

Nr. 166



# Team News Aktuell

## Vereinszeitschrift

Juli - September 2024



**Wagriener Land  
O-RTF mit Brevet  
+**  
**3. Oldenburger  
Hospizlauf**  
**14. September 2024**

**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](http://www.cycleroasters.com)

**Kontakt**  
[hey@cycleroasters.com](mailto:hey@cycleroasters.com)

# Team News Aktuell – 3. Quartal 2024

## Prolog

Wir sind bereit mitten im Sommer und die großen Veranstaltungen des RST Lübeck mit der Nord- und Landesmeisterschaft im Radrennen Anfang Mai 2024 und der Radtourenfahrt (RTF) mit Radmarathon am 23. Juni 2024 in Bad Schwartau sind Geschichte. Auch Cadfish GRVL und Cadfish | ROAD gehören der Vergangenheit an. Alles diese Veranstaltungen waren ein großer Erfolg, haben die Teilnehmer glücklich gemacht und auch Gelder in die Vereinskasse gebracht. Aber alle diese Veranstaltungen benötigen sehr viel Unterstützung der Vereinsmitglieder. So waren bei der Radtourenfahrt (RTF) und Radmarathon in Bad Schwartau fast 50 Helfer im Einsatz. Wir vom Vorstand können uns immer nur herzlich bei euch für die Unterstützung bedanken. Auch beim Radrennen sind an den beiden Tagen fast 80 Helfer zu koordinieren. Hier bekommen wir auch Unterstützung durch die vier Radsportverbände im Norden, die neben den Kommissären und Streckenposten und Helfer für den Auf- und Abbau stellen. Aber auch hier müssen wir vom RST Lübeck mit Helfern unterstützen! Nicht genannt sind hier noch die vielen kleinen RST-Veranstaltungen (wie z.B. Vereinsmeisterschaft, Zeitfahr-cup, ...) und RST-Aktionen (wie z.B. Easter Egg, Coffee-Ride, Charity-Ride, Nachtfahrt, ...), sowie das wöchentliche Trainingsangebot. Überall werden Helfer benötigt. So kannst auch DU mit dabei sein und unterstützen!

Helfen macht Spaß! Wenn sich jeder einbringt, ist es für alle ein Gewinn. Unsere nächste große Veranstaltung ist die Country-Tourenfahrt (CTF) in Ratzeburg am 27. Oktober 2024 (immer am letzten Sonntag im Oktober). Hier gibt es schon eine Helferliste in der auch schon die ersten Namen stehen. Meldet euch bei uns, dem Vorstand oder direkt bei der RST-Geschäftsstelle.

Unser aktuelles Projekt „RST 250“ läuft und auch die Mitgliederzahl wächst von Monat zu Monat an. Zur Zeit sind wir bereits bei 215 Vereinsmitgliedern! Das ist klasse! Im Projekt „RST 250“ arbeiten wir weiter an der Vereinsstruktur und den organisatorischen Aufgaben im Verein. 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. Zusätzlich beschäftigen wir uns im zweiten Halbjahr 2024 mit dem Thema „Deutschland braucht mehr Straßenrennen“ (wir suchen langfristig eine neue Strecke für unser Radrennen) und der Aktualisierung der RST-Vereinsatzung. Hier müssen wir die neue Vereinsstruktur in unserer Satzung integrieren und auch aktualisieren.

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!

In dieser Ausgabe der Team News Aktuell sind wieder alle Info's, 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 eine schöne Sommerzeit 2024. Bleibt gesund und seid aktiv!

Der Vorstand



# **Team News Aktuell – 3. Quartal 2024**

## **Startliste - Inhalt**

Vereinsmeisterschaft .....	10
SOLO Charity Ride .....	12
CadFish   ROAD .....	14
Helfer im RST .....	25
Trainingsübersicht .....	26 + 27

### **RST Lübeck**

CadFish   Road .....	14
Radmarathon „Ostholstein Extrem“ ...	16
Und ewig grüßen die Alpen .....	20

### **Breitensport**

Vorstellung Racing Team (Teil 2v3) ....	24
26. Große Preis zu Lübeck – Rund um Rieps .....	30-36

### **Rennsport**

CadFish GRVL 2024 .....	38-43
-------------------------	-------

### **Gravel**

Neue Rennbekleidung .....	45
24. TMP Jugendtour 2024 .....	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](mailto:fotos@rst-luebeck.de) richten.



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

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



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

[www.rst-luebeck.de](http://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**

Fast 700 Radsportler sind dem »Club« beigetreten und werden über diese App über Termine informiert. Strava kann kostenlos genutzt und durch ein kostenpflichtiges Abo erweitert werden.



**Instagram**

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



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



**WhatsApp**

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

# RST Lübeck: Vereinsleben

## WILLKOMMEN IM RST !!!

### Neue Vereinsmitglieder

Thomas	Dominik	JRR
Jacobs	Florian	GRA
Stratmann	Juliano	JRR
Stratmann	Hendrike	JRR
Stratmann	Frederik	JRR
Stratmann	Karlotta	JRR
Zobel	Corin	RTF
Scheel	Christoph	RTF
Grühn	Kenneth	RTF
Grühn	Lisa	RTF
Sommerlad	Nils	RTF

Scholz	Jasper	RR
Schröder	Lars	GRA
Siegemund	Eric	RR
Oldörp	Julius	JRR
Schröder	Dirk	RTF

Aktuell besteht der Verein damit aus 215 Mitgliedern!

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

### Damals - vor 100 Ausgaben

Team News Nr. 66 (April 2000)  
 aus der Redaktion



Es wurde über die vielen großen RST-Veranstaltungen in der neuen Radsportsaison berichtet. Die RTF startete am 02. Juli 2000 in Bad Schwartau und das vierte Radrennen "Lübeck open" am 16. Juli 2000 im Lübecker Ausbildungspark Blankensee. Bei der Jahreshauptversammlung am 04. Februar 2000 in den Jahn-Stuben (MTV Lübeck) in der Kalkbrennerstraße wurden verschiedene Ämter im Verein neu besetzt.

Mit Beginn des neuen Jahres wurde eine RTF-Frauengruppe ins Leben gerufen. Das traditionelle „Anfahren“ in die neue Saison fand am Karfreitag, 21. April 2000 mit der „Segeberg-Permanente“ statt. Start war an der Lohmühle (Mc Donald's) in Lübeck. Am 11. Juni 2000 stand dann die „Pfungsttour“ am Pfungstsonntag auf dem Programm. Der „Ostsee-Fahrrathon 2000“ wurde vom RST Lübeck am 18. Juni 2000 im Travemünder Brügmanngarten gestartet. Hier ging es auf 42 Kilometern rund um Travemünde.

Zum 10-jährigen Vereinsjubiläum hat das Radsport Team Lübeck einen Infostand angeschafft, der u.a. im Radsportgeschäft „buy cycle“ in der Wahnstraße 28 in Lübeck stand. Hier konnten sich Interessierte über den Verein informieren.



Ein Blick in den deutschen Radrennkalender zeigt, wie viele Rundfahrten es vor 24 Jahren noch in Deutschland gab. Unter anderem vom 11.-20.04. Niedersachsen-Rundfahrt, 17.-21.05. Bayern-Rundfahrt, 26.05.- 01.06. Deutschland-Tour, 09.-13.08. Regio-Tour und 04.-08.10. Int. Hessen-Rundfahrt.

# 3. OLDENBURGER HOSPIZLAUF



**OLDENBURG I. H. · 14. SEPT. 2024**

Veranstalter: Oldenburger SV von 1865 e. V. · Schauenburger Platz 4 · 23758 Oldenburg i. H. · [www.osv1865.de](http://www.osv1865.de)

## LAUFEN:

- ▷ 5 km
- ▷ 10 km
- ▷ 21,1 km  
Halbmarathon
- ▷ 2 km  
Jedermanns-/  
Kinderlauf

## WALKEN:

- ▷ 5 km
- ▷ 10 km

## ULTRA- MARATHON:

- ▷ 85 km

## STAFFEL:

- ▷ 5 x 2 km

## RTF-RADTOUREN:

- ▷ 80 km, 120 km,  
200 km-Brevet  
in Kooperation mit  
dem RST Lübeck e. V.



# WEIL JEDER TAG ZÄHLT

[www.oldenburger-hospizlauf.de](http://www.oldenburger-hospizlauf.de)

# RST Lübeck: Rückblick

## Coffee and Cakeride nach Einhaus

20. Mai 2024

von Christian Felix



Am Pfingstmontag stand mal wieder einer der beliebten Coffee and Cakerides im RST Veranstaltungskalender. 26 Teilnehmer trafen sich am Startpunkt in St. Hubertus und es standen zwei Streckenlängen zur Auswahl. 86 Kilometer im sportlicheren Tempo und 69 Kilometer mit einer moderateren Geschwindigkeit.

Gute Laune und viel Sonnenschein begleitete die beiden Gruppen auf der gesamten Tour. Der Pausenstopp war wieder in einem wunderschönen Cafe in Einhaus und das nach ca. 57 Kilometer Wegstrecke. Bei leckeren Kuchen und kühlen, sowie warmen Getränken wurde die Zeit genutzt, um ein wenig zu schnacken und sich auszutauschen.

Der Blick ging jedoch immer wieder Richtung Himmel, da ein paar dunkle Wolken immer näher kamen und bereits ein paar Tropfen fielen. Spontan wurde die Rücktour geändert und ein kürzerer Weg gewählt, da dass Gewitter immer



näher kam. Um ein paar Regentropfen kam die Gruppe jedoch trotzdem nicht herum. Da es jedoch warm war und die Tropfen für etwas Abkühlung sorgte, blieb die Stimmung gut. Wir fanden, es war wieder ein gelungener, schöner Coffee and Cakeride mit einer tollen Beteiligung.





## 2. Beschendorfer Duathlon

26. Mai 2024

von Marc Jansen



Titelverteidigung! Anfang des Mai gab es die Ausschreibung für den „2. Beschendorfer Jedermann Duathlon“. Wegen meines Erfolges vom letzten Jahr war ich dann auch motiviert wieder dabei zu sein und ein wenig mit dem Laufen anzufangen. Der Laufanteil sollte dieses Mal recht hoch sein, so waren zunächst 2 Kilometer zu laufen, dann 4,5 Kilometer Radfahren und abschließend noch mal ein 2,5-Kilometer-Lauf.

Es gingen 23 Sportler am Anglersee an den Start, schnell ging es los, ich konnte nach der ersten von zwei Runden um den See die Führung übernehmen und nach 2 Kilometer auf's Rad wechseln. Die Radstrecke führte auf Straße und Schotter nach Beschendorf, dort noch schnell die Wechselzone finden und wieder laufen. Ich lief den Pfeilen nach bis zu zum Wendepunkt, dort gab es einen Strich auf die Startnummer. Zurück zum Ziel konnte ich sehen, dass ich zum Verfol-

ger einen guten Vorsprung hatte, ich hielt mein Tempo und konnte zum zweiten Mal als erster einlaufen.



FAHRRADHANDLUNG  
WILLERT 2.0

Hauptstr.64 23627 Gross Grönau

Tel:04509-7917034

Notfallnr: 017676297090

[www.fahrradhandlung-willert-2punkt0.de](http://www.fahrradhandlung-willert-2punkt0.de)

[fahrradhandlung.willert@gmail.com](mailto:fahrradhandlung.willert@gmail.com)

## ÖFFNUNGSZEITEN

Mo., Do. GESCHLOSSEN

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

Sa. 10 - 13 Uhr

## RST Vereinsmeisterschaft

2. Lauf: Einzelzeitfahren in Willendorf  
21. April 2024 - aus der Redaktion



Insgesamt gingen diesmal bei kalten 2 °C und teilweise Hagel nur 7 Radsportler an den Start. Sieger wurde Marc Jansen mit einer Zeit von 30:43 Min. und einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 39,063 km/h.

Nach dem Zieleinlauf der Teilnehmer schien dann auch die Sonne :-)



## 3. Lauf: in Neuengörs

25. Mai 2024 - aus der Redaktion

Oh Schreck: 45 Minuten vor dem Start zeigte sich ein Problem mit der Streckenführung. Nachdem wir das letzte Schild der Streckenschilderung in Söhren angebracht hatten, hielten wir kurz am Feuerwehrhaus Söhren an. Hier standen etwa 25 Feuerwehrleute vor dem Gebäude und nach einem kurzen Gespräch erfuhren wir, dass es ab 14:00 Uhr zu Straßensperrungen in Söhren aufgrund einer Feuerwehrveranstaltung kommt.

So musste die Streckenführung für unser Straßenrennen kurzfristig umgeplant werden und wir fuhren jetzt von Neuengörs bis vor Söhren und direkt nach Stubben und zurück nach Neuengörs. Eine Runde hatte 7,75 Kilometer. Mit insgesamt 7 Runden kamen wir auch auf 54,25 Kilometer.

Bei leichtem Südostwind und Temperaturen um die 18 °C fiel um 14:03 Uhr der Startschuss für die 11 Teilnehmer.

Nach einer gemeinsamen Runde (7,75 km) folgte nach der ersten Zieldurchfahrt der fliegende Start für alle. Nach vier gefahrenen Runden kamen Kirsten Beneke (Frauen 3), Christian Weinert und Stefan Hohenschild (beide Sen. 5) in Ziel. Alle anderen Teilnehmer mussten noch drei weitere Runden fahren.

Der Sieg ging diesmal an Elias Flohr (1:31:47 Std.) vor Gunnar Rodde (1:31:52 Std.) und Erik Gro-modka (1:31:54 Std.).



**4. Lauf: Graveln in der Wüstenei**  
**20. Juli 2024 - aus der Redaktion**

Das bereits dritte wüste Rennen, in Form eines Kriterium – in der Wüste Nei – fand im Rahmen der RST-Vereinsmeisterschaft statt. Bei sommerlich hohen Temperaturen um die 28 °C hatten wir wirklich wüste Voraussetzungen. Wie auch in den letzten Jahren (Desert-Race 2022) wurde das Gravelrennen als Kriterium ausgefahren. 2024 standen 10 Runden (27,0 km) und drei Wertungen auf dem Programm.

Nach der Einführungsrunde und Erklärung der Kriteriumswertung gingen die elf Teilnehmer auf den 2,7 Kilometer langen Rundkurs. Bereits nach der zweiten Runde setzten sich 3 Fahrer ab, um in der Folgerunde die erste Sprintwertung auszufahren. Die erste Wertung gewann Elias Flohr vor Andreas Fechner, Gunnar Rodde und Piotr Furman. Runde für Runde blieb Elisas an der Spitze und auch bei der zweiten Wertung in Runde 6 konnte er die nächsten 5 Punkte für sich einfahren. Mit 10 Sekunden Rückstand fuhr Andreas Fechner als Zweiter und weitere 10 Sekunden später Gunnar über die Ziellinie. Den letzten Punkt in dieser Wertung sicherte sich Piotr.

In der Schlussrunde ging es beim Zieleinlauf nochmals um Punkte. Auch hier sicherte sich Elias Flohr die 10 Punkte und war nach 53:16 Minuten als erster im Ziel. Gefolgt von Andreas, der sich mit einem Rückstand von 38 Sekunden Platz 2 sicherte und 6 Punkte bekam. Dritter mit einem Rückstand von 3:07 Minuten wurde Gunnar (4 Pkt.), vor Grigori Goronzy, der sich die letzten 2 Punkte sicherte und für die 27km 58:15 Minuten benötigte. Als Fünfter kam Piotr Furman (58:45 Min.) ins Ziel vor Thomas Buchhold (1:00:17 Std.).



Sieger nach Punkten wurde Elias Flohr vor Andreas Fechner, Gunnar Rodde sowie Grigori Goronzy und Piotr Furman.

Alle Ergebnisse der Vereinsmeisterschaft 2024:  
<https://t1p.de/qheqk>



## SOLO Charity Ride 2024

13. Juli 2024

aus der Redaktion



Eine Spendentour für die McDonald's Kinderhilfe Stiftung unter dem Motto „steigt gemeinsam für den guten Zweck auf's Rad“.

So fuhren wir in diesem Jahr mit 15 Teilnehmern im Rahmen eines „Coffee and Cakeride“ nach Boltzenhagen. Eine wunderschöne und abwechslungsreiche Strecke wurde den Teilnehmern geboten. Nach gut 60 Kilometern gab es einen Pausenstopp im Steinbeker Hofladen. Hier stärkte man sich bei Kaffee und Kuchen, bevor es dann zur nach Lübeck ging.

Alle Radtouren endeten direkt am Ronald Mc Donald Haus auf dem Lübecker Uniklink-Gelände. Auch das Ronald Mc Donald-Haus Lübeck hatte in diesem Jahr eine kleine, ruhige Tour rund um den Ratzeburger See angeboten. Um kurz nach 15:00 Uhr waren alle Gruppen wieder zurück und konnten die verbrauchten Kalorien auffüllen. Zu Abschluss gab es noch ein großes Gruppenfoto. Die offizielle Spendenscheckübergabe zum SOLO Charity Ride 2024 erfolgt bis Ende Juli 2024.



Beim SOLO Charity Ride 2024 fährt jeder Teilnehmer seine selbstgewählte Route, solange und so weit er möchte – quasi vor der eigenen Haustür. Unter dem Hashtag #solocharityride bleiben wir währenddessen auf Facebook und Instagram miteinander in Kontakt, motivieren uns gegenseitig und radeln so Kilometer um Kilometer für Familien schwer kranker Kinder.

Du findest das Solo Charity-Ride eine coole Aktion und möchtest über den RST Lübeck dafür spenden? Hier kannst du spenden, soviel du willst: <https://t1p.de/14my>



## Nighride

6. Juli 2024

von Bernd Preuß



85km durch die Nacht? Klar! 25 Fahrer:innen haben sich ab 21:00 Uhr auf den Weg Richtung Neustadt gemacht. Dort erwartete uns Maren mit Kaffee, Milchreis und Pizzabrötchen.

Die Idee von Christian und Uwe stammt aus dem letzten Jahr, wurde jedoch 2x aufgrund schlechtem Wetter abgesagt. Richtig warmer Sommer fühlt sich noch anders an, richtig gefroren hat aber trotz Wind keine(r), oder?

Vielen Dank für den großartigen Service, Maren!



# IHR FAHRRADPROFI

*Wir lieben Leistung!*

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

## CadFish | Road

21.06. – 07. 07.2024

von Britta Wilms



Die Planung für CadFish |Road 2024 könnte man unter der Rubrik „Zu früh gefreut“ verbuchen. Anfang September 2023 hatten wir bereits die Routenplanung fertig und sind die Dänemarkschleife selber abgefahren. Über Fehmarn bis Mön, dann weiter über Gedser/Rostock zurück nach Lübeck. Im Ganzen 570 km, ein paar Inseln, ein paar Fähren. Alles bestens. Aber: „Zu früh gefreut“.

Zwar war angekündigt, dass die Bauarbeiten an der Fehmarnsundbrücke im Frühjahr 2024 abgeschlossen, aber wir hatten die „Chaoskonstante“ Deutsche Bahn nicht genug im Blick. Da die Bauarbeiten sich über den Sommer 2024 hinziehen werden standen wir vor dem Problem, dass wir eine neue Route benötigen. Aber eine Dänemarkrunde ohne Fehmarn ist von der Distanz her an 2 ½ Tagen von Lübeck aus nicht möglich.

Improvvisieren können wir ganz gut und haben den Start nach Kiel verlegt. An der Schleusenwiese in Kiel-Holtenau direkt am Nord-Ostsee-Kanal haben wir Anmeldung und Verpflegung aufgebaut und die Radfahrer auf Strecke geschickt. Das Wetter war allerdings nicht so gut auf uns zu sprechen, und mehrere Tiefdruckgebiete mit viel Regen und Wind kamen herangezogen.

Von Claus Czycholl gibt es hierzu aber das passende Zitat, dass Brevet fahren keine Hallensportart sei. Dennoch ist nur die Hälfte der gemeldeten Teilnehmer gestartet.

Auf der Insel Bogø hatten wir ein Ferienhaus gemietet und Arne und Elija haben dort die Verpflegungsstelle eingerichtet, auch mit Möglichkeit für

einen Power Nap. Auf dem Speiseplan stand u.a. Nudeln mit selbstgekochter Bolognese. Als erste 570 km Fahrer kamen Thorsten Graf und Matthias Rotzoll bei der Kirchengemeinde St. Hubertus ins Ziel und wurden am Sonntagmorgen um halb sechs von Winfried in Empfang genommen.

Schnellstes Team waren „Die Nordlichter“ um Jennifer Balck-Taeye und Andreas Neubert. Den Sonntag über kamen die Fahrer, solo oder im Team, nach und nach ins Ziel. Mittags wurde zwischenzeitlich gegrillt und Marcus hat sich für die letzte Bratwurst „geopfert“.

Damit ist CadFish |Road 2024 schon wieder passe, aber für 2025 gibt es bereits einen Plan:

CadFish goes Sweden: Von Lübeck bis Malmö im Juni 2025. Welcome!





## 33. Ostholstein-Rundfahrt & Radmarathon „Ostholstein Extrem“ 23.06.2024 - Fotos von Joshi Kraas



Im Rahmen der „33. Ostholstein-Rundfahrt“ hat der RST den Radmarathon „Ostholstein Extrem“ wieder ins Programm aufgenommen. Bereits vor gut 29 Jahren am 14. Mai 1995 wurde diese wunderschöne Tour durch Ostholstein angeboten. Der Radmarathon „Ostholstein Extrem“ ist zurück. So gingen über 100 Marathonis an den Start zur 220 Kilometer langen Tour mit 1.250 Höhenmetern quer durch Ostholstein bis zum nördlichsten Punkt der Strecke nach Heiligenhafen.

Die Marathonstrecke startete um 07:30 Uhr in Bad Schwartau und führte die Teilnehmer zuerst über den Pariner Berg, dem ersten von vielen kleinen Anstiegen im hügeligen Ostholstein. Über Sarkwitz, Gleschendorf und Barkau ging es zur ersten Kontrolle (km 29) nach Röbel bei Eutin. Weiter führte die Strecke über Zarnekau und Sagau Richtung Bungsberg und über das wunderschönegelegene Gut Kletkamp zur zweiten Kontrolle nach Hansühn (km 65). Abseits der anderen RTF-Strecken machen sich die Marathonfahrer nun weiter auf Richtung Norden.

Es ging zum Gut Weissenhaus, weiter zur bekannten Ferienparkanlage Weissenhäuser Strand und nach Oldenburg. In einem kleinen Bogen führte die hier eher flachere Strecke weiter nach Heiligenhafen. Hier am nördlichsten Punkt der Strecke sollte eigentlich die Kontrolle mit einem Blick auf die Fehmarnsund-Brücke erfolgen. Jedoch mussten wir die Streckenführung aufgrund einer Baustelle in Heiligenhafen verlegen und die dritte Kontrolle (km 104) wurde in Klaustorf, kurz hinter Heiligenhafen angefahren. Auch hier war ein kleiner Blick zur Ostsee möglich. Das kulinarische Highlight der Marathontour erfolgte hier. Mit Pellkartoffeln mit Quark, Nudeln mit Parmesan und Roter Grütze mit Waffeln gab es für jeden etwas. Alle hungrigen Sportler und Sportlerinnen waren bis 12:30 Uhr hier durchgekommen.

Weiter ging es über Oldenburg wieder aufwärts nach Hansühn. Hier an der vierten Kontrolle (km 135), die ein zweites Mal angefahren wurde, konnten die Speicher wieder gefüllt werden und Richtung Schönwalde stand nun der Bungsberg

auf dem Streckenplan. Die höchste Erhebung in Schleswig-Holstein mit 168 Metern wurde erreicht. Da auch die Ortsdurchfahrt von Schönwalde aufgrund einer Baumaßnahme für den Straßenverkehr komplett gesperrt war, mussten wir über Bergfeld nach Kasseedorf ausweichen. Nach 160 Kilometern kamen die Teilnehmer zur fünften Kontrolle nach Röbel.

Auch hier wurden alle Marathonis ein zweites Mal verpflegt. Aufgrund der hohen Teilnehmerzahlen bei der RTF mussten die Verpflegung an diesem Kontrollpunkt kurzfristig aufgefüllt werden. Der Vorteil bei Veranstaltungen an der Ostseeküste ist hier die Bäderregelung. So konnten wir, das Radsport Team Lübeck als Veranstalter, hier ab 11:00 Uhr einkaufen gehen, damit keiner der Teilnehmer am Ende ohne Verpflegung an die Kontrollstelle kommt. Richtung Westen führte die Strecke dann über Liensfeld, Hutzfeld und Berlin nach Gnissau, der sechsten und letzten Kontrolle (km 188) der Marathontour. Hier gab es wieder den beliebten selbstgemachten Wurzelsalat!

Auf den letzten gut 30 km kamen die Sportler noch nach Pronstorf am Wardersee, über den Tankenrader Berg und Curau zum letzten Berg der Tour, dem Pariner Berg. Nach 220 km und besten Wetterbedingungen erreicht die Teilnehmer glücklich und zufrieden das Ziel in Bad Schwartau. Am großen Kuchenbuffet konnten die Speicher wieder aufgefüllt werden. Auch Grillwurst und Kartoffelsalat, sowie reichlich isotonische Getränke rundeten das Angebot ab! So versammelten sich alle Teilnehmer nach den Touren vor der Mensa in Bad Schwartau, genossen den sonnigen Nachmittag und tauschten sich aus.







Wir  
beraten  
Sie  
gerne!



Gartenpflege  
Bewässerungsanlagen  
Zäune · Neuanlagen  
Pflasterarbeiten  
Winterdienst ...



**TSP**  
30  
JAHRE  
GARTENBAU



Sauerbruchweg 23  
23562 Lübeck  
Telefon 0451 / 79 82 365  
Telefax 0451 / 70 73 087  
info@tsp-gartenbau.de  
[www.tsp-gartenbau.de](http://www.tsp-gartenbau.de)







## Und ewig grüßen die Alpen...

21.06. – 07. 07.2024

von Britta Wilms



Ende Juni haben wir uns wieder auf den Weg in Richtung Alpen gemacht mit der Frage im Gepäck, ob die Reise mit der Deutschen Bahn oder die Tour mit geplanten 100km und 3000hm pro Tag (mit Gravelbike und Gepäck, A.d.R.) anstrengender und spannender ist. Aber eigentlich war der Mont Blanc das Ziel und dem Trackmaster ist es gelungen, alle der Route kreuzenden Anstiege, Pässe usw. mit einzuplanen.

Ab Lausanne ging es zunächst entlang des Genfer Sees Richtung Süden nach Taninges. Leider hat es geregnet, so dass es keine Kaffeepause mit Blick auf blau-grünes Wasser gab. Am zweiten Tag bis Beaufort querten wir u.a. den Col de Colombière und am Ende standen 100km mit 3100hm auf dem Navi. Abends auf dem Campingplatz hat uns dann der Pizza-Lieferservice vor dem Verhungern gerettet. Dann ging es weiter nach Val-d'Isère. Als Wintersportort bekannt und überannt, war es dort Ende Juni recht ausgestorben und die Suche nach einem Supermarkt hat sich etwas zeitaufwendiger dargestellt. Am folgenden Morgen sollte es weiter über den Col de l'Isèran gehen, den höchsten überfahrbaren Gebirgspass der Alpen.

In Anbetracht müder Beine und in Aussicht noch vieler Höhenmeter ohne die Möglichkeit abzukür-

zen, haben wir uns entschlossen, getrennt weiter zu fahren: Simon und Andreas auf der großen Schleife, Arne, Axel, Philip und ich auf der kleinen. Philip und Arne haben es sich jedoch nicht nehmen lassen, morgens zusammen mit Andreas und Simon auf den Col de l'Isèren zu fahren, um dann wieder nach Val-d'Isère zurückzurollen.

Wir, also die Kleinerundengruppe, sind nach Bourg-Saint Maurice gerollt und meine Beine waren ganz dankbar über einen halben Tag Pause. In den folgenden Tagen und immer das Ziel, den Mont Blanc, im Blick, ging es über Pässe mit Schneefeldern, Geröll und Kletterpassagen. Für manche Wandergruppen muss es ein ungewöhnliches Bild gewesen sein, Fahrräder auf 2500m an dem Passschild gelehnt zu sehen, so dass unsere Räder ab und an als Fotomotiv erhalten mussten. Der Ausblick auf den Mont Blanc hat dann für viel Schweiß, blaue Flecken und so manche Flüche komplett entschädigt.

Nach einer Woche ging es für die Kleinerundengruppe zurück nach Lausanne und ab da mit dem Zug zurück nach Lübeck. Andreas und Simon haben eine Woche in Alpen rangehängt und noch so einige Pässe mitgenommen.

Fazit der Tour: Der Vergleich Deutsche Bahn und Graveln in den Alpen fiel unentschieden aus, bei der nächsten Tour nehme ich eine Kletterausrüstung mit, und Qwirkle ist ein super Spiel für Zeltplatz und Zugfahrt.





## Radtourenfahren 2024

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bemerkung
So. 04.08.24	RSV Mecklenburg-Vorp.	MEV	Schwerin	Marathon-Cup D
Sa. 10.08.24	RG BSV Hamburg	HAM	HH-Lohbrügge	Brevet
So. 11.08.24	RSV Husum	SCH		Brevet
So. 11.08.24	VfL Stade	NDS	Stade	
So. 18.08.24	RG Wedel	SCH		
So. 25.08.24	Athletico Büdelsdorf	SCH		
So. 25.08.24	BW Buchholz	NDS	Buchholz i.d. Nhd.	
So. 01.09.24	FC St. Pauli	HAM	Barsbüttel	Marathon-Cup D, Nord-Cup
Sa. 07.09.24	RV Altona		HAM	
So. 08.09.24	Cyclastics Hamburg	HAM		Welt-Cup
<b>Sa. 14.09.24</b>	<b>Radsport Team Lübeck</b>	<b>SCH</b>	<b>Oldenburg i.H.</b>	<b>Brevet O-RTF</b>
Sa. 21.09.24	RG Uni Hamburg	HAM		O-CTF – Countrytourenfahrt
Do. 03.10.24	LTV Kiel Ost	SCH	Schwenthidental	
So. 13.10.24	Rendsburger BC	SCH	Tappendorf	CTF – Countrytourenfahrt
<b>So. 27.10.24</b>	<b>Radsport Team Lübeck</b>	<b>SCH</b>	<b>Ratzburg</b>	<b>O-CTF - Countrytourenfahrt</b>
So. 10.11.24	RV Schleswig	SCH	Neuberend	CTF – Countrytourenfahrt

Änderungen vorbehalten

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

Stand 18.07.2024

# Rennsport

**RST Lübeck Racing Team**  
aus der Redaktion



In der letzten TNA haben wir ja bereits das Racing-Team vorgestellt und auch die ersten fünf Fahrer ausführlicher vorgestellt. hier kommt nun die Fortsetzung.

Dies sind die 10 Rennfahrer des RST Lübeck Racing Team:

- Florian Burchert (Amateur) >TNA 165
- Jonas Dagge (Elite Amateur) >TNA 165
- Elias Flohr (Amateur) >TNA 165
- Erik Gromodka (Amateur) >TNA 165
- Marvin Müller (Amateur)
- Mitja Rosenboom (Elite Amateur)
- Timo Schleumer (Amateur) >TNA 165
- Joshua Kraas (Elite Amateur)
- Cedrik Weyhe (Elite Amateur)
- Linus Jürgensen (U19)



Das RST Lübeck Racing Team bedankt sich bei allen Sponsoren, Partnern und Beteiligten für die Unterstützung.



## **Cedrik Weyhe**

Alter: 19  
Größe: 178  
Gewicht:  
Wird zurzeit weniger

Ich habe 2019 kurz vor Coronabeginn mein erstes Gravelbike bekommen. Zu diesem Zeitpunkt war ich 16 Jahre alt und da die Schule nicht stattfand, hatte ich eine Menge Zeit, die ich zum Radfahren nutzen konnte.

Schnell begann ich Touren über 100 km zu fahren, bis ich auf die geniale Idee kam, über 220 km nach Zeven in Niedersachsen zu fahren. Dies hatte auch erstaunlich gut funktioniert und so blieb ich am Ball. Es folgten mehrfach Touren jenseits der 200 km-Marke und ebenfalls ein 300km Versuch, der leider bei Kilometer 298 scheiterte.

In dem darauffolgenden Jahr habe ich mich auf die Nordcup Radmarathonserie konzentriert. Hier konnte ich mit 4 absolvierten Marathons sogar ein Finishertrikot sichern. Da ich bis auf eine Ausnahme immer in der ersten Gruppe und sogar als Leistungsträger ins Ziel kam, entschied ich mich mit Radrennen anzufangen.

So startete ich in die U19 Klasse, wo ich schnell feststellen musste, dass es doch einen deutlichen Unterschied zwischen Marathon und Radrennen gab. Aufgrund geringer Teilnahmefelder konnte ich trotzdem bei der Cyclocross LM, wo ich einfach nur aus Spaß mitmachte, den dritten Platz erreichen. In Rieps konnte ich sogar den zweiten Platz sichern und kam mehr und mehr bei den Radrennen in Schwung.

Nebenbei bin ich immer wieder in den Langstreckenbereich gewechselt. Inzwischen bin ich dreimal über 500 Kilometer am Stück gefahren und konnte sogar einen dritten Platz bei unserem Event Cadfish Road einfahren. Ende letzten Jahres kam ich dann auf die Idee, den Lizenzbereich vom RST Lübeck auszuweiten und das Racing Team mit entsprechender Unterstützung zu gründen...

## Marvin Müller

Alter: 34  
Größe: 182 cm  
Gewicht: 75 kg



Zum ersten Mal habe ich im Frühjahr 2015 auf einem Straßenrennrad gesessen. Zuvor bin ich eher auf Mountain- oder Citybikes unterwegs. Mein dunkelblaues Hercules mit Aluminiumrahmen und Stahlgabel aus den 90er Jahren hatte ich für 250 € über eine Kleinanzeige erstanden. Es war mit einer Shimano RSX und 25 mm breiten Marathon Plus von Schwalbe ausgestattet; an spezielle Pedale mit fester Bindung war nicht zu denken. Der Vorbesitzer hatte das äußerst unkomfortable Fahrerlebnis versucht mit einer Sattelstützenfederung abzumildern. Leider war dies nur mäßig erfolgreich. Somit habe ich den Plan, das Rad für die tägliche Rückfahrt aus Wismar nach Lübeck, einzusetzen nach dem zweiten oder dritten Einsatz wieder verworfen. Das mag auch

an der Strecke von über 60 km, vornehmlich über eine viel befahrene Bundesstraße, gelegen haben. Dennoch hat mich dies nicht abgeschreckt. Ich war begeistert von der atemberaubenden Geschwindigkeit die ich mit Leichtigkeit erreichen konnte. Fortan hat mich das Radfahren als Ausgleich zum Alltag begleitet.

Nach ein paar Jahren mit Solofahrten bin ich auf den RST aufmerksam geworden. Durch die regelmäßigen Trainingsausfahrten konnte ich einen großen Sprung in meiner körperlichen Fitness als auch in meinen Ambitionen erleben. Mit der Zeit wurde der Sport für mich persönlich immer wichtiger. Ich war nicht nur im Stande auch weite Strecken jenseits der 200 km zu bewältigen, auch habe ich es genossen mich zu quälen, mich völlig zu verausgaben und die Schmerzen durch das Laktat in Armen und Beinen zu spüren. Daher war es ab einem gewissen Punkt naheliegend für mich an Rennen teilzunehmen. Wegen meiner Vorzüge und der bisherigen Ausrichtung meines Trainings sehe ich mich selbst als Pancheur wo eine hohe Leistung für kurze harte Anstiege und welliges Gelände zählt. Es gibt zwar noch einige Arbeit bezüglich der körperlichen Leistungsfähigkeit aber ich freue mich sehr darauf als Team Rennen zu bestreiten und mich mit anderen Fahrern zu messen.

## Mitja Rosenboom

Alter: 32  
Größe: 183cm  
Gewicht: 78kg



Meine Radsport hobbykarriere begann mit ca. 14 Jahren auf dem verstaubten alten Stahlrahmen-Rennrad meines Vaters mit dem ich mit einem Schulfreund, der seinerseits das Rad seines Vaters nutzte, die ersten Runden drehte. Kurze Zeit später investierte ich in mein erstes eigenes Rennrad und war von da an immer häufiger mit dem Rennrad unterwegs. Als ich nach der Schule zum Studium nach Kassel zog, entdeckte ich dann allerdings das Mountainbiken für mich

und war für die nächsten Jahre dann auf den Trails zu finden – wodurch mein eigenes Rennrad nun auch ordentlich einstaubte. Gegen Ende des Studiums schaffte sich jedoch ein Kommilitone ein neues Rennrad an und so kramte ich auch mein Gefährt wieder hervor und wir kletterten zusammen die Berge rund um Kassel rauf und sausten sie wieder runter.

2022 habe ich mich dann das erste Mal zu einem Radrennen angemeldet – die Cyclastics in Hamburg. Gefangen vom schnellen Fahren in der Gruppe folgten einige weitere Jedermannrennen, bis ich Anfang des Jahres den Weg ins RST Lübeck Racing Team fand und so an den ersten Lizenzrennen teilnahm.

Als Radfahrertyp bin ich ein Hybrid aus Rolleur und Puncheur. Ich mag die kurzen harten Anstiege und das wellige Terrain, kann aber auch in der Ebene ganz gut Rollen. Wenn ich nicht auf dem Rad - und nicht am Schreibtisch - sitze, verbringe ich die Zeit mit meiner Familie und meinen Kindern. Die halten mich immer auf Trab und tragen so auch zum Ausdauertraining bei.

## Aalborg welcomes RST Lübeck

22. April 2024

von Stephan & Britta Hohenschild



Ein Familienausflug an den Neusiedler See verlief ohne BadeFreuden; er fiel nicht ins Wasser, sondern im Gegenteil, er führte zu einem sportlichen Höhepunkt für Britta Hohenschild

Britta gewann das Qualifikationszeitfahren ihrer Altersklasse für die Teilnahme an der UCI Master WM 2024 in Aalborg DK. Nach einem 2. Platz im Vorjahr gelang jetzt der Sprung auf das höchste Podest dank intensiver Vorbereitungsrennen im Zeitfahr cup – eine Botschaft an alle ehrgeizigen ITTs im RST – und intensiver lokaler Streckenerkundung unter Anleitung des Sportlichen Leiters.

Brittas Stärke im Anstieg (insgesamt knapp 3 Kilometer von 26 Kilometern mit maximal 12 % Steigung) wurde jetzt durch einen Feinschliff der Kurven- und Abfahrtechnik ergänzt. Das Ergebnis: Ein glückliches Ehepaar und ein jubelndes Radsportteam Hohenschild.

Unsere Wunschliste: Eine Top Ten Platzierung in DK und, dass der Erfolg viele RST'ler motivie-



ren möchte, regelmäßig am Zeitfahr cup teilzunehmen und, dass möglichst viele gelbe Trikots unseres Vereins den Weg nach Aalborg finden.

## DM Senioren: Jan Jensen wird Dritter!

30. Juni 2024

aus der Redaktion



Bei der Deutschen Meisterschaft der Senioren in Görlitz wurde Jan Jensen vom RST Lübeck Dritter in der Masters 2-Klasse und konnte sich damit ein Platz auf dem Siegertreppchen sichern!

Das Rennen „87. Rund um die Landeskronen“ in der Masters 2-Klasse über 121,1 Kilometer gewann Jan Yamaguchi (RC Bergedorf) mit einer Zeit von 3:02:28 Std. vor Markus Werner (Vogtland Bike) 3:05:25 Std.

Mit weiteren 34 Sekunden Rückstand kam Jan Jensen ins Ziel. Auf Platz 4 hatte Jan Jensen 2:41 Min. Vorsprung. Herzlichen Glückwunsch zu diesem hervorragenden Ergebnis.

Foto der Siegerehrung von Stefan Bradl





## Helfer im RST Lübeck von Maren und Piotr

Mein Name ist Maren und ich bin im RST-Lübeck. Am 23. Juni 2024 fand bei uns im Verein die RTF -Ostholstein statt. Angegliedert war das erste mal ein Radmarathon mit einer Länge von 220 km. Der Wendepunkt lag in Klausdorf, Nähe Heiligenhafen, wo auch unsere Verpflegungsstelle war. Ich war mit Piotr als Helfer vor Ort. Die mitgebrachten Sachen wie Milchreis, Nudeln, Kartoffeln und anderen Stärkungen wurden von den rund 100 Radfahrern dankend und mit viel Lob bedacht. Selbstverständlich gehört dazu auch die Vorbereitung auf diesen Tag dazu, aber das was man dann zurückbekommt, wiegt alles auf. Ich kann es jedem nur mal ans Herz legen, sich mal zu engagieren, denn dadurch lebt der Verein und die Veranstaltungen. Kommt und probiert es aus. Es macht Freu(n)de....



Mein Name ist Piotr und ich habe Maren an dem Tag begleitet! Wir wollten mal berichten, dass wir neben dem Radsport uns ebenso super gerne für den Verein in unterschiedlichen Bereichen engagieren. Egal ob im Vorstand, oder bei

den vielen RST-Veranstaltungen, Trainings oder einfach mal im Lager anpacken - wir machen es gerne und die ehrenamtliche Arbeit motiviert uns.

Das Bild entstand bei der letzten RTF und drückt exakt die gute Stimmung von uns beiden in dem Moment aus. Klar, die Arbeit ist nicht immer Sonnenschein und mit Aufwand verbunden, jedoch hatten wir an dem Tag über 100 Marathon-Teilnehmer glücklich gemacht. Gerade die letzten zwei Teilnehmer, auf die wir extra gewartet haben, waren mega happy, da sie nach drei Platten keine Schläuche mehr hatten. Nach einer Stärkung und erfolgreicher Pannenhilfe ging es für die beiden zufrieden weiter.

Generell hat der RST in den letzten Jahren viele neue Mitglieder gewonnen. Gleichzeitig sind viele neue Formate (z.B. CAD Fish Gravel, RST Tuesday,



Winter-Cup uvm.) im Verein entstanden, die das Vereinsleben bereichern und den RST Lübeck über die Stadtgrenzen hinaus bekannt machen. Ich persönlich finde es toll, da man etwas bewegen, ausprobieren und mit anderen Menschen tolle Momente erleben kann. Jedes Format, ob neu oder bereits seit Jahren etabliert, baut auf individuelle Ideen und viel Engagement von vielen Beteiligten auf. Lass uns somit den RST Lübeck weiter über die Stadtgrenzen als den attraktiven Verein präsentieren und gemeinsam unsere Aktionen mit viel Spaß umsetzen! Probier es aus!

# 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:  
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  
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 für Einsteiger. Ein Training für alle, denen die anderen Gruppen noch zu schnell sind. Moderate 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:  
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.

## RST Zeitfahr Cup 2024: 1. Lauf in Salem

23. April 2024

aus der Redaktion



Neben den RST-Sportlern kamen auch einige Gastfahrer zum Zeitfahren nach Salem. Auf der knapp 26,8 Kilometer langen Strecke von Salem über Dargow und Kittlitz bis nach Mustin zur Wende und wieder zurück starteten insgesamt 10 Sportler.

Bei kühlen Frühlingstemperaturen (8 °C) wurde hier in den verschiedenen Klassen um den Sieg gekämpft. Sieger wurde in diesem Jahr Kenneth Haberlandt mit einer Zeit von 35:02 Min. Damit wurde die bisherige Bestzeit auf diesem 26,8 Kilometer langen Kurs von Alexander Lüders (2022) mit 37:13 Min. nochmal deutlich unterboten.



Erstmals haben die Teilnehmer in diesem Jahr die Möglichkeit, in zwei Kategorien zu starten. Entweder mit Zeitfahrrad oder mit dem klassischen Rennrad (ohne Zeitfahrtausrüstung). So wollen wir auch weitere Sportler und Sportlerinnen für diese Wettkampfsrie gewinnen.

## RST Zeitfahr Cup 2024: 2. Lauf in Oberwohld

28. Mai 2024

14 Radsportler gingen auf die 8,9 Kilometer lange Rundstrecke von Oberwohld über Dissau und Arfade zurück nach Oberwohld.

Die Bestzeit über 26,70 Kilometer fuhr Kenneth Haberlandt mit einer Zeit von 34:50 Minuten (45,995 km/h) und verbesserte die Zeit von Marcus Baranski (36:40 Min.) aus dem vergangenen Jahr um weit über eine Minute.

Leider kamen die letzten drei Fahrer in den angekündigten Regenschauer und so wurde zum Abschluss die Bekanntgabe alle gefahrenen Zeiten im Regen durchgeführt. Auch die Trainingsgrup-



pen aus Stockelsdorf schauten auf ihrer Runde in Oberwohld kurz vorbei.

## RST Zeitfahr Cup 2024: 3. Lauf in Nusse

3. Juli 2024

Der 3. Lauf fand auf dem bereits bekannten Rundkurs in Nusse statt. 13 Radsportler gingen bei trockenem Wetter und Temperaturen um die 18°C bei leichtem Seitenwind auf die 9,3 km lange Rundstrecke von Nusse über Panten, Hammer und Mannhagen zurück nach Nusse.

Vor dem Start hatte gab es noch einen Regenschauer, somit war die Fahrbahn nass und die Teilnehmer mussten in den Kurven besonders achtsam sein. Die Bestzeit über 27,9 Kilometer fuhr Mitja Rosenboom (RST Lübeck) mit einer Zeit von 40:43 Minuten (41,110 km/h) vor Heinko Leh-



mann (42:09 Min.) und Sascha Weil (42:32 Min.).

Der vierte Lauf findet am 30. Juli 2024 um 18:15 Uhr in Mustin statt.

**S-Cup in Eutin**  
28. April 2024  
aus der Redaktion



Uwe Holst gewann das Kriterium in der Masters-2-Klasse über 55 Kilometer in seinem ersten Rennen der Saison 2024 von Sebastian Voß und Tobias Nagel (RST Lübeck). Der dritte RST-Fahrer Jan Jensen belegte den 8. Platz.

Im Rennen der Amateure belegten die RST Lübeck Racing Team Fahrer die folgenden Plätze: Mitja Rosenbomm (6.), Timo Schleumer (7.), Jonas Dagge (10.) Cedrik Weyhe (13.) und Erik Gromodka (18.). Leif Burmester (RST Lübeck) wird hier 10. Sieger in diesem Rennen wird Jasper-Levi Pahlke. In der Hobby-Klasse belegt Piotr Furman den 5. Platz. Alexa Katzmarski (RST Lübeck) wird 10. im Frauenrennen.

Ferdinand Pauls (U13) belegte nach 17 Runden (18,7 km) in Gewerbegebiet Marie-Curie-Straße den 5. Platz in der U13-Klasse der Lizenzfahrer.



**U17-Rennen in Dassow**  
09. Juni 2024  
aus der Redaktion



Beim 3. RST Dassow Cup gewann Samuel Burger das Kriteriumsrennen der U17-Klassen über 39,6 Kilometer mit 14 Punkten (57:25 Min) vor Mattis Deba (11 Punkte), der zeitgleich mit Samuel Burger ins Ziel kam. Im Rennen der Elite-Amateure fuhren Jonas Dagge und Cedrik Weyhe auf die Plätze 11 und 12. Jonas Dagge kam zeitgleich mit dem zweitplatzierten Moritz Plambeck (Harburger RG) ins Ziel, der jedoch 19 Punkte im Kriterium keine Punkte sammeln konnte. Sieger wurde Sebastian Beyer (ETW Cycling Club) mit 25 Punkte und einer Zeit von 1:26:03 Std. über 60,5 Kilometer. Cedrik Weyhe hatte 1:15 Min. Rückstand auf den Sieger



## 26. Große Preis zu Lübeck

### – Rund um Rieps

Fotos von Jonas Matthusen, Text: Red.



Bereits zum dritten Mal in Folge waren wir mit dem Einzelzeitfahren im Rahmen der Nord- und Landesmeisterschaft zu Gast in Tasdorf bei Neumünster. Bei trockenem Wetter und Temperaturen um die 16°C wurde auf dem 10,4 Kilometer langen Wendekurs von Tasdorf über Busdorf nach Großharris und zurück das Zeitfahren ausgetragen. Die 193 Sportlerinnen und Sportler mussten den Kurs bis zu dreimal befahren.

Erfolgreich startet Samuel Burger in der U17-Klasse ins Meisterschaftswochenende. Mit dem Gewinn der Nordmeisterschaft im Einzelzeitfahren setzte Samuel Burger seine erfolgreiche Rennsaison 2024 fort und wurde gleichzeitig schleswig-holsteinischer Landesmeister. Samuel Burger sicherte sich auf den 20,8 Kilometern den Sieg (28:33,686 Min.) mit einem Vorsprung von 38,457 Sekunden vor dem Kieler Mattis Deba (29:12,143 Min.). In der U11-Klasse (10,4 km) wurde Ferdinand Pauls Landesbester in Schleswig-Holstein und belegte den 11. Platz in der Nordmeisterschaft. Linus Jürgensen ging in der U19-Klasse an den Start und belegte den 6. Platz in der Landesmeisterschaft und 12. in der Nordmeisterschaft.

Ein weiterer Nordmeistertitel im Einzelzeitfahren und gleichzeitig der Landesmeistertitel Schleswig-Holstein ging an Marc Jansen (Masters 3), der nach 20,8 Kilometer mit einer Zeit von 28:11,895 Min. als Erster die Ziellinie überquerte. Sein Vorsprung auf den Zweitplatzierten Matthias Lück (RSC Kattenberg) betrug 4,465 Sekunden. In der Masters 4-Klasse (20,8 km) belegten Christian Weinert und Stephan Hohenschield die Plätze 8 und 9 in der Nordmeisterschaft. Für Christian Weinert war es in der Landeswertung Schleswig-Holstein Platz 4, Stephan Hohenschield, der hier für die RG Uni Hamburg an den Start ging, erreichte den dritten Platz in der Hamburger Landeswertung.

Vize-Landesmeister wurde Jan Jensen in der Masters 2-Klasse über 31,2 Kilometer hinter dem schleswig-holsteinischen Landesmeister Matthias Seismann (Ath. Büdelsdorf). In der Nordmeisterschaft konnte sich Jan Jensen mit einer Zeit von 42:15,803 Min. den dritten Platz sichern. Maik Seidel erreichte in dieser Klasse den vierten Platz in der SH-Wertung und den 10. Platz in der Nordmeisterschaft.

Britta Hohenschield (sie ist auf dem Titel zu sehen) sicherte sich nach 20,4 Kilometern den 3. Platz in der Nordmeisterschaft und gleichzeitig auch in der schleswig-holsteinischen Landeswertung mit einer Zeit von 33:57,641 Min.









In der U23-Klasse gingen mit Joshua Kraas und Cedrik Weyhe zwei Fahrer von RST Lübeck Racing Team an den Start über 31,2 Kilometer. Joshua Kraas wurde schleswig-holsteinischer Vize-Landesmeister (45:29,508 Min.) vor Cedrik Weyhe (46:22,388 Min.) In der Nordmeisterschaft belegten die beiden Fahrer Platz 4 und 5. Ein perfekter Renntag in Tasdorf ging ohne Zwischenfälle schnell zu Ende und die aufgebaute Logistik musste für den nächsten Renntag in Rieps gepackt und transportiert werden.

Auch der zweite Rennsporttag in Rieps am 05. Mai 2024 mit der Meisterschaft der Nordverbände und der diesjährigen Landesmeisterschaft 2024 mit dem Straßenrennen war für die Sportler, Veranstalter, Kommissäre, Helfer und Anwohner ein großartiges Erlebnis und ein voller Erfolg. Viele Wochen der Vorbereitung und Anstrengungen haben am Ende zu einem großartigen Rennsportsonntag geführt, der von allen Seiten wieder gelobt wurde. Bevor der erste Startschuss zum Straßenrennen, dem 26. Gr. Preis zu Lübeck-Rund um Rieps“ fiel, musste sehr viel vorbereitet

werden. Jeder, der schon einmal in Radrennen veranstaltet hat, weiß wovon man redet. Sind die Genehmigungen für die Veranstaltung erteilt steht einer Veranstaltung eigentlich nichts mehr im Wege.

277 Rennfahrer aus den vier Nordverbände Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern, Hamburg und Bremen gingen im mecklenburgischen Rieps bei nahezu trockenem Wetter und Temperaturen um die 16°C an den Start und ermittelten die jeweiligen Landesmeister im Einer Straßenfahren und den Nordmeister.

Die Jugend eröffnete den Renntag im mecklenburgischen Rieps bereit um 09:00 Uhr. Auf dem 8,4 kilometerlangen Rundkurs starteten fast 80 Kinder in den Klassen U11 bis U15. Im Rennen über 16,8 Kilometer wurde Ferdinand Pauls mit einer Zeit von 35:15 Min. Landesbester aus Schleswig-Holstein und 13. In der Nordmeisterschaft. Um 10:30 Uhr ging die Mastersklasse 2 und die U17-Fahrer an den Start. Fünf Rennfahrer vom RST Lübeck waren hier am Start. Den Landesmeistertitel sicherte sich Uwe Holst (Sen. 2), der dieses Rennen bereits dreimal in Folge gewinnen konnte.





In der Nordmeisterschaft belegte Uwe Holst nach 84,0 zu fahrenden Kilometern den dritten Platz mit dem zeitgleich ins Ziel kommenden Sieger Mikail Develi (RG Uni Hamburg) der Siegerzeit von 2:09:00 Std. aufweisen konnte. Schleswig-holsteinische Vize-Landesmeister wurde Tobias Nagel (5. NM) und Platz 4 und 5 gingen an Justus von Kalckreuth (9. NM) und Jan Jensen (10. NM). Alle vier Lübecker Masters 2-Fahrer kamen in der 10-köpfigen Spitzengruppe ins Ziel!

Auch das Rennen der U17-Klasse war sehr spannend und für Samuel Burger sprang nach 67,2 Kilometern der Vize-Nordmeistertitel heraus. Im Zielsprint musste er sich nach 1:43:09 Std. nur dem Kieler John Rupprecht geschlagen geben!

Um 13:10 Uhr waren dann die Mastersklassen 3 und 4, sowie das Feld der Frauen Elite, Frauen Masters und Juniorinnen am Start. Über 58,8 Kilometer gingen die Nordmeistertitel nach Bremen (Michael Hufnagel – Masters 3, VC Vege sack) und Hamburg (Rüdiger Conrad – Masters 4, Harburger RG). Bei den Frauen siegte Lea Lützen vom FC St. Pauli, in der Frauen Masters-Klasse Stefanie Wasmundt (SC Itzehoe) und der Titel in der Juniorinnenklasse ging an Lena Wiechmann von der SG Ath. Büdelsdorf. Die weiteren Ergebnisse der RST Lübeck-Rennfahrer auf Landesebene: Masters 3: Hajo Clausen – Platz 6 (25. NM), Masters 4: Stephan Hohenschild – Platz 6 für HH (11. NM), Frauen Elite: Valerie Kröhnert – Platz 6 (12. NM), Alexa Katzmarski – Platz 7 (13. NM), Frauen Masters: Britta Hohenschild – Platz 3 (5. NM).

Den Abschluss des diesjährigen Renntages bildete das Rennen der Elite Amateure, U23 und der Junioren, die mit insgesamt 80 Rennfahrern um 15:00 Uhr auf die 109,2 Kilometer lange Strecke gingen. Der wellige Rundkurs verlangte von den Rennfahrern wieder alles ab. Am Nachmittag schlug das Wetter leider um und aus den Wolken am Nachmittagshimmel setzte im Rennverlauf Regen ein.

Am Ende gab es nach 2:37:09 Std. (41,693 km/h) den erwarteten Favoritensieg vom Bremer U23-Fahrer Niklas Behrens (LIDL-TREK Future Racing) und dem Bremer Luca Bockelmann (VC Vege sack)

in der Elite-Klasse. Beide Fahrer hatten am Ende einen Vorsprung von 3:08 Min. auf die Verfolger. Der Vize-Nordmeistertitel in der Elite-Klasse ging an Lucas Carstensen (Roojai Insurance), vor Max-David Briese (P & S Benotti). Die Fahrer vom RST Lübeck Racing Team Jonas Dagge (SH-Platz 4, NM 16) und Mitja Rosenboom (SH-Platz 6, NM 19) kamen mit dem Hauptfeld ins Ziel. Weitere fünf Lübecker mussten das Rennen leider vorzeitig beenden. Im Rennen der U23-Klasse wurde Cedrik Wehwe Landesbester (8. NM) vor Joshua Kraas (10. NM). Für den gestarteten U19-Juniorenfahrer Linus Jürgensen war das Rennen leider vorzeitig beendet.

Somit endet ein langes und erlebnisreiches Meisterschaftswochenende mit vielen glücklichen Gesichtern und der Erkenntnis, dass sich die beiden Veranstaltungen in den letzten Jahren auf ein sehr hohes Niveau entwickelt haben, die sich auch Deutschlandweit sehen lassen können.

Nunmehr zum siebten Mal in Folge seit 2018 wurden die Nordmeisterschaften vom Radsport Team Lübeck ausgerichtet und auch seit 2016 sind wir bereits Gast im kleinen beschaulichen mecklenburgischen Rieps.

Der anwesende Rettungsdienst hatte am diesem Rennwochenende zum Glück nur sehr wenige kleine Einsätze.

Ein Dank geht hiermit an alle Helfer und Kommissäre, die diese beiden Veranstaltungen unterstützt haben und zu guten Gelingen beigetragen haben. Wir können auch an dieser Stelle wieder einmal nur aufrufen, sich als Helfer und Unterstützer zu engagieren, denn Helfen macht Spaß. Es gibt so viele positive Rückmeldungen der Teilnehmer zurück und jede helfende Hand ist Gold wert und trägt zum guten Gelingen der Veranstaltung bei!

Ebenfalls möchten wir uns bei den Anwohnern rund um die Rennstrecke für ihr Verständnis bedanken, denn nur so ist es möglich, heutzutage Radsport der Spitzenklasse anzubieten. Wie freuen uns auf ein Wiedersehen!

Hier findet ihr alle Ergebnisse vom Wochenende. Hier der Link: [www.herzog-sport.de](http://www.herzog-sport.de)





# Termine Radrennen 2024

Datum	LV	Titel	Art	Ausrichter
Sa. 03.08.24	NRW	Aachen		
16.-18.08.24	BER	Tour de Berlin	RF	
So. 18.08.24	SCH	Bad Segeberg	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. (evtl. Tasdorf)	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..072024

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

BL1 = Bundesliga Männer

BL2 = Bundesliga Frauen / Juniorinnen

BL3 = Bundesliga Junioren

DM1 = Deutsche Meisterschaft U23 (m/w)

DM2 = Deutsche Meisterschaft Juniorinnen (U19)

Q-Kri = Qualifikation Kriterium DM

S17 = Nachwuchssichtung

RF = Rundfahrt

UCI = UCI-Veranstaltung

JM = Jedermann



# T-Shirt-Total

# Gravel

## **CadFish GRVL 2024**

31. Mai - 2. Juni 2024  
von Bernd Preuß



Gravel-Abenteuer über 100, 200, 300 oder 400 km (jeweils mit 10% Aufschlag versteht sich) - das ist CadFish GVRL. Die Kurzzusammenfassung:

- 140 Startende von denen 123 ins Ziel kamen
- 31.117 gefahrene km in 83 Tagen und 14 Stunden

Die ersten im Ziel waren:

- 400km: Birger Jörgensen in 19h 25m
- 300km: Arndt in het Panhuis und Marcel Schwarze in 17h36
- 200km: Andreas Ritter in 7h 43m (incl. Bonus)
- 100km: Daniel Borsch in 5h 9m



Einen Eindruck geben euch die Ausschnitte aus der WhatsApp-Gruppe sowie der sehr persönliche Bericht von Oliver.

Wie sich 200 km Vollgas anfühlen, hat Andreas filmisch festgehalten und sehr kurzweilig geschnitten. Guckbefehl! <https://t1p.de/8iyf6>



## **400km beim Cadfish GRVL 2024** ein persönlicher Bericht von Oliver Heigl



Es ist Freitag, 12.15 Uhr, und somit weniger als 5 Stunden vor dem Start, als das Paket mit meinen neuen Wunschreifen, einen Wolfpack Race, wider Erwarten doch noch eintrifft. In Windeseile montieren wir den Pneu, schnallen die Räder ans Auto und brausen nach Lübeck.

16:00 Uhr: Beeindruckt sind wir, ob der tollen Atmosphäre. Der RST Lübeck ist kein kommerzieller Veranstalter, braucht sich in Sachen Organisation und Verpflegung aber keinesfalls vor ihnen verstecken. Wir werden äußerst freundlich von anderen Fahrern und der Orga-Crew empfangen, erhalten unsere Startunterlagen, sowie, zu unserer freudigen Überraschung, einen Satz hochwertige

Reifenheber als Give away, sowie einen Becher mit dem CadFish-Logo.

Es herrscht familiäre Stimmung, es wird gefachsimpelt und gelacht. Abschätzende Blicke nach Wadenstruktur, Oberschenkelkonturen, Hochwertigkeit des gefahrenen Materials - Fehlanzeige. Konkurrenzdenken, wie ich es bei MTB-Rennen oft erlebe, gibt es nicht. Hier in Lübeck treffen sich Fahrradverrückte und zelebrieren ein Event, das ihrem Hang zur Langstrecke Raum zur Entfaltung bietet - das verbindet.

Um 17:00 Uhr rollen wir los, sind die einzigen MTB Fahrer im Feld und sollten damit eigentlich als Exoten unter den Gravelbikern auffallen. Allerdings müssen uns aber von einem Fahrer auf seinem 20 Zoll Klapprad, den fortan alle nur "Klappi" nennen werden, die "Show" stehlen lassen - ein total verrückter Kerl!



Radfahren ist mentale Stille - der Pausenknopf im sich überschlagenden Hamsterrad negativer Gedanken. Grandios!

Die Dämmerung bricht langsam herein, als Arndt bei km 70 die Luft ausgeht. "Ich bin platt", ruft er mir zu, meint aber eigentlich seinen Reifen. Irgendwo auf dem mit Bauschutt aufgefüllten Feldweg und der nun zu befahrenen Panzerplatte, hat er sich einen Stein in den Reifen gefahren. Der Defekt - übrigens unser einziger - ist schnell behoben und die kleine Verschnaufpause kommt gar nicht so ungelegen.

Mitternacht; km 95: *Rampe* - ein Kaff, von dem (Anwohner ausgenommen) noch nie ein Mensch jemals gehört haben dürfte - wird zum Dreh- und Angelpunkt der Nacht. Bedingt durch das infrastrukturelle Nichts in Mecklenburg-Vorpommern, und befeuert durch die späte Startzeit, wird Rampe zur Oase für die hungrige Radfahrermeute. Hier gibts nämlich eine Tankstelle; und die hat sogar bis in die frühen Morgenstunden offen. Es ist nur der Nachtschalter geöffnet. So ist es uns nicht möglich, den Verkaufsraum zu betreten und die angebotenen Waren in Augenschein zu nehmen. Folglich frage ich die junge Verkäuferin nach dem Sortiment.

»Also, wir haben ...«

Nachdem sie etwa 20 Artikel in der Geschwindigkeit einer Nähmaschine runtergerattert hat, kann ich ihr nicht mehr folgen und bestelle die beiden Dinge, die mir noch im Gedächtnis geblieben sind: Frikadelle und Schnitzel.

»Im Brötchen? Warm?«, will sie wissen.

»Egal, Hauptsache schnell!«, denke ich, nicke aber zustimmend. 8,30 € später sitze ich satt vor der Zapfsäule und sehe weitere Fahrer eintreffen, die wie ein Schwarm Moskitos über den Nachtschalter herfallen.

»Also, wir haben ...« höre ich es wieder. Ob sie wohl weiß, dass beim CadFish insgesamt rund 200 Fahrer an den Start gehen?

Im weiteren Verlauf der Nacht habe ich tatsächlich so etwas wie einen kleinen Filmriss: Ich kann mich nicht an Ortsnamen und auch kaum an die Streckenbeschaffenheit erinnern. Offenbar habe ich eher funktioniert, als agiert.

Für gewöhnlich gehe ich, auch am Wochenende, so zwischen 22 und 23 Uhr schlafen, und stehe zwischen 5 und 6 Uhr auf. Das ist exakt die Zeitspanne, die mich auch bei den 24 Std.-Rennen immer stark an Leistung verlieren lässt - das ist hier heute nicht anders. Und es ist exakt die Zeitspanne in der Arndt mal so richtig aufdreht...

Anfangs bleibt es unspaktakulär. Die Wege sind extrem matschig, und die Fahrer noch nicht gewillt, sich bereits jetzt schon fullspeed die erste Fangopackung abzuholen. Dennoch zieht sich das Feld nach und nach auseinander. Zu Beginn ist die Strecke sehr abwechslungsreich, und zu unserer Freude, auch traillastig. Hier können wir nicht nur den Flow genießen, sondern auch die Vorteile von Federgabel und breiten Reifen voll ausspielen.

Bereits bei Kilometer 30 wartet die erste und einzige Verpflegungsstation auf uns. Wie schon beim Start, finden wir auch hier den Tisch reich gedeckt vor. Selbst Thüringer liegen auf dem Grill für uns bereit. Die nach dem Event aufkeimende Kritik darüber, dass das Angebot der Speisen nicht vegan war, verstehe ich nicht im geringsten und finde sie zudem unangebracht, wenn ein kleiner Verein so was hier auf die Beine stellt.

Auch die politische Tirade eines Teilnehmers, dass die Strecke über Jamel - dem berüchtigten Nazidorf" führe, kann ich nicht nachvollziehen.

Auf den nächsten Kilometern beschäftigt mich der Vorfall an der Verpflegung noch immer. Mir wird noch einmal bewusst, dass ich den Radsport auch deshalb so sehr mag, weil er mich den Alltag und seine Sorgen - die großen wie die kleinen, für eine Zeit vergessen lässt. Die sich auf dem Schreibtisch türmenden Rechnungen, der frustrierende Job und der fällige Werkstattbesuch des Autos, sind für eine Weile ebenso aus dem Sinn, wie die innenpolitische Lage unseres Landes, globale Konflikte und die Debatten über Radwege in Peru. Radfahren beschränkt das Leben in gewisser Weise auf das für den Moment Essenzielle: Lenken, treten, essen, trinken, ggf. schlafen - mehr nicht.

Habe ich bisher die Führungsarbeit übernommen, zeigt er mir jetzt nur noch sein Hinterrad und macht ordentlich Pace. Es wird sich übrigens im weiteren Verlauf immer wieder zeigen, wie gut wir beide miteinander harmonisieren. Mal hat er ein Loch und ich führe, dann wieder ist es andersrum und er zieht mich - und das, ohne das wir uns in irgendeiner Form absprechen müssten. Wir lachen sogar mehrmals ein wenig erstaunt darüber, wenn wir einmal mehr synchron schalten oder gleichzeitig die Lichtstufe unserer Lampen umstellen. Um 6:00 Uhr haben wir rund 170 Km in den Beinen und beschließen, die Stunde bis zur Ladenöffnung der Regeneration zu widmen. Während mir sofort die Augen zufallen, bewacht Arndt die Räder - von Müdigkeit bei ihm noch keine Spur. Der Typ ist 'ne Maschine!

Die Stunde Schlaf tat gut, war aber keinesfalls ausreichend. Auch fällt es gar nicht so leicht, den zunehmenden Druckschmerz am Hintern und den Handballen zu ignorieren. Ohnehin zwickt und zwackt es immer wieder mal hier, mal dort. Kniegelenke, Archillesferse, Schultern, Rücken. Irgendwas davon tut immer weh. Ich habe versucht, in diesem Wechsel ein Rotationssystem zu entdecken, bin aber gescheitert - die Wehwechen

kommen und gehen willkürlich.

Gegen Nachmittag erreichen wir Dömitz. Am Fähranleger kehren wir in eine Wirtschaft ein. Es ist seit mehr als 24 Stunden nicht nur die erste warme, sondern vor allen Dingen auch die erste vollwertige Nahrung. Selten waren 25 Euro derart gut investiert.

Die Strecke ist im weiteren Verlauf leider monoton. Wir vermuten, dass es Gravelfahren (näher am Rennrad) eher liegt. Uns hingegen macht das wenig Spaß - gar keinen, um genau zu sein. Uns fehlt der Flow.

Erste Erschöpfungsanzeichen nun auch bei Arndt. Unsere Bewegungsabläufe sind inzwischen so eckig wie die der Marionetten aus der Augsburger Puppenkiste; unser Reaktionsvermögen zudem auf dem Niveau von Wachkoma-Patienten angekommen. Irgendwo hinter Dömitz fällt er, bei einem eigentlich kinderleichten Wendemannöver, einfach zu Seite um. Wie ein nasser Sack geht er zu Boden. Kein Abrollen, kein Abstützen, kein Ausklicken. Platsch! Der Sturz bleibt nicht folgenlos. Arndt hat sich am Knie verletzt. Es schwillt an und schmerzt höllisch. An einem Deichanstieg muss ich sogar schiebend unterstützen. Auch zerlegt sich bei ihm nach und nach die Moral.





Seine Flüche werden lauter, häufiger und konkreter. Auch bei mir steht es mit der Motivation nicht zum Besten.

Neben den vielen schmerzenden Körperstellen, nervt mich die Monotonie gewaltig. Seit wir die 200 Kilometermarke durchbrochen haben, rechnen wir rückwärts. 300 Km sollte die Strecke ursprünglich lang sein. Als wir eine Woche vor dem Start den Track erhielten, hatte Arne noch zehn Prozent on top dazugegeben - sogar gratis, was wir ganz doll lieb von ihm finden. Es sind jetzt also nur noch 130 km zu absolvieren - oder immer noch; und die ziehen sich. Endlos lange Wege an Deich und Kanal, dazu fieser Gegenwind, dem wir schutzlos ausgeliefert sind, setzen uns mental und kräftemäßig schwer zu. Zumal uns noch zwei dicke Anstiege vor Lauenburg mit sieben bzw. zehn Prozent als Scharfrichter erwarten, die sich wie eine Wand vor uns auftürmen.

Inzwischen müssen wir immer öfter kurze Pausen einlegen, die Kraft geht aus. Auch der Schlafmangel macht sich deutlich bemerkbar. Vielleicht wäre eine Übernachtung doch besser gewesen?, Allerdings hätten wir dann Schlafsäcke mit-schleppen müssen. Im Grunde war dieses Vorgehen sehr naiv. Wir haben unfassbares Glück

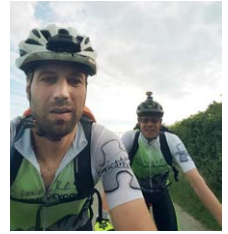
mit dem Wetter. Nicht auszudenken, durchnässt und frierend irgendwo im Nirvana zu stranden

Als wir die 300 km geknackt haben, sind wir mächtig von Stolz erfüllt.

Wäre doch gelacht, wenn sich jetzt nicht auch noch die letzten 30 Kilometer absolvieren ließen. Das Ziel in greifbarer Nähe, bekomme ich einen neuen Energieschub und mach die Kette nochmal mächtig stramm. Arndt fleht hinter mir, ich möge mal ein wenig Gas rausnehmen. Aha, ist er also doch angeschlagen? Ich hatte schon befürchtet, der Teufelskerl würde den Trip tatsächlich ganz easy auf einer Arschbacke abreißen.

Die letzten Kilometer dann doch leichter als gedacht. Es geht großteils leicht bergab und die Strecke ist extrem flowig zu fahren. Und es ist ja auch gar nicht mehr sooo weit. Außerdem warten da ja gleich die Cheerleaderinnen auf uns. Ob wir uns ein Deo hätten einpacken sollen?

Nach 345 km, 1459hm und 29h in Staub und Dreck, kommt mir dieses Überlegung zugegebenermaßen reichlich spät..



**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](http://mtbmarket.de)**

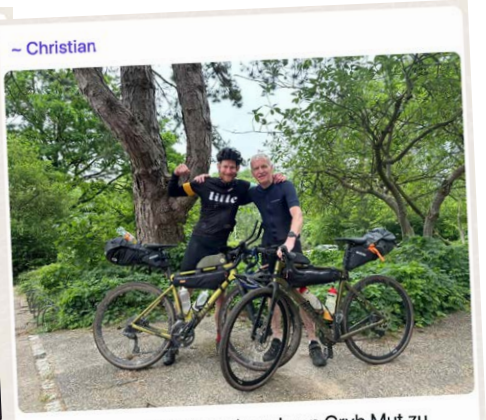


Das war ne ganz miese Scheiße da draußen! Wir haben es geliebt. Vielen Dank an die Organisatoren. Das war eine tolle Veranstaltung.

👍🔥 6



#159 #160 100 100 100



Moin zusammen, um auch anderen Grvb Mut zu machen: auch wir Vater (68) und Sohn (38) haben als Team unsere erste 400er nach 48 Std. (incl. zwei Hotelaufenthalten) geschafft 🍀🍀🍀🍀🍀🍀 und wurden im Ziel noch mit einem „Ehrenpreis“ (s.u.) überrascht 😊 Danke Jasper, dass du mich mitgenommen hast und ein dickes Dankeschön an das Orga-Team 🙌 Sportliche Grüße Christian

👍❤️💪 18



Erster nach 400 km 👍

👍🙌



Chaos Crew like sind wir leider am Start vorbei gefahren und sind jetzt schon auf der Stecke und drehen nicht um 😊

08:44



28er Rennradreifen 😊  
Alles ist möglich, was sind schon 400 km Modder

👍👍 3



#39. Km14. Platten 🙌

12:52



Hier noch ein paar Fotos vom wahrscheinlich schönsten Übernachtungsplatz ever! Auch wenn wir uns nur 1 Stunde gegönnt haben, war der Moment einfach wunderbar! 🙏

❤️👍 6

Gestern saht ihr noch frischer aus 😊

👍🙌

~ Cycling Dan



#149 DNF... 😞 Ausstieg wie angekündigt in Büchen. Lenkkopflager wackelt, knirscht und knackt bei jeder Bewegung. Schade, ich hätts gerne noch versucht, wäre aber auch so erst deutlich nach 18:00 h im Ziel gewesen. Bei den kleinen Rädern bedeutet 40 % weniger Entfaltung auch 40% langsamer vorankommen. Dank an das ganze Team für die Orga, und wie wir das mit meinem Becher hinbekommen, klärt sich bestimmt auch... 😊

16:05



~ Steffi



Ca. 300 km Selfie von Steffi #144. Bin gleich daaa! 😊

13:



~ Maria~

~ Nils  
📷 ???



10 Minuten hinter dir

16:25

~ Birger J 🍌

Guten Morgen.

Km300 - Sonnenaufgang

05:12

~ Arne



Wir warten auf euch. Gebt Gas, wir haben nicht den ganzen Tag Zeit 😊

17:52



~ Thorsten +49 17



400km - jetzt nur noch die kostenlosen letzten 32

10:16

400 #169.

Bin schon seit Stunden völlig fertig. Fahre seit km 60 nur noch mit 2 Gängen (rechte STI kaputt, der 2fach Umwerfer vorn ist meine Rettung). Aber...ich denke...ich zieh trotzdem durch 😊!

16:31



Badezeit 😊👏

14:26

# 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](mailto:marcus.matthusen@rst-luebeck.de)

## Radtraining im Sommer:

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

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

### 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

**Neue Rennbekleidung für die SH-Landesjugend aus der Redaktion**



Die Firma Maisch stattet die Landesjugend mit moderner Rennbekleidung für die großen Auftritte unserer Young Lions aus. Dank großzügiger Privatspenden konnte für unserer Landesjugend ein moderner Satz Rennbekleidung für die großen Einsätze bei der TMP Jugendtour, den Young Classics oder der DM im Mannschaftszeitfahren ermöglicht werden. Von der Planung bis zur Lieferung gab das Team Voll-

gas und lieferte quasi an die Startlinie der Internationalen TMP Jugendtour Gotha/Weingarten. Was für ein Service! Nun sind wir vom Landesverband Schleswig-Holstein auch wieder in der Lage bei den großen Mannschaftszeitfahren wieder in einem gemeinsamen Landestrikot (Vorgabe der Reglements) auf Niveau der Konkurrenz anzutreten. Wir danken allen, die das so unglaublich schnell möglich gemacht haben, sehr herzlich!

Bernd Mähns (Präsident) und Ian Hoesle (Vizepräsident Nachwuchs)



# HILFE!

**Wir sammeln Spenden für neue Jugendverbandstrikos der Altersklassen U17 und U15!**

Die Nachwuchssrennfahrer des Radsportverbandes Schleswig-Holstein benötigen neue Trikots für die gemeinsamen Rundfahrten in Deutschland, um den schleswig-holsteinischen Verband im Land zu präsentieren!

Helft uns, damit die Nachwuchsfahrer bereits im Mai zur ersten großen Etappenfahrt, der TMP-Jugendtour in Thüringen im neuen Trikot starten können!

**Danke!**

*Die Jugend des Radsportverband Schleswig-Holstein*



**Radsport für jugendliche Neueinsteiger**

Du hast Spaß am Rennrad fahren oder Gabeln und möchtest auch an Radrennen teilnehmen. Kein Problem! Melde Dich bei uns. Wir, das Radsport Team Lübeck suchen genau Dich! Du bist mindestens 10 Jahre alt, dann melde Dich jetzt bei uns (E-Mail: [info@rst-luebeck.de](mailto:info@rst-luebeck.de)). Unser Radsporttraining läuft ganzjährig. Wir trainieren auf der Straße in verschiedenen Altersgruppe und im Gelände. Von April bis Oktober wird in der Woche trainiert und von November

bis März am Wochenende. Wer im Winter fleißig trainiert, gewinnt im Sommer die Radrennen. "Im Winter werden die Rennen gewonnen!" so lautet der Spruch der Sieger. Im Vordergrund steht aber immer der Spaß!

Solltest Du kein Rennrad besitzen, so haben wir die Möglichkeit, Dir ein Rennrad zu leihen, um Dir den Start zu ermöglichen. Wir bieten Radtraining auf der Straße und im Gelände, Trainingswochenenden im Verein und dem Radsportverband Schleswig-Holstein, Trainingslager, Radrennen in Norden und vieles mehr.

## 24. TMP Jugendtour 2024

10. – 12.05.2025

aus der Redaktion



Auf nach Gotha in Thüringen! Mit dabei waren insgesamt 10 Sportler in den Altersklassen U15 und U17 aus den Landesverbänden Bremen und Schleswig-Holstein.

Die Anreise erfolgte schon am Donnerstag. Nach der Ankunft konnten sich n ren haben, war der Tag auch schon wieder vorbei und es stand nur noch das Abendessen auf dem Programm.

Für die U15 Sportler ging es am Samstagmorgen früh aus dem Bett. Der erste Start zum Einzelzeitfahren erfolgte schon um 08:30:00 Uhr. Dementsprechend klingelte der Wecker schon vor sechs Uhr... Die U17 Sportler und Betreuer konnten etwas länger schlafen, denn da war der erste Start für 10:15:00 Uhr angesetzt.

Die Runde hatte 7,6 Km und ca. 80 Höhenmeter und musste einmal gefahren werden. In der U15 galt es das gesamte Wochenende über Erfahrungen zu sammeln und möglichst sturzfrei durch die Rennen zu kommen.

Die U17 hingegen hatte sehr gute Chancen, um die vorderen Platzierungen mitzufahren. Und das zeigten sie auch gleich im Zeitfahren. Samuel Burger wurde 7., Josh Tietjen wurde 8., Simon Grammerstorf wurde 15. und Mattis Deba wurde 20. Das war ein sehr starker Auftakt in die Rundfahrt. Josh Tietjen sicherte sich somit nach dem Zeitfahren das weiße Trikot des besten

Nachwuchsfahrers, was er am Freitag um nur ein paar Platzierungen verpasste.

Am Nachmittag stand die 2. Etappe auf dem Programm. Die Strecke war die Selbe wie im Zeitfahren. Die U15 musste 5 Mal die Runde fahren und die U17 musste 8 Runden fahren. In der U15 wurde ein sehr hohes Tempo angeschlagen und schon nach der ersten Runde kamen nur noch kleine Gruppe am Zielstrich an. Unsere Jungs haben sich sehr gut geschlagen und sind alle heil im Ziel angekommen.

Die U17 hingegen hatte großes vor an dem Tag. In der ersten Sprintwertung konnte sich John Ruprecht schon Punkte sichern und auch in der Bergwertung hatte Samuel Burger erste Punkte gesammelt. Am Ende reichte es leider in beiden Wertungen nicht für die Spitze und somit lag der Fokus auf dem Zielsprint. Im Zielsprint konnte Simon Grammerstorf noch einen 13. Platz herausfahren. Leider verloren wir auch am Nachmittag wieder das weiße Trikot, was sehr schade war.

Die letzte Etappe am Sonntag startete für die U15 wieder früh. Um 09:00 Uhr fiel der Startschuss für die 33 Km lange Etappe. Das Tempo war schnell und auch hier kamen nach der ersten Runde wieder vereinzelt kleine Gruppen im Ziel an. Die Jungs waren deutlich besser als am Vortag dabei und konnten sich immer gut in einer der ersten Gruppen platzieren. Nach einer sturzfremen und ereignisreichen Rundfahrt waren die U15er sichtlich erschöpft und fuhren mit ganz vielen Eindrücken und Erlebnissen nach Hause.



Für die U17 dagegen stand noch einiges auf dem Spiel. Samuel hatte noch Chancen ins Bergtrikot zu fahren und es waren auch immer noch Verbesserungen im Gesamtklassement möglich. Nachdem es leider nur noch einen Punkt in der Bergwertung gegeben hatte, war dieses Rennen leider verloren, aber im Zielsprint wurde es dann nochmal spannend. Denn Simon Grammerstorf konnte sich kurz vor Ziel von der Gruppe lösen und kam mit einem Vorsprung von 2 Sekunden vor dem Hauptfeld als dritter!!! Ins Ziel. Das übertraf alles vom Vortrag. Herzlichen Glück Simon zu diesem dritten Platz. Josh rundete das Ergebnis mit einem 10. Platz noch sehr schön ab. In der Gesamtwertung hat sich damit auch noch einiges getan. Samuel wurde am Ende 7., Simon wurde 9. und Mattis verbesserte sich noch auf Platz 13.! Herzlichen Glückwunsch an alle zu diesem herausragendem Ergebnis! Und so ging eine erfolgreiche Rundfahrt in Thüringen zu Ende. Ich möchte allen Sportler und Betreuern für das Wochenende danken. Ohne euch wären diese Ergebnisse nicht möglich gewesen.



### BDR Jugendsichtung im Saarland

28. April 2024

aus der Redaktion



Das 70,5 km lange Rennen fand auf einer anspruchsvollen Runde bei Überherrn im Saarland statt. Mit dabei waren Erik (TSB Flensburg), John (Kieler RV) und Samuel (RST Lübeck). Nach einer langen Anreise hieß es, ab auf die Räder und die Strecke anschauen. Insgesamt 2 Runden absolvierten die Sportler um sich einen Eindruck von der Runde zu verschaffen. Nach dem Abendessen gab es noch eine Besprechung mit dem Sportlichen Leiter und dann ging es auch schon ins Bett. Der Wecker klingelt nämlich um 05:45 Uhr, denn um 09:00 Uhr war schon Start. In der Nacht und am Morgen regnet es sehr viel. Das machte die Bedingungen um einiges schwieriger. Mit etwas Nervosität aber viel Selbstvertrauen gingen alle drei Sportler um 09:00 Uhr auf die 5 Runden. Ohne Neutralisation ging es gleich in eine lange Abfahrt. Das Tempo war das ganze Rennen extrem hoch gewesen, sodass sich keine Sportler absetzen konnten. In den Runden 3,4 und 5 gab es jeweils eine Sprint- und eine Bergwertung. Die erste Bergwertung wurde in der drit-

ten Runden abgenommen und ging an Samuel. Leider konnte er in den anderen beiden Bergwertungen keine Punkte sammeln. Nach 01:50:46 Stunden ging ein noch sehr großes Feld in den Zielsprint. Der Sieg ging an Felix Jeryzna (Thüringen). Er gewann vor Onno Bieberle (Brandenburg) und Owen Kings (NRW). Für Samuel sprang am Ende ein guter 25. Platz raus. John verlor in der letzten Runden etwas den Anschluss an das Feld und kam mit etwas Rückstand auf Platz 68 ins Ziel. Erik hatte schon etwas früher im Rennen mit dem hohen Tempo zu kämpfen und musste das Feld ziehen lassen. Trotz seines jungen Alters hat er eine sehr gute Leistung gezeigt und kann stolz auf sich sein!



# Fotofinish



## VORSCHAU Team News – Aktuell Nr. 167

RTF-Termine 2025

*Breitensport*

Crosstermine Herbst und Winter

*Rennsport*

CTF Ratzeburg am 27. Oktober 2024

*Gravel*

Rückblick auf die letzten Rennen der Saison 2024

*Jugend*

*Die nächste Ausgabe erscheint im Oktober 2024*



# Mitgliedsbeiträge

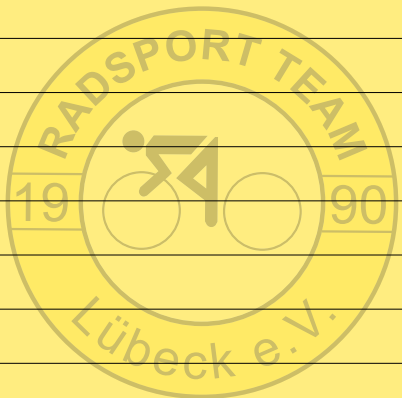
# Impressum

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](http://termin.colibri.de)



**Los geht's**



**Wir  
haben  
die  
Auswahl**



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