Nr. 158

Team News Aktuell

Vereinszeitschrift

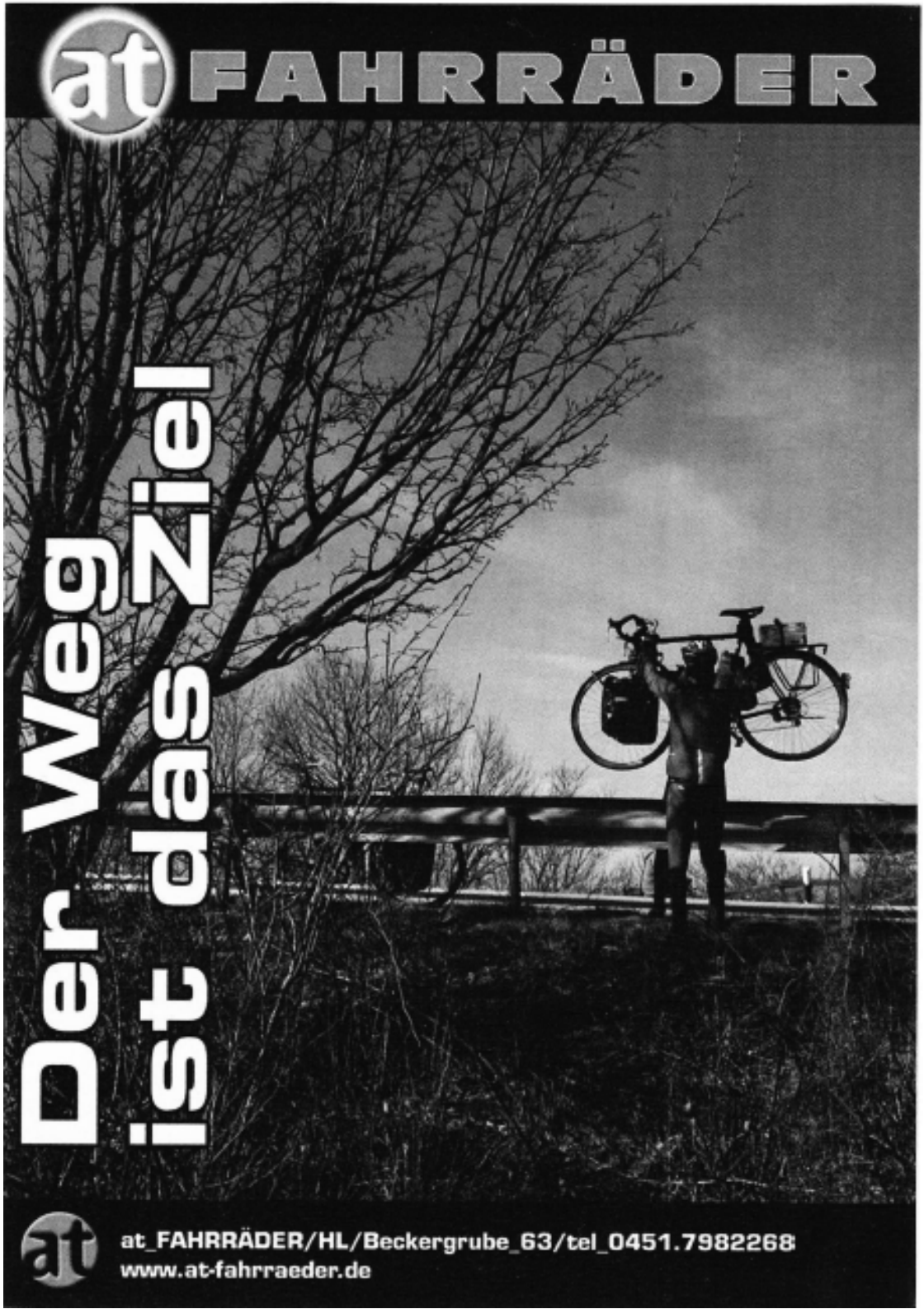
Juli – September 2022

GRASH:

Voller Erfolg
bei der Prämiere

RST-Coastfish:

Langdistanz und bikepacking Tour
Durch die dänische Südsee


at FAHRRÄDER
Der Weg ist das Ziel
at_FAHRRÄDER/HL/Beckergrube_63/tel_0451.7982268
www.at-fahrraeder.de

Team News Aktuell

PROLOG

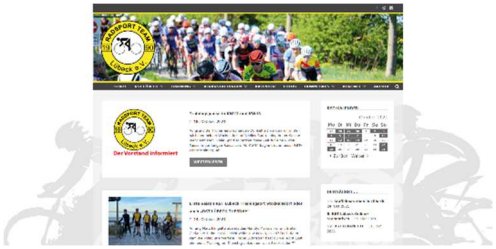
Der Radsport hat seit einiger Zeit erfreulicherweise steigende Mitgliederzahl. Nicht bei jedem Radsportverein im Land Schleswig-Holstein, aber in den großen Vereinen wie u.a. in Kiel und Lübeck. Vereine, die ein großes Sportangebot haben aktiv sind und Veranstaltungen anbieten, gewinnen auch neue Vereinsmitglieder! Auch wir, das Radsport Team Lübeck haben in den letzten Monaten sehr viele neue Vereinsmitglieder in allen Altersklassen gewinnen können und so würden wir uns auch über noch mehr Freiwillige freuen, die u.a. in Trainingsgruppen unterstützen oder diese auch leiten würden. Unser Sportangebot ist sehr groß, wir bieten sehr viel an und würden dieses Angebot zukünftig gerne auch noch mehr Schultern verteilen wollen! Wenn Du dich jetzt angesprochen fühlst, melde dich gerne bei uns, der RST -Geschäftsstelle, bei RST-Vorstand oder bei deiner Trainingsgruppe! Denn, wir sind der Verein!

Wir – der Vorstand – freuen uns sehr über die Entwicklung im Verein und können dies nur unterstützen. Nur so geht es! Danke dafür an alle die sich für der Radsport einsetzen!

Ende Juli startet in Schwerin das Bundesradsporttreffen 2022. Viele Breitensportveranstaltungen starten in der letzten Juliwoche (24.- 30.07.2022) in der Landeshauptstadt. Auch wir werden mit unserem Brevet am 23. Juli 202 eine Tour nach Schwerin anbieten. In dieser Ausgabe der "Team News Aktuell Nr. 158" findet ihr auch wieder einen aktualisierten Überblick zu den RTF- und Radrennveranstaltungen 2022. Mit „GRASH 2022“ haben wir etwas völlig Neues auf den Weg gebracht! Eine Graveltour über 600 Kilometer rund um Schleswig-Holstein, die sehr schnell ausgebucht war und bei allen Teilnehmern sehr gut ankam! Aber auch unsere vielen anderen Angebote werden gut angenommen. Aber es bleibt auch die Frage: Ist unsere Startzeit der Vereinsmeisterschaftsläufe am Samstag um 10:30 Uhr für alle so günstig? Im 2021 habe wir euch gefragt und schließlich entschieden, die Zeit von 15:00 Uhr auf 10:30 Uhr vorzuverlegen. Nun sind die Teilnehmerzahlen aber bei den ersten drei frühen Läufen am Samstagmorgen nicht gestiegen und vielleicht war die Zeit am Samstagnachmittag doch besser! Wir versuchen ständig unser Angebot zu optimieren und freuen uns immer über Rückmeldungen zu einzelnen Themen von euch!

Weitere Informationen zu den RST-Veranstaltungen und Aktionen findet ihr aktuell auch immer auf unserer RST Lübeck-Homepage!

RST Lübeck Homepage: www.rst-luebeck.de



In der Ausgabe der Team News Aktuell Nr.158 sind wieder alle Infos, Termine und Neuigkeiten aus der Radsportszene der Region Lübeck zu finden. Es gibt wieder Berichte von den vielen durchgeführten RST-Veranstaltungen. Ich hoffe wir sehen uns auf dem Rad und wünsche allen eine schöne Sommerzeit 2022. Bleibt gesund und seid aktiv.

Der Vorstand

rst_luebeck

INHALT Nr. 158

Startliste

3 ***Team News Aktuell***
- *Prolog*

5 ***Radsport Team Aktuell***
- *RST Sommertraining 2022*
- *RST Lübeck-Interview*

11 ***Radsport Team Ausblick***
- *Unsere Veranstaltungen*
- *„Coast and dead Fish“*

13 ***Radsport Team Rückblick***
- *RST Sommerfest in Ivendorf*
- *„Solo Charity Ride 2022”*

20 ***Vereinsmeisterschaft 2022***
- *Berichte zu den letzten Läufen*

23 ***Zeitfahrcup 2022***
- *Berichte zu den letzten Läufen*

24 ***RTF – Radtourenfahren***
- *Trainingstermine im Sommer*
- *31. Ostholstein-Rundfahrt 2022*

32 ***Women´s Ride***
- *Trainingstermine im Sommer*

33 ***Cross / Gravel***
- *Trainingstermine im Sommer*
- *GRASH 2022*

37 ***Jugendradsport***
- *Trainingstermine im Sommer*
- *Radrennberichte*

40 ***Radrennen***
- *Trainingstermine im Sommer*
- *Nord- u. Landesmeisterschaft 2022*

45 ***Radsportverband Schleswig-Holstein***
- *Neuausrichtung RTF 2023*

42 ***Beitrittserklärung***

43 ***Fotofinish***

Vorschau: Team News Aktuell Nr. 159

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: *300 Stück*
Titelfoto: *RST Radtraining in Frühjahr.*
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.

Radsport Team
Lübeck
Geschäftsstelle

RST Lübeck, Geschäftsstelle, Falkenhusener Weg 63, 23562 Lübeck, (Tel.: 0451 / 597 527)
Aktuelle Informationen: www.rst-luebeck.de

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

Neue Mitglieder im Radsport Team Lübeck e.V.

In jeder neuen Vereinszeitung wollen wir die neuen Vereinsmitglieder vorstellen. Folgende Sportler sind dem Verein beigetreten: Am April Leonard Gauf (RTF), Martin Christiansen (RTF) und Yevheniia Kurylo (RR) alle aus Lübeck, Wolf Dierks (RTF) aus Ratzeburg, Thorsten Kröhnert (RTF) aus Stockelsdorf, Felix Renken (RR) aus Groß Sarau und Cedrik Weyhe (JRR) aus Nusse. Im Juni Damian-Lee Heitmann (RR) aus Berkenthin sowie im Juli Szymon Kondrat (RTF) und Gunnar Rodde (RTF) beide aus Lübeck, Jürgen Scheel (RTF) aus Stockelsdorf, Mareike Poburski (RTF) aus Hamburg und Hans-Joachim Clausen (RR) aus Berlin! Herzlich Willkommen im RST Lübeck. Das Radsport Team Lübeck e.V. hat zur Zeit 137 Vereinsmitglieder.

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

Lauftraining im Sommer

Auch im Sommer 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. dem Lübecker City-Lauf am 18.September 2022 und dem Lübecker Staffelmarathon 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. Start ist um 20:15 Uhr. Der Online-Vereinsstammtisch ist für etwa 75 Minuten angesetzt. Meldet euch einfach und seid dabei!

Stammtischtermine 2022 im „ANPFIFF“:

Datum	*Zeit*
- Mo. 04. Juli 2022	***Ferien!***
- Mo. 01. August 2022	***Ferien!***
- Mo. 05. September 2022	20:15 Uhr
- Mo. 03. Oktober 2022	***Feiertag***

Stammtischtermine 2022 ONLINE:

Datum	*Zeit*
- Mo. 27. Juni 2022	20:15 Uhr
- Mo. 25. Juli 2022	***Ferien!***
- Mo. 29. August 2022	20:15 Uhr
- Mo. 26. September 2022	20:15 Uhr

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

Anmeldung per E-Mail, info@rst-luebeck.de
(Link zur TEAMS-Besprechnung 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.

Online-Jahreshauptversammlung 2022

Die Jahreshauptversammlung des Radsport Team Lübeck war für den 28. Januar 2022 terminiert, wurde aber coronabedingt verschoben und als Online-Veranstaltung am **25. März 2022** durchgeführt. Die Vereinsmitglieder waren eingeladen, zahlreich an der Online-Versammlung teilzunehmen. Alle, die nicht die Möglichkeit hatte online dabei zu sein, konnten ihre Stimmen für die zu wählenden Ämter per Briefwahl abgeben. Dies nutzen auch sehr viele Vereinsmitglieder.

An der Online-Versammlung, die um 19:00 Uhr begann, nahmen 28 Vereinsmitglieder teil. Insgesamt gab 44 Stimmen für die Wahlen. Neben den Jahresberichten standen auch die Wahlen auf der Tagesordnung. Wiedergewählt wurden Maren Schörder (2. Vorsitzende), Valerie Kröhnert (Jugendwartin) und Karl-Heinz Rothe (RTF-Fachwart). Abschließend wurde Annette Schönemann zur Kassenprüferin für zwei Jahre gewählt. Insgesamt gab es für Wahlvorschläge für das Amt des Kassenprüfers.

Die eigentliche durchgeführten Ehrungen bei der Jahreshauptversammlung konnten auch diesmal natürlich nicht durchgeführt werden. 10 Jahre im Radsport Team Lübeck ist Alex Holzhey. Im Laufe des Jahres werden die Sportler nachträglich geehrt.

Zum Abschluss gab es verschiedenen Bekanntmachungen für das laufende Jahr, das neue RST-Trikot wurde präsentiert und die Preise für den RST Winter-Cup wurden verlost. Um 21:15 Uhr endete die Online-Jahreshauptversammlung des Radsport Team Lübeck, die wieder ein voller Erfolg war.

ÖFFNUNGSZEITEN
VON JULI BIS SEPTEMBER
Mo., Do. GESCHLOSSEN
Di., Mi., Fr. 10 - 17 Uhr
Sa. 10 - 13 Uhr

RST Winter-Cup Auslosung

Im Rahmen der RST Online-Jahreshauptversammlung am 25. März 2022 fandet auch die Auslosung von fünf Preisen für den durchgeführten RST Winter-Cup statt. Alle, die mindesten sechs Teilnahmen an den verschiedenen Aktionen nachweisen können, waren im Lostopf. An den 12 RST Winter-Cup Aktionen sind 59 Personen mit insgesamt 145 Teilnahmen dabei gewesen.

Hier die fünf Gewinner und die Preise:

1. Radsinspektion bei Fahrradhandlung Willert plus 50,- € Teile Gutschein: Arne S.
2. Bike & Tour Gutschein 50,- €: Samuel B.
3. RST-Bekleidung (z.B: Winterjacke, lange Radhose, Zeitfahranzug, …): Thomas B.
4. Rodebike Abo (5 Ausgaben) plus 20,- Gutschein: Piotr F.
5. Hofcafe Landzauber Gutschein 20,- €: Annette S.

Hier die 12 RST Winter-Cup Aktionen:

- Holstentor Lauf und Graveltour
- Silvesterlauf und Neujahrs-EZF
- Zielfahrt Hofcafe
- Training in Hubertus
- Radsportbilder
- Frühjahrsputz
- Ballern
- Deine Hausrunde
- 3 Loops
- RST trifft …
- Grünkohl und Schnitzeljagd
- Ratzeburg + freie Tour

Stadtradeln 2021: RST-Verlosung von 5 Preisen

Direkt vor der RST Online-Jahreshauptversammlung am vergangenen Freitag wurden auch noch für Preise unter den RST-Teilnehmern bei Stadtradeln 2021 in Lübeck verlost. Jeder, der im RST Lübeck Team zwischen dem 28.08. und 17.09.2021 Kilometer gesammelt hatte, war im Lostopf und konnte einen von fünf Preisen gewinnen.

Hier die Gewinner und die Preise:

1. Bike&Tour Gutschein 50,- €: Samuel B
2. Intersport-Gutschein 25,- €: Conrad K.
3. VDO Beleuchtungs-Set 30 Lux: Michael H.
4. Premium Reparatur-Set: Dietmar L.
5. Erste-Hilfe-Set und Flickzeug: Valerie K.

Das neue RST-Trikot erscheint im August

Seit einigen Wochen arbeiten wir intensiv an einem neuen RST-Radtrikot, dass wir euch im August präsentieren können. Seid gespannt! Klar wird das markante Gelb 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-luebeck.de) oder telefonisch bei der RST-Geschäftsstelle, wenn ihr Bedarfe habt. Eine Übersicht der RST-Vereins-bekleidung findet ihr auch im Internet unter:
https://rst-luebeck.de/vereinskleidung/

RST Sommertraining 2022

Mit Beginn des nächsten Quartals ändern sich einige wenige Trainingstermine und Zeiten! Jeden Dienstag startet das Radtraining in Stockelsdorf (Ahrensböker Straße 5) **erst um 18:00 Uhr**. Treffpunkt ist am Eingang vor der Kirche. Parkmöglichkeiten für Auswärtige sind vorhanden. 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. Zusätzlich sind am Donnerstag auch alle Neueinsteiger herzlich Willkommen. Einen Track werden wir für beide Startorte zu diesen Trainingsterminen anbieten. Das Trainingsangebot für Einsteiger und Kinder (unter 12 Jahren) am Dienstag um 18:00 Uhr in St. Hubertus entfällt dadurch. Alle Kinder sind ab Juli 2022 beim Jugendtraining am Mittwoch um 17:00 Uhr dabei! Alle Trainingstermine für das RTF- und Radrenntraining, 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.

RST Lübeck-Tourenberichte

Alle Vereinsmitglieder können ihre Ergebnisse und Geschichten rund um den Radsport in der Vereinszeitung oder auf der RST Homepage veröffentlichen. Ebenso werden gerne Tourenberichte mit Foto in der Zeitung sowie im Internet vorgestellt. Also Zettel und Stift raus, ein paar Zeilen aufschreiben und ab damit zur Geschäftsstelle des Radsport Team Lübeck e.V. Lasst uns teilhaben an euren Radsporterlebnissen. Wir freuen uns auf eure Mail.
Berichte gerne per E-Mail an: info@rst-luebeck.de Fotos bitte per Mail **nur** an: foto@rst-luebeck.de

Radsport – Im Verein am schönsten!

Unsere Mitgliedsbeiträge

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

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

RST Lübeck-Interview

Der jüngste Rennfahrer aus Schleswig-Holstein

Ein Interview mit Ferdinand Pauls (8) vom RST Lübeck, der seit März 2022 eine Rennlizenz hat und seitdem als jüngster Rennfahrer aus Schleswig-Holstein an den Start geht!
Im Rahmen des S-Cup in Bad Oldesloe hat Valerie Kröhnert (Radtrainerin im RST Lübeck) ein kurzes Interview mit Ferdinand Pauls durchgeführt! Wir wollen unsere RST-Mitglieder, die Leser der RST Homepage und der RST-Vereinszeitung, über unseren eifrigen und trainingsbegeisterten Nachwuchsfahrer informieren.

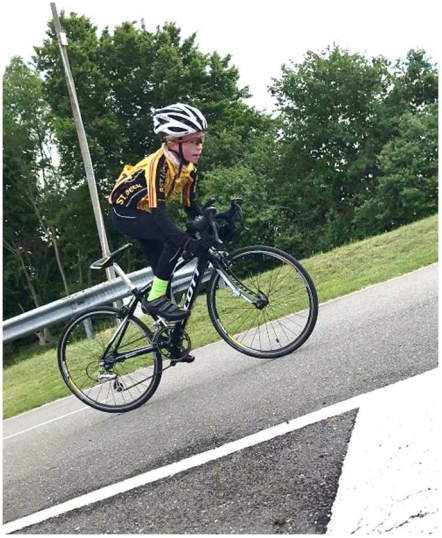
Frage 1: Welches Rennen bist Du heute gefahren?
Ferdinand: Den S-Cup auf dem Verkehrsübungsplatz in Bad Oldesloe.

Frage 2: Wie hat es dir heute gefallen?
Ferdinand: Sehr gut. Am Besten war der Berg und die Kurven!

Frage 3: Wie viele Runden seid ihr heute gefahren?
Ferdinand: Insgesamt waren es 14 Runden

Frage 4: Was war die „Magic Moment"? hat es dir heute gefallen?
Ferdinand: Ich bin Stolz darauf, es geschafft zu haben und dass ich kurz vor der Zielgeraden noch einen anderen Fahrer überholen konnte. Somit sicherte ich mir den vierten Platz.

Frage 5: Was möchtest Du uns noch mitteilen?
Ferdinand: Das schöne ist, dass alle Vereine mich angefeuert haben und ich auch vom RST Lübeck gut auf das Rennen vorbereitet wurde!



Vielen Dank für das Gespräch. Ich wünschen dir weiterhin viel Erfolg bei den Radrennen in Norden und eine möglichst unfallfreie Trainingsrunden.

RST Lübeck: Unsere Veranstaltungen 2022

Die Radsportsaison 2022 läuft und wir haben auch in der zweiten Jahreshälfte noch einige Veranstaltungen für euch im Angebot: 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 Bundesradsporttreffen 2022 stattfindet. Am **02. September** startet „Coast and dead Fish“. Das ist Inselhopping nach Dänemark. Eine Bikepacking-Tour über 550 Kilometer mit dem Rennrad und mit Zeitnahme. 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 Brevet 2022 nach Schwerin

Am Samstag, **23. Juli 2022** startet der 9. RST Lübeck-Brevet in Groß Grönau. Diesmal geht es zum Bundesradsporttreffen nach Schwerin. Es werden zwei Streckenlängen über 200 Kilometer und 136 Kilometer angeboten. Startort ist wieder Groß Grönau am Sportforum (Torfmoor 8, 23628 Groß Grönau)!
Mit 200 Kilometer, sowie dem Brevet (mini) über 136 Kilometer, geht es in diesem Jahr wieder in Groß Grönau (Achtung: neuer Startort seit 2020) vor den Toren Lübecks los.
Der Startschuss zur Tour fällt um 08:00 Uhr in Groß Grönau (südl. von Lübeck) und es geht von hier aus Richtung Süden, den Utechter Berg hinauf über Thandorf, Schlagsdorf und Groß Molzahn nach Kneese. Weiter Richtung Osten über Selitz und Neuendorf nach Lützow. Auf ruhigen Hinterlandstraßen geht es über Wandrum bis nach Schwerin. In der mecklenburgischen Landeshauptstadt trennen sich dann die beiden Strecken und der Mini-Brevet führt über Gottmannsförde, Drieberg, Frauenmark bis nach Rehna. Von hier aus geht es dann weiter über Carlow und Stove nach Rieps und zurück zum Utechter Berg. Nach einer rasanten Abfahrt nördlich vom Ratzeburger See erreicht man schnell das Ziel in Groß Grönau. Die lange Strecke geht von Schwerin aus an der Ostseite des Schweriner Sees bis nach Ventschow. Über Bad Kleinen und Zickhusen geht es östlich an Mühlen Eichsen vorbei nach Testorf und Upahl. Über Grevesmühlen, Grieben und Schönberg führt die Strecke durch Lüdersdorf bis nach Herrnburg und über Schattin und Rothenhusen erreichen auch die Teilnehmer der „langen“ Strecken schnell da Ziel in Groß Grönau. Kontrollschuss ist um 17:00 Uhr!
Der Brevet mini (136 Kilometer-Tour) wird, wie in den vergangenen Jahren auch, als geführte Tour angeboten. So kann man auch eine entspannte Runde ohne Orientierungsstress fahren. Hierfür werden wir entsprechende Kleingruppen organisieren.

Anmeldung und Startgeldzahlung (plus ggf. Verpflegung) ab 07:30 Uhr vor Ort möglich!
Kosten: 7,- € Startgeld, nicht BDR-Mitglieder zahlen 12,- €
(Das Startgeld wird vor Ort in Groß Grönau gezahlt! – Die Anmeldung ist ab 07:30 Uhr besetzt!)
7,- € für Nudelessen nach der Tour (Preis für alle Starter)
Vor dem Start bieten wir Kaffee an – wer möchte!

Coast and dead Fish

Nach GRASH kommt Coast and dead Fish (02. – 04.September 2022)! Ultradistanz, Bikepacking und Ferryrace, Inselhopping durch die Dänische Südsee mit dem Rennrad, oft entlang der Küste und mit Start und Ziel in der Königin der Hanse. Zusammen ca. 530 oder ca. 360 km, verteilt auf 7-8 Inseln; ein paar Brücken und Fähren lassen sich auch auf der Tour blicken.
Nach dem Start am Freitagnachmittag erwarten wir euch ab Sonntag wieder zurück in Lübeck. Für die, die sich auf der Tour etwas länger Zeit nehmen möchten, um z.B. Softeis und Hotdog zu essen, um Sandburgen am Strand zu bauen oder um das Sønderburger Schloss zu besichtigen, für die haben wir eine kürzere Tour mit Ziel in Flensburg, der Hauptstadt des Rums, im Angebot. Wer mit dem Gravelbike fahren will, ist natürlich ebenso herzlich eingeladen dabei zu sein!

Infos: www.coastfish.de
Strecke: www.komoot.de/collection/1509022/-coast-and-dead-fish

Die Strecken:

Wegepunkte und kurze Teilstrecken werden von uns vorgegeben und müssen angefahren werden, entgegengesetzt dem Uhrzeigersinn:

Start in Lübeck ist beim Sportplatz Falkenwiese, 23564 Lübeck

- Von Lübeck bis Barkau (ca. 28 km)
- Fähre Puttgarden – Rødby
- Nykøbing Falster – Guldborg Lolland
- Fähre Tars – Spodsbjerg
- Fähre Bojden – Fynshavn (Alternativ, du kannst selber entscheiden, ist auch der Weg über Ærø mit den Fähren Svendborg – Ærøskøbing und Søby – Fynshav möglich! Weniger Kilometer, schönere Strecke, eine Fähre und Wartezeit mehr)
- Ziel kurze Strecke (ca. 360 km): in Flensburg „Hafenspitze“

Für die lange Strecke weiter über:

- Schleibrücke Kappeln
- Fähre Sehestedt, von Nord nach Süd
- Ziel lange Strecke (ca. 530 km): in Lübeck „Rathausmarkt“

Die Strecken:

- Lübeck – Barkau
- Nykøbing Falster – Guldborg Lolland
- und über die Schlei bei Kappeln,

sind über die ganze Länge abzufahren. Dazu kommen die Fähren, auch die kleine in Sehestedt über den NOK. Die Strecken dazwischen bestimmst du selber, es gibt keine fertige Strecke von uns.

Als Bestätigung bekommen wir ein paar schöne Selfies von dir (mindestens von jeder Fähre) und nach Zielankunft den von dir aufgezeichneten Track als gpx-file bzw. einen Link zu Komoot oder Strava per Email (britta@grash.de oder arne@grash.de).

Das Zeitliche:

Freitag, 02.09.2022

- 15:30 – 16:15 Uhr: Abholen der Startunterlagen
- ab 16:30 Uhr Start kurze Strecke
- ab 16:45 Uhr Start für die lange Strecke

Samstag, 03.09. und Sonntag, 04.09.2022

- Ab durch die Dänische Südsee und Zielankünfte in Lübeck und Flensburg

Radsport Team Rückblick

Ride for a reason 2.4

Ride for a reason – für einen gemeinnützigen Zweck einen 115 km langen Orbit fahren. Dafür haben sich trotz der kühlen Temperaturen am **02. April 2022** sieben tapfere Fahrer*innen entschieden. Unsere Ausfahrt, stets begleitet von der Sonne, führte über verträumte Waldwege und an idyllische Seelandschaften vorbei. Von Lübeck Richtung Ratzeburg über Mölln bis hin zum Krebssee in Lehmrade und wieder zurück. Gelegentlich kam es mal vor, dass der ein oder andere Fahrer im Walde plötzlich verschwand, aber die Gruppe hat glücklicherweise immer wieder zueinander gefunden.
Kalter Gegenwind und zwei Plattfüße ließen schon bei dem einen oder anderen die Diva zum Vorschein kommen. Doch wie man weiß, findet man auf dem Weg immer das, was man braucht. So entdeckten wir zum richtigen Zeitpunkt die Farchauer Mühle, wo wir uns spontan mit wärmenden Getränken und Kuchen stärkten, um die letzten Kilometer zu meistern. Schlussendlich haben wir es nach gut neun Stunden geschafft, gemeinsam das Ziel zu erreichen.

Inselhopping durch die dänische Südsee

Inselhopping oder wie wir den Gegenwind lieben lernten

Am Freitag, den **08. April 2022**, trafen sich in Lübeck fünf tapfere Wikinger, um auf eine Inselhopping-Selbstversorger-Gravel-Tour durch Dänemark zu starten.
Die Route verlief von Lübeck über die Inseln Fehmarn, Lolland, Langeland, Tåsinge, Fünen, Ærø und Alsen bis nach Flensburg und dann zurück nach Lübeck. Wenn man die Fährfahrt über den Nord-Ostsee-Kanal in Sehestedt mit dazuzählt, sind insgesamt 6 Fährfahrten eingebunden, so dass neben einer guten Grundlagenausdauer auch eine gewisse Seefestigkeit von Vorteil war :-).
Leider war der Wettergott uns nicht so gut gesonnen (obwohl wir am Vortag alle unsere Teller leergegessen hatten) und vor Puttgarden erwischte uns der erste Schauer mit starken Böen und Hagel. Zwei Wikinger haben dann die Segel gestrichen und wir sind zu dritt weitergefahren.
Am späten Freitagabend kamen wir trotz recht starkem Gegenwind beim Etappenziel in Svenborg an. Übernachtet wurde im Shelter, so dass wir am Morgen keine Zelte einpacken mussten. Nach einem schnellen Frühstück beim Bäcker ging es per Fähre auf die Insel Ærø und dort auf einer wunderschönen Route bis an die Spitze nach Søby. Von dort, mal wieder per Fähre, nach Fåborg auf der Insel Fünen. Dann weiter auf die Halbinsel Alsen, bis wir kurz vor der Deutsch-Dänischen Grenze wieder im Shelter das Nachtlager aufzuschlagen haben. Bis auf einen Schauer am Abend war es zwar recht windig und kalt, aber zum Glück trocken.
Am Sonntagmorgen trafen wir uns mit einem der Wikinger von Freitag in Flensburg, so dass wir zu viert auf die Etappe gestartet sind, bei Sonne und Rückenwind. Vom Regen der letzten Tage war der Waldboden aber so durchweicht, dass wir die Räder teilweise schieben mussten, um nicht im Schlamm stecken zu bleiben. Also eine perfekte Strecke für Gravelfans. Am späten Abend kamen wir ziemlich k.o. und mit mindestens einem Kilo Schlamm im Gepäck, aber in bester Laune in Lübeck an.
Diese Tour hat uns vom Wetter her an die Grenzen gebracht, aber die tolle Strecke und super Stimmung hat uns das Aprilwetter vergessen lassen. Die nächste Tour ist schon in Planung – versprochen!

RST Lübeck-Präsentation beim Grönau-Forum Jubiläum

Zum fünfjährigen Bestehen des Grönau Forum am **14. Mai 2022** präsentierte sich das Radsport Team Lübeck mit einem Stand auf dem Sportplatz in Groß Grönau. Neben einigen anderen Institutionen aus dem Ort, wie der Sportverein Eintracht Groß Grönau, der Kindergarten, die Freiwillige Feuerwehr und einigen Flohmarktständen, waren wir mit einem Infostand, einem Glückrad und einem Rollentraining vor Ort und konnten den interessierten Besuchern den Radsport präsentieren. In vielen Gesprächen gab es auch einige, die sich für den Jugendradsport interessierten. Am Glücksrad gab es viele verschiedene Preise für die Besucher. Am Nachmittag endete der dritte Lauf der RST Vereinsmeisterschaft, der Gravellauf direkt am Grönau-Forum. Ein bunter Nachmittag ging schnell zu Ende und es hat allen Beteiligten Spaß gemacht dabei zu sein.

RST Aktion: Berliner Mauerweg

Ein kleine RST Gruppe hat sich am **21. Mai 2022** mit den Gravel Bikes auf den Spuren des Berliner Mauerweg gemacht. Der Berliner Mauerweg kennzeichnet den Verlauf der ehemaligen DDR-Grenzanlagen zu West-Berlin. Er führt über rund 165 Kilometer um die einstige Halbstadt herum. Der Weg verläuft meistens auf dem ehemaligen Zollweg (West-Berlin) oder auf dem Kolonnenweg, den die DDR-Grenztruppen für ihre Kontrollfahrten angelegt hatten. Unser Weg war von historischen Abschnitten gekennzeichnet. Ob Mauerreste, bzw. Mauerspuren, Gedenkorte für die Toten an der Berliner Mauer oder Infostelen mit Fotos und Texten zu unterschiedlichen Ereignissen, jeder Kilometer hat Geschichte erzählt. Diese Geschichtsmeile wechselte sich außerdem mit landschaftlich reizvollen und abwechslungsreichen Teilstrecken. Wir starteten um 08:00 Uhr morgens vorm Brandenburger Tor, das Wahrzeichen Berlins und endete unsere Tour gegen 19:00 Uhr ebenfalls am Brandenburger Tor. Der Berliner Mauerweg ist außerdem ausgeschildert, somit bestand nie die Gefahr, abseits des Weges zu kommen oder sich zu verlieren.

Eine historische Ausfahrt, in der wir diesmal gerne mit viel Zeit und Muße gefahren sind und die unsere Freude über die wiedergewonnene Einheit des Landes noch einmal stärker wachgerufen hat.

RST Sommerfest 2022

Am langen GRASH-Wochenende zu Himmelfahrt fand auch unser RST Sommerfest 2022 am **28. Mai 2022** in Ivendorf statt. Zum großen Mitbringbuffet trafen sich ab 17:00 Uhr fast 50 Vereinsmitglieder und GRASH-Veranstaltungsteilnehmer. Das große Buffet war im Gebäude aufgebaut und draußen wurde gegrillt! Unter den Pavillons waren Sitzgelegenheiten aufgebaut. Jedoch war erst leider ein kühler Sommerabend und nach gut vier Stunden war das Sommerfest beendet. Aber in der Zeit wurde viel über die neue GRASH-Veranstaltung gesprochen. Die Teilnehmer waren begeistert von dieser „kleinen“ neuen Veranstaltung und freuen sich schon auf GRASH 2023! Zwischendurch gab es noch einige Ehrungen des RST Lübeck, u.a. für die Organisation der GRASH-Veranstaltung durch Britta und Arne!

RST Aktion: Orbit – Venus Valley Lübecker Osten

Am **04. Juni 2022** haben wir uns am Mönkhofer Weg in Lübeck getroffen, um gemeinsam den Orbit Venus Valley um den Lübecker Osten zu bewältigen. Sieben fleißige Fahrerinnen und Fahrer waren bereit, den Samstagschlaf aufzuopfern, um sich bereits um 7 Uhr morgens auf den Spuren dieses äußerst abwechslungsreichen und abenteuerlichen Orbit zu machen. Bis zu den ersten 80 km lief alles wie geschmiert. Die Gruppe war im Flow und konnte in einem Tempo fahren. Bis wir den ersten Fahrer aus dem Blick verloren. Dieser wartete aber schon gemütlich auf die restlichen Fahrerinnen und Fahrer in einem Café mit Blick auf See in Bad Kleinen. Nach einer großzügigen Verstärkung ging es weiter. Schließlich hatten wir noch gut 120 Kilometer vor uns. Die nächste Herausforderung wartete schon auf uns, zumindest für einige aus der Gruppe. Am Neumühlener See führte ein äußerst schmaler Singletrail am Südweststeilufer entlang. Nicht nur schmal, aber auch wurzelig. Ein Abschnitt, um die eigenen Skills unter Beweis zu stellen. Nach einem flüssigen Start folgte hier und da ein Malheur. Von zwei Platten bis hin zum verlorenen Cleat und zahlreichen Mückenstichen, steigerte sich von Kilometer zu Kilometer der Abenteuercharakter dieser Ausfahrt. Am Ende schafften es 5 von 7 ans Ziel. Zwei von sieben mussten die letzten Kilometer den Turbo anschalten. Insgesamt lässt sich zusammenfassen, dass es ein echtes Fahrerlebnis war, begleitet von guter Laune, Sonne und großer Lust nach mehr! Danke an den Scouter Gregor, für diese tolle Strecke!

Sommer-Paarzeitfahren 2022 in Klein Sarau

Am **16. Juni 2022** fand bereits zum 13. Mal das RST-Sommer-Paarzeitfahren in Klein Sarau statt. Insgesamt gingen diesmal 8 Teilnehmer an den Start. Sieger wurden Arnd Barbendererde und Torsten Deckert mit einer reinen Fahrzeit von 47:58 Minuten. Der Streckenrekord in Klein Sarau von 45:30 Minuten, der im Jahr 2017 von Lennart Matthusen und Karsten Finck aufgestellt wurde, konnte nicht gebrochen werden. Das Zeitfahren über 30 Kilometer, wurde wie in den vergangenen Jahren wieder in Klein Sarau, südlich vor Lübeck ausgetragen. Auf dem Programm standen insgesamt 30 Kilometer. Ein 7,5 Kilometer langer Rundkurs mit Start in Klein Sarau musste vier Mal gefahren werden. Die Strecke führte von Klein Sarau südlich Richtung Klosterberg und weiter Richtung Klempau, von wo es wieder zurück nach Klein Sarau ging. Vor dem Start wurden die Paare ausgelost, die den Kurs gemeinsam bewältigen. Durch das Reglement ist ein Chancenausgleich zwischen den verschiedenen Fahrern gegeben. Um die wahren Sieger zu finden, gelten folgende Regel: Das Siegerteam wird ermittelt anhand der gefahrenen Echtzeit abzüglich / zuzüglich einer Zeitgutschrift / Zusatzzeit, die sich nach Alter, Geschlecht und Lizenzstatus der Fahrer richten.
Bei hochsommerlichen um die 22°C und Sonnenschein ging es nach der Auslosung los. Um 18:30 Uhr fiel dann der Startschuss für das erste Paar. Insgesamt gingen diesmal vier Teams an den Start. Diesmal war es eine knappe Entscheidung. Zwischen Platz 1 und 2 lagen nur 9 Sekunden und ebenso waren es zwischen Platz 2 und 3 nur 9 Sekunden. Sieger wurden Arnd Barbendererde und Torsten Deckert, vor Cedrik Weyhe und Torsten Schwarz-Priegnitz auf Platz 2, Damian-Lee Heitmann und Gunnar Rodde auf Platz 3 und Andreas Fechner und Thomas Lippler auf Platz 4. Als alle wieder im Ziel waren, wurde das Ergebnis ausrechnet und verkündet. **Hier das Ergebnis:** Ergebnisse Paarzeitfahren 2022

Die Veranstaltung hat allen wieder viel Spaß gemacht und es wird im nächsten Jahr die 14. Ausgabe des RST-Sommer-Paarzeitfahrens geben.

SOLOCharity Ride 2022

Die Tour die verbindet oder auch Solo Charity Ride – von Lübeck nach Hamburg und zurück

Am Sonntag (19. Juni 2022) war es endlich so weit. Der diesjährige „Solo Charity Ride 2022" der Mc Donald Kinderstiftung stand im RST-Veranstaltungskalender. In diesem Jahr gab es gleich 3 unterschiedliche Aktionen des RST. Eine 23 Kilometer Gravelrunde, 3 Loops mit einer Gesamtstreckenlänge von 140 Kilometern und „Die Tour die verbindet" mit rund 160 Kilometern.
Im vergangenen Jahr gab es eine Langdistanztour mit ca. 275 Kilometern. Dort wurden alle 3 norddeutschen Häuser der Ronald Mc Donald Kinderstiftung in Lübeck, Hamburg und Kiel angefahren. Da das Haus in Kiel in diesem Jahr nicht an der Aktion „Solo Charity Ride" teilnahm, entschied man sich im Verein, eine Tour von Lübeck bis nach Hamburg Eppendorf, zum dortigen Ronald Mc Donald Haus zu machen. Bis zum Sonntag waren 5 Anmeldungen für diese Langdistanztour vorhanden. Doch dann kam am Sonntag die kleine Ernüchterung und 3 Teilnehmer sagten dann doch noch ab. Um 08:50 Uhr kam ich mit dem Rennrad am Ronald Mc Donald Haus in Lübeck an. Thomas L. wartete schon dort. Wir guckten noch kurz in die Wetterapp und machten ein gemeinsames Foto vor dem Start. Um kurz nach 9 fuhren wir los.

Die gute Laune war schon am Start vorhanden und so verging die Zeit sehr rasch und die Kilometer fuhren sich fast wie von alleine. Der ca. 75 Kilometer lange Hinweg gestaltete sich sehr abwechslungsreich und kostete doch ein wenig mehr Energie als gedachte, denn wir fuhren zum größten Teil im Gegenwind. Da wir erst am späten Vormittag an der Ortsgrenze von Hamburg ankamen, war der Verkehr leider schon zu stark, um mit 2 Rädern auf der Straße zu fahren. So entschieden wir uns auf dem Radwegen zu fahren. Leider sind diese in Hamburg nicht überall gut ausgebaut und so fuhren wir auf teilweise 50 cm breiten Wegen, mit Schlaglöchern, Schotterpisten und mussten dem einen oder anderen Verkehrsschild ausweichen, welches mittig auf den schmalen Wegen stand.

Gegen 12 Uhr erreichten Thomas und ich dann das Ronald Mc Donald Haus in Hamburg Eppendorf. Dort wurden wir freudestrahlend von der Leiterin des Hauses Carolin Cords und einem kleinen Jungen begrüßt. „Ihr seid die Ersten" sagte sie und der kleine junge fragte uns „Fahrt ihr ein Rennen?" Ich übergab den beiden

ein paar Süßigkeiten für die Kinder, als Dankeschön das wir dort zu Besuch sein dürfen. Kurze Zeit später, kam eine größere Gruppe mit ihren Trekkingbikes an.
Vor Ort gab es ein großes Buffet und es wurde sogar gegrillt. Es gab unzählige Leckereien, sodass wirklich keine Wünsche offen blieben. Das engagierte Team des Kinderhaus erinnerte sich gleich an unsere Langdistanztour vom letzten Jahr und dass wir ziemlich durchnässt dort angekommen sind. Nach etwas über einer halben Stunde machten wir beide uns dann wieder auf den ca. 85 Kilometer langen Rückweg.
Nach dem Durchqueren der Innenstadt konnten wir noch einen kurzen Blick auf die Elbphilharmonie und der Speicherstadt werfen, da unser Weg uns dort entlang führte.

Ab Rahlstedt zogen dann dunkle Wolken auf und es fing an zu regnen. Muss das jetzt sein, dachten wir uns und zogen schnell die Regenjacken über und fuhren dann ca. 40 Kilometer im Regen Richtung Lübeck. Auf den letzten 10 Kilometern hörte es dann endlich auf und das Ziel war bereits in greifbarer Nähe.
Wir fragten uns schon, ob uns am Ronald Mc Donald Haus noch jemand erwarten wird, oder ob alle vor dem Unwetter geflohen sind. Und dann die Überraschung!

Marcus kam als Erstes um die Ecke, begrüßte uns und machte ein Zielfoto. Zwei weitere RST´ler stärkten sich ebenfalls von ihrer gemeinsamen Tour. Freudestrahlend wurden wir auch vom Team des Kinderhauses begrüßt, sowie vom dortigen Leiter Malte Schierenberg. Dann ergriff Malte Schierenberg kurzerhand das Wort. „Dieses Jahr haben wir eine kleine Auszeichnung für das engagiertes Team mit der längsten Strecke“ und hielt ein weißes Trikot mit vielen roten Herzen in der Hand. Dieses überreichte er uns und wir machten noch ein gemeinsames Foto. Den Stolz über diese kleine Auszeichnung konnte man uns beiden wahrscheinlich ansehen.
Im Anschluss stärkten Thomas und ich mich noch und konnten ein paar der verbrannten Kalorien wieder auffüllen. Wir fanden es wieder eine tolle Aktion und würden uns riesig freuen, wenn wir im kommenden Jahr wieder mit vielen RST´lern an diesem Solo Charity Ride teilnehmen würden und sportlich, gemeinsam etwas Gutes zu tun.

Christian Felix

Wer möchte, kann auch jetzt noch Spenden! Hier der Link: [RST Lübeck Spendenaktion Charity Ride 2022]

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 Radsportabzeichen ablegen kann.

Jedes Vereinsmitglied findet auf unserer Internetseite die Bedingung für das Rdasportabzeichen 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/

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!

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.

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

Die Termine 2022:

	Datum	Startzeit	Art	Startort
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**

Alle weiteren wichtigen Informationen zur RST Vereinsmeisterschaft 2022 findet ihr im Internet: https://rst-luebeck.de/vereinsmeisterschaft/

„Die Hölle von Wulfsdorf“ (1. Lauf)

Der erste Lauf der diesjährigen RST Vereinsmeisterschaft startete am Samstag (**09. April 2022**) mit einem Gravelzeitfahren. Eine Woche vor Paris-Roubaix sind bei uns „Die Hölle von Wulfsdorf“ an. Ein kurzes knackiges 2,2 Kilometer langes Gravelzeitfahren mit Start in Lübeck-Wulfsdorf. Bereits an der Startlinie wartete ein 500 Meter langes Kopfsteinpflasterstück auf die Teilnehmer. Danach ging es auf einem Kiesweg weiter. 900 Meter nach dem Start mussten die Starter über Anhöhe einer Brücke über die Bahnlinie und die dahinterliegende Bundesstraße überqueren. Dies war das einzige Teerstück der Rennstrecke. Anschließend ging es auf dem Kiesweg gut 1.000 Meter geradeaus bis zum Ziel „Am Trendsaal“.

Kurz vor dem Start um 14:00 Uhr gab es einen kurzen Hagelschauer, aber als der Startschuss viel war es wieder trocken. Die Teilnehmer mussten sich über das nasse Kopfsteinpflaster quälen, dann der Sandweg neben der Straße mit seinen großen Löchern war keine Alternative, um schnell voranzukommen. Insgesamt ging neun Teilnehmer an den Start auf der kurze Stecke. Der Sieg ging an Francesco Curro mit einer Zeit von 3:54 Minuten und einem Schnitt von 33,846 km/h. Zwischen Platz 2 und Platz 6 lagen insgesamt nur 12 Sekunden. Der zweite Platz ging an Elena Warrlich, die nach 3:59 Min. das Ziel erreichte und ebenfalls unter vier Minuten blieb. Die weiteren Platzierungen gingen an: Piotr Furman (4:02 Min.), Torsten Deckert (4:04 Min.), Christian Felix (4:07 Min.), Eike Liefke (4:11 Min.), Marc Jansen (4:20 Min.), Thomas Buchhold (4:28 Min.) und Christian Weinert (4:49 Min.)

Nachdem alle Teilnehmer das Ziel erreicht haben und die Ergebnisse verkündet wurden, gab es zur Stärkung einen Kuchen von Maren (Danke dafür!). Anschließend machten sich einige Teilnehmer noch auf zu einer 54 Kilometer langen Graveltour Richtung Palinger Heide.

Einzelzeitfahren in Willendorf (2. Lauf)

Am **23. April 2022** fiel der Startschuss zum 2. Lauf der diesjährigen RST Vereinsmeisterschaft beim Einzelzeitfahren in Willendorf. Bei leichtem Nordostwind und Temperaturen um die 13 °C ging es bereits um 10:30 Uhr los auf die 20 Kilometer lange Strecke. Die Jugend fuhr 5 Kilometer und startete in Söhren. Insgesamt gingen 12 Radsportler an den Start.

Gravelzeitfahren (3. Lauf)

Am Samstag, **14. Mai 2022** startete um 14:00 Uhr der dritte Lauf der diesjährigen RST Vereinsmeisterschaft mit einem Gravelzeitfahren in Lübeck-Euichholz. Auf der 17,5 Kilometer langen Strecke ging es von Eichholz, durch die Palinger Heide, Palingen, Lüdersdorf und Wahrsow Richtung Schattin. In Nädlerhorst wurde die Wakenitz gequert und weiter ging es nach Groß Grönau zum Ziel am Torfmoor. Hier am Grönau Forum fand das 5-jährige Bestehen des Grönau Forums mit einem großen Fest auf dem Sportplatz statt. Das Radsport Team Lübeck war hier mit einem Stand vertreten und präsentierte sich den Besuchern, die am Glücksrand etwas gewinnen konnten.

Straßenrennen in Neuengörs (4. Lauf)

Der 4. Lauf der diesjährigen RST-Vereinsmeisterschaft am **21. Mai 2022** fiel leider dem Dauerregen zum Opfer. Schon in den frühen Morgenstunden regnete es anhaltend in und um Lübeck. Erst gegen 09:30 Uhr wurde es etwas besser und die Rennstrecke konnte im Trockenem ausgeschildert werden. Bei 13°C und ordentlichem Westwind waren es diesmal keine guten Voraussetzungen für das Straßenrennen in Neuengörs über 58,8 Kilometer. Bis kurz vor dem Start um 10:30 Uhr trafen 6 Sportler ein. Zwei kümmerten sich um die Zeitnahme, einer trotze dem Wetter und ließ sein Rennrad im Auto und so gingen drei Rennfahrer an den Start. Die offizielle Rennstrecke wurde für alle Klasse um eine Runde verkürzt, denn es sollte auch in den nächsten zwei Stunden nicht trocken bleiben. Marc Jansen fuhr drei Runden (44,1 km) und kam mit einer Zeit von 1:09:19 Std. ins Ziel. Bernhard Burger (Sen. 3) und der Gastfahrer Stefan Hohenschild (Sen. 5) fuhren jeweils 2 Runden (29,4 km) und erreichten durchnässt nach 55:14 Minuten das Ziel. Schnell wurden die Ergebnisse verkündet und man verabschiedete sich bis zum nächsten Lauf der RST-Vereinsmeisterschaft unter hoffentlich besseren Bedingungen als an diesem verregneten Samstagmorgen.

Straßenrennen in Dissau (5. Lauf)

Der 5 Lauf der diesjährigen RST-Vereinsmeisterschaft fand am **11. Juni 2022** auf einer neuen Rennstrecke rund um Dissau statt. Von Dissau führte der Kurs über Obernwohlde und Krumbeck nach Reinsbek. Weiter ging es über Wulfsfelde zum Tankenrader Berg und über Cashagen zurück nach Dissau.
Bei schönstem Sommerwetter und Temperaturen über 20 °C gingen 10 Radsportler an den Start zum zweiten Straßenrennen in Dissau über 46,8 Kilometer. Alle Teilnehmer mussten drei Runden a 15,6 Kilometer fahren. Die erste Runde wurde gemeinsam gefahren und nach der ersten Zieldurchfahrt gab es einen scharfen Start. Winfried Gerlach erreichte nach 1:26:58 Std. als erste das Ziel und gewann den Sprint von Francesco Curro und Arnd Barbendererde mit je 3 und 4 Sekunden Rückstand. Der vierte Platz ging an Andreas Fechner mit 7 Sekunde Rückstand auf den Sieger.
Schnell wurden die Ergebnisse verkündet und man verabschiedete sich bis zum nächsten Lauf der RST-Vereinsmeisterschaft am **Sa. 27. August 2022 zum Bergzeitfahren in Curau**.

Hier findet ihr alle Ergebnisse und den aktuellen Zwischenstand nach 5. Läufen: Ergebnisse RST Vereinsmeisterschaft 2022

Damals - vor 100 Ausgaben

Team News Nr. 58 – April 1998

Die RST-Vereinszeitung Team News Aktuell Nr.58 (April 1998) erscheint jetzt quartalsweise im neuen Din A5-Format. Das Radsport Team Lübeck hat am 06. Februar 1998die Jahreshauptversammlung in den Jahn-Stuben in der Kalkbrennerstraße (MTV) durchgeführt. Hier wurde Stefan Dabitz als neuer 3. Vorsitzender gewählt. Eine Woche später auf der Jahreshauptversammlung des RSV SH in Neumünster wurde Ralf Döring vom RST Lübeck zum Landesfachwart für Radrennsport in Schleswig-Holstein gewählt. Bereits 1998 gab es eine RST Ferienpass-Aktion. Am 26. Juli 1998 gab es ein MTB-Angebot für Kinder ab 14 Jahren mit einer Tour um den Ratzeburger See.

RST Lübeck Zeitfahrcup 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 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

Alle weiteren wichtigen Informationen zum RST Zeitfahrcup 2022 findet ihr im Internet: https://rst-luebeck.de/zeitfahrcup-2022/

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.*

1. Lauf in Salem

Am **26. April 2022** fand der 1. Lauf des RST Zeitfahrcup 2022 statt. Neben den RST-Sportlern kamen auch einige Gastfahrer zum Zeitfahren nach Salem. Auf der knapp 26,7 Kilometer langen Strecke von Salem über Dargow und Kittlitz bis nach Mustin zur Wende und wieder zurück starteten insgesamt 13 Sportler. Bei schönem Frühlingswetter und leichtem Wind wurde hier in den verschiedenen Klassen um den Sieg gekämpft. Die Bestzeit fuhr Alexander Lüders mit 37:13 Min., der die bisherige von Andreas von Mollard aus dem vergangenen Jahr um 2 Sekunden verbesserte.

2. Lauf in Obernwohlde

Am **31. Mai 2022** fand der zweite Lauf des diesjährigen RST Zeitfahrcup 2022 in Obernwohlde bei Stockelsdorf statt. 14 Radsportler gingen auf die 9 Kilometer lange Rundstrecke von Obernwohlde über Dissau und Arfrade zurück nach Obernwohlde. Die Bestzeit über 27,0 Kilometer fuhr Tobias Nagel mit einer Zeit von 37:44 Minuten (42,397 km/h) vor Heiko Lehmann, der nur 3 Sekunden später ins Ziel kam.

3. Lauf in Kittlitz

Weiter ging es mit dem 3. Lauf des RST-Zeitfahrcup 2022 am **28. Juni 2022** auf einem neuen Rennkurs in Kittlitz. 16 Radsportler gingen auf die 9 Kilometer lange Rennstrecke von Kittlitz über Vogtstemmem und Mustin zurück nach Kittlitz. Die Bestzeit über 27,0 Kilometer fuhr Rene Ohm mit einer Zeit von 37:31 Minuten (43,177 km/h) vor Heiko Lehmann, der nr 19 Sekunden später ins Ziel kam. Der nächste Lauf findet am 26. Juli 2022 um 18:15 Uhr in Nusse statt.

Hier findet ihr alle Ergebnisse und den aktuellen Zwischenstand nach 3. Läufen: Ergebnisse RST Zeitfahrcup 2022

RTF – Radtourenfahren

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

Im Sommer 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 gemäßigtes Tempo gefahren. Somit sind die Trainingstermine für alle geeignet. Für Einsteiger ist der Start in St. Hubertus bestens geeignet! Im Internet geben wir vor jedem Training den Track für die Tour bekannt! Bei allen Trainingsterminen sind auch Frauen willkommen! Es wird um telefonische Absprache bei interessierten Neueinsteigern gebeten! Weitere Trainingstermine auf Anfrage! Aktuelle Informationen zu diesen Terminen gibt es im Internet (www.rst-luebeck.de). Zusätzlich gibt es ab 09.09.2022 wieder zweiwöchentlich freitags ein Intervalltraining.

***NORD* – Stockelsdorf:** Rennrad-Training - Der Trainingstreffpunkt befindet sich an der Marienburgstr. / Ecke Kirchweg (Eingang vor der Kirche). Start ist hier um 18:00 Uhr!

Dienstags: Start: 18:00 Uhr. **Geeignet für:** Rennfahrer, Hobbyfahrer (zwei Tempo-Gruppen). Di.
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

***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 Do.
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, Einsteiger (alle Altersklassen), Rennfahrer.
Es werden je nach Wetter etwa 40 – 70 km lange Touren (2-3 Std.) gefahren.
Ansprechpartner für St.Hubertus: Marcus Matthusen, Tel.: 0451 / 597 527, **E-Mail:** info@rst-luebeck.de

***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. (ab 09.09.22) **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. 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	18:00 Uhr	*1*	*	Stockelsdorf	Marienburgstr. / Kirchweg), Eingang vor d. Kirche
donnerstags	18:00 Uhr	*2*	*, E	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)

Änderungen vorbehalten !!! **Stand: 30.06.2022**

1 = "RTF- u. Rennradtraining in Stockelsdorf" *2* = " RTF- u. Rennradtraining in St. Hubertus"
* = Aktuelle Informationen immer auf der RST Homepage!) **E** = nur für Einsteiger (alle Altersklassen) !

Intervalltraining am Freitag

Ab September 2022 findet zweiwöchentlich freitags um 17:00 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

Gemeinsame Permanente 2022

Datum	Uhrzeit	Permanente-RTF	km	Ansprechpartner
Mo. 03.10.22		**Noch offen**		RST Geschäftsstelle
	10:00 Uhr	Start: noch offen	xx km	Tel.: 0451 / 597 527
Mo. 31.10.22		**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~~ ***~~Start ab Juni 2022!~~***	~~ab 10:00 Uhr~~	~~Oldenburg i.H.~~

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.~~
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 (Voranmeldung wg. Teilnehmerbegrenzung)

Bundesradsporttreffen 2022 in Schwerin

Das Bundesradsporttreffen 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 Radsportler/innen. Das Programm, Streckeninformationen mit GPS-Tracks (sind noch in Arbeit) und weitere Details zum Bundesradsporttreffen 2022 gibt es hier: www.brt2022.de

Nord-Cup Radmarathon 2022

Die geplanten Termine und Ausrichter des Radmarathon-Cups 2022:

So. 31.07.2022:	RSC Kattenberg (SCH)	So. 04.09.2022:	FC St.Pauli (HAM)
So. 14.08.2022:	Rendsburger BC (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:

Noch vier Radmarathon-Veranstaltungen finden in Norden statt!

24. Juli: BDR Bundes-Radsport-Treffen Schwerin (MEV)
31. Juli: RSC Kattenberg von 1997 (SCH)
06. August: RSC Göttingen (NDS)
14. August: VC Concordia Pirk (BAY)
14. August: Rendsburger Bicycle Club v. 1894 (SCH)
27. August: Ski-Club Gevelsberg 1963 (NRW)
04. September: Fahrrad-Club St. Pauli (HAM)
18. September: VfB Polch (RLP)

RST-Saisonstart: Klingberg-Permanente

Direkt am Morgen nach der Zeitumstellung, am **27. März 2022** startete um 10:00 Uhr bei der AVIA-Tankstelle an der Lohmühle in Lübeck die erste gemeinsame Radausfahrt des RST Lübeck. Mit 20 Radsportler ging es in zwei Gruppen los, zur 98 Kilometer langen Klingberg-Permanente nach Sülfeld. Über Todesfelde und Neuengörs führte die Strecke bei sonnigem Frühlingswetter und Temperaturen und die 15°C wieder zurück nach Lübeck.

31. Ostholstein-Rundfahrt in Bad Schwartau

Die Voraussetzungen für diese erste große Radtourenfahrt im Norden am ersten Sonntag im April waren nun bedingt gut. Die Wetterprognose für den Sonntag war sehr verhalten! Früh morgens Minustemperaturen und zum Start dann Temperaturen um den Gefrierpunkt. Am Nachmittag sollte dann Regen aufziehen. Während der Fahrt gab es einige kurze Hagel- und Regenschauer. Alle Teilnehmer kamen glücklich und zufrieden von der Tour zurück. Mit warmen Getränken und dem großen Kuchenbuffet könnten sich alle im Ziel wieder stärken. Viel Lob für die hervorragende Veranstaltung ernteten die Helfer von den Teilnehmern, die glücklich waren endlich wieder unter fast normalen Bedingungen den Radsport zu genießen.

Knapp 100 Radsportler sind am Sonntagmorgen (**03. April 2022**) um 09:00 Uhr in Bad Schwartau an den Start zur 31. Ostholstein-Rundfahrt, der Radtourenfahrt des Radsport Team Lübeck e.V. gegangen. Sportler aus der Umgebung, aber auch aus den benachbarten Bundesländern, hatten ihre schnittigen Rennräder startklar gemacht und sich mit bunten Trikots, Radhelmen auf der Startgeraden vor der Ludwig-Jahn-Halle eingefunden. Die Teilnehmer konnten sich während der Fahrt je nach Lust und Laune für eine Streckenlänge entscheiden, denn an einigen Weggabelungen wurde getrennt: So ging es beispielsweise nach links über Ahrensbök und Gnissau zurück Richtung Bad Schwartau, oder aber man blieb geradeaus und folgte der längeren Strecke weit ins Ostholsteinische hinein.

So waren Strecken von 55, 88, 125 und sogar 158 Kilometern bis nach Hansühn und zum Bungsberg bei Schönwalde möglich. An verschiedenen Kontrollpunkten bekamen die Radfahrer dann einen Stempel und konnten somit ihre Kilometerzahl nachweisen. Auch wenn es primär also nur um die Distanz und nicht um Geschwindigkeit ging, ließen es sich viele ambitionierte Radsportler aber nicht nehmen, mit ordentlich Tempo auf die Strecke zu gehen. Und eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 40 km/h ist bei gut trainierten Sportlern schnell erreicht. Bereits kurz nach dem Start am Pariner Berg wurden schon Leistungsunterschiede deutlich. An insgesamt vier Verpflegungsstationen konnten die Sportler kurz Rast machen, Müsliriegel, Bananen und andere energiespendende Kost zu sich zu nehmen und die leeren Trinkflaschen wieder auffüllen.

Nach der kurzen Pause ging es dann schnell weiter tief in die Holsteinische Schweiz hinein, die mit ihren sanften Hügeln, kurvigen Straßen und der schönen Landschaft eine außerordentlich attraktive Streckenführung bot.

Wir sehen uns wieder – im Frühjahr 2023 zu 32. Ostholstein-Rundfahrt in Bad Schwartau!

31. Ostholstein-Rundfahrt: Der Vorstand sagt Danke

Der Vorstand des Radsport Team Lübeck möchte sich bei allen Helfern bedanken. Viele Stunden intensiver Planung, Vorbereitung und Durchführung waren wieder notwendig, um die Ostholstein-Rundfahrt zu einer hervorragenden Veranstaltung werden zu lassen.

Viele Helfer waren schon Tage vor der Veranstaltung intensiv mit der Vorbereitung und Logistik eingespannt. Alles in ausreichender Menge zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort zu haben ist das A und O der Veranstaltung. Sei es Material aber auch Personen an den Kontrollen oder auf der Strecke, die mit ihrem Wissen den Teilnehmern zur Seite stehen.

Danke an alle, die ausgeschildert haben, denn wenn nur ein Schild falsch angebracht ist, verfahren sich alle Teilnehmer und alles endet im Chaos. Danke an alle, die die Anmeldung betreut haben, den hier müssen alle Teilnehmer in kurzer Zeit bedient werden. Danke an alle, die an den Kontrollen geholfen haben, denn ohne Verpflegung und Betreuung ist die Veranstaltung keine RTF. Danke an alle, die Kuchen gebacken haben, denn was ist eine RTF ohne hervorragendes Kuchenbuffet?

Jeder Helfer ist eine wichtige Person bei einer RTF-Veranstaltung. Ihr zeichnet die Veranstaltung aus. Wir alle freuen uns auch über gut organisierte Radtourenfahrten anderer Vereine, bei denen wir teilnehmen dürfen.

Vielen Dank! Der Vorstand

11. Österliches Kleeblatt 2022 in Curau

Am Gründonnerstag fiel der Startschluss mit dem 1. Teil des bereits 11. Österlichen Kleeblatts in ein langes Osterwochenende. Nach zwei Jahren mit Coronaeinschränkungen konnte es am **14. April 2022** endlich unter normalen Bedingungen wieder das Kleeblatt ausgetragen werden. Mit über 100 Voranmeldungen ist die Veranstaltung wieder gut besucht. In Curau, einem kleinen Dorf mit gut 600 Einwohnern nördlich von Lübeck, trafen sich am Donnerstag die Radsportler und starteten um 15:00 Uhr zur ersten von vier Ausfahrten. Nach einer kurzen Begrüßung der 30 Radsportler aus im Norden ging es in zwei Geschwindigkeitsgruppen auf die gut 75 Kilometer lange Strecke Richtung Eutin. Die Strecke führte über Sarkwitz, Sarau und Liensfeld nach Groß Meinsdorf südlich von Eutin. Weiter ging es bis zum nördlichsten Punkt der Strecke nach Zarnekau. Der Rückweg führte über Roge, Gronenberg und Böbs wieder zurück nach Curau.

Am Karfreitag (**15. April 2022**) ging es bereits um 09:00 Uhr in Curau los. Für die gestarteten 35 Radsportler ging es diesmal nach Süden. Mit 106 Kilometer ist der 2. Teil des Kleeblatts immer etwas länger. Von Curau aus ging es über Langniendorf, Zarpen und Klein Wesenberg ins Lauenburgische. Weiter durch Siebenbäumen bis zum südlichsten Punkt der Strecke nach Sandesneben. Der Rückweg führte über Klinkrade, Sierksrade und Bliesdorf zum Verpflegungspunkt nach Grinau. Nach gut 62 Kilometer gab es für alle Teilnehmer eine kleine Stärkung. Die letzten 42 Kilometer ging es zurück nach Zarpen und über Geschendorf und Cashagen zurück nach Curau.

Auch am Ostersonntag und -Montag ging es in Curau weiter mit zwei Touren. Am Ende waren alle Teilnehmer von dieser kleinen Veranstaltungsreihe zu Ostern in Curau begeistert und freuen sich schon auf das nächste Jahr.

Vielen Dank an Silke und Gerhard, die uns jedes Jahr zu Ostern in Curau begrüßen und die vier Tage organisieren!

Schaalseeland-Permanente mit Kaffee-Stopp in Tramm

Am **01. Mai 2022** um 09:15 Uhr ging es in St. Hubertus mit 5 Radsportler los. Wir fuhren gemeinsam über den Klosterberg zum offiziellen Start der Tour nach Ratzeburg an der Bahnhofsallee. Dort standen bereits weitere 7 Radsportler und wir fuhren in einer Gruppe die ersten Kilometer bis nach Seedorf gemeinsam. Hier teilte sich die Strecke. Die lange Strecke (109 km ab Ratzeburg) führte über Zarrentin und Gudow bis nach Büchen und von dort nach Tramm. Die kürzere Strecke (82 km ab Ratzeburg) ging direkt über Gudow nach Tramm. Jeweils 6 Radsportler sind die lange und die kürzere Tour gefahren. Zum gemeinsamen Kaffee-Stopp trafen sich den alle in Tramm bei Maren unserer 2. Vorsitzenden wieder und wir durften die selbstgebackenen Kuchen, Ost und auch Eis genießen. Vielen Dank Maren für die Bewirtung bei dir! Im großen Garten trafen sich dann 18 Radsportler und das Büffet genießen. Fünf weitere Radsportler kamen mit dem Rad direkt nach Tramm. Der Rückweg führte uns über Niendorf, Breitenfelde und Alt-Mölln, Panten, Berkenthin und Klempau nach Lübeck zurück. Mit 14° C und teilweise bedecktem Himmel mit einigen Sonnenstrahlen war es mal wieder eine großartige gemeinsame Ausfahrt und am Ende standen gut 120 bis 140 Kilometer auf dem Tacho.

Klingberg-Permanente am Pfingstmontag

Am Pfingstmontag (**06. Juni 2022**) gab es wieder eine RST Permanente zum Klingberg. Insgesamt trafen sich 12 Radsportler zur gemeinsamen Ausfahrt an der Lohmühle. Richtung Badendorf verließen wir die Hansestadt und über Reinfeld und Poggensee ging es mit Gegenwind bis zum Klingberg. Erst nachdem wir unseren Streckenverlauf Richtung Segeberg geändert hatten, hatten wir endlich Rückenwind. Mit Temperaturen um die 20 °C und trockenem Wetter konnten wir ganz zufrieden sein.
Über Traventhal, Neuengörs und Rehhorst ging es auf einer rasanten Abfahrt nach Zarpen und schnell war das Ziel an der Lohmühle wieder erreicht. Bis zur nächsten gemeinsamen Tour!

Radtourenfahren 2022

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bem.	Punkte *
~~So. 03.07.22~~	VfL Stade	NDS	Stade	ABGESAGT	1,2,3,4,-,-
Sa. 09.07.22	RV Endspurt HH	HAM	HH-Alsterdorf	Brevet Rund Hamburg Halbe	-,2,3,-,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 Grönau**	**Brevet nach Schwerin**	**-,-,3,-,5,-**
Sa. 23.07.22	Audax Club SH	SCH	Großhansdorf	HH-Berlin-Köln-Hamburg	
So. 24.07.22	RG Uni Hamburg	HAM	HH-Harburg	O-RTF	1,2,3,4,-,-
24.-30.07.22	Bundesradsporttreffen	MEV	Schwerin	Bundesradsportreffen (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 Cyclassics	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 30.06.2022**

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" im Online-Breitensportkalender, hier findet ihr auch die genauen Punkte für die RTF-Veranstaltungen und Etappenfahrten: http://breitensport.rad-net.de/breitensportkalender. Weitere Info´s auf den Internetseiten der Veranstalter.

Trainingslager 2022 am Mont Ventoux

Dieses Jahr bin ich nicht nach Mallorca ins Trainingslager gefahren, sondern nach Vaison-la-Romaine in Südfrankreich, nahe beim Mont Ventoux. Der RST nimmt schon lange Jahre am Trainingslager des Blau-Weiß Buchholz e.V. teil, letztes Jahr war eine Gruppe von uns mit am Start. Das fand ich spontan interessant und wollte mitmachen, schnappte meinen Camper und machte mich frisch vom Ischias genesen auf den Weg. Begleitet von Schneeflocken bis nach Lyon war ich nach 2 Tagen und 1.400 km am 02. April 2022 angekommen. Vom Radclub Buchholz waren ca. 100 Personen (Rennradler, Partner und Kinder) angereist. Es wurde in diversen Leistungsgruppen gefahren und die ersten Tage und Touren gaben genügend Gelegenheit, eine passende Gruppe zu finden. Ich war u.a. mit Triathleten unterwegs und hatte sehr viel Spaß auf dem Rad. Die Landschaft ist super abwechslungsreich im profilierten bis bergigem Gelände, immer wieder passierten wir alte Dörfer mit lauschigen Sträßchen und Cafés für eine kurze Rast in der Sonne. Höhepunkte waren für mich die 160 Kilometer-Tour zur Ardèche und die Fahrt hoch zum Mont Ventoux mit Anfahrt über die Gorge de la Nesque, mit in Summe 40 Kilometer meist moderatem Anstieg. Die schnellen Abfahrten in die wärmeren Täler machten einen riesigen Spaß! Abends haben wir uns auf dem Campingplatz getroffen, den Tag Revue passieren lassen und Pläne für den nächsten Tag geschmiedet. Die Buchholzer waren in Mobilhomes (feste Hütten) auf dem Event-Campingplatz untergebracht, ich nächtigte auf dem städtischen familiären Campingplatz beim römischen Theater.

Ich war der einzige Teilnehmer aus Lübeck und habe ein bisschen weitere Mitstreiter vom RST vermisst. Dennoch: Ich habe sehr schnell guten Anschluss gefunden, Unterstützung bei technischen Problemen und schöne interessante Gespräche bei dem einen oder anderen Stopp zu einem leckeren französischen Kaffee unterwegs und auf verschiedenen Wochenmärkten, die wir abseits des Trainings besucht haben.
In Zahlen: 900 Kilometer und 11.680 Höhenmeter in 11 Tagen, 2 Tage Ruhepause, geniale Gegend.

Fazit: Absolut empfehlenswert und eine schöne Möglichkeit für das Aufbautraining und zum Schnuppern am Frühling. Gerne wieder! **Michael Horn**

Wer jetzt Lust hat im nächsten Jahr mit dabei zu sein, kann sich gerne bei der RST Geschäftsstelle melden. Wir planen für 2023 wieder eine gemeinsame Reise nach Südfrankreich. Zeitfenster: ca. 08.04. bis 22.04.2023

Women's Rides

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

Training im Sommer:

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 Touren in der Saison 2022 willkommen. Die jeweiligen Startzeiten, Startorte und Art der Ausfahrt (Rennrad oder Graveln) findet ihr auf der RST-Homepage offen.

Cross / Gravel

Ansprechpartner:	Arne Semken, Handy: 0179 / 4568 994 RST-Geschäftsstelle, E-Mail: info@rst-luebeck.de, Tel.: 0451 / 597 527
Training:	mittwochs: 17:00 Uhr, Unter der Possehlbrücke am Lübecker Frauen-Ruderklub Samstags mit zu verschiedenen Startzeiten und Startorten! Die jeweiligen Startzeiten und Startorte findet ihr auf der RST-Homepage
Treffen:	Possehlbrücke / Geniner Ufer, Lübeck, (Lübecker Frauen-Ruderklub)
Info:	Arne Semken, Handy: 0179 / 4568 994
Weitere Trainingstermine im Internet:	www.rst-luebeck.de,

Training im Sommer:

Nach der Sommerpause ab 17. August 2022 findet das Cross-/Gravel-Training wieder 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.

MTB Market

Lassen Sie sich von unseren Angeboten überraschen!

MTB Market GmbH & Co.KG **Tel. 0451 / 5 13 58**
Welsbachstr. 5
23560 Lübeck **Mo-Fr 10.00 – 19.00 Sa 10.00 – 18.00**

kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür

GRASH 2022: www.grash.de

GRASH 2022

Endlich geht es los! Fast ein Jahr intensive Vorbereitung endeten am **26. Mai 2022** mit dem Startschuss zu einer neuen Veranstaltung des RST Lübeck – GRASH 2022. Ein Gravel-Event in vier Tagen rund durch Schleswig-Holstein!

GRASH, oder auch GRavel-Across-Schleswig-Holstein, startet in Lübeck-Ivendorf und führt rund durch Schleswig-Holstein! Durch die Holsteinische Schweiz, zur dänischen Grenze und entlang an der Nordseeküste wieder zurück nach Lübeck. Dabei werden der höchste, nördlichste und tiefste Punkt des schönsten Bundeslandes als Wegemarken angefahren. Zumindest, wenn man die 600 Kilometer-Tour fahren will. Es gibt natürlich auch kürzere Strecken mit 300 und 100 Kilometer.

Die 100 Teilnehmer der ersten GRASH-Veranstaltung trafen am Vormittag in Ivendorf ein und konnten auf dem wunderschönen Veranstaltungsgelände gemeinsam Mittagessen, sich austauschen und sich auf den Start zur Tour freuen. Ein Gravelmagazin zählte die GRASH-Veranstaltung in Ivendorf zu den Top 10 Gravel Veranstaltungen 2022 und dies sollten die angemeldeten Teilnehmer auch erfahren. Mir viel Liebe zum Detail und viel herzblut wurde hier eine Veranstaltung geschaffen, die seines gleichen sucht. Jeder Teilnehmer hat ein selbstgenähtes Willkommenstäschchen bekommen, es gab es Glückrad mit 50 tollen Preisen und ein riesiges Buffet.

Um 14:00 Uhr ging es dann los. Zuerst starteten die Teilnehmer der 100 Kilometer-Tour. In Kleingruppen bis max. 10 Startern ging es alle fünf Minuten los. Um 14:30 Uhr folgten dann die 300 Kilometer Starten und den Abschluss bildeten die 600 Kilometerer Grasher.

Das Verpflegungsdepot für alle Teilnehmer war am Bungsberg, dem höchsten Punkt im Land aufgebaut. Hier konnten sich alle Teilnehmer noch einmal stärken, bevor sich die Strecken teilten. Für die 100er ging es zurück nach Ivendorf, 300er fuhren Richtung Westen zu nirdrigsten Punkt im Land und für die 600er ging es weiter gegen den Wind Richtung Norden.

Als Erster der 100 Kilometer Tour kam Christian Schuldt (RST Lübeck) gegen kurz nach 18:00 Uhr im Ziel in Ivendorf wieder an.

Das waren vier tolle Tage rund um GRASH 2022. Perfekte Organisation, glückliche Teilnehmer und viel norddeutsches Wetter. Alle waren von dieser neuen Veranstaltung des RST Lübeck begeistert und haben uns dies auch so zurückgemeldet. Danke dafür und auch ein riesiges Dankeschön an Britta und Arne, die

SPORTBRILLEN

mit UV-Schutz und Sehstärke

OAKLEY Sutro [white]

COLIBRI

ContactLinse & Brille

WAHMSTR. 29 - 23552 LÜBECK

Jetzt Termin vereinbaren: termin.colibri.de

GRASH ins Leben gerufen haben! Die beiden haben bereits beschlossen, im kommenden Jahr GRASH 2023 aufzulegen. Wenn alles klappt wird es wieder am gleichen Ort starten, als Termin haben wir uns wieder Himmelfahrt (18. Mai 2023) ausgesucht, die Streckenlängen werden bleiben, die Routen nicht. Zweimal die gleiche Strecke wäre ja irgendwie blöd. Soviel sei schon mal verraten, ihr werdet auf euren Wegen Leuchttürme finden.

Hier der Link zu den Ergebnissen und Bildern: https://rst-luebeck.de/grash-2022/grash-2020-ergebnisse/

Mit einem improvisierten Walzer von uns, Arne und Britta, zu Helene Fischer`s Adieu haben wir den Zielschluss für GRASH 2022 eingeläutet und mit vielen Eindrücken blicken wir auf vier tolle Tage Graveln in Schleswig-Holstein zurück. Ohne das super Engagement der vielen Helfer vom RST und der Boarding Crew rund um Maren wäre GRASH aber nicht zu Stande gekommen. An dieser Stelle nochmals einen herzlichen Dank. Auch einen herzlichen Dank möchten wir an unsere Sponsoren richten, deren Unterstützung viel zum Gelingen von GRASH beigetragen hat.
GRASH bestand aber nicht nur aus Grillen und – natürlich - alkoholfreiem Bier trinken, leckeren Kuchen essen, und Glücksrad drehen, sondern es wurde auch gegravelt.
Als erstes wurden am Donnerstagnachmittag die 100km Fahrer mit Signaltröte auf die Piste geschickt und Christian Schuldt kam als Schnellster wieder vom Bungsberg zurück (4:17 h), gefolgt von Thomas Naß (4:21 h) und Wolfgang Lierow (4:26 h).
Am Freitagfrüh kam Martin Lange als erster 300km Fahrer ins Ziel (6:16 h). Danach folgten Simon Hellwege (7:14h) und Frank Müller (7:59 h). Der Wettergott war uns ab Freitag leider nicht so gut gesonnen, so dass insbesondere die 600 km Fahrer mit starken Windböen und viel Regen zu kämpfen hatten und die Hälfte der Fahrer brach die Tour ab. Neun Fahrer haben sich durchgekämpft und als erstes kamen Sebastian Stoll und Thorsten Graf nach 35:30 h ins Ziel, gefolgt von Bernd Volker (37:15 h). Chapeau an Ina Preuß und Nina Bergemann, die als einziges 600 km-Team gefinisht haben. Insgesamt sind fast alle Fahrer heil angekommen, einer hatte einen Sturz mit leichten Verletzungen. Zum Glück aber nicht so, dass wir gute Besserung wünschen mussten.

Die vielen positiven Rückmeldungen von den Teilnehmern und die grashige Atmosphäre während der 4 Tage Gravelfest haben uns die Entscheidung leicht gemacht, schon für 2023 zu planen. Wir freuen uns darauf, euch über Himmelfahrt **(18. bis 21. Mai 2023)** wieder zu sehen. Bis dahin werden wir uns für euch ein paar Schweinereien überlegen, damit es wieder ordentlich weh tut. Soviel sei gesagt, es dreht sich alles um Leuchttürme. Und davon gibt es ja in Schleswig-Holstein nun wahrlich genug.

Britta + Arne und das GRASH Team

Jugendradsport

Jugendradsport -Training:	*Wir bieten Training bzw. Touren für Rennrad und Fette Reifen an.*
	Das Training findet auch in den Ferien statt!
mittwochs:	17:00 Uhr U11/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 Sommer:

Im Sommer (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. 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 dabeihaben.

Ansprechpartner beim Training: Christian Weinert und Marcus Matthusen

Regelmäßige Trainingstermine:

Datum	Uhrzeit		Bem.	Ort	Treffpunkt
mittwochs	17:00 Uhr	***1***	****, E***	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
zusätzlich für U17/U19:					
dienstags	18:00 Uhr	***3***	***	Stockelsdorf	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)
donnerstags	18:00 Uhr	***2***	***	St. Hubertus	St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz)

Änderungen vorbehalten !!! **Stand: 30.06.2022**

1 = "Jugendtraining in St. Hubertus" (U11/U13/U15/U17/U19)
2 = „schnelles" Jugendtraining in Stockelsdorf (U17/U19)
3 = „schnelles" Jugendtraining in St. Hubertus (U17/U19)
***** = Aktuelle Informationen immer auf der RST Homepage!
E = nur für Einsteiger (alle Altersklassen) !

TEAM SH: Jugendtraining in Kiel

Am Samstag, **23. April 2022** machten Samuel und ich uns auf den Weg nach Kiel, um mit den Landesverbands-Teams U15 und U17 eine Trainingsrunde zu fahren und uns auf die kommenden Rennen, wie die TMP Tour vorzubereiten. Um zwanzig vor neun trafen wir uns am Lübecker Hauptbahnhof, um mit dem Zug nach Kiel zu fahren. Aufgrund eines Unfalls auf einem Bahnübergang und der damit verbundenen Sperrung mussten wir in Pönitz in einen Reisebus umsteigen und unsere Räder in den Laderaum legen. Dann ging es für uns im Bus nach Eutin, um von dort mit dem Zug doch noch nach Kiel zu fahren. Wir kamen zwar zu spät, aber zumindest kamen wir an und trafen uns um zwanzig nach Elf mit unseren Teamkollegen und Trainer Ian in Kiel-Kronshagen.
Dort wurde am Anfang der S-Cup Eutin analysiert, über Verbesserungsvorschläge diskutiert und viel gelacht. Dann fuhren wir über Neuwittenbek parallel am Nord-Ostsee-Kanal entlang nach Großkönigsforde. Auf dem Weg haben wir unter anderem geübt, wie man möglichst nah aneinander fährt und sich in Positionskämpfen behauptet. Danach machten wir uns an das Mannschaftszeitfahren und teilten uns dafür in die jeweiligen Teams auf.
Nach insgesamt 2 Stunden Teamtreffen wurden Samuel und ich von Yoris und Maarten noch an der Kiellinie zum Bahnhof gebracht. Von dort aus ging es ohne Probleme zurück nach Lübeck. Insgesamt fanden wir die Ausfahrt sehr angenehm und abwechslungsreich. Die Teams machen einen super motivierten Eindruck und es macht echt Laune, mit den Jungs zu ballern. **Tobias Engel**

TMP Jugendtour:
Erfolgreiche Teilnahme der RST Jugendfahrer

Eine Woche nach den Nord- und Landesmeisterschaften 2022 ging es vom **13. bis 15. Mai 2022** für die beiden schleswig-holsteinischen Schüler- und Jugendteam zur TMP-Jugendtour nach Thüringen. An dieser dreitägigen Etappenfahrt, der kleinen Friedensfahrt, waren von RST Lübeck Samuel Burger in der Klasse U15 und Tobias Engel in der Klasse U17 am Start. Jeweils drei weitere Sportler vom Kieler RV ergänzten die Teams. In der U15-Klasse sind 106 Radsportler an den Start gegangen und in der U17-Klasse waren es insgesamt 139 Radsportler. Das Rennwochenende begann am Freitagnachmittag nach der Mannschaftsleitersitzung mit einem Prolog. Am Samstag folgten ein Einzelzeitfahren und ein Rundstreckenrennen und den Abschluss bildetet ein Straßenrennen am Sonntag. Samuel Burger belegte einen hervorragenden 15. Platz in der Gesamtwertung der U15 Klasse.

Hier der Link zu den Ergebnissen: https://zpn-timing.de/web/public/result_tmptour.php?eventid=333

Ferienpass-Aktion am 08. Juli 2022

Unter dem Motto „Riesenspaß auf schmalen Reifen“ startet am Freitag, **08. Juli 2022** wieder die diesjährige RST-Ferienpass-Aktion. Die Jugend des Radsport Team Lübeck bietet ein Spaß- und Sportprogramm für alle Kinder und Jugendliche ab zehn Jahren an, die Spaß am sportlichen Radfahren haben oder den Radsport als Natursport kennenlernen wollen. Nicht nur mal reinschnuppern, sondern zielorientiert trainieren, viel über den Sport lernen und viel erleben.
Auf dem Programm stehen Fahren und Verhalten in der Gruppe, Ausdauertraining, Kurven fahren, Fahren im öffentlichen Straßenverkehr, Schnellkraft- und Geschicklichkeitstraining. Ihr braucht ein Tourenrad, MTB oder auch Rennrad, Fahrradhelm, eine gefüllte Trinkflasche, Verpflegung und viel Lust auf Rad Fahren. Ihr werdet u.a. von erfahrenen Jugendrennfahrern und Jugendleitern betreut. Die Teilnahme ist kostenlos. Dauer des Radsport-Trainingstag etwa 3,5 Std. Der Treffpunkt zum Trainingstag: Ratzeburger Landstraße / Ecke Polarisweg in Lübeck-St. Hubertus (REWE-Parkplatz gegenüber der Bundespolizeischule). Start ist um 10:00 Uhr. Ende ca. 13:30 Uhr. Anmeldung: info@rst-luebeck.de

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.

Die nächsten S-Cup Termine:

So. 14.08.2022 Bad Segeberg
So. 18.09.2022 Bad Oldesloe
So. 02.10.2022 Lübeck

Radrennen

Radrenn – Training:	für Lizenzfahrer, sowie interessierte Hobby-Rennfahrer		
Ansprechpartner:	Marcus Matthusen, Tel.: 0451 / 597 527		
RST-Geschäftsstelle, E-Mail: info@rst-luebeck.de,			
Training:	**NORD:**	Dienstags:	18:00 Uhr in Stockelsdorf (Eingang vor der Kirche)
	Treffen:	Stockelsdorf (Marienburgstr./Kirchweg), Eingang vor der Kirche	
	Info:	Christian Felix, Tel.: 0177 / 6791466	
Training:	**SÜD:**	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 Sommer:

Im Sommer 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 um 18:00 Uhr!

Dienstags: Start: 18:00 Uhr. **Geeignet für:** Rennfahrer, Hobbyfahrer (zwei Tempo-Gruppen). Di.
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

***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 Do.
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

***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 (ab 09.09.2022). **Geeignet für:** Hobbyfahrer, Rennfahrer Fr.
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

Regelmäßige Trainingstermine:

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

Änderungen vorbehalten !!! **Stand: 30.06.2022**

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. 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 Buchholzam 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 30.06.2022**

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.

S-Cup am Ostermontag in Eutin

Erfolgreicher Ostermontag (**18. April 2022**) für die Rennfahrer des RST Lübeck beim S-Cup in Eutin. In fast allen Jugendklassen sind RST-Sportler an den Start gegangen. Ferdinand Pauls (U11) belegte nach 10 Runden (12 km) in Gewerbegebiet Marie-Curie-Straße den 2. Platz in der U11-Klasse der Lizenzfahrer. Für Samuel Burger (U15) lief das Rennen ebenfalls sehr gut. Er konnte sich mit Mattis Deba (Kieler RV) nach gut einem viertel des Rennens über 20 Runden (24 km) vom Hauptfeld absetzen. Die beiden Rennfahrer fuhren im Verlauf des Rennens einen Vorsprung von über 1 Minute auf die Verfolger heraus. Drei Runden vor Schluss war Samuel Burger kurz unaufmerksam und Mattis Deba konnte die Charge nutzen und eine Lücke reißen, die er in den letzten drei zufahrenden Runden nicht mehr schließen konnte. Somit ging der Sieg in der U15-Klasse an Mattis Dieba, Samuel Burger wurde mit 10 Sekunden Rückstand Zweiter. Ole Sobieski konnte sich über die gesamte Distanz des Rennens im Hauptfeld halten und erreichte am Ende 10. Platz. Das Rennen der U17-Klasse mit Tobias Engel wurde zusammen mit der Senioren 4-Klasse über 25 Runden und 30 Kilometer ausgetragen. Tobias Engel zeigte sich einige Male an der Spitze des Feldes und beendete das Rennen der U 17-Klasse mit einem Rückstand von 18 Sekunden auf den Sieger auf einem guten 6. Platz. In den weiteren Rennen waren noch Valerie Kröhnert (Frauen: 35 Runden = 42 km) und Tobias Nagel (Elite: 50 Runden = 60 km) am Start.

NM/LM 2022: Samuel Burger ist Nordmeister im Einzelzeitfahren

Erfolgreicher Start ins Meisterschaftswochenende für Samuel Burger in der U15-Klasse am **07. Mai 2022**. Mit dem Gewinn der Nordmeisterschaft im Einzelzeitfahren setzte Samuel Burger seine erfolgreiche Rennsportsaison 2022 fort und wurde gleichzeitig schleswig-holsteinischer Landesmeister. Ole Sobieski wurde als zweiter Lübecker Starter zehnter in der Nordmeisterschaft und vierter in Schleswig-Holstein. In der U11-Klasse wurde Ferdinand Pauls Landesbester in Schleswig-Holstein. Tobias Engel belegte den 6. Platz in der Landesmeisterschaft der U17-Klasse. In der Amateurklasse wurde Marc Jansen vierter, Valerie Kröhnert fünfte in der Frauenklasse und in der KT/Elite Amateur-Klasse wurde Lennart Matthusen dritter in der schleswig-holteinischen Landeswertung (9. NM) und Tobias Nagel fünftbester Schleswig-Holsteiner (12. NM). Zum Anschluss startete Jan Deecke in der Hobbyklasse und wurde Dritter.

Hier die Ergebnisse vom Einzelzeitfahren: https://herzog-sport.de/_dok_erg/20220508str_tasdorf_erg.pdf

NM/LM 2022: Uwe Holst ist zum dritten Mal hintereinander Nordmeister auf der Straße

Am zweiten Tag der diesjährigen Nord- und Landesmeisterschaft 2022, der 1er-Straßenfahren beim „24. Großen Preis zu Lübeck – Rund um Rieps“ am **08. Mai 2022** konnte Uwe Holst seinen Nordmeistertitel in der Masters 2-Klasse verteidigen und gewann zum dritten in Folge das Rennen in seiner Klasse. Im Rennen über 84,0 Kilometer (10 Runden) siegte Uwe Holst mit einer Zeit von 2:03:18 Std. vor Malte Sierwald (Harburger RG) und Michael Montag (Ath. Büdelsdorf).
In der U15-Klasse wurde Samuel Burger Vize-Nordmeister und Vize-Landesmeister, mit einem Rückstand von nur 1 Sekunde auf Mattis Deba (Kieler RV) der die 33,6 Kilometer (4 Runden) mit einer Siegerzeit von 0:59:18 Std. zurücklegte. Ole Sobieski kam mit dem Hauptfeld ins Ziel und belegte Platz 17 in der Nordmeisterschaft und Platz 4 in der schleswig-holsteinischen Landesmeisterschaft. Ferdinand Pauls ging

mit 16 weiteren U11-Fahrern an den Start über eine Runde (8,4 km) und wurde Landesbester in Schleswig-Holstein. Tobias Engel erreicht in einem schnellen Rennen der U17-Klasse (41,220 km/h) über 67,2 Kilometer (8 Rd.) den 3. Platz in der schleswig-holsteinischen Landeswertung (10. Platz NM) und sicherte sich eine Medaille. Jan Lietzau (Masters 3) wurde Vize-Landesmeister und fünfter in der Nordmeisterschaft im Rennen über 58,8 Kilometer (7 Runden). Im Sprint der Verfolger um den dritten Platz kam Jan Lietzau als dritter über die Ziellinie und konnte sich so den Erfolg sichern. Im Frauenrennen ging Valerie Kröhnert an den Start über 58,8 Kilometer und belegte in der Landeswertung den sechsten Platz.

Das Hauptrennen der Männer (KT, Elite und Amateure, U19) über 13 Runden (109,2 Kilometer) startete um 15:00 Uhr. Für den RST Lübeck waren hier Tobias Nagel, Justus von Kalkreuth und Lennart Matthusen am Start. Tobias Nagel setzte sich in der Spitzengruppe vom Hauptfeld ab und konnte hier bis zum Schluss den Vorsprung von fast einer Minute auf die Verfolger halten und kam im Sprint als fünfter über die Ziellinie. Da in diesem Rennen aber drei Klassen am Start waren, wurde Tobias Nagel Vize-Landesmeister und dritter der Nordmeisterschaft (KT, Elite) hinter Gregor Hoops (Kieler RV) der sich den Landesmeistertitel sicherte. Das große Feld der Verfolger mit 47 Rennfahrern kam knapp zwei Minuten hinter dem Sieger Luca Bockelmann (Amateure) vom VC Vegesack ins Ziel. Den Sprint gewann der KT-Fahrer Lucas Carstensen (BIKE AID). Bockelmann fuhr die 109,2 Kilometer in einer Zeit von 2:35:10 Std. (42,226 km/h). Justus von Kalkreuth belegte den dritten Platz in der Landeswertung (Amateure) und Lennart Matthusen belegte in 9. Platz in der Landeswertung (Elite) beide hatten nur drei Sekunden Rückstand auf Carstensen.

Hier die Ergebnisse vom Straßenrennen: https://herzog-sport.de/_dok_erg/20220508str_rieps_erg.pdf

Der Vorstand sagt DANKE!

Der Vorstand bedankt sich bei allen Helfern der beiden Rennsportveranstaltung am **07. und 08. Mai 2022**. Nun ist die diesjährige Meisterschaft der Nordverbände und die Landesmeisterschaft 2022 mit dem Einzelzeitfahren in Tasdorf und dem Straßenrennen in Rieps („24. Große Preis zu Lübeck – Rund um Rieps“) schon wieder Geschichte.

Der Vorstand des Radsport Team Lübeck möchte sich bei allen Helfern bedanken. Viele Wochen intensiver Planung, Vorbereitung und Durchführung waren notwendig, um diese Meisterschaft zu einer hervorragenden Veranstaltung werden zu lassen. Viele Helfer waren schon Tage vor der Veranstaltung intensiv mit der Vorbereitung und Logistik eingespannt. Alles in ausreichender Menge zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort zu haben ist das A und O der Veranstaltung.

Danke an die vier Landesverbände Schleswig-Holstein, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern und Bremen, die mit Kommissären und Helfern diese Meisterschaft unterstützt haben. Danke an alle, die die Rennstrecke abgesichert haben, denn die Sicherheit der Sportler stehen natürlich im Vordergrund. Autofahrer dürfen nur auf die Rennstrecke, wenn keine Gefahr besteht. Danke an die Streckenreinigung, denn ohne die Säuberung der Straße hätte es viel mehr „Plattfüße“ gegeben. Danke an alle, die die Anmeldung betreut haben, den hier müssen alle Teilnehmer in kurzer Zeit bedient werden. Danke an alle, die im Bistro geholfen haben, denn ohne Verpflegung und Betreuung geht nicht bei der Veranstaltung. Danke an alle, die Kuchen gebacken haben, denn auch bei einem Radrennen schmeckt der Kuchen hervorragend! Danke auch an den Wettkampfausschuss, den Zeitnehmer, die Helfer, die das Rennen im Fahrzeug begleitet haben und an alle die die Logistik für beide Veranstaltungsorte organisiert haben, ohne euch könnten diese Radrennen nicht funktionieren. Danke auch an den Rettungsdienst, der schnell zur Stelle war und die wenigen kleinen Wunden versorgen konnte.

Danke auch an die Feuerwehr und STARCAR, die uns unterstützt haben und auch an alle Bewohner in Tasdorf, Busdorf, Großharrie, Rieps, Thandorf, Schlagsülsdorf und Wendorf für ihr Verständnis und die kleinen Einschränkungen an diesem Renntag, aber auch deren Unterstützung der Veranstaltungen.

Jeder Helfer ist eine wichtige Person bei einem Radrennen. Ihr zeichnet die Veranstaltung aus. Wir alle freuen uns auch über ein gut organisiertes Radrennen anderer Vereine, bei denen wir teilnehmen dürfen.

Vielen Dank! Der Vorstand

Ferientermine in Schleswig-Holstein

	2022**	2023*	2024
Frühjahr		06.04.-22.04.23	02.04.-19.04.24
Himmelfahrt		19.05.-20.05.23	10.05.-11.05.24
Sommer	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: 30.06.2022**

Neuausrichtung RTF 2023

Die BDR Kommission Breitensport arbeitet mit Hochdruck an der Weichenstellung für die Zukunft, sowie den Vorbereitungen für die Saison 2023; und die wird wirklich anders.

Hier ein Update der "Arbeitsgruppe Radfahren24":

· *Im August hatten wir eine Vereinserhebung zur Veranstaltungsorganisation gemacht, bei der wir Euch auch um Ideen, Vorschläge und Ansätze für die Zukunft fragten.*

· *Das Ergebnis wurde Gegenstand bei der Bundeskonferenz Breitensport im November 2021 und führte zur Gründung des Zukunftsprojekts "Radfahren24".*

· *Diese offene Arbeitsgruppe - der sich jeder LV anschließend konnte - hat ein grundlegendes Konzept mit wegweisenden Empfehlungen erarbeitet. Es gibt uns allen wichtige Ansätze, wurde den LV-Fachwarten vorgestellt und zur internen Diskussion übermittelt.*

· *Teile daraus werden zum Bundes-Radsport-Treffen umgesetzt und getestet. Viele Aspekte fließen in ein völlig neues Reglement, welches die bestehende Generalausschreibung ersetzen und mit der Anmeldung zum Breitensportkalender für die Saison 2023 starten wird.*

· *Nachdem scan&bike zum 30.06 eingestellt wird, debütiert die angekündigte neue BDR-App mit einer Betaversion. Sie wird eine Vielzahl an Funktionen mit sich bringen, vor allem aber wird sie unsere „rote Wertungskarte“ komplett durch eine digitale Breitensportlizenz ersetzen.*

· *Das klassische Punktesammeln wird durch das Aufsummieren von Kilometern ersetzt, wodurch sich das starre Gerüst der Kilometereinteilungen (40-69, 70 bis 109 usw.) auflöst und sich völlig neue Möglichkeiten von Veranstaltungskonzepten ergeben.*

Wir sind uns sicher, dass es bei der Umsetzung Startprobleme geben wird. Wir sind aber noch sicherer, dass ein "weiter so" wie in der Vergangenheit nicht funktionieren wird. Schaut euch in den Vereinen um; wir brauchen Konzepte, um auch die jüngere Generation für den Breitensport zu begeistern und idealerweise auch zu uns in die Vereine zu bekommen.
Die Zeit ist reif - wenn nicht jetzt, dann ist es irgendwann zu spät. Im Zuge der Umstrukturierung werden wir euch vom BDR gemeinsam mit den Landesverbänden über Webinare in die Umsetzung einbinden und euch unterstützen - für eine gemeinsame Zukunft!

Weitere Informationen findet ihr hier:
Arbeitsgruppe Radfahren 24 Abschlussbericht

Arne Dose (Vizepräsident Breiten- und Freizeitsport)

Beitrittserklärung

RADSPORT TEAM LÜBECK e.V.

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

☐ Einzelmitgliedschaft

☐ Familienmitgliedschaft

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

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

Ferner willige ich ein, dass mein Name, mein Alter, meine sportlichen Erfolge sowie Fotos, auf denen ich abgebildet bin, auf den Internetseiten des Vereins bis auf schriftlichen Widerruf veröffentlich werden dürfen.

☐ ja

☐ nein

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____ _____

Telefon (privat): _____ _____

Geb.-Dat.: _____

Beruf: _____

Telefon (gesch.): _____ _____

E-Mail Adresse: _____

Unterschrift des Mitgliedes: _____

Unterschrift Verein: _____

Ich bin besonders interessiert am:

- ☐ Radtourenfahren (RTF), (CTF) — ☐ 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).

01072022

Fotofinish

KALENDER

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

August 2022							
W	**Mo**	**Di**	**Mi**	**Do**	**Fr**	**Sa**	**So**
31	1	2	3	4	5	6	7
32	8	9	10	11	12	13	14
33	15	16	17	18	19	20	21
34	22	23	24	25	26	27	28
35	29	30	31				

September 2022							
W	**Mo**	**Di**	**Mi**	**Do**	**Fr**	**Sa**	**So**
35				1	2	3	4
36	5	6	7	8	9	10	11
37	12	13	14	15	16	17	18
38	19	20	21	22	23	24	25
39	26	27	28	29	30		

VORSCHAU

Team News – Aktuell Nr. 159

Coast and dead Fish
Rückblick Inselhopping
durch die Dänische Südsee

RST-Vereinsmeisterschaft
Endstand der RST-Serie

RST-Zeitfahrcup 2022
Endstand der Zeitfahr-Cup Serie

CTF: 18. RST Lübeck-CTF
Countrytourenfahrt am
30. Oktober 2022 in Ratzeburg

Die nächste
Team News – Aktuell (Nr. 159)
erscheint am: *07. Oktober 2022*

ZEG

Los geht`s

Wir haben die Auswahl

WÖLTJEN

Lübecks großes Zweiradcenter

Kanalstr. 54-56