



Team News Aktuell

Vereinszeitschrift

April - Juni 2024



RST Racing
Teamvorstellung

Termine 2024
RTF und Radrennen

OSTHOLSTEIN
EXTREM
DER RST MARATHON





FAHRRÄDER

**Der Weg
ist das Ziel**



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

Team News Aktuell – 2. Quartal 2024

Prolog

Endlich geht es wieder in die Sommersaison. Auch im Jahr 2024 haben wir wieder ein umfangreiches Sport- und Trainingsangebot für euch vorbereitet. Nicht nur für alle Mitglieder, sondern auch interessierten Radsportler, die einen Verein suchen, haben wir ein attraktives Sportangebot, welches die Möglichkeit bietet, den Radsport in seiner Vielfältigkeit zu genießen.

Mitte Mai 2023 haben wir im Vorstand des RST Lübeck das Projekt „RST 200“ gestartet. Hier ging es darum, wie wir uns für die Zukunft (mit 200 Vereinsmitgliedern) aufstellen wollen. Schon elf Monate später war das soweit und nun geht es weiter. Der nächste Schritt lautet „RST 250“! Die Mitgliederzahl in unserem Verein hat sich im letzten Jahr um 47 % erhöht (59 neue Mitglieder!) Auch in diesem Jahr hält dieser Trend an. So haben wir in den ersten 16 Wochen des Jahres 2024 bereits 19 neue Vereinsmitglieder im RST Lübeck begrüßen können. Das ist Klasse! Im Jahr 2016 waren wir noch 76 Vereinsmitglieder, heute sind wir bereits 202 RST'ler und wachsen weiter. In den nächsten Wochen werden wir an weiteren Themen im Projekt „RST 250“ arbeiten und weiter an der Vereinsstruktur und der organisatorischen Aufgaben arbeiten. Mehr Vereinsmitglieder im Verein, bedeutet auch mehr Unterstützer und Helfer im Vereinsalltag! Die steigenden Mitgliederzahlen bestätigen die Arbeit aller im RST Lübeck. Aber wir brauchen weitere Unterstützung auf allen Positionen. Wer Ideen hat und uns hierbei unterstützen möchte, oder an den aktuellen RST-Projekten mitarbeiten möchte, ist herzlich eingeladen, dabei zu sein. Meldet euch gerne bei der RST-Geschäftsstelle oder direkt bei den RST-Vorstandsmitgliedern.

Mit dem neuen „RST Lübeck Racing Team“ wurde im vergangenen Oktober ein neues RST-Projekt ins Leben gerufen und nach vielen Wochen intensiver Planung und Vorbereitung ist das Team, das aus 10 RST-Rennfahrern aus dem Männer-

U23- und U19-Bereich besteht, am 24. März 2024 beim ersten Radrennen, dem S-Cup in Lübeck an den Start gegangen. So ist eine Basis für unseren Radsportnachwuchs entstanden. Juniorenfahrer können zukünftig im Männer-Team des RST Lübeck die weiteren Schritte (u.a. Rad-Bundesliga) gehen und müssen nicht in die Ferne abwandern, um auf einem hohen Niveau Rennsport zu betreiben. Wir freuen uns auf die nächsten kleinen Schritte des „RST Lübeck Racing Team“ und werden euch auf dem Laufenden halten! Schaut gerne bei Instagram vorbei!

Große Veranstaltungen stehen in den nächsten Wochen wieder an: Im Mai kommen die besten Rennsportler aus Norddeutschland zu den Nord- und Landesmeisterschaften im Einzelzeitfahren (Tasdorf) und im Einer-Straßenfahren zum 26. Gr. Preis zu Lübeck

„Rund um Rieps zusammen. Wir freuen uns auf spannende und faire Wettkämpfe.

Erst im Juni 2024 startet unsere beliebte 33. Ostholstein-Rundfahrt (Radtourenfahrt), in diesem Jahr mit dem Radmarathon „Ostholstein-Extern“ über 218 Kilometer in Bad Schwartau. Aus GRASH wird 2024 Catfish GRVL. Die dritte Auflage startet Ende Mai in Lübeck. Die 400 Kilometer-Tour wird das Highlight, aber diesmal gibt es auch wieder einen 200 Kilometer Gravel-Radmarathon.

In dieser Ausgabe der Team News Aktuell sind wieder alle Infos, Termine und Neuigkeiten aus der Radsportszene der Region Lübeck zu finden und alles in Farbe mit vielen Bildern. Es gibt viele Berichte von durchgeführten RST-Aktionen und Veranstaltungen, sowie einen Überblick zu den RTF-Veranstaltungen 2024 und den wichtigsten Radrennterminen.

Ich hoffe, wir sehen uns auf dem Rad und wünsche allen einen guten und unfallfreien Start in die neue Radsportsaison 2024.

Der Vorstand



Team News Aktuell – 2. Quartal 2024

Startliste - Inhalt

RST Jahreshauptversammlung	11
Das war der Winter-Cup 202	12
Easter Egg Ride/Gravel	20 + 21
Trainingsangebot	26

RST Lübeck

33. Ostholstein Rundfahrt	25
Radtourenfahren 2024	28

Breitensport

RST Lübeck Racing Team	30
Trainingslager in Vaison-la-Romaine ..	35
Saisoneroöffnung beim S-Cup	38

Rennsport

Baltic Bash Orbit.	42
-------------------------	----

Gravel

Trainingswochenende Scharbeutz.	46
--------------------------------------	----

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.



komoot

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



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/

KLUBRAUM
TRULY CONNECTED

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 600 Radsportler sind dem »Club« beigetreten und werden über diese App über Termine informiert. Strava kann kostenlos genutzt und durch ein kostenpflichtiges Abo erweitert werden.



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

WELCOME ABOARD!

Neue Vereinsmitglieder

Hensen, Bodo	Berkenthin	RTF
Weber, Felix	Lübeck	RR
Rosenboom, Mitja	Pogeez	RR
Peitzmeier, Jens	Lübeck	GRA
Rautmann, Christiane	Bad Segeberg	RTF
Praez, Daniel	Stockelsdorf	RTF
Park-Och, Carmen	Lübeck	RTF
Primke, Frederik	Groß Grönau	RR
Wächtler, Stefan	Lübeck	RTF
Klee, Malte	Lübeck	RR
Morley, Stefan	Lübeck	RTF

Pohlann, André	Wahrsow	RTF
Andersen, Kim Kristin	Lübeck	GRA
Suchachev, Sergey	Lübeck	GRA
Turpin, Philip	Lübeck	GRA

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

Aktuell besteht der Verein damit aus 202 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 wir 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 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!*

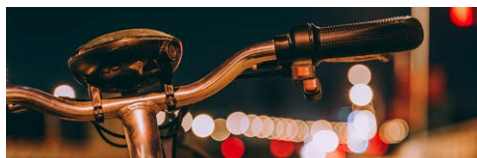
Datum	Zeit
Montag, 08. April	20:00 Uhr
Montag, 06. Mai	20:00 Uhr
Montag, 03. Juni	20:00 Uhr
Montag, 01. Juli	20:00 Uhr

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 Grönau

Tel:04509-7917034

Notfallnr: 017676297090
www.fahrradhandlung-willert-2punkt0.de
fahrradhandlung.willert@gmail.com

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo., Do. GESCHLOSSEN
Di., Mi., Fr. 10 - 17 Uhr
Sa. 10 - 13 Uhr

Damals - vor 100 Ausgaben

Team News Nr. 65 (2000)
aus der Redaktion



Mit der Team News Aktuell Nr. 65 startet das Radsport Team Lübeck im Januar 2000 in ein neues Jahrtausend. Viele Veranstaltungen erwarten die Radsportler auch im neuen Jahr.

Die großen RST-Veranstaltungen, wie die Radtourfahrt am 02. Juli 2000 in Bad Schwartau und das vierte Radrennen "Lübeck open" am 16. Juli 2000 im Lübecker Ausbildungspark Blankensee sind fester Bestandteil des Lübecker Radsportjahrs.

Die mittlerweile 88 Vereinsmitglieder sind am 04. Februar 2000 zur Jahreshauptversammlung in die Jahn-Stuben (MTV Lübeck) in der Kalkbrennerstraße eingeladen. Der Radsportverband Schleswig-Holstein lädt zum "Tag der Meister" am 12. Februar 2000 in die "Alte Papierfabrik" nach Neumünster ein. Hier werden die erfolgreichen Sportler und Sportlerinnen der Radsportsaison 1999 geehrt.

Aus der Radmarathon-Serie "Holstein-Radmarathon" wird im Jahr 2000 der "Nord-Cup". Die Landesverbandsmeisterschaft im Einzelzeitfahren und im 1er Straßenfahren finden am 06. und 07. Mai 2000 in Lüneburg statt.



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. Sollten ihr mehr Zugriffsrechte oder Unterstützung benötigen, sprecht 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.

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

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



Am 22. März 2024 sind wir genau 600! In den letzten 12 Wochen seit 31. Dezember 2023 durften wir weitere 45 STRAVA-Mitglieder im "RST STRAVA Club" begrüßen. Zum Jahreswechsel 2023/24 waren wir genau 555 Mitglieder und in den letzten elf Monaten sind insgesamt 200 neue Mitglieder dazugekommen.

STRAVA

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 Lü-

beck und Umgebung mobilisieren und fördern und eine enge Gemeinschaft von engagierten Radsportler-Innen bilden. Das Radsport Team Lübeck e.V. bietet viele Möglichkeiten Radsport in verschiedenen Abteilungen auszuüben.



MTB 
MARKET

DEIN BIKE PARTNER VOR ORT!

24/7
online
shopping

Termine für
Werkstatt und
Beratung online
buchen.

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

**Attraktive Leasing- und
Finanzierungsangebote.**

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



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

RST Lübeck: Rückblick

Erste-Hilfe-Kurs im Radsport

13. Januar 2024
aus der Redaktion



Schon in letzten Jahren haben wir versucht, einen Erste-Hilfe-Kurs für Radsportler anzubieten. Dieser ist aber leider coronabedingt in den letzten



Jahren ausgefallen und konnte erst nun durchgeführt werden. Der vierstündige Kurs begann um 14:00 Uhr im Gemeindehaus St. Augustinus im Falkenhusener Weg in Lübeck.

Zehn Vereinsmitglieder des RST Lübeck nahmen Erste-Hilfe-Kurs teil. Andreas Arendt von Notfallimpulse referierte den Kurs. Sehr anschaulich und mit vielen guten Tipps war der Kurs nach 4 kurzweiligen Stunden beendet. Alle Teilnehmer waren sich einig, dass es gern eine Wiederholung geben könnte.

Wir werden einen weiteren Erste-Hilfe-Kurs anbieten. Wer dabei sein möchte, melde sich bitte bei der RST-Geschäftsstelle.



Uni-Crosslauf 2024

28. Januar 2024
aus der Redaktion



Am letzten Sonntag im Januar veranstaltet die Uni-Laufgruppe zusammen mit dem Hochschulsport Lübeck für Mitarbeiter, Studierende, Gäste und Freunde der Universität ihren Crosslauf über 7,5 Kilometer.

Gut 60 Läufer gingen an den Start zur 64. Auflage des Uni-Laufs. Bei sonnigem Wetter und Temperaturen um die 7 °C ging es pünktlich um 14:00 Uhr los. Der Lauf über 7,5 Kilometer startete vor dem Bäcker auf dem Campusgelände.

Die Strecke führte am alten Hubschrauberlandeplatz vorbei in den Wald hinter der Sternensiedlung bis hin in der Wulfsdorfer Heide und wieder zurück.

Vom RST Lübeck waren diesmal Winfried Gerlach und Peter Mauritz dabei.



RST Jahreshauptversammlung 2024

19. Januar 2024

aus der Redaktion



Die Jahreshauptversammlung des Radsport Team Lübeck e.V. fand im "Bootshaus" (Lübecker Rudergesellschaft) in der Hüntertorallee in Lübeck statt. 71 Vereinsmitglieder hatte sich im Vorfeld der Versammlung angemeldet und somit war unser Raum im "Bootshaus" sehr gut gefüllt.

Vor dem Beginn fand das schon traditionelle Grünkohlessen statt. Nach dem Essen begann um 20:30 Uhr der offizielle Teil des Abends.

Nach den Formalien wurden die Jahresberichte vorgetragen. Als Erstes stand der große Jahresbericht des Vorstands auf dem Programm. Es wurde über die Entwicklung im Verein und den vielen RST-Veranstaltungen und Erfolge berichtet. Des Weiteren folgten die Jahresberichte der Jugend, der Kassenwartin, sowie der Bereiche RTF und Radrennen. Der Haushaltsplan 2024 wurde vorgestellt und in Anschluss wurde dieser durch die Versammlung genehmigt. Im weiteren Verlauf standen die Wahlen auf der Tagesordnung. Wiedergewählt von der Versammlung für weitere zwei Jahre wurden: Maren Schröder (1. Vize-Präsidentin) und Valerie Kröhnert.



Karl-Heinz Rothe trat nach 20 Jahren nicht wieder zur Wahl zum RTF-Wart an. Er wurde für seinen jahrelangen Einsatz als RTF-Wart und seiner Mitarbeit im Vereinsvorstand geehrt.

Von den anwesenden Vereinsmitgliedern konnte leider kein Kandidat für das Amt des "Breitensport-Koordinators" gewonnen werden. Somit bleibt das Amt bis auf Weiteres unbesetzt. Die Aufgaben werden vorerst im Vorstand des RST Lübeck aufgeteilt, bis ein geeigneter Kandidat oder eine Kandidatin gefunden wurde.

Diese Situation hat aber keinen Einfluss auf die Breitensportveranstaltungen ("33. Ostholstein-Rundfahrt" und der Radmarathon am 23. Juni 2024, sowie die "20. RST Lübeck O-CTF" am 27. Oktober 2024).

Alle Vereinsmitglieder sind aufgerufen, hier für das wichtige Amt eine Person zu finden. Der Breitensport ist die größte Abteilung im RST und soll mit ihren Interessen auch im Vorstand vertreten sein

Mit Maike Naumann wurde zusätzlich noch eine Kassenprüferin gewählt. Danach wurden die anwesenden Mitglieder über die aktuellen RST-Projekte, Aktionen und Veranstaltungen 2024 informiert. Zum Abschluss der Jahreshauptversammlung gab es einige Ehrungen. Mit dem neuen RST-Kalender 2024 machten sich die Sportler wieder auf den Heimweg.

Eine sehr gut besuchte RST-Jahreshauptversammlung (größte Teilnehmeranzahl bei einer Jahreshauptversammlung seit Gründung des Vereins 1990) mit einer hervorragenden Beteiligung verging wie im Fluge.

Viele interessante Gespräche wurden geführt und die vielen anwesenden neuen RST-Vereinsmitglieder hatten an diesem Abend die Möglichkeit die große RST-Familie kennenzulernen.



Winter-Cup Aktion Nr.06
Erste Grundlagenausfahrt
31. Januar 2024 aus der Redaktion



Trotz Temperaturen um ein Grad schien die Sonne und es hat sechs RST-Mitglieder dazu motiviert die erste Tour von dreien zu fahren. Piotr hat drei Touren angeboten, die immer in St. Hubertus gestartet haben. Somit konnte jeder für sich entscheiden, wie lang man fahren will oder ob man erst später dazu stoßen möchte. Gerade zu Beginn der Saison ist man verständlicherweise noch nicht auf dem Niveau und fährt halt bisschen weniger.

Die erste Tour ging über den Utechter Berg nach Rieps. Es war mal ein anderes Erlebnis den Hügel nicht mit Puls 180 zu fahren. Viele der Fahrer haben ihr Tempo gewählt und blieben im GA1-Bereich.

Bei der zweiten Tour ging es in einer anderen Konstellation den Klosterberg hoch und die dritte Tour war flach geplant. Am Ende hatte jeder seine individuelle Strecke bei klarem Sonnenschein gemacht, von 45km bis 100 km war alles dabei.

Wie immer war es toll in der Gruppe zu fahren, sich auszutauschen und jedes Niveau zu bedienen.

Das war der Winter-Cup 2024

2. April 2024
von Piotr Furman



Der Frühling hat am 21. März 2024 begonnen und 3. RST Winter-Cup 2024 ist zu Ende gegangen. Viele von Euch haben bei der einen oder anderen Aktion mitgemacht. Ob bei dem Weihnachtsmarktauftritt, der GoodBye 2023 Premiere, dem Reisebericht von Heiko und Gabi oder bei den individuellen Einzelaktionen. Es war schön sich mal in „zivil“ zu treffen und in Ruhe über verschiedenen Themen zu plaudern oder sich dann doch mal aktiv zu bewegen. Dieses Jahr konnten wir 84 RST-Mitglieder (und Gäste) begeistern, die mit über 203 Teilnahmen am Winter-Cup dabei zu sein.

Zehn Teilnehmer haben es auch geschafft, an mindestens sechs Aktionen erfolgreich teilzunehmen!

Hier die fünf Gewinner und die Preise:

RST Hoody: Piotr Furman

RST Racing Socken: Michael Koop

Kaffee von Cyclo Roasters: Kirsten Beneke

10€-Gutschein von AT-Rad: Uwe Sandmann

RST Tasse: Valerie Kröhnert

Solltet Ihr eine neue Idee für den Winter-Cup 2025 haben, dann teilt diese uns einfach mit.

Marcus, Maren und Piotr freuen sich über Euren Input!

Aber jetzt genießen wir erst die warmen Temperaturen und sehen uns bei vielen gemeinsamen Ausfahrten.





RSV SH:
Jahreshauptversammlung 2024
10. Februar 2024 in Kiel



Der Radsportverband Schleswig-Holstein hatte zur Jahreshauptversammlung ins „Haus des Sports“ nach Kiel eingeladen. Gut 45 Vereinsvertreter aus 21 Vereinen und acht Vorstandsmitglieder nahmen am Verbandstag teil.

Der scheidende Verbandspräsident Frank Ruppert war leider nicht vor Ort und somit leitete der Vizepräsident Wirtschaft und Finanzen Frank Hansen die Sitzung. Er eröffnete um 14:09 Uhr mit den üblichen Formalien die Versammlung. Alle Teilnehmer der Versammlung konnten bei den Abstimmungen von ihrem Wahlrecht Gebrauch machen. Die Vertreter der Vereine hatten Delegiertenstimmen gemäß der Größe der Vereine.

Das Protokoll der Jahreshauptversammlung 2023 wurde verabschiedet und das Protokoll der außerordentlichen Hauptversammlung vom 16. September 2023 in Kiel wurde mündlich vorgelesen. Frank Hansen ehrte die folgenden Verbandsvertreter und Sportler für ihre Tätigkeit im Radsport mit der Verdienstnadel: Barry Lassentin (RSV SH), Manfred Bartsch (Ath. Büdelsdorf) und Frank Ruppert (RSV SH).

Nach den Jahresberichten des Vorstands und der verschiedenen Vizepräsidenten, die auch in der Windkarte abgedruckt waren, stand die Entlastung des Vorstands auf dem Programm. Diese erfolgt einstimmig. Der Bericht der Kassenprüfer wurde von Maik Seidel (RST Lübeck) vorgetragen, der zusammen mit Dirk Ehling (RSC Kattenberg) die Verbandsbücher geprüft hatte. Die Entlastung des Vizepräsidenten Wirtschaft und Finanzen erfolgte mit 133 JA-Stimmen und 12 Enthaltungen.

Weiter ging es mit den Wahlen. Für den im Sommer 2023 zurückgetretenen Verbandspräsidenten Frank Ruppert, der seinen Wohnort von Schleswig-Holstein nach Sachsen-Anhalt verlegt hat, wurde mit Bernd Mähss (Barmstedter MTV) ein neuer Kandidat gefunden, der sich bereits im vergangenen Herbst bereiterklärt hatte, für das Amt des Verbandspräsidenten zu kandidieren.

Bernd Mähss stellte sich den Teilnehmern vor und wurde anschließend einstimmig für zwei Jahre zum Präsidenten gewählt.

Mit Maik Seidel (RST Lübeck) wurde ein neuer Kandidat für das Amt des Vizepräsidenten Leistungssport gefunden. Er übernimmt das Amt von Jürgen Mohr, der bei der Jahreshauptversammlung 2023 für den zurückgetretenen Stephan Sturm eingesprungen war. Die Wahl von Maik Seidel erfolgte einstimmig. Nils Becker (Kieler RV) wurde ebenfalls einstimmig zum Koordinator Straße gewählt und löste Barry Lassentin im Amt ab. Das Amt des Vizepräsidenten Kommunikation bleibt vakant.



Für das Amt des Koordinator Offroad gab es mit Iven Lützen (Kieler RV) und Jörg Steffens (RSC Kattenberg) zwei Kandidaten. Der Vorstand des Radsportverbandes Schleswig-Holstein wird sich hierzu beraten und einen Kandidaten auswählen, der beim nächsten Verbandstag offiziell von den Mitgliedern bestätigt wird.

Für zwei Jahre wurde Annett Matthiesen (RSV Husum) zur Koordinatorin Verkehr gewählt: Die Ämter der Vizepräsidenten „Gravel“ und „Jedermann“ bleiben vakant.

Als Jugendvertreterin wurde Valerie Kröhnert (RST Lübeck) für zwei Jahre wieder gewählt. Die Radsportjugend hatte bei der Jugendhauptversammlung am 27. Januar 2024 in Bad Malente Valerie Kröhnert gewählt.

Als Kassenprüfer für zwei Jahre wurde Thomas Jepsen (PSV Heide) gewählt. Auch ein Mitglied des fünfköpfigen Sportausschusses wurde mit Bernd Schmidt (RSG M. Nortorf) neu gewählt. Das Schiedsgericht wurde mit zwei Kandidaten neu gewählt. Hier sind jetzt Dirk Ehling (RSC Kattenberg) und Sven Eilenstein (Kieler RV) dabei.

Der vom Vorstand eingebrachte Haushaltsplan für 2024 wurde diskutiert, erläutert und genehmigt. Der Antrag 1 des Präsidiums, auf eine Betrags-erhöhung des Mitgliedsbetrags für ordentliche Mitglieder in Höhe von 2,50 € wurde diskutiert. Das Ergebnis der Abstimmung: 117 JA-Stimmen, 3 Enthaltungen und 25 NEIN-Stimmen. Der zweite Antrag über das Veranstaltungsförderprogramm im Jahr 2024 für ein weiteres Jahr, wurde ebenfalls genehmigt.

Zum Abschluss gab es weitere Mitteilungen und Bekanntmachungen zu den Themen: Es wurde aus der im Herbst 2023 gegründeten Kommis-

sion "Konzentration auf das Wesentliche" und "Verbandsatzung" berichtet. Hier wurde dem Vorstand ein Vorschlag zur neuen Verbandsstruktur unterbreitet und eine angepasste und modernisierte Verbandsatzung vorgestellt.

Die neue "BDR-APP" wurde von Bernd Schmidt als BDR-Vertreter Breitensport ausführlich vorgestellt. Das Festival der Pedale am 09. März 2024 in Barmstedt (neuer Tag der Meister) und der Zukunft der Vereine und die Jugendarbeit waren die abschließenden Themen.

Nach 3 Stunden und 15 Minuten wurde der Verbandstag beendet.

Indoorcycling: RST and Friends 11. Februar 2024, Holmes Place von Christian Felix



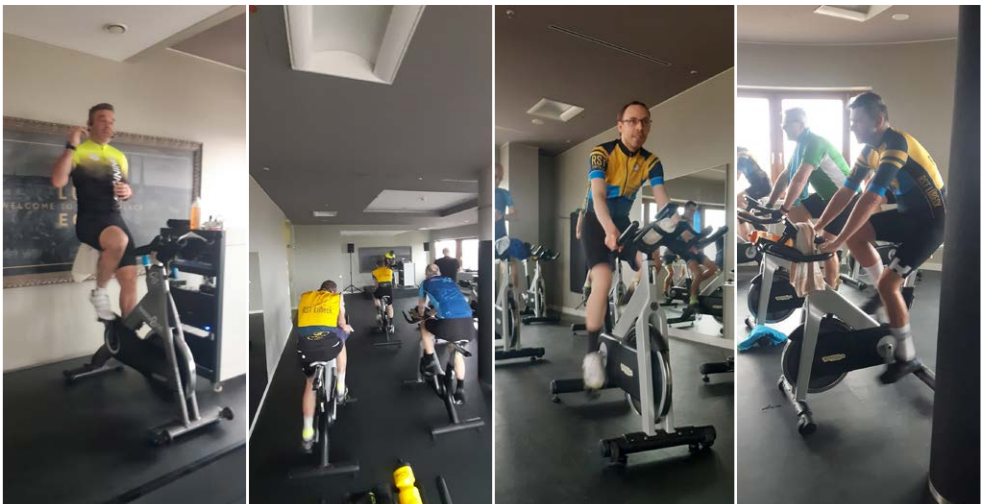
Eine Stunde Indoorcycling (Spinning) stand im RST Veranstaltungskalender. Und so trafen sich um 11:00 Uhr 16 Sportlerinnen und Sportler zum gemeinsamen Gruppenworkout in einem Lübeck-er Fitnessstudio. Nicht nur RSTler waren dort anzutreffen, sondern auch ein paar Freunde der RSTler. Franco übernahm das Training. Er begrüßte die Gruppe und erzählte, wie die Stunde gestaltet ist. Zu motivierender Musik wurden Berge erklommen und schnelle, flache Passagen gefahren. Rasch bildeten sich die Schweißtropfen in den Gesichtern der Teilnehmer.

Für ein paar Teilnehmer war es die erste Stunde Indoorcycling.

Nach rund 50 Minuten Anstrengung war es dann so weit. Das „Cool Down“ stand an und das gemeinsame Stretching im Anschluss. Spaß gab es nicht zu knapp und so gingen alle Teilnehmer gut gelaunt aus dem Kursraum und erholten sich im Anschluss in der Sauna oder gingen noch ein paar Bahnen schwimmen.

Die Gruppe war sich einig! So eine Stunde darf gerne wiederholt werden. Es war der perfekte Start in den Sonntag.

Dem kommen wir doch sehr gerne nach. Wir bedanken uns recht herzlich bei Franco für diese tolle, abwechslungsreiche Cyclingstunde und freuen uns schon jetzt auf das nächste Mal.



“Three loops Saison Starter”

25. Februar 2024, Heilshoop
von Christian Felix



Am letzten Sonntag im Februar wurde die Radsportsaison des RST Lübeck mit “BE A HERO – 3 LOOPS SEASON STARTER 2024” offiziell eröffnet. Zu dieser Aktion waren alle eingeladen, ganz egal, ob mit dem Rennrad, Gravelbike, MTB oder Cityrad. Es konnten drei verschiedene Runden gefahren werden. Jeder konnte entscheiden, ob er einen, zwei oder sogar alle drei Loops fahren wollte. Je nach Lust und Laune.

Start und Ziel jeder Runde war das “Hofcafé Landzauber” in Heilshoop und so konnten alle Teilnehmer dort pausieren, sich mit heißen Getränken aufwärmen und den leckeren Kuchen genießen.

Zum offiziellen Start war es bei bedecktem Himmel und Temperaturen um die 4°C schon recht frisch. Dies hielt die Radsportler aber nicht davon ab, bei dieser RST-Aktion dabei zu sein.

Es machten sich gut 75 Radsportler auf die drei gut 35 km langen Runden rund um Heilshoop. Wer wollte, konnte auch 103 km fahren. Gegen Mittag kam die Sonne auch heraus und allen Radfahrern hat es wieder Spaß gemacht.

Am Start waren nicht nur Lübecker, auch Radsportler aus Schleswig, Rostock, Hamburg und



Berlin waren dabei. Diese RST-Aktion wurde hauptsächlich durch Insta, Strava und der RST-Homepage bekanntgegeben und dies hatte zum großen Erfolg geführt.

Ein herzliches Dankeschön an alles Teilnehmer, dem Team vom “Hofcafé Landzauber” und der Orga vom RST Lübeck. Ein erfolgreicher Sonntag und ein schöner Start ins Radsportjahr 2024 bei dem alle Spaß hatten.



Cakeride Opener 03. März 2024



Ein etwas spontaner "Cakeride" im RST Veranstaltungskalender. Um 12 Uhr fiel der Startschuss zur rund 56 Kilometer langen Tour.

Zwanzig Radsportler standen am beliebten RST Startort in Lübeck-St. Hubertus. Gute Laune begleitete die Gruppe während der gesamten Runde. Denn es war schon fast wie im Frühling. Bis zu 12 Grad zeigte das Thermometer und dazu war schön sonnig.

Eine abwechslungsreiche Strecke gab es für die Teilnehmer, die mit einem 28er-Schnitt für den Saisonbeginn recht moderat geplant war.

Nach 36 Kilometern kam dann der „Stopp an der Kuchentheke“ des Cafe Enehus in Einhaus. Leckerer Kuchen, heiße Getränke, ein schönes Ambiente und sehr freundliches Personal, machten diese Pause zu einem kleinen, tollen Erlebnis.

Während sich alle Teilnehmer den Kuchen schmecken ließen, wurde sich über die kommende Radsportsaison unterhalten, sowie über die selbst gesetzten Ziele. Entspannt ging es im Anschluss auf den zweiten Teil der Tour. Hier mussten noch ein paar Höhenmeter bewältigt werden, denn der Klosterberg wartete auf die Gruppe.

Im Ziel angekommen, wurde sich noch kurz über die Tour unterhalten. Auch hier kam der Wunsch auf, dass man solche Touren auch in diesem Jahr gerne wieder öfters fahren kann.



Dem Wunsch kommen wir sehr gerne nach: seid gespannt, welche Kuchentheke wir als Nächstes plündern werden :-)



T-Shirt-Total

2. Festival der Pedale in Barmstedt

9. März 2024, Barmstedt
aus der Redaktion



Im März fand das „2. Festival der Pedale“ des Radsportverbandes Schleswig-Holstein statt. Der neue Verbandspräsident Bernd Mähnsr eröffnete die Veranstaltung und die Barmstedter Bürgermeisterin Heike Döpke sprach Grußworte aus. Zahlreiche Besucher strömten in die Sporthalle, um gemeinsam ein Fest des Radsports zu feiern.

Das Radsport Team Lübeck präsentierte sich dort mit einem großen Stand als Verein und berichtete über das vielfältige Angebot im Verein. Auch einige andere Vereine und Organisationen waren in der Halle vertreten um sich den Besuchern zu präsentieren. Natürlich gewinnt man mit einer Präsentation des RST Lübeck in Barmstedt keine neuen Vereinsmitglieder, aber man kann hier anderen Vereinen und Radsportlern zeigen, was Vereine auf die Beine stellen können um für sich neue Vereinsmitglieder zugewinnen.

Ein besonderes Augenmerk lag in diesem Jahr auf dem Motto „Inklusion im Radsport“, das durch Vorträge von Sonja Richter vom ISN Norderstedt und Ulrich Kudlek vom Tandemclub „Weiße Speiche“ beleuchtet wurde. Sie erzählten von den Möglichkeiten, wie Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam die Freude am Radsport erleben können.

Ein weiterer Höhepunkt des Nachmittages war die Ehrung der herausragenden Radsportlerinnen und Radsportler für ihre Erfolge im Jahr 2023. Besonders erwähnenswert sind hierbei die Leistungen der Weltmeisterin Cordula Biermann



(RSC Kattenberg) im Cyclocross, sowie Wolfgang Schumm (Rendsburger BC), der beeindruckende 17 RMCD Radmarathons erfolgreich absolvierte. Die Ehrennadel in Bronze wurde an Bärbel Knobbe verliehen, die für ihre herausragenden Leistungen im Breitensport, darunter 19 aufeinanderfolgende 1. Plätze in der Landeswertung der Frauen, ausgezeichnet wurde. Leider konnte Sie nicht persönlich anwesend sein. Vom RST Lübeck wurde Samuel Burger (U17) für seinen Landesmeistertitel im Einzelzeitfahren geehrt.

Die Atmosphäre des Festivals wurde durch die mitreißenden Auftritte der Hip-Hop-Gruppen und der Einrad-Gruppe des BMTV belebt, die für beste Unterhaltung sorgten und die Halle zum Toben brachten. Zum Abschluss fand dann als ein weiterer Höhepunkt die Vorstellung des neuen U19 Bundesligateams, dem „TEAM NORD“ statt.



Das Team setzt sich aus 11 talentierten Fahrern aus Schleswig-Holstein, Hamburg und Bremen zusammen.



RST Vereinsmeisterschaft 2024 (1. Lauf)

“Die Hölle von Wulfsdorf”

16. Februar 2024 von Bernd Preuß



Die Brücke über die B207 hat einen Anstieg von circa 20 m zwar kein Berg, wenn man aber am Anschlag fährt, spürt man ihn deutlich. Große Löcher musste man auch danach nicht umfahren, so dass eigentlich nur die eigenen Beine über die Geschwindigkeit entschieden und weniger die Technik.

Die Zieleinfahrt wurde von Marcus gestoppt, Medaillen gab es in leckerer Kuchenform (Danke an Maren!), alle hatten gute Laune waren mit den eigenen Zeiten zufrieden. Ein schöner Auftakt für die RST Vereinsmeisterschaft 2024.

Der Sieg ging diesmal an Cedrik Weyhe mit einer Zeit von 3:24 Minuten (Streckenrekord!) und einem Schnitt von 38,824 km/h.



Easter Egg Ride am Karfreitag
29. März 2024 ab Stockelsdorf
aus der Redaktion



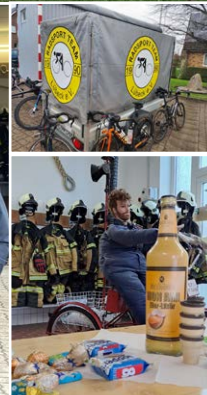
Für viele waren die Ostertage immer mit dem „Österlichen Kleeblatt“ verbunden. Ein Traditionsangebot des RST Lübeck, das immer sehr gerne angenommen wurde. In diesem Jahr fand das Kleeblatt nun nicht statt; ein Osterwochenende ohne RST-Angebot kam für uns allerdings nicht in Frage, sodass zwei Events als Alternative angeboten wurden. Ein sportlicher Start ins lange Osterwochenende erfolgte am Karfreitag, zum „Easter Egg Ride“ in Stockelsdorf. 60 Radsportlerinnen und Radsportler trafen sich am dem großen, überdachten Parkplatz am Ravensbusch. Drei Streckenlängen wurden angeboten, eine 87, eine 67 und eine 54 Kilometertour.

Bereits am frühen Morgen wurde die Verpflegungskontrolle an der Freiwilligen Feuerwehr in

Curau aufgebaut. Alle Teilnehmer führen diese Kontrolle nach der Hälfte ihrer Strecke an und wurden hier verpflegt. Ein kleines Osterbuffet erwartete hier die Teilnehmer. Von Milchreis, Kuchen, bedeckten Broten bis hin zur Grillwurst und vielen Ostereiern und heißen Kaffee und Tee war hier alles zu finden. Für die besonders Durstigen gab es auch Eierlikör!

Zum Start der Tour um 10:00 Uhr hatte es noch etwas genieselt und auch die Temperaturen um die 9 °C waren noch nicht wirklich frühlingshaft. Spaß hatten jedoch alle an der Radausfahrt und der tollen Verpflegung. Der weitest angereiste Teilnehmer kam aus Dresden und bekam als Dankeschön ein übergroßes Marzipan-Osterei!

Vielen Dank an die Organisatoren des Events Chris und Uwe, sowie allen fleißigen Unterstützern an der Verpflegungskontrolle.



Easter Egg Gravel am Ostermontag

2. April 2024 ab Horsdorf
aus der Redaktion



Nach dem „Easter Egg Ride“ am Karfreitag trafen sich am Ostermontag 19 Unverdrossene zum „Easter Egg Gravel“.

Start und Ziel waren in Horsdorf, wo RST-Mitglied Jörg und seine Frau Gerrit für Snacks, Kaffee, Kuchen und (was sich am Ende noch als sehr vorteilhaft erwies) einen Gartenschlauch sorgten. Die Wetterprognosen in den Tagen zuvor waren wirklich nicht ermutigend, umso erfreulicher, dass sich dennoch knapp 20 liebe Menschen trafen, um gemeinsam das Osterwochenende ausklingen zu lassen. Die weiteste Anreise dabei hatte Sonja aus Hamburg, die sich am Vorabend noch bei unserem Vereinsvorsitzenden erkundigte, ob das Event denn tatsächlich stattfinden wird.

Der Track war sehr abwechslungsreich und führte

von Horsdorf Richtung Norden und hatte alles dabei, was Gravel so attraktiv macht: Waldauto-bahnen, Trails, Wiesen, Gucci-Gravel Passagen, ruhige Wirtschaftswege und am Ende auch ein paar schlammige Wege. Selbst Einheimische waren überrascht über die Strecke und entdeckten Wege, die sie nicht kannten. Nach nahezu 90 % Off road in der ersten Hälfte ging es auf dem zweiten Streckenabschnitt über ruhige Straßen nach Scharbeutz und am Ende als Highlight noch durch den Riesebusch, bevor alle wieder wohlbehalten in Horsdorf eintrudelten.

Dort warteten Kaffee, Kuchen und der besagte Gartenschlauch für die Bikes und die eine oder andere verdreckte Regenjacke. Alle waren happy und verabschiedeten sich mit „Bis zum nächsten Jahr“. Das bedeutet dann wohl, dass wir nicht darum herumkommen, auch in 2025 wieder ein Easter Egg Gravel anzubieten.



Radspport Team Ausblick

Coast and dead Fish | ROAD

Jetzt anmelden!
12. bis 14. Juli 2024



Es geht wieder los. Jetzt anmelden! Auch mit "Coast and dead Fish | ROAD" gehen wir bereits in die dritte Runde. Mitte Juli, vom 12. bis 14. Juli 2024 findet das Rennradabenteuer durch die dänische Südsee statt. Sei dabei! Inselhopping durch die Dänische Südsee mit dem Rennrad, oft entlang der Küste und mit Start und Ziel in der Königin der Hanse. Zusammen ca. 570 Kilometer, verteilt auf 7-8 Inseln; ein paar Brücken und Fähren lassen sich auch auf der Tour blicken.

CADFish ist keine Rennveranstaltung, auch wenn wir die Zeiten der Fahrer:innen auf der Homepage bekannt geben.

Nach dem Start am Freitagnachmittag erwarten wir euch ab Sonntag wieder zurück in Lübeck.

Interesse? Du musst unbedingt dabei sein? Jetzt anmelden! Weitere Informationen zur Veranstaltung hier: [LINK!!!](#)



Coffee Shop
Fleischhauerstr. 44



Kaffeerösterei
Einsiedestr. 6

Cycle Roasters

Kaffee soll einen positiven Moment in jedermanns täglichem Leben spielen. Specialty Coffee klingt vielleicht vermessen oder exklusiv, aber wir denken jede und jeder sollte Specialty Coffee trinken, Deshalb setzen wir uns dafür ein, mit Leichtigkeit und Fachkenntnis Specialty Coffee für jeden zugänglich zu machen.



Online Shop

www.cycleroasters.com

Kontakt

hey@cycleroasters.com

Breitensport

Breitensport-APP "BDR Touren" gestartet aus der Redaktion

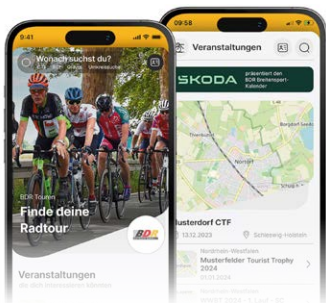
Die „BDR Touren“ App ist seit 28. Dezember 2023 in ihrer Version 1.2 live. Hier können sich alle Inhaber einer BDR-Breitensportlizenz mit ihrem rad-net Zugang in der App anmelden. Die Breitensport-App "BDR Touren" soll der Beginn einer Reihe von themenbezogenen BDR-Apps sein, die künftig entwickelt und umgesetzt werden sollen. Dies teilte der BDR jetzt mit.

"Mit der neuen App passt sich der BDR den heutigen Anforderungen an und bietet sowohl dem sportlich ambitionierten Breitensportler als auch dem Hobbyfahrer alle Möglichkeiten, seine Touren individuell und unkompliziert zu planen. Es ist ein weiterer Schritt des Verbandes, auch diesen Bereich moderner und zukunftsorientierter auszurichten," sagt BDR-Präsident Rudolf Scharping zur neuen App.

"BDR Touren" enthält den umfangreichen SKODA Breitensport-Kalender mit sämtlichen Informationen zu allen Radtourenfahrten, Countrytourenfahrten und Gravelrides. In Verbindung mit der neuen und kürzlich erschienenen BDR-Breitensport-Lizenz, die die frühere rote Wertungskarte ersetzt, ist die Möglichkeit geschaffen worden, bei den Breitensport-Veranstaltungen eingescannt zu werden.

Durch die beiden Scan-Vorgänge "Check-IN" und "Check-OUT" wird die Veranstaltung für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer direkt registriert, die sich dann mit ihren erreichten Wertungskilometern in den Ranglisten wiederfinden. Wichtiger Effekt dabei ist, dass sowohl die Vereine als auch die Verbände auf Knopfdruck am 01. Januar ein Ergebnis für ihre jeweilige Wertung haben. Die App "BDR Touren" selbst ist kostenlos.

Wer sich nur einmal umschauchen möchte, findet dort den SKODA Breitensport-Kalender mit allen bundesweiten Breitensport-Veranstaltungen des BDR.



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



T-Shirt-Total

33. Ostholstein Rundfahrt mit Radmarathon „Ostholstein Extrem“ 23.06.2024 ab Bad Schwartau



Nach gut 29 Jahren ist ein wieder da! Der Radmarathon „Ostholstein Extrem“ ist zurück. Am 23. Juni 2024 werden wir im Rahmen der „33. Ostholstein-Rundfahrt“ den Radmarathon „Ostholstein Extrem“ wieder ins Programm aufnehmen! Schon damals, am 14. Mai 1995 ging es über 212 Kilometer und 1.245 Höhenmeter quer durch Ostholstein bis zum nördlichsten Punkt der Strecke nach Heiligenhafen. Am 23. Juni 2024 starten wir in entgegengesetzter Runde zu 1995 auf 218 Kilometer und 1.250 Höhenmeter wieder quer durch Ostholstein bis nach Heiligenhafen und wieder zurück.

Die Marathonstrecke startet in Bad Schwartau und führt über den Pariner Berg, Barkau zurück ersten Kontrolle (km 29) nach Röbel bei Eutin. Weiter geht es über Zarnekau und Sagau Richtung Bungsberg und über Gut Kletkamp zur zweiten Kontrolle nach Hansühn (km 65). Die Strecke führt weiter über Weissenhäuser Strand und Oldenburg nach Heiligenhafen. Hier am nördlichsten Punkt der Strecke ist die dritte Kontrolle (km 100). Mit einem Blick zurück Fehmarnsund-Brücke geht es zurück über Oldenburg nach Hansühn, der vierten Kontrolle (km 135).



Über den Bungsberg und Schönwalde geht es zurück nach Röbel an die fünfte Kontrolle (km 160). Richtung Westen führt die Strecke dann über Saugau und Berlin nach Gnissau, der sechsten und letzten Kontrolle (km 188) der Marathontour. Auf den letzten 30 Kilometer führt die Strecke nach Pronstorf am Warderseer, über den Tankenrader Berg und Curau zum letzten Berg der Tour, dem Pariner Berg. Nach 218 Kilometer hat man mit einem 28 km/h nach 7:45 Stunden das Ziel in Bad Schwartau wieder erreicht.

Weitere Informationen auch hier:
<http://rst-luebeck.de/ostholstein-rundfahrt/>



OSTHOLSTEIN EXTREM DER RST MARATHON

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

Di Rennradtraining

Trainer:
Chris, Piotr



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

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

Info

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

Di RTF-Training

Trainer:in
Chris, Piotr,
Michael



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

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

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

Di RR Einsteiger

Trainer:
Maik



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

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

Mi**Jugend U11 RR**Trainer:in
Valerie, MarcusArt Jugendtraining Rennrad
Zielgruppe Einsteiger:in
Gruppen/ Begleitet 1 / JaStartort St. Hubertus, REWE
Startzeit 15:30 Uhr
Länge ca. 90 min, 15-25 km
Ø-km/h 20-23 km/h
Alter 8-10 Jahre**Info:** Für viele Kinder der Startpunkt Ihrer Radkarriere. Hier wird die Basis beigebracht und es werden kurze Ausfahrten unternommen. Spaß steht im Vordergrund!**Mi****Jugendtraining RR**Trainer:in
Marcus,
Christian W.Art Jugendtraining Rennrad
Zielgruppe Einsteiger
Gruppen/ Begleitet 1 / JaStartort St. Hubertus, REWE
Startzeit 17:00 Uhr
Länge ca. 90-120 min, 40-50 km
Ø-km/h 25-27 km/h
Alter 11-16 Jahre**Info:** Erfahrene Jugendliche erreichen hier die nächste Stufe und werden intensiver betreut.**Do****RTF-Training**Trainer
MarcusArt RTF-Ausfahrt
Zielgruppe Breitensportler
Gruppen/ Begleitet 1 / JaStartort St. Hubertus, REWE
Startzeit 18:00 Uhr
Länge ca. 120 min, 40-60 km
Ø-km/h 25-27 km/h
Alter jedes Alter**Info:** Geringe Intensität, Hier wird die Basis beigebracht und es werden kurze Ausfahrten unternommen. Spaß steht im Vordergrund!**Do****Rennradtraining**Trainer:
Chris, PiotrArt Technik, GA2 - EB
Zielgruppe Leistungssportler:in
Gruppen/ Begleitet 2-3 / JaStartort St. Hubertus, REWE
Startzeit 18:00 Uhr
Länge ca. 120 min, 45-65 km
Ø-km/h 28-35+ km/h
Alter jedes Alter**Info:** Geringe bis mittlere Intensität. Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und des Fettstoffwechsel. Wir fahren oftmals in größeren Gruppen.**Fr****Jugend U11 RR**

Trainer: Piotr

Art Jugendtraining Gravel/Cross
Zielgruppe Einsteiger
Gruppen/ Begleitet 1 / JaStartort St. Hubertus, REWE
Startzeit jeden 2.Freitag, 15:30 Uhr
Länge ca. 90 min, 22-25 km
Ø-km/h 20 km/h
Alter 8-16 Jahre**Info:** Graveln in der Natur mit viel Spaß und Fahrtechnikpraxis. Perfekt für junge Einsteiger!**Fr****Freitagsgravel**Trainer
Andreas F.Art Technik, GA1 bis EB
Zielgruppe Geländefahrer
Gruppen/ Begleitet 1 / JaStartort Possehlbrücke
Startzeit 18:00 Uhr
Länge ca. 120-150 min, 40-50 km
Ø-km/h 21-23 km/h
Alter jedes Alter**Info:** Graveln in der Natur mit viel Spaß und Fahrtechnikpraxis. Geringe bis mittlere Intensität. Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und des Fettstoffwechsel.

Radtourenfahren 2024

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bemerkung
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	
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		
Sa. 06.07.24	RV Endspurt 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
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

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bemerkung
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	Cyclastics Hamburg	HAM		Welt-Cup
Sa. 14.09.24	Radsport Team 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 18.04.2024

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

Wir
beraten
Sie
gerne!

Gartenpflege
Bewässerungsanlagen
Zäune · Neuanlagen
Pflasterarbeiten
Winterdienst ...













Sauerbruchweg 23
 23562 Lübeck
 Telefon 0451 / 79 82 365
 Telefax 0451 / 70 73 087
 info@tsp-gartenbau.de
www.tsp-gartenbau.de

Rennsport

RST Lübeck Racing Team aus der Redaktion



Am 21. März 2024 fand die offizielle Teamvorstellung des neuen RST Lübeck Racing Team bei den Cyclo Roasters auf dem Gelände der Lübecker Gollan-Werft statt. Auch die Lübecker Nachrichten waren mit einem Fotografen vor Ort. In den neuen Team-Shirts wurden alle Rennfahrer und Betreuer des neuen Rennteams abgelichtet.

In der Saison 2024 wird das RST Lübeck Racing Team erstmals mit bis zu 12 Rennfahrern aus dem RST an den Start gehen. Wir starten mit einem Männerteam im Elite-Amateur und Amateurbereich, sowie mit Fahrern der Klasse U23 und U19. Wir wollen jungen und talentierten Radsportlern ein Umfeld anbieten, in dem sie an nationalen und internationalen Wettkämpfen teilnehmen und sich entwickeln können.

Die Förderung talentierter junger Fahrer aus der Region Lübeck und aus Schleswig-Holstein liegt

dabei im Fokus. Wir wollen bei regionalen und nationalen Radrennen auch die ersten Erfolge verbuchen!

Wer das RST Lübeck Racing Team unterstützen oder seine Hilfe anbieten möchte, kann gerne Supporter des Teams werden!

Wir freuen uns über jegliche Unterstützung bei unserem neuen RST-Projekt! Meldet euch gerne beim RST Lübeck.

Dies sind die 10 Rennfahrer des RST Lübeck Racing Team:

- Florian Burchert (Amateur)
- Jonas Dagge (Amateur)
- Elias Flohr (Amateur)
- Erik Gromodka (Amateur)
- Marvin Müller (Amateur)
- Mitja Rosenboom (Amateur)
- Timo Schleumer (Amateur)
- Joshua Kraas (U23)
- Cedrik Weyhe (U23)
- Linus Jürgensen (U19)

Auf den nächsten Seiten stellen wir die ersten fünf Fahrer ausführlicher vor. Fortsetzung folgt.





Das RST Lübeck Racing Team bedankt sich bei allen Sponsoren, Partnern und Beteiligten für die Unterstützung und freut sich auf ein spannendes gemeinsames erstes Jahr in diesem neuen RST-Projekt.



FLORIAN BURCHERT

Alter: 28
Größe: 175 cm
Gewicht: 69 kg

Wie viele andere kam ich über Umwege zum Radsport:

Von der E- bis zur A-Jugend war der Fußball eigentlich DIE Sportart für mich. Es brauchte leider den Kreuzbandriss mit 23, bis ich mir eingestehen konnte, dass mir das Ganze nicht mehr so viel Spaß macht.

Reha gemacht, zwei Jahre auf der Couch verbracht, "um das Knie zu schonen"(auf gar keinen

Fall aus Faulheit, nein, nein) und dann irgendwann doch gemerkt, dass es so ganz ohne sportliches Hobby bisschen öde ist und man einen Ausgleich für die sich mühsam angefutterten Pfunde gebrauchen könnte.

2021 habe ich mir dann mein erstes Rad, ein Gravel, gekauft und war dem Ganzen sofort verfallen. 2022 war es dann mit dem Münsterlandgiro als erstes Rennen soweit.

Platzierung im Niemansland (böse Zungen würden behaupten, dass mich sogar Trekkingräder überholt hatten), aber dieser Geschwindigkeitsrausch und der Wettbewerbsgedanke machten sowas von Lust auf mehr!

Von den Fahrern im Profipeloton würde ich am ehesten, ganz bescheiden, Parallelen zu Jonas Vingegaard sehen:

Wir sind beide gleich groß, unsere sportlichen Leiter bekommen Schweißperlen auf der Stirn, wenn wir versuchen, die Hände vom Lenker zu nehmen und insgesamt haben wir beide bisher zwei Mal die Tour de France gewonnen...

Spaß beiseite, ich bin nicht die Sprintmaschine (von vierstelligen Wattwerten schreibe ich dem Weihnachtsmann auf der Wunschliste?).

Beim Training ist die Lenkertasche mit einer vielfältigen Auswahl an Gels, Riegeln und anderen Snacks immer mit von der Partie. Soll mir ja hier keiner hungrig nach Hause fahren.



JONAS DAGGE

Alter: 22
Größe: 184
Gewicht: 79kg

Im September 2021 wollte mein Dad eigentlich am Jedermannrennen Eschborn-Frankfurt teilnehmen. Nachdem er sich 1 Woche vor dem Re-

nenn sein Knie verletzte fragte er mich ob ich nicht für ihn fahren würde. Ich hatte zu dem Zeitpunkt 2 Jahre lang keinen Ausdauersport mehr gemacht war aber fest der Überzeugung dass das ja kein Problem sein sollte.

Nach den ersten 20km krampften die Beine und die Kette an dem alten Rennrad von meinem Opa, was mir viel zu Groß war, war schon 2 mal abgesprungen. Der erste Anstieg am Feldberg war auch nicht ohne. Um das ganze mal abzukürzen, ich kam zwar nach 100km ins Ziel und hatte Qualen erlitten, fand aber warum auch immer das es enorm viel Spaß gemacht hatte.

Darauf hin ging die Suche nach einem Rad los was mir passt und ich fing an regelmäßiger zu fahren.

Das ich am Berg nicht lange bei den Fliegen-gewicht mithalten kann, hab ich mittlerweile eingesehen und bleib lieber beim Sprinten und Anfahren was mir um einiges besser liegt. Auch wenn es am Berg für Elias immer reichen wird :)



ELIAS FLOHR

Alter: 29
Größe: 179
Gewicht: 71 kg

Ausdauersport war eigentlich schon immer meins. Angefangen hat der ganze Spaß mit einem felgenreibstem Mountainbike vom Konfirmationsgeld. Irgendwann kam auch das Laufen hinzu, was ich bis heute liebe (aber das darf ich beim

Rest vom Team nicht zugeben). Nachdem ich im Studium mal bei einer Straßenrunde von einem Kumpel mit seinem neuen Rennrad fürchterlich versagt wurde, dachte ich mir, dass an diesen Geräten wohl irgendwas dran sein muss. Und so bin ich Stück für Stück immer weiter in die Materie eingestiegen, bis ich jetzt hier im Racingteam angekommen bin.

Ich hatte immer gehofft, ich sei ein Puncheur, aber durch die Leistungsdiagnostik bei @sportdiagnostik weiß ich, dass die langen Belastungen eher meine Tasse Tee sind. Das Sprinten ist mir dementsprechend nichts, und so bin ich hier in Norddeutschland in der Rolle des Helfers am glücklichsten. Aber vielleicht kommen wir mit dem Team ja auch mal auf einen Berg oder so. :)

Ich bin ganz gespannt auf meine erste Saison als Amateur und hoffe, dass es dabei bleibt, dass der Gerät nie müde wird. Im übrigen profitiert mein Team noch davon, dass ich die beste Luftpumpe der Welt habe und die auch selten kalt bleibt wenn wir unterwegs sind. Man hilft wo man kann.



ERIK GROMODKA

Alter: 24
Größe: 190cm
Gewicht: 83kg

Der Radsport begleitet mich seitdem ich als Kind gerne Radrennen im TV geschaut habe. Mein eigenes Rennrad habe ich dann vor etwa 9 Jahren bekommen und bin oft mit meinem Vater unterwegs gewesen. Wirklich Spaß am Training fand ich aber nicht, da der Wind auf Fehmarn, wo ich zu dem Zeitpunkt gewohnt habe, immer recht stark ist. Durch lange Verletzungspausen habe ich viel von meiner Fitness eingebüßt und habe mich schließlich durch Laufen wieder an Sport

im Allgemeinen herangetastet.

Vor zwei Jahren habe ich dem Radsport nochmal eine Chance gegeben und bin einer Radgruppe von Hochschulsport beigetreten. In der Gruppe machte das Training deutlich mehr Spaß und im Frühjahr 2023 schloss ich mich dem RST an. Schon im Mai probierte ich mich an meinem ersten Rennen im Rahmen des S-Cups in Flintbek, wurde dabei in der Hobbyklasse aber hoffnungslos Letzter. Dennoch reizte mich die Herausforderung und fuhr weitere Rennen, wenn auch ohne größere Erfolge.

In meiner Vorstellung sehe ich mich als Bergziege, die jeden Anstieg mit Leichtigkeit hochkommt. In der Realität muss ich mir leider eingestehen, dass ich aufgrund meiner Größe und meines Gewichts nicht in den Bergen mithalten kann. Ich werde mich trotzdem mit Leidenschaft jeden Anstieg hochquälen. Da ich auch nicht die Beine habe, um schnell genug auf hohe Wattzahlen zu kommen, sieht es auch mit dem Sprinten dunkel aus. Derzeit bleibt für mich die Rolle als Helfer, der am Anfang des Rennens auch gern mal verbraucht werden kann, wenn ich dadurch dem Team helfen kann. Der Wind ist aber immer noch mein natürlicher Feind, mit dem ich nicht warmwerden kann.



TIMO SCHLEUMER

Alter: 28
Größe: 178cm
Gewicht: 76kg

Bereits als Schüler habe ich das alte Rennrad meines Opas bekommen und bin damit immer zur Schule gefahren und auch in meiner Freizeit habe ich es stets genutzt um von A nach B

zu kommen und hatte immer Spaß dran schnell unterwegs zu sein. 2021 habe ich mir dann eine Verletzung in der Schulter zugezogen, weswegen ich den Kraftsport aufgeben und eine Alternative suchen musste. Dann habe ich mir mein erstes modernes Rennrad gekauft und seitdem ist das Hobby für mich nicht mehr aus meinem Leben wegzudenken. Wenn ich mich mit einem Fahrertypen identifizieren müsste, wäre es wohl der Sprinter, da ich gut für kurze Zeit hohe Wattzahlen treten kann. Bergauf zu fahren macht mir zwar Spaß, aber eher im Training oder als entspannte Ausfahrt, da ich ansonsten gegen leichtere Fahrer schnell alt aussehe.

Für mich steht der Spaß beim Radfahren stets im Vordergrund. Allerdings würde ich mich schon als kompetitiv bezeichnen und als ich festgestellt habe, dass ich gar nicht so schlecht im Radfahren bin, habe ich Lust auf Rennen fahren bekommen und so kam uns gemeinsam die Idee des Racing Teams. Das Ziel ist es irgendwann mal bei einem Rennen auf dem Podium zu stehen. Schauen wir mal was die Zukunft so bringt.

Trainingslager in Vaison-la-Romaine (Provence Südfrankreich) März und April 2024



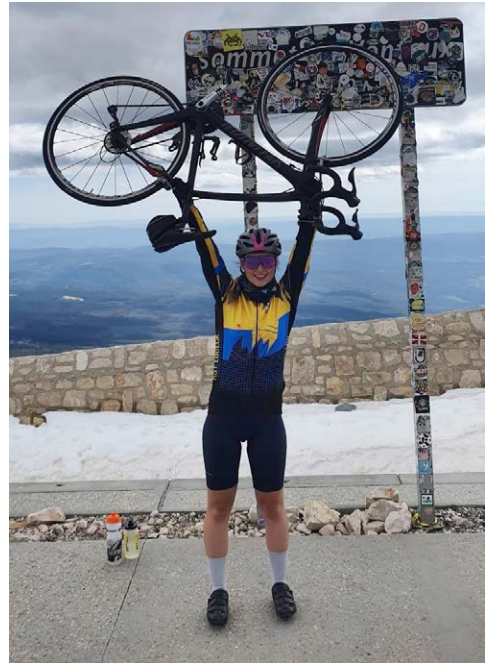
Jedes Jahr im Frühjahr machen sich Radsportler auf den Weg in den sonnigen Süden. Für die ersten Radsportler ist die schöne Zeit in Südfrankreich bereits vorbei, die anderen fahren erst ja dort hin.

Vom 16. bis 30. März 2024 waren u.a. Michael Horn, Ferdinand Pauls und Sandra Paul in Vaison la Romaine und vom 01. bis 13. April 2024 sind Alexa Katzmarski, Samuel Burger und Linus Jürgensen in Carpentras. Beide Orte liegen unmittelbar unterhalb des Mount Ventoux und bieten viele verschiedene Möglichkeiten zu Trainingsausfahrten. Das Trainingslager in Vaison la Romaine wird federführend durch den Verein Blau-Weiss Buchholz organisiert.

Hier sind meist 120 Radsportler aller Altersklassen aus Norddeutschland dabei. In Carpentras ist die Verbandsjugend des Radsportverbandes Schleswig-Holstein aktiv. Wir wünschen allen eine schöne Zeit im sonnigen Süden bei deutlich höheren Temperaturen, als hier bei uns im kühlen Norden!

Trainingslager Kinder- und Jugendliche (von Ferdinand Pauls)

Für mich war es das erste längere Trainingslager und ich freute mich sehr, mit Freunden aus verschiedenen Vereinen, welche ich in den letzten beiden Jahren bei Radrennen kennengelernt habe, zu trainieren. Von U11 bis U19 waren alle Altersklassen vertreten.



Bei den Kindern und Jugendlichen stand an den Sporttagen um 09:00 Uhr Frühsport auf dem Programm. Hier wurden Laufen, das Lauf-ABC sowie Dehnübungen absolviert. Um 11:00 Uhr trafen sich alle mit ihren Leistungsgruppen zum Training. Meine U13 Gruppe bestand aus 4 bis 8 Kindern, einem Trainer und 2 erwachsenen Begleitern. Alle waren maximal motiviert und hatten beste Laune.

An den 9 Trainingstagen fuhren die U13 Radrennfahrer in traumhaft schöner Landschaft ca. 350 Kilometer und bezwangen hierbei insgesamt ca. 4.600 Höhenmeter. Das Highlight war die Auffahrt zum Mont Ventoux von Sault, den alle Kinder problemlos schafften. Diejenigen, welche das erste Mal dieses Erlebnis hatten, wurden mit einem kleinen Meilenstein als Andenken belohnt (vielen Dank Joachim!).

Alle Ausfahrten waren hervorragend geplant. Es gab nicht nur Training, sondern auch viele Tipps zu Fahrtechniken. Nachdem die verbrauchten Kalorien nach den Touren wieder aufgenommen waren, trafen wir uns meistens zum Fußball und Basketball spielen bis in die Dunkelheit. Hier sowie bei den Grillabenden lernten wir uns alle näher kennen, viele neue Freundschaften wurden geschlossen und Verabredungen zu den anstehenden Rennen ausgemacht.

Die Ruhetage wurden für Besuche auf dem Markt, Shopping in Radsportgeschäften und Sightseeing der Umgebung genutzt. Ich freue mich schon jetzt auf das Trainingslager 2025 in Frankreich!

Trainingslager Erwachsene (von Michael Horn)

Bereits das dritte Mal habe ich am Trainingslager des befreundeten Blau-Weiß-Buchholz vom 16. bis 30. März 2024 teilgenommen und unter den ca. 100 Teilnehmern aller Alters- und Leistungsklassen viele bekannte Gesichter wiedergesehen. Auch dieses Jahr war ich mit „meiner“ Gruppe Triathleten unterwegs und habe im Trainingslager rund 800 Kilometer und 10.000 hm absolviert. Jede Menge Trainingseinheiten in der wunderschönen bergigen Landschaft, mit schönen Straßen und weitestgehend ruhigen und rücksichtsvollen motorisierten Verkehrsteilnehmern, unterbrochen durch gemütliche Pausen in den Dörfern beim leckerem Café Crème in der Frühlingssonne.

Die erste Woche bescherte uns herrliches Frühlingswetter mit reichlich Sonne und bei Tempera-



turen um 20°C auch schon die ersten Ausfahrten in „kurz/kurz“. Der Ausflug auf den Mont Ventoux fand wetterbedingt in der ersten Woche statt. 2 Kilometer oberhalb des Chalet Reynard war leider Schluss – Schnee versperrte die Straße. Das tat dem Spaß keinen Abbruch und der mühevollen Aufstieg von Bedoin hat sich voll gelohnt. Ferdinand und viele andere Radsportler kamen mir auf meinem Weg nach oben lachend, strahlend und voller Stolz auf dem letzten Stück entgegen. Sie waren von Sault in Begleitung Erwachsener hochgefahren. Den sportlichen Abschluss des Trainingslagers bildete das Zeitfahren über 8,5 km am Freitag in Villiedieu. Über meinen 11. Platz (alters bereinigt) bei ca. 45 Teilnehmern habe ich mich sehr gefreut. Gefeierte haben alle Teilnehmer dann zusammen abends auf dem Campingplatz. In diesem Jahr ist meine Frau Susanne zusammen mit mir in die Provence gereist und hat Anschluss in der „Cappuccino-Gruppe“ mit dem E-Bike gefunden. Und weil es mir hier in den Vorjahren so gut gefallen hatte, haben wir den Aufenthalt in Vaison um eine Woche (und ich auf 1.100 km und 14.500 hm) verlängert. Auf meiner letzten langen Tour habe ich nach knapp 100 km zufällig und unvermittelt Alexa Katzmarski im Bergdorf Caromb getroffen. Sie war an diesem Tag solo unterwegs und hatte mich von hinten an meinem RST Trikot erkannt. Was für ein wunderbares Fly By mit großem Hallo!

Nach Besuchen auf örtlichen Märkten, einem Ausflug nach Orange und Wanderungen habe ich bis 05. Mai 2024 im mobilen Office in Südf frankreich gearbeitet. Vive la France – ich komme nächstes Jahr wieder!



Cross: Eisiges Saisonfinale

20.+21. Januar 2024

von Andreas Fechner



Das waren nochmal zwei richtige Winter-Rennen mit Schnee und Eis. Am Samstag, 20. Januar 2024 gab es in Elmshorn das Nachholrennen vom 09. Dezember 2023, das wegen Schnee und Eis abgesagt werden musste. Und am Sonntag (21. Januar 2024) folgte dann der klassische Saisonabschluss in Buchholz i. d. Nhd. mit Preisverleihung für die Gesamtwertung der Serie in der gut geheizten und gefüllten Schützenhalle. Mit Suppe, Würstchen, Kaffee und Kuchen und allem, was zum Cross dazugehört.

An beiden Tagen hatten die Helfer alle Hände voll zu tun, um die Strecken halbwegs befahrbar zu machen. Vielen Dank an die Vereine, die die Rennen unter den schwierigen Bedingungen möglich gemacht haben.

Trotz intensiver Bearbeitung der Strecken blieben sie dennoch in einigen Passagen spiegelglatt. Ich habe dabei gelernt: Für mich sind eisige Strecken im Rennmodus nix. Dafür habe ich einfach zu viel Schiss. So habe ich trotzdem munter meine Runden gedreht und die beiden Tage genossen – aber eben mit wenig Risiko. Andere wiederum liebten die Bedingungen – so unterschiedlich und vielfältig ist Cross.

Ergebnisse Elmshorn

Andreas Fechner (Masters 3, 14. Platz), Bernhard Burger (Hobby Ü50, 9. Platz)

Ergebnisse Buchholz

Maik Seidel (Masters 2, 15. Platz), Andreas Fechner (Masters 3, 17. Platz), Bernhard Burger (Hobby Ü50, 11. Platz)

Bilder von Michael Richter
(helmuts-fahrrad-seiten.de)



Nord- und Landesmeisterschaft der Nordverbände 2024 Anmeldung freigeschaltet



Die diesjährige Nord- und Landesmeisterschaft 2024 findet im Einzelzeitfahren am Samstag (04. Mai 2024) in Tasdorf bei Neumünster und im Einer Straßenfahren am Sonntag (05. Mai 2024) in Rieps bei Lübeck statt. Ab sofort ist die Anmeldung freigeschaltet!

Das Einzelzeitfahren der besten Zeitfahrer der vier norddeutschen Radsportverbände findet 2024 bereits zum dritten Mal in Folge am Samstag (04. Mai 2024) in Tasdorf bei Neumünster statt. In der kleinen Ortschaft östlich von Neumünster mit ihren gut 300 Einwohnern werden am Samstagmittag ab 12:30 Uhr die Rennfahrer/innen in den Altersklassen U11 bis Masters 4 an den Start gehen, um den Nordmeister, sowie die Landesmeistertitel der Radsportverbände Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern, Hamburg und Bremen zu ermitteln. Bis 18:00 Uhr werden hier in insgesamt 18 Klassen die Meister gekürt. Bereits am Sonntag (05. Mai 2024) geht es mit dem Straßenrennen in Rieps weiter. Mit der Ortschaft Rieps haben wir seit einigen Jahren einen festen Standort, der für die Teilnehmer verkehrstechnisch günstig an der A20 liegt. Die vier Nordverbände, bestehend aus Schleswig-Holstein, Hamburg, Bremen und Mecklenburg-Vorpommern, führen seit 2018 auf diesem Rennkurs eine gemeinsame Meisterschaft aus. Federführend wird das Radsport Team Lübeck die Meisterschaften ausrichten. Die vier Nordverbände unterstützen die Veranstaltung mit Helfern. Warum Lübeck? – Weil Lübeck für alle vier Verbände zentral liegt. Mit Bremen im Westen, Greifswald im Osten, Flensburg im Norden haben alle Teilnehmer eine Anreise von etwa 200 Kilometer.

Mit dem "26. Großen Preis zu Lübeck – Rund um Rieps" gibt es seit 2016 ein Straßenrennen im mecklenburgischen Rieps, das auch für die Nord- und Landesmeisterschaft 2024 mit einer Streckenlänge von 8,4 Kilometer geeignet ist. Auf dem welligen Rennkurs wird es wieder einen interessanten Renntag am 05. Mai 2024 in Rieps geben. Das Hauptrennen der Männer Elite-Klasse startet um 15:00 Uhr und führt über 109,2 Kilometer (13 Runden). Der Renntag in Rieps beginnt bereits um 09:00 Uhr mit den Rennen der Jugendklassen U11, U13 und U15 und endet mit der Siegerehrung der Eliteklasse gegen 18:00 Uhr. Der Rennkurs verläuft von Rieps über Thandorf,

Schlagsülsdorf und Wendorf zurück nach Rieps. Die Einwohner der an der Strecke liegenden Orte müssen sich an diesem Tag allerdings auf einige Verkehrsbehinderungen einstellen. So wird die Straße von Rieps bis Thandorf in der Zeit von 09 bis 18 Uhr voll gesperrt, eine Umleitungsstrecke über Heiligeland wird entsprechend ausgeschildert. Für den Zeitraum der Veranstaltung sind darüber hinaus die Ortschaften Wendorf und Schlagsülsdorf für den Durchgangsverkehr nicht erreichbar. Anlieger können sich jedoch unter Berücksichtigung der Einbahnstraßenregelung von den Ordnern in den Pausenzeiten zum Ein- und Ausfahren einweisen lassen.

Wir freuen uns sehr, die lizenzierten Radsportler aus dem Norden hier bei uns in der Region begrüßen zu dürfen und wünschen uns spannende Wettkämpfe. Das Radsport Team Lübeck e.V. dankt sich bereits jetzt bei allen Anwohnern für ihr Verständnis und freut sich auf zwei schöne Radsporttage in Tasdorf und Rieps. Spitzensport vor der Haustür, wann sieht man so etwas schon mal.

Hier geht es zur Ausschreibung und Anmeldung: Einzelzeitfahren Tasdorf:

Ausschreibung: Ausschreibung Einzelzeitfahren bei rad-net: <https://t1p.de/509rb>

Anmeldung: Anmeldung bei raceresult: <https://my.raceresult.com/283325/>

Einer Straße – Straßenrennen in Rieps:

Ausschreibung: Ausschreibung 1er Straße bei rad-net: <https://t1p.de/144b0>

Anmeldung: Anmeldung bei <https://my.raceresult.com/283404/>



**Saisonöffnung beim
S-Cup Rennen in Lübeck**
24. März 2024 aus der Redaktion



Am letzten Sonntag im März fiel der Startschuss zur Straßensaison 2024 in Schleswig-Holstein. Am zweiten Wochenende der noch jungen Rennsaison 2024 gingen fast 300 Rennfahrer an den Start im Lübecker Gewerbegebiet Glashüttenweg. Auf dem 1,1 Kilometer langen Rundkurs fand die Premiere des "neuen" elektroland 24 S-Cup statt.

Mit neuen Ideen soll der Cup nicht nur attraktiver und spannender zu gestalten werden, sondern auch nachhaltig wachsen und für die Zukunft als festen Bestandteil der Rennszene in Norddeutschland verwurzelt werden. In der Saison 2024 gibt es insgesamt neun Rennen. Denn wir brauchen Radrennen für unsere Rennfahrer und Ausbildungsrennen für unseren Nachwuchs.

Mit 289 gemeldeten Rennfahrern, darunter 73 Kinder und Jugendliche bis 17 Jahren, war dies die bislang beste Teilnehmerzahl der bisher ausgetragenen S-Cup Rennen in Schleswig-Holstein seit 2017. In Lübeck wurde mit dem Niels-Bohr-Ring 2023 eine neue Strecke ins Programm des neuen elektroland 24 S-Cup aufgenommen, der für die Rennfahrer auch einige Höhenmeter bereithielt.

Mit Andre Greipel gab es auch prominenten Besuch an der Rennstrecke. Er war der Suche nach Talenten für seine neu gegründeten Nachwuchsakademie. Das Racing Team nutzte die Change, ein Gruppenbild mit Andre Greipel zu machen!



Der Renntag begann um 09:00 Uhr mit den Rennen der Masters 2 und 3 Klassen und endete am späten Nachmittag mit dem Hauptrennen der Eliteteamleute und der U19-Klasse. Zwischenzeitlich musste das Rennen der Amateure und Hobby U18 wegen eines Sturzes um 10 Runden gekürzt werden. Die Teilnehmer lobten den kurzen welligen

Stadtkurs mit Gewerbegebiet der Hansestadt. In einigen Klassen war die neue Kombination der Lizenzfahrer zusammen mit den Hobbyfahrern ein Thema.

Im Rennen der Masters 2-Klasse über 35,2 Kilometer belegte Tobias Nagel (RST Lübeck) den dritten Platz hinter dem Sieger Mikail Develi und dem zweitplatzierten Thomas Heaney. Die drei Rennfahrer hatten einen Vorsprung von 45 Sekunden auf das Hauptfeld herausgefahren. Jan Jensen (RST Lübeck), der an vergangenen Wochenende das Auftaktrennen in Herford gewonnen hatte, kam als Siebter im Sprint der neun Verfolger ins Ziel.

Das neue RST Lübeck Racing Team startet um 11:00 Uhr im Amateurrennen mit den Hobbyfahrern (U18) über 40,7 Kilometer. Mit sechs Rennfahrer erfolgte der Start in das erste Rennen der jungen Saison. Für Cedrik Wehwe war leider nach einigen Runden bereits Schluss. Er muss das Rennen vorzeitig wegen gesundheitlicher Probleme beenden. Erik Gromodka wurde im Laufe des Rennens vom Feld zweimal überrunden und wurde durch den Wettkampfausschuss aus dem Rennen genommen.

Die vier verbliebenen RSTler hielten sich gut im Rennen, zeigten sich auch immer wieder in der Führungsarbeit der Spitzengruppen. Aufgrund des Sturzes wurde das Rennen dann kurzfristig um 10 Runden gekürzt, was auch die Teamtaktik ein wenig durcheinander brachte. Bis zur vorletzten Runde bleibt Elisa Flohr in der zweiköpfigen Spitzengruppe und musste sich dann in der Zielrunde dem Sieger Alban Legeai (BW Buchholz) geschlagen geben. Er gewann das Rennen mit 6 Sekunden Vorsprung vor dem 12-köpfigen Feld, die alle zeitgleich ins Ziel kamen.

Im Rennen der männlichen U17-Fahrer über 33 Kilometer kam es zu einmal spannenden Finale zwischen dem Sieger Mattes Deba (Kieler RV) und Samuel Burger (RST Lübeck). Beide kamen zeit-



gleich mit 48:15 Minuten über die Ziellinie, aber Deba gewann mit zwei Radlängen Vorsprung. In der letzten Kurve vor dem Ziel war Mattes Deba etwas mutiger und konnte somit den Vorsprung halten. John Rupprecht (Kieler RV), der lange Zeit mit den beiden Rennfahrern in der Spitzengruppe fuhr, wurde am Ende Dritter mit einem Rückstand von 1:06 Minuten.



Das Elite-Amateur-Rennen mit den U19-Junioren wurde durch das dänische Team der Sparekassen Aalborg dominiert. Nach 60,5 km feierten die Dänen einen Dreifachsieg mit einer Siegerzeit von 1:23:03 Stunden. Das Hauptfeld hatte nur 2 Sekunden Rückstand auf den Sieger!



Vom RST Lübeck sind folgende Rennfahrer an den Start gegangen:

Klasse	Name	Pl.
Masters 2	Tobias Nagel	Platz 3
Masters 2	Jan Jensen	Platz 7
Hobby M45	Piotr Furman	Platz 5
Amateure	Elias Flohr	Platz 9
Amateure	Timo Schleumer	Platz 10
Amateure	Jonas Dagge	Platz 11
Amateure	Florian Burchert	Platz 13
Amateure	Erik Gromodka	DNF
Amateure	Cedrik Weyhe	DNF
U17	Samuel Burger	Platz 2
U19	Linus Jürgensen	DNF



SCHLESWIG-HOLSTEIN

Der S-Cup Schleswig-Holstein ist eine Rennserie mit ordentlich Renomme 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.

S-Cup	Datum	Ort	Art
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

Termine Radrennen 2024

Datum	LV	Titel	Art	Ausrichter
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		
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	Gippingen	BL1	
Sa. 08.06.24	MEV	2. Rügen Rund Tour		
So. 09.06.24	CH	Gippingen	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	
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 ?	

Datum	LV	Titel	Art	Ausrichter
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 18.04.2024

Bemerkung: Bitte beachtet die Hinweise bei "rad-net" unter Ausschreibungen: <https://www.rad-net.de/> oder auf den Internetseiten der Veranstalter.

BL1 = Bundesliga Männer

Q-Kri = Qualifikation Kriterium DM

BL2 = Bundesliga Frauen / Juniorinnen

S17 = Nachwuchssichtung

BL3 = Bundesliga Junioren

RF = Rundfahrt

DM1 = Deutsche Meisterschaft U23 (m/w)

UCI = UCI-Veranstaltung

DM2 = Deutsche Meisterschaft Juniorinnen (U19)

JM = Jedermann

Gravel

Baltic Bash Orbit
2. März 2024
von Vanessa Curro



Alter Orbit – neues Abenteuer. Die ersten Sonnenstrahlen und milderen Temperaturen laden wieder zu längeren Gravel Ausfahrten ein. Zu sehr früher Stunde haben wir uns in Kalkhorst getroffen und zu siebt den Baltic Bash Orbit als RST Special Gravelausfahrt in Angriff genommen.

Zahlreiche Hindernisse haben uns daran gehindert, den kompletten Orbit zu Ende zu fahren, dafür sind wir an einigen Anekdoten reicher geworden und haben eine neue Story für unseren cyclistischen Erfahrungsschatz.

Es war nicht nur eine einfache Gravelausfahrt, sondern schon fast ein Multi-Sport Training: vom

Hike&Bike bis hin zu Klettereinheiten über besonders große und hohe, umgefallene Baumstämme und nicht zu vergessen das Krafttraining für die Arme Dank Tragen unserer Gravel Fahrräder.

Highlight waren natürlich die gut beschaffenen Wege mit tiefer Matsche, damit das Rollen nicht zu langweilig wurde, man jeden Kilometer genussvoll und möglichst lange genießen konnte. Ein kaputter Umwerfer und ein eleganter, weicher Sturz auf einer saftigen grünen Wiese haben unsere Ausfahrt abgerundet. Für einige war das Abenteuer dann in Bad Kleinen zu Ende. Andere sind über eine vereinfachte Strecke zurück nach Kalkhorst gefahren.

Fazit: die Strecke wird im Sommer einfach noch einmal gefahren!



JugendradSPORT

**Samuel Burger wieder
im Förderkader**
Sparkasse / Redaktion



Das neue „Team Lübeck“ ist am Start: 22 Sportlerinnen und Sportler aus 13 Vereinen wurden in den neuen Förderkader berufen. Es ist das Leuchtturmprojekt für die Förderung des Spitzensports in Lübeck und wird durch drei Stiftungen getragen.

Der Förderkader Team Lübeck geht in das siebte Jahr. 22 – 13 – 11 – 4 – das ist die neue Hausnummer. 22 Sportlerinnen und Sportler aus 13 Vereinen und elf Sportarten sowie vier Neulinge – alle sind ein Team für Lübeck. In der „Diele“ des Turn- und Sportbundes (TSB) Lübeck wurde der Kader für das Jahr 2024 von den drei Förderern, der Possehl-Stiftung, der Gemeinnützigen Sparkassenstiftung zu Lübeck und der Gregor-Wintersteller-Sportstiftung sowie dem TSB vorgestellt.

Aus insgesamt 31 Bewerbungen wurde das neue Team ausgewählt.

„Das Team Lübeck ist eine Erfolgsgeschichte, die nach außen strahlt“, sagt Hanno Teßmer, Mitarbeiter der Gemeinnützigen Sparkassenstiftung zu Lübeck. „Das Interesse ist groß wie nie und uns freut, dass mit Rudern, Segeln und Schwimmen die Wassersportarten stark vertreten sind. Dafür steht die Hansestadt.“

„Die Besten fördern. Träume erfüllen. Dabei wollen wir unsere Topsportlerinnen und –sportler sowie die Talente unterstützen, sind dabei sehr breit aufgestellt. Mit 22 Aktiven ist es auch das

größte Team, das wir bisher haben“, sagt Maximilian Munski. Der ehemalige Ruderer, der 2016 in Rio mit dem Deutschland-Achter Olympiasilber bejubelte, ist Vorstandsmitglied der Gregor-Wintersteller-Sportstiftung.

Für Michaela Wilske, Mitarbeiterin der Possehl-Stiftung, ist das Team „ein sportliches Aushängeschild für Lübeck. Leistungswille, Leistungsbebereitschaft und Zielorientierung bringen uns als Gesellschaft nach vorn. Und Sportler sind dabei Vorbilder. Wir sind stolz, die Talente dabei als Team unterstützen zu dürfen.“



JugendradSPORT-Training

Das Training findet auch in den Ferien statt!

Mittwoch 17:00 Uhr:

U15 / U17 / U19

Mittwoch 15:30 Uhr:

U13 / U11 und Einsteiger

Freitag 15:30 Uhr:

Gravel/Cross, Einsteiger 8-16 Jahre

(ACHTUNG: Einsteiger hier starten, jedoch müssen sie sich bei der RST-Geschäftsstelle vor der ersten Teilnahme einmalig anmelden! Anschließend ist eine regelmäßige Teilnahme möglich!)

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 Frühjahr:

Das RST-Jugendtraining findet von Ende März bis Mitte Oktober regelmäßig mittwochs statt. Start ist jeweils um 17:00 Uhr. Das Training findet auch in den Ferien statt. Es wird mit dem Rennrad trainiert. Treffpunkt: St. Hubertus (REWE-Parkplatz, Ratzeburger Landstr./Ecke Polarisweg, Lübeck. Wer Lust hat, kann gerne teilnehmen.

Der Trainingsschwerpunkt sind GA-Fahrten mit kurzen intensiven Einheiten auf flachem bis leicht welligem Profil. (Klasse U11 bis U19). Sollte das Training aufgrund der Wetterlage abgesagt werden, wird dies kurzfristig auf der NEWS-Seite (oder per E-Mail) bekanntgegeben..

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 (Mountainbike):

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 vermit-

telt. 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 wird das Training kurzfristig abgesagt.

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, Piotr Furman
und Marcus Matthusen

48. Rund um Schönaich

2. April 2024

aus der Redaktion



Bei 48. Rund um Schönaich belegte Samuel Burger (RST Lübeck) in der Jugendklasse U17 einen hervorragenden 6. Platz im anspruchsvollen Rennen über 54 Kilometer.

Der Sieg ging an den Leipziger Lenny Karstedt. Vom württembergischen Schönaich geht es für Samuel Burger jetzt direkt weiter ins Trainingslager nach Südfrankreich. Zusammen mit der RSV SH-Verbandjugend wird sich hier auf die nächsten anstehenden Rennen vorbereitet.

Athletiktest und Hauptversammlung

Malente, 27. Januar 2024

aus der Redaktion



Der Vizepräsident Nachwuchs des Radsportverbandes Schleswig-Holstein Ian Hoesle hat am 27. Januar 2024 Radsportjugend des Landes zum Kader-Athletiktest ins Sport- und Bildungszentrum Malente eingeladen. Um 09:30 Uhr morgens begann der Tag mit einer kurzen Tagesbesprechung, bevor es direkt in die Sporthalle ging. Hier nahmen alle Lizenz-Nachwuchsfahrer aus Lübeck, Kiel, Flensburg und Malente am Athletiktest teil. In gut 90 Minuten wurden verschiedene Übungen durchgeführt und die Ergebnisse der Sportler dokumentiert. Anschließend gab es für alle eine Stärkung beim Mittagessen.

nur Vertreter aus Kiel und Lübeck dabei!), die über ihre Aktivitäten, Erfolg und auch Problemen berichteten.

Eine Wahl stand ebenfalls auf der Tagesordnung. Der Jugendvertreter musste für 2 Jahre neu gewählt werden. Valerie Kröhnert (RST Lübeck) wurde einstimmig (16 Stimmen) von der Jugend gewählt und wird in den nächsten zwei Jahren die Radsportjugend im Vorstand des Radsportverbandes Schleswig-Holstein vertreten. Tobias Engel (RST Lübeck) bleibt weiter Jugendsprecher der schleswig-holsteinischen Radsportjugend.

Die Jugendhauptversammlung wurde mit einigen Berichten und Bekanntmachungen pünktlich um 15:00 Uhr geschlossen. Einige Kieler Nachwuchssportler machten sich dann mit dem Rad auf den Rückweg nach Kiel.

Um 13:30 Uhr begann dann der offizielle Teil des Tages mit der Jugendhauptversammlung. Nach der Begrüßung der 21 anwesenden Sportler und Funktionäre gab es einen Rückblick auf den Vormittag mit den Ergebnissen vom Athletiktest.



Valerie Kröhnert (RST Lübeck) stellte als Jugendvertreterin den Jahresbericht 2023 vor. Es folgte ein Rückblick 2023 vom Vizepräsident Nachwuchs Ian Hoesle, der Sportler und Vertreter der anwesenden Vereine (diesmal waren leider



Trainingswochenende Scharbeutz

1. März 2024, Scharbeutz
aus der Red.



1. Tag: Radsportler vor Ort

Das Trainingswochenende, das bereits zum dritten Mal in Folge als Jugendverbandsmaßnahme des RST Lübeck zusammen mit dem Radsportverband Schleswig-Holstein angeboten wurde, fand diesmal nach vielen Jahren wiederum in Scharbeutz an der Ostsee statt. 22 Sportler (davon 18 Jugendliche) trafen sich zu einem dreitägigen Radsportprogramm in der Jugendherberge Scharbeutz. Das Radsport Team Lübeck organisiert dieses Trainingswochenenden bereits zum 16. Mal.



Am Freitag ging es in Lübeck, St. Hubertus los. Vier Radsportler sind zu einer sonnigen Ausfahrt über gut 50 Kilometer nach Scharbeutz gestartet. Gegen 16:20 Uhr trafen weitere Kieler Radsportler in Scharbeutz ein. Nach kurzer Begrüßung und der Zimmeraufteilung ging es schon zum Abendessen. Um 19:00 Uhr begann der Abend mit einer Info- und Austauschrunde. Neben den Nachwuchsfahrern aus Lübeck und Kiel waren auch Sportler aus Flensburg und Malente dabei. Zusätzlich kam Lennart Matthusen dazu, der bereits vor 10 Jahren an einem Verbandstrainingswochenende in Scharbeutz als junger Nachwuchssportler dabei war.

Als Höhepunkt am Freitagabend konnten wir wieder einen "Radsportler vor Ort" begrüßen. Diesmal jedoch als Live-Schaltung per TEAM aus Kroatien war Silas Koech (U23) dabei. Er ist mit seinem Team "REMBE Pro Cycling Team Sauerland" zur Zeit im Trainingslager und dort auch

zu seinem ersten Straßenrennen (Umag Trophy) in der Saison 2024 gestartet. Silas Koech ist 2017 als Leistungsschwimmer zum Radsport gekommen. Das Racing Team Lauenburg war sein erster Radsportverein. Er startete in den ersten Jahren nur bei Hobbyrennen, bevor er im April 2019 in Osterröfneld bei S-Cup sein erstes Radrennen gewann. 2020 fuhr er die U19-Bundesliga im "Team Nord" mit und wechselte 2021 in seinem zweiten Juniorenjahr zum "ROSE Team NRW". Seit 2022 ist er nun im "Sauerland-Team" und fährt weiterhin in der Wintersaison gerne Crossrennen.

Nach gut 80 Minuten mit vielen interessanten Geschichten um den Rennsport und Fragen der Jugend ging die Runde schnell zu Ende. Ein Dank

nochmal an Silas Koech für die Mitgestaltung des ersten Abends. Wir würden uns sehr freuen, wenn er bald mal zu einem gemeinsamen Training zurück in den Norden kommt, um gemeinsam den Utechter Berg zu bezwingen!

2. Tag: Ausfahrt zum Bungsberg

Am Samstag ging es nach dem gemeinsamen Frühstück bereits um 09:00 Uhr sportlich los! Die Sporthalle der Jugendherberge Scharbeutz stand uns 2 Stunden zur Verfügung. Mit einem Kraft- und Koordinationstraining wurden alle Muskeln gefordert, auch die, die beim Radfahren zu kurz kommen. Zwei Sportler konnten in diesem Rahmen den Athletiktest nachholen, den die anderen Sportler bereits Ende Januar 2024 in der Sportschule Malente gemachten. Die Stunde vor dem Mittagessen wurde für eine Theoriestunde genutzt. Das wichtige Thema Ernährung stand auf dem Plan. Nach einem kleinen Mittagessen ging



es endlich aufs Rad. Die Räder wurden bereitgestellt und ein Gruppenfoto gemacht.

Die Sportler teilten sich in drei Gruppen auf. Die U19/U17 fuhren eine "große" Runde rund um den Bungsberg, mit 101 Kilometer und 610 Höhenmetern. Es ging Richtung Neustadt und über Kasseedorf nach Bergfeld am Bungsberg. Über Benz, Gut Kletkamp und Nessendorf ging es zum nördlichsten Punkt der Tour nach Wangels und über Langenhagen direkt über den Bungsberg weiter nach Schöwalde. Der Rückweg führte über Hobstin und Gut Sierhagen zurück nach Neustadt. Auf den letzten Kilometer ging wieder direkt an der Bäderstraße zurück zur Jugendherberge Scharbeutz. Auch die U15-Gruppe fuhr gut 65 Kilometer (370 hm) bis zum Bungsberg und wieder zurück. Die jüngsten Sportler der U13-Klasse fuhren auf ihrer gut 50 Kilometer (300 hm) bis an den Bungsberg heran. Hier gab es leider auf dem Rückweg einen Plattfuß, der aber schnell repariert war. Direkt im Anschluss der Ausfahrt machte Cedrik nach Sportlerfotos direkt am Strand. Danach kurze Erholung und ab zum Abendessen.

Das Abendprogramm begann gegen 19:00 Uhr mit Trainingsplanung. Es wurde auf die einzelnen Trainingsarten eingegangen. Zum Abschluss wurden die letzten Kilometer des Radrennens "Strade Bianche" vor Tag geschaut.

3. Tag: Mannschaftszeitfahren

Am Sonntagmorgen wurden nach dem Frühstück bereits die Zimmer geräumt und am traf sich im Seminarraum zur Abschlussbesprechung. Die "neue" Jugendherberge Scharbeutz und auch die neue Radregion rund um den Bungsberg kam gut bei den Teilnehmern an. So gab es mal etwas Abwechslung zu den letzten Jahren in Ratzeburg. Gegen 10:00 Uhr stand die nächste Radeinheit auf dem Programm. Bei leichtem Nebel und kalten 7 °C war es an diesem Morgen eher noch winterlich. Zuerst ging es auf einen öffentlichen Parkplatz in Haffkrug zum Kurventraining. Anschließend fuhren wir nach Hof Altona, um dort zwischen Sta-

wedder und Övelgönne das Mannschaftszeitfahren in den verschiedenen Altersklassen zu üben. Pünktlich zum Mittagessen waren wir wieder in der Jugendherberge und nun hieß es auch schon wieder Abschied nehmen. Alle Jugendlichen und Kinder sind mit dem Rad nach Lübeck und Kiel zurückgefahren und so kamen am dritten Tag des Trainingswochenendes auch noch einige Radkilometer zusammen!

Ein gelungenes Trainingswochenende ging schnell zu Ende. Das Wetter hat an allen drei Tagen mitgespielt und bei zwischen 7°C und 13°C fühlte es sich tatsächlich nur am Samstag schon etwas nach Frühling an. Alle hatten viel Spaß und die Sportler nutzen die Möglichkeit sich noch besser kennenzulernen. Danke an alle, die das Trainingswochenende unterstützt haben. Danke an den Radsportverband Schleswig-Holstein, der diese Verbandsmaßnahme finanziell unterstützt hat, Danke an Silas Koech für das Abendprogramm am Freitag, Danke an Iwen Lützen für die sportliche Betreuung in der Halle, auf dem Rad, sowie beim Frühsport am Samstag und Sonntag vor dem Frühstück (!), und Danke an Ian Hoesle für die Mitgestaltung der Trainingsmaßnahme. ningswochenende spätestens im März 2025!



Fotofinish



VORSCHAU Team News – Aktuell Nr. 166

Rückblick zum RTF- und Radmarathon

Breitensport

Rückblick Landes- und Nordmeisterschaft 2024

Rennsport

Rückblick CadFish GRVL

Gravel

Bericht von der TMP-Tour

Jugend

Die nächste Ausgabe erscheint im Juli 2024

Mitgliedsbeiträge

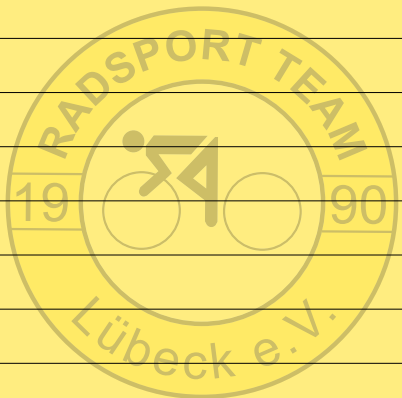
Impressum

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

Raum für Notizen:

TODO:

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



Herausgeber: Radsport Team Lübeck von 1990 e.V.

Geschäftsstelle: Falkenhusener Weg 63
23562 Lübeck

Telefon: 0451 / 597 527,

E-Mail: info@rst-luebeck.de

Internet: www.rst-luebeck.de

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

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

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

Druck: mARTin Baginski Design
Ovendorfer Str. 12
23570 Ivendorf

Auflage: 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 ja

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

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon (privat): _____

Geb.-Dat.: _____

Beruf: _____

Telefon (gesch.): _____

E-Mail Adresse: _____

Unterschrift des Mitgliedes: _____

Unterschrift Verein: _____

Ich bin besonders interessiert am:

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

SEPA-Lastschriftmandat

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

Bankinstitut: _____

IBAN (22 Stellen): _____

BIC (8 od. 11 Stellen): _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

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

SPORTBRILLEN

mit UV-Schutz und Sehstärke

OAKLEY Sutro [white]

COLIBRI

Contactlinsen & Brillen

WAHMSTR. 29 - 23562 LÜBECK

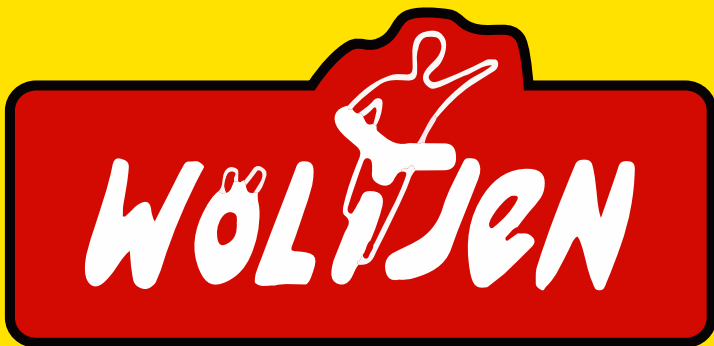
Jetzt Termin vereinbaren: termin.colibri.de



Los geht's



**Wir
haben
die
Auswahl**



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