

Nr. 164



Team News Aktuell

Vereinszeitschrift

Januar - März 2024



Termine 2024
RTF und Radrennen

Der neue S-Cup
Radrennen in Lübeck am 24.3.





FAHRRÄDER

**Der Weg
ist das Ziel**



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

Team News Aktuell – 1. Quartal 2024

Prolog



Im RST Lübeck ist alles möglich, wir sind offen für alles, denn wir wollen den Radsport für die Zukunft gestalten und die RST-Strukturen nachhaltig weiteren Mitglieder anbieten.

Mit nunmehr fast 200 Vereinsmitgliedern haben wir im Jahr 2023 einen Mitgliederzuwachs von fast 50 % erreicht und sind mittlerweile der zweitgrößte Radsportverein im Land. Das ist ein großartiges Ergebnis und Bestätigung, dass unsere Arbeit im Radsport Team Lübeck positiv über Lübecks Grenzen wahrgenommen wird.

Der Radsport ist so vielfältig und bietet sehr viele Gestaltungsmöglichkeiten. Wir, der Vorstand des RST Lübeck, freuen uns immer über Vereinsmitglieder, die aktiv den Verein gestalten! Dies ist in vielen Facetten möglich! Ob als Trainer oder Trainingsbetreuer bei einer unseren vielen Radtreffs oder als Organisator für kleine oder große Aktionen und Veranstaltungen. Denn neue Ideen sind immer gefragt und begeistern alle Radsportler.

Du möchtest dich in der Vorstandsarbeit einbringen und die Zukunft des Radsports gestalten? Auch das ist bei uns möglich. Die eine oder andere Veranstaltung würdest du gerne als Helfer unterstützen? Darüber würden wir uns sehr freuen, denn es werden für die RST-Veranstaltungen immer Helfer benötigt. Du möchtest dein Radsportwissen gerne weitergeben? Dann wäre u.a. auch das Jugendtraining für dich genau richtig! Hier gibt es die verschiedenen Altersklassen, die als junge Rennfahrer ihre Zukunft im Rennalltag noch vor sich haben. Du möchtest ein Radsporttraining anbieten oder einen neuen Trainingstreffpunkt ins Leben rufen? Auch das ist möglich! Egal, was du in den Verein einbringen möchtest, wir haben viele Erfahrungswerte und teilen diese gerne, sodass der Start leicht gemacht wird und es von Beginn an Spaß macht! Wir suchen dich, nein! Wir brauchen dich, denn wir alle freuen uns über ein buntes Vereinsleben und helfende Hände in den verschiedenen Radsportsparten und Altersklassen.

Melde dich bei der RST-Geschäftsstelle oder sprich die RST-Vorstandsmitglieder (Marcus, Maren, Piotr) an, wenn ihr den Verein aktiv mitgestalten wollt und wir den RST Lübeck weiterhin attraktiv aufstellen wollen.

Glaubt uns – es macht Spaß, denn beides ist möglich in unserem wunderbaren Sport!

Auch im neuen Jahr werden wir unser Angebot ausbauen und immer wieder versuchen neue Ideen umzusetzen. So gibt es u.a. am 23. Juni 2024 nach 29 Jahren wieder den

Radmarathon „Ostholstein Extrem“, der die Teilnehmer von Bad Schwartau aus bis nach Heiligenhafen in Norden Ostholsteins führt. An anderen Veranstaltungen haben wir kleine Veränderungen durchgeführt. So wird aus „GRASH“ jetzt „Cadfish – GRVL“ Unser Winter-Radtraining läuft bis zur Zeitemstellung Ende März 2024 größtenteils weiterhin am Wochenende. An Februar 2024 gibt es für Breitensportler ein zusätzliches wöchentliches Trainingsangebot am Sonntagvormittag. Um 11:00 Uhr startet das Jugendtraining in Lübeck-St. Hubertus und hier können alle Breitensportler teilnehmen, die hier Grundlage (25 – 27 km/h) trainieren wollen.

Mit einer fantastischen RST-Aktion („Good Bye 2023 – GRVL Winter Spezial“) am 30. Dezember 2023 endete das Radsportjahr in Lübeck. An dieser Graveltour rund um den Ratzeburger See nahmen 50 Radsportler:innen teil. Am 25. Februar 2024 starten wir dann mit der nächsten großen RST-Aktion ins neue Jahr. Mit „THREE LOOPS SEASON STARTER 2024“ geht es wieder los. BE A HERO und sei dabei wenn es um 11:00 Uhr in Heilshoop los geht. Im vergangenen Jahr konnten wir hier 75 Teilnehmer bei nur 3°C begrüßen!

In dieser Ausgabe der Team News Aktuell Nr. 164 sind wieder alle Infos, Termine und Neuigkeiten aus der Radsportszene der Region Lübeck zu finden. Es gibt wieder Berichte von den RST-Veranstaltungen und Aktionen, sowie einen Überblick zu den RTF-/CTF-Veranstaltungen 2024, sowie die wichtigsten Radrennterminen 2024.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten findet ihr aktuell auch immer auf unserer RST Lübeck-Homepage und der RST KLUBRAUM APP! Ich hoffe, wir sehen uns auf dem Rad oder bei einer der nächsten RST Winter-Cup Aktionen und wünsche allen eine schöne Winterzeit 2024. Bleibt gesund und aktiv.

Der Vorstand

Team News Aktuell – 1. Quartal 2024

Startliste - Inhalt

Klubraum-App als Mitgliedsausweis	8
GOOD BYE 2023	13
WinterCup-Berichte	14-15
Be a Hero	17
Trainingsübersicht	18-19

RST Lübeck

BDR-App & Breitensportlizenz	23
Radtourenfahren 2024	24-25

Breitensport

Cross, Cross, Cross	26-32
Gravel WM in Italien	33
RacingTeam	35
Termine Radrennen 2024	36-37

Rennsport

19. RST Lübeck O-CTF in Ratzeburg	38
GRVL Autumn Special & Coffee	40

Gravel

RST-Jugendtag 2023	43
Trainingswochenende 2024 Scharbeutz ...	43

Jugend

RST Lübeck Geschäftsstelle

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

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

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



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



Diese Vereins-App beginnen wir gerade erst zu nutzen. Hier werden Termine und Chat kombiniert - das alles in einem geschützten Raum, zu dem nur Mitglieder Zugang haben. Mehr Infos auf Seite 8 in dieser Ausgabe.

www.rst-luebeck.de



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

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

STRAVA

Schon 555 Radsportler sind dem »Club« beigetreten und werden über diese App über Termine informiert. Strava kann kostenlos genutzt werden, die Grundfunktionen können durch ein kostenpflichtiges Abo erweitert werden.



Instagram

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



www.instagram.com/rst_luebeck/



WhatsApp

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

RST Lübeck: Vereinsleben

Neue Vereinsmitglieder

November 2023	Lange	Justin Liam	Lübeck	JRR
November 2023	Hils	Hendrik	Lübeck	RTF
Dezember 2023	Schmidt	Andreas	Willingrade	RTF
Dezember 2023	Flohr	Elias Vincent	Lübeck	RR
Dezember 2023	Jürgensen	Henrik	Lübeck	RTF
Januar 2024	Hohenschild	Stephan	Hamburg	RR
Januar 2024	Heling	Robert	Lübeck	GRA
Januar 2024	Nagel	Nicolas	Lübeck	RTF
Januar 2024	Burmester	Leif-Erik	Kiel	RR
Februar 2024	Hensen	Bodo	Berkenthin	RTF
Februar 2024	Weber	Felix	Lübeck	RR

**HERZLICH
WILLKOMMEN
IM RST !!**

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

Aktuell besteht der Verein damit aus 189 Mitgliedern.

RST Lübeck Merchandise Shop

Neue Motive, neue Sprüche

www.t-shirt-total.de/rst-luebeck



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

Im Merchandise-Shop findet ihr Hoodies, Shirts, Turnbeutel, Tassen, Mützen und ...

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



RST-Vereinsstammtisch – Neuer Treffpunkt

Der Termin am 05. Februar 2024 bleibt noch in der „Alten Mühle“, aber ab 04. März 2024 ist der Treffpunkt die Panorama Highlight Bar.

Der RST-Vereinsstammtisch findet jeden am 1. Montag im Monat statt. Eingeladen sind alle Vereinsmitglieder und die, die es vielleicht werden möchten. Beim Vereinsstammtisch werden aktuelle Informationen und Neuigkeiten bekannt gegeben, aber es wird auch in gemütlicher Runde über die letzten Radsporterlebnisse gesprochen.

»Panorama Highlight Bar«

Bei der Lohmühle 27
23554 Lübeck

NEUE
LOCATION!

Datum	Zeit
Montag, 05. Februar 2024	20:00 Uhr
Montag, 04. März – neue Location!	20:00 Uhr
Montag, 01. April – neue Location!	20:00 Uhr

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

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

Online via Teams

Anmeldung per info@rst-luebeck.de

Termine werden auf der Homepage angekündigt.



FAHRRADHANDLUNG
WILLERT 2.0
Hauptstr.64 23627 Gross Grönuu

Tel:04509-7917034

Notfallnr: 017676297090

www.fahrradhandlung-willert-2punkt0.de
fahrradhandlung.willert@gmail.com

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo., Do. GESCHLOSSEN

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

Sa. 10 - 13 Uhr

Damals - vor 100 Ausgaben

Team News Nr. 64 (1999)
aus der Redaktion

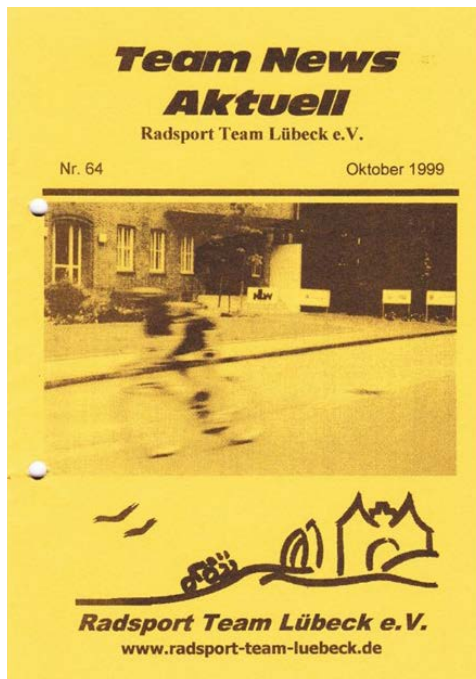


Die Team News Aktuell Nr. 64 erscheint im Oktober 1999 in einer Auflage von 500 Stück und berichtet auf 28 Seiten über verschiedene Themen. Bei der „Ostholstein Rundfahrt“, der Radtourenfahrt des RST Lübeck gehen am 18. Juli 1999 erstmalig in Bad Schwartau an der Rudolf-Harbig-Halle 250 Breitensportler an den Start.

Das Radsport Team Lübeck hat mittlerweile 87 Vereinsmitglieder und auch die neue Jugendgruppe wächst. Mittlerweile können Jugendliche Rennräder vom Verein leihen und es gibt es einen festen Trainingskurs der Jugend am Dienstag in Arfrade bei Stockelsdorf.

In den Wintermonaten wird hauptsächlich ein Hallentraining angeboten. Im August 1999 (10. bis 12.08.) startet Jan Esmann (U15) bei der „kids-tour“ in Berlin und berichtet über seine Erlebnisse und Erfahrungen bei dieser großen Veranstaltung mit dem Abschlussrennen auf dem Berliner Kudamm.

Bei der Landesmeisterschaft im Parzeitfahren (42,2 km) am 09. Juni 1999 in Brux wurden die Lübecker Rennfahrer Ralf Döring und Frank Meyer Vize-Landesmeister (59:42 Min.) hinter den Siegern Tim Bober und Andreas Weiß (56:39 Min.) vom Kieler



RV. Ein zweites RST Lübeck-Paar mit Henrik Möller und Christian Schuldt belegten hier den 7. Platz (65:39 Min.)

Vereinsapp – KLUBBRAUM aus der Redaktion



Der RST Lübeck hat die App „KLUBBRAUM“ eingeführt. Sie dient als Kommunikations- und Servicemedium, verbessert und vereinfacht die Terminorganisation, sie ermöglicht eine Verwaltung von Aufgaben und erfüllt viele zusätzliche Rahmenbedingungen, wie z.B. Datenschutzkonformität oder eine geräteunabhängige Nutzung.

Neben der Kalenderfunktion gibt es eine Timeline, einen Konversationsbereich und sogenannte „Areas“. Wir wollen nun über den Winter die Zeit nutzen, alle an die App heranzuführen, einige Trainingstermine oder Veranstaltungstermin dort zu koordinieren und sich mit den weiteren Features der App auseinander zu setzen.

Jedes RST-Mitglied kann Ideen im Kalender einbringen und direkt mit anderen in den Kontakt treten. Solltet ihr mehr Zugriffsrechte oder Unterstützung benötigen, spricht Marcus oder Piotr direkt an.



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

Zusätzlich gibt es in der Klubraum App einen persönlichen Mitgliedsausweis, der dich als RST-Vereinsmitglied verifiziert.

Mit dem aktuellen Datum und der Uhrzeit kannst Du dich jederzeit als Vereinsmitglied ausweisen (bitte Foto im Profil hinterlegen) und auch Vereinsvorteile, wie z.B. Rabatt-Aktionen nutzen. Ein erstes Beispiel seht ihr in der Anzeige rechts :-)

Viel Spaß bei der Nutzung der App und Danke für Eure Unterstützung bei der Einrichtung!

**RST STRAVA-Club jetzt bereits
555 Mitglieder
aus der Redaktion**



STRAVA

Am 31. Dezember 2023 durften wir unser 555. STRAVA-Mitglied im "RST STRAVA Club" begrüßen. In den letzten acht Monaten sind 155 neue Mitglieder dazugekommen. Das breite Radsport-Angebot des RST wird oft über Strava wahrgenommen. Jeder kann erstmal als Gast an vielen RST-Aktionen teilnehmen und dann beim RST eintreten.

Das Radsport Team Lübeck e.V. ist ein junger Radsportverein. Der Verein will den Radsport in Lübeck und Umgebung mobilisieren und fördern und eine enge Gemeinschaft von engagierten RadsportlerInnen bilden. Das Radsport Team Lübeck e.V. bietet viele Möglichkeiten Radsport in verschiedenen Abteilungen auszuüben.

RST-Kalender 2024

Für alle RST-Vereinsmitglieder! Auf vielen Bildern finden sich die RST-Sportler auf den monatlichen Kalenderblättern wieder. Alle RST-Vereinsmitglieder erhalten den Kalender kostenlos.

Viele haben den Kalender bereits zum Saisonabschlussfest oder der RST-Mitgliederversammlung erhalten. Wir haben aber noch einige wenige Kalender für euch da. Ihr könnt die Kalender auch gerne direkt bei der RST-Geschäftsstelle abholen!



Der RST-Februar bei IFP



10% Rabatt

für alle RST Lübeck-Mitglieder auf den gesamten Einkauf*

**nach Vorlage des Mitgliedsausweis – ausgenommen Leasing,
nur im Zeitraum 01.02. bis 29.02.2024*

Hier findet ihr uns: Dieksbarg 4, 23623 Ahrensböök



10% OFF

RST Lübeck: Rückblick

Kurven und Techniktraining

08. Oktober 2023

Cedrik Weyhe



Am ersten Sonntag im Oktober trafen wir uns bei schönstem Sonnenwetter und frischen 10 Grad zum Kurven und Techniktraining auf dem großen Mitarbeiterparkplatz von Dräger im Süden Lübecks. Dieser Platz ist mit seinen gut asphaltierten Kurven und breiten Zwischenwegen ein idealer Standort für solch ein Vorhaben. Mit 11 Teilnehmern ging es pünktlich um 11:00 Uhr mit dem Warmfahren los. Als erste Übung stand das langsam Fahren auf dem Plan. Schritt für Schritt tastete man sich mit der Geschwindigkeit heran und mit der richtigen Technik schaffte es alle sicher und stabil auch bei langsamen Geschwindigkeiten ihr Rad unter Kontrolle zu halten. Darauf folgte das gleiche nochmal im Slalom, was aber nun nicht mehr auf große Schwierigkeiten traf. Danach stand die Koordination auf dem Rad im Vordergrund. Aus 20 km/h sollte man seine Trinkflasche an eine am Straßenrand stehende Person

abgeben und später auch wieder aufnehmen. Bis auf einmal hat es auch immer gut funktioniert. Zum Schluss wurde noch das Thema Kurvenfahren angeschnitten. Hier wurde vor allem auf den richtigen Blick in die Kurve und die Pedalstellung geachtet. Die angedachten zwei Stunden vergingen wie im Flug und pünktlich um 13:00 Uhr war das Training auch durch. Alle Teilnehmer konnten was Neues für sich mitnehmen und sind glücklich nach Hause gefahren.

Im Frühling wird es wieder ein Techniktraining geben, dann auch als Kurvenintensivtraining für Fortgeschrittene!



Coffee Ride nach Mecklenburg

31. Oktober 2023

von Joshua K.



Feiertag im Norden. Am Reformationsag war eine ca. 140 Kilometer lange Ausfahrt von Lübeck nach Schwerin und zurück geplant.

Anmeldungen waren bis zu diesem Zeitpunkt gute 30 auf Strava eingegangen. Wie in den Tagen zuvor kündigte sich schlechtes Wetter an. Einige Anmeldungen wurden zurückgezogen, sodass am finalen Morgen 6 Starter dem Wetter trotzen.

Um 10:45 Uhr ging es in St. Hubertus los, wenig später fing es wieder an zu regnen und der Wind setzte ein. Für einige Kilometer hatten wir den Wind auf unserer Seite und er brachte uns gut voran. Kurzerhand wurde die Strecke um 30 Kilometer verkürzt, setzte das Wetter noch einen obendrauf und es fing noch mehr an zu regnen und stürmen. Unbeeindruckt ging es über Gadebusch und Rehna gegen den Wind zurück nach Lübeck, wo alle sich auf die warme Dusche und etwas zum Essen freuten.

Beim nächsten Mal wird das Wetter hoffentlich etwas besser!



Lübeck Staffel-Marathon 2023

15. Oktober 2023

aus der Redaktion



Das war wieder richtig spitze – unsere „RST Lübeck“ Staffel erreichte mit der bislang viertbesten gelauften Zeit (3:04:48 Std.) seit 2013 einen hervorragenden 8. Platz!

Insgesamt starteten 148 Staffeln zum 16. Stadtwere Lübeck Marathon bei windigem, aber trockenem Herbstwetter und niedrigen Temperaturen um die 8 °C. Der RST konnte in diesem Jahr wieder eine schnelle Staffel an den Start bringen. Bei der Zusammenstellung der Läufer und der rechneten Gesamtzeit, sollte das „RST-Team“ mit einer geplanten Zeit von 3:07:00 Std. das Ziel nach 42 Kilometern erreichen. Und so kam es denn tatsächlich auch. Nach genau 3:04:48 Std. erreichte Jonas Matthusen als Schlussläufer das Ziel auf dem Lübecker Kohlmarkt. Damit war die RST Staffel 2023 auf Platz 8 um 3:24 Min schneller als die RST-Staffel 2022, die den 6. Platz erreicht hatte.

Hier die Einzelzeiten der Staffel „RST Lübeck“, bei der jeder Läufer jeweils 4,2 Kilometer zurücklegen musste: Martin G. 18:38 Min., Bastian P. 19:18 Min., Jörg H. 19:13 Min., Piotr F. 17:53 Min., Liam L. 16:10 Min., Michel H. 18:35 Min., Faber F. 17:49 Min., Marc J. 17:06Min., Cedrik W. 19:59 Min. und Jonas M. 20:07 Min.

Sieger im Staffelmarahton wurde das Team vom Tri-Sport mit einer Siegerzeit 2:35:19 Std., vor Team Lauch (2:39:53 Std.) und Kriwat Sport (2:43:12 Std.) Alle Läufer geben ihr Bestes. Danke an alle, die

mitgelaufen sind, die uns angefeuert und unterstützt haben. Es hat wieder sehr viel Spaß gemacht. Beim nächsten Staffelmarahton 2024 (der hoffentlich wieder stattfinden wird) werden wir wieder dabei sein.

Die Bilanz der letzten Jahre

Jahr	Zeit in h	Platzierung
2023	3:04:48	8. Platz von 148 Staffeln
2022	3:08:12	6. Platz von 130 Staffeln
2021	2:52:06	2. Platz von 94 Staffeln
2021	3:12:41	10. Platz von 94 Staffeln
2019	3:28:51	34. Platz von 115 Staffeln
2018	2:57:22	9. Platz von 116 Staffeln
2017	2:53:01	4. Platz von 143 Staffeln
2016	3:19:26	32. Platz von 158 Staffeln
2015	3:31:02	58. Platz von 132 Staffeln
2014	3:35:55	41. Platz von 109 Staffeln
2013	3:32:22	53. Platz von 117 Staffeln

Wer Lust hat, mit uns regelmäßig zu laufen, ist beim Laufftreff des RST Lübeck herzlich willkommen. Immer mittwochs um 19:00 Uhr ab der RST Lübeck Geschäftsstelle geht es los!



RST-Saisonabschlussfest 2023

2. Dezember 2023

aus der Redaktion



Zum gemütlichen Saisonausklang, kamen wieder über 50 Vereinsmitglieder in den Räumen der St. Augustinus Gemeinde am Falkenhusener Weg in Lübeck zusammen, um sich bei Grillwurst, Salaten, Kuchen und vielen weiteren Köstlichkeiten, sowie bei teilweise recht kohlenhydrathaltigen Getränken über die vielen Aktionen und Aktivitäten im Verein, der einzelnen Radsportler und der Erlebnisse der abgelaufenen Saison 2023 auszutauschen.

Nach dem Essen wurde in einem kleinen Vortrag der aktuelle Stand der Projekte und der Vereinsentwicklung den Anwesenden präsentiert.

Unter anderem waren die neue RST-KLUBRAUM-APP, die neue Breitensportlizenz, aber auch das Thema Ehrenamt und Helfer im Verein ein Thema. Ideen und Anregungen der Mitglieder wurden gesammelt.

Nach 20 Jahren als RTF-Wart im RST Lübeck hat Karl-Heinz Rothe seinen Abschied aus dem RST-Vorstand aus Altersgründen angekündigt. Somit suchen wir für die neue Radsportsaison einen neuen Koordinator Breitensport..

Ein geselliger und netter Abend mit vielen interessanten Gespräche ging schnell zu Ende. Erst nach Mitternacht beendeten wir den schönen Abend. Bis zum nächsten Mal!

Vortrag Radreisen

12.01.2024

Gabi und Heiko



Die Premiere ist gelungen!

Gabi und Heiko haben eine tolle Präsentation ihrer zahlreichen Radreisen in den Räumen der Bewegungsart-Lübeck präsentiert. Der Fokus lag in der Planung solch einer Tour mit all den Details, wie Transport, Unterkünfte, Reparatur on the road, Trackgestaltung uvm.

Daneben hatten die beiden uns viele tolle Geschichten von Begegnungen mit anderen Leuten erzählt, die sie auf ihren Reisen getroffen haben. Beide haben natürlich Ihre Vorlieben, die sie mit in die Planung einbauen, egal ob kulturelle Sehenswürdigkeiten, die naturnahen Wege oder schmackhafte Gerichte. Jeder der Anwesenden konnte sich das gut vorstellen, wie jedes Detail einer neuen Tour zum finalen Paket zusammen wuchs. Am Ende hatte jeder etwas Neues erfahren und für seine

persönliche Planung mitgenommen. Jetzt müssen nur noch die Temperaturen steigen und man kann mit leichtem Gepäck loslegen oder man macht es wie Gabi und Heiko begibt sich auf einen Reise nach Vietnam. Das ist nämlich das nächste Ziel, das die beiden in drei Wochen in Angriff nehmen. Gute Reise Euch beiden und wir sind auf den weiteren Reiseaustausch gespannt.

Reist Du auch gerne mit dem Rad und sucht noch Mitstreiter für Deine Reise, dann informiere doch die RST Mitglieder in der KLUBRAUM App und vielleicht begibt sich jemand mit Dir auf die Reise!



Christian Felix



Was wurde zum Gravel-Event benötigt??? Wärme

Neben den RST-Vereinsmitgliedern waren zu diesem Mini-Event auch Gastfahrer herzlich eingeladen. Die Teilnehmerliste wurde bereits am 28. Dezember 2023 geschlossen und später eingehende Anmeldungen mussten leider abgelehnt werden.



Wintercup Aktionen

6 Aktionen von Dezember bis Februar
aus der Redaktion



Toller Start am 23. Dezember:

Zwanzig RST-ler:innen haben es sich nicht nehmen lassen zu der ersten Winter-Cup Aktion am Freitag zu vorm Rathaus zu erscheinen. Dafür gab es den ersten Punkt. Manche von uns haben es gleich mit dem Kraft- und Koordinationstraining zuvor ver-

bunden. Ausgewertert ging es dann Richtung Rathaus, wo Maren, Chris, Ferdinand und viele andere bekannte Gesichter bereits auf den Punsch gewartet haben. Den klassischen Punsch gab es zwar nicht, aber dafür einen leckeren Fliederbeersaft, den man nach Belieben mit Rum oder Amaretto aufwerten konnte.

Daneben gab es noch selbstgemachte oder selbst gekaufte Plätzchen, um die weihnachtliche Stimmung abzurunden.



Neujahrsgrillen - Gravel-Anfahrt von Christian Felix

Um 13:00 Uhr trafen wir uns zu sechst unterhalb der Possehlbrücke, zum 25 Kilometer langen Gravelride. Ziel war das RST Neujahrsgrillen bei Axel in Stockelsdorf. Bei kalten Temperaturen um den Gefrierpunkt ging es entlang des Elbe-Lübeck-Kanals bis nach Genin. Der Weg war schon ziemlich vereist und teilweise sehr rutschig. Ob das so die ganze Zeit wohl so gehen wird?

Nach rund 9 km kamen wir in der Nähe von Moising an. Die Strecke sollte durch das wunderschöne Landschaftsschutzgebiet Trave führen. Doch die Glätte machte es nicht möglich, hier entlangzufahren. Spontan wurde die Strecke angepasst und so ging es auf freier Straße weiter in Richtung Recke. Auch hier sah es nach Winterwonderland aus und so konnte man die Gedanken schweifen lassen. Hinter Hamberge, Höhe Hohenleuchte wurde es dann wieder „gravelig“ und es ging auf verschneiten

Wegen weiter bis zur Wüstenei. Diese sollte ein kleines Highlight auf der Tour werden. Vor der Einfahrt parkten viele Fahrzeuge und auf dem Gelände gingen viele Familien mit ihren Hunden spazieren. Nach den ersten paar Metern war es dann soweit: das Vorderrad von Chris Mountainbike wollte in eine andere Richtung fahren, wie es eigentlich sollte! Zack, Bodenkontakt. Die Straße bestand hier aus einer großen Eisfläche, die er zu spät gesehen hat. Aufstehen, Schnee von der Hose klopfen und weiter.

Leider musste auch in der schönen Wüstenei die Strecke anders gefahren werden als geplant. Zu einem war es hier teilweise spiegelglatt und zum anderen war die Gruppe schon ein wenig spät dran. Dafür ging es nun aber schneller voran und so traf die kleine Gruppe mit ein paar Minuten Verspätung bei Axel in Stockelsdorf ein.

Hier warteten schon andere Vereinsmitglieder am wärmenden Feuer und dem Carport im Garten mit allerhand Leckereien..



Neujahrsgrillen bei Axel

16 Vereinsmitglieder trafen zum Neujahrsgrillen in Stockelsdorf. Bei Glühwein, Kaffee und Bratwurst wurde über die anstehende Radsportsaison 2024 gesprochen.

Diesmal durften wir das Neujahrsgrillen auch im Schnee erleben und nicht wie in den Jahren zuvor bei Nieselregen. Alle waren froh, dass wir bei Axel

im Carport ein warmes und trockenes Plätzchen hatten. Auf der Terrasse glühte der Ofen und der Grill sorgte für angenehme Wärme. Gut durchgefroren konnten sich auch die Gravelfahrer (siehe oben) bei Axel wieder aufwärmen. Zum bunten Mitbring-Buffet gab es allerlei leckere Sachen für die Vereinsmitglieder. Ein „Danke schön“ an Axel, der uns die Möglichkeit gab, gemeinsam einen schönen Nachmittag zu verbringen.

RadSPORT Team Ausblick

Aufruf zum RST ZeitfahrCup 2024: Speedy bikers Stephan. Hohenschild



Jeder Radsportler weiß es – die meisten sagen augenzwinkernd, Radfahren muss Spaß machen – aber nur wenige sprechen die Wahrheit aus: Radfahren heißt, schneller zu sein als die anderen.

Der Geschwindigkeitsrausch auf dem Fahrrad ist das Ziel aller vom Radsport-besessenen jeglichen Alters und Geschlechts (m/w/d). Obwohl der Radsport jahrzehntelang die Domäne der Machos unter uns war, die nach 260 km im D-Zug-Tempo über Kopfsteinpflaster sich den Schmutz der Straße und den literweise produzierten Schweiß unter den kalten Duschen im Velodrome von Roubaix wuschen, hat sich das Radsportvirus inzwischen endemisch ausgebreitet.

Ja, es gibt sie inzwischen: Frauen jung und alt, die so manchen Jungmann mit tätowierten Waden auf seinem Specialized/Cervelo/Merida Superbike im Wind stehen lassen.

Um dem Drang und dem Bedürfnis nach dem Genuss des Geschwindigkeitsrausches nachzukommen, hat die Lübecker Vertretung der Radsportgötter (UCI) auf Erden beschlossen, den jährlich stattfindenden ZeitfahrCup um eine Disziplin zu erweitern.



Wie bereits in der Ausschreibung erwähnt, wird es eine eigene Wertung für Fahrer(-innen) auf dem Straßenrennrad in allen Altersklassen geben. Es wird also nicht mehr erforderlich sein, in ein teures Equipment zu investieren, um seine Leistungsfähigkeit auf dem Fahrrad zu beweisen. Erlaubt sind Rennräder für die Straße mit konventionellem Lenker, aber keine Zeitfahr- oder Triathlonlenker. Die Laufräder müssen über mindestens 12 Speichen

verfügen und dürfen eine maximale Felgenhöhe von 90 mm nicht überschreiten. Die Fotos zeigen zwei Beispiele für das breite Spektrum geeigneter Fahrradtypen, vom aerodynamisch optimierten Renner bis zum Modell im Retrostil. Wie aber jeder Rennradler weiß, spielen Alter, Geschlecht und Ausrüstung nicht die Hauptrolle, wenn es um Leistung auf dem Rennrad geht, sondern die Harmonie der mentalen und muskulären

Zusammenarbeit in jedem Lebensalter, gemäß dem Grundsatz: Alter (jung/alt) schützt vor Leistung nicht.

Deshalb lautet der 1. Gute Vorsatz für 2024 für alle (RST-)Radler: Befreit den Champion in euch und meldet euch zur Teilnahme am ZeitfahrCup 2024.

Weiterbildung für Vereinsmitglieder 2024 aus der Redaktion



An dieser Stelle möchten wir euch motivieren, an Weiterbildungsmaßnahmen in den verschiedenen Bereichen des Radsports teilzunehmen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich weiterzubilden: Der Radsport ist vielfältig und bietet auch für dich Weiterbildungsmöglichkeiten. Du kannst die erworbenen Kenntnisse dann in der Vereinsarbeit

einsetzen und andere Sportler und Sportlerinnen motivieren. Wer Interesse an einer Aus- und Weiterbildungsmaßnahme hat, melde sich bitte vorab bei der RST-Geschäftsstelle – die Gebühr zahlt der RST Lübeck für dich!

- Übungsleitergrundkurs
- B-Trainer
- C-Trainer
- Jugendleiterausstellung
- Sportlicher Leiter im Radrennsport
- Kommissär im Radrennsport und vieles mehr.

BE A HERO - THREE LOOPS

25. Februar 2024

von Piotr und Christian



Auch in diesem Jahr möchten wir wieder gemeinsam mit Euch in die neue Radsportsaison starten. Drei neue LOOPS haben wir für Euch geplant und das mit einer Gesamtstreckenlänge von 103 Kilometern und 450 Höhenmetern.

Socialride, Groupride, Cakeride oder sportlich in der Gruppe oder als Singleride.... Hier ist alles möglich. Ganz egal ob 1, 2 oder 3 Loops...ob mit Pause oder ohne. Entscheide selbst, wonach dir ist und fahre soviel, wie du magst. Der Spaß steht hier im Vordergrund.

Ganz egal ob Rennrad, Gravelbike, Fitnessbike.... Hier ist jeder herzlich willkommen (bitte keine E-Bikes). Schließt Euch gerne in passenden Gruppen zusammen.

Ihr habt die Möglichkeit, zwischendurch oder nach den Rides, euch im Hofcafé Landzauber aufzuwärmen und euch mit Kuchen und anderen Köstlichkeiten zu stärken, ein paar Sitzplätze sind für Euch reserviert.

Mehr Details findet ihr auf unserer Webseite. Wir freuen uns schon jetzt auf Euch und die 3 Loops!

BE A HERO

THREE LOOPS SEASON STARTER 2024

WIR STARTEN IN DIE NEUE RADSORTSAISON

EDITION#4



TOUGH ENOUGH TO BE A HERO

WAS?



GROUPRIDE, CAKERIDE, SOCIALRIDE....

ALLES IST HIER MÖGLICH. OB 1, 2 ODER 3 LOOPS.

ENTSCHEIDE SELBST WAS DU FAHREN MÖCHTEST.

GANZ EGAL OB RENNRAD, GRAVELBIKE, FITNESSBIKE....

SEI AUCH DU DABEI UND "BE A HERO"

WANN? 25. FEBRUAR 2024

11.00 UHR

WO?

HOFCAFÉ LANDZAUBER
HAUPTSTRASSE 35, 23619 HEILSHOOP

INFOS AUF WWW.RST-LUEBECK.DE



ANMELDUNG

VIA INFO@RST-LUEBECK.DE
ODER



Hofcafé Landzauber, Hauptstraße 35, 23619 Heilshoop

T: 04506 - 819 900 3

M: mail@hofcafe-landzauber.de

Wir bieten:

Afternoon Tea - very british -

Bestellung von mind. 1 Tag im Voraus erforderlich

Hausgemachte Kuchen und Torten

Unsere selbst hergestellten Kuchen und Torten backen wir ausschließlich mit Dinkelmehl. Das Sortiment wechselt wöchentlich.

Unsere Öffnungszeiten:

Mi. - Fr.: 09:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr

Sa./So./Feiertags: 09:00 - 17:00 Uhr

Frühstück

Mittwoch-Freitag á la carte / Sa., So., Feiertags als Buffet

Flammkuchen und herzhafte Brotzeiten

Hergestellt aus regionalen Zutaten die ideale Ergänzung nach einer ausgiebigen Radtour.

November bis einschl. März: mittwochs nachmittags geschlossen

RST Lübeck Trainingsangebot

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

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

Die sechs Trainingsbereiche im Überblick:

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

Mo

Intervalle

jeder 2. im Monat

Trainer:in
Britta & Andreas



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

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

Info

Hohe Intensitätwechsel mit Pauseneinheiten. Verbesserung der VO2max (maximale Sauerstoffaufnahme) und der individuellen Laktatschwelle.

Fr

Winter-Joker bis 23.2.

Trainer: Piotr



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

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

Info

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

Fr

Freitagsg gravel

Trainer
Arne



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

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

Info

Graveln in der Natur mit viel Spaß und Fahrtechnikpraxis. Geringe bis mittlere Intensität. Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und des Fettstoffwechsels.



Sa (1.+3.) Jugend GRVL

Trainer: Piotr



Art Jugendtraining Gravelbike
Zielgruppe alle
Gruppen/ Begleitet 1 / Ja
Startort St. Hubertus, REWE
Startzeit 11:00 Uhr
Länge ca. 90 min, ca. 20 km
Ø-km/h 16 km/h
Alter 8-18 Jahre

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

Sa (2.+4.) Jugend U11 RR

Trainer:in
Valerie,
Marcus, Piotr



Art Jugendtraining Rennrad
Zielgruppe Fortgeschrittene
Gruppen/ Begleitet 1 / Ja
Startort St. Hubertus, REWE
Startzeit 11:00 Uhr
Länge ca. 90 min, 22-25 km
Ø-km/h 20-23 km/h
Alter 8-11 Jahre

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

**Abswechselnd
GRVL oder Rennrad
im Jugendtraining!**

Sa (1.) RTF-Training

Jeden 1. Samstag im Monat

Trainer
Marcus



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

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

Sa (1.) Rennradtraining

Trainer:
Chris & Cedrik



Art GA1 - EB
Zielgruppe Leistungssportler:in
Gruppen/ Begleitet 1 / Ja
Startort St. Hubertus, Rewe
Startzeit wetterabhängig
Länge 2-3 h, 60-90 km
Ø-km/h 28-32 km/h
Alter jedes Alter

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

So RR Einsteiger

05.11. - 17.12.2023

Trainer:
Maik



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

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

So Jugend/RTF-Training RR

Trainer:in
Christian W.



Art Jugendtraining Rennrad
Zielgruppe Einsteiger
Gruppen/ Begleitet 1 / Ja
Startort St. Hubertus, REWE
Startzeit 11:00 Uhr
Länge ca. 90-120 min, 40-50 km
Ø-km/h 25-27 km/h
Alter 11-16 Jahre

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

**Rennrad am Samstag
und Sonntag!**

Breitensport

NordCup-Finisher-Veranstaltung
Rendsburg, 25. November 2023
von Robert-Mario Hirschmann



Die Vertreter der NordCup-Vereine trafen sich um 10:00 Uhr im Gebäude der Sparkasse Mittelholstein AG in Rendsburg. Bis ca. 12:00 Uhr wurde über die vergangene Saison gesprochen und die Jubiläums-Saison 2024, die 25te NC-Radmarathonsaison, vorbereitet.

Dann ging es an die Vorbereitungen des Events, gemeinsam wurden fast 500 Lose produziert, die Räumlichkeiten dekoriert, die Anmeldeliste nochmal kontrolliert, die Preise der Tombola aufgebaut, das Foyer für die feierliche Verleihung vorbereitet und das Catering im S-Markttreff drapiert.

Ab 13:45 Uhr trafen die ersten Gäste ein und konnten bei leckerem Essen und lockeren Gesprächen die Zeit bis zur Verleihung verbringen. Wer mochte, konnte sich von Michael Schmidt von prolog cycling wear beraten lassen und nach Herzenslust bei seinem Stand einkaufen, oder sich beim Team Rynkeby über deren Aktivitäten informieren. Gegen 15:15 Uhr ging es dann eine Etage höher ins Foyer der Sparkasse Mittelholstein. Neben Rück- und Ausblicken galt es, den veranstaltenden Vereinen für ihre tolle Organisation der einzelnen Veranstaltungen zu danken.

Mit großer Spannung erwartet, wurde dann endlich das diesjährige Finisher-Trikot präsentiert, welches wieder von prolog-cycling-wear gesponsort und von werbung.sh designed wurde. Das 2023er Trikot lehnt sich an das begehrteste Trikot der Rad-sportgeschichte an, dem Gelben Trikot der Tour de France. Nun galt es, 85 Finishern und 15 Superfinishern ihre verdienten Trikots zu überreichen. Für 4 gefinishte Radmarathons von mindestens 200 Kilometern war das Finisher-Trikot verdient, für das

Finishen aller 8 Radmarathons gab es das exklusive Super-Finisher-Trikot. Erfreulicherweise konnten 29 Finisherinnen und Finisher erstmalig eines der begehrten Trikots in Empfang nehmen. Nachdem alle Fotos im Kasten waren, wurden die Preise der Tombola ausgehändigt und die Veranstaltung klang langsam aus.

Fazit der Organisation: Tolles Event dank vieler helfender Hände, entspannte und schon fast familiäre Atmosphäre mit vielen netten Menschen.

Fazit der Teilnehmenden: Tolles Event, leckeres Essen, riesige Tombola, perfekte Location, nette Gespräche, schicke Trikots, rundum ein gelungener Nachmittag.

Der Dank gilt allen Helferinnen und Helfern, den Teilnehmenden und den Sponsoren prolog-cycling-wear, B.O.C., Sparkasse Mittelholstein AG und werbung.sh

Der NordCup 2023 in Zahlen: 426 Marathonis, 920 absolvierte Marathons, 85 Finisher, 15 Superfinisher, 8 Events.

Termine für 2024:

Datum	Veranstalter	LV
So. 05.05.24	RSV Husum	SCH
So. 02.06.24	RSg M. Nortorf	SCH
So. 16.06.24	RV Schleswig	SCH
So. 23.06.24	RST Lübeck	SCH
So. 14.07.24	Rendsburger BC	SCH
So. 21.07.24	RSC Kattenberg	SCH
So. 28.07.24	RG Hamburg	HAM
So. 01.09.24	FC St. Pauli	HAM

<https://www.nordcup-radmarathon.de/>



OSTHOLSTEIN EXTREM DER RST MARATHON

Nach gut 29 Jahren ist er wieder da! Im Rahmen der „33. Ostholstein-Rundfahrt“ wird er wieder ins Programm aufgenommen. Schon damals, am 14. Mai 1995 ging es über 212 km

und 1.245 hm quer durch Ostholstein bis zum nördlichsten Punkt der Strecke nach Heiligenhafen. 2024 starten wir in entgegengesetzter Runde, diesmal mit 218 km und 1.250 hm.



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

Radmarathon-Cup Deutschland 2024

5.5 – 8.9.2024

aus der Redaktion



Der Bund Deutscher Radfahrer (BDR) hat mit seinem Radmarathon-Cup Deutschland ein attraktives Paket zu bieten. Im nächsten Jahr sind es 21 Radmarathons der Extra-Klasse, die der BDR in dieser besonderen Serie zusammengefasst hat.

Die Serie wird seit 1990 durchgeführt und begeistert die Langstreckenfahrer nunmehr in ihrer 35. Saison. Das Team von BDR-Breitensport konnte einen regional und terminlich ausgewogenen Kalender präsentieren, der auf der Bundeskonferenz Breitensport gemeinsam mit den Landesverbänden verabschiedet wurde. BDR-Vizepräsident Bernd Schmidt freut sich über die Bereitschaft der BDR-Vereine, bei dieser bedeutenden Serie mitzuwirken.

Erstmals seit Corona gab es wieder mehr Bewerber als Plätze. Dabei konnte auf bewährte Ausrichter zurückgegriffen werden, auf Wiedereinsteiger und auf ganz neue Mitglieder der Radmarathon-Familie. Bereits jetzt können sich die Freunde der langen Strecken die Termine notieren. 5 von 21! Wer fünf dieser Radmarathons fährt, bekommt kostenlos das exklusive BDR-Radmarathon-Cup-Finisher-Trikot. Super-Finisher wird, wer 10 der 21 Radmarathons fährt.

Sechs Radmarathon-Veranstaltungen finden in Schleswig-Holstein, Hamburg und Mecklenburg-Vorpommern statt! Mit fünf Teilnahmen habt ihr euch schon das Finisher-Trikot gesichert!

Datum	Veranstalter
Mi. 01.05.2024	DJK Ochtersendung 1920 (RLP) Spreewald-Marathon (BRA)
So. 05.05.2024	RSV Husum (SCH)
Do. 09.05.2024	Sportfreunde Rodgau (HES)
Sa. 11.05.2024	RSC Erfstadt (NRW)
So. 19.05.2024	RSC 77 Bimbach (HES)
Sa. 25.05.2024	Radteam Tharandter Wald (SAC)
So. 02.06.2024	RSG Mittelpunkt Nortorf (SCH)
So. 02.06.2024	TSVE Bielefeld (NRW)
Sa. 08.06.2024	Marathon Ibbenbüren (NRW)
So. 09.06.2024	RTC Altwarmbüchen (NDS)
Sa. 15.06.2024	VfB 1921 Schrecksbach (HES)
So. 16.06.2024	SV 1959 Lupburg – Radsport (BAY)
Sa. 13.07.2024	Lausitzer Sportevents-Seenland 100 (BRA)
So. 14.07.2024	Rendsburger Bicycle Club v. 1894 (SCH)
So. 21.07.2024	BDR Bundes-Radsport-Treffen HH (HAM)
Sa. 03.08.2024	RSC Göttingen (NDS)
So. 04.08.2024	RSV MV Schwerin (MEV)
So. 11.08.2024	VC Concordia Pirk (BAY)
So. 01.09.2024	FC St. Pauli (HAM)
So. 01.09.2024	RSV Lippe 23 Lünen (NRW)
So. 08.09.2024	VfB Polch (RLP)

DEINE CHALLENGE

> 200km / Event

✓ 5 / 21 Events = FINISHER

✓ 10 / 21 Events = SUPER-FINISHER

Erstes positives Fazit der BDR-App

17. Januar 2024

aus der Redaktion / rad-net.de



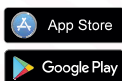
Der BDR zieht bereits nach den ersten Wochen seit Einführung der Breitensport-Lizenz und der App «BDR Touren» eine positive Bilanz.

Bei den Countrytourenfahrten in Capelle, Neu-Isenburg und Werne sind die QR-Codes der App bereits

1400 Mal gescannt worden, 500 Radfahrerinnen und Radfahrer sind in der App verzeichnet.

«Die App ist nach 14 Tagen im neuen Jahr bereits über 5000 Mal geladen und es sind rund 2500 Lizenzen ausgestellt worden. Davon sind übrigens 65 Prozent mit der optionalen Lizenz-Karte versehen worden.» Bei den Lizenzen sei aber noch Luft nach oben, die Saison geht aber auch erst los, da erhofft sich Schmidt einen weiteren Schub.

**Jetzt die App BDR TOUREN
herunterladen und loslegen.**



**WIR
SIND
RADSPORT**

Die neue Breitensport-Lizenz ersetzt die „rote RTF-Wertungskarte“ ab 2024
aus der Redaktion



Die neue BDR-Breitensport-Lizenz ersetzt die legendäre „Rote Wertungskarte“, die damit nach gut 40 Jahren in den verdienten Ruhestand geschickt wird.

Die Bestellung der Breitensport-Lizenz läuft über das rad-net-Lizenzportal, welches ihr unter <https://lizenzen.rad-net.de>.

erreicht Nutzer, die bereits aus dem Rennsport einen Login haben, können über ihren Zugang die Lizenz bestellen.

Diejenigen, die noch keinen Login besitzen, gehen über den Menüpunkt „Erstlizenz“ und legen sich nach Erhalt der Lizenz einen Zugang an (die Vorgehensweise wird gesondert, parallel zur Lizenzausstellung, per E-Mail vom Team rad-net erläutert). Mit diesem Account schaltet ihr dann später auch die Breitensport-Lizenz in der kostenlosen App „BDR Touren“ frei! Also, merken oder gut „wegpacken“.

Die Breitensport-Lizenz erhaltet ihr per E-Mail als PDF-Datei zum Ausdruck von rad-net, wenn der Verein (RST Lübeck) die Mitgliedschaft bestätigt hat und der Landesverband (Radsportverband Schleswig-Holstein) die Ausstellung bearbeitet und an rad-net weitergeleitet hat. Im Bestell-Prozess könnt ihr die Breitensport-Lizenz für zusätzliche 4,90 Euro auch im Scheck-Karten-Format als Plastik-Karte ordern.

Die Karte enthält neben eurem Foto, eurer Anschrift, dem wichtigen QR-Code zum Einscannen bei den Veranstaltungen auch eine Notfall-Telefonnummer. Insofern ist die praktische Karte als ständiger Begleiter zu sehen, wenn ihr mit dem Rad unterwegs seid. Einfach ins Trikot und los – übrigens auch waschmaschinenempfindlich! Die Karte wird direkt mit rad-net abgerechnet.

In den letzten Jahren wurden die „RTF-Wertungskarten“ direkt über den Verein für alle Vereinsmitglieder bestellt. Das ist für die Breitensport-Lizenz nicht mehr ohne weiteres möglich. Der Inhaber einer Breitensport-Lizenz muss sich einen Account mit Passwort anlegen, ein Foto hochladen und die Datenschutzbestimmungen anerkennen. Das kann keine dritte Person machen.

Sollten einige RST- Mitglieder Probleme bei der Betragung der Breitensport-Lizenz haben, unterstützt die RST-Geschäftsstelle immer gerne! Beim

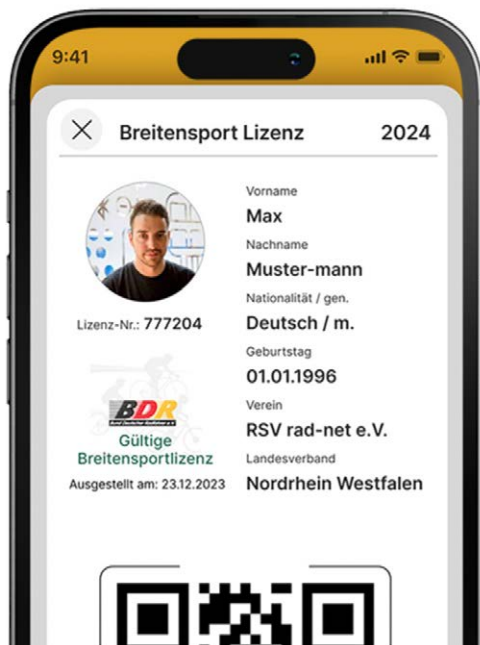
ersten Mal dauert die Beantragung vielleicht 10 bis 15 Minuten, im nächsten Jahr ist es dann ein „Wiederholungsantrag“ und es geht deutlich schneller. Dass die Vereine die Breitensport-Lizenzen nicht gesammelt bestellen sollen, war von Anfang an der Plan, denn wir wollen Vereine und Verbände ganz bewusst entlasten!

Wie spielen jetzt die Breitensport-Lizenz und die App „BDR Touren“ zusammen?

Die App ist ohne die Breitensport-Lizenz nur die Hälfte wert und das Gleiche gilt für die Lizenz ohne die App. Wenn man die Breitensport-Lizenz nur als Karte hat, werden die gefahrenen Kilometer in der Datenbank gesammelt, man kann sie aber nicht einsehen, das würde nur über Dritte innerhalb der App gehen.

Die App funktioniert wie ein Touren-Tagebuch, man kann noch Jahre sehen, bei welchen Veranstaltungen man gefahren ist. Außerdem hat man ohne sie keine Einsicht in die vorhandenen Ranglisten. Hat man die App ohne die Breitensport-Lizenz, fehlt der App das Herzstück, weil wesentliche Funktionen nicht freigeschaltet sind. Also, Lizenz+App bringen den Breitensport nach vorne!

Die Breitensport-Lizenz ist ab sofort bestellbar und alle Vereinsmitglieder müssen hier selbständig aktiv werden.



Radtourenfahren 2024

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bemerkung
So. 28.01.24	RG Wedel	SCH		O-CTF – Countrytourenfahrt
So. 04.02.24	RV Endspurt Hamburg	HAM		CTF – Countrytourenfahrt
So. 11.02.24	RSC Kattenberg	SCH		CTF – Countrytourenfahrt
So. 18.02.24	RG Uni Hamburg	HAM		O-CTF – Countrytourenfahrt
Sa. 24.02.24	VfL Stade	NDS		CTF – Countrytourenfahrt
So. 03.03.24	RG Eckernförde	SCH	Ascheffel	CTF – Countrytourenfahrt
Sa. 16.03.24	RSG M. Nortorf	SCH		Brevet
So. 17.03.24	VfL Lüneburg	NDS		O-CTF – Countrytourenfahrt
Sa. 23.03.24	RSG M. Nortorf	SCH		Brevet
Sa. 06.04.24	Barmstedter MTV	SCH		Brevet
So. 07.04.24	SV Sülfeld	SCH		O-RTF
So. 14.04.24	Harburger RG	HAM	HH-Hausbruch	
Sa. 20.04.24	FC St. Pauli	HAM		Brevet
So. 21.04.24	FV Radfahren in MV	MEV	Marlow	
Sa. 27.04.24	RSG M. Nortorf	SCH		Brevet
So. 28.04.24	RV Endspurt HH	HAM		
Mi. 01.05.24	RK Laage	MEV	Laage	
So. 05.05.24	Buxtehuder SV	NDS	Buxtehude	
So. 05.05.24	RSV Husum	SCH		Marathon-Cup D, Nord-Cup
09.-12.05.24	Audax Club SH	SCH	Voranmeldung	Etappe
So. 12.05.24	RSC Lüneburg	NDS		
Sa. 18.05.24	LTV Kiel Ost	SCH		Brevet
Sa. 25.05.24	RSG M. Nortorf	SCH		Brevet
So. 26.05.24	RG Uni Hamburg	HAM		
31.-02.06.24	Radsport Team Lübeck	SCH	Voranmeldung	Etappe – CADFish GRVL 400 km
Sa. 01.06.24	Radsport Team Lübeck	SCH	Voranmeldung	Gravel-Radmarathon 200 km
So. 02.06.24	RSG M. Nortorf	SCH		Marathon-Cup D, Nord-Cup
So. 02.06.24	TR Greifswald	MEV	Greifswald	
Sa. 08.06.24	SC Hammaburg	HAM		Brevet
Sa. 08.06.24	KJV Rügen	MEV	Sellin	
So. 09.06.24	RV Trave Bad Oldesloe	SCH		
Sa. 15.06.24	Todtglüsinger SV	NDS	Tostedt-Todtglüsingen	
So. 16.06.23	RV Schleswig	SCH		Nord-Cup
So. 23.06.24	Radsport Team Lübeck	SCH	Bad Schwartau	Nord-Cup
Sa. 29.06.24	Bramstedter MTV	SCH		Brevet
So. 30.06.24	RST Malente	SCH		

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bemerkung
Sa. 06.07.24	RV Endsport HH	HAM	HH-Alsterdorf	Brevet Rund Hamburg Halbe
So. 07.07.24	RV Germania HH	HAM	Norderstedt	
12.-14.07.24	Radsport Team Lübeck	SCH	Voranmeldung	Etappe 530 km CADFish Road
So. 14.07.24	Rendsburger BC	SCH		Marathon-Cup D, Nord-Cup
21.-27.07.24	Bundesradsporttreffen	HAM	Hamburg	Bundesradsporttreffen (täglich)
So. 21.07.24	RSC Kattenberg	SCH	Kaltenkirchen	Marathon-Cup D, Nord-Cup
So. 28.07.24	RG Hamburg	HAM	HH-Volksdorf	Nord-Cup
So. 04.08.24	RSV Mecklenburg-Vorp.	MEV	Schwerin	Marathon-Cup D
Sa. 10.08.24	RG BSV Hamburg	HAM	HH-Lohbrügge	Brevet
So. 11.08.24	RSV Husum	SCH		Brevet
So. 11.08.24	VfL Stade	NDS	Stade	
So. 18.08.24	RG Wedel	SCH		
So. 25.08.24	Athletico Büdelsdorf	SCH		
So. 25.08.24	BW Buchholz	NDS	Buchholz i.d. Nhd.	
So. 01.09.24	FC St. Pauli	HAM	Barsbüttel	Marathon-Cup D, Nord-Cup
Sa. 07.09.24	RV Altona		HAM	
So. 08.09.24	Cyclassics Hamburg	HAM		Welt-Cup
Sa. 14.09.24	RST Lübeck	SCH	Oldenburg i.H.	Brevet O-RTF
Sa. 21.09.24	RG Uni Hamburg	HAM		O-CTF – Countrytourenfahrt
Do. 03.10.24	LTV Kiel Ost	SCH	Schwenhthental	
So. 13.10.24	Rendsburger BC	SCH	Tappendorf	CTF – Countrytourenfahrt
So. 27.10.24	Radsport Team Lübeck	SCH	Ratzeburg	O-CTF – Countrytourenfahrt
So. 10.11.24	RV Schleswig	SCH	Neuberend	CTF – Countrytourenfahrt

Änderungen vorbehalten

Stand 15.10.2023

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



T-Shirt-Total

Rennsport

Cross: Stevenscup in Wedel

15. Oktober 2023

Andreas Fechner



Und weiter geht die muntere Cyclocross-Reise. Am Sonntag, 15. Oktober 2023 machte der Tross Station in Wedel an der Elbe. Einen neuen Fahrgast aus dem RST Lübeck hatten wir dieses Mal auch an Bord. Hajo Clausen erfreute sich sehr am weichen, matschigen und tiefen Untergrund. Wie wir alle.

*Ironie aus.

Es hatte in der Woche viel geregnet und der Kurs war nicht wiederzuerkennen. Im letzten Jahr im Dezember noch fest, trocken und schnell, gab es

dieses Mal auf etwa der Hälfte des Kurses knöcheltiefen Schlamm für alle.

Na ja, so ein Rennen ist immer mal wieder dabei – hoffentlich nur einmal pro Saison.

Klasse	Platz	Name
U17(m)	DNF	Samuel Burger
Master 2	5.	Jan Jensen
Masters 3	13.	Andreas Fechner
Master 3	20.	David Bennert
Master 3	24.	Hajo Clausen

Zeitfahren Hamburg – Berlin

16. Oktober 2023

Stephan Hohenschild



Berlin, Berlin – wir fahren nach Berlin

Der Schlachtruf der Fußballfans – ein indigener Stamm, der von der kulturellen Entwicklung ins Abseits (Vorsicht Wortspielerei) gedrängt wurde, wurde von Radsportlern mit neuem Leben gefüllt. Die inoffizielle offene Nordmeisterschaft der Randonneure fand auch dieses Jahr am 2. Wochenende im Oktober (14.10.2023) statt. Dieses Jahr präsentierte das Team RST Lübeck plus friend die Lübecker Farben. So wie beim Zeitfahren die Stärksten zum Schluss starteten, startete das Lübecker Mixed Team mit 4 Fahrern und einer Fahrerin als eines der letzten Teams um 07:20 Uhr. Nach wenigen Kilometern zeigte sich, dass der Zufall ein harmonisches agierendes Team zusammengestellt hatte; auch, weil die Sonne die sorgenvolle Erwartung schlechten Wetters vertrieb. Allerdings gab es einen Wemutstropfen: Ein DNF wegen Krankheit ließ sich nicht vermeiden. Wir hoffen, der betroffene Mannschaftskollege ist problemlos in der familiären Krankenpflege angekommen [Nachtrag: ja, ist er :-)]

Mit steigendem Sonnenstand und anhaltendem Westwind stiegen Stimmung und Marschgeschwindigkeit in gleichem Maße, sodass wir auf die 3. traditionelle Pause in Rhinow verzichteten. Danach hatte Fortuna wohl den Eindruck gewonnen, wir wären übermütig geworden und schickte uns für ca. eine Stunde heftigsten Regen. Er rief in uns die

charakteristischen Eigenschaften eines hard core Radlers hervor: absolute Willensstärke und Aktivierung aller Leistungsreserven. Als Fortuna sah, dass der Regen uns nicht aufhalten konnte, versuchte sie es ein 2. Mal. Das Team zerfiel in 2 Teile, weil ca. 4 Kilometer vor dem Ziel im Wassersportheim der elektronische Track an dieser Stelle endete, und die Suche nach dem Ziel mit individuellen Archivbildern aus dem persönlichen Zentralcomputer und mechanischen Problemen zu unterschiedlichen Ankunftszeiten führte. Dort angekommen, versorgten wir uns mit heißer Suppe (dieses Jahr endlich wieder im Angebot) und mit kühlem Bier, um den Flüssigkeitsverlust und den Vitaminmangel (Vit. B) auszugleichen.

Das Foto zeigt das Ergebnis von gemeinsam auf dem Rennrad absolvierten 280 Kilometern – ein glückliches und zufriedenes Team.



STEVENS Cyclocross Cup in Kaltenkirchen und Mölln

29. Oktober 2023, von Andreas Fechner



Beim STEVENS Cyclocross Cup in Kaltenkirchen fuhr Samuel Burger (U17) den ersten Sieg für den RST Lübeck ein. Herzlichen Glückwunsch!

In Mölln gastierte der STEVENS Cyclocross Cup eine Woche zuvor an zwei Tagen auf der Motocross-Strecke Grambek. Samstags (21. Oktober 2023) war der Kurs nach langen und ergiebigen Regenfällen in der Woche sehr aufgeweicht und bildete große Pfützen.

Am Sonntag war der Kurs dann schon wieder etwas abgetrocknet und wurde im Verlauf des Renntages auch immer trockener, bis dann gegen Mittag wieder der Regen einsetzte. Aber da waren die RST-Teilnehmer mit ihren Rennen bereits durch.

Klasse	Platz	Name
Masters 2	9.	Jan Jensen
Masters 3	22.	Hajo Clausen
Hobby Ü40	8.	Gunnar Rodde
Ergebnisse Mölln (22.10.2023):		
Masters 2	13.	Jan Jensen
Masters 3	16.	Andreas Fechner
Masters 3	22.	Hajo Clausen
Hobby Ü40	12.	Gunnar Rodde
Ergebnisse Kaltenkirchen (29.10.2023):		
U17(m)	1.	Samuel Burger
Master 2	12.	Jan Jensen
Masters 3	34.	Hajo Clausen
Hobby Ü40	9.	Gunnar Rodde
Hobby Ü50	17.	Bernhard Burger



STEVENS Cyclocross Cup in Bad Oldesloe 05. November 2023

Rauf auf "Stilfser Joch", eine 53 %-Steigung auf dem ADAC Übungsgelände Traving in Bad Oldesloe. Ansonsten war der Kurs weich und rutschig. Es ging über Wiesenhänge, über Hügel und durch Steilwandkurven.

Der RST war wieder gut vertreten, was auch dem Kommentator auffiel: "Diese blau-gelben Trikots sehen wir immer öfter beim Cross".

Samuel Burger fuhr mit einer ganz starken Leistung als Dritter in der U17 wieder auf das Podest.

Leider hatten wir auch einen Ausfall zu beklagen.

Hajo stürzte und musste ins Krankenhaus gefahren werden (inzwischen wieder auf dem Weg der Besserung).

Klasse	Platz	Name
U17(m)	3.	Samuel Burger
Master 2	14.	Jan Jensen
Masters 3	23.	Andreas Fechner
Masters 3	DNF	Hajo Clausen
Hobby Ü40	17.	Gunnar Rodde
Hobby Ü50	16.	Bernhard Burger



TREK Großensee-Cross 2023 04. November 2023

Neben dem STEVENS Cyclocross Cup gibt es bei uns im Norden noch eine zweite CX-Rennserie, die TREK Cyclocross-Serie 2023/24. Der erste Lauf der TREK-Serie fand am Samstag, 04. November 2023 mit dem Großensee-Cross statt. Auch hier waren wieder einige RST'ler am Start.

Klasse	Platz	Name
U17(m)	2.	Samuel Burger
U23 (m)	10.	Cedrik Weyhe
Masters 2	4.	Jan Jensen
Masters 2	9.	Maik Seidel
Masters Hobby	3.	Jan Deecke
Masters Hobby	11.	Uwe Maaß

STEVENS Cyclocross Cup in Neu Duvenstedt 12. November 2023

Der 8. Lauf der diesjährigen STEVENS Cyclocross Cup Serie fand in Neu Duvenstedt bei Büdelsdorf statt. Auf dem knapp 2,5 Kilometer langen Kurs starteten gut 240 Crosser. Auch hier waren wieder einige RST'ler am Start und mit Samuel Burger (U17) gab es auch einen Sieger im "gelben" RST-Trikot.

Klasse	Platz	Name
U17(m)	1.	Samuel Burger
Masters 2	8.	Jan Jensen
Masters 3	15.	Andreas Fechner
Hobby Ü40	13.	Gunnar Rodde
Hobby Ü50	9.	Bernhard Burger

Nord- / Landesmeisterschaft Cross

26. November 2023

aus der Redaktion



Auf der Galopp-Rennbahn in Bremen fand am 26. November 2023 die Meisterschaft der Nordverbände im Cyclocross statt. Die RRG Bremen hat auch 2023 die Nord- und Landesmeisterschaft im Bremer Osten, eingebettet zwischen den Stadtteilen Neue Vahr und Sebaldsbrück ausgerichtet. Vom Radsport Team Lübeck waren acht Crossfahrer in den verschiedenen Klassen am Start.

Mit 6 Medaillen und vier Vize-Landesmeistertitel kamen die Sportler aus Bremen zurück. In der Klasse U17 erreichte Samuel Burger den 3. Platz in der Nordmeisterschaft und den 2. Platz in der schleswig-holsteinischen Landeswertung. Cedrik Weyhe (U23) belegte in der Nordmeisterschaft den 17. Platz im Männer / Elite Rennen und den 2. Platz in der Landeswertung. Tobias Engel konnte sich in der U19-Klasse mit dem 8. Platz in der Nordmeisterschaft noch den 3. Platz in der Landeswertung sichern.

In der Masters 2-Klasse waren mit Jan Jensen und Maik Seidel zwei RST'ler am Start. Jan Jensen verpasste mit nur 15 Sekunden den 3. Platz in der Nordmeisterschaft und wurde somit Vierter. In der schleswig-holsteinischen Landeswertung reichte es aber für den Vize-Landesmeistertitel. Maik Seidel kam als 11. in der Nord- und 4. in der Landeswertung ins Ziel. Bei der Masters 3-Klasse waren ebenfalls zwei RST'ler dabei. Andreas Fechner sicherte sich den vierten Vize-Landesmeistertitel des Tages

und belegte in der Nordmeisterschaft den 13. Platz. David Bennert wurde in diesem Rennen Vierter in der Landeswertung und 21. der Nordmeisterschaft. Im Hobby-Rennen Ü50 ging Bernhard Burger (RST Lübeck) an den Start und kam als 7. in Ziel. Dieses Rennen wurde nur in einer Gesamtwertung aller Teilnehmer gewertet.

Herzlichen Glückwunsch den RST-Startern zu 6 Medaillen und vier Landesmeistertitel in Bremen!

Klasse	Platz NM	Platz LM	Name
U17 (m)	3.	2.	Samuel Burger
Männer Elite	17.	2.	Cedrik Weyhe
U19 (m)	8.	3.	Tobias Engel
Masters 2	4.	2.	Jan Jensen
Masters 2	11.	4.	Maik Seidel
Masters 3	13.	2.	Andreas Fechner
Masters 3	21.	4.	David Bennert
Hobby Ü50	7.	–	Bernhard Burger



Cyclocross Bundesliga in Chemnitz

November 2023

Ian Hoesle (RSV SH)



Lauf 9 und 10 der BIKEBEAT Cyclocross Bundesliga wollten wir entfernungsbedingt auslassen, doch durch den Wegfall der geplanten Rennen bei Kleinmachnow wurde die Reise nach Sachsen vom 17. bis 19. November quasi zur Pflicht für unsere Cyclocross-Spezialisten aus der Jugend Arvid, Mattis und Henning, um ihre Chancen auf einen Startplatz in der ersten Reihe bei den Deutschen Meisterschaften (12.-14. Januar 2024 in Radevormwald) zu wahren. Wie sie das umgesetzt haben, zeigt, dass wir in Schleswig-Holstein einiges richtig machen. Mika mussten wir leider krankheitsbedingt und John immer noch verletzungsbedingt zu Hause lassen, doch dafür war Samuel Burger, CX-Rookie mit dabei.

2025 sollen hier die Deutschen Meisterschaften Cross stattfinden. Das Sportforum Chemnitz befindet sich auf einer Anhöhe über der Stadt und ist eine Art Park in der viele Sportarten mit ihren Plätzen, Hallen und Ringen angesiedelt sind. Für einige Sportarten ist der Ort Olympiastützpunkt. Um und durch dieses Arrangement schlängelte sich der ewig langer Parcours die Böschungen hinauf und herunter. Um auf 2,8 Kilometer zu kommen, wurde jedes Grün und Braun genutzt. Auch Asphaltpassagen waren dabei. Durch die lange Anreise wurde am Freitag der Streckencheck in der Dämmerung und unter Flutlicht absolviert. Besonders steil war der Anstieg zum Freilicht-Velodrom (Betonbahn für Steherrennen) und noch steiler die Abfahrt (zu Fuß nicht machbar)!

Samstag, 18.11., heiter, kalt. Streckencheck um 09:00 Uhr. Arvid beklagt sich über Schaltprobleme. Analyse: Riss im Schalthebel rechts. Die Reparatur sollte schnell und einfach sein, war sie dann aber doch nicht und so wurde schnell das Ersatzrad präpariert. Arvids hoch motivierte Stimmung fiel in den Keller. Nach einem guten Start aus der ersten Reihe der U15 verlor er mehr Positionen, als üblich und brachte das ungewohnt schwere Fahrrad über die zwei langen Runden nie richtig in Schwung. Mit einem dann fehlerfreien Rennen und immer noch Platz 11 verbesserte er sich sogar in der Gesamtwertung der Rangliste.

Mattis (U17) stand unsicher über seinen Gesundheitszustand (Erkältung seit einer Woche) ebenfalls in der ersten Reihe. Er wollte so gut es geht

mitfahren, behielt sich aber vor, das Rennen abzugeben. Bereits früh in der ersten Runde fuhren Luan Elsässer und Niclas Look einen nie wieder kleiner werdenden Vorsprung heraus. Das Tempo war hoch. Auch dahinter. Mattis gerade außerhalb der top 10. In der 2. Runde schien es besser zu gehen und er begann eine zähe Aufholjagd. Bei Position 5 (4 und 3 in Sichtweite) war dann nach 4 Runden Schluss. Ein mehr als zufriedenstellendes Ergebnis, was die 5. Gesamtwertung absicherte! Samuel erreichte nach einem Sturz in Runde 1 einen Platz im Mittelfeld.

In der U19 hatte zu guter Letzt auch Henning einen Startplatz ganz vorne. Sehr motiviert ging er ins Rennen. Die erste Runde brachte leider eine unsanfte Ernüchterung, als sein Rad, bedingt durch sehr zähen Schlamm im Profil, auf einem geraden Asphaltstück unter ihm wegrutschte. Ein Schicksal, welches einigen zuteilwurde. Am Depot vorbei klagte er über starke Schmerzen überall! Mit mentaler Stärke schaffte er sich wieder zu fokussieren und begann ebenfalls eine Aufholjagd bis vor auf Position 8.

Sonntag, 19.11., wechselhaft, regnerisch, windig. Henning hatte eine gute Nacht, Mattis fühlte sich deutlich besser und freute sich über die rutschigen, schlammigen Bedingungen, Arvid ebenso, denn sein eigenes, leichtes Rad mit Schlauchreifen stand wieder bereit. U15 Start wie am Vortag, jedoch kam Arvid schon auf Position 3 am Depot vorbei. Konzentrierter, willensstarker Blick. Er ließ nicht locker. Auf der Zielgeraden in Runde 1 zog zwar Anton Paul, Freund und Dauerrivale gnadenlos an ihm vorbei, er konnte sich dahinter aber festbeißen und vollendete den Lauf auf Platz 4!

Auch in der U17 gab es eine neue Dynamik. In Runde 1 formierte sich eine Spitze aus 8 Sportlern, die erst in Runde 2 auseinander fiel. Mattis, erst am Ende der Gruppe, schaffte den Sprung noch gerade nach vorne, als diese sich auflöste. In Runde 3, welche diesmal die finale sein sollte, waren Luan und Mattis unter sich. Am Depot vorbei Richtung Velodrom konnte Luan der Tempoverschärfung von Mattis nicht mehr richtig folgen. Mattis mit guter Lücke wieder auf der anderen Seite am Depot vorbei. Nur noch einmal die Schleife an der Schwimmhalle meistern, dann zur Zielgeraden auf Asphalt... das sollte ihm liegen! Beide außer Sicht... Luan taucht an der Einfahrt zur Zielgeraden ohne Mattis auf... Mattis kommt, doch die Lücke ist trotz deutlich schnellerem Sprint von Mattis zu groß. Hinter der

Ziellinie lassen sich beide erschöpft nebeneinander auf den Boden fallen und gratulieren einander. Wie Mattis berichtet, ließ ihn ein kleiner Rutscher an einem Pfosten hängen bleiben, der dann das Rennen entschied – das ist Cross! Samuel zeigte eine gute Lernkurve. Trotz Drahtreifen kam er erstaunlich gut mit den rutschigen Bedingungen zurecht und setzte sein Ziel, gewisse Fahrer hinter sich zu lassen, perfekt um. Es reichte sogar für eine Prämie von 5,00 Euro, die ihn strahlend nach Hause fahren ließ.

Motiviert durch die Ergebnisse von Arvid und Mattis wollte Henning sich ebenso revanchieren. Das gelang ihm eindrucksvoll. Von Beginn an den Top10 dran, kam er Runde für Runde nach vorne. Viele, die

am Vortag auf hartem, wenig matschigem Boden viel Speed hatten, kamen diesmal gar nicht zurecht. Sie rutschten und stürzten mangels Fahrtechnik und Können, zum Teil auch wegen falschem Material. Henning konnte schließlich um Platz 4 fahren, als es bei der Anfahrt zum Depot nochmal zu einer Schrecksituation kam: Im Duell mit einem Kontrahenten wollte der Deutsche Meister der Senioren 2, welche kurz nach den Junioren gestartet waren, unbedingt an Henning vorbei. Da versteuerte er sich direkt vor Henning und riss diesen fast mit zu Boden. Henning reagierte gut und fuhr den 4. Platz souverän nach Hause. Der Sieger, Pepe Albrecht, fuhr allerdings an beiden Tagen in einer eigenen Liga. Und auch der 2. und 3. waren uneinholbar stark.



 **T-Shirt-Total**

Masters WM im Cyclocross in Hamburg

3. Januar 2024

Andreas Fechner



Das ganze vergangene Jahr schon warf die Cyclocross-WM in Hamburg (01. bis 03. Dezember 2023) schon seine Schatten voraus. Ein spannendes Highlight direkt vor der Haustür. Und das nicht nur als Zuschauer, sondern als Teilnehmer. Mit diesem Gedanken trugen sich nicht nur die Lizenzfahrer, sondern auf viele Cross-Sportler, die bis dahin in den Hobby-Klassen im Stevens- und/oder Trek-Cyclocross-Cup unterwegs waren. Und so sahen die Hobby-Klassen zum Saisonstart am 01. Oktober 2023 in Norderstedt (SCCC) recht leergefegt aus. Gleichzeitig waren die Lizenzklassen entsprechend stärker bevölkert.

An der WM teilnehmen durfte man nur mit einer Rennlizenz. Das Event lockte.

Eine Qualifikation war für die Teilnahme nicht notwendig. Auch wenn es immer mal wieder anderslautende Gerüchte gab. Schnelles Melden war also angesagt. Pro Altersklasse, jeweils fünf Jahrgänge umfassend, sollten maximal 120, später sogar 140 Startplätze vergeben werden. Die Hälfte davon wurden für internationale Starter reserviert. Wenn dieses Kontingent nicht ausgeschöpft wurde, konnten dafür auch deutsche Teilnehmer einen Startplatz erhalten. Am Ende war mir niemand bekannt, der gern gestartet wäre, aber keinen Startplatz bekommen hat.

Vom RST haben Maik Seidel (M40-44), Stephan Hohenschild (M70-74) und ich, Andreas Fechner (M50-54) teilgenommen. Hajo Clausen und Jan Jensen waren leider krankheitsbedingt verhindert.

Freitag schaute ich mir ab 15:00 Uhr die Strecke im freien Training an. In weiten Teilen war der Kurs vereist, dazu eine tiefe, matschige Steilkurve machten den Kurs für meinen Geschmack sehr technisch und durch das Eis auf dem Kurs sehr sturzanfällig. David Bennert entschied sich nach der Strecken-

besichtigung gegen einen Start am Samstag. Ich passte mein Ziel an in "heil durchkommen und genießen". Die Plätze in der Startaufstellung des Rennens wurde komplett gelöst. So konnte es sein, dass auch amtierende Weltmeister ganz hinten starten müssen. Ich hatte den Startplatz 90 von 118 zugelost bekommen. Nach der Streckenbesichtigung freute ich mich sogar etwas über den weit hinten liegenden Platz in der Startaufstellung. Am Samstag, zu meinem Start um 13:00 Uhr war dann etwas weniger Eis auf der Strecke als Freitagabend. Dennoch gab es eisige Passagen. Es gab einige Stürze im Rennen.

Ich kam mit drei kleinen, folgenlosen Stürzen durch's Rennen und mit Platz 64 von 89 ins Ziel. Damit war ich zufrieden und werde auch in diesem Jahr gern wieder teilnehmen. Die Masters-WM wird nämlich immer für zwei Jahre hintereinander an einen Veranstalter vergeben.

Maik Seidel startete am Sonntag in seinem Rennen, war mit dem Rennen und mit dem Ergebnis (58.) auch zufrieden. Andre Greipel wurde übrigens in diesem Rennen Fünfter. Stephan Hohenschild wurde Neunter. Klaus Peter Thaler wurde übrigens Weltmeister in M75-79.

Bilder: Michael Richter (helmuts-fahrrad-seiten)



Gravel WM in Italien

7. November 2023

von David Bennert



Durch meine Verbundenheit zur Natur zur neuen Leidenschaft dem Gravelsport. Meine Kinder, Sport und Natur waren und sind ein wesentlicher Inhalt in meinem Leben. Nach 15 Jahren Triathlon Sport hatte ich das Messen und den Vergleich zu den anderen Athleten im Leistungssport satt. Ich wurde Vater und mein Leben hat sich weiter zum Positiven entwickelt. Am Tag waren nach dem Job die Familie Priorität Eins. Ich hatte mich auf das Laufen fokussiert, welches ich in der Woche abends nach dem Einschlafen meines Sohns durchführte. Ich schätzte es sehr, mit der Stirnlampe durch die Wälder zu laufen und die Bäume und Tiere wahrzunehmen. Irgendwann ist mir ein Magazin Trailrunning in die Hände gefallen und es ist/war um mich passiert. Ab sofort waren Bergläufe und Trailrunning Events im absoluten Focus. Auch das Training hatte ich entsprechend angepasst. Viele Läufe in den Harburger Bergen nach der Arbeit, Wochenenden im Harz oder Kurzurlaube auf Mallorca im Tramuntana Gebirge standen auf dem Speiseplan, um gut vorbereitet für die anstehenden Bergläufe zu sein. Ich hatte bei diesen Wettkämpfen keine Erwartungen; es ging einzig um das Erlebnis in der gewaltig wirkenden Natur in den Bergen. Der Trainingsumfang wurde für die Bergultraläufe entsprechend umfangreicher und die Entwicklung eines Fersenspornes hatte eine einjährige Laufpause zur Folge. Also bin ich wieder auf mein 25 Jahre alte Rennrad gesprungen und habe meine Runden gedreht. In meiner Triathlonzeit war das Radfahren meistens meine Paradedisziplin und hatte mir auch immer sehr viel Spaß gemacht. Ich kaufte mir neue Rennräder und vermisste das Laufen bis heute nicht. Jedoch die Verbundenheit zur Natur war anders auf der Straße und mir fehlte der direkte Kontakt zur Natur. Früher hatte ich immer den Kopf geschüttelt als ich Fernsehberichte über Crossrennen schaute und ich konnte mir damals nie vorstellen, diesen Sport mal auszuüben. Und tja jetzt liebe ich es durch tiefen Matsch zu fahren und startete schließlich mit einem 25 Jahren alten Stevens MTB von Jens Schwedler. Na, wenn das kein Zeichen sein sollte. Also vor zwei Jahren bei Dauerregen und viel Matsch auf der Hamburger Rennbahn gestartet. Drittlezter geworden, aber eine Menge Spaß ge-



habt. Die Entscheidung ein Crosser zu kaufen war gefallen. Dass ich im Cyclocross keinen Blumentopf gewinnen kann, wahr mir von Anfang an klar, aber ich nutze es, um meine technischen Defizite in der Technik und meine Radbeherrschung Schritt für Schritt zu verbessern. Schließlich entwickelte sich mehr und mehr die Gravelsport und ich dachte mir,

dass könnte doch ein Sport sein, wo ich viel Zeit im Wald, in der Natur verbringen kann. Also wurden mehr und mehr ganzjährig auch mehrstündige Gravelereinheiten durchgeführt und es ist so wunderbar! Im Internet nach Events geschaut und dann mit Andy von

Mollard nach Aachen zum UCI Gravel World Tour Rennen gefahren. Nach dem Rennen war es für mich klar, hier entwickelt sich eine Leidenschaft, auch wenn ich nur irgendwo im Mit-

telfeld landete. Die Platzierung war für mich wie bei den Bergläufen auch nicht wichtig. Das Erlebnis in der Natur zählt für mich. Mit Andy hatte ich dann eine mehrtägige Bikepacking Tour durch die Ardennen erlebt. Es war ein Traum, auch bei rauem und nassem Wetter war es eine wunderbare Zeit. Ich hatte Belgien hinsichtlich

eines Urlaubaufenthaltes nie auf dem Radar. Aber ich habe mich in das Land verliebt. Also bin ich schließlich in Houffalize in den Ardennen beim UCI Gravelrennen gestartet, um die Natur in den Ardennen ein zweites Mal zu erleben. Ich hatte nicht die Erwartung mich für die Gravel WM in Italien zu qualifizieren, hatte ich dann aber schließlich doch. Ich hatte schließlich einen Gravelurlaub in Italien mit der Teilnahme der WM erlebt. Beim WM Rennen entschied ich nach 81 km das Rennen zu beenden. Unerwartet

Magenprobleme quälten mich nach 1,5 Stunden Rennzeit und ich konnte weder flüssige noch feste Nahrung bei 26 Grad zu mir nehmen. Die logische Konsequenz für mich kam; Krämpfe in beiden Beinen. Da ich die Strecke vorab abgefahren war, wusste ich, was für schöne Berge mit bis zu 21 % Steigungen mich noch erwarteten. Es war für mich klar, dass meine Beine sofort wieder krampfen würden und dass es aus gesundheitlichen und aus Sicherheitsaspekten keinen Sinn machte, weiterzufahren. Das hatte aber keinen Abbruch meiner positiven Stimmung zur Folge. Ich war sehr dankbar für eine einen Zeitraum ein Teil dieser WM in einer großartigen Gravelnatur zu sein. Ich werde sicherlich wieder diese schöne Gegend mit herrlichem weiß-silbernen Schotter besuchen.

Der neue S-Cup präsentiert sich
Start in Lübeck am 24.03.2024
aus der Redaktion



Der S-Cup Schleswig-Holstein ist eine Rennserie mit ordentlich Renommee und Tradition über die Grenzen des nördlichsten Bundeslandes hinaus. Jedes Jahr organisiert der Cup und seine Partnervereine mehrere Radrennen, die sich an Teilnehmer:innen aller Alters- und Lizenzklassen richten und in einer Gesamtwertung zusammen gefasst werden.

Ab 2024 wird das Cup-Konzept erneuert, mit mindestens einer neuen Strecke und aufregenden Änderungen im Ablauf.

“Besonders bemühen wir uns zudem, die Zuschauer:innen näher an die Strecke zu bringen, um ein intensiveres Rennerlebnis zu kreieren. Durch diese Neuerungen strebt der Cup an, nicht nur spannende Rennen zu bieten, sondern auch das Erlebnis für alle Beteiligten zu steigern.”

Für 2024 und darüber hinaus haben wir uns FÜNF ZIELE gesteckt, um den Cup nicht nur attraktiver und spannender zu gestalten, sondern auch nachhaltig wachsen zu lassen und für die Zukunft als festen Bestandteil der Rennszene in Norddeutschland zu verwurzeln.

Denn eins steht fest: wir brauchen Rennen, wir alle wollen Rennen und wir liebe unsere Rennen!

Lizenz-Antragstellung
für das Lizenzjahr 2024



Es gibt bei der Beantragung von Rennsportlizenzen wichtige Änderungen für das Jahr 2024!

Antragssteller, von denen aus dem Lizenzjahr 2023 eine gültige Unterschrift vorliegt, können ihren Lizenz-Wiederholungsantrag nur noch über das Lizenzportal digital einreichen. D.h. der Antragssteller muss sich, wie bisher auch, mit seinem persönlichen Zugang im Lizenzportal anmelden. Nach Prüfung und ggfs. Aktualisierung seiner Lizenzdaten, sowie Anerkennung der Verpflichtungserklärung und Schiedsvereinbarung, kann der Lizenzantrag nun per Mausklick an den Verein zur Prüfung eingereicht werden. Hinweis: Da der Mausklick die Unterschrift ersetzt, kann diese Aufgabe nur vom Antragssteller und nicht vom Vereins-Lizenzverwalter übernommen werden!

Antragssteller, von denen keine für dieses Verfahren gültige Unterschrift vorliegt, müssen ihren Antrag wie in den Vorjahren in Papierform einreichen. Dazu gehören:

- Erstanträge,
- Wiederholungsanträge von Antragsstellern, die in 2023 keine Lizenz gelöst haben,
- Wiederholungsanträge von Volljährigen, von denen nur eine Unterschrift als Minderjährige vorliegt (Antragsstellung vor dem 18. Geburtstag).

Lizenz-Wiederholungsanträge: Für alle Lizenznehmer aus 2022 und 2023 ist der Lizenzantrag als Wiederholungsantrag 2024 in der Lizenzverwaltung (lizenzen.rad-net.de) bereits hinterlegt. Hierbei können nur die Wiederholungsanträge digital eingereicht werden, von denen aus 2023 die gültige Unterschrift vorliegt (s.o.).

Alle Änderungen, auch ein Landesverbands- oder Vereinswechsel, MÜSSEN im WIEDERHOLUNGS-Antrag für 2024 vorgenommen werden (KEINEN Neuantrag stellen). Anders als in den Vorjahren kann nur der Antragssteller seinen Lizenzantrag stellen (s.o.). Zugänge aus den Vorjahren behalten dafür ihre Gültigkeit.

Lizenz-Erstanträge 2024 (Lizenznehmer, die noch nie oder vor 2015 eine BDR-Lizenz gelöst haben) sind ebenfalls bereits verfügbar! Für jede Erst-Lizenz-Beantragung sind aus rechtlichen Gründen, wie in den Vorjahren auch, die Originalunterschriften auf beiden Seiten des Lizenzantrages (Lizenzantrag und Schiedsvereinbarung) notwendig.

Das bedeutet, dass der online ausgefüllte Lizenzantrag als PDF-Datei ausgedruckt und mit allen notwendigen Unterschriften im Original über den Verein beim jeweiligen Landesverband eingereicht werden muss (kein Scan oder Fax)!

Eilzustellung: Lizenzanträge mit Eilzustellung werden vom Antragssteller über den Verein direkt an die BDR-Lizenzstelle (rad-net GmbH in Hagen) eingereicht. Bei Erstanträgen mit Originalunterschriften in Papierform und bei Neu- / Wiederholungsanträgen mit vorliegenden gültigen Unterschriften digital. Die Freigabe vom zuständigen Landesverband erfolgt in diesen Fällen über die Online-Anwendung, so dass die Lizenz nach Freigabe des LV gedruckt und als Direktzustellung an den Lizenznehmer geschickt wird (s. FAQ-Lieferweise).

Ansprechpartner bei sportfachlichen Fragen (Abheberschein, Verein-/LV-Wechsel, Gebühren etc.) ist das Radsport Team Lübeck und der zuständige Landesverband Schleswig-Holstein.

Ansprechpartner bei technischen Fragen (Login, Registrierung, technische Probleme bei Antragsstellung) steht das Team von rad-net zur Verfügung!

CUP **SCHLESWIG-HOLSTEIN**

S-Cup	Datum	Ort	Art
1. Lauf	So. 24.03.2024	Lübeck	Rundstrecke
2. Lauf	So. 28.04.2024	Eutin	Kriterium
3. Lauf	Sa. 11.05.2024	Flintbek	Kriterium
4. Lauf	So. 12.05.2024	Kaltenkirchen	Rundstrecke
5. Lauf	So. 02.06.2024	N.N.	...
6. Lauf	Sa. 06.07.2024	N.N.	Zeitfahren
7. Lauf	So. 07.07.2024	N.N.	...
8. Lauf	So. 18.08.2024	Kiel	...
9. Lauf	Sa. 14.09.2024	N.N.	Straßenrennen

“RST Racing Team”
aus der Redaktion



Anfang Oktober 2023 wurde die Idee, ein “RST Lübeck Racing Team” wieder an den Start zu bringen, verdichtet und mit den “alten” und “neuen” Rennfahrern gesprochen. Bei einem gemeinsamen Treffen in der “Alten Mühle” in Lübeck wurde über das Training im Winter, die Saisonplanung 2024, Trainingslager und vieles mehr gesprochen.

So will das “RST Racing Team” im kommenden Jahr u.a. bei regionalen und ausgewählten nationalen Radrennen, sowie an Rennen in Dänemark den Start gehen. Vieles ist zur Zeit noch in Planung, Ideen werden gesammelt und auch Sponsoren für das Projekt werden gesucht. In den kommenden Wochen wird der Rennkalender 2024 stehen und

man kann in die Saisonfeinplanung gehen.

Das erste gemeinsame Training in der Wintersaison startet um Samstag, 18. November 2023 um 11:00 Uhr in St. Hubertus in Lübeck. Es werden Strecken zwischen 60 und 70 Kilometer gefahren. Weitere Termine findet ihr bald auf unserer RST-Homepage. Wer noch nichts vom “RST Racing Team” gehört hat und gerne dabei sein möchte, kein Problem. Meldet euch gerne bei der RST-Geschäftsstelle oder auch bei Cedrik Weyhe. Wer das Team gerne unterstützen möchte, ist ebenfalls herzlich eingeladen dabei zu sein, auch Helfer und Betreuer werden immer gebraucht.

Wir berichten weiter über dieses neue RST-Projekt, stellen euch die Rennfahrer vor und freuen uns schon jetzt auf die neue Straßenradsportsaison 2024!

Mehr am Freitag, den 1. März auf unserer Website.



Termine Radrennen 2024

Datum	LV	Titel	Art	Ausrichter
So. 17.03.24	NRW	Herford		
So. 24.03.24	SCH	Lübeck	S-Cup	
So. 24.03.24	NRW	Rund um Merken, Düren		
Sa. 30.03.24	SAC	Sachsenring	BL3, S17	
So. 01.04.24	WTB	Schönaich	BL3	
Sa. 06.04.24	RLP	Schweigen	BL1	
05.-07.04.24	BRA	Cottbus-Rundfahrt (U19 m)	RF	
05.-07.04.24	BRA	Spreewald-Masters Rundfahrt	RF	
Sa. 13.04.24	BER	Airfield Race (offene LV EZF Berlin)		
So. 14.04.24	NRW	Steinfurt	BL2,3, S17	
Sa. 14.04.24	BER	Airfield Race (offene LV Str. Berlin)		
Sa. 20.04.24	SCH	Ascheffel Rund (Jedermann)		
Sa. 20.04.24	MEV	19. Scan-Haus Cup Marlow		
So. 21.04.24	MEV	19. Scan-Haus Cup Marlow		
So. 28.04.24	SCH	Eutin	S-Cup	
Mi. 01.05.24	HES	Eschborn – Frankfurt (Elite / U23)	UCI	
Mi. 01.05.24	RLP	Offenbach/Queich	BL3	
Mi. 01.05.24	MEV	4. Gr. Preis der Stadtwerke Greifswald		
Mi. 01.05.24	NDS	55. Lindener Bergpreis, Hannover		
Sa. 04.05.24	SCH	LM/NM Einzelzeitfahren Tasdorf		RST Lübeck / Kieler RV
So. 05.05.24	SCH	LM/NM Straße: "Rund um Rieps"		RST Lübeck
Do. 09.05.24	NDS	32. Großer Preis von Buchholz		BW Buchholz
10.-12.05.24	THÜ	TMP Jugendtour	RF	
Sa. 11.05.24	SCH	Flintbek	S-Cup	
So. 12.05.24	SCH	Kaltenkirchen	S-Cup	
Mo. 20.05.24	NRW	Rund um Köln	UCI	
Mo. 20.05.24	NDS	59. Gr. Preis von Borsum		
So. 26.05.24	BAY	Karbach	BL2, 3	
30.05.-02.-06.	SAR	36. LVM Saarland Trofeo	UCI RF	
Sa. 01.06.24	THR	Bad Salzungen	BL1,2	
So. 02.06.24	SCH	N.N.	S-Cup	
So. 02.06.24	SAC	Chemnitz	BL1	
So. 02.06.24	NDS	Esplingerode		
Sa. 08.06.24	CH	Gipplingen	BL1	
Sa. 08.06.24	MEV	2. Rügen Rund Tour		
So. 09.06.24	CH	Gipplingen	BL3	
So. 09.06.24	MEV	Dassow		RST Dassow
So. 09.06.24	NDS	25. Kleiner Preis von Buchholz		BW Buchholz
Sa. 15.06.24	MEV	Laage		
Sa. 15.06.24	THÜ	Aue (DM EZF U19)	BL2, 3	
So. 16.06.24	THÜ	Oberwiesenthal (DM Berg Frauen)	BL2, 3	
Fr. 21.06.24	BAD	Bad Dürkheim (EZF Elite / U23)	DM / BL1, 2	

Datum	LV	Titel	Art	Ausrichter
Sa. 22.06.24	BAD	Bad Dürkheim (STR – Elite / Nachwuchs)	DM / BL2	
So. 23.06.24	BAD	Bad Dürkheim (STR – Elite / Nachwuchs)	DM / BL2	
So. 23.06.24	SCH	Kiel-Mettenhof		Kieler RV
25.-30.06.24	THÜ	Thüringen Ladies Tour	UCI	
So. 30.06.24	SAC	87. Rund Landeskronen (DM Masters, Str.)		
So. 30.06.24	BAD	Bruchsal, Vier-Länder DM (U23)	DM1	
Fr. 05.07.24	NRW	Stadtlohn	Q-Kri ?	
05.-07.07.24	RLP	25. Südpfalz Tour, Roschbach	RF	
06.-07.07.24	MEV	Neubrandenburg		
Sa. 06.07.24	SCH	N.N.	S-Cup	
So. 07.07.24	SCH	N.N.	S-Cup	
11.-14.07.24	BRA	43. Int. Oderrundfahrt	RF	
So. 14.07.24	BER	Berlin, Nachwuchspreis		
Sa. 20.07.24	RLP	Nürburgring	JM	
So. 21.07.24	RLP	Nürburgring	BL1	
Sa. 27.07.24	HES	Offenbach/M. (Kriterium)	BL2	
So. 28.07.24	HES	Gießen	BL2	
Sa. 03.08.24	NRW	Aachen		
16.-18.08.24	BER	Tour de Berlin	RF	
So. 18.08.24	SCH	Kiel	S-Cup	
21.-25.08.24	D	Deutschland Tour	UCI	
22.-25.08.24	BER	Kids-Tour Berlin		
Sa. 24.08.24	NRW	Deutschland Tour (U17 w)	S17	
So. 25.08.24	NRW	Deutschland Tour (U17 w)	S17	
So. 25.08.24	SAC	Sachsenring	BL3, S17	
So. 01.09.24	BRA	Genthin (MZf – Männer, U17/U15, Krit.)	DM / BL1, 2, 3	
06.-08.09.24	BAD	Bad Dürkheim	BL2	
06.-08.09.24	HAM	16. Youngclassics Hamburg	RF	
So. 08.09.24	HAM	Hamburg	UCI	
So. 08.09.24	SAC	Sebnitz	BL1, 2, 3	
Sa. 14.09.24	NRW	Wenholthausen (Berg)	DM / BL1, 3	
So. 14.09.24	SCH	N.N.	S-Cup	
So. 15.09.24	NRW	Sauerland-Rundfahrt	BL1	
So. 15.09.24	WTB	Stuttgart (Frauen)	UCI	
So. 29.09.24	MEV	14. Radsporttag Loitz		
So. 29.09.24	NDS	Gr. Herbstpreis von Hannover		
Do. 03.10.24	NRW	Münsterland Giro	UCI	
So. 13.10.24	MEV	13. RügenChallenge - Jedermannrennen		Sellin

Änderungen vorbehalten !!!

Stand 19.01.2024

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

JM = Jedermann

19. RST Lübeck O-CTF in Ratzeburg
29. Oktober 2023
aus der Redaktion



Ein farbenfrohes Herbstenerlebnis gab es, für alle Teilnehmer der 19. RST Lübeck O-CTF in Ratzeburg bei Temperaturen um die 12 °C! Das Wetter spielte tagsüber mal wieder mit. Zu Beginn des Tages und beim Aufbau der Veranstaltung gab es noch einige wenige Regentropfen. Der großen Regen war bereits in der Nacht durchgezogen und so war es pünktlich zum Start der Veranstaltung um 09:00 Uhr sonnig und trocken. 135 Sportler gingen an diesem Morgen in Ratzeburg an den Start zur "schönsten CTF-Strecke" im Norden! (Dies sagen uns die Teilnehmer unserer CTF-Veranstaltung immer wieder – DANKE dafür!).

Die Teilnehmerzahl lag trotz zweier Parallelveranstaltungen mit Cross in Kaltenkirchen und Marlow auf dem Niveau vom Vorjahr! Unser Frühstücksangebot (Kaffee und Brötchen) vor dem Start und das große Kuchenangebot (Danke auch dafür!), sowie Bockwurst und Milchreis nach der Tour wurde wieder sehr gut angenommen.

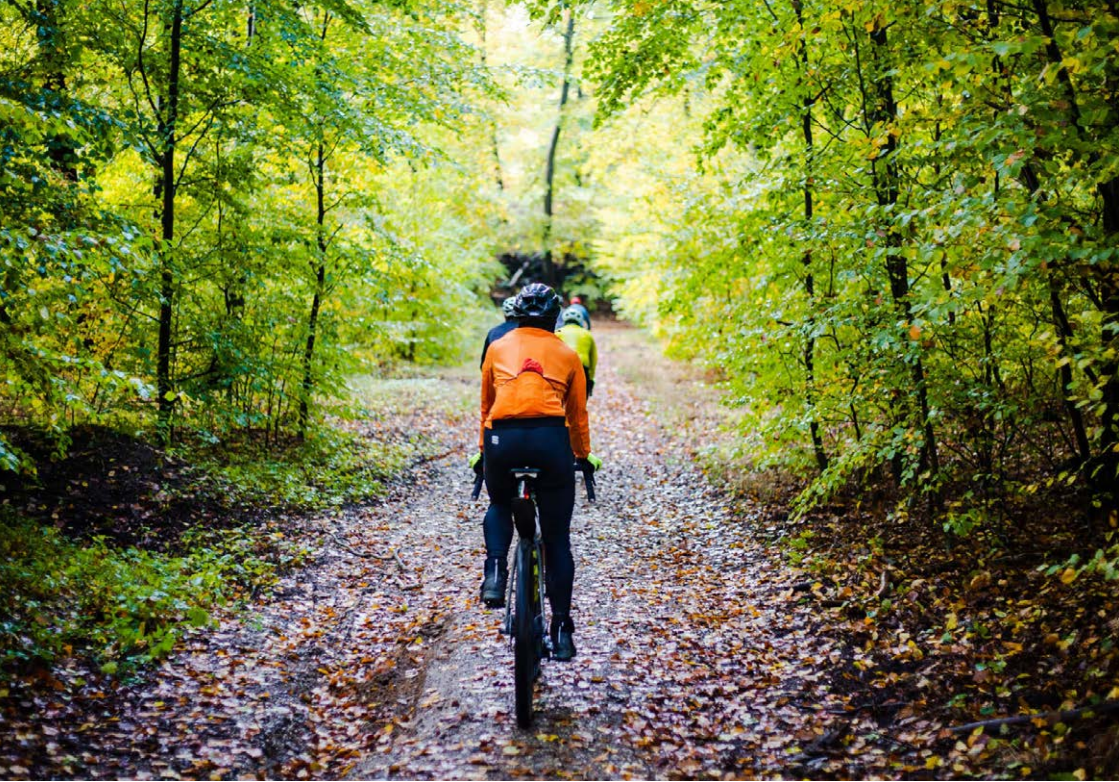
Zuerst starteten die Teilnehmer der "langen" 74 km-Tour. Durch den frühen Start kommt es zu deutlich weniger Begegnungen mit Wanderern am Morgen im Bereich der Seen zwischen Ratzeburg und Mölln. In Kleingruppen (5 Radsportler) ging es mit einem Abstand etwa 2 Minuten auf die Strecke. Durch das große Teilnehmerfeld bei der langen Strecken (80 % aller Teilnehmer) haben wir den Start der "kurzen" Tour (52 km) auf 10:00 Uhr verlegt! In diesem Jahr haben wir die "lange" Tour komplett in den Süden verlegt und die Strecke um den Gudower See verlängert.

Durch die Streckenanpassung 2023 haben die Teilnehmer auf der "langen" Tour deutlich mehr Waldwege zu fahren und die Asphaltwege auf der Nordschleife wurden herausgenommen. Somit wurde die zweite Kontrolle in Mustin eingespart und alle Teilnehmer führen die einzige Kontrolle im Hellbachtal an. Unser reichhaltiges Verpflegungsangebot wurden von den Teilnehmern sehr gut genutzt. Der "neue" Streckenverlauf parallel zur A24 hat "Körner gekostet" und so war der Hunger bei allen sehr groß. Am Ende war wirklich fast alles aufgegessen worden! So soll es natürlich auch sein, und man sieht, dass die Voranmeldung zur Tour in diesem Fall auf jeden Fall sinnvoll ist!

Die Strecke führte die Teilnehmer durch die Wälder des Herzogtum Lauenburgs. Von Ratzeburg ging es für die Teilnehmer durch den Farchauer Forst nach Mölln und durch das Hellbachtal zum Drüsensee. Auf der Südschleife ging es dann nach Gudow und weiter bis zur A24. Parallel zur Autobahn ging es bis nach Besenthal und am Sarnekower See vorbei bis zur Gudower Mühle und an die Kontrolle im Hellbachtal zurück. Weiter ging es Richtung Norden durch die Wälder Richtung Schmilau zum Schaalseekanal. Entlang an vielen kleinen Seen führte die Strecke Richtung Ziethen und in einem kleinen Bogen nach Ratzeburg zum Ziel zurück. Die letzten Teilnehmer, eine Schülergruppe (zwei waren mit "Kettler-Alurädern" am Start!) erreichten gegen 15:45 Uhr das Ziel an diesem sonnigen und trockenen Herbsttag.

Aus dem Teilnehmerfeld haben wir wieder sehr viele positive Rückmeldungen für die Durchführung der Veranstaltung erhalten. Viele Radfahrer lobten im Anschluss der Tour unsere Verpflegung an den Kontrollen und auch die Begegnungen der Radfahrer mit den Wanderern, die die Radsportler teilweise anfeuerten! Radfahrer, die einen Defekt an ihrem Rad hatten, wurden eingesammelt und nach Ratzeburg zurückgebracht!





GRVL Autumn Special & Coffee

19. November 2023

von Christian Felix



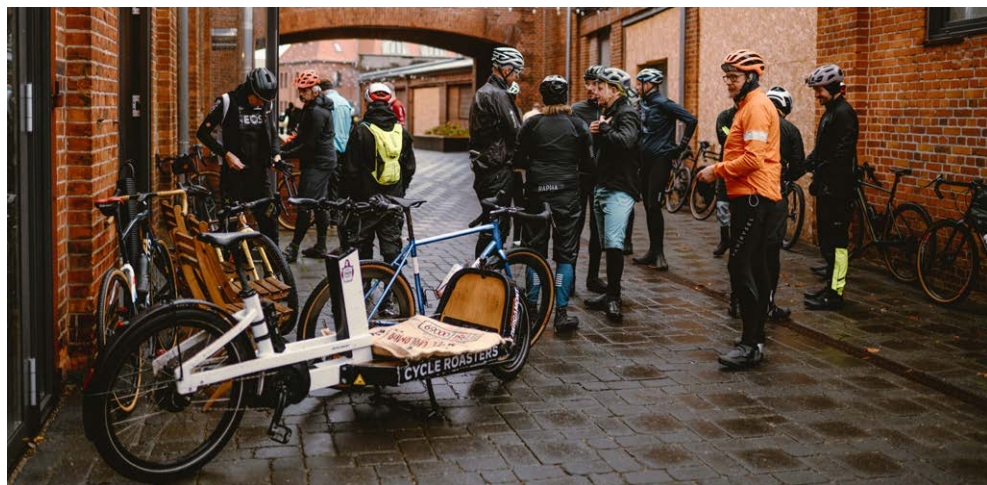
Das lang geplante GRVL Event „Autumn special & Coffee“ fand statt und das erneut zusammen mit den Cycle Roasters. Durch die viele Werbung für das kleine GRVL Event über Strava, Instagram, Facebook und ausgehängten Flyern kamen sehr schnell unzählige Anmeldungen zusammen. Bei über 80 Anmeldungen wurde sich dann dazu entschieden „SOLD OUT“ zu posten, damit es nicht allzu groß wird. Da für den Eventtag jedoch Regen angesagt war, sagten vorher ein paar Teilnehmer ab. Etwas über 60 Gravelfans standen dann morgens ab 09:00 Uhr in der Rösterei der Cycle Roasters.

Vor dem Start gab es den selbst gerösteten SPECIALTY COFFEE FOR EVERYONE und es wurde reichlich über die anstehenden Ausfahrten unterhalten. Nach einer kurzen Begrüßung vom Cycle Roasters Philip und unserem RSTler Christian, machten sich die Teilnehmer auf die zwei unterschiedlichen Strecken. „Die kostet Körner Tour“ wurde von einer vierer Gruppe bewältigt. Diese Runde wurde im sportlichen Tempo gefahren und führte 58 Kilometer über Gothmund, dem Wesloer Forst und der Palinger Heide. Das Terrain war hier ein wenig anspruchsvoller und verlangte ein bisschen mehr Radbeherrschung.

Alle anderen Teilnehmer entschieden sich für den 53 Kilometer langen Socialride „Die Tour mit Aussicht“ Diese führte durch den Bad Schwartauer Kurpark Richtung Riesebusch. Über ein paar Baumwurzeln, dicken Laubschichten und durch große

Pfützen ging es durch den ansonsten stillen Wald. Weiter ging es dann über Ratekau bis Groß Timmendorf auf einer ruhigen Nebenstraße. Nach ca. 3 Kilometern dann kam eine große Spitzkehre und es ging weg vom asphaltierten Weg auf die landwirtschaftlich genutzten Feldwege. Hier war die Freude aller Teilnehmer groß. Denn es kamen große Pfützen und tiefer Matsch. Es war die matschigste Passage der Tour. Wir überquerten einen Bauernhof, der Landwirt stand draußen und wunderte sich über die große Gruppe und schmunzelte ein wenig, da wir alle schon ziemlich schmutzelig aussahen. Er wünschte uns weiterhin viel Spass und gutes Gelingen.

Beim Niendorfer Vogelpark wurde eine kurze Pause eingelegt, etwas getrunken und fix der eine oder andere Riegel gedrückt. Weiter ging es Richtung Ostseeküste. Kurz hinter dem Niendorfer Strand kam der Abzweig Richtung Brodtener Steilufer. Für die meisten Teilnehmer das Highlight, mit einer guten Aussicht über die Ostsee. In Travemünde angekommen, wurde am Leuchtturm der Nordermole, ein Gruppenfoto gemacht. Weiter ging es Richtung Kücknitz und Ivendorf. Dort ging es wieder in den Wald. Ein paar Bäume versperrten den Weg und so musste das Rad ein wenig getragen werden. Die Gruppe teilte sich hier dann auf. Durch einen Plattenfuß, bei unserem neuen Vereinsmitglied Hendrik, blieben wir zu fünft am Rande eines Waldstückes stehen. Da sich das Ventil des Tublesslaufrades leider nicht lösen lies, leiten wir uns zwei Zangen im nahegelegenen Haus aus. Nach der Reparatur machten wir uns dann auf die letzten 10 Kilometer. Leichter Nieselregen setzte ein und der aufgesammelte Dreck begann sich zu lösen.

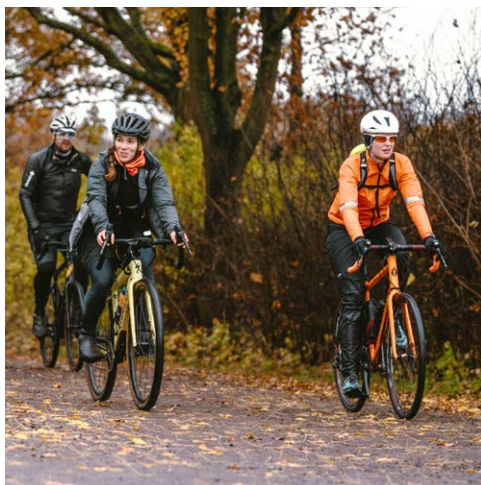




Im Ziel angekommen, saßen schon viele Teilnehmer bei der tollen Verpflegung. Hausgemachte Pizza aus dem Steinofen, Bockwürstchen, Kuchen, Glühwein, Kaffee und kühle Getränke standen für die Gravelfans parat. Eine super Stimmung herrschte während des gesamten Events. Der viele Matsch, der Nieselregen und die kühlen Temperaturen ließen keine schlechte Laune aufkommen. Den Pokal für das schmutzigste Bike und den dazugehörigen Kaffegutschein von den Cycle Roasters bekam unser



Vereinsmitglied Uwe S. (Foto links unten). Denn er fuhr mit seinem Lieg-Graveltrike die gesamte Strecke und bekam durch die Hinterräder der anderen Teilnehmer den meisten Dreck ab. Wohlverdienter Sieger, sagte alle Teilnehmer und applaudierten bei der Preisverleihung. Es wird nicht das letzte gemeinsame Event mit den Cycle Roastern gewesen sein, da sind wir uns sicher. Seid also schon jetzt gespannt, was wir schönes für Euch planen werden.



Jugendradsport-Training

Das Training findet auch in den Ferien statt!

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

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

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

Radtraining im Winter:

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

Jeden Sonntag (bis 24. März 2024) geht es um 11:00 Uhr auch für die Altersklasse „U15/U17 und U19“ los. Treffpunkt ist jeden Samstag und Sonntag in St. Hubertus/Lübeck (REWE-Parkplatz), Ratzeburger Landstr., Lübeck. Je nach Wetterlage werden Trainingsrunden von 1,5 bis 2 Stunden gefahren.

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

Änderungen werden kurzfristig im Internet bekanntgegeben.

Fahrtraining Rennrad:

Trainingsschwerpunkt sind GA-Fahrten mit kurzen intensiven Einheiten auf flachem bis leicht welligem Profil (U11/U13/U15/U17/U19). Geeignet für Kinder ab 10 Jahre! Für Neueinsteiger kann der Verein Rennräder vermieten.

Bei Bedarf bitte bei der RST-Geschäftsstelle melden.

Fette Reifen Training / Gravel-Training (Mountain-bike):

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

RST-Jugendtag 2023

14.10.2023

Valerie Kröhnert



Dieses Mal ging es in den Hansa-Park nach Sierksdorf an der Ostsee. Die Jugend traf sich daher um 09:30 Uhr am Lübecker Hauptbahnhof. Bereits auf der Bahnfahrt wurden viele Gespräche geführt. Das besondere dieses Mal war, dass viele unterschiedliche Altersklassen dabei waren. Der jüngste Teilnehmer war acht Jahre alt.

Zu Beginn sind wir alle mit der gleichen Bahn gestartet. Bei vielen Bahnen musste daher ein älterer Sportler mit einem jüngeren Sportler zusammen fahren. Dies hat sehr gut funktioniert. Das Wetter war herbstlich schön. Regenschauer und auch trockene Phasen bestimmten den Tag im Freizeitpark.

Was für viele definitiv einer der Highlights war, waren die Drehtassen, die man selbst noch zusätzlich von innen mitgehen konnte. Wetter bedingt haben wir auch viele Indoor-Aktionen genutzt. Aber manches sind wir auch einfach bei Regen gefahren.

Um kurz nach 18:00 Uhr waren wir wieder zurück am Lübecker Hauptbahnhof. Das Ziel des Tages, dass sich die Jugend auch außerhalb vom Rad sich besser kennenlernt und mehr zusammenwächst, ist jedenfalls geschehen. Hier noch ein kurzes Fazit von Ferdinand: „Es war ein super schön, mit den anderen Jugendlichen einen Tag zu verbringen! Der Burger und das Eis, sowie die Nessie waren das Beste.“

Ein großer Dank geht an Kirsten, die uns begleitet und mitgemacht hat oder auch auf die Taschen aufgepasst hat.



Trainingswochenende 2024 in Scharbeutz

01. bis 03. März 2024



Bereits zum 16. Mal bieten wir ein Trainingswochenende für alle Mitglieder des RST statt. Wir sind diesmal in der Jugendherberge Scharbeutz an der Ostsee. Die Unterbringung erfolgt in 4-Bett-Zimmern. Auf dem Programm stehen Radfahren, aber auch verschiedene Radsportthemen werden zum Ausgleich angeboten. Es werden auch zwei Abendveranstaltungen, die auch von RST'lern besucht werden dürfen, die nicht am kompletten Wochenende teilnehmen können.

Für die Jugend wird diese Maßnahme als Verbandsmaßnahme für die Lizenz-Radsportler aus Schleswig-Holstein angeboten. Der angegebene Preis für die Jugend gilt nur für RST Lübeck Mitglieder! Alle Jugendlichen, die aus anderen Vereinen aus

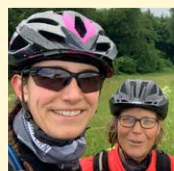
Schleswig-Holstein an dieser Verbandsmaßnahme teilnehmen, werden auch einen verminderten Preis zahlen. Die Differenz zur Gesamtsumme sollte von den eigenen Vereinen übernommen werden, ggf. bezuschusst der Radsportverband Schleswig-Holstein die Maßnahme auch. Wer sich aber einen Teilnehmerplatz sichern möchte, zahlt bitte die Anzahlung von 49,- € auf das in der Anmeldung angegebene RST-Vereinskonto. Über eine mögliche Zuzahlung informieren wir, sobald diese bekannt ist.

Termin: 01.03.2024 (zum Abendessen) – 03.03.2024 (Abreise nach dem Mittagessen)

Kosten: 99,- € für Erwachsene und 49,- € für Jugendliche bei Vollverpflegung. (Einzelzimmer kostet 139,- €, Zweibettzimmer: 111,- €)

Die Teilnehmerzahl ist auf ca. 20 Personen begrenzt. Anmeldung (Verbindliche Zusage und Überweisung der Teilnahmegebühr)!!!

Fotofinish



VORSCHAU Team News – Aktuell Nr. 165

RTF und Radmarathon am 23.6.

Breitensport

Nord- und Landesmeisterschaft 4.+5.5.

Rennsport

CADfish Gravel und Marathon 31.5.-2.6

Gravel

Vereinsmeisterschaft und Zeitfahr cup

Vereinsleben

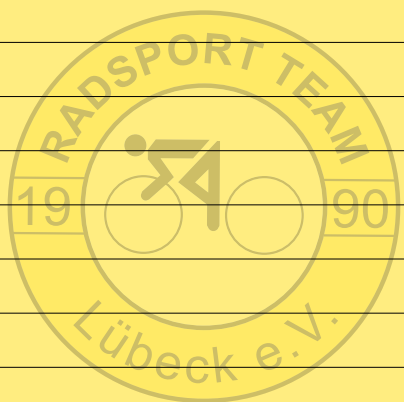
Die nächste Ausgabe erscheint im April 2024

Mitgliedsbeiträge

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!



Impressum

Herausgeber: Radsport Team Lübeck
von 1990 e.V.

Geschäftsstelle: Falkenhusener Weg 63
23562 Lübeck

Telefon: 0451 / 597 527,

E-Mail: info@rst-luebeck.de

Internet: www.rst-luebeck.de

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

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

Bankverbindung: Sparkasse zu Lübeck,
BIC: NOLADE21SPL
IBAN: DE91 2305 0101 0001 0434 62

Druck: mARTin Baginski Design
Ovendorfer Str. 12
23570 Ivendorf

Auflage: 150 Stück

Gültige Anzeigenpreisliste: Nr.01/24.

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

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

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

Radsport Team Lübeck von 1990 e.V.
ist Mitglied im:

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



Beitrittserklärung

RADSPORT TEAM LÜBECK e.V.

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

☐ Einzelmitgliedschaft

☐ Familienmitgliedschaft

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

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

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

☐ ja

☐ nein

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ / Ort:

Telefon (privat):

Geb.-Dat.:

Beruf:

Telefon (gesch.):

E-Mail Adresse:

Unterschrift des Mitgliedes:

Unterschrift Verein:

Ich bin besonders interessiert am:

☐ Radtourenfahren (RTF), (CTF)

☐ Jugendradsport (JRR)

☐ Radrennen (RR)

☐ Cross/Gravel (GRA)

☐ Mountain-Bike (MTB)

☐ Radwandern (RW)

☐ mit RTF-Wertungskarte

☐ mit Renn-Lizenz

☐ mit Renn-Lizenz

☐ mit Renn-Lizenz

☐ mit Lizenz

☐ 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 LÖBECK

Jetzt Termin vereinbaren: termin.colibri.de



Los geht's



Wir haben die Auswahl



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