

Nr. 162



# Team News Aktuell

## Vereinszeitschrift

Juli – September 2023



**S-Cup 2023**  
**Jugend startet durch**

**Projekt »RST 200«**  
**Wir gestalten die**  
**Zukunft unsers Vereins**



**FAHRRÄDER**

**Der Weg  
ist das Ziel**



**at\_FAHRRÄDER/HL/Beckergrube\_63/tel\_0451.7982268**  
**www.at-fahrraeder.de**

# Team News Aktuell – 3. Quartal 2023

## Prolog

Mitte Mai 2023 haben wir im Vorstand des RST Lübeck das Projekt „RST 200“ gestartet. Hier geht es darum, wie wir uns für die Zukunft (mit 200 Vereinsmitgliedern) aufstellen wollen.

Unser Verein hat sich in den letzten Jahren sehr vergrößert und in den Coronajahren pro Jahr jeweils 20 % Neumitglieder dazu gewonnen. Auch in diesem Jahr hält dieser Trend an und hat sich noch weiter verändert. So haben wir in den ersten 23 Wochen des Jahres 2023 bereits 25 neue Vereinsmitglieder im RST Lübeck begrüßen können. Das ist Klasse! Im Jahr 2016 waren wir noch 76 Vereinsmitglieder, heute haben wir uns mehr als verdoppelt und sind mit fast 160 RST'ler mittlerweile der zweitgrößte Radsportverein in Schleswig-Holstein.

Unser Radsportangebot ist riesig. Wir bieten sehr viel an (regelmäßige Trainingstermine und Ausfahrten, Veranstaltungen, Zeitfahr-Cup, RST-Aktionen, ... ) und dies bringt neue Vereinsmitglieder. Auch die DOSB-Aktion der Sportvereinscheck für Menschen, die in einen Sportverein gehen, wird sehr gut angenommen.

Aber wir sind nicht nur auf dem Rad aktiv, sondern bringenden RST Lübeck auch organisatorisch voran. So sind in den vergangenen Jahren sehr viele Projekte gestartet und umgesetzt worden. Die neue RST-Homepage, RST-Vereinsbekleidung im neuen Design, neues RST-Logo, die Vereinszeitung, dies nur einige Projekte, die zu erwähnen wären.

Was beinhaltet nun das Projekt „RST 200“? Hier geht es um die Themen „Training“, „Organisation“, „Planung“, „Verwaltung“ und „Allgemeines“.

Als Erstes sind wir hier mit dem Thema „Training“ gestartet. Wir wollen alle Trainingsangebote nochmals besser beschreiben und erweitern, damit jeder sein „richtiges“ Training findet. Eine neue Gesamtübersicht aller Trainingsangebote findet ihr im Mittelteil dieser Ausgabe.

Zusätzlich haben wir eine Mitgliederumfrage zum Thema Training gestartet. Bitte beteiligt euch alle an unserer Umfrage und nehmt euch 10 Minuten Zeit für die Fragen. Alle Vereinsmitglieder haben den Link zur Umfrage per Mail oder via WhatsApp bereits erhalten.

Um die einzelnen Trainingstermine besser koordinieren zu können, haben wir bereits eine App „MyTeam“ eingeführt. Alle Vereinsmitglieder sind aufgerufen, sich an den Trainingsterminen auch als Trainingsbetreuer für einzelne Gruppen zu beteiligen und die App „MyTeam“ zu nutzen.

In den nächsten Wochen werden wir auch an den anderen Themen im Projekt „RST 200“ arbeiten. Wer Ideen hat und uns hierbei unterstützen möchte, ist herzlich eingeladen, dabei zu sein. Meldet euch gerne bei der RST-Geschäftsstelle oder direkt bei uns.

In der Ausgabe der Team News Aktuell Nr. 162 sind wieder alle Infos, Termine und Neuigkeiten aus der Radsportszene der Region Lübeck zu finden. Es gibt wieder Berichte von den vielen durchgeführten RST-Veranstaltungen.

Ich hoffe, wir sehen uns auf dem Rad und wünsche allen eine schöne Sommerzeit 2023. Bleibt gesund und seid aktiv.

Der Vorstand



# Projekt RST 200

# Team News Aktuell – 3. Quartal 2023

## Startliste - Inhalt

- 6 RST Lübeck: Vereinsleben
- 10 Ehrung Marcus Matthusen
- 12 Radsport Team Rückblick
- 26 RST Lübeck Trainingsangebot

### *RST Lübeck*

- 20 Rückblick Österliches Kleeblatt
- 24 Coffee and Cakeride nach Tramm
- 30 Breitensport Ausblick
- 32 Übersicht Radtourenfahren 2023

### *Breitensport*

- 31 Abenteuer mit Gravel und Rennrad

### *WomensRide*

- 32 Tour de Energie in Göttingen
- 37 Termine Radrennen 2023

### *Rennsport*

- 38 Grash-Rückblick

### *Gravel*

- 47 Jugendtraining
- 44 Großer Preis von Sternauto Schwerin

### *Jugend*

- 51 Neue Homepage und Festival der Pedale

### *Verbände*

- 52 VORSCHAU
- 53 Impressum



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



[www.komoot.de/user/1818417983693](http://www.komoot.de/user/1818417983693)

# STRAVA



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

[www.strava.com/clubs/rstluebeck](http://www.strava.com/clubs/rstluebeck)

**RST Lübeck**  
Geschäftsstelle

Falkenhusener Weg 63  
23562 Lübeck  
0451 / 597 527,  
[info@rst-luebeck.de](mailto: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](mailto:fotos@rst-luebeck.de) richten.

## www.rst-luebeck.de



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

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

# YouTube

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



[www.youtube.com/@rstluebeck](http://www.youtube.com/@rstluebeck)

# Instagram

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



[www.instagram.com/rst\\_luebeck/](http://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

Wahnsinn! Seit der letzten Ausgabe sind weitere 22 Sportler:innen dem Verein beigetreten! Damit haben wir zurzeit 162 Mitglieder.

HERZLICH WILLKOMMEN  
IM RST LÜBECK!

Dagge	Jonas	Lübeck	GRA
Schramm	Christoph	Groß Grönau	GRA
Goronzy	Grigori	Lübeck	RTF
Kramer	Hauke	Lübeck	RTF
Heinl	Jörg	Reinfeld	RTF
Langhoff	Jan-Nilkas	Stockelsdorf	RTF
Weiß	Simon	Lübeck	RR
Heide	Marvin	Lübeck	RR
Hohenschild	Britta	Hamburg	RR
Hobus	Ralf	Krummesse	RTF
Heymann	Nico	Lübeck	RTF
Schleumer	Timo	Lübeck	RR

Figueira	Carlos	Bosau	RTF
Gromodka	Erik	Lübeck	RR
Oldörp	Marcus	Lübeck	RTF
Oldörp	Friederike	Lübeck	RTF
Oldörp	Lara	Lübeck	JRR
Koch	Sebastian	Lübeck	RR
Bremse	Kai	Bad Schwartau	RTF
Kuhn	Ulrich	Lübeck	RTF
Karatochvil	Moritz	Lübeck	RTF
Schröder	Thomas	Rehhorst	RTF

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

## BuFDi Max beim RST ab 01. August 2023



Das Radsport Team Lübeck bietet ab 01. August 2023 wieder eine Stelle im Bundesfreiwilligendienst (BFD) an und möchte jungen Menschen hiermit eine Change geben ins Berufsleben zu starten.

Mit Max Anton Czelk haben wir einen Bewerber, der durch seine gesundheitliche Einschränkung, bislang nicht die Möglichkeit hatte, nach dem Schulabschluss in der 12. Klasse, seinen benötigten praktischen Teil zum Erlangen seiner Fachhochschulreife zu absolvieren.

Uns ist es wichtig, ihm die Change zu geben, mit dem praktischen Teil im Radsport Team Lübeck ab 2024 studieren zu können.

Max Anton Czelk wird uns in den nächsten zwölf Monaten bei vielen Projekten, Aktivitäten und Veranstaltungen, sowie im Jugendradsport und bei Schulprojekten unterstützen.

In der nächsten Ausgabe der "Team News Aktuell Nr. 163" wird sich Max Anton Czelk bei euch vorstellen und jeweils über die Aktivitäten der einzelnen Monate berichten.

## 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](mailto:info@rst-luebeck.de)  
Fotos bitte per Mail *nur* an: [foto@rst-luebeck.de](mailto:foto@rst-luebeck.de)

## RST-Vereinsstammtisch wieder nach Sommerpause

Der nächste Vereinsstammtisch findet erst wieder

nach den Sommerferien, voraussichtlich am 04. September statt. Ob im Fününü oder im an neuer Location geben wir auf der RST-Webseite bekannt.

## RST Trainingsumfrage 2023

von Piotr

72 von ca. 158 Mitglieder haben sich an der 1.RST Trainingsumfrage beteiligt! Das sind ca. 45 % – was für ein Erfolg – Vielen Dank an Alle!  
RST wächst stetig und die vielen Mitglieder, egal ob die neuen oder die seit langer Zeit treuen Mitglieder, haben viele Bedürfnisse, die wir mit unserem Trainingsangebot weiter gezielt bedienen wollen. Mit Eurem Feedback in der Umfrage können wir viele Ideen angehen, unser Training optimieren und ein zugeschnittenes Angebot gemeinsamen gestalten.

Denn nur mit Eurer Hilfe können wir unser Training nachhaltig aufbauen. Deshalb haben wir uns gefreut, dass viele RST Mitglieder Interesse geäußert haben sich als Trainingsbetreuer oder Trainer an dem RST-Training zu beteiligen.

Wir wollen nun mit Euch die Ergebnisse aus der Umfrage teilen und wir werden diese in das zukünftige RST-Trainingskonzept einfließen lassen. Solltet Ihr Fragen oder weitere interessante Trainingsideen haben, dann meldet Euch doch einfach bei uns!

Das Ergebnis seht ihr unter:  
<https://t1p.de/o9kol>



## RST Lübeck Merchandise Shop

Jetzt auch Basecaps verfügbar  
[www.t-shirt-total.de/rst-luebeck](http://www.t-shirt-total.de/rst-luebeck)



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

Im Merchandise-Shop findet ihr Hoodies, Shirts, Turnbeutel, Tassen, Mützen und ...  
Anprobieren könnt ihr Klamotten auch bei T-Shirt-Total im LUV-Shopping (Lübeck-Dänischburg).



# T-Shirt-Total

**RST-Renntraining für Jugend- und  
Rennlizenzfahrer wird ausgebaut**  
1. April 2023



Wir möchten unsere Lizenzrennfahrer auch in Zukunft weiter fördern und werden das Trainingsangebot hierzu deutlich erweitern. Durch die langen Schulzeiten der Kinder und Jugendlichen sind die Trainingszeiten bereits in der Wintersaison sehr eingeschränkt und so bleibt hier fast nur das Wochenende zum regelmäßigen Radtraining in der Helligkeit.

Mit Beginn des Sommertrainings nach der Zeitemstellung wird zusätzlich zu den Trainingsterminen am Dienstag in Stockelsdorf, sowie mittwochs und donnerstags in Lübeck St. Hubertus, hat der Verein jetzt ein Frühtraining für alle Lizenzrennfahrer im Angebot.

„Uns ist es sehr wichtig ein regelmäßiges Trainingsangebot für unseren Radsportnachwuchs anzubieten, um so auch in Zukunft viele Sieger im RST-Trikot bei den verschiedenen Radrennen in Norden zu sehen“ so der Vorstand. Somit wird der Verein am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag um 05:00 Uhr ein Radtraining in St. Hubertus anbieten. Auf der morgendlichen gut 60 Kilometer (min. 30 km/h) langen Ausfahrt werden bis 07:00 Uhr schon wichtige Radkilometer vor der Schule gemacht.

Von St. Hubertus geht es über Krummesse, Sierkrade und Labenz nach Kühßen und über Lankau, Behlendorf und Klempau zurück nach St. Hubertus. Im April wird noch mit Licht gefahren, ab Mai ist es zum Start um 05:00 Uhr hell und das Licht wird nur noch zur Sicherheit im Straßenverkehr benötigt. Eine zweite Trainingseinheit findet dann am Abend statt, wenn die Hausaufgaben nach der Schule erledigt sind! Der Montag bleibt aber weiterhin trainingsfrei und dient der Regeneration nach den Rennwochenenden.

Mit diesem neuen Konzept wollen wir unseren Rennsportnachwuchs fördern und ihnen die Möglichkeit bieten, die Kadernorm zu erfüllen. Zusätzlich sollen so auch weitere Kinder und Jugendliche für den Sport begeistert werden und man will auch ihnen dadurch den Weg in den Lizenzrennsport eröffnen. Neben dem Radsportwachs können auch alle weiteren Rennlizenzfahrer und tempoorientierte Hobbyrennfahrer am schnellen Radtraining in der frühen Morgenstunde teilnehmen.

Im Ziel in St. Hubertus können dann gleich die frischen Brötchen beim Bäcker mitgenommen werden.

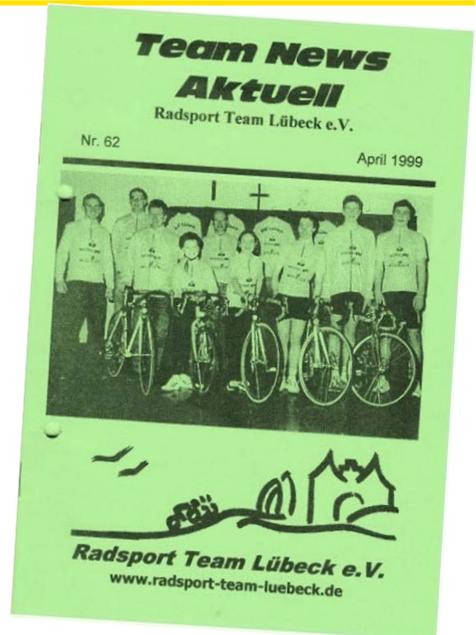


**Damals - vor 100 Ausgaben**  
Team News Nr. 62 (April 1999)  
aus der Redaktion



Im April 1999 hatte der RST insgesamt 69 Vereinsmitglieder. Auf der Jahreshauptversammlung am 05. Februar 1999 in den Jahn-Stuben (MTV) in der Kalkbrennerstraße in Lübeck wurden Ralf Dabitz (3. Vorsitzender), Gert Hillringhaus (Jugendwart) und Günter Broecker (2. Beisitzer) neu in den Vorstand gewählt. Ebenfalls im Februar wurden fünf Jugendrennräder angeschafft, die durch Fördermittel des Landessportverbandes und der Hansestadt Lübeck finanziert wurden.

Die Deutschland-Tour 1999 wurde vom 28. Mai bis 03. Juni durchgeführt. Die Strecke: Berlin-Leipzig-Eisleben-Goslar-Bielefeld-Dortmund-Koblenz-Bensheim-Rüdesheim nach Bonn. Abschließend gab es noch einen schönen Bericht über einen „ganz normalen Sonntag“ im Januar. Eine Mountainbikeausfahrt bei minus 5 Grad und dem ganzen Spaß der dazu gehört!



## RST Aprilscherz-Tour

6. April 2023

aus der TNA-Redaktion



Was am 1. April 2023 als Aprilscherz auf der RST-Homepage präsentiert wurde, müsste nun tatsächlich umgesetzt werden. Schnell fanden sich einige Sportler zur morgendlichen Tour und so wurde sich am Gründonnerstag zur „Trainings-FrühTour“ verabredet. 60 Kilometer mit Start um 05:00 Uhr in St. Hubertus standen auf dem Programm. Alles für den Nachwuchs, alles für den Leistungssport! Eine Radeinheit vor der Arbeit und auf dem Rückweg frische Brötchen mitbringen. Was kann es schöneres geben?

Klar, die Voraussetzungen an diesem nicht wirklich gut, aber -2 °C um 05:00 Uhr Cedrik, Winfried und Conrad aber nicht vom Start abhalten Über Krummesse ging es nach Rondeshagen. Hier musste Conrad leider aufgeben. Schaltung eingefroren! Weiter fuhren Cedrik und Winfried nach Klinkrade, Labenz und Duvensee bis zum Elbe-Lübeck-Kanal nach Lankau. Zurück über Behlendorf, Berkenthin und Klempau ging es wieder nach St. Hubertus.

Um kurz nach 07:00 Uhr kamen die beiden wieder zurück und die heiße Dusche haben sich die Früh-sportler wirklich verdient!

Übrigens, wer denkt, Cedrik ist in Lübeck gestartet – falsch gedacht! Er ist bereits um 03:30 Uhr auf-gestanden, um dann um kurz vor 04:00 Uhr die 30 Kilometer Anreise zum Start in Lübeck vorweg zu fahren. Ein kühler Wintermorgen kurz vor Ostern, aber es war der erste Ferientag!



FAHRRADHANDLUNG  
WILLERT 2.0

Hauptstr.64 23627 Gross Grönau

Tel:04509-7917034

Notfallnr: 017676297090

[www.fahrradhandlung-willert-2punkt0.de](http://www.fahrradhandlung-willert-2punkt0.de)  
[fahrradhandlung.willert@gmail.com](mailto:fahrradhandlung.willert@gmail.com)

## ÖFFNUNGSZEITEN

Mo., Do. GESCHLOSSEN

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

Sa. 10 - 13 Uhr

## Sportverdienstnadel des Landes für Marcus Matthusen

16. Mai 2023 in Kiel



Mit der höchsten Sportlerauszeichnung des Landes Schleswig-Holstein wurde Marcus Matthusen im Rahmen einer Feierstunde im Gästehaus der Landesregierung geehrt.

Stellvertretend für Ministerpräsident Daniel Günther und Innenministerin Sabine Sütterlin-Waack zeichnete Kommunal-Abteilungsleiter und Landeshauptwahlleiter Tilo von Riegen die Sportlerinnen und Sportler in Kiel aus. Bei der feierlichen Übergabe im Gästehaus der Landesregierung (Haus B) dankte er den Frauen und Männern für ihren ehrenamtlichen Einsatz.

„Sie trainieren, organisieren, leiten und motivieren. Sie sind Sportlerinnen und Sportler aus Leidenschaft. Ihr Einsatz und Ihre Leidenschaft für den Sport in Schleswig-Holstein sind unverzichtbar“, sagte von Riegen. Ohne diesen Einsatz würden sehr viele Angebote von Sportvereinen nicht möglich sein.



Auszeichnung fürs Ehrenamt: Sie sind zum Beispiel Trainerinnen und Trainer, Schiedsrichterinnen und Schiedsrichter, Sportwartinnen und Sportwarte oder Vereins-Vorsitzende.

Sie stehen mit Ihrem langjährigen freiwilligen Einsatz für den Sport beispielhaft für zehntausende Schleswig-Holsteinerinnen und Schleswig-Holsteiner, die sich regelmäßig im Sport engagieren und die sich darum kümmern, dass fast 750.000 Menschen in schleswig-holsteinischen Vereinen einer Sportart nachgehen können.

Zwanzig Schleswig-Holsteinerinnen und Schleswig-Holsteiner haben nun für ihr Engagement die Sportverdienstnadel des Landes erhalten. Mit dieser Auszeichnung würdigt das Land seit 25 Jahren Menschen, die sich insbesondere über einen längeren Zeitraum in Vereinen und Verbänden beispielhaft engagiert haben.



### Laudatio:

Marcus Matthusen ist seit mehr als 30 Jahren Vorsitzender des von ihm gegründeten Radsport Team Lübeck e.V., einem der größten und erfolgreichsten Radsportvereine des Landes. Er organisiert seit vielen Jahren die gemeinsamen Meisterschaften der Nordverbände und er hat vor mehr als 15 Jahren den Junior-Cup ins Leben gerufen. Auch leitet er das Wintertraining für die Kinder und Jugendlichen und durch sein Engagement können junge Menschen ein Freiwilliges Soziales Jahr im Verein absolvieren. Er ist Herausgeber, Impulsgeber und Autor einer lesenswerten Vereinszeitung. Gleichzeitig hat er über viele Jahre eine große Vielzahl von radsportlichen Veranstaltungen vorbildlich organisiert und durchgeführt, darunter seit über 30 Jahren die Ostholstein Rundfahrt.

Auch in diesem Jahr organisiert Marcus Matthusen ein Trainingslager für Jugendliche und sein Verein führt das 12. Österliche Kleeblatt durch. Gleichzeitig greift er immer wieder die aktuellen Entwicklungen im Radsport auf und wird in diesem Jahr den ersten Gravel Radmarathon landesweit durchführen.



**Engagement im Verein**  
der Verein lebt vom Mitmachen  
von Piotr



Wir bieten beim RST Lübeck vieles an und es wird auch immer wieder gerne angenommen. Das freut uns sehr, da wir gemeinsam die sportlichen Momente im Verein erleben und es die Gemeinschaft beim RST Lübeck fördert.

Die vielen Aktionen, wie z.B. Vereinsmeisterschaften, der WinterCup, die Coffee-Rides oder unser Training, werden erst durch Eure Unterstützung möglich! Hinter jeder dieser Aktion sind freiwillige RST-Mitglieder, die sich gerne engagieren und manchmal auch Ihre Partner, Verwandten oder Freunde einbinden.

Ohne dieses Engagement und die ehrenamtliche Arbeit wäre der RST Lübeck nicht der, den wir derzeit kennen.

Deshalb wollen wir uns bei allen von Euch bedanken und gleichzeitig alle anderen RST-Mitglieder aufrufen sich im Verein zu engagieren! Wir haben ein paar Stimmen von unseren fleißigen RST-Mitgliedern eingefangen und wollen sie gerne mit Euch teilen.

Wir sehen uns dann beim nächsten RST Event!



**Britta & Stefan**

Den Spaß und die Freude, die wir am Radsport im Verein selber erleben, mit anderen zu teilen und weiterzugeben



**Samuel**

Ich bin manchmal als Streckenposten ehrenamtlich tätig, da ich selbst Rennen fahre und mich freue, wenn die Rennen mit ehrenamtlicher Unterstützung stattfinden können.

**WARUM bist Du oder seid Ihr ehrenamtlichen beim RST Lübeck tätig?**



**Alexa**

Ehrenamt gehört für mich zum Vereinsleben einfach dazu. Ohne Ehrenamtler würden Veranstaltungen jeglicher Art, so wie wir sie kennen, nicht stattfinden.

Ehrenamt beinhaltet für mich verschiedene Facetten: man ist Helfer, Unterstützer, manchmal Motivator, kann den Menschen ein Lächeln aufs Gesicht zaubern. Es bringt mir einfach Freude!

**Kirsten & Maren**

Kirsten: Als sportliche Jugendliche, wurde ich immer von den Älteren mitgenommen, die nie etwas dafür haben wollten. Auf meine Frage, warum nicht, bekam ich nur die Antwort: „Früher wurden wir gefördert, jetzt geben wir dies an die Jungen weiter. Irgendwann wirst du das auch tun.“ Jetzt bin ich die Ältere hier und habe viel Spaß daran, auch mal auf der unterstützenden Seite zu stehen.



**Bernd**



Wenn ich von Gästen das Lob mitbekomme: „Ihr seid ein toller Verein!“, macht es mich wirklich stolz, unser Trikot zu tragen.

Das motiviert mich immer wieder zur Mithilfe.

Maren: Ehrenamt macht mir Freude, weil man gemeinschaftlich was bewegen kann für den Verein... Dazu kommt auch der Austausch mit Anderen. Und ... ich mag mich einfach gern für eine Sache einbringen :-).

# RST Lübeck: Rückblick

## RST Winter-Cup 2022/23 - Auslosung

23. April 2023

Text: Redaktion, Foto: Alexa



Auch im zweiten Jahr war der RST Winter-Cup wieder ein voller Erfolg! Von Dezember bis März gab es zwölf verschiedene Aktionen in den 13 Winterwochen, an denen sich die Vereinsmitglieder beteiligen konnten.

In diesem Winter waren 58 Personen mit insgesamt fast 200 Teilnahmen dabei; somit fast 60 Teilnahmen mehr als im Vorjahr. Der RST Winter-Cup hat in den drei Wintermonaten die Vereinsmitglieder zusammengeführt, Begegnungen geschafft und für einen gemeinsamen Austausch in der Winterzeit gesorgt.

Unter anderem gab es folgende Winter-Cup Aktionen: Laufrunde und Graveltour zum Weihnachtsmarkt // Sport zwischen den Jahren und Silvesterlauf // Wintertrainingsausfahrten // dein sportliches Highlight in 2023 // Athletiktraining // Gravel-Vereinsmeisterschaftslauf // 3 Loops // Sponsorentour, Graveln // Ortsschildsprint

Im nächsten Winter geht es wieder los!

Jeder Teilnehmer der mindestens 6-mal aktiv dabei war, kam am 23. April 2023, bei unserer RTF in Bad Schwartau in den großen Lostopf und hatte die Chance einen von fünf Preisen zu gewinnen.



Hier die fünf Gewinner und die Preise:

1. RST Hoodie für Marcus Matthusen
2. RST Cap an Alexa Katzmarski
3. RST T-Shirt an Andreas Fechner
4. RST Rucksack Beutel an Michael Koop
5. RST Tasse an Uwe Maaß

Herzlichen Glückwunsch an die fünf Gewinner!

## RST Vereinsmeisterschaft (3. Lauf) Straßenrennen in Neungörs

03. Juni 2023



Bei leichtem Nordostwind und Temperaturen um die 23 °C fiel um 14:02 Uhr der Startschuss für die 10 Teilnehmer. Nach einer gemeinsamen Runde (14,7 km) folgte nach der ersten Zieldurchfahrt der fliegende Start für alle.

Nach drei gefahrenen Runden kamen Britta Hohenschild (Frauen 3), und Christian Weinert und Stefan Hohenschild (beide Sen. 5) in Ziel.

Alle anderen Teilnehmer mussten noch eine weitere Runde fahren.

Der Sieg ging diesmal an Marc Jansen (1:39:24 Std.) vor Gunnar Rodde (1:43:20 Std.) und Erik Gramodka (1:45:58 Std.) der sich im Sprint um Platz 3 gegen zwei Verfolger durchsetzen konnte.



**RST Vereinsmeisterschaft (2. Lauf)**  
**Einzelzeitfahren in Willendorf**  
 29. April 2023



Dauerregen, starker Wind aus Nordost und Temperaturen um die 4° ließen den ursprünglichen Termin am 01. April buchstäblich ins Wasser fallen. Nur einem Gastfahrer rollte nach 30:52 Min. (38,873 km/h) ins Ziel in Pöhls und war somit Sieger der „Heiko Lehmann Zeitfahrrunde 2023“.

Der zweite Versuch gelang hier besser. Samstag vor der Nord- und Landesmeisterschaft 2023 sollte es eine gute Vorbereitung für die Rennfahrer sein. Bei leichtem Nordostwind und angenehmen Temperaturen um die 16 °C ging es um 14:00 Uhr los auf die 20 Kilometer lange Strecke.



Insgesamt gingen 10 Radsportler an den Start. Nach dem Zieleinlauf gab es Kaffee und Kuchen für alle. Sieger wurde Marc Jansen mit einer Zeit von 28:25 Min. und einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 42,224 km/h.



**RST Vereinsmeisterschaft 2023**  
 18. Februar – 07. Oktober 2023  
 6 Läufe



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

Jedes Vereinsmitglied ist aufgerufen an der Vereinsmeisterschaft teilzunehmen. Die Vereinsmeisterschaft dient der Förderung des Breitensports und ist eine Trainingsveranstaltung. Es gibt verschiedene Leistungsklassen. Die Vereinsmitglieder fahren in der für sie vorgesehenen Leistungsklasse. In die Wertung gehen alle sechs Läufe (es gibt ein Streichergebnis). Sieger ist der/die Fahrer:in mit den meisten Punkten.

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



**Bikefitting bei Klaus Waizner**  
**Technische Orthopädie Lübeck**  
Text: Piotr, Foto: Wolf



Hier kommt der zweite Erfahrungsbericht nun von einem Bikefitting bei Klaus von der Technischen Orthopädie. Unser RST Mitglied Wolf berichtet hier ausführlich, wie er dazu kam und welche Erkenntnisse er gemacht hat.

Nach mehreren Stunden auf dem Fahrrad zickt es doch immer wieder an der ein oder anderen Stelle und man schraubt immer wieder an seinem Rad, um es besser zu machen. Zeit um mal einen Profi drauf schauen zu lassen: Klaus Waizner von der Technischen Orthopädie in Lübeck ist auf dem Gebiet ein Fachmann mit langjähriger Erfahrung und bietet professionelles Bikefitting an.

In lockerer Atmosphäre will Klaus erstmal wissen, was man auf dem Rad so vorhat und ob es Beschwerden beim Fahren gibt. Und dann geht es los: Nach einem ersten Check der aktuellen Fahrposition geht es von unten nach oben los: Zuerst werden die Schuhe geprüft und der richtige Sitz der Cleats in Abhängigkeit der Fußknöchel. Das stimmte schon mal ganz gut, dann weiter zum Sattel, der richtigen Höhe, Sitzlänge und Sattelnäigung. Klaus wird nimmer müde, den Inbus anzusetzen und die richtige Position Schritt für Schritt zu finden.

**TO**  
**LÜBECK**®

Dazwischen wird Probe gefahren und die subjektive Einschätzung berücksichtigt. Wenn am Sattel alles stimmt, kommt der Lenker dran, auch hier die Höhe und der Winkel. Klaus geht dabei sehr akribisch vor, bis er zufrieden ist. Zu guter Letzt wird noch die Position der Bremsgriffe angepasst, damit das Handgelenk möglichst geradesteht. Zwischendrin kontrolliert Klaus das Gesamtbild per Videoanalyse. Die Winkel der Beine und Arme zueinander werden gemessen und optimiert. Klaus hört erst dann auf, wenn er und der Fahrer zufrieden ist. Zwischendrin gibt es noch einige Trainingstipps und die Feststellung, dass meine Beine unterschiedlich lang sind.

Mittlerweile bin ich mit der neuen Einstellung einige hundert Kilometer gefahren, fühle mich deutlich wohler auf dem Rad und habe weniger Beschwerden. Auch im Nachhinein ist Klaus bereit, weitere Tipps zu geben oder bspw. mit einer Kaufberatung für einen neuen Rahmen zur Seite zu stehen.

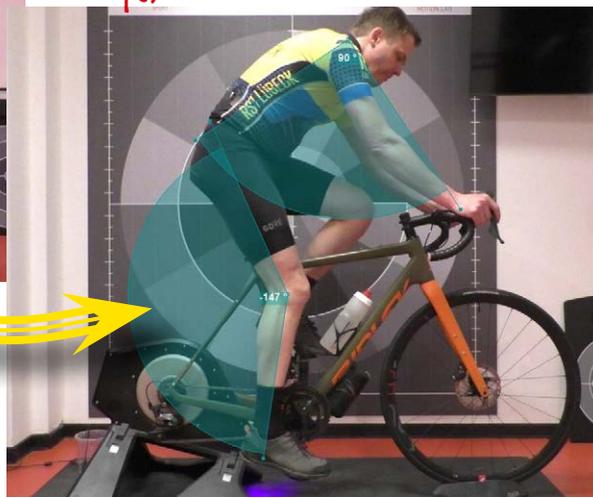
Das Bikefitting ist sehr zu empfehlen, wenn man viele Stunden auf dem Rad verbringt. Zudem erhalten RST-Mitglieder 20% Rabatt auf den regulären Preis.



**NACHHER**



**VORHER**



## Starke Aktionen von Starken Vereinen

Kostenlos (zurück) in den Verein  
Aktion noch bis 31. August



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

Mit dem Download des Sportvereins-scheck kann ein Zuschuss für eine Vereinsmitgliedschaft in Höhe von 40,- € erworben werden. Neue Vereinsmitglieder können diesen Sportvereinscheck beim Sportverein einlösen und zahlen im ersten Jahr der Mitgliedschaft somit 40,- € Jahresbeitrag weniger. Wir, der RST Lübeck sind auch dabei!

An wen richtet sich das Angebot? An alle interessierten Menschen, die wieder in Bewegung kommen wollen. Insbesondere sollen auch Menschen für den Sport gewonnen werden, die lange nicht mehr oder noch nie Sport getrieben haben.

Mit den Sportvereinschecks sollen sportinteressierte Menschen für den Sport zurückgewonnen wie auch Bewegungsmuffel für mehr Bewegung neu

begeistert werden. Der DOSB will Hemmschwellen für einen Vereinseintritt bewusst absenken, die Menschen über Freude an der Bewegung in der Sportgruppe binden und von den Mehrwerten der Vereinsgemeinschaft dauerhaft überzeugen.

Privatpersonen können sich hier (<https://t1p.de/z604l>) ihren Sportvereinscheck bis 31. August 2023 herunterladen und in einem Sportverein ihrer Wahl einlösen.

Sie erhalten dafür einen Zuschuss zu einer Vereinsmitgliedschaft in Höhe von 40 Euro. Die Sportvereine bekommen die Sportvereinschecks von den Personen in digitaler oder gedruckter Form ausgehändigt.

**BEREITS  
15 NEUE MITGLIEDER  
DURCH DIE AKTION!**



# IHR FAHRRADPROFI

*Wir lieben Leistung!*

Ahrensböök 04525/4730 [www.ihrfahrradprofi.de](http://www.ihrfahrradprofi.de)

## RST-Team bei der Volkstriathlon-Staffel

11. Juni 2023

Text: Redaktion, Foto Maik



Beim 7 Türme Triathlon am 11. Juni 2023 in Lübeck ging wieder ein „RST Lübeck Team“ in der Volkstriathlon-Staffel an den Start. Nach dem Titelgewinn der Volkstriathlon-Staffel im Jahr 2017 und 2018, sowie dem zweiten Platz im Jahr 2019 gab es für das „RST-Team“ drei Jahre lang eine Coronapause. Für den RST Lübeck gingen diesmal Liam Lange als Schwimmer, Torsten Deckert als Radfahrer und Marc Jansen als Läufer an den Start. Mit einer Zeit von 1:08:54 Stunden war das „RST-Team“ als Vierte ins Ziel gekommen.

Torsten Deckert stieg dann aufs Rad und musste auf die 20 Kilometer zurücklegen. Er kam mit einer Zeit von 31:52 Minuten als Vierter ins Ziel. Timo Schleumer vom RST Lübeck fuhr in seinem Team „Torfnasen“ als Zweite (30:11 Min.) und Christian Weinert vom RST Lübeck (Team „Die lustigen Zwei“) als Siebter (35:34 Min.) ins Ziel.

Abschließend stand der „5-Kilometer-Lauf“ an. Marc Jansen übernahm den Staffelstab und legte die Strecke zum Lübecker Stadtpark in einer Zeit von 23:14 Minuten zurück. Dabei erreichte er unter den Läufern, den 9. Platz. Sein Rückstand auf den ersten Läufer 4:33 Minuten. Die RST-Staffel schaffte am Ende Platz 4 mit einem Rückstand auf das Siegerteam von 4:25 Minuten.



Wie bereits in den vergangenen Jahren startete der 7 Türme Triathlon auf der Sportplatz an der Falkenwiese. Hier gab es die große Wechselzone auf dem Fußballfeld. Es ging zum Schwimmen in die Wakenitz, die Radstrecke änderte sich aufgrund der großen Baustelle in der Travemünder Allee (zwischen Sandberg und Israelsdorf) und so wurden in diesem Jahr kleine Runden mehrfach gefahren. Die Laufstrecke führt in diesem Jahr zum Stadtpark und wieder zurück an die Falkenwiese. Morgens fand die Wettkampfbesprechung und der Radcheck statt und um 10:45 Uhr fiel der Startschuss für das Team.

Als Erster war Liam Lange als Schwimmerin gefragt. Mit einer Schwimmzeit von 11:32 Minuten für 500 Meter in der Wakenitz landete Liam auf Platz 10 von 31 gestarteten Teams. Ihr Rückstand auf den Führenden nach dem Schwimmen betrug 2:31 Minuten.

Der Vorsprung auf das fünfte Team betrug 3:31 Minuten. Das Team „Torfnasen“ mit Radfahrer Timo Schleumer vom RST Lübeck gewann die Volkstriathlon-Staffel mit einer Zeit von 1:04:28 Std. vor dem Team „Coherent Race Team“ mit einem Rückstand von 15 Sekunden und dem drittplatzierten Team „Sportfreunde Wigger“ (1:05:29 Std.) Das Team „Die lustigen Zwei“ um Radfahrer Christian Weinert wurde mit einer Zeit von 1:14:40 Std. Achter.

Die Staffel der Olympischen Distanz über 1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren und 10 Kilometer Laufen konnte Jan Deecke vom RST Lübeck mit seiner Staffel gewinnen (2:11:29 Std.). Im Einzelwettbewerb der Olympischen Distanz (1,5/40/10) musste Jan Deecke (RST Lübeck) nach dem Schwimmen mit einem Raddefekt leider aussteigen.

## RST Sommer-Paarzeitfahren 2023

15. Juni 2023 in in Klein Sarau

Text & Foto: Redaktion



Bereits zum 14. Mal fand das RST Sommer-Paarzeitfahren in Klein Sarau statt. Insgesamt gingen diesmal 14 Teilnehmer an den Start. Sieger wurden Samuel Burger und Wolf Dierks mit einer reinen Fahrzeit von 49:49 Minuten.

Der Streckenrekord in Klein Sarau von 45:30 Minuten, der im Jahr 2017 von Lennart Matthusen und Karsten Finck aufgestellt wurde, konnte nicht gebrochen werden. Das Zeitfahren über 30 Kilometer, wurde wie im vergangenen Jahren wieder in Klein Sarau, südlich vor Lübeck ausgetragen.



Auf dem Programm standen insgesamt 30 Kilometer. Ein 7,5 Kilometer langer Rundkurs mit Start in Klein Sarau musste viermal gefahren werden. Die Strecke führte von Klein Sarau südlich Richtung Klosterberg und weiter Richtung Klempau, von wo es wieder zurück nach Klein Sarau ging.

Vor dem Start wurden die Paare ausgelost, die den Kurs gemeinsam bewältigen. Durch das Reglement ist ein Chancenausgleich zwischen den verschiedenen Fahrern gegeben. Um die wahren Sieger zu finden, gelten folgende Regeln: Das Siegerteam wird ermittelt anhand der gefahrenen Echtzeit abzüglich / zuzüglich einer Zeitgutschrift / Zusatzzeit, die sich nach Alter, Geschlecht und Lizenzstatus der Fahrer richten.

Insgesamt gingen diesmal sieben Teams an den Start. Diesmal war es eine knappe Entscheidung zwischen Platz 2 und 3 nur 1 Sekunde.

Sieger wurden Samuel Burger und Wolf Dierks (48:52 Min.), vor Erik Gromodka und Christian Weinert auf Platz 2 (50:08 Min.), sowie Michael Horn und Sören Paap auf Platz 3 (50:09 Min.).

Als alle Teilnehmer wieder im Ziel waren, wurde das Ergebnis verkündet und das Siegerpaar geehrt. Die Veranstaltung hat allen wieder viel Spaß gemacht und es wird im nächsten Jahr die 15. Ausgabe des RST Sommer-Paarzeitfahrens Mitte Juni 2024 geben.



## SOLO Charity Ride - RST-Spendentouren

18. Juni 2023

Text & Fotos: Redaktion



SOLO Charity Ride der McDonald's Kinderhilfe Stiftung fand in diesem Jahr am Sonntag, 18. Juni 2023 statt und das Radsport Team Lübeck beteiligt sich auch in diesem Jahr wieder mit verschiedenen Tourenangeboten.

Unter dem Motto „steigt gemeinsam für den guten Zweck auf's Rad und sammelt Spenden“ gab es für jeden das passende Angebot.



Bereits morgens um 08:00 Uhr trafen sich die ersten 13 Radsportler vor dem Holstentor in Lübeck. Die „langen Touren“ über 142 Kilometer und 115 Kilometer gingen in diesem Jahr nach Lenste bei Grömitz. Dort hat uns eine Familie eingeladen, die vor einiger Zeit im Lübecker Ronald Mc'Donald's Haus gewohnt hat. Von Lübeck aus ging über Bad Schwartau nach Travemünde und weiter entlang der Bäderstraße bis nach Sierksdorf. Zu dieser frühen Zeit war es noch sehr ruhig aus der Ostseeküste.

Um kurz nach 10:30 Uhr trafen die beiden Gruppen in Lenste ein und bei schönstem Sommerwetter und Temperaturen über 25°C war es ein wunder-schöner Tag.

Die Radsportler stärkten sich am großen Buffet mit Obst, Schnittchen und Getränken. Es war ein großes Zelt aufgebaut, im Baderpool konnte man sich die Füße abkühlen und in Hintergrund liefen Radfahrersongs in Dauerschleife. Ein sensationelles Angebot, was für uns auf die Beine gestellt wurde. Vielen Dank dafür. Der Rückweg führte auf ruhigen Nebenstraßen zurück nach Lübeck.



Die kurze Tour, ein Coffee and Cakeride über 65 Kilometer startete um 10:30 Uhr in St. Hubertus. Sechs Radler machten sich auf den Weg Richtung Süden. In Bergrade gab es Torte und Kaffee, bevor es auch für diese Gruppe wieder zurück nach Lübeck ging.

Alle Radsporttouren endeten direkt am Ronald Mc Donald's Haus auf dem Lübecker Uniklink-Gelände. kurz nach 14:00 Uhr Bei GRASH 2023 wurden beim Glücksrad Spenden gesammelt, die heute zum SOLO Charity Ride übergeben werden konnten.



# Radsport Team Ausblick

## **RST Lübeck: Sommerfest 2023**

08. Juli 2023, ab 17:00 Uhr

Falkenhusener Weg 2-8 in 23562 Lübeck



Wir laden euch herzlich zum RST Sommerfest 2023 am Samstag, 08. Juli 2023 ab 17:00 Uhr auf die Kirchwiese am Gemeindehaus der St. Augustinus-Gemeinde ein.

An diesem Wochenende findet auch unsere Veranstaltung „coast and dead fish“, eine Bikepacking-Tour über 530 Kilometer durch die dänische Südsee statt. Die gut 100 Teilnehmer starten bereits am Freitag zur Tour und werden am Samstag und Sonntag das Ziel an der Kirchwiese wieder erreichen.

Dies ist für uns ein guter Grund an diesem Samstag unser RST-Sommerfest zu veranstalten. So schaffen wir einen Rahmen und können am Samstagabend bereits die ersten Rückkehrer der Tour gemeinsam begrüßen.

Unser RST-Sommerfest wird als Mitbring-Bufferet ausgerichtet. Für Getränke, Grillwurst und Grillfleisch sorgt der Verein, ihr dürft gerne alles andere, wie z.B. Salate, Brote, Saucen, Kuchen,... mitbringen.

Wir freuen uns auf euch und einen gemeinsamen Abend. Bringt gerne eure Partner mit.

Anmeldungen bitte bis Mi. 05. Juli 2023 per Nuudel oder per E-Mail ([info@rst-luebeck.de](mailto:info@rst-luebeck.de))



## **Mitternacht Tour nach Neustadt**

01. Juli 2023

Eine Nachtfahrt im Sommer. Dies ist die nächste RST-Aktion, die am Samstag, 01. Juli 2023 um 22:00 Uhr startet. In Stockelsdorf bei der Kirche (Marienburgstraße/Kirchweg) geht es los.

Eine laue Sommernacht, die Sonne versinkt erst spät am Horizont - es ist wohl die schönste Zeit im Jahr. Was bietet sich da mehr an, als die Nacht gemeinsam zum Tag zu machen und sportlich durch die Sommernacht zu fahren.

Ziel wird der Hafen in Neustadt sein. Dort werden wir direkt am Hafen, in maritimer Atmosphäre, ein wenig verweilen und uns für die Rücktour stärken. Vor Ort werden wir bereits erwartet und mit frischem Kaffee und kleinen Leckereien wird für das leibliche Wohl gesorgt.

Die Strecke verläuft über Radwege und ruhige Nebenwege, ca. 73 Kilometer. Das Tempo wird moderat und den Lichtverhältnissen angepasst sein. Es ist keine Trainingsfahrt. Gäste sind zu unserer Sommernachtsfahrt herzlich willkommen. Wichtig: damit wir besser planen können, meldet euch bitte rechtzeitig über Strava an.

# Breitensport

## 12. Österliches Kleeblatt 2023

Gründonnerstag,  
Richtung Osten, 27 Teilnehmer



Am Gründonnerstag wurde bereits zum 12. Mal das „Österliche Kleeblatt“ in Curau gestartet und somit das lange Osterwochenende eingeläutet. In Curau, einem kleinen Dorf mit gut 600 Einwohnern nördlich von Lübeck, trafen sich am Donnerstag die Radsportler bei schönem Frühlingswetter und Temperaturen um die 12°C.

In zwei Geschwindigkeitsgruppen ging es Richtung Eutin. Die Strecke führte über Sarkwitz, Sarau und Liensfeld nach Groß Meinsdorf. Weiter ging es bis zum nördlichsten Punkt der Strecke nach Zarnekau. Der Rückweg führte über Roge, Gronenberg und Böbs wieder zurück nach Curau. Gut gelaunt

und zufrieden trafen die Sportler gegen 17:30 Uhr wieder in Curau ein und einige tauschten sich bei einer Tasse Kaffee aus.



## Karfreitag

Richtung Süden, 45 Teilnehmer

Bei sonnigem Wetter und kühlen Temperaturen um die 5°C ging es in zwei Gruppen los. Über Oberwohlde, Langniendorf und Zarpen ging es nach Klein Wesenberg und Groß Schenkenberg immer Richtung Süden.

Weiter über Siebenbäumen und Steinhorst ging es bis zum südlichsten Punkt der Tour bei Kilometer 42 nach Sandesneben. Hinter Klinkrade ging es bergab nach Sierkrade und über Bliestorf zum Verpflegungspunkt nach Grinau. Nach 63 Kilometern gab es für alle eine Stärkung mit Rosinenbrot, Müsliriegel und Kaffee. Der Rückweg führte über Barnitz nach Zarpen und dann bergab nach Rehhorst.

Die letzten Kilometer ging es durch Strukdorf und Goldenbek zum Tankenrader Berg und wieder zum



Ziel nach Curau. Die Teilnehmer waren begeistert über die schöne Strecke, das gute Wetter und die Verpflegungsstation.

Es gab unterwegs eine Reifenpanne mit einem Schlitz in der Seite, die aber fachmännisch mit einem 5 Euroschein geflickt wurde. Ein Teilnehmer hatte leider bereits vor dem Start eine Panne und konnte erst eine halbe Stunde später starten.



## Ostersonntag

Richtung Norden, 80km, 22 Teilnehmer

Über Malkendorf, Wulfsdorf und Schürsdorf war noch 19 Kilometern Scharbeutz erreicht und die Ostsee zu sehen. Weiter ging es entlang der Bäderstraße durch Timmendorfer Strand, Niendorf bis zum Brodtener Ufer.

Der schöne Blick auf die Ostsee wurde am Ostersonntag leider nicht wie in den vergangenen Tagen durch die Sonne erhellt. Es war leider sehr bewölkt, aber trocken. Der Rückweg führte über Teutendorf, Ratekau und Rohlsdorf zum Pariner Berg.

Hier konnten die Teilnehmer den schönen Blick auf die Hansestadt Lübeck genießen und die letzten



Kilometer der Tour führten über Arfrade, Oberwohlde und Dissau zurück nach Curau.

## Ostermontag

Richtung Westen, 113km, 32 Teilnehmer

Auch am letzten Tag spielte das Wetter wieder mit und zeigte sich mit zweistelligen Temperaturen mit 14 °C von seiner besten Seite.

Von Curau ging es über Goldenbek und Neungörs

nach Traventhal und weiter über Todesfelde bis zum westliches Punkt der Tour nach Hartenholm. Hinter Negernbötel bei Kilometer 70 fuhren die Teilnehmer eine Verpflegungsstelle an und konnten sich stärken.

Der Rückweg führte dann über Klein Rönna, Westerrade und Gnissau nach Curau zurück.

Mit gut 130 Teilnehmern war das „12. Österlichen Kleeblatt“ zu Ostern in Curau wieder ein voller Erfolg und auch das Wetter spielte in diesem Jahr wieder mit. Sonnig, trocken und angenehme Frühlingstemperaturen sorgten für beste Stimmung.

Der Teilnehmer mit der weitesten Anreise war Gerhard aus Andernach bei Koblenz. Er nahm an allen 4 Tagen teil und fuhr zusätzlich am Ostersonntag noch eine Permanente. Ebenso war Albert U. dabei, der es als einiger Teilnehmer und Alleinfahrer schaffte, die seit einem Jahr gesperrte Straße zwischen Pronstorf und Weede zu überwinden, obwohl die Brücke hier immer noch nicht ans Straßennetz angeschlossen ist.

Vielen Dank am Silke, Ella und Gerhard für die Organisation und Durchführung der vier Touren zum Osterfest 2023. Vielen Dank auch an die Teilnehmer, die wieder so zahlreich erschienen sind und diese vier Tage zu einem tollen Erlebnis machen.

Mit vier Touren in den Norden, Süden, Osten und Westen werden alle Gegenden rund um Curau angefahren und es gibt jeden Tag etwas Neues zu entdecken.



## 32. Ostholstein-Rundfahrt

23. April 2023 in Bad Schwartau

Text: Red., Fotos: Alexa und Bernd



Wie in jedem Jahr pünktlich zur Rapsblüte startet auch die Ostholstein-Rundfahrt des RST Lübeck in Bad Schwartau. Bei einer relativ guten Wetterprognose für den Veranstaltungstag und einem sonnigen Samstag mit über 20 °C, sollten am Sonntagmorgen auch reichlich Teilnehmer bei der Raddaurenfahrt an den Start gehen.

Am Sonntagmorgen um 06:30 Uhr zum Aufbau der Veranstaltung war es bereits trocken, aber mit 7 °C relativ frisch. Ab 08:00 Uhr trafen die ersten Radsportler in der Mensa in Bad Schwartau ein, um sich anzumelden. Auch in der regionalen Presse wurde die Veranstaltung beworben und hat somit auch einige „Trimmfahrer“ zusätzlich an den Start gebracht, die sich zum größten Teil für die 55 Kilometer-Strecke entschieden haben.

170 Radsportler sind am Sonntagmorgen um 09:00 Uhr in Bad Schwartau an den Start zur 32. Ostholstein-Rundfahrt, der Raddaurenfahrt des Radsport Team Lübeck e.V. gegangen. Sportler aus der Umgebung, aber auch aus den benachbarten Bundesländern, hatten ihre schnittigen Rennräder startklar gemacht und sich mit bunten Trikots, Radhelmen auf der Startgeraden vor der Rudolf-Harbig-Halle eingefunden.



Die Teilnehmer konnten sich während der Fahrt je nach Lust und Laune für eine Streckenlänge entscheiden, denn an einigen Weggabelungen wurde getrennt: So ging es beispielsweise nach links über Ahrensböök und Gnissau zurück Richtung Bad Schwartau, oder aber man blieb geradeaus und folgte der längeren Strecke weit ins Ostholsteini-sche hinein.

So waren Strecken von 55, 90, 125 und sogar 160 Kilometern bis nach Hansühn und zum Bungsberg bei Schönwalde möglich. An verschiedenen Kontrollpunkten bekamen die Radfahrer dann einen Stempel und konnten somit ihre Kilometerzahl nachweisen. Auch wenn es primär also nur um die Distanz und nicht um Geschwindigkeit ging, liebten es sich viele ambitionierte Radsportler aber nicht nehmen, mit ordentlich Tempo auf die Strecke zu gehen.





Bereits kurz nach dem Start am Pariner Berg wurden schon Leistungsunterschiede deutlich. An insgesamt vier Verpflegungsstationen konnten die Sportler kurz Rast machen, Müsliriegel, Bananen und andere energispendende Kost zu sich zu nehmen und die leeren Trinkflaschen wieder auffüllen. Nach der kurzen Pause ging es dann schnell weiter tief in die Holsteinische Schweiz hinein, die mit ihren sanften Hügeln, kurvigen Straßen und der schönen Landschaft eine außerordentlich attraktive Streckenführung bot.

Alle Teilnehmer kamen glücklich und zufrieden von der Tour zurück. Mit Getränken und am großen Kuchenbuffet konnten sich alle im Ziel wieder stärken. Viel Lob für die hervorragende Veranstaltung und die schöne Streckenführung ernteten die Helfer von den Teilnehmern.

Ein trockener und am Nachmittag sehr sonnig Tag ging schnell zu Ende und so machten sich alle wieder glücklich und zufrieden auf den Heimweg!



## Coffee and Cakeride nach Tramm

1. Mai 2023

Text: Redaktion, Fotos: Bernd P.



Die traditionelle Maiausfahrt ging diesmal Lübeck und Ratzeburg aus Richtung Schaalsee und weiter nach Tramm.

Insgesamt sind fast 40 Radsportler:innen beim Coffee and Cakeride dabei gewesen. Um 09:15 Uhr ging es in St. Hubertus mit dem Rennrad los. Die Graveler trafen sich und 09:30 Uhr zur gut 100 Kilometer langen Tour am Falkenhusener Weg und weitere Sportler kamen und 10:00 Uhr nach Ratzeburg. In verschiedenen Gruppen ging es dann weiter. Wir hatten zwei Rennradstrecken (82 km und 109 km) und eine Graveltour (100 km) im Angebot.

Weitere Vereinsmitglieder kamen auch direkt nach Tramm um an dieser Aktion teilzunehmen. Von Ratzeburg ging es die ersten Kilometer bis nach Seedorf gemeinsam. Hier teilten sich die Strecken. Die lange Strecke (109 km ab Ratzeburg) führte über Zarrentin und Gudow bis nach Büchen und von dort nach Tramm. Die kürzere Strecke (82 km ab Ratzeburg) ging direkt über Gudow nach Tramm.

Zum gemeinsamen Kaffee-Stopp trafen sich den alle in Tramm bei unserer 2. Vorsitzenden Maren wieder und wir durften die selbstgebackenen Kuchen, Obst und Kaffee genießen.

Vielen Dank Maren für die Bewirtung bei dir!

Im großen Garten trafen sich dann fast 40 Radsportler, um das Büffet zu genießen. Der Rückweg führte uns über Niendorf, Breitenfelde und Alt-Mölln, Panten, Berkenthin und Klempau nach Lübeck zurück.

Mit fast 20° C war es mal wieder eine großartige gemeinsame Ausfahrt und am Ende standen gut 120 bis 140 Kilometer auf dem Tacho.





# RST Lübeck Trainingsangebot

Die Trainingsumfrage hat generell aufgezeigt, dass viele RST-ler:innen eine Art Leitfaden und Orientierung für das RST Training benötigen. Dann kommt noch dazu, dass die eine oder andere Gruppe sich weiterentwickelt hat und manche Wiedereinstiger nicht das Niveau fahren können. Was aber völlig normal ist. Was wir aber alle gemeinsam haben, ist dass wir die einmalige RST-Gemeinschaft bei unseren Trainingsausfahrten schätzen, die norddeutsche Natur lieben und uns alle beim Coffee Ride auf den Kuchen stürzen ;-)

Ihr findet nun das RST-Trainingsangebot mit ein paar Details mehr, so dass es für jeden verständlicher wird, wo, was, wie und für wen das Trainings geeignet ist. Zukünftig wird es bestimmt weitere Details oder Veränderungen geben, deshalb schaut ruhig auf die RST Webseite oder spricht uns einfach an. Wir werden uns weiter bemühen für jeden eine zielführende Orientierung anzubieten, um dann das passende Training für Euch auszuwählen.

Die sechs Trainingsbereiche im Überblick:

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

## Di Renntadtraining

**Trainer:** Chris, Piotr, Torsten SP

**Art** ..... Technik, GA2 - EB  
**Zielgruppe** ..... Leistungssportler:in  
**Gruppen/ Begleitet** ..... 2 / Ja

**Startort** ..... Stockelsdorf, Kirche  
**Startzeit** ..... 18:00 Uhr  
**Länge** ..... ca. 120 min, 45-70 km  
**Ø-km/h** ..... 27-35+ km/h  
**Alter** ..... jedes Alter

**Info**  
 Geringe bis mittlere Intensität. Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und des Fettstoffwechsels. Wir fahren oftmals in größeren Gruppen.

## Di RTF-Training

**Trainer:in** Claudia, Grit, Michael

**Art** ..... RTF-Ausfahrt  
**Zielgruppe** ..... Breitensportler:in  
**Gruppen/ Begleitet** ..... 1 / Ja

**Startort** ..... Stockelsdorf, Kirche  
**Startzeit** ..... 18:00 Uhr  
**Länge** ..... 40-70 km  
**Ø-km/h** ..... 25-27 km/h  
**Alter** ..... ab 18 Jahren

**Info:** Grundkondition erforderlich. Neulinge und Einsteiger sind herzlich willkommen. Wir fahren in Gruppen, die nötigen Kenntnisse werden vor Start erklärt und beim Fahren geübt.

## Di RR Einsteiger

**Trainer:** Maik

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

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

## Mo Intervalle

jeder 2. im Monat

**Trainerin:** Britta

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

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

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

**Mi****Jugend U11 RR**Trainer:in  
Valerie, MarcusArt ..... Jugendtraining Rennrad  
Zielgruppe ..... Einsteiger:in  
Gruppen/ Begleitet ..... 1 / JaStartort ..... St. Hubertus, REWE  
Startzeit ..... 15:30 Uhr  
Länge ..... ca. 90 min, 15-25 km  
Ø-km/h ..... 20-23 km/h  
Alter ..... 8-10 Jahre**Info:** Für viele Kinder der Startpunkt Ihrer Radkarriere. Hier wird die Basis beigebracht und es werden kurze Ausfahrten unternommen. Spaß steht im Vordergrund!**Mi****Jugendtraining RR**Trainer:in  
Valerie, Marcus,  
Christian W.Art ..... Jugendtraining Rennrad  
Zielgruppe ..... Einsteiger  
Gruppen/ Begleitet ..... 1 / JaStartort ..... St. Hubertus, REWE  
Startzeit ..... 17:00 Uhr  
Länge ..... ca. 90-120 min, 40-50 km  
Ø-km/h ..... 25-27 km/h  
Alter ..... 11-16 Jahre**Info:** Erfahrene Jugendliche erreichen hier die nächste Stufe und werden intensiver betreut.**Mi****Women's Ride RR**Trainer:in  
VanessaArt ..... Rennrad, GA1- GA2  
Zielgruppe ..... Frauen  
Gruppen/ Begleitet ..... 1 / JaStartort ... unterschiedlich, siehe Strava  
Startzeit ..... 18:00 Uhr  
Länge ..... ca. 100-120 min, 50-60 km  
Ø-km/h ..... 25-27 km/h  
Alter ..... jedes Alter**Info:** Frauengruppentraining mit verschiedenen Schwerpunkten. Geringe bis mittlere Intensität. Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und des Fettstoffwechsels.**Do****Rennradtraining**Trainer:  
Chris, Piotr,  
Torsten SPArt ..... Technik, GA2 - EB  
Zielgruppe ..... Leistungssportler:in  
Gruppen/ Begleitet ..... 2-3 / JaStartort ..... St. Hubertus, REWE  
Startzeit ..... 18:00 Uhr  
Länge ..... ca. 120 min, 45-65 km  
Ø-km/h ..... 28-35+ km/h  
Alter ..... jedes Alter**Info:** Geringe bis mittlere Intensität. Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und des Fettstoffwechsels. Wir fahren oftmals in größeren Gruppen.**Do****RTF-Training**Trainer  
MarcusArt ..... RTF-Ausfahrt  
Zielgruppe ..... Breitensportler  
Gruppen/ Begleitet ..... 1 / JaStartort ..... St. Hubertus, REWE  
Startzeit ..... 18:00 Uhr  
Länge ..... ca. 120 min, 40-60 km  
Ø-km/h ..... 25-27 km/h  
Alter ..... jedes Alter**Info:** Geringe Intensität, Hier wird die Basis beigebracht und es werden kurze Ausfahrten unternommen. Spaß steht im Vordergrund!**Fr****Jugend U11 RR**Trainer:in  
Valerie,  
Marcus, PiotrArt ..... Jugendtraining Rennrad  
Zielgruppe ..... Fortgeschrittene  
Gruppen/ Begleitet ..... 1 / JaStartort ..... St. Hubertus, REWE  
Startzeit ..... 17:00 Uhr  
Länge ..... ca. 90 min, 22-25 km  
Ø-km/h ..... 20-23 km/h  
Alter ..... 8-11 Jahre**Info:** Abwechslungsreiches Kindertraining. Mal auf der Straße oder im Wald. Der Spaß steht im Vordergrund!**Fr****Freitagsgravel**Trainer  
Andreas F.Art ..... Technik, GA1 bis EB  
Zielgruppe ..... Geländefahrer  
Gruppen/ Begleitet ..... 1 / JaStartort ..... Possehlbrücke  
Startzeit ..... 17:00 Uhr  
Länge ..... ca. 120-150 min, 40-50 km  
Ø-km/h ..... 21-23 km/h  
Alter ..... jedes Alter**Info:** Graveln in der Natur mit viel Spaß und Fahrtechnikpraxis. Geringe bis mittlere Intensität. Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und des Fettstoffwechsels.**Fr****Women's Ride Gravel**Trainer:in  
VanessaArt ..... Gravel, GA1-GA2  
Zielgruppe ..... Frauen  
Gruppen/ Begleitet ..... 1 / JaStartort ..... Possehlbrücke  
Startzeit ..... 16:00 Uhr  
Länge ..... ca. 120 min, 40-60 km  
Ø-km/h ..... 19-21 km/h  
Alter ..... jedes Alter**Info:** Graveln in der Natur mit viel Spaß und Fahrtechnikpraxis. Geringe bis mittlere Intensität. Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und des Fettstoffwechsels.

## Coffee and Cakeride XXL

28. Mai 2023, Kiel und zurück

Text: Bernd P., Fotos: Bernd & Piotr



Für Pfingstsonntag hatten Vanessa und Christian eine 200 km lange Tour geplant, den Cofferide XXL. Auf Strava meldeten sich sechs Teilnehmern - dank des guten Wetters standen am Ende aber sogar 18 Radsportler vor dem Holstentor. Wow! Entlang der Ostseeküste ging bei wenig Verkehr los, an Rapsfeldern vorbei nach Bujendorf und Vinzier Richtung Sielbeck, wo es einen schönen Blick auf den Kellerssee gab.



In Schönkirchen haben wir am gemütlichen "Café am Dorfteich" Rast gemacht. Der anfängliche Schreck über den heuschreckenartigen Überfall von 18 hungrigen Radlern war schnell überwunden, auf Wunsch wurden sogar die Trinkflaschen aufgefüllt. Eine absolute Empfehlung! Weiter ging es entlang des Stadtrandes von Kiel, Richtung Sieversdorf. Aufgrund gesperrter Straßen navigierten wir uns vor Ort durch die „Wallapampa“; leichte Gravelpassagen über Bauernhöfe, an Hofhunden vorbei - die Gruppe nahm es mit Humor. Über Bornhöved, Trappenkamp, Wardersee, Willendorf und Zarpen ging es zurück. Hier sind Bernhard und ich ausgestiegen - wie ich hörte, hatten aber einige Teilnehmer noch ordentlich Energiereserven, die es zu verbrennen galt. Eine gelungene Ausfahrt, ein echtes „Mailight“!



Eine Reifenpanne nach 85km durch einen Durchschlag in einem Schlagloch stoppte Christian jäh. Da die Frage "hat jemand eine Standpumpe dabei" aber positiv beantwortet werden konnte (mein Tipp: Lezyne Micro Floor Drive), ging es wieder flott weiter.



## 400 km Brevet im Riesengebirge

Eine grenzenlose Grenzerfahrung

13. Mai 2023 – von Britta



Zugegeben, es werden viele interessante Brevets in Hamburg und Schleswig-Holstein angeboten, mit Ziel im Harz oder als Inselhopping durch Dänemark. Dennoch ist bei uns, Arne und Britta, die Idee aufgekommen, einen 400 Kilometer Brevet im Riesengebirge zu fahren. Und knapp 7000 Höhenmeter gratis dazu.

In Anbetracht der anstehenden Höhemeter und Steigungen wollte ich mein Rad auf bergtauglich trimmen, musste aber feststellen, dass das Schaltwerk „nur“ Kassetten mit maximal einem 30er Ritzel verträgt. Wieder was gelernt :-)

Brevet-Start war am Samstagmorgen in Heidenau bei Dresden. Nach den ersten lockeren Kilometern entlang der Elbe wurde es schnell bergig. Und die erste Landesgrenze nach Tschechien ließ auch nicht lange auf sich warten. Die ersten 200 Kilometer haben sich als gutes „Warm up“ für den Anstieg zum höchsten Punkt der Tour erwiesen. Es ging zum zweithöchsten Gipfel Tschechiens, dem Lucni hora (1.555 m) bzw. der Berghütte. Steigungen mit über 20 %, eher Schotter als asphaltierte Straßen haben uns echt den Stecker gezogen und wir mussten ab und an schieben. Waren allerdings damit nicht in der Minderheit.

Auf Gipfelhöhe haben uns Schneefelder erwartet und eine in die den Schnee gefräste Zufahrtsstraße zur Gipfelhütte. Nach einer kurzen Pause haben wir uns dann auf die etwas abenteuerliche Abfahrt gewagt, bei ca. 2 Grad und mittlerweile im Dunkeln. Schneefelder und Rennradreifen ergeben halt keine vertrauenserweckende Kombination, so dass wir mit angezogener Handbremse gefahren sind anstelle „einfach Rollen lassen“. Auch einige Baustellen auf den Straßen haben uns das Fahren erschwert. Wir sind dann bis zur nächsten 24-Stunden Tankstelle in Liberec weitergefahren, wo wir in den frühen Morgenstunden eine Pause eingelegt haben. Es gab Kaffee und Kakao, es war warm und ein PowerNap war auch noch drin. Wir haben dann entschieden, dass wir den letzten Anstieg nicht „mitnehmen“, und uns ca. 300 Höhenmeter sparen. Einen 400 Kilometer Brevet hatten wir bereits vorab absolviert, so dass wir diesen nicht für die Paris-Brest-Paris Quali brauchten. Ab Liberec ging es dann hügelig weiter in Richtung Erzgebirge. Hier mussten wir feststellen, dass der Borkenkäfer keine Grenzen kennt. An vielen Stellen sah es leider aus wie in Mordor bei „Der Herr der Ringe“.

Für uns Koffeinjunkies war dieser Tourabschnitt ein



hartes Stück Arbeit, da wir bis kurz vor Bad Schandau an der Deutsch-Tschechischen Grenze keinen Kaffee auftreiben konnten. Wir sind an Orten vorbeigekommen, die durch den Wintersport bekannt sind und wir querten andererseits auch viele sehr einsame Gegenden. Insgesamt haben wir auf der Tour siebenmal Landesgrenzen überschritten. Vor 30-35 Jahren wäre dieses Brevet so nicht möglich gewesen. Auch aus diesem Blickwinkel eine grenzenlose Grenzerfahrung, und nicht nur aus körperlicher und mentaler Sicht.

Neben den landschaftlichen Eindrücken war die Tour eine super Vorbereitung für das große Saisonziel Paris-Brest-Paris. Der einzige Wermutstropfen ist, dass ich keinen Dresdener Christstollen auftreiben konnte, obwohl ich Arne damit die ganze Zeit genervt habe.



## Tweed-Ride Övelgönne

6.6.2023 in Bad Oyenhäusen

Text und Fotos: Bernd Preuß



» Splendid weather! What a marvelous picnic!

Another cup of tea, my dear? «

Auf der Decke sitzend, süße Brötchen mit Orangemarmelade genießen und sich über die wirklich wichtigen Dinge unterhalten (»Milk first or last?«). Klar, dies ist eine gänzlich andere Veranstaltung als wir alle sonst mit dem Rad unternehmen.

Morgens um sechs mit Zug unterwegs - hier gab es schon Aufregung und Spannung genug, da konnte man die eigentliche Fahrt entspannt angehen. Und Entspannung und Entschleunigung waren das vorherrschende Thema, neben der Stilsicherheit versteht sich. Wobei es hier niemand genau nahm, wer historisch oder mit Citybike unterwegs war.

Auf der von Daniel geliehenen Gazelle rollte ich mit den anderen 25 Teilnehmern gemütlich über die 10 Meilen (16km) - das ausgiebige Picknick war wohl für viele der wichtigste Teil..



## Radtourenfahren 2023

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bemerkung
Sa. 01.07.23	Bramstedter MTV	SCH		Brevet
07.-09.07.23	Radspport Team Lübeck	SCH	Voranmeldung	Etappe 530 km coastfish.de
Sa. 08.07.23	RV Endsport 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 (täglich)
So. 30.07.23	RSC Kattenberg	SCH	Kattenkirchen	Nord Cup, D-Cup
So. 06.08.23	RSV MV	MEV	Schwerin	D-Cup
Sa. 12.08.23	RG BSV Hamburg	HAM	HH-Lohbrügge	Brevet
So. 13.08.23	BW Buchholz	NDS	Buchholz i.d.Nhd.	
Sa. 19.08.23	RV Altona	HAM		
So. 20.08.23	Cyclclassics 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	Schwentinental	
So. 08.10.23	Rendsburger BC	SCH	Tappendorf	CTF – Countrytourenfahrt
So. 29.10.23	Radspport Team Lübeck	SCH	Ratzeburg	O-CTF – Countrytourenfahrt
So. 12.11.23	RV Schleswig	SCH	Neuberend	CTF – Countrytourenfahrt

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

Stand 30.06.2023

# Women's Ride

**Abenteuer mit Gravel und Rennrad**  
von Vanessa Curro



Die Women's Gravel Ausfahrten des RST sind Momente voller Abenteuer und Adrenalin. Wir wagen uns auf unvergessliche Ausfahrten, inmitten atemberaubender Landschaft und bereiten uns darauf vor auch gelegentlich unsere Komfortzone zu verlassen und Grenzen zu überschreiten. Manchmal wird die Ausdauer auf die Probe gestellt, doch nichts kann den Mut und die Entschlossenheit der Teilnehmerinnen erschüttern. Somit ist auch

jede Rückfahrt von einer Mischung aus Erschöpfung und Glückseligkeit geprägt.

Aber nicht nur die Women's Gravel Ausfahrten sind voller cyclistischer Abenteuerlust, auch die regelmäßigen Rennradtouren führen mit jedem Pedaltritt über sanfte Hügel und durch malerische Landschaften.

Oft werden die gemeinsamen Touren auch von einer köstlichen Belohnung in Form von Eis oder Kuchen belohnt.



 **T-Shirt-Total**

# Rennsport

## Tour de Energie in Göttingen

25. April 2023

Text und Fotos: Piotr



Im Dezember 2022 habe ich mich bereits für die Tour de Energie in Göttingen angemeldet. Im April 2023 sollten ca. 100 km in einer hügeligen Landschaft (1130 Hm) im Jedermannrennmodus gefahren werden.

Bei fröhlicheren Temperaturen um die 23° sind Jonas, Simon und ich am Samstagnachmittag in Göttingen angekommen. Wir haben uns das Hotel Rennschuh unweit der A7 ausgesucht und waren danach alle gleicher Meinung, dass es jeden Wunsch eines Rennradfahrers erfüllt. Wir konnten kostenlos parken, die Räder mit aufs Zimmer nehmen, es gab ein vielfältiges Frühstück, uns wurde mit einem doppelseitigem Klebeband (statt Sicherheitsnadeln kann man auch das Klebeband nehmen, um die Startnummer zu befestigen) an einem Sonntag ausgeholfen und wir durften nach dem Rennen sogar nochmal im Spabereich duschen. Und das alles zu einem vernünftigen Preis! Was will man mehr?!

Neben uns dreien waren noch Vanessa, Francesco,



Elena (ehemalige RST-lerin) und mein Nachbar Marcel (immer noch kein RST-ler) dabei.

Die Frauen hatten sich für die kürzere Strecke (ca. 45 km, 510 Hm) entschieden. Leider konnten Michael und Winfried nicht mit. Beide sind wie Francesco auch bereits 2022 die Tour gefahren und waren begeistert.

Noch am Samstag haben wir die Startunterlagen abgeholt. Es gab neben der Startnummer, ein paar Flyer, einen Jutebeutel, ein T-Shirt und etwas zu snacken. Die Abwicklung war gut organisiert und man konnte sich schon in etwa vorstellen, wie voll es am Renntag werden würde.

Nach einem gemeinsamen Abendessen ging es dann aufs Zimmer, um dann am Sonntag um 8.00 Uhr zum Frühstück zu erscheinen. Das kurze Rennen ging um 10.25 Uhr los und das lange um 10.50 Uhr. Es gab mehrere Startblöcke, in die man eingeteilt worden ist. Obwohl es die Nacht über geregnet hat, war es am Morgen schon angenehme 13°, kaum Wind und dank des Sonnenscheins sollte es auch noch wärmer werden.

Vanessa und Elena sind früher los und wir sind dann kurz vor zehn Uhr auch Richtung Start, um noch einige Aufwärmkilometer zu fahren.

In den Startblöcken (Block D & E) aufgestellt und den ersten Startschuss wahrnehmend, bewegte sich die Kolonne Richtung Start. Marcel, Francesco und ich waren im gleichen Block und dann ging es auch für uns los. Man fuhr in einem Verbund etwa 4 km raus aus der Stadt, um dann loszulegen. Wir orientierten uns an potentiellen schnellen Fahrern, kamen dann doch aber mal unfreiwillig nach vorne. Mit 40 km/h ging es dann so weiter bis einige doch ausgerissen sind. Wir holten langsam die langsamen Fahrer des Block C ein und gingen links vorbei. Marcel ging irgendwann mit ein paar schnellen Raketen nach vorne und ich ließ sie abreißen. Francesco war hinter mir und wir haben uns auch erst wieder im Ziel getroffen.

Mittlerweile kamen die ersten Höhemeter, die mit dem Renntempo doch nicht ohne waren. Der Puls stieg schnell an und ich habe erkannt, dass das Tempo mit der ungewohnten hügeligen Belastung auf die 100 km kein Zuckerschlecken werden würde. Die Abfahrten habe ich mit ein paar neuen Begleitern genutzt, um an die nächstgrößere Gruppe aufzuschließen. Also habe ich mir dann auch nicht wirklich eine Pause gegönnt. Dazu haben ein paar Abfahrten und manche schnelle Kurven mir schon ein versiertes Fahrkönnen abverlangt. Glücklicherweise habe ich persönlich keinen Unfall oder Sturz mitbekommen.

Bei Kilometer 50 kam dann der erste lange Anstieg, den man mit Ruhe und Konstanz bewältigen musste. Irgendwann hat man es geschafft, aber die Ungewissheit wie lange es noch so weitergeht, lässt einen an manchen ermüdenden Steigungen ver-

zweifeln. Ich habe mir den Track mit Absicht nicht auf meinen Garmin gezogen, aber wegen des Anstiegs wäre es vielleicht hilfreich gewesen.

Bei Kilometer 70 sollte das Höhenhighlight – der Hohe Hagen – kommen, aber zuvor wurde ich von Jonas (Block E) eingeholt und habe meine ersten Erfahrungen mit Krämpfen während eines Rennens gemacht. Meine rechte Wade machte sich immer wieder bemerkbar, von km zu km wurde es mehr. Nach einem Gel, Trinken und einer kleinen Massage hatte ich mich in einer größeren Gruppe eingegliedert und hoffte, dass es nachlässt. Aber dann kam der Nächste 2,5 km lange Anstieg, rauf auf einen 479 m Hügel (Höhenzunahme 159 m) mit einem Steigungsdurchschnitt von 6,3%. Nach 70 km Dauerbelastung würde man gerne auf solche Herausforderungen verzichten.

Was soll's, da muss man durch. Besonders hier säumten sich viele Zuschauer und jubelten einem zu. Die Wade hielt sich zurück und irgendwann war man durch mit der Strapaze. Berg ab wieder Vollgas, um die nächste Gruppe zu erwischen. Aber dann doch wieder ein schmerzvolles Zucken in der Wade

und es wurde bei jedem Antritt immer schlimmer. Da half kein Gel mehr und ich ließ mehrere Gruppen an mir vorbeischweifen, ab da wollte ich nur noch ankommen. Ich kam dann noch zum Stehen um die Waden einmal zu dehnen.

Die nächste Gruppe kam schon von hinten: die sollte es sein! Die Wade machte sich nicht mehr so stark bemerkbar, dafür der Oberschenkel und der Rücken, aber in der Gruppe ging es. Es waren dann nur noch 20 km nach Göttingen. Wie ein Wunder zuckte auf den letzten zehn km nichts mehr und ich konnte sogar mit viel Rückenwind ein paar Plätze gut machen.

Ein vorsichtiger Sprint war sogar noch drin und nach 2 Std. 52 Min 8 Sek. war es geschafft.

Mein Ziel war es das Rennen unter drei Stunden zu fahren und heil anzukommen. Das habe ich auch geschafft und nebenbei viele Erfahrung gesammelt. Wir alle waren mit dem Rennen zufrieden bei einem tollen Wetter und einer anspruchsvollen Strecke.

Ach ja... In der Teamwertung sind wir 39. von 131 Teams geworden.



### **RST Zeitfahrcup:**

25. April 2023 **1. Lauf in Salem**

30. Mai 2023 **2. Lauf in Oberwohldede**



Neben den RST-Sportlern kamen auch einige Gastfahrer zum Zeitfahren nach Salem. Auf der knapp 26,8 km langen Strecke von Salem über Dargow und Kittlitz bis nach Mustin zur Wende und wieder zurück starteten 23 Sportler.

Bei kühlen 7°C und Wind aus Nordwest wurde in diesem Jahr Marc Jansen Sieger mit einer Zeit von 40:07 Min. Die Bestzeit auf diesem 26,8 Kilometer langen Kurs hält aktuell noch Alexander Lüders mit 37:13 Min., der am 26. April 2022 hier Bestzeit fuhr.

In Oberwohldede bei Stockelsdorf fand der 2. Lauf statt. 21 Radsportler gingen auf die 9 Kilometer lange Rundstrecke von Oberwohldede über Dissau und Arfrade zurück nach Oberwohldede.

Die Bestzeit über 27,0 Kilometer fuhr Marcus Baranski mit einer Zeit von 36:40 Minuten (44,178 km/h) und verbesserte die Zeit von Tobias Nagel (37:44 Min.) aus dem vergangenen Jahr um über eine Minute. Im Anschluss konnten sich die Teilnehmer mit Kuchen stärken und zum Abschluss wurden alle gefahrenen Zeiten bekanntgegeben.

Auch die Trainingsgruppen aus Stockelsdorf (24 Teilnehmer an diesem Dienstag) schauten auf ihrer Runde in Oberwohldede kurz vorbei.

## Nord- u. Landesmeisterschaft 2023

07. Mai 2023

Text: Redaktion, Fotos: Jonas



Ein großes Sportwochenende mit interessanten Rennen ging schnell zu Ende. Die Nord- und Landesmeisterschaft der Nordverbände mit dem Einzelzeitfahren in Tasdorf bei Neumünster am Samstag und dem Straßenrennen 25. Große Preis zu Lübeck – Rund um Rieps am Sonntag war für alle wieder ein großartiges Erlebnis.

Mit fast 500 Meldungen an den beiden Renntage und 122 zu vergebenen Meistertitel (je Klasse bis zu fünf Meister) in den verschiedenen Altersklassen gab es viele glückliche Gewinner.







# Termine Radrennen 2023

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

Datum	LV	Titel	Art	Ausrichter
Fr. 30.06.23	NRW	Stadtlohn	Q-Kri	
So. 02.07.23	CH	Märwil	DM <sup>1</sup>	
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 <sup>2</sup>	
So. 23.07.23	HES	Gießen	BL <sup>2</sup>	
So. 23.07.23	RPL	Nürburgring	BL <sup>1</sup>	
So. 30.07.23	SCH	Geesthacht (Heidberggring)	S-Cup	
Sa. 05.08.23	NRW	Spich (Kriterium – Männer)	DM	
So. 13.08.23	SCH	Bad Segeberg	S-Cup	
18.-20.08.23	HAM	15. Youngclassics Hamburg	RF	
So. 20.08.23	HAM	Hamburg	UCI	
So. 20.08.23	NDS	Melle		
23.-27.08.23	D	Deutschland Tour	UCI	
Sa. 26.08.23	D	Deutschland Tour (U17 w)	S17	
So. 27.08.23	D	Deutschland Tour (U17 w)	S17	
So. 27.08.23	HAM	Norderstedt		
So. 27.08.23	SAC	Sachsenring (U17 m)	S17	
So. 03.09.23	BRA	Genthin (MZf – Männer, U17/U15, Krit.)	DM / BL <sup>1,2,3</sup>	
So. 03.09.23	NDS	3x10 Olmsruh, Hösseringen		
So. 03.09.23	NDS	58. Bürgerpreis von Gehrden		
Sa. 09.09.23	THÜ	Thüringen (DM U17 EZF)	DM / S17	
So. 10.09.23	THÜ	Thüringen	S17	
So. 10.09.23	SCH	Bad Oldesloe		RV Trave Bad Oldesloe
So. 10.09.23		Sebnitz	BL <sup>1,2</sup>	
Sa. 16.09.23	NRW	Wenholthausen (Berg)	DM / BL <sup>1,3</sup>	
So. 17.09.23	NRW	Sauerland-Rundfahrt	BL <sup>1</sup>	
So. 17.09.23	MEV	13. Ullmax Radsporttag Loitz		
22.-24.09.23	BAD	Bad Dürreheim	BL <sup>2</sup>	
So. 24.09.23	NDS	Hannover		
Di. 03.10.23	NRW	Münsterland Giro	UCI	
Di. 03.10.23	NDS	24. Kleiner Preis von Buchholz		BW Buchholz
So. 22.10.23	MEV	13. RügenChallenge - Jedermannrennen		Sellin

Änderungen vorbehalten !!!

Stand 30.06.2023

## 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

# Gravel

## GRASH 2023

18. - 21. Mai 2023

Britta Wilms & Arne Semken



Was für ein Erlebnis wieder! GRASH in der zweiten Ausgabe ist am Himmelfahrtstag in Lübeck-Ivendorf mit dem ersten landesweiten Gravel-Radmarathon um 09:00 Uhr gestartet.

Bereits ab 08:00 Uhr trafen die ersten Teilnehmer ein, meldeten sich an und bekamen neben der „Spokescard“ auch einen GRASH-Veranstaltungsbeutel. Dieser war gefüllt mit einigen kleinen Geschenken und etwas Nützlichem!

Gegen Mittag füllte sich das Veranstaltungsgelände mehr und mehr mit Teilnehmern. Am Glücksrad konnte alle mit Glück einen Preis gewinnen.

Unsere Spendenaktion geht in diesem Jahr an den „RST-Charity-Ride“ des Ronald Mc Donald-Haus Lübeck.

Ab 14:00 Uhr machten sich die Teilnehmer der 100 Kilometer-Runde auf den Weg. Zeitgleich gingen viele Teilnehmer des 200-km-Radmarathon auf die zwei 100 Kilometer-Schleife. Um 14:30 Uhr folgten die Starter der 300 Kilometer-Runde und um 15:00 Uhr dann abschließend die 600 Kilometer Teilnehmer.





## Grash

Ein Bericht von unterwegs  
von Sr. Kerstin-Marie



Es ist Donnerstag, 14.50 Uhr und ich bin so aufgeregt wie schon lange nicht mehr im Leben. Denn ich stehe an der Startlinie des GRASH.

Das ist mein erstes Rennen mit gemeinsamem Start, ich habe mich in einem Anfall von Wahn für die 600 Kilometer angemeldet und, weil ich nur wenig mitnehmen wollte, nur den dünnen Sommerschlafsack eingepackt. Es soll in dieser Nacht aber nur ein paar Grad warm werden. Was soll ich also tun? Und überhaupt: Werde ich dieses Rennen überleben? Diese Frage wird auf den nächsten Kilometern des GRASH noch ziemlich wichtig, denn die Strecke bis zum ersten Checkpoint ist zwar schön, aber ich habe nach 40 Kilometern schon müde Beine, bin natürlich langsamer als geplant und sage mantarraartig vor mich hin: „Keine 600 Kilometer mehr zu fahren.“ Schlussendlich retten mich am ersten Tag ein koffeinhaltiges Mischgetränk, ein Eis und die Begegnung mit anderen Fahrer\*innen und ermuntern mich, einfach mal weiter in die Pedale zu treten.

Ich weiß ja auch, dass zu Hause jede Menge Mitschwesterinnen sitzen, mit mir mitfiebern, und viele gute Gedanken zum Himmel schicken. Und so wird das Erlebnis GRASH auch ziemlich gut. Der Donnerstagabend wird wunderschön mit bes-

tem Wetter und einer tiptop Strecke, auf der meine Beine sich erholen können. Die nächsten zweieinhalb Tage sind geprägt von einer sehr schönen und abwechslungsreichen Strecke, vielen Sonnenstunden, regelmäßigen Begegnungen mit Thorsten und Birger, die das ganze als Paar fahren, der Frage, warum ich am Berg eigentlich so langsam bin und ganz eigenen Motivationsstrategien. Ich sage mir recht regelmäßig vor, dass es doch jetzt keine 500, keine 400, keine 300 usw. Kilometer zu fahren sind. Wer will da schon aufgeben, wo es doch eigentlich läuft? In einem Campingplatzshop erkennt die Verkäuferin mich wieder: „Wir kennen uns doch! Sie waren doch schonmal hier und hatten das Puddingteilchen.“ Und ein Platten hält mich auch nicht mehr auf.

Zwar krieche ich am Samstagmorgen auf dem Friedhof von Wanderup etwas entnervt aus meinem zu dünnem Schlafsack, aber Kaffee, der blaue Himmel, die weite Landschaft und überhaupt das Radeln an sich sorgen dafür, dass ich immer weiterfahre. Und am Samstag fühle ich mich in meiner dritten Friedhofsnacht in Bad Bramstedt schon recht wohl. Der Sonntag bietet nochmal eine eigene Herausforderung in Sachen Verpflegung und Ostwind und Steigung. Aber die herzliche Begrüßung im Ziel, die weltbesten Spiegeleier und überhaupt die ganze großartige Orga und die super Strecke wecken in mir schon die Vorfreude auf das nächste GRASH.





## Gravel-Ausblick

### Coast and dead Fish 2023

07. – 09. Juli 2023

Britta Wilms & Arne Semken



...GRASH ist gerade ein paar Wochen vorbei und schon steht CADFish (mit Vor- und Zunamen: Coast and Dead Fish) vor der Tür. Es geht wieder mit dem Rennrad durch die Dänische Südsee.

Im letzten Jahr sind 17 Fahrer an den Start gegangen, dieses Jahr waren die 99 Startplätze relativ schnell „ausgebucht“. Am Konzept haben wir nichts geändert, es gibt zwei Strecken: die „kurze“ mit 360 km, die lange mit 530 km.

Bei beiden müssen mehrere Wegepunkte abgefahren werden, der Rest der Strecke ist frei zu planen. Da auch wieder mehrere Fährfahrten dabei sind, ist vorab ein Blick auf den Fahrplan zu werfen und die Pausenzeiten entsprechend einzutakten. Ansonsten ergeben sich ungeplante Pausen, die andererseits viel mehr Möglichkeiten für Hotdog und Softeis essen bieten..

Start und Ziel sind beim Gemeindehaus St. Augustinus (Falkenhusener Weg 2-8 in Lübeck) und wer Lust hat, den Start als Radfahrer mit zu begleiten ist herzlich willkommen.



# Jugendradsport-Training

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

**Das Training findet auch in den Ferien statt!**

**Mittwoch:** 17:00 Uhr: U13/U15/U17/U19/Einsteiger\*  
15:30 Uhr: U11 und Einsteiger (weitere Termine nach Absprache)  
**Treffen:** St.Hubertus (REWE-Parkplatz), Ratzeburger Landstr., Lübeck  
**Ansprechpartner:** Marcus Matthusen, Tel.: 0451 / 597 527, Handy: 0172 / 4222802,  
**E-Mail:** [marcus.matthusen@rst-luebeck.de](mailto:marcus.matthusen@rst-luebeck.de)

## Radtraining im Sommer:

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

Termine hierzu siehe unten oder im Internet: [www.rst-luebeck.de](http://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

## Trainingslager 2023 der Landesjugend

6. April 2023

Text und Fotos: Ian Hoesle vom Kieler RV



Am 6. April machten sich 10 Sportler der Altersklassen U17 und U19 aus Schleswig-Holstein und ein Gastsportler aus Bremen (U17) in 3 Fahrzeugen mit ihren 4 Betreuern auf die lange Reise in die Provence. Ziel war wieder das große Landhaus bei Carpentras nah am Fuße des majestätischen Mont Ventoux. Mit großzügiger Unterstützung des Kieler RV konnte das 2. große Landesjugend-Trainingslager unter der Leitung von Ian Hoesle (Vizepräsident Nachwuchs RSV-SH) stattfinden.

Bei Offenburg wurde eine Übernachtung eingelegt. Praktischerweise konnte hier noch der potentielle Kurs der diesjährigen Deutschen Straßenmeisterschaften (Jugend) begutachtet werden.

Die Provence begrüßte uns mit sehr angenehmen Temperaturen und Traumwetter, sodass die ersten Tage gleich gut rollten. Die Jugendlichen aus den Vereinen RST Lübeck (Samuel, Tobias), RST Malente (Johannes), RRG Bremen (Simón) und dem Kieler RV (Henning, Maarten, Yoris, John, Mattis, Carl, Mika) mussten sich erst wieder an das flüssige Verhalten in einer größeren Gruppe gewöhnen. Im Verlauf wurde die große Gruppe dann in drei kleine aufgeteilt, um jedem mehr Führungsanteile im Wind zu ermöglichen. Auch für überholende Fahrzeuge war dies praktischer.

Trainingstechnisch wurden unsere Fahrten sukzessiv ausgebaut. Jeweils am 2. Tag der ersten beiden Blöcke standen Bergintervalle auf dem Programm. In Abfahrten wurden Kurvenlinien einstudiert. Eine Ausfahrt bot sich mit längeren ruhigen „flachen“ Straßen für Mannschaftszeitfahr-Einheiten an.

Durch eine plötzliche Wetterabkühlung zur Halbzeit kam unser Rhythmus etwas durcheinander. Die Quersumme der unterschiedlichen Wetterportalprognosen ließ uns Betreuer ironischerweise genau die falsche Entscheidung für den 2. Ruhetag

und dem von den Jugendlichen „heiß“ ersehnten Mt. Ventoux-Aufstieg wählen. Dieser begann mit trügerisch blauer werdendem Himmel. Ein kleiner Niesel außerhalb von Bedoin sollte ein Vorbote kommender Kapriolen sein.

Die große, Gipfel verhüllende Wolke, lockerte allerdings kurzfristig auf und so zogen 8 von 10 Jugendlichen früh das Tempo an und entschwanden hinter den ersten Serpentinaugen im untern, steilen Anstieg – es galt ja die Zeit vom letzten Jahr zu unterbieten und die Bestzeit des Trainers (lang ist's her) zu egalisieren. Mit der Höhe fiel das Thermometer. Am Chalet Reynard war klar: Ein gemeinsames Gipfelfoto wird es dieses Jahr nicht geben. Die fitten Jungs kommen unserer 3-er Gruppe (2 Betreuer und Carl) 2 Km unter dem Gipfel bereits mit warnenden Rufen entgegen. Es ist eisig kalt und sehr windig. Der Gipfel zieht sich zu. Oben ist z.T. Eis auf der Straße, gefrorener Schnee fliegt uns bei Minusgraden ins Gesicht und fühlt sich wie Nadelstiche an. Wir drehen sofort um und rollen mit weiteren Rennradlern vorsichtig, und trotz 4 Lagen Bekleidung und langen Handschuhen frierend, zum Chalet zurück. Dort wurde bereits Pizza bestellt und man wechselt sich an den beiden Kaminöfen ab, um aufzutauen. Die Hütte ist rappellvoll von „Verrückten“. Nach ca. 1 Stunde wagen wir die lange und moderate Abfahrt hinab nach Sault – es nieselt nur noch leicht. In Sault dann haben wir endlich wieder angenehme Temperaturen und vereinzelt Sonnenschein. Die lange Abfahrt durch die Gorge la Nesque ist abermals ein wunderschönes Naturerlebnis.

Abseits der Landstraßen im großen Haus war Helfen und Anpacken angesagt. Reihum wurde beim Kochen und Saubermachen Teamwork geübt. An einigen Abenden wurden gemeinsam Themen wie Trainingstheorie, Ernährung, Regeneration, Anti-doping, digitale Medien (pro und contra) erörtert und natürlich Paris-Roubaix geschaut.

Nun können die ersten großen Saisonziele wie Landesmeisterschaften und die internationale TMP Jugendtour Gotha/Weingarten kommen.



## Großer Preis von Sternauto Schwerin

30. April 2023

Fotos: Sandra Pauls



Drei RST'ler sind beim Großen Preis von Sternauto in Schwerin an den Start gegangen. In der Klasse U19 starteten Cedrik W. und Tobias E., Ferdinand P stellte sich in U11 der Konkurrenz.

### Bericht Ferdinand Pauls

Bis auf meine frühe Startzeit 09:00 Uhr begann alles perfekt: Sonnenschein, cooles Streckenfahrzeug, perfekte Musik am Start und der Crepe- und Würstchenstand wurden bereits um 08:00 Uhr aufgebaut. Der Kurs war wellig, mit kurzen Anstiegen. Allerdings am Vormittag starker, kalter Gegenwind mit unvorhersehbaren Böen.



Auf meiner 12 Kilometer langen Strecke konnte ich mich hinter der abgesetzten Dreier-Spitze über ca. 6 km halten.

Dann erfasste mich leider eine Böe, sodass ich gegen einen Randstein gepustet wurde und stürzte. Nach ein paar Sternchen im Hirn ruhte ich mich 2 Minuten aus und beschloss, echte Profis fahren weiter. Somit setzte ich mein Rennen mit nun eher gemüthlicher Geschwindigkeit fort und landete auf dem 9. und somit vorletzten Platz.

Dank Valerie K. konnte mein Rad am Nachmittag schon repariert werden und ist für die Nordmeisterschaft am kommenden Wochenende wieder einsatzbereit.

### Bericht Cedrik Weyhe

Nach dem ersten Misstrauen entpuppte sich die Veranstaltung zu einem genial organisierten Rennen. Auf den ersten Blick eine sehr trostlose Strecke. 4 Kilometer lang, mit 4 Kurven. Mitten im Nirgendwo, einfach eine Straße durch ein unbebautes Gewerbegebiet.

Doch nach dem Warmfahren wurde Tobias und mir klar, dass das Ganze doch taktischer ist als es aussieht. Jede Kurve hatte eine andere Charakteristik

und der Wind stand nach jeder anders. So musste man in Kurve 2 aufpassen, dass man sich möglichst außen platziert, da der Wind danach mäßig kräftig von rechts kommt und man somit sich einen Vorteil verschaffen kann. Nach einem rasanten Start musste ich leider in Runde 2 von 18 das Feld ziehen lassen, da eine Asthmaattacke bei Puls 192 mich überrascht hatte. Zum Glück nicht ganz alleine, da Johannes Leffringhausen (ebenfalls U19) ebenfalls abgeplatzt ist.

Nachdem Maik Seidel vom Streckenrand uns zurief, dass wir entspannt machen sollen und somit ausgeruht wieder als Überrundete uns im Feld einreihen können, haben wir es auch gemacht und 3 Runden uns nett unterhalten. Wieder im Feld trafen wir auch auf Tobias, der aber leider bei noch 11 zu fahrenden Runden ebenfalls reißen lassen musste.



In der Gruppe habe ich mich sehr wohl gefühlt und konnte wieder mit Blick auf den Puls sogar Attacken kontern und sogar einmal, wenn auch halberzig und vom Feld nicht beachtet, ausbrechen. Nach einem Feldsprint gab es im Zielbereich für alle kostenlosen Kuchen und Getränke.

Leider wurde nur auf die Gesamtwertung geschaut und somit gibt es kein Podiumsfoto von den drei U19 Fahrern. Ich kam mit einer Runde Rückstand als erster U19 Fahrer über die Linie und Tobias mit zwei Runden im Minus als dritter, was aber für sein erstes Rennen nach einem Jahr krankheitsbedingter Pause ein durchaus zufriedenstellendes Ergebnis ist.

Insgesamt war es eine sehr gut geplante Veranstaltung mit einer doch recht anspruchsvollen Strecke, die es lohnt im nächsten Jahr nochmal gefahren zu werden.

## Großer Preis von Buchholz

18. Mai 2023

Text: Redaktion, Foto: Sandra Pauls



Wie in jedem Jahr findet am Himmelfahrtstag (18. Mai 2023) der 31. Große Preis von Buchholz in der Nordheide statt. Strahlender Sonnenschein und ein Rundkurs mit langer steiler Abfahrt sowie ein Zielanstieg mit maximal 8 % Steigung. Von den 391 Teilnehmern (von 7 bis 87 Jahren !) stellten sich vier RSTler der Herausforderung: In der Klasse U11 (8,4 km) startete Ferdinand Pauls, in der Klasse U17 (36,4 km) Samuel Burger und in Masters 2 Tobias Nagel und Jan Jensen (44,8 km). Kräftig angefeuert wurden die bon RSTlern, die als Zuschauer hierfür nach Buchholz reisten – vielen Dank, das motivierte sehr und führte zu folgenden Erfolgen: Ferdinand hielt sich das ganze Rennen über im vorderen Drittel, verlor jedoch in der letzten Runde den Anschluss zu den nach 17:52 Minuten zeitgleich ins Ziel fahrenden Erst- und Zweitplatzierten (Hannes Schur von Blau-Weiß Buchholz und Paul Wulf von FC St. Pauli) und erreichte mit 24 Sekunden Rückstand Platz 3.

In der Masters 2-Klasse belegte Tobias Nagel den 6. Platz und Jan Jensen den 14. Platz beide mit 6 Sekunden Rückstand auf den Sieger Jan Yamaguchi. Samuel Burger (U17) belegt Platz 12 zeitgleich mit dem Sieger John Rupprecht (Kieler RV)



**MTB** MARKET 

## DEIN BIKE PARTNER VOR ORT!

**24/7**  
online  
shopping

Termine für  
Werkstatt und  
Beratung online  
buchen.

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

**Attraktive Leasing- und  
Finanzierungsangebote.**

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

BEI DER GASANSTALT 2 - 4 » 23560 LÜBECK » 0451 / 513 58 » [mtbmarket.de](https://mtbmarket.de)



**TMP Jugendtour 2023:**  
**U17 Young Lions Schleswig-Holstein am Start**  
12. bis 14. Mai 2023  
von Ian Hoesle (RSV SH Vizepräsident Nachwuchs)

Unsere sieben U17 Sportler aus den Vereinen SG Athletico Büdelsdorf (Rasmus Wohlgehegen), RST Lübeck (Samuel Burger) und dem Kieler RV (Yoris Buschmann, Henning Peper, John Rupprecht, Maarten Kogge und Mattis Deba) bildeten zusammen mit zwei Gastfahrern aus Bremen (Simòn Grammrstorf und Richard Griewald) zwei Teams (je 6 Fahrer möglich) im Landestrikot bei der internationalen TMP Jugendtour (ehemalige Friedensfahrt).

Um am Freitag vor dem Prolog Staus, Pannen, Reisestress zu vermeiden, reisten wir bereits am Donnerstagnachmittag an und bezogen unsere Unterkunft auf einem uralten Gasthof unweit der

**1. Etappe (Prolog)** in Gotha am Freitagabend (sonnig, warm) Dieser wird als Kriterium in einem Wohngebiet in Gotha auf einem 1 Kilometer langen Rundkurs mit ziemlich schlechtem Straßenbelag ausgetragen. Die Zielgerade ist ansteigend, gegenüber geht es durch eine lange Kurve bergab.

In drei Läufen werden mit je zwei Fahrern aus jedem Team die Trikots ausgefahren (Sprint-, Berg- und Gesamtführungstrikot). Wer aus dem Feld herausfällt, wird eliminiert. Für die Gesamtwertung und die Teilnahme an den folgenden Etappen haben diese Läufe keine Bedeutung (außer Sprinterpunkte).

Es waren Teams aus Polen, Holland, Belgien, Italien (U17W) und Luxemburg angereist. Maarten und Rasmus mussten in ihren Läufen dem hohen Tempo Tribut zollen. Alle anderen kamen gut im Feld mit, sammelten aber keine Punkte.



Rennkurse bei Weingarten. Dies ermöglichte uns außerdem am Freitag früh die Strecken für Samstag und Sonntag zu besichtigen.

Lennart Mathusen, unser sportlicher Leiter, konnte zudem entspannt alle Startunterlagen und Nummern besorgen und zusammen mit den Hamburgern einen schönen Platz fürs Fahrerlager sichern.

Die vier Etappen werden seit Jahren in Gotha und Weingarten (Thüringen) ausgetragen.

### **Einzelzeitfahren.**

Samstagvormittag, Weingarten (kühl, trocken) Auf dem 7 Kilometer langen Rundkurs der am Nachmittag folgenden 2. Etappe wurde das erste Gesamtklassament als Einzelzeitfahren ausgetragen. Der Start ist oben in Weingarten.

Es geht direkt in eine lange Abfahrt, dann links ab und kurz darauf wieder bergan. Oben auf der Höhe dann im Gegenwind wieder Richtung Start ins Ziel. Richard, Samuel und Mattis konnten hier ihre Qualitäten zeigen.

Die stärksten waren zwar eine Klasse für sich, dahinter trennten die ersten 30 von 146 Fahrern nur wenige Sekunden.

## 2. Etappe:

Samstagnachmittag, Weingarten (warm, trocken) Am späten Nachmittag, nach ausreichend Regeneration und mit Freude über den Gewinn des Leader-Trikots von Josch Tietjen aus Bremen in der U15, den wir ebenfalls als Gast dabei hatten, ging es in das erste große Rennen.

Die Anspannung war hoch. Die Kurve unten nach der Abfahrt war bekannt für heikle Situationen und Maartens Sturz aus dem letzten Jahr noch präsent. Leider sollte es in diesem Jahr nicht besser laufen. Schon in der ersten Kurve nach dem Start gab es Stürze. Gleich zwei weitere dann im unteren Streckenabschnitt nach der Abfahrt.



Beim 2. Sturz lag fast das komplette Feld auf der Straße. Simön war diesmal der Leidtragende. Er wurde so abgedrängt, dass er geradeaus in den Graben fuhr und sich mehrere Brüche zuzog. Dies drückte unsere Freude über die guten Platzierungen von Richard und Mattis und den Gewinn einer Torte für Samuel, der durch seine Aufholjagd in der 2. Runde die schnellste Zeit pro Runde fuhr.

Rasmus schaffte leider die Karenzzeit nicht und wurde aus der Gesamtwertung genommen. Yoris platzierte sich ebenfalls gut, Henning, Maarten und John nicht weit dahinter.

## 3. Etappe

Sonntagvormittag, Weingarten (sonnig, warm) Josch eroberte sein am Samstagnachmittag verlorenes gelbes Trikot zurück, gewann also

die U15 Rundfahrt! Simon war nachts operiert worden und wir bekamen die Nachricht, dass er nachmittags bereits abgeholt und mit nach Bremen gebracht werden darf. Unsere Taktik für die noch schwerere Etappe war, zu versuchen, mit Richard, Samuel und Mattis nach der Bergwertung das Rennen auseinander zu nehmen, um nur noch mit den starken Fahrern das Rennen bestreiten zu müssen. Dieser Plan ging nicht auf, da die drei bei der großen Leistungsdichte vorne noch besser lernen müssen, wie man sich ganz vorne platziert und dort bleibt.

Sie waren im Anstieg zu weit hinten und kamen aufgrund der engen Straße nicht weit genug nach vorne. Dies hatte zur Folge, dass sie, als sich ein Duo um einen der Spitzenreiter aus dem Zeitfahren in der 3. Runde genauso wie von uns vorgehabt absetzen konnte und später mit 1,5 Minuten Vor-

sprung die Etappe und damit den Rundfahrtsieg unter sich ausmachen konnten.

Sowohl Richard, als auch Mattis fühlten sich am Berg noch nicht am Limit und hätten gerne mehr versucht. Die Lernaufgabe steht also fest. Mattis belegt als bester Schleswig-Holsteiner den 21. Gesamtrang in der Endabrechnung und wird 7. vom jungen Jahrgang.

Die Zusammenarbeit mit den Bremern um Jan Griewald war eine Bereicherung. Unser Team hat gut funktioniert. Für unsere Sportler war die toll organisierte Rundfahrt (ein großes Lob nach Thüringen!) ein Erlebnis mit Höhen und Tiefen und wieder sehr lehrreich.

Danke an alle Unterstützer!

### 35. Main-Spessart-Rundfahrt: Bundessichtung in Karbach

21. Mai 2023, Text + Foto: Ian Hoesle

Das Rennen in Karbach (35. Main-Spessart-Rundfahrt bei Würzburg am 21. Mai 2023) ist auch als Sichtungswettbewerb der Nachwuchsklasse U17 ausgewiesen. Dementsprechend ist das Starterfeld sehr groß und die Augen der BDR-Kommissäre besonders zahlreich und wachsam.

Wir reisten mit 4 unserer 6 Landesbesten an (Yoris Buschmann, Maarten Kogge (Kieler RV, älterer Jahrgang), Samuel Burger (RST Lübeck) und Mattis Deba (Kieler RV) beide junger Jhg). Henning und John waren verhindert. Der Kurs ist bekannt für eine Abfahrt mit schlechter Straße, zwei sehr anspruchsvollen Anstiegen und einer sehr technischen Ortsdurchfahrt. Unsere Jungs waren am Abend vorher angespannt und meinten, dass sie sich eher im hinteren Feld sehen.

Respekt vor der Konkurrenz ist gut, doch nach den bisherigen bundesweiten Auftritten und nach der TMP-Tour konnte ich ihnen anhand der Startliste zeigen, dass bis auf 2-5 Namen keiner dabei ist, den sie nicht schon ein oder mehrere Male geschlagen haben. Dies galt va für Samuel Burger und Mattis Deba, wobei Yoris Buschmann rein leistungsmäßig

in der gleichen Liga spielen kann. Wir definierten dementsprechend die Ziele:

1.: Position fahren üben und so gut wie möglich vorne bleiben, um nicht Lücken zufahren zu müssen. 2.: Wenn eine Gruppe geht, dann versuchen dabei zu sein.

Nach dem Start ging es sofort mit hohem Tempo in den ersten Anstieg. Gleich darauf der erste Sturz. Kein Sportler von uns dabei! An selbiger Stelle dann in Runde 2 Maarten am Straßenrand: Di2 leer, trotz Ladung über Nacht – sehr ärgerlich, da er sich gut fühlte. In Runde 3 ein Ausreißer... Samuel (wie ich bei der Zieldurchfahrt und per Messenger von Hauke Schwarm, Hamburg erfuhrt), Runde 4 ebenso. Er sammelt unterwegs Sprintpunkte. Yoris taucht neben dem Auto auf, er hat den Anschluss am Berg verloren, kämpft sich aber wieder zurück. Wie er später berichtet, war er schlecht platziert und hatte zu spät die Lücke vor ihm entdeckt. In der letzten Runde setzen sich nach dem letzten Berg zwei weitere Gruppen vom stark dezimierten Hauptfeld ab. Ich hoffe auf Mattis...

Samuel wird von den Verfolgern ein und vom späteren Sieger abgehängt. Er kann sich sensationell Platz 8 und die meisten Sprintpunkte des Tages sichern! Mattis und Yoris kommen mit dem Rest des Hauptfeldes ins Ziel.



Nach dem Rennen:  
Yoris, Samuel, Maarten, Mattis (v.l.n.r.)

Reflektion: Samuel hat 3 x an der selben Stelle seine Stärke ausgespielt und seine Chance genutzt. Er war mit sich sehr glücklich, zweifelte er doch immer noch an seiner Form (viel Krankheit im Frühjahr). Meine Analyse: mit den Kräften noch besser haushalten, damit es nur eine Attacke zu einem späteren Zeitpunkt braucht, um ganz vorne anzukommen.

Mattis reflektierte, dass 1. Der Anstieg leichter war, als vermutet und dass er mehrfach Lücken zufahren musste, weil nicht konsequenter weiter vorne geblieben ist, sondern sich zu schnell zufrieden gegeben hatte. Meine Frage an ihn: wenn am Berg Reserven da waren und am Ende noch 2 Gruppen mit den Fahrern gingen, die es zu decken gab, wieso

er dann nicht dabei war? Vor lauter Respekt vergaß er seinen üblichen Renninstinkt um nachzusetzen, um vorne mit dabei zu sein und sogar seinen Sprint am Ende und damit ein gutes Finale um jeden Platz in so einem wichtigen Rennen. Da die Form stimmt, nahmen wir es mit Humor.

Yoris fühlte sich nicht 100% fit, ärgerte sich letztlich über sich selbst mehr Energie fürs Lückenschließen verbraucht zu haben, als für ein gutes Finale. Auch hier stimmt die Form. Er wurde am nächsten Tag krank.

Für uns alle war es ein sehr lehrreiches Wochenende. Wir tankten viel Selbstvertrauen und waren ein gut eingespieltes Team, bei dem auch der Spaß auf seine Kosten kam.

### Rennen 1 - Jugend männlich (U17)

### Bundessichtungsrennen U17 männlich

Straßenrennen / Road Race, 4 Rd. x 17.3 km = 69.2 km

39.505 km/h

Pl.	StNr.	UCI-ID	NAME Vorname	Verein/Team	Zeit	Rückstand	Rd. Pkt.	Pkt.
1.	50	100 485 434 30	 HÖFIG Attila	SSV Gera 1990	01:45:06			
2.	20	100 361 540 05	 BENZ Benedikt	RSG Offenburg-Fessenbach	01:45:06			
3.	109	100 516 227 74	 WINTER Zeno Levi	RSC Cottbus	01:45:06			
4.	86	100 528 272 91	 BEIRIG Leopold	TGV Schotten	01:45:06			
5.	43	101 057 914 16	 SCHIPKOWSKI Jonathan	Dresdner SC 1898	01:45:06			
6.	53	100 484 959 40	 WEDEKIND Victor	RSV Blau-Weiß Meiningen 1983	01:46:02	00:56		
7.	229	101 240 729 83	 BURGER Samuel *	Radsport Team Lübeck	01:46:02	00:56		
8.	48	100 541 094 12	 FSCH Hugo	RSC Waltershausen- Gotha	01:46:28	01:22		
9.	212	100 838 081 82	 BIEBERLE Orho *	RSV Osterweddingen	01:46:28	01:22		

### Bericht von Samuel Burger

Die Kieler U17-Rennfahrer und ich, Samuel Burger, sind am Sonntag das Bundessichtungsrennen in Karbach im Rahmen der 35. Main-Spessart-Rundfahrt gefahren.

Das Ziel war es, heil durchzukommen. Wir fuhren 70 Kilometer mit 800 Höhenmetern. In der zweiten von vier Runden habe ich attackiert und plötzlich war das Loch da. Ich habe mir die Sprintwertung gesichert und dann wieder etwas herausgenommen. In der nächsten Runde habe ich wieder an der gleichen Stelle attackiert und habe mir die nächste Sprintwertung geholt. Der Abstand zum Feld war fast eine Minute, welcher dann von fünf bärenstarken älteren Jahrgängen in einer Verfolgergruppe zugefahren wurde. Ich habe mich am letzten Berg aber verabschiedet, die Jungs sind 13 Prozent mit über 22 km/h gefahren, das muss dann doch nicht sein.

Dann bin ich alleine weiter gefahren, bis ein starker Thüringer aus dem Feld vorgespungen kam, mit dem ich die letzten Kilometer bestreiten konnte. Ich bin

als siebter durchs Ziel gefahren, mit 56 Sekunden Rückstand auf die Spitze und nochmal 26 Sekunden Vorsprung aufs Feld. Es war ein sehr gelungenes Rennen, bei dem ich als erster aus 2008 über die Linie gefahren bin.



## **Ferdinand Pauls gewinnt in Wernigerode**

04. Juni 2023,

Text: Redaktion, Foto: Sandra Pauls

Lübecks jüngster Lizenzrennen Ferdinand Pauls (RST Lübeck) gewann bei den 25. Wernigeröder Radsporttagen das Rennen der Altersklasse U11. Im Rundstreckenrennen über 6,1 Kilometer gewann er mit einer Zeit von 11:00 Min. und einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 30,8 km/h.

Zusätzlich konnte er sich die Sprintprämie sichern. Ferdinand Pauls konnte sich mit seiner Hauptkonkurrentin Ella Römer vom SV Grün Weiß Wittenberg Piesteritz in der dritten Runde vom Hauptfeld absetzen, lieferte sich mit ihr über mehrere Runden einen harten Zweikampf und gewann durch seine Sprint-Qualitäten am Berg das Rennen. Platz 2 ging an Ella Römer (Wittenberg) und Platz 3 an Moritz Aebersold (Osterweddingen).



## **RST Ferienpass-Aktion**

11. August 2023,

Text: Redaktion

Unter dem Motto „Riesenspaß auf schmalen Reifen“ startet am Freitag, 11. August 2023 wieder die diesjährige RST-Ferienpass-Aktion. Die Jugend des Radsport Team Lübeck bietet ein Spaß- und Sportprogramm für alle Kinder und Jugendliche ab zehn Jahren an, die Spaß am sportlichen Radfahren haben oder den Radsport als Natursport kennenlernen wollen. Nicht nur mal reinschnuppern, sondern zielorientiert trainieren, viel über den Sport lernen und viel erleben.

Auf dem Programm stehen Fahren und Verhalten in der Gruppe, Ausdauertraining, Kurven fahren,

Fahren im öffentlichen Straßenverkehr, Schnellkraft- und Geschicklichkeitstraining.

Ihr braucht ein Tourenrad, MTB oder auch Rennrad, Fahrradhelm, eine gefüllte Trinkflasche, Verpflegung und viel Lust auf Radfahren. Ihr werdet u.a. von erfahrenen Jugendrennfahrern und Jugendleitern betreut.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Dauer des Radsporttrainingstags etwa 3,5 Std. Der Treffpunkt zum Trainingstag: Ratzeburger Landstraße / Ecke Polarisweg in Lübeck-St. Hubertus (REWE-Parkplatz gegenüber der Bundespolizeischule).

# RadSPORTverband Schleswig-Holstein

**RSV SH:**

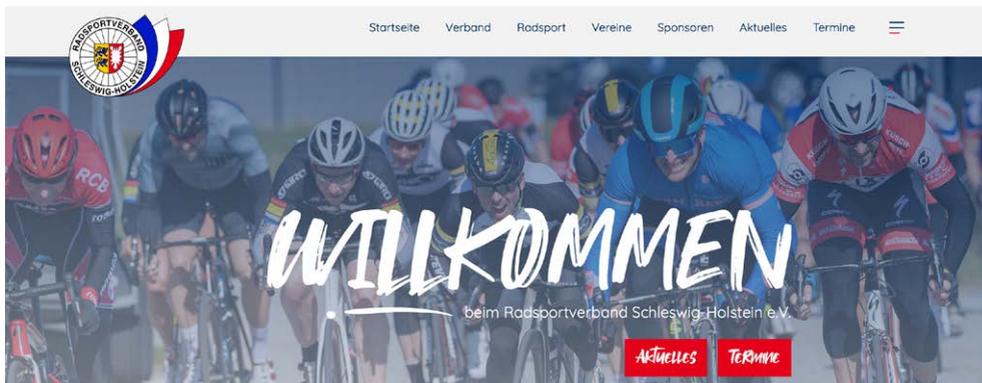
**Neue Verbandshomepage ist online**

28. Januar 2023 in Malente



Vorbereitung ist die neue Seite nun online geschaltet worden. Im modernen Design gibt es hier das Neueste rund um unseren RadSPORTverband, einen Terminkalender mit der aktuellen Veranstaltungen der RadSPORTvereine im Norden, eine Übersicht aller RadSPORTvereine im Verband und der Verband mit den Ansprechpartnern, Satzungen, Bekanntmachungen und vieles mehr ist hier zu finden.

Im April starten nicht nur die Breitensportler in die neue RTF-Saison, auch der RadSPORTverband geht jetzt mit einer neuen Verbandshomepage an den Start. Nach vielen Monaten der Planung und



## 1. FESTIVAL DER PEDALE

12.03.2023

Präsident Frank Ruppert



Buffet mit Fingerfood, Baguettes und Kaffee und Kuchen stärken.

Gute Gespräche gingen damit oftmals einher. Werbung für den Radsport insgesamt, der auch Niederschlag in einer kurzen Sequenz im NDR 3 Fernsehen fand.

Am Ende gab es für alle am Glücksrad noch die Möglichkeit, kostenlos eine Kleinigkeit mit nach Hause zu nehmen.

Wir freuen uns über die Spenden, die für das ambulante Kinder- und Jugendhospiz in Flensburg gesammelt wurden.

Mein besonderer Dank gilt allen Helferinnen und Helfern!

<https://www.ardmediathek.de/video/Y3J-pZDovL25kci5kZS9wcm9wbGFuXzE5NjMz-NTg4NV9nYW56ZVNiNmR1bmc>

<https://t1p.de/22iup>

Über 200 Gäste erlebten eine interessante und unterhaltsame Veranstaltung. Ehrungen unserer besten Radsportler:innen im Leistungs- und Breitensport sowie Radwandern waren ein Element. Vorführungen von Weltmeisterinnen im Einradfahren und von engagierten Radballern gehörten zum weiteren unterhaltsamen und spannenden Teil. Abgerundet wurde dies durch hochwertige Aussteller: Historische Radsportbücher aus Norddeutschland, besondere Sportbrillen für das Radfahren, einzigartige Velomobile bzw. Einräder, dem Team Rynkeby sowie Neubauer Radreisen und die hochwertigen Dankward Bikes waren mit Ständen und kompetenter Beratung vertreten.

Die Vereine selbst konnten sich präsentieren, genauso wie die NordCup-Veranstalter.

Wer wollte, konnte sich nach den Vorführungen am

# Fotofinish



## VORSCHAU Team News – Aktuell Nr. 163

CTF in Ratzeburg am 29.10.2023  
RTF-Termine 2024

Cross-Termine im Herbst und Winter

Rückblick "Coast und the dead fish"

Rückblick auf die letzten Rennen  
der Saison 2023

**Breitensport**

**Rennsport**

**Gravel**

**Jugend**

*Die nächste Ausgabe erscheint im Oktober 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 Iwendorf

Auflage: 250 Stück

Gültige Anzeigenpreisliste: Nr.01/23.

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

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

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

Radsport Team Lübeck von 1990 e.V.

ist Mitglied im:

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



# Beitrittserklärung

**RADSPORT TEAM LÜBECK e.V.**

Hiermit beantrage ich \_\_\_\_\_  
die Mitgliedschaft ab 01. des Monats \_\_\_\_\_

Einzelmitgliedschaft

Familienmitgliedschaft

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

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

Ferner willige ich ein, dass mein Name, mein Alter, meine sportlichen  ja

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

**Name:** \_\_\_\_\_

**Vorname:** \_\_\_\_\_

**Straße:** \_\_\_\_\_

**PLZ / Ort:** \_\_\_\_\_

**Telefon (privat):** \_\_\_\_\_

**Geb.-Dat.:** \_\_\_\_\_

**Beruf:** \_\_\_\_\_

**Telefon (gesch.):** \_\_\_\_\_

**E-Mail Adresse:** \_\_\_\_\_

**Unterschrift des Mitgliedes:** \_\_\_\_\_

**Unterschrift Verein:** \_\_\_\_\_

## Ich bin besonders interessiert am:

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

## **SEPA-Lastschriftmandat**

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

**Bankinstitut:** \_\_\_\_\_

**IBAN (22 Stellen):** \_\_\_\_\_

**BIC (8 od. 11 Stellen):** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Unterschrift:** \_\_\_\_\_

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

# SPORTBRILLEN

mit UV-Schutz und Sehstärke

OAKLEY Sutro [white]

## COLIBRI

Contactlinsen & Brillen

WAHMSTR. 29 - 23562 LÜBECK

Jetzt Termin vereinbaren: [termin.colibri.de](http://termin.colibri.de)



**Los geht's**



**Wir  
haben  
die  
Auswahl**



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

