

Nr. 160



Team News Aktuell

Vereinszeitschrift

Januar – März 2023

WinterCup

12 Aktionen
in 3 Monaten





FAHRRÄDER

**Der Weg
ist das Ziel**



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

Team News Aktuell – 1. Quartal 2023

Prolog

Der Radsport in und um Lübeck boomt, dies beweisen die Zahlen der letzten Jahre seit Beginn der Corona- Pandemie. Der RST Lübeck könnte bereits 2021 seine Mitgliederzahl um über 22% steigen und auch im Jahr 2022 haben wir erst wieder geschafft die Zahlen der RST'ler um gut 20% zu erhöhen. Dies ist das Ergebnis aktiver Vereinsarbeit. Nicht nur der Vorstand, sondern auch die Vereinsmitglieder sorgen dafür, dass im RST Lübeck immer etwas angeboten wird.

Wir sind breit aufgestellt, unsere Vereinsmitglieder sind zwischen 8 und 80 Jahren und das Sportangebot geht quer durch die verschiedenen Radsportbereiche. Wir haben für alle etwas im Angebot und versuchen alle miteinander zu verbinden, nicht nur beim aktiven Sportprogramm, sondern auch bei unseren Veranstaltungen. Auch hier arbeiten junge Sportler mit den erfahrenen Mitgliedern zusammen. Spaß steht immer im Vordergrund und das wir zählt! Denn wir alle sind der Verein, der so viel auf die Beine stellt.

DANKE an alle die die Aktivitäten des RST Lübeck unterstützen, die bei Trainingsangeboten dabei sind und diese organisieren, aber auch an den gesamten Vorstand, der immer für Aktivität sorgt und Ideen umsetzt.

Vieles haben wir im vergangenen Jahr erreicht und umgesetzt. Die neue RST-Vereinsbekleidung ist umgesetzt und wird seit einigen Monaten von euch durch die Region gefahren. Viele Projekte sind oder werden in Kürze umgesetzt.

Die RST-Vereinszeitung, die ihr in euren Händen haltet, hat sich im letzten Jahr verändert und erscheint jetzt in Farbe. Auch die Lesbarkeit der Zeitung wurde verändert und mit vielen Fotos ergänzt. Im Jahr 2022 sind zwei neue Veranstaltungen mit „GRASH“ und „CADfish“ ins Leben gerufen worden, die angeschlagen sind und unser Veranstaltungsangebot ergänzt haben. Für 2023 sind diese „GRASH“ und „CADfish“ schon jetzt fast ausgebucht! Altbekanntes bleibt erhalten, muss sich aber der Moderne stellen.

So sind wir alle mit RTF-Wertungskarten aufgewachsen, kennen diese schon seit den 90ern und nun soll es zukünftig nur noch eine BDR-App geben! Auch hier werden wir einen neuen Weg gehen und hoffentlich alle Sportler im Breitensport mitnehmen. Radtourenfahrten mit 1.000 Teilnehmern sind längst Geschichte, heute kann man froh sein, wenn man 300 Sportler für seine Veranstaltung begeistern kann und diese aktiv teilnehmen. Hier kommen viele Dinge zusammen.

Viele stellen sich die Frage: Warum fahre ich mit dem Auto 100 Kilometer zum Start einer Veranstaltung (bei den Kraftstoffpreisen) und dann komme ich auf der Radtourfahrt fast an meiner Haustür vorbei. Die Vereine müssen auf Änderungen reagieren und den Sport attraktiv machen. Es gibt so viele Rennradfahrer und sich auf verschiedensten Kanälen verabreden und so nicht mehr den Weg zu den angebotenen Radtourenfahrten finden. Für viele muss es häufig etwas besonders sein, nicht einfach, nicht nullachtfünfzehn.

Auch neu in 2023: der erste Gravel-Radmarathon an Himmelfahrt im Rahmen von GRASH! Wir sind gespannt. Aber auch die vielen kleinen Aktionen im RST, die Woche für Woche angeboten oder entwickelt werden, sorgen für die buntes Angebot. Nicht zuletzt der RST Winter-Cup, der auch hier versucht, die Radsportler im Winter zusammen zu bringen – und das mit Erfolg. Einfach mal machen! Du hast Ideen – raus damit. Der Vorstand ist offen für alles. Wir sind auf dem richtigen Weg.

In dieser Ausgabe der Team News Aktuell Nr.160 sind wieder alle Infos, Termine und Neuigkeiten aus der Radsportszene der Region Lübeck zu finden. Es gibt wieder Berichte von den vielen durchgeführten RST- Veranstaltungen und ab jetzt immer alles in Farbe! Es gibt einen Überblick zu den RTF-/CTF- Veranstaltungen 2023, sowie die wichtigsten Radrenntermine.

Weitere Informationen zu den RST- Veranstaltungen und Aktionen findet ihr aktuell auch immer auf unserer RST Lübeck-Homepage! Ich hoffe, wir sehen uns auf dem Rad und wünsche allen eine schöne Winterzeit 2023. Bleibt gesund und aktiv.

Der Vorstand



Team News Aktuell – 1. Quartal 2023

Startliste - Inhalt

- 6 RST Lübeck: Vereinsleben
- 9 RST Lübeck: Rückblick
- 15 Sport zwischen den Jahren
- 17 Persönliche Highlights in 2023
- 20 RST Lübeck Trainingsangebot
- 22 Radsport Team Ausblick
- 24 Vereinsmeisterschaft 2023
- 26 Breitensport
- 31 Radtourenfahren 2023
- 33 Rennsport
 - Cyclocross
- 38 Termine Radrennen 2023
- 40 Cross / Gravel
- 43 Gravel-Ausblick
- 44 Jugendradsport
 - Junior-Cup NORD 2023
- 47 Radsportverband Schleswig-Holstein
- 48 VORSCHAU + Fotofinish
- 49 Mitgliedsbeiträge + Impressum

RST Lübeck

Breitensport

Rennsport

Gravel

Jugend

Verbände



Bei Komoot geht es vor allem um die Tracks, also unsere Strecken. Sämtliche Trainings-Strecken findet ihr hier vorab, aber auch die Tracks von Veranstaltungen. Ein ansehnliches



Archiv an tollen Strecken der Region. Von dort könnt ihr sie auf euer Navi spielen oder euch mit der Komoot-App direkt navigieren lassen.

www.komoot.de/user/1818417983693



Strava ist ein soziales Netzwerk zum Aufzeichnen der eigenen sportlicher Aktivitäten - und dazu dem Vergleich mit anderen Radfahrern.



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

www.strava.com/clubs/rstluebeck

RST Lübeck
Geschäftsstelle

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

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

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

www.rst-luebeck.de



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

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



Instagram

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



www.instagram.com/rst_luebeck/



WhatsApp

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

RST Lübeck: Vereinsleben

Neue Vereinsmitglieder

In jeder neuen Vereinszeitung wollen wir die neuen Vereinsmitglieder vorstellen. Folgende Sportler sind dem Verein beigetreten:

- **David Bennert** (RR) aus Lübeck im Oktober
- **Uwe Maaß** (RTF) aus Borstorf und
- **Stefan Wilm** (RTF) aus Ratzeburg zum Jahresbeginn 2023 im Januar

HERZLICH WILLKOMMEN
IM RST LÜBECK!

Das Radsport Team Lübeck e.V. hat zur Zeit 134 Vereinsmitglieder.

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

RST-Kalender 2023

Für alle RST-Vereinsmitglieder! Das Radsport Team Lübeck e.V. hat für seine Vereinsmitglieder wieder einen RST Kalender für das Jahr 2023 herausgegeben! Auf vielen Bildern finden sich die RST-Sportler auf den monatlichen Kalenderblättern wieder. Alle RST-Vereinsmitglieder erhalten den Kalender kostenlos.

Viele haben den RST Kalender 2023 bereits zum Saisonabschlussfest am 19. November 2022 erhalten. Wir haben ausreichend Kalender für euch da. Ihr könnt die Kalender auch direkt bei der RST-Geschäftsstelle abholen oder bei den nächsten RST Aktionen (Hinweis auf Ausgabe der RST-Kalender



bei der RST-Aktion findet ihr auch auf der RST-Homepage) oder spätestens bei der Jahreshauptversammlung am Fr. 20. Januar 2023 in Groß Grönau.

RST-Trinkflasche von ELITE verfügbar

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

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



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 Radsportenerlebnissen. Wir freuen uns auf eure Mail.

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

RST-Vereinsstammtisch – auch Online!

Der RST-Vereinsstammtisch findet jeden am 1. Montag im Monat statt.

Eingeladen sind alle Vereinsmitglieder und die, die es vielleicht werden möchten. Beim Vereinsstammtisch werden aktuelle Informationen und Neuigkeiten bekannt gegeben, aber es wird auch in gemütlicher Runde über die letzten Radsport-erlebnisse gesprochen.

Viele Vereinsmitglieder nutzen das monatliche

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

Als Alternative bieten wir auch einen Online-Vereinsstammtisch für alle an. Dieser findet immer am letzten Montag im Monat statt. Wer dabei sein möchte, schreibt uns eine kurze E-Mail und bekommt dann den Zugang zur TEAMS-Besprechung zugesendet.

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

Billardcafe Fünününü

Hinter den Kirschkatzen 7-11

23560 Lübeck

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

Datum	Zeit
- Mo. 02. Januar 2023	Ferien!
- Mo. 06. Februar 2023	20:00 Uhr
- Mo. 06. März 2023	20:00 Uhr
- Mo. 03. April 2023	20:00 Uhr

Online via Teams

Anmeldung per E-Mail,

info@rst-luebeck.de

(Link zur TEAMS-Besprechung folgt)

Datum	Zeit
-	
- Mo. 27. Februar 2023	20:00 Uhr
-	
- Mo. 24. April 2023	20:00 Uhr

Lauftraining im Winter

immer Mittwochs um 19:00 Uhr

ab RST-Geschäftsstelle

Auch im Winter wird jeden Mittwoch ein regelmäßiges Lauftraining angeboten.

Es wird auf Wegen und Straßen im Süden der Stadt gelaufen. In 45 bis 75 Minuten werden etwa 8 bis 14 Kilometer zurückgelegt.

In den letzten Wochen haben wir regelmäßig neue Läufer bei unserem Lauffreff begrüßen dürfen.

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).



T-Shirt-Total

05. Dezember – Int. Tag des Ehrenamtes

Der Vorstand des Radsport Team Lübeck e.V. möchte sich bei allen Vereinsmitgliedern recht herzlich bedanken, die sich ehrenamtlich bei der Vereinsarbeit im RST Lübeck engagieren. Ohne diese ehrenamtliche Arbeit wäre vieles nicht möglich. Wir möchten Danke sagen – Danke an alle Ehrenamtlichen, die uns bei Veranstaltungen, dem Radtraining, der Jugendarbeit und vieles mehr so tatkräftig und leidenschaftlich unterstützen. Ohne euch würde es die Vielzahl an Angeboten für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren – also für alle – nicht geben. Ohne euch wäre der Radsport nicht so lebendig, wie er ist. Etwa eine Million Menschen in Schleswig-Holstein engagierten sich ehrenamtlich. Das sind etwa 43 Prozent der Schleswig-Holsteiner.

Wir im Radsport Team Lübeck e.V. suchen auch weiterhin Unterstützung in der Vereinsarbeit. Wer Lust hat, sich zu engagieren, kann sich immer gerne bei der RST-Geschäftsstelle melden. Es gibt viele Aufgaben in einem Sportverein. Von kleinen kurzen Einsätzen z.B. als Helfer bei einer Veranstaltung, in der Verpflegung von Sportlern oder der regelmäßigen Trainingsbetreuung von Kindern und Jugendlichen oder der Leitung einer Trainingsgruppe. Auch die Vorstandsarbeit ist interessant und vielseitig. Vieles ist im Sport möglich.

Ehrenamtliche Arbeit muss Spaß machen und Freude bereiten. Aber auch Nichtmitglieder können sich gerne im Radsport engagieren. Im Jahr 2023 werden wir ein Angebot für ehrenamtliche Arbeit im Sport über den „E-Punkt“ in Lübeck für interessierte Menschen anbieten, die vielleicht noch keinen Bezug zum Radsport haben. Der „E-Punkt“ ist ein gemeinnütziger Verein, der soziales und bürgerschaftliches Engagement fördert und engagierte Menschen zusammenbringt. Hier erfolgt eine passgenaue Vermittlung, Beratung, Begleitung und Qualifizierung von Ehrenamt in Lübeck.



Auch auf unserer RST-Homepage wird es in Kürze ein Angebot zur ehrenamtlichen Arbeit im RST Lübeck geben. Wir werden euch hierzu informieren! Ohne Ehrenamt geht nichts – sei dabei und mach mit! Gemeinsam den Radsport in die Zukunft führen.

RST Wintertraining 2023

Seit November 2022 läuft unser regelmäßiges RST-Wintertraining. Alle bekannten Sommertermine finden sich auch im Winterplan wieder. Zusätzlich gibt es in diesem Winter sonntags verschiedene RST-Aktionen wie z.B. einen „Coffee-Ride“, „Frühstücks-Ride“, „Langstreckenangebote“, „womens ride“ und vieles mehr. Lasst euch überraschen!

Das Graveltraining findet zweiwöchentlich (am 1. und 3. Samstag im Monat) am Samstag um 11:00 Uhr (im März um 10:00 Uhr) statt. Start ist an der Possehlbrücke (Lübecker Frauen-Ruderklub). Die Rennrad-Trainingstermine in Stockelsdorf (am 2. Samstag im Monat) und St. Hubertus (am 4. Samstag im Monat) finden den jeweils am Samstag um 11:00 Uhr (im März um 10:00 Uhr) statt. Jeden Sonntag um 11:00 Uhr (im März um 10:00 Uhr) gibt es für die Radsportjugend in St. Hubertus ein festes Trainingsangebot

Alle Rennrad-Trainingstermine am Samstag starten im Januar und Februar um 11:00 Uhr und im März 2023 um 10:00 Uhr. Warum erst um 11:00 Uhr? Aufgrund der morgendlichen Glätte starten wir mit dem Radtraining in den Wintermonaten erst später. Da wir im Winter möglich immer mit dem Rennrad fahren wollen, möchten wir durch den späteren Start die Sturzgefahr vermindern! Alle RST-Aktionen am Sonntag starten zu unterschiedlichen Zeiten!

Zu allen Trainingsterminen (außer Jugendtraining am Sonntag) werden Tracks zur Verfügung gestellt! Diese Tracks und die aktuellen Trainingstermine werden zum Anfang der jeweiligen Kalenderwoche auf unsere Homepage gestellt.

Alle weiteren Informationen zu unseren Trainingsterminen findet ihr in dieser Ausgabe der TEAM NEWS Aktuell Nr.160. Wir wünschen euch viel Spaß beim Wintertraining. Eine sturzfremde Zeit und bleibt gesund.

RST Lübeck: Rückblick

Stadtradeln 2022: Platz 2 für RST Lübeck

03. – 23. September 2022



Das Radsport Team Lübeck war 2022 bereits zum neunten Mal beim Stadtradeln mit einem Team dabei und radelte für ein gutes Klima.

Seit nun mehr 11 Jahren nimmt die Hansestadt Lübeck an diesem Wettbewerb teil. Im September konnten die Radfahrer in Lübeck Kilometer für STADTRADELN sammeln und hiermit das Klima schützen. Die Siegerehrung fand am 07. November im Lübecker Rathaus statt.

Im Teamwettbewerb belegte das Radsport Team Lübeck wie bereits im vergangenen Jahr wieder den 2. Platz mit 14.736 Kilometer und 28 Radlern.

Dies ist in den letzten sechs Jahren bereits das vierte Mal, dass das Radsport Team Lübeck den zweiten Platz belegt!



„RST Lübeck – Team 2022“

STADTRADELN

Radeln für ein gutes Klima

Jahr	RST-Platz	teilnehmende Teams gesamt	Kilometer pro Teammitglied
2022	2	139 Teams	526 km
2021	4	100 Teams	458 km
2020	3	88 Teams	815 km
2019	2	68 Teams	688 km
2018	2	58 Teams	833 km
2017	2	54 Teams	609 km
2016	5	61 Teams	525 km
2015	3	57 Teams	589 km
2014	4	54 Teams	487 km



FAHRRADHANDLUNG
WILLERT 2.0

Hauptstr.64 23627 Gross Grönau

Tel:04509-7917034

Notfallnr: 017676297090

www.fahrradhandlung-willert-2punkt0.de

fahrradhandlung.willert@gmail.com

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo., Do. GESCHLOSSEN

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

Sa. 10 - 13 Uhr

Lübeck Staffel-Marathon 2022:
RST Lübeck belegt Platz 6
 23. Oktober 2022



Das war wieder richtig spitze – die *RST Lübeck-Staffel* erreichte mit der bislang viertbesten Zeit seit 2013 einen hervorragenden 6. Platz!

Insgesamt starteten 130 Staffeln am 23. Oktober 2022 zum 15. Stadtwerke Lübeck Marathon bei schönstem Herbstwetter und Temperaturen um die 16°C. Das Radsport Team Lübeck konnte in diesem Jahr wieder eine schnelle Staffel an den Start bringen.

Bei der Zusammenstellung der Läufer und der rechneten Gesamtzeit, sollte das „RST-Team“ mit einer geplanten Zeit von 3:07:00 Std. das Ziel nach 42 Kilometern erreichen. Und so kam es denn tatsächlich auch:

Nach genau 3:08:12 Std. erreichte Jonas Matthusen als Schlussläufer das Ziel auf dem Lübecker Kohlmarkt. Die Einzelzeiten der *RST Lübeck-Staffel*, bei der jeder Läufer jeweils 4,2 Kilometer zurücklegen musste, lagen zwischen 17 und 19 Minuten.

In diesem Jahr am Start: Jette H., Winfried G., Sophie H., Philip N., Cedrik W., Jörg H., Moh S., Marc J., Markus H und Jonas M.

Sieger im Staffelmarahton wurde das Team vom Tri-Sport mit einer Siegerzeit 2:34:41 Std., vor Kriwat Sport (2:50:29 Std.) und der Uni Lübeck (2:54:35 Std.).

Alle Läufer gaben ihr Bestes. Danke an alle, die mitgelaufen sind, die uns angefeuert und unterstützt haben. Danke auch an Maren S., die in diesem Jahr die Einzelzeiten der RST Läufer dokumentierte hat. Es hat wieder sehr viel Spaß gemacht. Beim nächsten Staffelmarahton 2023 werden wir wieder dabei sein.



Unsere Bilanz der letzten Jahre:

Jahr	Zeit	Platzierung
2022	3:08:12 Std.	6. Platz von 130 Staffeln
2021	2:52:06 Std.	2. Platz von 94 Staffeln
2021	3:12:41 Std.	10. Platz von 94 Staffeln
2019	3:28:51 Std.	34. Platz von 115 Staffeln
2018	2:57:22 Std.	9. Platz von 116 Staffeln
2017	2:53:01 Std.	4. Platz von 143 Staffeln
2016	3:19:26 Std.	32. Platz von 158 Staffeln
2015	3:31:02 Std.	58. Platz von 132 Staffeln
2014	3:35:55 Std.	41. Platz von 109 Staffeln
2013	3:32:22 Std.	53. Platz von 117 Staffeln



Link zum Gesamtergebnis:
<https://t1p.de/wqcuk>

Wer Lust hat regelmäßig beim gemeinsamen Lauf-treff des RST Lübeck dabei zu sein, kann gerne mittwochs um 19:00 Uhr zur RST Lübeck Geschäftsstelle kommen und mitlaufen!



Workshop „Schaltung“ in Lebatz

3. Dezember 2022
von Bernd Preuß



Fünf Wissbegierige waren zu Gast bei Maik in Lebatz, die Situation in seinem Wohnzimmer: Eine gemütliche Kaffeetafel (Apfelstreusel von Britta, miami!), Weihnachtsgebäck und ein wärmender Ofen. Daneben ein Montageständer auf Malerflies, um nicht gleich alles einzusauen.



Das „Ins-Leere-Schalten“ sind wir dann als nächstes angegangen. Hier bleibt wohl vom letzten Schaltvorgang ein Bügel stehen. Die Ursache ist sehr wahrscheinlich eine kleinen Verunreinigung im Schaltgriff selbst. Wie so oft zeigte sich das Problem aber auf dem Montageständer selbst nicht, das muss Claudia also nach einer Druckluftreinigung bei der nächsten Fahrt noch einmal beobachten.

Bernd K. Stevens forderte da schon weit mehr Schraubergeduld. Auf der Suche nach dem Grund für eine kaum vorhandene Kettenspannung hat



Der erste Patient war Claudias gepflegter Carbon-Straßenrenner. Ab und an plagte hier das Problem, dass man beim Wechsel auf ein größeres Ritzel ins Leere schaltet. Bevor wir uns dem aber gewidmet haben, sind wir alle Einstellmöglichkeiten der Schaltung durchgegangen und haben den vorderen Umwerfer nachjustiert wurde, um auch das letzte kleine Schleifen abzustellen.



Maik den Umwerfer bis aufs Letzte zerlegt. Federn wurden gereinigt, Schrauben ersetzt und einiges wieder gangbar gemacht. Das Ergebnis war dann schon recht zufriedenstellend, auch wenn da bestimmt noch mehr geht.

Was nehmen wir vom Nachmittag mit?

- Haarklammern sind für alles zu gebrauchen
- Selbst eine DuraAce braucht Pflege
- Gemeinsames Schrauben macht Laune
- Wir sehen uns im Januar wieder

Vielen Dank an Maik, der uns sowohl toll empfangen als auch enorme Geduld beim Schrauben bewiesen hat.



Den anschließenden Kettenwechsel haben alle Anwesenden schon mehrfach selbst gemacht, trotzdem war es interessant zu sehen, mit welchen unterschiedlichen Tricks sich jeder behilft. Angefangen bei Kabelbindern oder Haarklammern zum Festhalten der noch offenen Kette, über das Herausfinden der richtigen Kettenlänge bis hin zum praktischen Unterschied zum Verschließen der Kette mit Niet oder Schloss.

Coffeeride nach Quaal

15. Oktober 2022

aus der TNA-Redaktion



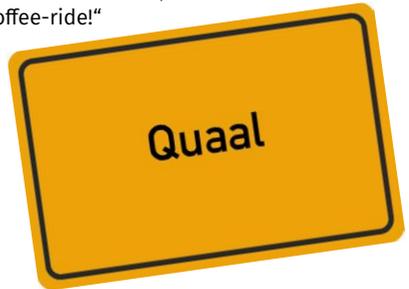
Acht Teilnehmer standen pünktlich um 12:00 Uhr am Treffpunkt (an der Stockelsdorfer Kirche, am eigentlichen Trainingstreff des RST-Lübeck Tuesday) für die rund 82 Kilometer lange Strecke.

Das Wetter war für diese Runde perfekt, denn es war ein goldener Herbsttag. Die Strecke führte von Stockelsdorf, über Dissau, Cashagen, Grebenhagen Lebatz, Gnissau Richtung Berlin.

Bei Stadtbek ging es dann hinunter zum „Großen Plöner See“ und man konnte bei der Abfahrt die tolle Aussicht bis zum „Plöner Schloss“ genießen. Weiter ging es über Bredenbek, Tensfeld, Krems 2 und Warder bis nach Quaal.

Nach 55 Kilometern war dann die Pause im Café Ehrgarten und hier plünderten die Teilnehmer die Kuchentheke.

Nach dieser Stärkung ging es dann gemeinsam über viele kleine Dörfer wie Westerrade, Goldenbeck, Oberwohlde, Arfrade zurück nach Stockelsdorf. Bis zum nächsten Mal, wenn es wieder heißt: „Coffee-ride!“



RST-Saisonabschlussfest 2022

19. November 2022

aus der TNA-Redaktion



Nach einigen Jahren Corona-Pause konnten wir wieder den Abschluss der Radsportsaison 2022 feiern.

Im Rahmen des Saisonabschlussfestes traf man sich wieder in den Räumen der St. Augustinus Gemeinde am Falkenhusener Weg in Lübeck. Am Nachmittag tagte der erweiterte RST-Vorstand bereits im Gemeindehaus zur regelmäßigen Vorstandssitzung.

Zum gemütlichen Saisonklang kamen diesmal fast 60 (!) Vereinsmitglieder zusammen, um sich bei Grillwurst, Salaten, Kuchen und vielen weiteren Köstlichkeiten, sowie bei teilweise recht kohlenhydrathaltigen Getränken über die vielen Aktionen und Aktivitäten im Verein, der einzelnen Radsportler und der Erlebnisse der abgelaufenen Saison 2022 auszutauschen.

Nach dem Essen wurde in einem kleinen Vortrag der aktuelle Stand der RST-Projekte und der Entwicklung des Vereins den Anwesenden präsentiert. Ideen und Anregungen der Mitglieder wurden gesammelt.

Einige erfolgreiche Teilnehmer der diesjährigen RST-Vereinsmeisterschaft 2022, die zur offiziellen Siegerehrung Anfang Oktober September in Heilshoop nicht dabei sein konnten, wurden geehrt. Für Cedrik Weyhe gab es das „Nord-Cup Trikot“ für die erfolgreiche Teilnahme an der Nord-Cup Radmarathon-Serie 2022.



Zusätzlich fand eine Verlosung von acht Preisen der Hansestadt Lübeck der Stadtradel-Aktion 2022 statt. Insgesamt waren 28 RST-Teilnehmer in der Rangfolge ihrer gefahrenen Kilometer im Lostopf. Eine von insgesamt fünf „Erste-Hilfe Taschen“ haben gewonnen: Daniel Bents, Winfried Gerlach, Jaoa Lavado, Marcus Matthusen und Ferdinand Pauls. Eine „Radkarte Lübeck & Umgebung“ gewann Torsten Schwarz-Prignitz, „Lenkertasche“ gewann Bernd Preuß und der Hauptpreis ein 100 €-Einkaufsgutschein von Landwege gewann Arne Semken. Herzlichen Glückwunsch.

Die neue RST-Winterbekleidung wurde präsentiert und der Verkauf begann direkt am Abend. Im Anschluss wurde der neue „RST Kalender 2023“ den Vereinsmitgliedern präsentiert und übergeben. Viele Fotos aus der abgelaufenen Radsportsaison, aber auch aus den Vorjahren füllen die Blätter der einzelnen Monate. Alle RST-Vereinsmitglieder erhalten den Kalender kostenlos.

Ein geselliger und netter Abend mit vielen interessanten Gesprächen ging schnell zu Ende. Bis zum nächsten Mal!

RST Winter-Cup 2023

19. November 2022

aus der TNA-Redaktion



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

Ab sechs teilgenommenen Aktionen geht deine Stempelkarte nach dem 21. März 2023 (Frühlingsanfang) in die Lostrommel und anschließend findet die Auslosung statt. Es werden fünf Gewinne ver-

lost. Du fragst dich, welche Aktionen in Winter-Cup stattfinden werden. Dies wird jetzt noch nicht verraten. Jeden Dienstag wird eine neue Aktion auf der RST-Homepage / WhatsApp Gruppe gepostet. Bald kannst du auf der RST-Homepage die Stempelkarte herunterladen und dann fleißig Punkte sammeln! Es gibt wieder tolle Gewinne.

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



Weitere Informationen zum RST Winter-Cup:
<https://t1p.de/9ix6p>

Winter-Cup – Aktion 1: Drehbrücke

21. Dezember 2022

Der Winter hat begonnen und der RST Winter-Cup startete mit der 1. Aktion. Am 21. Dezember 2022 gab es um 19:30 Uhr einen gemeinschaftlichen Treff am Lübecker Drehbrückenplatz. Sportlich begann die Aktion bereits um 17:30 Uhr mit einer Graveltour an der Possehlbrücke und nach gut 35 Kilometern trafen die Sportler gegen 19:30 Uhr mit ihren teilweise mit Lichterketten buntgeschmückten Rädern am Holstentor ein.

Auch die Laufgruppe machte sich um 19:00 Uhr an der RST-Geschäftsstelle auf den Weg zur Drehbrücke. Kurz nach 19:30 Uhr trafen auch die Läufer ein. Insgesamt waren 11 RST-ler zum Weihnachtsmarkt an der Drehbrücke gekommen und wärmten sich bei 6 °C mit Glühwein auf.



Ein kurzer Austausch, ein warmes Getränk, einen Stempel für die Aktionskarte (es werden am Ende Aktion fünf Preise verlost!) und schon ging es wieder nach Hause. Die Laufgruppe kam wieder in Fahrt und musste noch weitere 6 Kilometer bis nach St. Jürgen zurücklegen.

Aktion 2: Sport zwischen den Jahren

Aktion 3: Mein persönliches sportliches Highlight in 2023

Sportlich ging es zwischen den Jahren weiter. Nachdem die Geschenke verteilt waren und der Weihnachtsbraten Geschichte ist, sollte es nur wieder sportlich werden. „Sport zwischen den Jahren“, so lautete die zweite Aktion des RST Winter-Cup.

Die Aktion startete am Di. 27. Dezember 2022 und lief bis zum Neujahrstag (01.01.2023). Viele Vereinsmitglieder schickten uns ein Foto von ihrer sportlichen Aktivität.

Am Silvestertag fand zusätzlich der gemeinsame Silvesterlauf durch das Lauerholz statt. Start war um 14:00 Uhr im Marlistadion in Lübeck. Angeboten wurden ein 10,0 Kilometer-Lauf, sowie eine 6,5 Kilometer Strecke für Läufer und Nordic Walker. Auch ein Gravelangebot gab es am Silvestertag.

Auf der nächsten Doppelseite findet ihr eine Collage mit Fotos von Annette, Bernd, Cedrik, Chris, Grit, HaJo, Marcus, Maik, Michael, Uwe S. und Uwe M, Sören und Winfried.

Welche persönlichen Highlights Vereinsmitglieder sich für das vor uns liegende Jahr vorgenommen haben, wird der auf der zweiten Foto-Doppelseite gezeigt.



VORHER

NACHHER





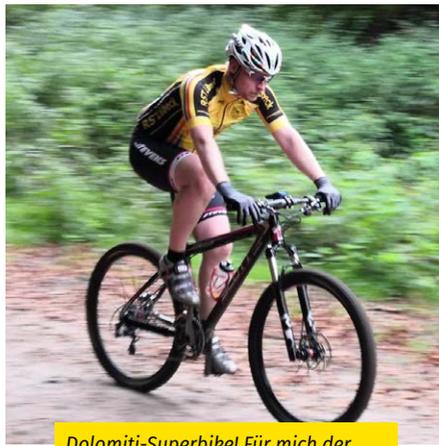
DISTANZ
40,51 km
 ZEIT
1:53:34
 GESCHWIN.
21,4 km/h



🚲 **Stürmische Silvesterrunde**
 31. Dez. 2022 14:57 @ Lensahn



Mont Ventoux vor Ostern
Michael H.



Dolomiti-Superbike! Für mich der
beste und schönste MTB-Marathon.
Christian S.



Mein Highlight 2023: im Sommer Schweden,
insbesondere Gotland mit dem Gravelbike
zu erkunden!
Vanessa C.



Bei mir steht 2023 Paris - Brest - Paris
ganz oben auf der Liste.
Und das das Tolle daran: ich werde nur
Crêpes und Galettes futtern.
Britta W.



Das Jugendtrainingslager
Ende März in der Provence.
Tobias E.



Mein Highlight werden die
600 km GRASH im Mai.
Grit K.



Paris - Brest - Paris. Das soll
mein sportliches Highlight 2023
werden. 1.200 km in 75 Stunden
am 20.08.2023
Arne S.

Mein persönliches sportliches Highlight in 2023



WinterCup Aktion 3



Mein Highlight wird dieses Jahr das Kopfsteinpflaster-Kriterium Anfang Juni in Trier.
Maik S.



Die Tour d'Energie in Göttingen am 23.04.2023 (100 km)
Piotr F.



„Rund um Sachsen“ wird mein Highlight werden.
Cedrik W.



Die Teilnahme am Adventslauf um den Ratzeburger See sein
Sören P.



... ist mein Urlaub in Südtirol bei der „Tour of the Alps“ im April 2023. Natürlich wird in den zwei Wochen dort auch selbst geradelt mit dem Ziel, meine bisherigen Höhenmeter und Strecken zu knacken und neue kleine Rekorde aufzustellen :-)
Ferdinand P.



„Die Große Weserrunde, 350 km“ am 26. August 2023.
Annette S.

Coffee & Cakeride „Slow Down Socialride Edition“

13. November 2022 von Christian Felix



Bei vielen RST'lern gab es den Wunsch, eine gemeinsame Ausfahrt mit „Jung und Junggebliebenen“ zu unternehmen und dieses ganz ohne große sportliche Ziele und Geschwindigkeitsrausch.

Schnell war die Idee des „SLOW DOWN SOCIALRIDE EDITION“ geboren.

Strecke und ein gemütliches Café waren fix gefunden, Uwe kümmerte sich um die Reservierung der Sitzplätze im Café, da dieses nicht das Größte ist. Das Thermometer zeigte am Start um 11:00 Uhr in St. Hubertus nur 6°C und wir rechneten mit vielen Absagen. Doch am Treffpunkt musste ich staunen: Standen dort glatt 21 weitere Teilnehmer!

Die Strecke führte uns von St. Hubertus, über Blankensee Richtung Krummesse, Bliestorf, Siebenbäumen, Klinkrade, Duvensee, Nusse, Panten und Lankau. Die Streckenführung war so gestaltet, dass möglichst auf ruhigen Straßen gefahren werden konnte und möglichst ohne zu viele Höhenmeter. Jedoch musste ein Berg bezwungen werden, in Albsfelde. Aber auch hier wurde die Geschwindigkeit an die Gruppe angepasst, dass niemand verloren ging.

Auf halber Strecke griff Uwe dann nochmal zum Telefon und rief im Café an, dass wir nun doch mit einer größeren Gruppe als geplant vorbeischauchen werden. Jedoch war es kein Problem, denn für uns wurde die ganze obere Etage reserviert.

Auf der ganzen Tour wurde sich unter den Teilnehmern ausgetauscht und der eine oder andere längere Klönschnack gehalten. Nach rund 45 Kilometern kam dann die so sehnlich erwünschte Pause in Einhaus: das liebevoll gestaltete Café Enehus.

Unsere Fahrräder konnten wir sicher im Garten unterstellen. Viele Gäste staunten über unsere Gruppe. Uns erwartete dort eine Vielzahl an hausgemachten Kuchen und heißen Getränken. Die Wärme im Café tat allen Teilnehmern gut und es kam ein Wohnzimmerfeeling auf. Die Stimmung war sehr gut und so wurde sich unter den einzelnen Teilnehmern viel erzählt und gelacht. Nachdem der Kuchen verspeist war, ergriff Karl-Heinz kurzerhand das Wort und verkündet, dass der Verein die heutige Rechnung übernimmt. Ein großes DANKESCHÖN von allen Teilnehmern für die Einladung an dieser Stelle.

Nach der Stärkung hieß es dann „fertig machen für das letzte Drittel der Strecke“ und so ging es wieder raus in die Kälte, was der guten Stimmung nichts anhaben konnte. Die Gruppe teilte sich in zwei unterschiedliche Geschwindigkeitsgruppen auf den Weg Richtung Ziel.

Alle Teilnehmer der Tour sind sich einig, dass so ein Socialride der Wiederholung bedarf. Es war eine sehr gelungene Veranstaltung und es muss nicht immer das „große Ballern“ sein. Manchmal darf es auch eine ruhigere Runde sein, in der „Jung und Junggebliebene“ zusammenfahren, sich gegenseitig austauschen und das tun, was ein Verein auch auszeichnet: der Zusammenhalt unter allen Vereinsmitgliedern.



Damals - vor 100 Ausgaben

Team News Nr. 60 – Oktober 1998
aus der TNA-Redation



Seit April 1998 erscheint die TEAM News Aktuell vierteljährlich. In der neuen Ausgabe Nr. 60 (Oktober 1998) wird auf 24 Seiten über die verschiedenen Trainingstermine berichtet.

Die Ostholstein-Rundfahrt am 05. Juli 1998, die Radtourfahrt des RST Lübeck fällt leider in wahrsten Sinnen des Wortes ins Wasser. Bei sommerlichen 11°C regnet es aus

Kübeln und die erhofften 300 Teilnehmer haben leider nicht den Weg nach Lübeck zur Struckbachhalle/Lohmühle gefunden.

Zum Start um 9:00 Uhr sind leider nur 50 Radfahrer auf die Strecke gegangen. Etwa 20 von ihnen fuhren trotz des schlechten Wetters die 182 Kilometer Strecke!

Die RST Ferienpass-Aktion fand am 26. Juli 1998 statt. Mit dem MTB ging es mit 11 Radlern am Wirth-Center los, entlang der Wakenitz nach Rothenhusen und weiter rund um den Ratzeburger See und wieder zurück.

1998 hieß das Radrennen des RST Lübeck noch *Lübeck open* und wurde am Sa., den 05. September erstmals im Ausbildungspark Blankensee als Rundstreckenrennen ausgetragen. Auf dem 1,5 Kilometer langen Kurs konnten die Zuschauer das Renngeschehen hautnah miterleben.

Im Rennen 1 der Anfänger zwischen 10 und 14 Jahren belegten die RST-Fahrer Holger Denckmann und Jan Fuhlbrügge die Plätze 6 und 7.

Das Rennen 2 der Hobbyfahrer über 21 Kilometer gewann Tommy Posenauer (SV Dassow) mit einer Zeit von 33:07 Min. vor den beiden RST-Fahrern Christian Reimann und Lars Böttger. Karl-Heinz Rothe und Axel Schütt vom RST belegten die Plätze 5 und 6, vor Michael Thiel.

Das Hauptrennen der Männer C, U19 und Senioren 1 und 2 über 60 Kilometer gewann Andre Lemke (Rendsburger BC) mit einer Zeit von 1:27:10 Std. vor seinem Vereinskollegen Marco Lemke und Peter Lemke (RC Preetz). Frank Meyer vom RST wurde 4. und Hendrik Möller 7.



IHR FAHRRADPROFI

Wir lieben Leistung!

Ahrensböök 04525/4730 www.ihrfahrradprofi.de

RST Lübeck Trainingsangebot

Cross & Gravel

Ansprechpartner: Arne Semken Handy: 0179 / 4568 994
Training: jeden Freitag: 15:00 Uhr Samstags: 12:00 Uhr Startort: Possehlbrücke / Geniner Ufer (Lübecker Frauen-Ruderklub)

Training im Winter:

Im Winter findet das Cross-/Gravel-Training freitags und zweiwöchentlich samstags statt. Es gibt einen festen Trainingstreffpunkt am Rande der Lübecker Altstadtinsel. Unter der Possehlbrücke am Lübecker Frauen-Ruderklub geht es dann los.

Der aktuelle Track wird zum Wochenanfang auf unserer Homepage veröffentlicht. 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.

Radrennen

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

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

Training im Winter:

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

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

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

Training: NORD: 2. Samstag im Monat: Im Jan., Feb.: 11:00 Uhr Im März.: 11:00 Uhr
RTF- u. Radrenntraining

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

Info: Christian Felix, Tel.: 0177 / 6791466

Training: SÜD: 4. Samstag im Monat: Im Jan., Feb.: 11:00 Uhr Im März.: 11:00 Uhr
RTF- u. Radrenntraining und Einsteigertraining

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

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

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

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

Training im Winter:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sonntags finden regelmäßige RST-Aktionen statt!

Aktuelle Informationen hierzu findet ihr auf der RST-Homepage!

Jugendradsport

Die Trainingszeiten findet ihr auf Seite 44

Radsport Team Ausblick

RST Lübeck: Jahreshauptversammlung 2023

Freitag, 20. Januar 2023

„Esszimmer“ Grönau Forum

Am Torfmoor 8, 23627 Groß Grönau

Zur Jahreshauptversammlung des Radsport Team Lübeck e.V. erhalten alle Vereinsmitglieder bis Mitte Dezember 2022 eine schriftliche Einladung mit Rückantwort erhalten.

Alle Vereinsmitglieder sind zu einem Abendessen eingeladen. Es wieder Grünkohl geben!

BITTE AN DIE RÜCKANTWORT DENKEN!

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

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

RST Lübeck:

Unsere Veranstaltungen 2023



Die Planungen für das Radsportjahr 2023 laufen bereits und der Terminkalender füllt sich!

Diese Veranstaltungen stehen bereits jetzt fest: Zu Ostern (**06. bis 10. April**) findet das „12. Österlichen Kleeblatt“ mit 4 Touren an 4 Tagen in Curau gestartet. Die 32. Ostholstein-Rundfahrt (RTF) findet bereits am So. **23. April** statt. Die Nord- und Landesmeisterschaft im Einer Straßenfahren wird am **07. Mai** im Rahmen des 25. Großen Preises zu Lübeck im mecklenburgischen Rieps stattfinden (Die Meisterschaft im Einzelzeitfahren wird am **06. Mai** voraussichtlich wieder in Tasdorf stattfinden) Zu **Himmelfahrt (18. bis 21. Mai)**, gibt es GRASH 2023, das Gravel- und Ultradistanzabenteuer mit bis zu 600 Kilometern und zusätzlich einem Gravel-Radmarathon über 200 Kilometer.

Eine Etappenfahrt nach Dänemark „Coast and dead fish 2023“ über 530 Kilometer findet diesmal vom **07. bis 09.07.** statt. Auch die "Wagrierer Land O-RTF" mit Start in Oldenburg i.H. ist Bestandteil des Terminkalenders und wird am Samstag (!) **16. September** wieder angeboten. Zum Abschluss des Radsportjahrs 2023 findet am **29. Oktober** die bereits "19. RST Lübeck-CTF" statt.

Auch unsere kleinen Rennserien, wie der RST ZeitfahrCup (**letzter Dienstag im Monat von April bis August**), sowie die RST Vereinsmeisterschaft (Termine werden erst im Dezember festgelegt) gehören wieder fest ins Programm!

Also vermerkt euch schon mal die Termine im Kalender und wir hoffen alle darauf, die geplanten Veranstaltungen in den nächsten Monaten durchführen zu können. Aktuelle Informationen zu diesen Veranstaltungen und möglichen Änderungen gibt es auf unserer RST-Internetseite!

SOLOCharity Ride 2023

18. Juni 2023

Wir beteiligen uns auch 2023 wieder am SOLO Charity Ride werden für die McDonald's Kinderhilfe Stiftung Spenden sammeln. Wenn ihr Vorschläge für eine gemeinsame RST-Aktion im Rahmen der Spendentour habt, meldet euch gerne direkt über das Kontaktformular.

Beim SOLOCharity Ride 2023 fährt jeder Teilnehmer seine selbstgewählte Route, solange und soweit er möchte – quasi vor der eigenen Haustür.

Unter dem Hashtag #solocharityride bleiben wir währenddessen auf sozialen Medien miteinander in Kontakt, motivieren uns gegenseitig und radeln so km um km für Familien schwer kranker Kinder. Die besondere Motivation? Du kannst deinen Ride mit Spenden „vergolden“ lassen. Rufe Freunde, Familie oder Kollegen zu Spenden für ein Ronald McDonald Haus oder eine Oase deiner Wahl auf. Die McDonald's Kinderhilfe Stiftung betreibt bundesweit 22 Ronald McDonald Häuser in der Nähe von Kinderkliniken als Zuhause auf Zeit für Familien schwer kranker Kinder.

RST-Trainingswochenende in Ratzeburg

17. bis 19. März 2023

Jugendherberge Ratzeburg



Am „15. RST-Trainingswochenende“ können alle Breitensportler (RTF-Fahrer) und Jugendradsportler des Radsport Team Lübeck e.V. teilnehmen. Zusätzlich werden wieder einige Jugendfahrer des Landesbandes Schleswig-Holstein zu Gast sein.

Am Samstag werden wir auch ein Gravelangebot in unser Trainingswochenende einbauen. Die Jugendherberge in Ratzeburg ist als Ausgangspunkt für die verschiedenen Touren ideal.

In der Jugendherberge Ratzeburg erfolgt die Unterbringung in 4-Bett- Zimmern. Auf dem Programm stehen natürlich Radfahren, aber auch verschiedene Themen zum Radtourenfahren / Breitensport, Gravel-/Crosssport und Rennsport werden zum Ausgleich angeboten.

In den knapp drei Tagen wird wieder es wieder verschiedene Radeinheiten in unterschiedlichen Geschwindigkeitsgruppen geben.

Zum Abschluss am Sonntag wird die Radsportjugend beim S-Cup in Bad Barmstedt an den Start gehen. Weitere Informationen hierzu folgen auf der RST Lübeck Homepage.

Termin: 17.03.2023 (zum Abendessen) - 19.03.2023 (Abreise nach dem Frühstück / Mittagessen)

Kosten: RST-Mitglieder und Gäste: 90,- € bei Vollverpflegung. (Preis ohne Bezuschussung)
RST-Jugend: 40,- € Einzelzimmer: 130,- €
Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt.

ACHTUNG: Anmeldung nur bis So. 22.01.2023 !!!

Anmeldungen bitte über die RST Geschäftsstelle,
E-Mail: info@rst-luebeck.de



MTB MARKET 

DEIN BIKE PARTNER VOR ORT!

24/7
online
shopping

Termine für
Werkstatt und
Beratung online
buchen.

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

**Attraktive Leasing- und
Finanzierungsangebote.**

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



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

Vereinsmeisterschaft 2023

Die Vereinsmeisterschaft ist im Jahr 2023 eine Serie von sechs Radveranstaltungen. Der Sieger in seiner Klasse ist Lübecker Stadtmeister. Die Rennen finden im direkten Umkreis der Hansestadt Lübeck statt. Jedes Vereinsmitglied ist aufgerufen an der Vereinsmeisterschaft teilzunehmen. Die Vereinsmeisterschaft dient der Förderung des Breitensports und ist eine Trainingsveranstaltung. Im Vordergrund steht der Spaß am Rad fahren. Es gibt verschiedene Leistungsklassen. Die Vereinsmitglieder fahren in der für sie vorgesehenen Leistungsklasse. In die Wertung gehen alle sechs Läufe (es gibt **ein** Streichergebnisse). Sieger ist der Fahrer / die FahrerIn mit den meisten Punkten.

Teilnehmer Alle Mitglieder des Radsport Team Lübeck e.V. und Gastfahrer
Startgeld wird nicht erhoben
Teilnahmebedingung Start nur im Vereinstrikot, mit Rückennummer, es steht Helmpflicht!
Anmeldung zur Serie Anmeldungen am Veranstaltungstag bis zum Meldeschluss (15 Minuten vor dem Start der jeweiligen Klasse). Jeder Teilnehmer erhält nach der Anmeldung zum jeweiligen Lauf eine Rückennummer, die er bei den Veranstaltungen auf der rechten Rückseite des Trikots tragen muss. Die Rückennummern sind nach dem Veranstaltungslauf wieder abzugeben! Nachmeldungen zur Serie sind nach Ablauf der Meldefrist nur direkt vor Ort am Veranstaltungstag bis zum Meldeschluss (15 Min. vor Beginn des ersten Rennens) möglich.

Termine

	Datum	Startzeit	Art	Startort
1. Lauf	Sa. 18.02.23	14:00 Uhr	(Gravel 1)	Lübeck-Wulfsdorf
2. Lauf	Sa. 01.04.23	14:00 Uhr	(Zeit 1)	Willendorf
3. Lauf:	Sa. 03.06.23	14:00 Uhr	(Straße 1)	Neuengörs
4. Lauf:	Sa. 15.07.23	14:00 Uhr	(Gravel 2)	Wüstenei (neu!)
5. Lauf:	Sa. 26.08.23	14:00 Uhr	(Zeit 2)	Schlagsdorf
6. Lauf:	Sa. 07.10.23	14:00 Uhr	(Berg 1)	Heilshoop mit Siegerehrung

Achtung: Termine und Startorte können sich ggf. kurzfristig ändern!

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

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

Klasseneinteilung

Klassen	Kategorien	Wertung	Jahrgang
Jugendklasse 1	U 9, U11	getrennte Wertung	2015 – 2013
Jugendklasse 2	U13, U15	getrennte Wertung	2012 – 2009
Jugendklasse 2	U17, U19	getrennte Wertung	2008 – 2005
Hauptklasse	U23, Elite	gemeinsame Wertung	2004 – 1994
Senioren 1	Senioren 1	gemeinsame Wertung	1993 – 1984
- Senioren 2	Senioren 2	gemeinsame Wertung	1983 – 1974

Klasseneinteilung

Klassen	Kategorien	Wertung	Jahrgang
- Senioren 3	Senioren 3	gemeinsame Wertung	1973 – 1964
- Senioren 4	Senioren 4	gemeinsame Wertung	1963 – 1954
- Senioren 5	Senioren 5	gemeinsame Wertung	1953 – u.ä.
- Frauen 1	Frauen 1	gemeinsame Wertung	2006 – 1984
- Frauen 2	Frauen 2	gemeinsame Wertung	1983 – 1974
- Frauen 3	Frauen 3	gemeinsame Wertung	1973 – u.ä.

Streckenlängen

Klassen:	U9 – U11	U13	U15	U17, U19, U23 Elite, Fr.1, Fr.2 Sen.1 – Sen.4	Fr.3 Sen.5
Gravel 1	2,2 km	2,2 km	2,2 km	2,2 km	2,2 km
Zeit 1	5,0 km	5,0 km	20,0 km	20,0 km	20,0 km
Straße 1	① 14,7 km	① 14,7 km	② 29,4 km	④ 58,8 km	③ 44,1 km
Gravel 2	② 5,2 km	② 5,2 km	④ 10,4 km	~ 21,6 km	④ 10,4 km
Zeit 2	① 7,7 km	② 15,2 km	② 15,2 km	④ 30,8 km	③ 23,1 km
Berg 1	3,3 km	3,3 km	3,3 km	3,3 km	3,3 km

Punkte (alle Klassen)

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

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

Wertung

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

Startreihenfolge

Beim Straßenrennen gilt folgende Startreihenfolge nach Klassen:

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

Siegerehrung

Die Siegerehrung findet nach dem letzten Lauf am **07.10.2023** in Heilshoop statt.

Hinweise

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

Breitensport

18. O-CTF 2022 in Ratzeburg

30. Oktober 2022

aus der TNA-Redaktion



Kurz-kurz Ende Oktober – das erwartet man einfach nicht. Doch in Ratzeburg was es in diesem Jahr möglich. Ein farbenfrohes Herbstlebens gab es, für alle Teilnehmer der 18. RST Lübeck O-CTF am 30. Oktober 2022 in Ratzeburg bei Temperaturen um die 21 °C! Das Wetter spielte mal wieder mit. Es war sonnig und trocken und zu Start der Veranstaltung um 09:00 Uhr lag die Temperatur bereits bei 15°C an diesem Herbstmorgen.

149 Sportler gingen an diesem Morgen in Ratzeburg an den Start zur „schönsten CTF-Strecke“ im Norden! (Dies sagen uns die Teilnehmer unserer CTF-Veranstaltung immer wieder – DANKE dafür!) Unser Frühstücksangebot (Kaffee und Brötchen) vor dem Start konnten wir in diesem Jahr wieder anbieten, ebenso wie das große Kuchenangebot (18 Kuchen wurden gebacken – Danke auch dafür!) nach der Tour.

Zuerst starteten die Teilnehmer der „langen“ 76 km-Tour. Durch den frühen Start kommt es zu deutlich

weniger Begegnungen mit Wanderern am Morgen im Bereich der Seen zwischen Ratzeburg und Mölln. In Kleingruppen (5 Radsportler) ging es mit einem Abstand etwa 2 bis 3 Minuten auf die Strecke. Durch das große Teilnehmerfeld bei der langen Strecken haben wir den Start der „kurzen“ Tour (53 km) um 15 Minuten auf 09:45 Uhr verlegt! Auch die Teilnehmer der 53 km-Tour waren auf der Südschleife unterwegs. Durch die Streckenanpassung 2020 haben die Teilnehmer deutlich mehr Waldwege zu fahren und die Asphaltwege auf der Nordschleife wurden herausgenommen.

Die Strecke führte die Teilnehmer durch die Wälder des Herzogtum Lauenburgs. Von Ratzeburg ging es für die Teilnehmer durch den Farchauer Forst nach Mölln und durch das Hellbachtal zum Drüsensee. Weiter ging es Richtung Norden durch die Wälder Richtung Schmilau zum Schaalseekanal. Entlang an vielen kleinen Seen führte die Strecke Richtung Ziethen. Hier bogen die Teilnehmer der kurzen Tour nach Ratzeburg zum Ziel ab und für auf der „langen“ Strecke ging es auf die Schlussrunde nach Mecklenburg-Vorpommern.

Am Mechower See entlang ging es bis zum nördlichen Punkt der Tour nach Campow und vor hier aus wieder zurück nach Ratzeburg. Die letzten Teilnehmer erreichten gegen 14:30 Uhr das Ziel an diesem sonnigen und trockenen Herbsttag.

Aus dem Teilnehmerfeld haben wir wieder sehr viele positive Rückmeldungen für die Durchführung der Veranstaltung erhalten. Viele Radfahrer lobten im Anschluss der Tour unsere Verpflegung an den Kontrollen und auch die Begegnungen der Radfahrer mit den Wanderern, die die Radsportler teilweise anfeuerteten! Radfahrer, die einen Defekt an ihrem Rad hatten oder zu Sturz kamen, wurden eingesammelt und nach Ratzeburg zurückgebracht! Leider gab es in diesem Jahr auch einen kleinen Unfall. Wir wünschen dem Verletzten schnelle Genesung!

Hier einige Stimmen zur 19. RST Lübeck O-CTF:
[..]war eine super schöne Runde. Tolle Organisation und Verpflegung, nette Vereinsmitglieder...was will man mehr.

1000 Dank und schöne Grüße.

Eure CTF gestern war wie immer ein Traum. Ich freue mich schon aufs nächste Jahr.



Wir sagen Danke!

der Vorstand



Der Vorstand bedankt sich bei allen Helfern der Veranstaltung. Nun ist die „18. RST Lübeck O-CTF“, die „Country-Tourenfahrt“ des Radsport Team Lübeck e.V. schon wieder Geschichte. Wir, der Vorstand des Radsport Team Lübeck, möchten Danke sagen! In den vergangenen Tagen wurden viele Stunden in die Planung und Vorbereitung zur Durchführung der Veranstaltung investiert.

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 als Guide die Tour begleitet haben. In Kleingruppen geht es auf die Strecke und man kann die schöne Herbstlandschaft genießen. 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 Veranstaltung ohne hervorragendes Kuchenbuffet? Jeder Helfer ist eine wichtige Person bei einer CTF-Veranstaltung. Ihr zeichnet die Veranstaltung aus. Wir alle freuen uns auch über gut organisierte Veranstaltungen anderer Vereine, bei denen wir teilnehmen dürfen.

Durch die Nutzung von Navis, durch die Teilnehmer, wird die Veranstaltung von Jahr zu Jahr einfacher. Es wird in Kleingruppen gefahren, sodass auch Veranstaltungsteilnehmer ohne Navi die Tour fahren können. Auf eine Ausschilderung der Strecke kann somit schon seit Jahren verzichtet werden.

Wir freuen uns euch alle im kommenden Jahr bei der 19. RST Lübeck O-CTF in Ratzeburg am 29. Oktober 2023 wieder begrüßen zu dürfen.



12. Österliches Kleeblatt

06. April – bis 10. April 2023

Buswendeplatz in 23617 Curau



Das Radsport Team Lübeck e.V. startet wieder vom Gründonnerstag bis Ostermontag gemeinsam in die Radsportsaison 2023.

Eingeladen sind neben allen Vereinsmitgliedern auch recht herzlich Nichtmitglieder. Der Startschuss zu den vier Touren an Ostern 2023 fällt jeweils in Curau.

Anmeldung: ab Mitte Februar 2023, über www.rst-luebeck.de

Treffpunkt: jeweils Buswendeplatz in 23617 Curau.

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

Warum nun eine RTF im geschlossenen Verband und keine Etappenfahrt?

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

Achtung:

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

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



32. Ostholstein-Rundfahrt

23. April 2023

Bad Schwartau

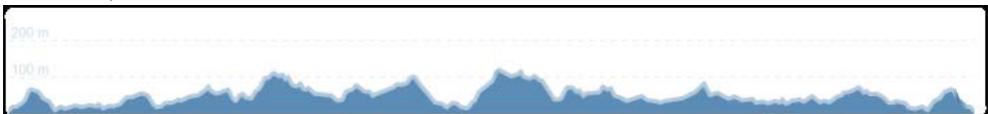


Bei der über die Landesgrenzen hinaus bekannte *Ostholstein-Rundfahrt* des Radsport Team Lübeck heißt es: „Zum Saisonstart über die höchsten Anstiege durch Ostholstein“.

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

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

Das Höhenprofil der 158 km-Tour durch Ostholstein:



Die Permanenten des RST Lübeck 2023

Das Breitensportangebot im Radtourenfahren wird sich im kommenden Jahr ändern. Es werden keine Punkte mehr gesammelt, sondern nur noch Kilometer.

Grundsätzlich wird sich an der Durchführung (bis auf die RTF-Wertungskarten, die durch die BRD-App abgelöst wird) nichts ändern. Jedoch werden wir ab der kommenden Radsportsaison 2023 keine Permanenten Touren bei unseren Partnern (Tankstellen, Bäckerei, Mc Donald's) mehr anbieten, da die Genehmigungsgebühr für die einzelne Tour in keinem Verhältnis mehr mit den Einnahmen und Kosten durch das Tourenangebot steht.

Der BDR plant zwar auch hier für die Zukunft ein verändertes Angebot, bei dem die Teilnehmer

online die Permanenten bekommen können und gegen Nachweis der gefahrenen Strecke und Zahlung des Zahlgeldes ihre Kilometer gutgeschrieben bekommen. Jedoch soll dies noch nicht zum 01. Januar 2023 zur Verfügung stehen.

Das Radsport Team Lübeck e.V. wird auch in Zukunft gemeinsame Permanente Radtourenfahrten anbieten, die meist an den Feiertagen starten und wir werden uns für eine zeitnahe Lösung des „neuen“ Permanenten Angebot einsetzen, damit wir allen Sportlern wieder Touren durch unsere Region anzubieten.



Unsere Permanenten stehen als *.gpx zum Download bereit:
<https://rst-luebeck.de/tracks/>

„Coffee Ride“ in der Wintersaison

Um auch im Winter ein vielfältiges Trainingsangebot zu schaffen, bieten wir auch in der Wintersaison wieder „Coffee-Ride´s“ an. Im Rahmen der RST-Aktionen werden hier verschiedene Touren angeboten. Die aktuellen Hinweise zu den RST-Aktionen findest du auf der RST-Homepage.

Am **29. Januar 2023** ist unser RST-Neujahrgrillen in Stockelsdorf das Ziel. Es wird für alle „Coffee-Ride-Touren“ Tracks geben:

- langer Track (ca. 60 km Anfahrt bei einem Schnitt von 30 km/h)
- mittlerer Track (ca. 40 km Anfahrt – 26 km/h)
- kurzer Track (direkte Anfahrt – 24 km/h)



Radmarathon Cup Deutschland 2023 mit 20 Veranstaltungen

22. April – bis 17. September 2023



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



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

Bernd Schmidt, BDR-Vizepräsident für Breitensport, freut sich über die Bereitschaft der Vereine, erneut bei der Serie mitzuwirken. Dabei konnte auf bewährte Ausrichter zurückgegriffen werden, auf Wiedereinsteiger und auf ganz neue Mitglieder der Radmarathon-Familie, wie zum Beispiel Husum, Ibbenbüren und der Marathon in Gelsenkirchen zum Bundes-Radsport-Treffen“, erklärt Schmidt.

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

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

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

Datum	LV	Veranstalter
Sa. 22.04.2023	BRA	Spreewald-Marathon
Mo.01.05.2023	RLP	DJK Ochtendung 1920
So. 07.05.2023	SCH	RSV Husum
So. 28.05.2023	HES	RSC77 Bimbach
Sa. 03.06.2023	SAC	Radteam Tharandter Wald
So. 04.06.2023	NRW	TSVE Bielefeld
Sa. 10.06.2023	HES	VfB 1921 Schrecksbach
So. 11.06.2023	NDS	RTC Altwarmbüchen
So. 18.06.2023	BAY	SV 1959 Lupburg
Sa. 24.06.2023	NRW	Marathon Ibbenbüren
Sa. 08.07.2023	BRA	Lausitzer Seenland 100
So. 16.07.2023	SCH	Rendsburger BC v. 1894
So. 23.07.2023	NRW	BDR Gelsenkirchen
So. 30.07.2023	SCH	RSC Kattenberg
Sa. 05.08.2023	NDS	RSC Göttingen
So. 06.08.2023	MEV	RSV MV Schwerin
So. 13.08.2023	BAY	VC Concordia Pirk
Sa. 26.08.2023	NRW	SC Gevelsberg 1963
So. 03.09.2023	HAM	FC St. Pauli
So. 17.09.2023	RLP	VfB Polch



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

Nord-Cup Radmarathon 2023

7. Mai – bis 3. September

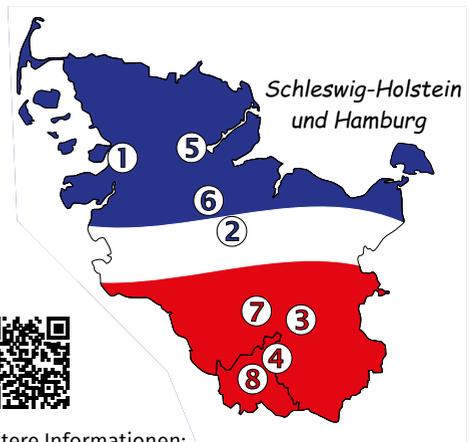
Hamburg und Schleswig-Holstein



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

Super-Finisher wird, wer alle 8 Marathons fährt.

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



Weitere Informationen:
www.nordcup-radmarathon.de

Radtourenfahren 2023

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bem.
So. 22.01.23	RG Wedel	SCH		O-CTF – Countrytourenfahrt
So. 05.02.23	RV Endspurt Hamburg	HAM		CTF – Countrytourenfahrt
So. 12.02.23	RSC Kattenberg	SCH		CTF – Countrytourenfahrt
So. 19.02.23	RG Uni Hamburg	HAM		O-CTF – Countrytourenfahrt
So. 05.03.23	RG Eckernförde	SCH	Ascheffel	CTF – Countrytourenfahrt
So. 19.03.23	VfL Lüneburg	NDS	Lüneburg	O-CTF – Countrytourenfahrt
So. 26.03.23	SV Sülfeld	SCH		O-RTF
Sa. 01.04.23	Barmstedter MTV	SCH		Brevet
Do. 06.04.23	Radsport Team Lübeck	SCH	Curau	Geschl. Verband, Voranmeld.
Fr. 07.04.23	Radsport Team Lübeck	SCH	Curau	Geschl. Verband, Voranmeld.
So. 09.04.23	Radsport Team Lübeck	SCH	Curau	Geschl. Verband, Voranmeld.
Mo. 10.04.23	Radsport Team Lübeck	SCH	Curau	Geschl. Verband, Voranmeld.
So. 16.04.23	Harburger RG	HAM	HH-Hausbruch	
So. 23.04.23	Radsport Team Lübeck	SCH	Bad Schwartau	
So. 23.04.23	FVR MEV	MEV	Marlow	
So. 30.04.23	RV Endspurt HH	HAM		
So. 07.05.23	RSV Husum	SCH		Nord Cup, D-Cup
So. 07.05.23	Buxtehuder SV	NDS	Buxtehude	
Sa. 13.05.23	LTV Kiel Ost	SCH		Brevet
So. 14.05.23	RST Malente	SCH		
So. 14.05.23	RSC Lüneburg	NDS	Lüneburg	
So. 14.05.23	TR Greifswald	MEV	Greifswald	
15.-20.05.23	Rendsburger BC	SCH	Voranmeldung	Etappe
18.-21.05.23	Radsport Team Lübeck	SCH	Voranmeldung	Etappe – GRASH 600 km
Do. 18.05.23	Radsport Team Lübeck	SCH	Voranmeldung	Gravel-Radmarathon 200 km
18.-21.05.23	Audax Club SH	SCH	Voranmeldung	Etappe
26.-29.05.23	RV Endspurt HH	HAM	Voranmeldung	Etappe
Sa. 03.06.23	RG Schlei	SCH		Brevet & Gravel
Sa. 03.06.23	TuS Bremerförde	NDS	Bremerförde	
Sa. 03.06.23	KJV Rügen	MEV	Sellin	
So. 04.06.23	RSG M. Nortorf	SCH	Nortorf	Nord-Cup
So. 04.06.23	RG Uni Hamburg	HAM		
Sa. 10.06.23	SC Hammaburg	HAM		Brevet
So. 11.06.23	RV Trave Bad Oldesloe	SCH		Nord Cup
Sa. 17.06.23	Todtglüsender SV	NDS	Tostedt-Todtglüsing	
So. 18.06.23	RG Hamburg	HAM	HH-Volksdorf	Nord Cup, D-Cup
So. 25.06.23	RV Schleswig	SCH		Nord-Cup
Sa. 01.07.23	Bramstedter MTV	SCH		Brevet
07.-09.07.23	Radsport Team Lübeck	SCH	Voranmeldung	Etappe 530 km coastfish.de
Sa. 08.07.23	RV Endspurt HH	HAM	HH-Alsterdorf	Brevet Rund Hamburg Halbe
So. 09.07.23	RV Germania HH	HAM	Norderstedt	
So. 16.07.23	Rendsburger BC	SCH		Nord Cup, D-Cup
23.-29.07.23	Bundesradspportreffen	NRW	Gelsenkirchen	Bundesradspportreffen (tgl.)
So. 30.07.23	RSC Kattenberg	SCH	Kaltenkirchen	Nord Cup, D-Cup

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bem.
So. 06.08.23	RSV MV	MEV	Schwerin	D-Cup
Sa. 12.08.23	RG BSV Hamburg	HAM	HH-Lohbrügge	Brevet
So. 13.08.23	BW Buchholz	NDS	Buchholz i.d.Nhd.	
Sa. 19.08.23	RV Altona	HAM		
So. 20.08.23	Cyclastics Hamburg	HAM		Welt-Cup
So. 27.08.23	Athletico Büdelsdorf	SCH		
So. 03.09.23	FC St. Pauli	HAM	Barsbüttel	Nord Cup, D-Cup
Sa. 09.09.23	RC Kiel	SCH		Brevet
Sa. 09.09.23	Bremerförde	NDS	Bremerförde	Marathon
So. 10.09.23	RG Wedel	SCH		
So. 10.09.23	RSB Lüneburg	NDS	Eschede	CTF – Countrytourenfahrt
Sa. 16.09.23	RST Lübeck	SCH	Oldenburg i.H.	Brevet O-RTF
Sa. 23.09.23	RG Uni Hamburg	HAM		O-CTF – Countrytourenfahrt
Di. 03.10.23	LTV Kiel Ost	SCH	Schwenhthental	
So. 08.10.23	Rendsburger BC	SCH	Tappendorf	CTF – Countrytourenfahrt
So. 29.10.23	Radsport Team Lübeck	SCH	Ratzeburg	O-CTF – Countrytourenfahrt
So. 12.11.23	RV Schleswig	SCH	Neuberend	CTF – Countrytourenfahrt

Änderungen vorbehalten !!!

Stand 28.12.2022

Bemerkung: * = Bitte beachtet die Hinweise bei "rad-net.de" im Breitensportkalender

BDR-Breitensport-Kalender 2023 online

Der „ŠKODA-Breitensport-Kalender“ 2023 des Bund Deutscher Radfahrer (BDR) ist veröffentlicht worden. Alle Termine sind ab sofort online auf rad-net abrufbar. Dort sind dann mehr als 5.000 Streckenangebote von 1.200 Veranstaltungen der Vereine im BDR erfasst: Vom Familien radeln bis zum Rad-Marathon.

Künftig wird es den Kalender nicht mehr als Druckversion und nur noch online geben. „Da es doch in der Vergangenheit immer wieder kurzfristige Änderungen gegeben hat, die in der Druckversion nicht mehr berücksichtigt werden konnten, ist das alte Format nicht mehr zeitgemäß.“

In der Online-Version können wir viel schneller reagieren und ganz aktuell neue Veranstaltungen ankündigen“, sagt der für den Breitensport zuständige BDR-Vizepräsident Bernd Schmidt. Außerdem ist neu, dass sich die Laufzeit der Breitensportsaison geändert hat. Sie beginnt nicht mehr erst im März, sondern bereits im Januar des Jahres.

Hier der Link zum Online-Breitensportkalender



<https://www.rad-net.de/breitensport-kalender.htm>

oder <https://t1p.de/83dcu>

Die BDR-APP verzögert sich

Mit Schleifchen unter dem Weihnachtsbaum, hatte sich BDR-Vizepräsident Bernd Schmidt die neue BDR-APP gewünscht. Nur leider gehen nicht alle Wünsche in Erfüllung, denn in der Fertigstellung der BDR-APP kommt es zu Verzögerungen.

Aktuell ist der Austausch sehr intensiv, aber durch Weihnachtsurlaub und Grippewelle, wird die APP nicht, wie erhofft, zum 01. Januar 2023 bundesweit starten können.

Um den Start in die neue Saison abzusichern, hat das BDR-Präsidium nun beschlossen, kurzfristig

noch mal die bewährte rote BDR-Wertungskarte aufzulegen. Das nimmt den Planern der BDR-APP etwas den Druck und die gefahrenen Kilometer gehen nicht verloren.

Ob APP oder Karte, der Weg der Bestellung und der Auslieferung hat sich nicht geändert. Die Wertungskarten werden wie gewohnt über die Verbände an die Vereine ausgeliefert.

Lediglich in NRW, wo die APP maßgeblich entwickelt und bereits erprobt wurde und die Daten der Mitglieder im Portal der Software-Firma enthalten sind, wird die APP im Laufe des Januars startbereit sein.

Rennsport

Stevens CycloCrossCup Kaltenkirchen

23. Oktober 2022

von Andreas Fechner



Das Radfahren im Gelände erfreut sich auch im RST immer größerer Beliebtheit. So machten sich acht RST'ler auf den Weg nach Kaltenkirchen, um am 23. Oktober 2022 sich auf unbefestigten Wegen zu messen und gemeinsam Spaß zu haben.

Mit von der Partie waren auch einige Neulinge, die nach dem Rennen allesamt nach „mehr“ riefen. Das Wetter zeigte sich von seiner spätsommerlichen Seite und der Nebel verzog sich pünktlich zum ersten Start. Durch den Regen in der Woche war der Kurs zwar feucht, an einigen Stellen auch rutschig, aber erfreulicherweise nicht matschig.

Ergebnisse aus RST-Sicht:

Name	Klasse	Kaltenkirchen
Samuel Burger	U17	7. Platz
Uwe Holst	Masters 2	19. Platz
Maik Seidel	Masters 2	20. Platz
Gunnar Rodde	Hobby Ü40	17. Platz
Andreas Fechner	Hobby Ü50	8. Platz
David Bennert	Hobby Ü50	20. Platz
Bernhard Burger	Hobby Ü50	35. Platz
Arne Semken	Hobby Ü50	DNF



Weitere Ergebnisse unter:

<https://t1p.de/dljk>

Das Rennen wurde wie immer sehr engagiert und liebevoll durch die Radsportler vom RSC Kattenberg organisiert.

Weitere schöne Bilder gibt es auf

Vielen Dank an den Fotografen Michael Richter.



Ein Video des Rennens gibt es auf

Youtube:

<https://t1p.de/2ydsx>

LM Cross in Bremen

26. November 2022
von Cedrik Weyhe



Die Nord- und Landesmeisterschaft 2002 im Cyclo-Cross fanden am 26. November 2022 in Bremen auf der Galopprennbahn statt. Einziger Starter vom RST Lübeck war Cedrik Weyhe in der U19 Klasse. Samuel Burger, der in der U17-Klasse gemeldet war, musste krankheitsbedingt kurzfristig absagen. Für Cedrik Weyhe standen 40 Minuten auf der 2,9 Kilometer langen Strecke auf dem Programm.

„Erstmal das Wichtigste: die Strecke. Für die topografischen Gegebenheiten gut gemacht. Größtenteils Wiese mit drei kleinen Sandsenken und einer befestigten Passage durch die Tribüne der Galopprennbahn. Organisatorisch ein sehr straffer Zeitplan, der aber gut eingehalten wurde. Leider ein paar Mal zu früh. Mehrere Starts erfolgten, obwohl die Sportler noch nicht fertig waren. Ich konnte das erreichen, was ich mir vorgenommen hatte. Ein Dritter Platz in der schleswig-holsteinischen Landeswertung und dazu nicht überrundet werden.“



Stevens CycloCrossCup Duvenstedt und Bad Oldesloe

06. + 13.11.2022 von Andreas Fechner



An den ersten beiden November-Wochenenden gab es wieder zwei Rennen der STEVENS CycloCrossCup (SCCC) – Serie und wir haben in Neu Duvenstedt den Kolonistenhof (kolonistenhof.de) gepflügt. Die interessante Geschichte des Hofes reicht über 250 Jahre weit zurück. Dafür hatten wir jedoch während es Rennens wenig Muße.

Der Kurs teilt sich in zwei Teile: Zum einen geht es über die Koppel und zum anderen durch ein kleines Waldstück mit Wurzeltrails und schönen technischen Passagen. Leider ereilte mich schon in der zweiten Runde ein Platten.

Ergebnisse aus RST-Sicht in Neu Duvenstedt:
Samuel Burger (U17: 7. Platz), Maik Seidel (Masters 2, 12.), Bernhard Burger, (Hobby Ü50: 25.), Andreas Fechner (Hobby Ü50: DNF)

Am 13. November 2022 ging es dann in Bad Oldesloe weiter. Das war ja für uns fast ein Heimspiel. Cedrik reiste sogar mit dem Rad an. Mit neun Sportlern waren wir hier als RST Lübeck sehr zahlreich vertreten. Der Kurs war spannend – es ging auf dem ADAC-Verkehrsübungsplatz zur Sache. Im Angebot war u.a. eine Steigung mit 53%.

Ergebnisse aus RST-Sicht in Bad Oldesloe:
Samuel Burger (U17: 7.), Cedrik Weyhe (U19: 7.), Uwe Holst (Masters 2: 8.), Maik Seidel (Masters 2: 23.), Gunnar Rodde (Hobby Ü40: 23.), Piotr Furman (Hobby Ü40: 29.), Andreas Fechner (Hobby Ü50: 8.), David Bennert (Hobby Ü50: 20.), Bernhard Burger (Hobby Ü50: 25.)

Durch den Veranstalter (RV Trave) wurden wir gut mit Bratwurst, Kaffee und Kuchen versorgt, sodass wir in gemütlicher Atmosphäre noch etwas klönen konnten.

Cross-Cup in Wedel

04. Dezember 2022
von Andreas Fechner



In Wedel war ich aus RST-Sicht leider allein am Start. Einige waren krank, anderen war es vielleicht etwas weit nach Wedel.

Das war eine Gelegenheit für mich, die Zugverbindung nach Wedel zu probieren. Entgegen meiner Erwartungen gibt es eine sehr gute Verbindung nach Wedel mit 1,5 Stunden vom Bahnhof Lübeck zum Bahnhof Wedel.

Wedel ist seit diesem Jahr neuer Ausrichter eines

SCCC-Rennens. Es war ein sehr schneller Kurs, mit einigen interessanten technischen Passagen gesteckt. Auf Wunsch der Teilnehmer wurde eine noch nie gesehene Konstellation aus liegenden Autoreifen wieder entfernt. Schade eigentlich. Die Wedeler wollten mal was ganz Neues probieren. Ich war mit meinem 5. Platz in Hobby Ü50 sehr zufrieden.

Ganz radsportuntypisch gab es für jeden Teilnehmer eine Schoko-Medaille. Vorgezogen zum Nikolaus.

Warme Umkleide vorhanden. Nette Leute sowieso. Wedel ist aus meiner Sicht ein sehr zu empfehlendes Rennen für die nächsten Jahre.



Cross-Cup in Elmshorn

10. Dezember 2022

Schöner, flowiger Kurs durch den Wald und am See, unterbrochen von einer langen Treppe Elmshorn ist immer eine Reise wert.

Gunnar Rodde (13. in Hobby Ü40), Andreas Fechner (5.), David Bennert (12. in Hobby Ü50)

Trek Cyclocross-Cup in Großensee

11. Dezember 2022

Der erste Lauf der Trek-Crossserie mit insgesamt 3 Läufen. Großensee war mit dem Kurs durch das Freibad und über den Parkplatz schon etwas Besonderes. Trotz Frost war die Wiese im Freibad sehr tief.

Die kommenden Läufe der Serie dann am 07. Januar 2023 im Crossland Hamburg und am 12. Februar 2023 beim City-Cross in Hamburg. Die Serie wird ausgerichtet vom Verein CycloCross Hamburg. Hier die Ergebnisse aus RST-Sicht in Großensee:

Name	Klasse	Platz
Cedrik Weyhe	U19	2. Platz
Maik Seidel	Masters 2	6. Platz
Gunnar Rodde	Hobby Ü40	13. Platz
Andreas Fechner	Hobby Ü50	5. Platz
David Bennert	Hobby Ü50	15. Platz

Vielen Dank an die Fotografen Michael Richter und Gunnar Rodde. Weitere schöne Bilder gibt es auf [helmuts-fahrrad-seiten](#)

RST Lübeck Zeitfahrkup

Der RST Lübeck Zeitfahrkup geht bereits in die dritte Runde. Nach dem Erfolg der letzten beiden Jahre, möchten wir im Jahr 2023 ebenfalls wieder eine Serie mit fünf Rennen ausrichten.

Gastfahrer sind herzlich willkommen. Es ist keine Vereinsmeisterschaft, sondern eine Serie organisiert vom RST Lübeck.

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

Fragen, Wünsche oder Vorschläge könnt ihr uns gerne schreiben. Wir freuen uns über eure Gedanken. Wir möchten uns nochmal herzlich bei allen Teilnehmern und Helfern bedanken, die den Zeitfahrkup im letzten Jahr möglich gemacht haben. Folgende Termine und Strecken vorgesehen.:

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

Hinweise:

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

Ein Helm ist vorgeschrieben. Alle Teilnehmer müssen eine Startnummer tragen.

Punktvergabe:

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

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

Die Anmeldung erfolgt vorab gerne per Mail an zeitfahrkup@rst-luebeck.de oder vor Ort. Die Anzahl der Gastfahrer ist auf max. 25 Leute festgelegt. Gestartet wird in Abständen von 1 Minute in der Reihenfolge: Jugend, Frauen, Senioren und Elite.



Klasseneinteilung:

Klassen	Alter	Jahrgang		Klassen	Alter	Jahrgang
Sen. 5	Ab 70 Jahren	Ab 1953 u. älter		Junioren U19	17/18 Jahre	2005/2006
Sen. 4	Ab 60 Jahren	Ab 1963 – 1954		Jugend U17	15/16 Jahre	2007/2008
Sen. 3	Ab 50 Jahren	Ab 1973 – 1964		Schüler U15	13/14 Jahre	2009/2010
Sen. 2	Ab 40 Jahren	Ab 1983 – 1974		Schüler U13	11/12 Jahre	2011/2012
Elite	Ab 23 Jahren	Ab 2000 u. älter		Schüler U11	bis 10 Jahre	2013 u.jünger
Männer U23	19-22 Jahre	2001 – 2004				

Klassen:	U9-U11	U13-U15	U17, U19, U23, Elite, Fr. 1, Fr. 2, Sen. 1 bis Sen. 4	Fr. 3, Sen. 5
Rennen 1	7,5 km*	13,4 km	26,8 km	13,4 km
Rennen 2	9,0 km	18,0 km	27,0 km	18,0 km
Rennen 3	9,3 km	18,6 km	27,9 km	18,6 km
Rennen 4	10,8 km	21,6 km	32,4 km	21,6 km
Rennen 5	7,7 km	15,4 km	23,1 km	15,4 km

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

S-Cup 2023 geht in die neue Saison

19.03 – 10-09.2023

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

Weitere Informationen zum S-Cup 2023 folgen.

Datum	LV	Veranstalter
So. 19.03.2023	SCH	Bad Bramstedt
So. 20.05.2023	SCH	Haffkrug
So. 21.05.2023	SCH	Eutin
So. 17.06.2023	SCH	Flintbek
So. 13.08.2023	SCH	Bad Segeberg
So. 10.09.2023	SCH	Bad Oldesloe

NM / LM 2023: Einzelzeitfahren und 1er-Straße

06 + 07. Mai 2023

Auch 2023 wird unser Radrennen, der „25. Große Preis zu Lübeck – Rund um Rieps“ wieder im mecklenburgischen Rieps stattfinden! Am **07. Mai 2023** wird im Rahmen der Nord- und Landesmeisterschaft 2023 das Radrennen in Rieps östlich von Lübeck ausgetragen.

Das Einzelzeitfahren im Rahmen der Nord- und Landesmeisterschaft 2023 am Tag zuvor, am **06. Mai 2023** in Tasdorf statt. Aufgrund der vielen positiven Rückmeldungen von den Teilnehmern und Anwohnern, werden wir auch 2023 wieder in Tasdorf, östlich von Neumünster zu Gast sein. Wir freuen uns auf spannende Wettkämpfe und zwei gelungene Veranstaltungen im Rahmen der Meisterschaft.

Weitere Informationen folgen in Kürze!

Termine Radrennen 2023

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

Datum	LV	Titel	Art	Ausrichter
Cross:				
Sa. 07.01.23	HAM	Nieuwjaarscross		Crossland Hamburg
So. 22.01.23	NDS	Buchholz i.d.N. CycloCross Finale	CC 10	RSG Nordheide
So. 12.02.23	SCH	City-Cross in Kiel		Kieler RV
Radrennen:				
So. 19.03.23	SCH	Bad Barmstedt	S-Cup	
Sa. 25.03.23	RLP	Schweigen	BL ¹	
abgesagt	NRW	Rund um Merken, Düren	BL ^{1,3}	
31.03.-02.04	BRA	Cottbus-Rundfahrt (U19 m)	RF	
Sa. 08.04.23	SAC	Sachsenring	BL ³ , S17	
Mo. 10.04.23	RLP	Ahrweiler	Q-Kri	
So. 16.04.23	NDS	Nahner Waldbahn, Osnabrück		
Sa. 22.04.23	MEV	18. Scan-Haus Cup Marlow		
So. 23.04.23	MEV	18. Scan-Haus Cup Marlow		
So. 23.04.23	NRW	Steinfurt	BL ³ , S17	
Mo. 01.05.23	HES	Eschborn – Frankfurt (Elite / U23)	UCI	
Mo. 01.05.23	RLP	Offenbach/Queich	BL ³	
So. 01.05.22	MEV	3. Gr. Preis der Stadtwerke Greifswald		
So. 01.05.22	NDS	55. Lindener Bergpreis, Hannover		
Sa. 06.05.23	SCH	LM/NM Einzelzeitfahren Tasdorf		RST Lübeck / Kieler RV
So. 07.05.23	SCH	LM/NM Straße: "Rund um Rieps"		RST Lübeck
So. 07.05.23		Baiersdorf	Q-Kri	
12.-14.05.23	THÜ	TMP Jugendtour	RF	
So. 14.05.23	SAC	Chemnitz	BL ¹	
Do. 18.05.23	NDS	31. Großer Preis von Buchholz		BW Buchholz
Sa. 20.05.23	SCH	Haffkrug	S-Cup	
So. 21.05.23	SCH	Eutin	S-Cup	
So. 21.05.23	NRW	Rund um Köln	UCI	
So. 21.05.23	BAY	Karbach	BL ^{2,3}	
23.-28.05.23	THÜ	Thüringen Ladies Tour	UCI	
Sa. 27.05.23	BER	Berlin	Q-Kri	
Mo.29.05.23	NDS	58. Gr. Preis von Borsum		
So. 04.06.23		Esplingerode (EZF U19 m/w)	DM ² / BL ^{2,3}	
So. 04.06.23	SAC	Leisnig	S17	
08.-11.06.23	SAR	Saarland Trofeo (NC U19 m)	UCI	
Do. 08.06.23	HES	Sossenheim	Q-Kri	
Sa. 10.06.23	CH	Gippingen	BL ¹	
So. 11.06.23	CH	Gippingen	BL ³	
So. 11.06.23	NDS	Rund um den Stemmer Berg, Stemme		
So. 11.06.23	MEV	Dassow		
Sa. 17.06.23	SCH	Flintbek	S-Cup	

Datum	LV	Titel	Art	Ausrichter
So. 18.06.23	SCH	Kiel-Mettenhof		Kieler RV
Fr. 23.06.23	BAD	Bad Dürrhein (EZF)	DM / BL ^{1,2}	
Sa. 24.06.23	BAD	Bad Dürrhein (STR – Frauen)	DM / BL ²	
Sa. 24.06.23	MEV	Radrennen Laage / Wardow		
So. 25.06.23	BAD	Bad Dürrhein (STR – Männer)	DM / BL ¹	
So. 25.06.23	...	N.N. (STR – U19 m/w, Nachwuchs)	DM, S17	
So. 25.06.23	MEV	Radrennen Laage / Wardow		
Fr. 30.06.23	NRW	Stadtlohn	Q-Kri	
So. 02.07.23	CH	Märwil	DM ¹	
08.-09.07.23	NDS	Bike Navy, Wurster Nordseeküste		
So. 16.07.23	WTB	Stuttgart (Frauen)	UCI	
Sa. 22.07.23	HES	Offenbach/M. (Kriterium)	BL ²	
So. 23.07.23	HES	Gießen	BL ²	
So. 23.07.23		Nürburgring	BL ¹	
Sa. 05.08.23		Spich (Kriterium – Männer)	DM	
So. 13.08.23	SCH	Bad Segeberg	S-Cup	
18.-20.08.23	HAM	15. Youngclassics Hamburg	RF	
So. 20.08.23	HAM	Hamburg	UCI	
So. 20.08.23	NDS	Melle		
23.-27.08.23	D	Deutschland Tour	UCI	
Sa. 26.08.23	D	Deutschland Tour (U17 w)	S17	
So. 27.08.23	D	Deutschland Tour (U17 w)	S17	
So. 27.08.23	SAC	Sachsenring (U17 m)	S17	
So. 03.09.23	BRA	Genthin (MZF – Männer, U17/U15, Krit.)	DM / BL ^{1,2,3}	
So. 03.09.23	NDS	3x10 Olmsruh, Hösseringen		
So. 03.09.23	NDS	58. Bürgerpreis von Gehrden		
Sa. 09.09.23	THÜ	N.N. (DM U17 EZF)	DM / S17	
So. 10.09.23	THÜ	N.N.	S17	
So. 10.09.23	SCH	Bad Oldesloe	S-Cup	RV Trave Bad Oldesloe
So. 10.09.23		Sebnitz	BL ^{1,2}	
Sa. 16.09.23	NRW	Wenholthausen (Berg)	DM / BL ^{1,3}	
So. 17.09.23	NRW	Sauerland-Rundfahrt	BL ¹	
So. 17.09.23	MEV	13. Ullmax Radsporttag Loitz		
Datum	LV	Titel	Art	Ausrichter
Di. 03.10.23	NRW	Münsterland Giro	UCI	
Di. 03.10.23	NDS	24. Kleiner Preis von Buchholz		BW Buchholz
So. 22.10.23	MEV	13. RügenChallenge - Jedermannrennen		Sellin

Änderungen vorbehalten !!!

Stand 28.12.2022

Bemerkung:

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

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

oder auf den Internetseiten der Veranstalter.

BL1 = Bundesliga Männer

BL2 = Bundesliga Frauen / Juniorinnen

BL3 = Bundesliga Junioren

DM1 = Deutsche Meisterschaft U23 (m/w)

DM2 = Deutsche Meisterschaft Juniorinnen (U19)

Q-Kri = Qualifikation Kriterium DM S17 = Nachwuchssichtung

RF = Rundfahrt

UCI = UCI-Veranstaltung

Cross / Gravel

Coast and dead Fish 2022

2.-4. September 2022
von Britta Wilms



Im September ging „Coast and dead Fish“ (CadFish) an den Start, eine Ultradistanz-Inselhoppingtour durch die Dänische Südsee.

Die Tour verlief von Lübeck über die Inseln Fehmarn, Lolland, Langeland, Tåsinge, Fünen und Alsens bis nach Flensburg und dann zurück nach Lübeck, gesamt ca. 530 km. Wenn man die Fähre über den Nord-Ostsee-Kanal mitzählt, sind 6 Fährfahrten auf der Route. So war nicht nur eine gute Grundlagenausdauer von Vorteil, sondern auch eine gewisse Seefestigkeit. Für die, die sich auf der Tour etwas länger Zeit nehmen wollten, um z.B. Softeis und Hotdog zu essen, um Sandburgen am Strand zu bauen oder um das Sønderburger Schloss zu besichtigen, gab es eine kürzere Tour mit ca. 360 km mit Ziel in Flensburg.

Es fanden sich 19 Fahrer, die sich auf die Inselhoppingtour gewagt haben. Die Anmeldung und der Start waren am Freitagnachmittag auf der Falkenwiese. Und natürlich gab es im Vorwege wieder ein kalorienreiches Kuchenbuffet.

Nach dem Start wurden die Fahrer auf den ersten Kilometern von einer Gruppe RST'lern begleitet und nach ca. 30 km mit einem Spalier auf Tour geschickt. Bis zur Fähre in Puttgarden fuhr die Gruppe zusammen, und die Fährüberfahrt nach Rödby wurde für's

Energietanken genutzt (Pommes ahoi). Ab Rödby trennte sich die Gruppe auf, die Fahrer trafen sich jedoch immer wieder auf den Fähren beim Kaffeetrinken oder beim PowerNap auf dem Shelterplatz. Das ist vermutlich eine Antwort, warum bei CadFish ein besonderer Teamgeist in der Luft lag. Wenn man sich beispielsweise morgens früh fragt, wer eigentlich neben einem genächtigt hat.

Bei CadFish wurde wie bei GRASH die Zeit gestoppt. Die schnellsten waren Thorsten Graf, Sebastian Stoll und Olivier Meyer, die nach 28:37 Stunden im Ziel ankamen. Herzlichen Glückwunsch!

Das Ziel war bei Arne im Garten, wo ein Pavillion, Essen und Getränke auf die Fahrer warteten, und natürlich auch der Siegerpokal.

An dieser Stelle einen herzlichen Dank an Annette, Maren und Silke für die „Start- und Zielbetreuung“.



Kanal und Kekse

06. November 2022
von Britta Wilms



Unter dem Motto: „Im November ist die Saison zu Ende? Ne, nicht bei uns!“ fan „Kanal und Kekse – Nordisch by Nature (autumn edition)“ statt.

Ein Gravelzeitfahren entlang am Kanal, viel gerade aus und ohne viel „Schnick Schnack“ auf der Strecke.

Es gingen 12 Fahrer an den Start. Die Strecke verlief von Lübeck bis Lankau am Elbe-Lübeck Kanal, dann über die Kanal-Brücke und weiter durch den Wald bis zum Ziel kurz vor Ratzeburg, wo die Zeitnahme erfolgte. Danach hieß es noch 5 min Ausfahren, bis zum Kuchen, den Waffeln und heißen Kirschen, Kaffee und Punsch (mit oder ohne Umdrehungen) im

Garten bei Britta und Stefan. Dort fand auch die Siegerehrung statt.

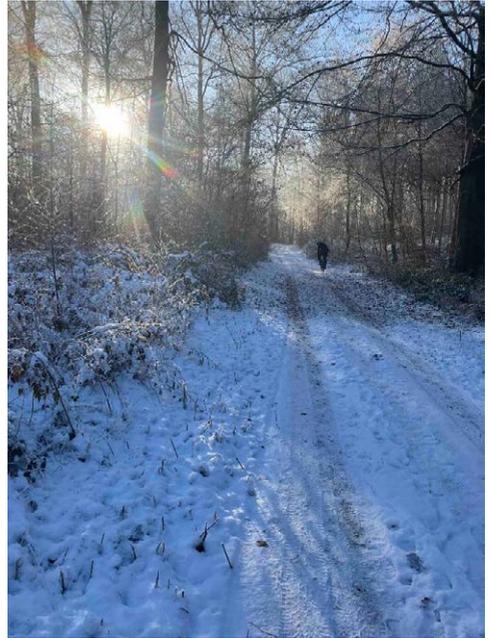
Schnellster war Cedrik, gefolgt von Henning und Winfried. Als Siegerpokal gab es eine original GRASH Mütze. Bei Kanal und Kekse hat auch das Glücksspiel Einzug gehalten und es wurde noch ein Startplatz für GRASH oder CadFish 2023 verlost, den Boris gewonnen hat. Nach einer autumn edition folgt natürlich auch eine spring edition, und dann mit etwas geändertem Streckenverlauf und Ziel.



GRVL-Exkursion Motocross Grambek

17. Dezember 2022

von Andreas Fechner



Für Samstag hatten wir uns nochmal eine schöne lange GRVL-Runde vorgenommen. Über 90 Kilometer am Ratzeburger See und Küchensee entlang, an Mölln vorbei zur Motocross-Strecke in Grambek. Es gab zwei weitere alternative Einstiegspunkte in Rothenhusen und Farchau.

Vermutlich haben die Streckenlänge und die andauernde Kälte den einen oder anderen doch abgeschreckt. Es zeichnete sich ab, dass wir zu viert fahren würden. Eine MitfahrerIn konnte aus kurzfristigen familiären Gründen nicht mitkommen und ein Mitfahrer war leider nicht rechtzeitig am Treffpunkt in Rothenhusen und musste dann allein fahren.

So starteten wir dann zu zweit gegen 10:00 Uhr bei schönstem Sonnenschein und bei -5° fuhren wir nach Süden. Um 15:00 Uhr waren wir wieder zurück und ein schöner Gravel-Tag lag hinter uns. Eine Traum-Tour am Wochenende.



Treidelwegbrücke in Genin gesperrt

Ende Oktober - Mitte Februar



Alle Cross- und Gravelfahrer müssen in den nächsten Wochen an der Kanal-Trave einen kleinen Umweg fahren.

Die Treidelwegbrücke über die Trave in Lübeck-Genin wird saniert und dafür musste die Brücke bereits Ende Oktober 2022 für mehrere Monate gesperrt werden.

Eine Umleitung über die Geniner Eisenbahnbrücke ist ausgeschildert. Die Bauarbeiten sollen voraussichtlich Mitte Februar 2023 abgeschlossen sein.



XMAS Gravelride – Hafenglühlen

27. November 2022
von Christian Felix



Die kalte Jahreszeit ist da und die Weihnachtsmärkte öffneten ihre Pforten. Wie auch im vergangenen Jahr möchten wir die schöne Zeit natürlich auch wieder gemeinsam mit euch genießen. Und so starteten wir mit dem ersten XMAS RIDE des Jahres als Gravelride. Wir trafen uns hierzu am Holstentor vor den beiden Löwen.

Die Tour sollte im moderaten Tempo gefahren werden, sodass wirklich jeder mitkommen kann! Um 11:00 Uhr machten 10 Teilnehmer auf eine abwechslungsreiche, 54 Kilometer lange Graveltour und das bei winterlichen 3 °C. Da die neue RST-Winterbekleidung pünktlich zur Wintersaison geliefert wurde, konnten einige Teilnehmer die ersten Kleidungsstücke auf ihr Können testen. Hier drunter auch die neue Aero-Winterjacke! Wir sind uns einig, TEST bestanden!!!

Die Strecke führte die Teilnehmer durch die Wallanlagen, entlang des Stadtgrabens und der Kanal-Trave Richtung Wakenitz, durch Marli, sowie durch Teile des „Lauerholz“ Richtung Schellbruch. An der Trave angekommen, kam die Sonne hinter den Wolken hervor und spiegelte sich im Wasser und die gute Stimmung der Gruppe stieg weiter an.

Der Weg entlang der Trave und durchs wunderschöne Fischerdorf Gothmund ist immer eins der Highlights dieser abwechslungsreichen Streckenführung. Weiter ging es über Schlutup, Richtung „Forst Hohe Meile“. Wurzelige Passagen, viel auf und ab machten diesen Streckenabschnitt zu einem echten Gravelerlebnis und ließ allen Teilnehmern die ersten größeren Anstrengungen spüren.



Der Wendepunkt war in Teschow und so ging es wieder zurück durch den Wald Richtung Selmsdorf und der Palinger Heide. In der Palinger Heide musste, die eine oder andere sandige Streckenabschnitt bezwungen werden und man konnte sich der „Hassliebe“, dem großen, tiefen Sandloch stellen.

Zum Glück waren die Reitwege dieses Mal nicht ganz so zerwühlt wie sonst, da der Boden durch den Frost recht fest gewesen ist. Weiter ging es über den die Betonplatten des Kolonnenweges bis Herrnburg. Von dort war es dann auch nicht mehr allzu weit bis zum Ziel und so führten die letzten Streckenkilometer entlang des „Kleinen Sees“ und der Wakenitz, zurück zur Kanal-Trave, entlang der alten Hafenschuppen an der Untertrave.

Und so erreichten wir gemeinsam das „Hafenglühlen“, den neuen, kleinen, maritimen Weihnachtsmarkt am Drehbrückenplatz. Dort ließen sich alle „Graveler“ die heißen Getränke und die belgischen Waffeln schmecken und man ließ die Tour gemeinsam ausklingen.



Gravel-Ausblick

GRASH 2023

18. - 21. Mai 2023
von Arne Semken



Zwei Veranstaltungen, die im Jahr 2022 Premiere hatten, finden auch 2023 wieder statt. Für beide Events konnte man sich bereits anmelden. Es gibt nur noch wenige Startplätze. Für beide gilt: Kurz- bis Ultradistanz, Bikepacking, Zeitnahme. Wer seine Grenzen verschieben will oder einfach

Bock auf ein anderes Format hat, der ist bei beiden Veranstaltungen gut aufgehoben.

Zusätzlich wird es 2023 einen Gravel-Radmarathon über 200 Kilometer im Rahmen von GRASH. Start hierzu am Do. 18.05.2023 in Lübeck-Ivendorf.



GRASH 2023:
www.grash.de

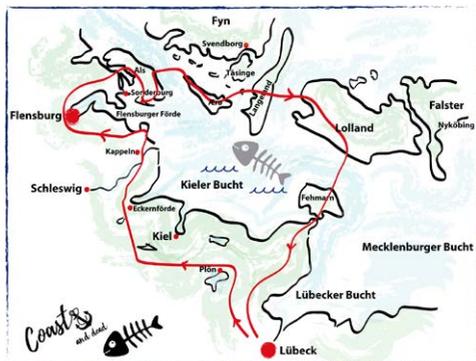
Coast and dead Fish 2023

07. - 09. Juli 2023
von Arne Semken



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

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



Infos:
www.coastfish.de

Start am Freitag, 07.07.2023 in Lübeck beim Sportplatz Falkenwiese, 23564 Lübeck 15:30 - 16:10 Uhr: Abholen der Startunterlagen ab 16:30 Uhr Start

ultradistanz ~530 km | ferryrace - bikepacking
für warmduscher:innen: ~360 km

Coast
and dead



das rennradabenteuer durch die dänische südsee!
coast and dead fish - 7. bis 9. Juli 2023

Jugendradsport-Training

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

Das Training findet auch in den Ferien statt!

Sonntags: im Jan./Feb.: 11:00 Uhr / im März.: 10:00 Uhr U11/U13/U15/U17/U19/
Einsteiger*

(weitere Termine nach Absprache)

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

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

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

Training im Winter:

Das Jugendtraining findet im Winter am Wochenende statt. Jeden Sonntag geht es los. Im Januar und Februar starten wir erst um 11:00 Uhr (!), ab März dann wieder um 10:00 Uhr (!). Treffpunkt jeden Sonntag in St.Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz), Ratzeburger Landstr., Lübeck. Je nach Wetterlage werden Trainingsrunden von 1,5 bis 2 Stunden gefahren. Auch das „Einsteiger-Training“ wird sonntags für junge Rennfahrer (Klasse U11 und U13) und Neueinsteiger angeboten.

Termine hierzu siehe unten oder im Internet: www.rst-luebeck.de

Änderungen werden kurzfristig im Internet bekanntgegeben.



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

Fette Reifen Training / Mountainbike Training (auf Anfrage):

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

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

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

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

Ansprechpartner beim Training: Christian Weinert und Marcus Matthusen

Radrennsport für jugendliche Neueinsteiger

Du hast Spaß am Rennrad fahren und möchtest auch am Radrennen teilnehmen? Kein Problem! Wir, das Radsport Team Lübeck suche genau Dich!

Bist du 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 2023.

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.



Keine Übersetzungsbeschränkung für U19

Der Weltradsportverband UCI hat beschlossen, ab 2023 die Übersetzungsbeschränkung für die U19-Klasse abzuschaffen. Das gilt sowohl für die Juniorinnen als auch die Junioren.

Bislang war mit Paragraph 2.2023 des UCI-Reglements festgelegt, dass für die U19 „das maximal zulässige Übersetzungsverhältnis dasjenige ist, das eine pro Pedalumdrehung zurückgelegte Strecke von 7,93 Metern ergibt“. Somit konnten U19-Fahrer bislang maximal Übersetzungen von beispielsweise 51 oder 52 Zähnen vorne und 14 Zähne hinten wählen. Das fällt ab 2023 weg.

Die Beschränkung war seit Jahren in Kraft. Begründet wurde sie damit, die Muskeln und Gelenke junger Fahrer zu schonen, beziehungsweise um die Geschwindigkeit für die jüngeren und weniger erfahrenen Sportler zu reduzieren.

Beide Erklärungen waren regelmäßig in der Kritik, zumal die Übersetzungsbeschränkung im Training nicht verpflichtend ist und viele Nachwuchssportler dort bereits mit größeren Übersetzungen fahren. Als Erklärung für die Abschaffung der Übersetzungsbeschränkung wurde nun „die begrenzte Verfügbarkeit von Ausrüstung, die für die U19-Übersetzung benötigt wird“ angegeben. Zusätzlich würden medizinische Untersuchungen «die derzeitigen Beschränkungen nicht mehr stützen“.

Die Abschaffung der Regelung tritt am 1. Januar 2023 in Kraft, was bedeutet, dass die Straßenrennen und Zeitfahren bei den Weltmeisterschaften in Australien die letzten waren, bei denen Nachwuchsenfahrer mit Übersetzungsbeschränkung antreten mussten.

Auf der Bahn werden U19-Rennen bereits ohne Übersetzungsbeschränkung gefahren.

Nachwuchs-DM 2023 in Offenburg-Fessenbach

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

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

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

Junior-Cup NORD 2023



Der Junior-Cup NORD 2023 ist eine Rennserie, bestehend aus 29 Veranstaltungen in Schleswig-Holstein und Hamburg. Zu dieser Serie gehören 6 Radrennen, 8 Cross-Veranstaltungen, 9 Radtourenfahrten, 5 Country-Tourenfahrten und 1 Mountain-Bike Veranstaltung.

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

Die Hobbyfahrer werden gewertet in den Altersklassen 6 bis 8 Jahre (U9), 9 bis 10 Jahre (U11), 11 bis 12 Jahre (U13), 13 bis 14 Jahre (U15) und 15 bis 16 Jahre (U17). Es gibt keine Streichergebnisse. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer Altersklasse werden zusammen gewertet! Bei Punktgleichheit gilt als besser, wer die Punkte in weniger Veranstaltungen erreicht hat. Bei allen Cross- und Radrennen, die Hobbyklassen ausgeschrieben haben, können Punkte gesammelt werden!

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

Alle Teilnehmer des JUNIOR-CUP NORD 2023 müssen sich zur Serie vorab über die angegebene Mailadresse (junior-cup-nord@radsport-sh.de) anmelden. Es gibt großartige Preise zu gewinnen. Die Sieger in den Altersklassen können u.a. eine Jahresmitgliedschaft in ihrem lokalen Radsportverein gewinnen!

Wertung Radrennen / Cross:

Alle Fahrerinnen und Fahrer, die in ihrer Klasse bei einer Veranstaltung an den Start gehen und diese beenden bekommen 2 Punkte. Der Start mit vorzeitiger Beendigung (Defekt, ...) wird mit 1 Punkt gewertet.

Wertung Radtourenfahren (RTF) /

Country-Tourenfahren (CTF):

RTF- u. CTF-Touren, die in der Veranstaltungsliste genannt sind, werden wie folgt angerechnet. Der Start mit vorzeitiger Beendigung (Defekt, ...) wird mit 1 Punkt gewertet.

Kl.	RTF	CTF	Punkte
U11	20-69 km	15-29 km	2 Pkt.
U13	20-69 km	15-29 km	2 Pkt.
U13	70-109 km	30-45 km	3 Pkt.
U15	20-69 km	15-29 km	2 Pkt.
U15	70-109 km	30-45 km	3 Pkt.
U15	110-149 km	46-65 km	4 Pkt.
U17	20-69 km	15-29 km	2 Pkt.
U17	70-109 km	30-45 km	3 Pkt.
U17	110-149 km	46-65 km	4 Pkt.

Hinweis: Nach der RTF/CTF-Teilnahme müssen die Sportler ihre Daten innerhalb von fünf Tagen für die Ergebnisauswertung melden. Die erforderlichen Daten (Name und Vorname des Sportlers, Name der RTF/CTF und die Streckenlänge) werden per E-Mail gesendet an: junior-cup-nord@radsport-sh.de

Zusatzwertung:

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer bekommen zusätzlich zur Punktwertung eine Wertung für die Anreise, dies soll ein Aufwand für die Teilnahme an einer Veranstaltung belohnen. Diese Punkte werden extra gewertet und entscheiden bei Punktgleichheit!

Anreise km	Punkte
0-60 km	1 Pkt.
61-120 km	2 Pkt.
121-220 km	3 Pkt.

Alle angemeldeten Teilnehmer erhalten ein „Junior-Cup T-Shirt“ für die Hobbyrennen der Serie 2023! Die Siegerehrung des Junior-Cup NORD findet im Herbst 2023 statt.

Alle Informationen und Ergebnisse der einzelnen Läufe zum Junior Cup NORD 2023 gibt es hier:



<https://rst-luebeck.de/junior-cup-nord>
oder
<https://t1p.de/cfc3p>

RadSPORTverband Schleswig-Holstein

Trainer-Ausbildung C-Lizenz

Mo. 20.02. bis Fr. 24.02.2023

aus der TNA-Redaktion



Der Radsportverband Schleswig-Holstein e.V. führt im Februar 2023 eine Ausbildung zum Erwerb der Trainer:innen C-Lizenz (Rennsport) durch. Die Ausbildung erfolgt entsprechend der Ausbildungsordnung des BDR und findet im Sport- und Bildungszentrum des Landessportverbandes in Malente statt.

Teilnahmevoraussetzungen

 Trainer:innen C:

Mindestalter: 18 Jahre, Erste Hilfe Nachweis (nicht älter als zwei Jahre), Basisqualifikation (ÜL-C Basismodul) kann in Ausnahmefällen nachgereicht werden.

Termin:

Montag, 20.02.2023, 09:00 Uhr
bis Freitag, 24.02.2023, ca. 15:00 Uhr

Lehrgangsort:

Sport- und Bildungszentrum des Landessportverbandes Schleswig-Holstein, Eutiner Straße 45, 23714 Bad Malente

Lehrgangsleitung: Timo Holloway, Sportwissenschaftler und Stützpunktrainer Rennsport beim Radsportverband Niedersachsen e.V.

Kosten: Ausbildung (inkl. Übernachtung und Verpflegung) 200 € pro Person für Mitglieder in Vereinen des Radsportverbandes Schleswig-Holstein e.V. / 400 € für nicht Verbands-Mitglieder, 800 € kein Mitglied.

Bemerkungen: Für den Lehrgang wurde ein Antrag nach dem Schleswig-Holsteinischen Freistellungs-gesetz gestellt. Der Lehrgang ist auf 18 Personen begrenzt. Teilnehmer:innen aus dem Radsportverband Schleswig-Holstein e.V. werden bevorzugt berücksichtigt.

Teilnehmende aus Schleswig-Holstein müssen sich verpflichten, mindestens zwei Jahre nach Abschluss des Lehrgangs für den Verband oder einen Verein in Schleswig-Holstein tätig sein zu wollen, da ein Großteil der Lehrgangskosten verbandsseitig übernommen wird.



Weitere Infos unter:
<https://t1p.de/1km7y>

RSV SH sucht neue Geschäftsstellenleitung

von Frank Ruppert
(Präsident RSV SH)



Der Geschäftsstellenleiter des Radsportverbandes Schleswig-Holstein e.V. beendet seine Arbeit aus privaten Gründen zum 28. Februar 2023.

Deshalb sucht der Radsportverband neue Geschäftsstellenleitung (m/w/d). Die Aufgabe der Geschäftsstellenleitung wird entlohnt.

Was erwartet Dich:

Ein kollegiales Präsidium, das die Arbeit und Wichtigkeit der Geschäftsstelle zu schätzen weiß.

Die Anforderungen sind:

- Interesse am Sport.
- Sicher im Umgang mit Word und Excel.
- Keine Angst vor Zahlen.
- Bereitschaft, sich in neue Themengebiete einzuarbeiten.

Die wesentlichen Aufgaben findest Du hier in der Stellenausschreibung: <https://t1p.de/8149q>



Fotofinish



VORSCHAU Team News – Aktuell Nr. 161

- RST Winter-Cup 2023:
Ein Rückblick auf die Aktionen

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

- Nord- u. Landesmeisterschaft 2023
- RST-Zeitfahr-cup 2023: Fünf Zeitfahren in der Region

- GRASH 2023: Das Gravel- u. Ultradistanzabenteuer zu Himmelfahrt mit Gravelradmarathon

RST Lübeck

Breitensport

Rennsport

Gravel

Die nächste Ausgabe erscheint am 06. April 2023

Mitgliedsbeiträge

Impressum

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

Raum für Notizen:

TODO:

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



Herausgeber: Radsport Team Lübeck von 1990 e.V.

Geschäftsstelle: Falkenhusener Weg 63
23562 Lübeck

Telefon: 0451 / 597 527,

E-Mail: info@rst-luebeck.de

Internet: www.rst-luebeck.de

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

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

Bankverbindung: Sparkasse zu Lübeck,

BIC: NOLADE21SPL

IBAN: DE91 2305 0101 0001 0434 62

Druck: mARTin Baginski Design

Ovendorfer Str. 12

23570 Ivendorf

Auflage: 250 Stück

Gültige Anzeigenpreisliste: Nr.01/22.

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

Mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Auffassung der Redaktion wieder. Redaktionsschluss ist zwei Wochen vor Quartalsbeginn.

Abo-Preis pro Jahr für Nichtmitglieder 6,40€
(inkl. Versandkosten)

Radsport Team Lübeck von 1990 e.V.

ist Mitglied im:

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



Beitrittserklärung

RADSPORT TEAM LÜBECK e.V.

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

Einzelmitgliedschaft

Familienmitgliedschaft

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

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

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

ja

nein

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon (privat): _____

Geb.-Dat.: _____

Beruf: _____

Telefon (gesch.): _____

E-Mail Adresse: _____

Unterschrift des Mitgliedes: _____

Unterschrift Verein: _____

Ich bin besonders interessiert am:

Radtourenfahren (RTF), (CTF)

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).**

SPORTBRILLEN

mit UV-Schutz und Sehstärke

OAKLEY Sutro [white]

COLIBRI

Contactlinsen & Brillen

WAHMSTR. 29 - 23562 LÜBECK

Jetzt Termin vereinbaren: termin.colibri.de



Los geht's



**Wir
haben
die
Auswahl**



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