempo-Gruppen).

Es werden je nach Wetter etwa 50 – 90 km lange Touren (2-3 Std.) gefahren.

Ansprechpartner für Stockelsdorf: Christian Felix, Tel.: 0177 / 6791466, E-Mail: info@rst-luebeck.de

Di.

SÜD – St. Hubertus: Rennrad-Training - Der Trainingstreffpunkt befindet sich gegenüber der Bundespolizeischule/REWE-Parkplatz (Ratzeburger Landstr./Polarisweg). Start hier um 18:00 Uhr.

Donnerstags: Start: 18:00 Uhr. **Geeignet für:** Rennfahrer, Lizenz-Jugendfahrer

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

Ansprechpartner für St.Hubertus: Marcus Matthusen, Tel.: 0451 / 597 527, E-Mail: info@rst-luebeck.de

Do.

SÜD – St. Hubertus: Intervall-Training für alle - Der Trainingstreffpunkt befindet sich gegenüber der Bundespolizeischule/REWE-Parkplatz (Ratzeburger Landstr./Polarisweg). Start hier um 17:00 Uhr.

Freitags: Start: 17:00 Uhr. **Geeignet für:** Hobbyfahrer, Rennfahrer

Es werden je nach Wetter etwa 20 - 40 km lange Touren (max. 2 Std.) Intervelle gefahren.

Ansprechpartner für das Intervall-Training am Freitag in St. Hubertus:

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

Feste Trainingstermine Intervalltraining: siehe Seite 24

Fr.

Regelmäßige Trainingstermine:

Datum	Uhrzeit	Bem.	Ort	Treffpunkt
dienstags	17:30 Uhr	1 *	Stockelsdorf	Marienburgstr. / Kirchweg), Eingang vor d. Kirche
donnerstags	18:00 Uhr	2 *	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)

Änderungen vorbehalten !!!

Stand: 22.03.2022

1 = "RTF- u. Rennradtraining in Stockelsdorf" 2 = "RTF- u. Rennradtraining in St. Hubertus"

* = Aktuelle Informationen immer auf der RST Homepage!)



Termine Radrennen 2022

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

Datum	LV	Titel		Ausrichter
So. 20.03.22	SCH	Bad Bramstedt	S-Cup	
Sa. 26.03.22	MEV	Airportrace Trollenhagen		PSV Neubrandenburg
So. 27.03.22	MEV	Airportrace Trollenhagen		PSV Neubrandenburg
So. 27.03.22	BAD	Bruchsal	BL	
Mo.18.04.22	SCH	Eutin	S-Cup	
Sa. 23.04.22	MEV	17. Scan-Haus Cup Marlow		
So. 24.04.22	MEV	17. Scan-Haus Cup Marlow		
So. 01.05.22	MEV	2. Gr. Preis der Stadtwerke Greifswald		
So. 01.05.22	NDS	54. Lindener Bergpreis Hannover		
Sa. 07.05.22	SCH	LM/NM Einzelzeitfahren		
So. 08.05.21	SCH	LM/NM Straße: 24. Gr.Preis zu Lübeck "Rund um Rieps"		RST Lübeck
So. 15.05.22	NDS	23. Kl. Preis von Buchholz		
Do. 26.05.22	NDS	30. Gr. Preis von Buchholz		
So. 29.05.22	SCH	Flintbek	S-Cup	
So. 29.05.22	NDS	57. Bürgerpreis von Gehrden		
Mo.06.06.22	NDS	57. Gr. Preis von Borsum		
So. 19.06.22	SCH	73. Kieler Woche Rennen		Kieler RV
Sa. 25.06.22	MEV	Radrennen Laage / Wardow		
So. 26.06.22	MEV	Radrennen Laage / Wardow		
So. 26.06.22	SCH	Eutin	S-Cup	
So. 10.07.22	NDS	EXPO-Kreisel Hannover		
Fr. 15.07.22	NDS	125 Jahre Stahlrad Laatzen		
So. 17.07.22	NDS	LMV NDS-Berg 2022, Osnabrück-Darum		
So. 14.08.22	SCH	Bad Segeberg	S-Cup	
19.-21.08.22	HAM	Young Classics		
So. 28.08.22	NDS	Melle		
So. 04.09.22	HAM	37. Gr. Preis Hamburg-Volksdorf		RG Hamburg
So. 11.09.22	HAM	18. Kids-Cup		Harburger RG
So. 11.09.22	NDS	Rund in Buchholz am Trelder Berg		
So. 18.09.22	SCH	Bad Oldesloe	S-Cup	
So. 25.09.22	MEV	Ullmax Radsporttag Loitz		
So. 25.09.22	NDS	Gr. Herbstpreis Hannover		
So. 02.10.22	SCH	Lübeck	S-Cup	

Änderungen vorbehalten !!!

Stand 22.03.2022

Bemerkung: Ob die hier angegebenen Veranstaltungen durchgeführt werden, ist bislang nicht bekannt. Coronabedingt können Veranstaltungen auch kurzfristig abgesagt werden. Bitte beachtet die Hinweise bei "rad-net" unter Ausschreibungen: <https://www.rad-net.de/> oder auf den Internetseiten der Veranstalter.

Bund Deutscher Radfahrer

Rad-Bundesliga 2022 mit starkem Meldeergebnis

Insgesamt 63 Mannschaften sind für die "Müller – Die lila Logistik Rad-Bundesliga" 2022 gemeldet. Auf die drei Ligen - Männer, Junioren sowie Frauen und Juniorinnen - stehen 651 Sportlerinnen und Sportler in der Meldeliste. Damit verzeichnet der Bund Deutscher Radfahrer (BDR) wieder ein sehr gutes Meldeergebnis. „Wir freuen uns, dass die Rad-Bundesliga auch in diesem Jahr wieder so gut angenommen wird“, so BDR-Vizepräsident Günter Schabel, der für die Rad-Bundesliga verantwortlich zeichnet. Besonders begeistert zeigte er sich über die insgesamt 29 gemeldeten Teams und 334 Sportler bei den Elite Männern. „Das ist unwahrscheinlich. Es bewahrheitet sich damit einmal mehr, dass die Bundesliga-Serie weiter sehr beliebt ist und benötigt wird. Ihr Stellenwert ist ungebrochen und die Rennen sind wichtiger Teil unserer Nachwuchsarbeit.“



Bei den Frauen sind wie im Vorjahr neun Mannschaften gemeldet, bei den Juniorinnen sind es sechs Teams und damit eines mehr. Bei den Junioren sind es erneut 19 Teams. Darunter sind auch einige internationale Teams, wie etwa aus den Niederlanden und Luxemburg. Hinzu kommen noch einige Einzelstarterinnen und -starter die keiner Mannschaft angehören. „Die Zahlen bei den Junioren sind konstant und es ist erfreulich, dass auch wieder internationale Beteiligung dabei ist. In den weiblichen Klassen sind es sogar mehr Mannschaften. Das bekräftigt uns, weiter die Bundesliga zu fördern“, erklärt Schabel. 2022 werden auch wieder die Gewinner der Bundesliga-Mannschaftswertung vertreten sein. Bei den Männern war im vergangenen Jahr das Team SKS-Sauerland NRW - dieses Jahr unter dem Namen Saris Rouvy-Sauerland - erfolgreich, bei den Junioren siegte 2021 das Team Auto Eder und bei den Frauen sowie Juniorinnen waren die RSG Gießen Biehler beziehungsweise Mangertseeder-Bayern die besten Mannschaften.

Das erste Wertungsrennen der Rad-Bundesliga, die auch in den kommenden zwei Jahren auf Hauptsponsor „Müller – Die lila Logistik“ zählen kann, soll am 27. März 2022 in Bruchsal für die Männer und Junioren stattfinden. Das erste Bundesligarennen für die Frauen und Juniorinnen steht für den 22. Mai in Karbach im Rahmen der Main-Spessart-Rundfahrt im Kalender. www.rad-net.de

Junior-Cup NORD 2022

Auch in der Radsportsaison 2022 gibt es wieder einen Junior Cup Nord geben. Hier die Ausschreibung, die Termine und die ersten Ergebnisse der Cross-Veranstaltungen aus dem Herbst 2021. Der Junior-Cup Nord ist eine Rennserie für Kinder und Jugendliche aus Schleswig-Holstein und Hamburg, die zwischen 9 und 18 Jahren sind und die bei den verschiedenen Veranstaltungen Punkte sammeln können. Neben Radrennen, Cross-Veranstaltungen, einem Bahntag, Radtourenfahrten (RTF) und Country-Tourenfahren (CTF) zählen auch drei MTB-Veranstaltungen wieder zum Junior-Cup Nord.



Alle wichtigen Informationen, die Ausschreibung, die Termine und Ergebnisse sind hier zu finden:

<https://rst-luebeck.de/junior-cup-nord/>

RSV SH: Jahreshauptversammlung 2022

Die Jahreshauptversammlung des RadSPORTverbandes Schleswig-Holstein wurde am 12. Februar 2022 als Hybridveranstaltung durchgeführt. Coronabedingt könnten die Vertreter der RadSPORTvereine im „Haus des Sports“ in Kiel oder aber auch online dabei sein. Neun Vereinsvertreter und sechs Vorstandsmitglieder nahmen an der Präsenzveranstaltung im „Haus des Sports“ teil, weitere 26 Vertreter verfolgten die Versammlung online. Nach kurzen Erläuterungen zur Onlinekonferenz eröffnete der Verbandspräsident Wilfried Weitz um 14:06 Uhr mit den üblichen Formalien die Versammlung. Alle Teilnehmer der Versammlung konnten bei den Abstimmungen von ihrem Wahlrecht Gebrauch machen. Die Vertreter der Vereine hatte Delegiertenstimmen gemäß der Größe der Vereine.

Zuerst wurde das Protokoll der Jahreshauptversammlung 2021 verabschiedet. Anschließend ehrte der scheidende Verbandspräsident Wilfried Weitz die folgenden Sportler für ihre Tätigkeit im RadSPORT: Arne Dose (RG Schlei) erhält die Verdienstnadel, Andreas Jaudszims (RSC Kattenberg) die Ehrennadel und Marcus Matthusen (RST Lübeck) wurde mit der goldenen Ehrennadel des RadSPORTverbandes Schleswig-Holstein geehrt. Die RG Kiel feierte im vergangenen Jahr ihr 125-jähriges Vereins bestehen und wurde hierfür vom RadSPORTverband Schleswig-Holstein, sowie dem Bund Deutscher Radfahrer geehrt. Der RadSPORTverband Schleswig-Holstein hat zur Zeit 2269 (+15) Mitglieder und im vergangenen Jahr konnten hauptsächlich die Vereine in Kiel und Lübeck große Mitgliedererfolge erlangen. Andere Vereine haben ihre Mitgliederzahlen leider nicht erhöhen können, bzw. haben Mitglieder verloren. Nach den Jahresberichten des Vorstands und der Entlastung des Vorstands war auch die achtjährige Tätigkeit von Wilfried Weitz als Verbandspräsident beendet. Er stellte sich nicht zur Wiederwahl. Im Rahmen der Findungskommission konnten aber viele neue Sportler für die Arbeit im Verbandsvorstand gewonnen werden. Diese standen heute zur Wahl. (Anm.: Hinter den Namen der neuen Vorstandsmitglieder findet ihr einen Link zur Vorstellung der einzelnen Personen.) Arne Dose als Vizepräsident Breitensport übernahm die Versammlungsleitung und ehrte den scheidenden Verbandstrainer Jürgen Mohr (RSG M. Nortorf), sowie Wilfried Weitz (RG Wedel) für ihre Tätigkeit mit der silbernen Ehrennadel. Als Erstes wurde ein neuer Verbandspräsident gewählt. Beworben für den Posten hat sich Frank Ruppert (RG Schlei). Weitere Kandidaten gab es nicht. Frank Ruppert wurde einstimmig für zwei Jahre zum neuen Verbandspräsidenten gewählt und übernahm anschließend die Versammlungsleitung. Des Weiteren wurden für zwei weitere Jahre gewählt: Stephan Sturm (RSC Kattenberg) zum Vizepräsident Leistungssport, Frank Hansen (RV Schleswig) zum Vizepräsidenten Wirtschaft und Finanzen, Ian Hoelse (Kieler RV) zum Vizepräsident Nachwuchs, Barry Lassentin (RV Trave Bad Oldesloe) als Koordinator Straße, Stephan Sturm und Barry Lassentin als Koordinatoren Offroad, Frank Ruppert als Koordinator Verkehr, Tobias Engel (RST Lübeck) zum Jugendvertreter und Fridtjof Mess und Falk Putzke (beider Kieler RV) als Koordinatoren Graveln. Das Amt des Vizepräsidenten Kommunikation, der Koordinator Jedermann und der Koordinator Gesundheitssport konnten nicht besetzt werden.

Als Kassenprüfer für zwei Jahre wurde Maik Seidel (RST Lübeck) gewählt. Auch jeweils fünf Mitglieder des Sportausschusses und des Schiedsgerichts wurden gewählt. Der vom Vorstand eingebrachte Haushaltsplan für 2022 wurde diskutiert, erläutert und genehmigt. Der Antrag des Präsidiums, das Veranstaltungsförderprogramm im Jahr 2022 für ein weiteres Jahr zu verlängern, wurde nach einigen Aussprachen und einer kleinen Anpassung genehmigt. Ebenso wurde beantragt, die Jugendordnung anzupassen. Die neuen Koordinatoren für den Bereich Graveln Fridtjof Mess und Falk Putzke stellten sich und ihr Konzept kurz vor. Leider konnte Nina Heike (Kieler RV) sich im Rahmen des Verbandstags nicht vorstellen, aber sie möchte den FrauenradSPORT in Schleswig-Holstein voranbringen und auf Verbandsebene aktiv sein. Nach fast zweieinhalb Stunden wurde der Verbandstag beendet.





Beitrittserklärung

RADSPORT TEAM LÜBECK e.V.

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

Einzelmitgliedschaft

Familienmitgliedschaft

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

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

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

des Vereins bis auf schriftlichen Widerruf veröffentlicht werden dürfen. nein

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon (privat): _____

Geb.-Dat.: _____

Beruf: _____

Telefon (gesch.): _____

E-Mail Adresse: _____

Unterschrift des Mitgliedes: _____

Unterschrift Verein: _____

Ich bin besonders interessiert am:

Radtourenfahren (RTF), (CTF)

mit RTF-Wertungskarte

Jugendradsport (JRR)

mit Renn-Lizenz

Radrennen (RR)

mit Renn-Lizenz

Cross/Gravel (GRA)

mit Renn-Lizenz

Mountain-Bike (MTB)

mit Lizenz

Radwandern (RW)

mit Fahrtenbuch

SEPA-Lastschriftmandat

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

Bankinstitut: _____

IBAN (22 Stellen): _____

BIC (8 od. 11 Stellen): _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

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

01042022

Fotofinish



KALENDER

2. Quartal 2022							
April 2022							
W	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
52						1	2
1	3	4	5	6	7	8	9
2	10	11	12	13	14	15	16
3	17	18	19	20	21	22	23
4	25	25	26	27	28	29	30
5	31						

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

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

VORSCHAU

Team News – Aktuell Nr. 158

Nord- u.
Landesmeisterschaft 2022
Rückblick auf die Meisterschaft 2022

GRASH 2022
Rückblick Gravel- u. Ultradistanzabenteurer
zu Himmelfahrt

RST-Zeitfahr-Cup 2022
Zwischenstand Zeitfahr-Cup

RTF in Oldenburg
Eine Charity-Idee
als RTF-Aktion



Ende

Die nächste
Team News – Aktuell (Nr. 158)
erscheint am: **04. Juli 2022**



Los geht's



*Wir
haben
die
Auswahl*

WÖLITZEN

Lübeck's großes Zweiradcenter

Kanalstr. 54-56