

Nr. 167



Team News Aktuell

Vereinszeitschrift

Oktober - Dezember 2024



RST-ABC

Was bedeutet CTF?

Warum Handzeichen?

Goodbye-2024

Gravel am 29. Dezember

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

Team News Aktuell – 4. Quartal 2024

Prolog

Regelmäßige Trainingsangebote für alle Leistungsklassen und verschiedene RST-Aktionen und Veranstaltungen bringen weiterhin neue Radsportlerinnen und Radsportler in den Verein. Wir als Verein werden bekannter und auch aus der erweiterten Region kommen neue Vereinsmitglieder dazu. Das ist klasse! Zur Zeit sind wir bereits bei 223 Vereinsmitgliedern. Unser Projekt „RST 250“ läuft und wir arbeiten gerade an unserer neuen Vereinsstruktur. In einem ersten großen Treffen am 30. September 2024 haben wir die neue Vereinsstruktur des RST Lübeck vorgestellt. Weitere Informationen hierzu findest du in dieser Ausgabe. Aus der kleinen und altbekannten Vorstandsstruktur (seit 1990) wird eine neue große Struktur, in der Vereinsmitglieder nicht mehr für einzelne Posten für zwei Jahre gewählt werden, sondern mehrere aktive, interessierte Vereinsmitglieder, die Ideen haben und den Verein aktiv voranbringen wollen, sich in den verschiedenen Säulen des Vereins austauschen und hier aktiv werden. Die neue RST-Vereinsstruktur besteht aus dem Sportbetrieb mit den Säulen Leistungssport, Breitensport und Jugendradsport, sowie der Säule Veranstaltungsbetrieb und der Säule PR und Marketing. Wir müssen uns als größer und aktiver Sportverein auf die aktuellen Situationen einstellen und sind gefordert neue Wege zu gehen. Nur so kann ein Verein in dieser Größe noch ehrenamtlich geführt werden. Vorstandsarbeit macht Spaß und das soll es auch in Zukunft noch machen. Seid also gerne dabei und geschaltet unsere Zukunft im Verein mit, denn wir alle in der VEREIN!

Titelfoto: Zeitfahren Hamburg - Berlin von Bernd Preuß

Auch unser BFD'ler Max Czelk bleibt uns ein weiteres Jahr erhalten und unterstützt uns in den verschiedenen Projekten. Durch seine Teilzeitstelle im RST muss Max nun ein zweites Jahr im Freiwilligendienst ableisten, um den benötigten praktischen Teil zum Erlangen seiner Fachhochschulreife zu erlangen.

Mit der Herbstzeit beginnt auch die Crosszeit. Cyclocross-Veranstaltungen bestimmten aktuell den Terminkalender und umso schöner ist es, dass in diesem Jahr auch einige RST-Sportler bei diesen Veranstaltungen aktiv sind. Auch die Veranstalter der Countrytourenfahrten (CTF) im Norden freuen sich über Teilnehmer, so wie wir am 27. Oktober 2024 bei der bereits „20. RST Lübeck O-CTF“ in Ratzeburg über ein großes Starterfeld.



Ab 02. November 2024 startet dann auch unser vielfältiges Winter-Trainingsangebot. Die bekanntesten Trainingskarten hierzu findet ihr in der Mitte dieser Ausgabe. Bitte informiert euch auch auf unserer RST-Homepage über wetterbedingte Absagen einzelnen Termine!

Das RST-Saisonabschlussfest findet am 16. November 2024 für RST'ler und Angehörige statt. Wir freuen uns über eure zahlreiche Teilnahme. Meldet euch bitte über die RST-Klubraum App oder per Mail an. Pünktlich zum Winteranfang am 21. Dezember 2024 startet unser RST-Wintercup in seine bereits vierte Auflage! Wir freuen uns schon auf verschiedene Angebote und Aktionen in den 13 Winterwochen. Ich hoffe ihr seid wieder dabei. Zum Abschluss des Jahres findet nach dem großen Erfolg im vergangenen Jahr am 29. Dezember 2024 die Gravel-Aktion „Good bye 2024“ statt. So bleibt ihr auch zwischen den Jahren sportlich aktiv.

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. Ich hoffe, wir sehen uns auf dem Rad und wünsche allen eine schöne Herbstzeit 2024. Bleibt gesund und seid aktiv!

Der Vorstand

Team News Aktuell – 4. Quartal 2024

Startliste - Inhalt

Wasserschaden im RST Lager.....	7
34 Jahre RST Lübeck.....	14
Weihnachtsgeschenkideen.....	16
Neue Vereinsstruktur: Erstes Treffen... ..	18
Das RST-ABC	22

Breaking News: Lübeck-Marathon. 39

RST Lübeck

Good bye 2024	25
Berlin ist eine Reise wert	28

Breitensport

Elektroland24 S-Cup in Bad Segeberg. . .	31
Schweriner Jedermann Radrennen . . .	32

Rennsport

Womes Ride lebt wieder auf	24
----------------------------------	----

Women's Ride

Deutschen Meisterschaft im	35
Mannschaftszeitfahren	

Jugend



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

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

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



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

www.komoot.de/user/1818417983693



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/



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.



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.



WhatsApp

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

RST Lübeck: Vereinsleben

Neue Vereinsmitglieder

Nommensen	Benjamin	RTF
Frese	Siegfried	RR
Frenzel	Holger	RTF
Schott	Maik	RTF
Skwarek	Volker	MTB
Meinke	Jörn	RTF
Brink	Yannik	RR
Stache	Kai Arne	RR

WILLKOMMEN IM RST !!!

Aktuell besteht der Verein damit aus 223 Mitgliedern!

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

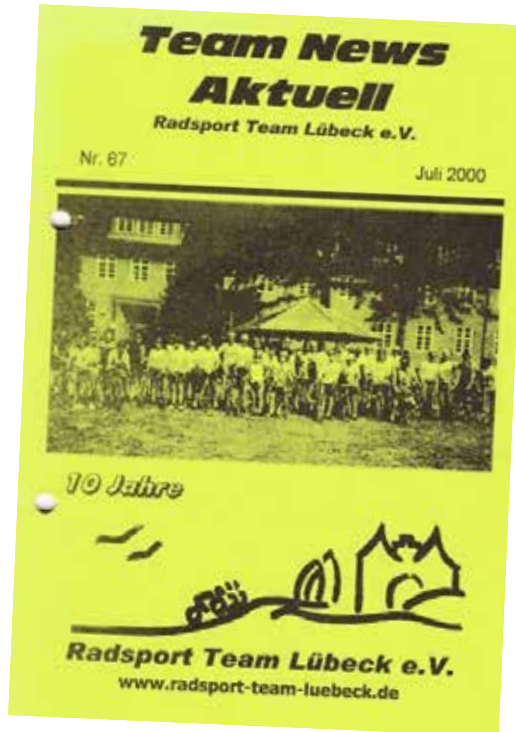
Damals - vor 100 Ausgaben Team News Nr. 67 (Juli 2000) aus der Redaktion



In der Ausgabe der "Team News Aktuell - Nr. 67" (Juli 2000) wurde über die vielen Aktivitäten im Radsport Team Lübeck berichtet. Der Verein hatte zu diesem Zeitpunkt 96 Vereinsmitglieder und präsentierte sich mit einem Infostand anlässlich des zehnjährigen Vereinsbestehens im Frühjahr 2000 im Fahrradgeschäft "buy cycle" in der Wahnstraße und im Sommer 2000 im Radsportgeschäft "Zweirad Westphal" in Bad Schwartau.

Am traditionellen "Anfahren 2000" am Karfreitag (21. April 2000) nahmen 35 Radsportler teil. In drei unterschiedlichen Geschwindigkeitsgruppen ging es nach Bad Segeberg. Dort gab es eine Eis-Pause bevor es wieder zurück nach Lübeck ging. Auch an der "Pfungstour" (11. Juni 2000) nahmen wieder fast 40 Radsportler teil. Diesmal ging es vom Ausbildungspark in Lübeck-Blankensee an den Schaalsee. Nach der Tour wurde im Ausbildungspark gegrillt und der sonnige Tage endete mit Kaffee und selbstgebackenem Kuchen.

Ein Pannenhilfekurs wurde am 21. Mai 2000 angeboten. Zuerst ging es auf eine gemeinsame kurze Ausfahrt über 40 Kilometer, bevor Stefan Holsten bei Kaffee und Kuchen den Technikkurs durchgeführt hat.



Am 03. September 2000 startet in Lübeck das Radrennen "Lübeck - Schwerin - Lübeck" über 136,5 Kilometer mit Start und Ziel in der Kanalstraße. Hier gab es auch Schüler-, Jugend- und Seniorenrennen.

Wasserschaden im RST Lager 12. September 2024 aus der Redaktion



Am Nachmittag einen großen Wasserschaden in einem Gebäude im Ausbildungspark Blankensee. In einem Kellerraum kam es zu einem großen Wasseraustritt, der den Flur und anliegende Kellerräume unter Wasser gesetzt hatte.



In einem dieser Räume befindet sich auch unser RST Lager. Da am Samstag in Oldenburg i.H. die „10. Wagriener Land O-RTF“ und der Brevet auf dem Programm standen, waren wir am Freitagabend in unserem Lager, um die Sachen für die Veranstaltung bereitzustellen. Wir hatten uns bereits beim Eintreffen über die hohe Luftfeuchtigkeit gewundert und waren dann sehr erschrocken, als wir die Tür zu unserem Lagerraum geöffnet hatten. Große Teile des Raumes waren noch unter Wasser. In einigen Kisten stand das Wasser und wir dokumentierten den entstandenen Schaden. Uns war zu diesem Zeitpunkt noch nicht klar, wo das Wasser herkam. Das Wasser stand nach dem Wasseraustritt etwa 3 bis 5 Zentimeter hoch im Raum.

Schnell mussten wir handeln, um die Schimmelbildung durch den Wasserschaden zu verhindern! So konnten wir bereits am Freitagabend eine vorläufige Ersatzlagerfläche in der Kronsfordter Allee finden und bedanken uns beim TriSport Lübeck, der uns kurzfristig hier helfen konnte.



Nach einem Vereinsaufruf fanden sich für Sonntag 12 Helfer, eine Pritsche, drei Caddy's und drei Anhänger und so wurde innerhalb von 75 Minuten das gesamte Lager geräumt und auch ein Anhänger bereits mit Sperrmüll gefüllt. Gegen 13:00 Uhr konnten wir bereits im Ersatzlager Regale aufbauen und unsere Sachen wieder einlagern. Nach 90 Minuten war alles erledigt und die Helfer verabschiedeten sich.

Der tatsächliche Schaden am Inventar war zum Glück nicht so sehr groß. Viele Sachen waren in Regalen gelagert und standen nicht direkt auf dem Boden. Einige Kartons und Kisten waren dem Wasser ausgesetzt und zwei „alte“ Schränke hatten reichlich Wasser gezogen. Von einem Schrank wollten wir uns eh verabschieden und so ging der zweite Schrank jetzt auch gleich mit weg. Unser großes Siegerpodest stand auf einer Seite im Wasser und einige Holzgestelle waren auch nass.

Innerhalb von drei Wochen wurde der Raum getrocknet und in Teilen renoviert. Am 06. Oktober 2024 erfolgte nun der Wiedereinzug in unser altbekanntes Lager Blankensee. 8 Vereinsmitglieder trafen sich zur Rückführung der Sachen. Alles wurde schnell auf zwei Anhänger, einer Pritsche und diversen Autos verteilt, sodass der Ersatzlagererraum innerhalb von 45 Minuten wieder geräumt war. Ebenso schnell waren auf die Sachen auch wieder eingelagert.

Damit für die zukünftigen Veranstaltungen auch alles wieder schnell griffbereit ist, wurden die Sachen vorsortiert und nach Kategorien eingelagert. Zusätzlich haben wir nach weiteren alten Sachen getrennt und haben dadurch weiteren Platz in unserem Lager gewonnen. Nach gut 2,5 Stunden war alles verräumt.

Wir bedanken uns bei allen Helferinnen und Helfern, die ihren Sonntagmittag geopfert haben, um mit anzupacken! Ebenso beim TriSport Lübeck für die Ersatzlagerfläche!



RST Lübeck: Rückblick

15. Sommer-Paarzeitfahren

18. Juli 2024
aus der Redaktion



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

Bei 26°C und Sonnenschein ging es nach der Auslosung los. Um 18:30 Uhr fiel der Startschuss für das erste Paar. Insgesamt gingen diesmal fünf Teams an den Start. Zusätzlich ging ein Einzelstarter außerhalb der Wertung ebenfalls auf die Strecke.

Sieger wurden Piotr Furman und Girgori Goronzy (Endzeit inkl. Bonuszeiten: 45:58 Min.), vor Daniel Bents und Jonas Westefeld auf Platz 2 (47:31 Min) und Ferdinand Pauls und Andreas Fechner auf Platz 3 (49:31 Min.). Im Ziel gab es auch diesmal gesponserte Kaltgetränke für alle!

Die 16. Ausgabe des RST Sommer-Paarzeitfahren wird es wieder Anfang Juli 2025 geben.

Am 18. Juli 2024 fand bereits zum 15. Mal unser beliebtes RST Sommer-Paarzeitfahren in Klein Sarau statt. Insgesamt gingen diesmal 10 Teilnehmer an den Start.

Sieger wurden Piotr Furman und Girgori Goronzy mit einer reinen Fahrzeit von 46:22 Minuten. Der Streckenrekord in Klein Sarau von 45:30 Minuten, der im Jahr 2017 von Lennart Matthusen und Karsten Finck aufgestellt wurde, konnte nicht gebrochen werden. Das Zeitfahren über 30 Kilometer, wurde wie im vergangenen Jahren wieder in Klein Sarau, südlich vor Lübeck ausgetragen. Der erste Termin war bereits am 27. Juni 2024 angesetzt, musste aber kurzfristig wegen Gewitter verschoben werden.

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



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

6h-Lauf

27. April 2024

von Paulina Pieloth



- seine ganzen Sachen einfach im Marlibad-Magazin lassen kann und jederzeit an Wechselschuhe/-Socken/-Shirt, Blasenpflaster etc. kommen kann ohne alles mitschleppen zu müssen

...dann vergehen die 6h wie im Flug. Und machen richtig Spaß!

Dabei ist wichtig: jede*r in seinem/ihrem eigenen Tempo. Es gab ein paar Leute, die 6h lang durchgelaufen sind und am Ende auch mind. 60km geschafft haben (davon auch einer, der am nächsten Tag noch den Marathon in Hamburg laufen wollte). Es gab aber auch diejenigen, die von Beginn an einfach durchgehend gewandert / marschiert sind und dann noch diejenigen, die zwar gelaufen sind aber immer mal wieder Gehpausen eingelegt haben, z.B. um mit anderen Teilnehmenden ein paar Meter zu gehen und zu plaudern, sich auf eine der vielen Parkbänke zu legen um zu regenerieren oder einfach um Fotos von Blumen zu machen. Zu den letzten gehörte ich auch ;)

Überhaupt ist die Strecke nicht abgesperrt. Es sind also überall Spaziergänger*innen auf den Wegen und manche feuern einen auch ganz lieb an. Lediglich das Marlibad ist eigens für die Veranstaltung geöffnet und hier sind keine anderen (Bade-)Gäste anzutreffen. Ich persönlich bin beim letzten 6h-Lauf meine persönliche längste Strecke gelaufen und habe damit meinen ersten Ultra (45+km) gefinished. Die Strecke ist offiziell vermessen (Zeitmessung per Fußsensor), sodass die Wertung dann auch in Deutsche Ultramarathon Statistik des DUV eingetragen wird. Ich war mega stolz (wie man auf dem Bild vielleicht erkennen kann).

Daher:

Support your local Laufveranstaltung und lauft doch in 2025 mit um das Konditionsniveau für die Bike-Saison zu setzen ;)

Infos und Anmeldung unter: my.raceresult.com (Hinweis: Anmeldung noch nicht eröffnet)



Dassow Duathlon 2024

13. Juli 2024



Wenn man beim Radfahren eine kleine Abwechslung braucht, dann geht man am besten zum Dassower Duathlon. Hier kann man erst ca. 22 km Graveln und dann sich eine 7km Laufrunde einlegen. Es gibt aber auch die Möglichkeit eine Staffel zu bilden und bleibt schön in seiner Königsdisziplin.

Also ab nach Dassow und eine richtige tolle Veranstaltung mitnehmen, die wirklich gut organisiert ist, von vielen Helfern getragen wird und eine Bereicherung in der Region bietet.

Dieses Jahr wurden wir siebenfach vertreten. Paulina (Einzelstarterin), Maike und Grigori als Mix-Staffel und Jonas, Elias, Kai und ich als Einzelstarter.

Nach dem Start waren die Racingraketen abgedüst und ich habe mich mit Grigori und Kai in einer geeigneten Gruppe gefunden, wo ich mir ein wenig Energie für den Lauf aufsparen konnte. Die abwechslungsreiche Radstrecke ist nicht ohne und man muss schon schauen, wo man überholen kann, wann es holprig werden kann oder wie man die Kopfsteinplasterpassage am besten bewältigt.

Dies geschafft es geht auf die Laufstrecke, wo man sich erstmal an eine komplett andere Belastung gewöhnen muss. Zweimal gibt es etwas zu trinken, was man unbedingt mitnehmen muss, da die Sommertemperatur manchmal hier zu schlagen kann. Dieses Jahr war es sehr angenehm.



Kommen wir zum Abschluss mit einigen Überraschungen! Grigori und Maike erreichten einen guten 7. Platz. Unter den Einzelstartern kam Kai als 10. in Ziel, Jonas als 8. und ich als 7. Platz.

Was aber eine mega positive Überraschung war, sind die beiden Zweiplatzierten – Paulina und Elias!! Wir alle haben uns für die beiden gefreut, vor allem wurde Paulina dann aufs Podium gerufen und hat es erst dann mitbekommen, dass sie Zweite wurde. Elias und Jonas haben Ihre Racingteamerfahrung super umgesetzt und läuferisch ist Elias zudem sehr stark.



RST Sommerfest by CADfish | ROAD
13. Juli 2024
aus der Redaktion



Dieses Jahr fand das wieder im Rahmen CADfish 2024 (12. bis 14. Juli 2024) statt. Bei trockenem Wetter und Temperaturen um die 21 °C auf der Kirchwiese der St. Augustinus Gemeinde im Falkenhusener Weg in Lübeck statt. 39 Personen trafen sich zum gemütlichen Beisammensein. Um 17:00 Uhr trafen die Gäste ein und das bunte Mitbringbuffet war wieder sehr vielfältig und lecker. Es gab viele anregende Gespräche und ein gelungener Abend, bei dem alle viel Spaß hatten, ging schnell zu Ende.



Die ersten Radsportler, die tags zuvor bereits in Kiel zur Tour durch die dänische Südsee gestartet waren, trafen in der Nacht zum Sonntag nach langen 623 Kilometern in Lübeck wieder ein. Die letzten Teilnehmer erreichten erst am Sonntagnachmittag das Ziel am Gemeindehaus in Lübeck



Coffee and Cakeride Groß Niendorf
03. Oktober 2024
aus der Redaktion



Um 12:30 Uhr war der Start in Lübeck-Dornbreite an der Buswendeschleife. 28 Teilnehmer standen pünktlich am Treffpunkt für die rund 92 und 76 Kilometer langen Strecken. Das Wetter war für diese Runde perfekt, denn es war ein goldener Herbsttag mit Temperaturen bis 14°C.

Die Strecke führte von Dornbreite über Badendorf und Heidekamp Richtung Reinfeld. Über Feldhorst, Seefeld und Schlammersdorf ging es am Kloster Nütschau vorbei bis nach Groß Niendorf. Nach 39 km kehrten wir dann im Hof Café Groß Niendorf ein und plünderten die Kuchentheke. Nach dieser Stärkung ging es dann gemeinsam durch viele kleine Dörfer wie Schwissel, Neuenhör, Rehhorst, Zarpn zurück nach Dornbreite. Es hat wieder allen viel Spaß gemacht!



RST Ferienpass-Aktion 2024
26. Juli 2024
aus der Redaktion



Das Radsport Teams Lübeck hat am 26. Juli 2024, wieder ein Spaß- und Sportprogramm unter dem Motto „Riesenspaß auf schnellen Reifen“ für alle Kinder und Jugendlichen angeboten. Alle, die Spaß an sportlichen Radfahren haben oder den Radsport als Natursport kennenlernen wollen, waren zu diesem Angebot im Rahmen des Lübecker Ferienpass genau richtig. Mal reinschnuppern und etwas über das Radfahren und den Rennradsport zu erfahren, stand im Vordergrund dieser Aktion. Zum Start um 10:00 Uhr in St. Hubertus kamen diesmal insgesamt 8 Teilnehmer im Alter von 8 bis 15 Jahren zusammen. Bei bedecktem Himmel aber angenehmen Temperaturen um die 18 °C starteten wir in einen sportlichen Vormittag. Zum Start der Radausfahrt von St. Hubertus ging es am Flughafen entlang nach Klein Sarau. Der erste große Anstieg war geschafft. Nach kurzer Erholung ging es auf kleinen, ruhigen Straßen durch die wellige Landschaft zwischen Klosterberg und Ratzeburger See. Die Teilnehmer wurden in zwei 4er-Gruppen aufgeteilt, sodass die

älteren und jüngeren Teilnehmer in ihrem Tempo fahren konnten! Gegen Mittag setzte leider etwas Regen ein, der jedoch nicht zum Abbruch führte. Der Klosterberg ist hier mit seinen 72 Metern die höchste Erhebung westlich des Ratzeburger Sees und die jungen Radler zu trauten, machten sich auf Weg, um ihn zu bezwingen. Nach jedem Anstieg kommt auch eine Abfahrt! Im Anschluss gab es einen 250 Meter Sprint auf Zeit. Mit vielen kleinen Pausen, in der immer über Radfahren und den Radsport gesprochen wurde, verging die Zeit wie im Fluge und am Ende war es denn auch wieder trocken.



Als kleines Dankeschön gab es zum Abschluss der Tour für alle Teilnehmer eine RST-Trinkflasche zur Erinnerung. Glückliche und unfallfrei sind gegen kurz nach 13:00 Uhr alle gemeinsam wieder nach gut 28 bzw. 35 Kilometern in St. Hubertus eingetroffen und haben einen schönen und sportlichen Vormittag erlebt. Auf ein Wiedersehen bei der nächsten Ferienpass-Aktion 2025 oder beim Jugendtraining.



IHR FAHRRADPROFI

Wir lieben Leistung!

Ahrensböck 04525/4730 www.ihrfahrradprofi.de

34 Jahre RST Lübeck
Sonntag Ausfahrt & kleine Feier!
aus der Redaktion



Unseren Aufruf zum Treffen am Holstentor sind viele gefolgt und so ist beim besten Wetter ein tolles Gruppenbild entstanden.

Bei den anschließenden Touren (Rennrad, Gravel, U11-Gravel) hatten wir uns gemeinsam ausgetobt,

um dann eine Kaffee- und Kuchenpause im Cafe Brandtschatz zu genießen.

Am 01. September 1990 wurde das Radsport Team Lübeck e.V. gegründet. Mit berechtigtem Stolz blicken wir auf 34 Jahre (12.419 Tage) Radsport zurück. Von sieben begeisterten Radfahrern wurde der Verein bei der Gründerversammlung in der Lübecker Gaststätte „Zum Weißen Schwan“ in der

Schwartauer Landstraße ins Leben gerufen. Viele große Veranstaltungen wurden in den letzten 34 Jahren angeboten, der Verein hat sich entwickelt und gehört jetzt zu den größten Radsportvereinen in Schleswig-Holstein.

In den letzten Monaten haben wir sehr viele neue Vereinsmitglieder in allen Altersklassen gewinnen können. Durch unser großes Sportangebot gibt es jede Woche ein passendes Trainingsan-

gebot in allen Leistungsklassen vom Einsteiger bis hin zum Rennfahrer.

Auch in der Zukunft wollen wir ein attraktiver Radsportverein sein und unser Angebot ständig verbessern.

Wir freuen uns immer über neue Vereinsmitglieder!



Weihnachtsgeschenkideen

Kreative Vorschläge für jeden Geschmack
von Piotr



Die Weihnachtszeit steht vor der Tür, und damit auch die Suche nach den perfekten Geschenken für Familie, Freunde oder sich selbst. Um Euch bei dieser wichtigen Aufgabe zu helfen, haben wir einige RST Lübeck Tipps zusammengestellt, um Euch inspirieren zu lassen. Denkt aber auch daran, dass es nicht immer nur um das Geschenk selbst geht, sondern auch um die Gedanken, die Zeit und die Liebe, die man jemandem schenken kann.

Also Frohes Schenken und eine besinnliche Weihnachtszeit!

RST Aero-Socken machen Euch 3 Watt schneller!
Und das passende **Aerotrikot** dazu!



Über den Winter gibt es was auf die Ohren - natürlich die **RST Mütze!**



Mehr Artikel findet ihr auf
www.rst-luebeck.de/vereinskleidung/ und
www.t-shirt-total.de/rst-luebeck



In der Wintersaison unterstützen euch unsere Sponsoren - „Ihr Fahrradprofi“, „MTB-Market“ „Willert“ und „Wöltjen“ eure **Schmuckstücke zu warten!**



IHR FAHRRADPROFI

FAHRRADHANDLUNG
WILLERT 2.0



Cycle Roasters hat den passenden **Kaffee** für jeden Geschmack"



Wieso sich nicht mal etwas Besonderes wünschen?! Wie wäre es mit einem **Bikefitting** oder einer Leistungsdiagnostik bei Klaus von der Technischen Orthopädie!



Winter-Cup 2025
ab 21. Dezember 2024
von Piotr



Die Radsaison 2024 neigt sich dem Ende zu und bald kommt die kalte Winterzeit. Endlich kann man die Beine hochlegen und sich mal ausruhen. Oder auch nicht!

Denn der Winter-Cup 2025 beginnt wieder am 21. Dezember und wird uns die Gelegenheit bieten den Winter mit verschiedenen Aktivitäten zu überbrücken. Die Aktionen werden wir über den Winter zu Beginn der neuen Woche auf der Webseite durchgeben. Freut Euch auf nette Treffen und erste Ausfahrten im neuen Jahr. P.S. Falls Ihr Ideen für den Winter-Cup habt, dann her damit. Bitte per Mail an info@rst-luebeck.de



Neue Vereinsstruktur: Erstes Treffen
30. September 2024
aus der Redaktion



Das erste große Treffen zur neuen „RST Vereinsstruktur“ fand im Phönix-Restaurant in der Falkenstraße 44 in Lübeck statt. Insgesamt kamen 20 Vereinsmitglieder zu diesem Treffen zusammen. Zuerst wurde den Anwesenden die gewachsene Vereinsstruktur erklärt und über die deutliche Mitgliedersteigerung in den letzten Jahren berichtet. 2016 hatte das Radsport Team Lübeck etwa 78 Vereinsmitglieder, heute haben wir uns verdreifacht und sind nun fast 225 Vereinsmitglieder.

Wir müssen uns als größer und aktiver Sportverein auf die aktuellen Situationen einstellen und sind gefordert neue Wege zu gehen. Nur so kann ein Verein in dieser Größe noch ehrenamtlich geführt werden. Vorstandsarbeit macht Spaß und das soll es auch in Zukunft noch machen. Der Verein ist in den letzten Jahren noch aktiver geworden und hat sich breiter aufgestellt.

Was wollen wir mit unserer neuen Vereinsstruktur erreichen? Wir wollen nicht mehr bei einer Jahreshauptversammlung einen Verantwortlichen für zwei Jahre wählen, sondern wir wollen in der neuen „Säulenstruktur“ alle an einen Tisch bekommen, die Lust haben Ideen zu entwickeln, Angebote zu schaffen und aktiv zu sein. Wir alle sind der Verein, nicht nur der Vorstand, auch jedes einzelne Mitglied ist der Verein.

Wir als Verein sind nur so gut, wie es die Vereinsmitglieder sind. Das Präsidium und der erweiterte Vorstand können nur die Voraussetzungen schaffen und den Verein lenken.

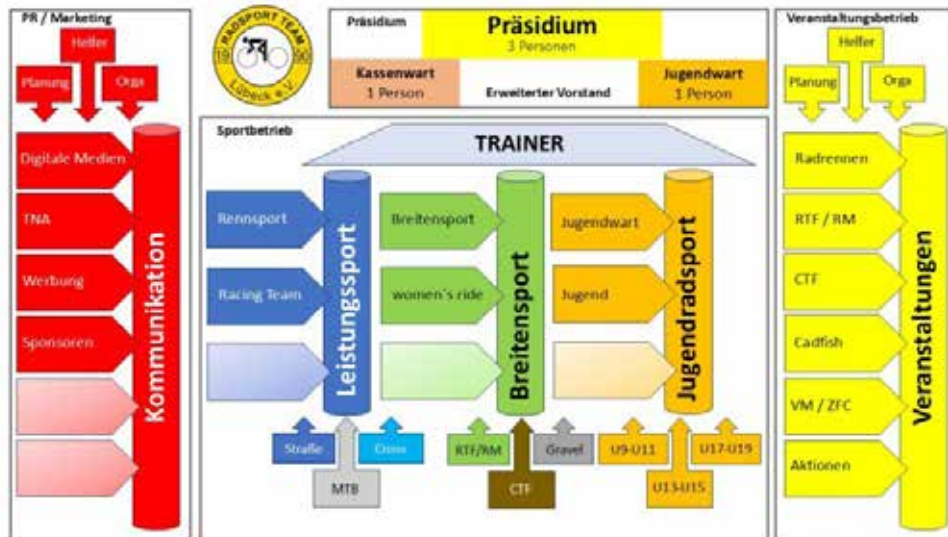
Die neue Säulenstruktur ist wie folgt aufgebaut: Neben dem Präsidium und dem erweiterten Vorstand besteht der Verein aus drei großen Bereichen, dem Sportbetrieb mit den Säulen „Leistungssport“, „Breitensport“ und „Jugendssport“, dem Veranstaltungsbetrieb mit der Säule „Veranstaltungen“ und der PR/Marketing mit der Säule „Kommunikation“. (siehe Bild unten)

Nachdem die neue Vereinsstruktur erklärt wurde, können alle Anwesenden ihr Ideen, Gedanken und Hinweise aufschreiben und den einzelnen Säulen zuordnen. Vielen Karten wurden von den Vereinsmitgliedern ausgefüllt und den Säulen zugeordnet.

Wie geht es jetzt weiter?

Du hast Lust den RST Lübeck voranzubringen und zu entwickeln, denn bist du hier genau richtig. In den drei großen Säulen (Leistungssport, Breitensport und Jugendsport) findet der Sportbetrieb statt. Hier sollen gerne alle an einen Tisch kommen und die Säule entwickeln. Alles ist möglich, es gibt zwar einen Rahmen (abgängig vom jeweiligen Etat), aber wir, das Präsidium und der erweiterte Vorstand, sind offen für alle Ideen und Aktivitäten.

Zum RST-Saisonabschlussfest am Sa., 16. November 2024 werden wir euch einen Zwischenstand präsentieren!



RST Vereinsmeisterschaft:
5. Lauf in Schlagsdorf
21. September 2024



Der 5. und vorletzte Lauf der diesjährigen RST-Vereinsmeisterschaft fand in Schlagsdorf statt. Von Schlagsdorf führt der Kurs Richtung Thandorf und über Heiligeland nach Schlagresdorf. Vor hier aus ging es wieder zurück nach Schlagsdorf. Eine Runde hat 7,7 Kilometer.

Bei sonnigem Wetter und Temperaturen um die 23 °C und viel Wind gingen diesmal leider nur 8 Radsportler an den Start zum Einzelzeitfahren in Schlagsdorf über 30,8 km (4 Runden) bzw. 15,4 Kilometer (2 Runden). Schnellster Fahrer war Marc Jansen mit einer Zeit von 45:11 min. (40,903 km/h). Nachdem alle Teilnehmer wieder im Ziel waren, wurden die Ergebnisse verkündet.

Der 6. und letzte Lauf der RST-Vereinsmeisterschaft findet am Sa. 12. Oktober 2024 in Heilshoop statt. Hier startet um 14:00 Uhr (!) das Bergzeit-

fahren. Anschließend erfolgt die Siegerehrung (gegen 15:30 Uhr) im Hofcafé Landzauber direkt in Heilshoop. Kommt gerne alle zum gemeinsamen Kuchen essen und Kaffee trinken dazu!



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

Das RST-ABC
Begriffe, die wir ständig nutzen
aus der Redaktion



Der RST Lübeck hat viele neue radsportbegeisterte Mitglieder:innen in den letzten Monaten dazu gewonnen. Viele von Euch hören zum ersten Mal RST- oder Radsport-spezifische Begriffe, wie *RTF*, *Kanal* und *Kekse*, *Strava* oder *Vereinsmeisterschaft*. Diese Begriffe wollen wir Euch in den nächsten TNA-Ausgaben („Team News Aktuell“ wieder so ein RST-Begriff) näher erklären. Ihr werdet somit die Vielfalt des Vereins besser nachvollziehen können und die Welt des Radsport besser verstehen.

In dieser Ausgabe fangen wir mit den saisonalen Begriffen „CTF Ratzeburg“, „Radsportabzeichen“ und „Winter-Cup“ an.

CTF Ratzeburg

Die CTF (Country-Tourenfahrt) Ratzeburg ist eine beliebte Veranstaltung im Radsportkalender, die durch die malerische Herbstlandschaft um Ratzeburg führt. Diese Tour bietet zwei Streckenlängen (76 km / 53 km), um sowohl Anfängern als auch erfahrenen Fahrern gerecht zu werden. Die CTF in Ratzeburg wird durch den RST Lübeck organisiert und ihr könnt als Mitglieder des RST Lübeck kostenlos teilnehmen. Es gibt einige tolle CTF Veranstaltungen in unserer Umgebung und es ist wert auch diese zu besuchen. Als Vereinsmitglied zahlt ihr einen vergünstigten Beitrag.

Radsportabzeichen

Der RST Lübeck bietet in jeder Radsportsaison verschiedene Termine an, an denen man die Leistungen des Deutschen Radsportabzeichen ablegen kann. Das Radsportabzeichen ist eine Auszeichnung für gute körperliche Leistungsfähigkeit. Im Vordergrund stehen Grundleistungen, die zu erfüllen sind und wiederholt werden können. In jedem Kalenderjahr kann nur eine Auszeichnung (z.B. in Bronze, in Silber oder in Gold) erworben werden. Die Auszeichnung Bronze, Silber, Gold wird je nach Erreichen der Leistung in der entsprechenden Altersklasse verliehen. Die Leistungen müssen innerhalb eines Kalenderjahres erbracht werden. Stichtag für die Alterseinteilung ist der 01.01. im Kalenderjahr der Bewerbung. Alle, die das Radsportabzeichen ablegen möch-

ten, finden die jeweiligen Bedingungen in „GOLD“ in der jeweiligen Altersklasse für Frauen und Männer auf unsere Webseite. Diesen Laufzettel bitte ausdrucken, die Zeit und Daten für den Nachweis eintragen und am Saisonende (zum 31.10.) bei der RST Geschäftsstelle einreichen!

Winter-Cup



Den Winter-Cup ist aus der Idee geboren das RST-Vereinsleben in den Wintermonaten mit anderen Aktivitäten zu beleben. Der Cup startet immer am 21.12. (Winteranfang) und geht bis zum 20.03. (Winterende). J

ede/r aus dem Verein kann am Winter-Cup teilnehmen. Es geht um 12 Aktionen während des Winters, bei dem jeder für seine Teilnahme an einer Aktion einen Winter-Cup-Punkt erhält. Ab sechs bestätigten Teilnahmen geht Dein Name nach dem 21. März 2024 (Frühlingsanfang) in die Lostrommel und anschließend findet die Auslosung statt. Es werden fünf tolle Gewinne verlost.



Die Aktionen werden jeden Montag auf der RST-Homepage / RST-WhatsApp Gruppe und der neuen RST Klubraum App gepostet.

Handzeichen und Sicherheitshinweise in der Gruppe

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für das Radfahren in der Gruppe sind Handzeichen. Je höher das Tempo und je größer die Gruppe, desto wichtiger ist das Befolgen gewisser Grundregeln. Nur wer vorne fährt, hat freie Sicht und kann die Verkehrssituation am besten einschätzen. Wenn abgebogen wird, wenn angehalten werden soll oder wenn gravierende Unebenheiten in der Fahrbahn auftauchen, muss dies von vorne nach hinten durchgegeben werden. Nur so können Auffahrunfälle oder Schäden am Fahrrad durch ein Schlagloch vermieden werden. Wildes Gefuchtel oder Schreie helfen nur wenig. Gefragt sind klare Zeichen. Sicherheit steht immer im Vordergrund, um Trainingsunfälle zu vermeiden!

Auf der RST-Webseite findest du alles zum Thema in in einem PDF: <https://t1p.de/4ud2v>



Radtraining im Winter

Was ist beim Wintertraining auf dem Rad zu beachten? Radsportbekleidung im Winter, die gefühlte Temperatur auf dem Rad. Außentemperatur im Vergleich zur Geschwindigkeit auf dem Rad. Dies sind nur einige Informationen, die wir für euch in unserem RST-Dokument zusammengefasst haben.

Der Link zum RST-Dokument: <https://t1pde/50k5b>



Was ist Country-Tourenfahren (CTF) im Allgemeinen?

Naturerlebnis pur! Ist das nicht auch etwas für Dich? Country-Tourenfahren ist die breitensportliche Variante - ohne Zeitnahme und Rangliste - des Tourenfahrens mit dem Geländerad (ATB, MTB, Gravel), die jenseits des öffentlichen Straßenverkehrs durchgeführt wird. Auf öffentlichen Feld- und Waldwegen verlaufen die Strecken, die von den Mitgliedsvereinen unter Berücksichtigung der allgemeinen Naturschutzbestimmungen und der Umweltregeln des BDR besonders ausgesucht sind. Das Naturerlebnis steht bei dieser Variante im Vordergrund; und es möchte einen offensiven Beitrag gegen das "wilde" Biken quer durch Wald und Flur leisten. Die kürzeren Strecken (bis 25 km) werden dabei meist über einfach zu befahrende und breite Wege geführt, sind also für Einsteiger und Familien geeignet. Die längeren verlangen in der Regel schon etwas mehr fahrerisches Können sowie Fahrradbeherrschung auf vergleichsweise unwegsamem Terrain.



Insgesamt sind alle Strecken mit den zuständigen Forstämtern abgestimmt. Neben der Wegweisung mittels Richtungspfeilen (nur bei einer CTF) stellen die Vereine in steigender Anzahl auch die GPS-Daten zur Tour (O-CTF) auf ihrer Homepage zur Verfügung. Wie beim Radtourenfahren gibt es unterwegs Verpflegungs- und Pannenservice. Besonders im Wald ist große Rücksicht auf andere Erholung suchende Mitmenschen zu nehmen (Wanderer, Reiter, Spaziergänger). Langsames annähern und freundliches Grüßen sind ein Gebot der Höflichkeit.

Technisch einwandfreie Räder und das Einhalten der gekennzeichneten Wege stellen ein unabdingbares Muss dar.

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

Fr Winter-Joker

Trainer: Piotr 

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

Startort variabel
 Startzeit 17:00 Uhr
 Länge 60 min
 Ø-km/h 4 km/h
 Alter jedes Alter

Info
 Mittlere Intensität, Training mit eigenem Körpergewicht, Voraussetzung eines fiten Gesundheitszustands.

Fr Freitagsgravel

Trainer: Andreas F. 

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

Startort 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 Fettstoffwechsels.

Sa Women's Ride Road

im wöchentlichen Wechsel mit Gravel
 Trainerin: Vanessa 

Art Rennrad / Straße, GA1-GA2
 Zielgruppe Frauen
 Gruppen/ Begleitet 1 / Ja

Startort Vorrader Str. / Kronsfordor
 Startzeit 10:00 Uhr
 Länge ca. 120 min, 40-60 km
 Ø-km/h 19-21 km/h
 Alter jedes Alter

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

Sa Women's Ride Gravel

im wöchentlichen Wechsel mit Road
 Trainerin: Vanessa 

Art Gravel, GA1-GA2
 Zielgruppe Frauen
 Gruppen/ Begleitet 1 / Ja

Startort Possehlbrücke
 Startzeit 10:00 Uhr
 Länge ca. 120 min, 40-60 km
 Ø-km/h 19-21 km/h
 Alter jedes Alter

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

Sa (1.+3.) Jugend GRVL

im wöchentlichen Wechsel mit Gravel
 Trainer: Piotr 

Art Jugendtraining Gravelbike
 Zielgruppe alle
 Gruppen/ Begleitet 1 / Ja

Startort Possehlbrücke
 Startzeit 10:00 Uhr
 Länge ca. 90 min, ca. 20 km
 Ø-km/h 16 km/h
 Alter 8-18 Jahre

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

Sa (2.+4.) Jugend U11 RR

Trainer: Jan-Christoph, Marcus, Piotr 

Art Jugendtraining Rennrad
 Zielgruppe Fortgeschrittene
 Gruppen/ Begleitet 1 / Ja

Startort St. Hubertus, REWE
 Startzeit 10:00 Uhr
 Länge ca. 90 min, 22-25 km
 Ø-km/h 20-23 km/h
 Alter 8-11 Jahre

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

Sa (1.) Rennradtraining

Trainer: Cedrik und Piotr 

Art GA1 - EB
 Zielgruppe Leistungssportler:in
 Gruppen/ Begleitet 1 / Ja

Startort St. Hubertus, REWE
 im Wechsel mit Stockelsdorf
 Startzeit wetterabhängig
 Länge 2-3 h, 60-90 km
 Ø-km/h 28-32 km/h
 Alter jedes Alter

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

So RR Einsteiger

Trainer: Maik 

Art Regeneration / KB - GA1
 Zielgruppe Beginner/Genussfahrer:in
 Gruppen/ Begleitet 1 / Ja

Startort Buswendeplatz Dornbreite, Steinrader Damm
 Startzeit 11:00 Uhr
 Länge ca. 90 min, 25-40 km
 Ø-km/h ca. 20 km/h
 Alter ab 18 Jahren

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

Abswechselnd GRVL oder Rennrad im Jugendtraining!

Aktuelle Termine findet ihr immer auf der RST-Homepage!

Women's Ride 2.0! -> Mehr Infos findet ihr auf Seite 22.

Samstags: Training Sonntag: RST-Aktionen

34. OH-Rundfahrt & Radmarathon „Ostholstein-Extrem“ 11. Mai 2025 aus der Redaktion



OSTHOLSTEIN EXTREM

DER RST MARATHON



Ende August 2024 wurde auf dem gemeinsamen RTF- / CTF-Fachwartetag Nord der Radsportverbände Schleswig-Holstein und Hamburg die Veranstaltungstermine für 2025 festgelegt. Die RTF-Veranstaltung des Radsport Team Lübeck, die „34. Ostholstein-Rundfahrt“ und der Radmarathon „Ostholstein-Extrem“ starten am Sonntag, 11. Mai 2025 in Bad Schwartau!

Wie bereits in einigen Jahren zuvor ist es der „Muttertag“ an dem sich die Radtourerfahren und die Marathonis in Bad Schwartau treffen.

Der Radmarathon „Ostholstein Extrem“ wird 2025 die Auftaktveranstaltung der Serie sein. Mit 222 Kilometer und über 1.200 Höhenmetern führt die Tour quer durch Ostholstein bis in den Norden nach Heiligenhafen.

Durch die rapsblühende Landschaft wird die Tour für alle wieder ein Highlight werden.

Womes Ride lebt wieder auf ab 2. November von Vanessa Curro



Women's Rides 2.0 - endlich gibt es ein Update unserer Frauen-Ausfahrten! Gemeinsam wollen wir in die Wintersaison starten und die bevorstehenden grauen Tage mit unserer cyclistischen Freude aufhellen! Mit unseren kurzen Trainingsausfahrten bleiben wir den Winter über fit und teilen gleichzeitig unsere gemeinsame Leidenschaft!

- voll funktionsfähiges Gravel-, Cross- oder Trekkingbike/beziehungswise Rennrad 🚲
- Licht 🔦
- Werkzeug-Tool 🛠️ und Ersatzschlauch
- es besteht Helmpflicht 📵
- dem Wetter geeignete Kleidung 🧥🧤🧦
- Trinken 🍷 und ggf. eine kleine Verstärkung 🍪
- bisschen Kleingeld 💰, falls wir spontan die Ausfahrt mit einem warmen Getränk ☕ und Kuchen 🍰 beenden möchten
- es gilt die StVO
- wir nehmen auf andere Verkehrsteilnehmer Rücksicht

... und das allerwichtigste : eine große Portion gute Laune und gute Beine 🙌🙌

Falls die Ausfahrten wetter-/ oder krankheitsbedingt abgesagt werden müssen, erfolgt über Strava ein Update. Alle Frauen sind herzlich willkommen - auch keine Vereinsmitglieder.

Anmeldung/ Abmeldung über Strava oder Mail (vanessa.curro.rst@gmx.de) erwünscht!

Treffpunkte:
Gravel-Ausfahrten: Possehlbrücke / Frauen Ruderklub

Rennrad-Ausfahrt: Ecke Kronsfordor Allee / Vorrader Straße.

Die nächsten Termine:

02.11 : Gravel	07.12: Rennrad
09.11: Rennrad	14.12: Gravel
16.11: Gravel	14.12: Gravel
23.11: Rennrad	21.12: Gravel
30.11: Gravel	04.01: Rennrad

Good bye 2024 Die Graveltour zum Jahresabschluss 29. Dezember 2024



Ein kleines, aber feines GRVL EVENT. Start am So., 29. Dezember 2024 um 11:00 Uhr in St. Hubertus (REWE-Parkplatz, Polarisweg in Lübeck). Die Tour ist ca. 60 Kilometer lang und hat 470 Höhenmeter. Was ihr dazu benötigt??? Warme Kleidung, ein geländefähiges Bike, ein wenig „Abenteuerlust“, überschüssige Kalorien, die ihr vor dem Jahreswechsel noch verbrennen möchtet und gute Laune. Was ihr dafür bekommt? Ein unvergessliches Wintererlebnis und garantiert eine Menge Spaß und das mit vielen Radsportlern. Nur das ist natürlich NICHT alles. Auf der Hälfte der Tour legen wir einen Stopp ein. Dort gibt es etwas Warmes zu trinken, 'ne Kleinigkeit zu futtern und ein wärmendes Feuer. Auch nicht Vereinsmitglieder sind zu diesem Mini-Event herzlich eingeladen.

VERBINDLICHE ANMELDUNG bis 28. Dezember 2024. Weitere Infos hierzu findet ihr in Kürze auf der RST-Homepage!



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



Breitensport

Ostholsteinische Seen-Tour

25. August 2024
von Daniel Praez



Der RST Lübeck hat seine geplante „Ostholsteinische Seen-Tour“ um 10:00 Uhr mit 19 Teilnehmern in Stockelsdorf gestartet. Nach einer kurzen Begrüßung, Info's zur Route und Vereinsthemen durch Daniel Praez startete die Gruppe gemeinsam die Ausfahrt in Richtung Dissau. Von dort an ging es über Nebenstraßen und schönen Landschaften in Richtung des Plöner See. Es war schon sehr beeindruckend das Bild, wenn 19 Radsport begeisterte in einer Gruppe zusammen Reisen. Kurz vor Berlin gab es einen kleinen technischen Stopp, dieses würde gemeinschaftlich schnell gelöst und die Gruppe könnte die Fahrt wieder aufnehmen. Der Wetterfrosch hatte aber noch eine Überraschung für uns. Ab Berlin ging es gute 15 Kilometer im Regen weiter, aber das hat der Stimmung keinen Abbruch getan. Die Gruppen blieb zusammen und erreichte den Plöner See, der mit einen traumhaften Ausblick und Sonnenschein uns erwartet hat.

Von dort an ging es weiter Richtung Malente, auch hier haben wir es uns nicht nehmen lassen am See direkt vorbeizufahren, um ein Gruppenbild machen zu können. Leider haben wir einen Gastfahrer bei Bosau verabschiedet und unser

Hajo und Uwe stecken noch in einer Panne fest. Wir kehrten in Malente für eine Stärkung ein. Der Großteil befand sich im Kaffee Treffpunkt (Bahnhofsstraße 16). Hier gab es hausgemachte Kuchen und genügend Sitzplätze, um sich gemeinsam zu unterhalten. Nach der Pause ist vor der Pause, es ging direkt nach Malente weiter, mit einem kleinen Anstieg, der uns klarmachte, dass die Pause vorbei ist.

Die Gruppe blieb aber stabil zusammen und hielt sich an die vereinbarte Gruppen Pace, wir erreichten Eutin und es ging dann über weitgehend glatte Landstraßen und ordentlich Wind in Richtung Pariner Berg, hier würden die Beine nochmal ans Limit gebracht, die lange Abfahrt und der einlaufen ins Ziel waren dann nur noch Formsache. Kleiner Fun Fact am Rande, der Organisator „Daniel Praez“ konnte seine eigene angebende Pace nicht halten, hat sich dann von der Gruppe gelöst, nicht weil sie nicht warten wollten, sondern weil die Gruppe in der Pace lag.

Später wurde die Gruppe von Uwe aufgesammelt und mit moralischer Unterstützung ins Ziel bewegt, danach gab es ein Eis in kleiner Runde.



10. Wagriener Land O-RTF mit Brevet in Oldenburg i.H. 14. September 2024



Mit 31 Teilnehmern war das Feld bei unserer 10. RTF durchs Wagriener Land am 14. September 2024 sicher überschaubar und wir hätten durchaus noch den einen oder anderen Radfahrer versorgt bekommen. Auf der anderen Seite steht aber der überschaubare Aufwand dann wieder dazu im richtigen Verhältnis.

Bereits zum dritten Mal waren wir mit unserer RTF in Oldenburg ein Bestandteil des Hospizlaufes auf dem Sportplatz des Oldenburger SV. In diesem Jahr haben dort über 500 Läufer die unterschiedlichen Lauf- und Walking-Strecken bis hin zum Ultralauf über 85 Kilometer in Angriff genommen. Bei schönsten spätsommerlichen Bedingungen, aber starkem Wind haben wir 3 Fahrer um 08:00 Uhr auf die große 220 Kilometer-Runde um die Halbinsel Wagrien und dann in einer ausgedehnten Schleife um den Selenter See geschickt. Die übrigen Teilnehmer gingen dann um 09:00 Uhr auf die 80 bzw. 120 Kilometer-Schleifen. Einige Teilnehmer haben sich aufgrund des starken Windes im Laufe der Tour denn doch für die kürzere Strecke entschieden. Aber die positiven Rückmeldungen an den Depots bzw. später im Zielbereich ließen den Schluss zu, dass der Strecken-Scout keinen ganz schlechten Job gemacht hat.



Und um noch einmal auf die sicher etwas überschaubare Teilnehmerzahl zu sprechen zu kommen: Gerade deshalb haben wir uns für das O-RTF Konzept entschieden.

Zwar hat es aus personellen Gründen diesmal eine geführte Gruppe gefehlt, dafür können wir diese Veranstaltung mit kleinen Stoff bewältigen. Wir können auf die aufwendige Ausschilderung verzichten. Durch die Streckenführung können

wir die Depots umsichtig besetzen und gleichzeitig profitieren wir durch die Einbettung in die Laufveranstaltung von dem Catering, das dort vor Ort von der Organisation des Hospizlaufes übernommen wird. Zudem bleibt dort noch der ein oder andere Euro für den guten Zweck hängen. Hat eigentlich jemand die Gelegenheit genutzt und hat sich nach den Radschuhen noch die Laufschuhe angezogen?



Wir sind also in der Lage, mit sehr kleinem organisatorischem und personellem Aufwand eine schöne RTF-Veranstaltung anzubieten. Wenn dann auch noch das Wetter so mitspielt, wie in diesem und auch im letzten Jahr, gibt es nur die recht lange Anfahrt als Ausrede, nicht in Oldenburg RTF zu fahren. Vielleicht schrecken ja auch die Höhenmeter, die hier an der Küste direkt neben der Holsteinischen Schweiz für so manche Welle sorgen.



Berlin ist eine Reise wert
12. Oktober 2024
Stephan Hohenschild



...sagten sich 5 RSTler und bestiegen um 7:16 Uhr bei nächtlichen Lichtverhältnissen und Temperaturen um 3 Grad den pedalgetriebenen Sonderzug nach Pankow: Britta, Britta, Bernd, Sigi und Stephan (siehe Titelbild).

Die Zusammensetzung der Reisegesellschaft nach Alter und Geschlecht erfüllte das Quotengebot und in erster Linie das Wohlfühlgebot. Die Fahrtstrecke folgte mit ihren kleinen Variationen, nach meinem Kenntnisstand seit 24 Jahren, einem landschaftlich schönen und radsportlich anspruchsvollen Verlauf und meidet weitgehend stark befahrene Abschnitte.



Auf dem ersten Streckenabschnitt zum Warmfahren hatte die Rennleitung, dem Trend im Profiradsport folgend, 2 Gravelstrecken (Baustellen) vorgesehen. Wir passierten den 1. Secteur in flottem Tempo und hatten kaum Zeit, die vielen Teams am Straßenrand zu bedauern, die ihre defekten Räder wieder herichteten.

Hinter Bleckede begann der Abschnitt (Elb- uferstraße), auf dem der Titel des KOM (King of Mountain) erworben werden kann. Dem Teamgeist entsprechend, fuhren wir gemeinsam in das gepunktete Trikot, um nach einer 2. Elbüberquerung in Dömitz die Energiereserven aufzufüllen und eine Lockerung der Kleidung in Betracht zu ziehen, was aufgrund der Temperaturen negativ beantwortet wurde.

Die verbleibenden ca. 190km bis zum Ziel begannen mit einer zweiten Gravelpassage, danach konnten wir auf die bekannte und bewährte Antriebsqualität der Diesellokomotive Bernd vertrauen, der seinen Mitfahrern großzügig Wind- schatten spendete.

Es darf nicht unerwähnt bleiben, dass die weiblichen Teilnehmer keine Gelegenheit scheuten, den Machos zu zeigen, wie richtiger Radsport funktioniert, insbesondere den alten Männern im Team. Sie ließen sich nicht auf dem Gepäckträger nach Berlin chauffieren, sondern führten das Team kilometerweit im Gegenwind und im hektischen Berliner Straßenverkehr. Auch die genderspezifische Versorgung durch unsere weiblichen Teammitglieder an den Pit Stops - den traditionellen Tankstellen und Supermärkten - war eine hilfreiche Unterstützung und kein Cliché, sondern Ausdruck des guten Teamgeistes.

Dieser gute Geist war es auch, der uns sicher und auch ein wenig erschöpft nach Berlin brachte, wo wir von vielen freundlichen Helfern des Audax-SH empfangen wurden, die uns bereits in Hamburg verabschiedet hatten.

Viele Gesichter sind mir seit Jahren durch ihre Unterstützung bei Radsportveranstaltungen bekannt. Das Zeitfahren HH-B, das vor 24 Jahren (?) von Burkhard Sielaff initiiert wurde, und ohne den und den Audax-SH es nie eine feste Institution der Norddeutschen Radszene geworden wäre. Seine Anziehungskraft beruht auf verschiedenen Aspekten: der immer wieder neuen Orga-



nisationskraft des Veranstalters, der Chance variierenden Wetterbedingungen zu trotzen und der Möglichkeit, als Team- oder Einzelfahrer seine Team- und seine sportlichen Fähigkeiten zu erproben, und das gilt für alle Alters- und Leistungsklassen.

Ich bin sicher, für alle Reisenden im Sonderzug zu sprechen, wenn ich sage, wir haben das Ziel Berlin erreicht dank veloziferischer Leistung und einem entwickelten Teamgeist.

Was kann man mehr vom Radsport erwarten? Eine Wiederholung!

Prapsschralinen und Häkelspinning
wissenschaftliche Erkenntnisse
zur Regenerierung nach 280 Kilometern



Das Team „Sonderzug nach Pankow“ (siehe links) beim Zeitfahren Hamburg-Berlin wurde unterstützt durch „Team Npapschralinenen“ (sic!). Die Anzahl der Versuchspersonen wurde leider am Freitag noch um 50% reduziert. Aber Wissenschaft gibt nicht auf! Wir haben uns also geopfert und auf dem Rückweg zuvor präparierte, gefüllte Einheiten (nur die guten mit dunkler Schokolade!) oral zugeführt. Selten war eine Rückfahrt so kurzweilig.



Sichtliche Vorfreude auf den Versuchsstart



Während der Fahrt: stets Laune & Zuckerspiegel hochhalten!



Das Ergebnis: bereits am Dienstag konnte bereits wieder bei der üblichen Spinning-Routine ohne Auffälligkeiten (außer den sonst üblichen wie häkeln und Kaffee trinken).



Häkelfreuden mit Kaffee beim regenerativen Spinning

Radtourenfahren 2024

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bemerkung
So. 27.10.24	Radsport Team Lübeck	SCH	Ratzeburg	O-CTF - Countrytourenfahrt
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 18.10.2024

Rennsport

RST Zeitfahrkup 2024: 4. Lauf in Kittlitz 30. Juli 2024



Eigentlich sollte dieser Lauf in Mustin starten, aber aufgrund einer Baustelle im Mustin haben wir die Start ins gut vier Kilometer entfernte Kittlitz verlegt. Auf einen neuen Rundkurs ging es von Kittlitz über Dargow und Vogtstemmen zurück nach Kittlitz. Die Runde war 13,6 Kilometer lang und musste zweimal gefahren werden. Bei sonnigem Wetter und Temperaturen um die 28°C starteten insgesamt 15 Teilnehmer. Die Bestzeit über 27,2 Kilometer fuhr Kenneth Haberland mit einer Zeit von 37:45 Minuten (43,2 km/h) vor Heiko Lehmann (38:22 Min.) und Marc

Jansen (38:43 Min.). Auf der kurzen Strecke für die Klasse Frauen 3 und Senioren 4 und 5 gewann Britta Hohenschild (23:10 Min.) vor Torsten Deckert (23:26 Min.) und Stephan Hohenschild (24:40 Min.). Der U13-Fahrer Ruben Harder erreichte nach 13,6 Kilometern das Ziel mit einer Fahrzeit von 26:49 Min. (30,4 km/h).



RST Zeitfahrkup 2024 – Finale in Schlagsdorf 27. August 2024

Der fünfte und letzte Lauf der RST-Zeitfahrkup Serie 2024. Von April bis August fand an jedem letzten Dienstag im Monat (außer im Juni) ein Lauf statt. In Schlagsdorf wurde dann auch die Siegerehrung durchgeführt. Mit 78 Startern bei fünf Läufen (73 Starter in 2023) können wir mit dieser kleinen RST-Rennserie wieder sehr zufrieden sein.



In Schlagsdorf ging es auf eine anspruchsvolle 7,7 Kilometer lange Runde Richtung Thandorf, Heiligeland und Schlagresdorf zurück nach Schlagsdorf. Bei sonnigem Spätsommerwetter bei 26° C (!) starteten die Teilnehmer im Minutenabstand. Die Bestzeit fuhr Kenneth Haberland mit 31:25 min. (44 km/h). Die Sieger in den verschiedenen Klasse sind in der Ergebnisliste zu finden. Alle anwesenden Sportler erhielten einen kleinen Preis.

Wer am letzten Lauf nicht dabei sein konnte und in der Ergebnisliste geführt ist, bekommt zu einem späteren Zeitpunkt einen kleinen Preis. Hier das Ergebnis vom 5. Lauf in Schlagsdorf: Ergebnis Zeitfahrkup
Für die Planung 2025: Wir werden den RST-Zeitfahrkup auch im kommenden Jahr 2025 anbieten und somit bereits in die fünfte Saison mit dieser kleinen Serie gehen. Die Einführung einer neuen Wertungsklasse „Rennrad ohne Zeitfahr-aufsatz“ im Jahr 2024 war ein voller Erfolg und wird für die Zukunft beibehalten. Somit haben alle die Möglichkeit, mit ihrem Rennrad an den Start zu gehen und sie müssen sich nicht direkt mit den Zeitfahrern auf ihren Zeitfahrern messen! Weiter geht es voraussichtlich am Dienstag, 29. April 2025 mit dem ersten Lauf in RST Zeitfahrkup 2025!



Trikotübergabe bei IFP in Ahrensböök 09. Juli 2024 aus der Redaktion



Am 09. Juli 2024 fand im Fahrradladen „Ihr Fahrradprofi“ in Ahrensböök die offizielle Übergabe der neuen RST Racing Team Trikots statt. Vom Racing Team waren Elias, Jonas, Cedrik, Marvin, Linus und Tobias dabei. Weiteren Rennfahrern waren an diesen Abend leider verhindert und könnten nicht anwesend sein. Leon von IFP hatte mit seinem Team noch eine Insta-Story von der Übergabe gepostet. Schaut mal rein!



Wir bedanken uns bei „Ihr Fahrradprofi“ und den weiteren Sponsoren „Cycle Roasters“, der Technischen Orthopädie „TO Lübeck“ und „T-Shirt Total“ für die Unterstützung in diesem neuen spannenden RST-Projekt.

Elektrorland24 S-Cup in Bad Segeberg 18. August 2024 aus der Redaktion



Beim diesjährig vorletzten Rennen der Elektrorland24 S-Cup-Serie in Bad Segeberg starteten wieder einige Rennfahrer vom RST Lübeck in den Lizenzklassen. So belegte Samuel Burger in der U17-Klasse den dritten Platz mit 2 Sekunden Rückstand auf den Sieger John Rupprecht (Kieler RV). Im Rennen der Elite Amateure fuhr Cedrik Weyhe auf Platz 22 mit 2 Sekunden Rückstand auf Henning Filter (Harburger RV) dem Sieger des Rennens über 60 Kilometer. Das Rennen der Amateure und Masters 2-Fahrer musste drei Runden vor Schluss wegen eines Massensturzes abgebrochen werden. Erster in der letzten gewerteten Zieldurchfahrt und somit Sieger des Masters 2-Rennens wurde Tobias Nagel (RST Lübeck). Maik Seidel belegte Platz 11. Die drei RST Racing Team Fahrer im Rennen der Amateure, waren nicht im Sturz verwickelt und landeten auf folgenden Plätzen. Marvin Müller Platz 8, Fabian Burchert Platz 16, und Erik Gromodka Platz 21. Anschließend ging Ferdinand Pauls im U13-Ren-

nen über 15,6 Kilometer an den Start. Er behauptete sich das ganze Rennen über im Hauptfeld und wurde in großen Zielsprint Siebter in seiner Klasse. Das Rennen gewann Claudius Altenburg (SV Dassow 24) mit einer Zeit von 30:22 Minuten (35,565 km/h). Alexa Katzmarski belegte im Frauen Elite-Rennen über 40,8 Kilometer Platz 10. Siegerin wurde Stefanie Paul (RSG Hannover) mit einer Zeit von 1:04:41 Std.



Schweriner Jedermann Radrennen

Wann

von Cedrik Weyhe



Die Lizenzrennen für dieses Jahr waren bereits für uns vorbei. Doch wir wollten uns nochmal einer Herausforderung im Jedermann Rennen stellen. So standen wir am 15. September 2024 bei bestem Spätsommerwetter an der Startlinie des Schweriner Jedermann Radrennens. Die Chancen standen für uns ganz gut. Mit einem Team aus sechs Leuten waren wir auf Augenhöhe mit dem PSV Rostock und der Sportorthopädie Hoffmann. Der neutralisierte Start ging pünktlich los, obwohl ein Feuer direkt an der Strecke eine spontane Verlegung des Kurses erforderte. Am Start war es noch recht kühl, doch im Windschatten des Führungsfahrzeuges konnte man sich zumindest vor dem Fahrtwind schützen.



Die neutralisierte Zone durch die Landeshauptstadt zog sich sehr in die Länge, da mit nur 20 km/h in Richtung scharfer Start gerollt wurde. Endlich kam dieser in Sicht und das Führungsfahrzeug zog, wie im letzten Jahr, ohne irgendein Startzeichen davon. Sofort wurde probiert sich vorne einzuordnen, da in diesem Rennen in den letzten Jahren immer eine Gruppe den Sieg unter sich ausgemacht hat. Die ersten Kilometer lief es sehr gut. Der Rückenwind schob ordentlich und es wurde munter von allen Seiten attackiert, was das Tempo schnell anhob. Leider musste ich dann aufgrund eines platten Reifens anhalten und konnte meine Rolle als Kapitän nicht weiter ausüben. Während vorne im Feld es paar Fahrer bereits geschafft haben sich loszulösen, stand ich noch am Straßenrand und wechselte den Schlauch, da ich ungern das Rennen im Besenwagen beenden



würde. Leider verpasste ich das Ende der Fahrzeugkolonne und musste im öffentlichen Straßenverkehr wieder auf das Schlussfahrzeug der Polizei aufschließen. Zum Glück durfte ich vorbei und konnte wieder am Rennen teilnehmen. Am Ende konnte ich Solo das Rennen mit einem 36-er Schnitt beenden.

An der Spitze des Feldes verloren wir leider die Kontrolle und es konnten sich Fahrer von den größeren Teams absetzen. Auch eine Gruppe, die später den Sieg unter sich ausmachte, wurde von uns verpasst.

Die Nachführarbeit konnte ebenfalls nicht wirklich stattfinden, da auf den schmalen Straßen, gekonnt das Tempo reduziert wurde. Dazu fuhr das Führungsfahrzeug sehr dicht vor der Führungsgruppe und spendete so Windschatten. Das machte es den Ausreißern deutlich einfacher ihren Vorsprung zu etablieren. So wurde sich dann auf den Zielsprint orientiert, wo Jonas den 5. Platz des Hauptfeldes und somit den 9. Platz seiner Altersklasse erreichen konnte. Insgesamt konnten sich alle Fahrer von uns im Hauptfeld in den Top 30 platzieren.

Wir konnten aus dem Rennen viel für die nächste Straßensaison mitnehmen und wollen dann im nächsten Jahr uns nochmal in Schwerin an den Start stellen.



 **T-Shirt-Total**

Jugendradsport-Training

im Wechsel Samstag (Gravel): 10:00 Uhr U11/U13 und Einsteiger
im Wechsel Samstag (Straße): 10:00 Uhr U11/U13 und Einsteiger
weitere Termine nach Absprache: für U15/U17/U19 und Einsteiger
(nähere Information auf der RST-Homepage)

Das Training findet auch in den Ferien statt!

Treffen Gravel: Possehlbrücke /
Frauen Ruderklub
Treffen Straße: Ratzeburger Landstraße / St. Hubertus
(REWE-Parkplatz),
Ansprechpartner: Marcus Matthusen,
Tel.: 0451 / 597 527, Handy: 0172 / 4222802,
marcus.matthusen@rst-luebeck.de

Radtraining im Herbst und Winter:

Das Jugendtraining startet ab 02. / 03. November 2024 wieder am Wochenende. Die jüngeren Altersklassen "U11 und U13 sowie Einsteiger" starten samstags (ab 02. November 2024) im Wechsel mit Graveltraining und Straßentraining. Je nach Wetterlage werden Trainingsrunden von 1,5 bis 2 Stunden gefahren. Termine und kurzfristige Änderungen hierzu siehe unten oder im Internet: www.rst-luebeck.de

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 vermittelt. Ziel ist es, den Radsport als Natursportart zu entdecken.

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

Bitte beachten:

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

Mitzubringen sind:

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

Ansprechpartner beim Training:

Christian Weinert und Marcus Matthusen

Deutschen Meisterschaft im
Mannschaftszeitfahren
02. September 2024 von Ian Hoesle



Die Deutsche Meisterschaft im Mannschaftszeitfahren fand in Genthin (Sachsen-Anhalt) statt. Mit dabei war auch eine Mannschaft aus Schleswig-Holstein. Samuel Burger (RST Lübeck) bildete mit John Rupprecht und Mattis Deba (beide Kieler RV) und Simon Grammerstorf (RRG Bremen) eine Mannschaft.

Die Anreise erfolgte schon einen Tag zuvor. Am Abend fand noch eine Streckenbesichtigung statt um ein Gefühl von der Strecke zu bekommen. Der Sonntag zeigte sich von seiner besten Seite. 23 Grad und wenig Wind machten Hoffnung auf ein erfolgreiches Rennen. Im Vorweg wurde ein klares Ziel ausgesprochen. Das Ziel war eine Medaille zu gewinnen.

Und so machten sich die 4 Jungs auf die 40 Km lange Strecke. Es mussten zwei Runden absolviert werden. Nach der ersten Runde verlor die Mannschaft bereits einen Fahrer aber dies machte den Jungs gar nichts. Gute Kommunikation untereinander und das Wissen über den jeweils anderen half den Jungs dabei sich voll und ganz auf das Ziel zu fokussieren. Nach knapp 52 Minuten und einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 46,8 km/h erreichten sie das Ziel. Am Ende reichte

es mit 15 Sekunden Vorsprung vor dem Landesverband Sachsen zu Platz 3. Deutlich hinter dem Landesverband Brandenburg (Platz 1) und dem VFR Büttgen (Platz 2 – NRW) hat die Mannschaft eine starke Leistung gezeigt und sich für die harte Arbeit unter der Saison belohnt.



Das war der bis jetzt größte Erfolg für Samuel Burger. Nach dem Rennen sagte er: das war „eine gute Motivation für die jetzt noch kommenden Rennen“

Schon diese Woche geht es mit den Bemer Youngclassics in Hamburg weiter. Dort wartet auf die Mannschaft ein international besetztes Feld mit Mannschaften aus insgesamt sieben Nationen. Die Woche darauf steht noch die Deutsche Meisterschaft im Einzelzeitfahren an. Dort erhofft sich Samuel nochmal ein gutes Ergebnis einzufahren um sich für das kommende Jahr in der U19 Bundesliga zu präsentieren.



YoungClassics 2024
09. September 2024
von Ian Hoesle



Das waren die YoungClassics 2024. Ein großes auf und ab beschreiben die letzten 2 Tage wohl sehr gut. Mit dabei waren für das Team „Young Lions Nord“ Mattis Deba und John Rupprecht (beide Kieler RV), Samuel Burger (RST Lübeck), Simon Grammerstorf (RRG Bremen), Erik Hoffman (TSB Flensburg) und Rainer Gehle (Tuspo Weende)

Am Freitag ging es los mit einem Einzelzeitfahren. Die 8,5 Km waren eine schnelle Angelegenheit zum Auftakt. Die Jungs hatten aber Bock und fuhren starke Platzierungen ein. Am Ende standen Platz 16, 18 und 27 auf dem Papier. Das bedeutete Platz 6 in der Mannschaftswertung nach dem ersten Tag.



Am Samstagmorgen stand ein Mannschaftszeitfahren auf dem Programm. Die nur 13 km waren eine recht kurze Distanz im Vergleich zum Mannschaftszeitfahren der letzten Woche. Mit breiter Brust und viel Rückenwind von der DM im Mannschaftszeitfahren gingen die 6 Sportler an den Start. Am Ende reichte es für Platz 5 von 21 Mannschaften. Das war eine sehr gute Platzierung und es ging auf Platz 5 in der Mannschaftswertung.

Am Nachmittag folgte dann ein 70 Km langes Straßenrennen. Dies war geprägt von vielen Stürzen. Das machte den Jungs aber gar nichts aus und Simon schoss das Ding ab. Er gewann mit 5 Sekunden Vorsprung die Etappe und sicherte sich auch das blaue Sprinttrikot. Herzlichen Glückwunsch. Simon machte durch seinen Sieg und die herausgefahrenen Sekunden einen Sprung in der Gesamtwertung und sicherte sich somit Platz



9! In der Mannschaftswertung gab es nach dem zweiten Tag keine Veränderungen mehr. Die letzte Etappe sollte eigentlich am Sonntag stattfinden: Das Ziel sollte die große Mönkebergstraße in Hamburg sein, wo nur wenige Stunden später die Profis auch ihren Zieleinlauf haben sollten. Daraus wurde aber leider nichts. Durch mehrere Stürze im Jedermann-Rennen kam es zu Unterbrechungen und Zeitverzug. Die Profis starteten daraufhin eine Stunde später und das Nachwuchsrennen musste leider ganz ausfallen. Das war sehr schade, denn die Etappe ist der Höhepunkt für jeden Nachwuchssportler der einmal bei den YoungClassics dabei ist.

Am Ende stand somit fest: Simon sichert sich das blaue Trikot und gewinnt die Sprintwertung. In der Gesamtwertung belegt Simon Platz 9 und Samuel Platz 14.

In der Nachwuchswertung erreicht Erik einen sehr starken 5. Platz. Somit können alle sehr zufrieden sein.



U17: DM Einzelzeitfahren in Straufhain und Sichtung in Erfurt
14. September



Mit einem erfolgreichen Rennwochenende beendet Samuel Burger die Straßenrennsaison 2024. Im thüringischen Straufhain fand die Deutsche Meisterschaft der U17-Jugend statt.

Auf der 10 Kilometer langen Wendestrecke zwischen Straufhain und Seidingstadt belegte Samuel Burger den 20. Platz von 93 gestarteten Sportlern. Samuel kam mit einer Zeit von 14:19.73 Min. (41,874 km/h) ins Ziel und hatte einen Rückstand von 53:99 Sek. auf den neuen Deutschen U17-Meister Onno Bieberle (RSV Cottbus). Bester Fahrer aus dem Nordteam war Simón Santana-Grammerstorf (RRG Bremen) auf Platz 16 mit einer Zeit von 14:17.31 Min.

Einen Tag später, am Sonntag (15. September 2024) stand in Erfurt das letzte U17-Sichtungrennen über 77 Kilometer auf dem Programm. Samuel Burger konnte sich in einer vierköpfigen Spitzengruppe vom Hauptfeld absetzen und kam im Zielsprint auf den vierten Platz, zeitgleich mit Tim Zabel (RC Schwalben München), der den dritten Platz belegte. Beide hatten am Ende eine Zielzeit von 1:50:19 Std. auf der Uhr und lagen nur vier

Sekunden hinter dem Sieger Jamie Rathke (RSC Cottbus) und Eero Gündel (RC Lostau). Aus dem Nordteam kamen John Rupprecht (Kieler RV – 12.), Simón Santana-Grammerstorf (RRG Bremen – 32) und Mattis Deba (Kieler RV – 56.) alle zeitgleich mit 1:51:37 Std. im großen Hauptfeld ins Ziel.

Herzlichen Glückwunsch an Samuel Burger (RST Lübeck) für die gute Leistung am Wochenende. Im Frühjahr 2025, zu Beginn der neuen Straßenrennsaison startet Samuel Burger dann in der U19-Klasse und wird sich dort in der Rad-Bundesliga präsentieren. Vorher wird er Anfang Dezember wieder in die laufende Cross-Saison einsteigen.



Rund um das Stadttheater Gießen
28. Juli 2024
aus der Redaktion



Ende Juli fand das traditionelle Radrennen in der Gießener Innenstadt mit einem Rundkurs von je 800 Metern und 4 engen Kurven statt, veranstaltet von der RSG

Gießen und Wieseck. Vor den Elite- und Bundesliga-Rennen fanden die Kinder- und Jugendrennen der Lizenzklassen U11 bis U19 statt, wobei Ferdinand Paul vom RST Lübeck bei U13 über 16 Kilometer startete. Er konnte sich drei Sprintprämien sichern und fuhr bei harter Konkurrenz auf den 3. Platz mit einer Zeit von 27:17 Min. nach dem zweitplatzierten Jordan Bernhardt (27:15 Min, RV Sossenheim). Früh absetzen konnte sich Lino Grabovac (RV Sossenheim) mit einer Zeit von 26:22 Min und sicherte sich mit viel Vorsprung den 1. Platz. Am Ende standen drei glückliche Kinder auf dem Treppchen mit Medaillen, Preisgeldern, Sachpreisen und Pizza für die weitere Urlaubs- bzw. Nachhause-Fahrt



Bundesradsporttreffen 2025 in Kellinghusen

09. September 2024 - aus der Redaktion



Mit der Stadt Kellinghusen wurde ein toller Partner für das Radsporfestival gefunden.

Nach der Absage des Bundes-Radsport-Treffens 2024 hat die Kommission Breitensport das Konzept des beliebten Sommer-Highlights auf den Prüfstand gestellt. Dabei war sich die Kommission einig, dass das Bundestreffen kürzer, attraktiver, umfangreicher und sportlicher werden muss, um die kommenden Jahre gut zu überstehen. Dabei waren die Punkte

- „Mehr Event-Charakter“,
- „Mehr Zusammenkunft“,
- „Mehr gemeinsame Ausfahrten“ und
- „Mehr Sportler erreichen“

besonders wichtig. Mit einem Rahmenterminplan wurden die Eckpunkte zum Ablauf der Veranstaltung festgelegt, die jetzt im Kern nur noch an vier Tagen stattfindet.

Das BRT 2026 wird in Lünen in Westfalen ausgetragen. Der RSV Lippe 23 Lünen hat sich erfolgreich beworben und punktet mit seiner aktuellen Begeisterung für den Breitensport.

Am Beispiel Lippe 23 kann man sehen, dass es auch anders geht. Der Verein wurde im letzten Jahr bei der Bundeskonferenz als „Leuchtturm-Projekt“ vorgestellt und hat seinen Mitgliederbestand seit Corona vervünfacht.

BDR-Vizepräsident Bernd Schmidt, der seit 2002 für das Bundes-Radsport-Treffen zuständig ist, ist sich sicher, dass mit diesen Maßnahmen das BRT für die Zukunft sehr gut aufgestellt ist. Er sieht vor allen Dingen in der verkürzten Ausrichtungszeit eine gute Basis, dass sich wieder mehr Radsportler für das BRT interessieren und dass die Liste der möglichen Ausrichter nicht abreißt.

Hier findet ihr das Programm zum Bundes-Radsport-Treffen in Kellinghusen:
<https://www.brt25.de/programm/>

Auch die vorläufigen Touren stehen bereits. Hier ein Blick auf die verschiedenen Touren:
<https://www.brt25.de/touren/>

Lübeck Staffel-Marathon 2024

20. Oktober 2024

aus der Redaktion



Das war wieder richtig spitze – unsere „RST Lübeck“ Staffel erreichte in diesem Jahr einen hervorragenden 16. Platz mit einer Gesamtzeit von 3:08:34 Std.!

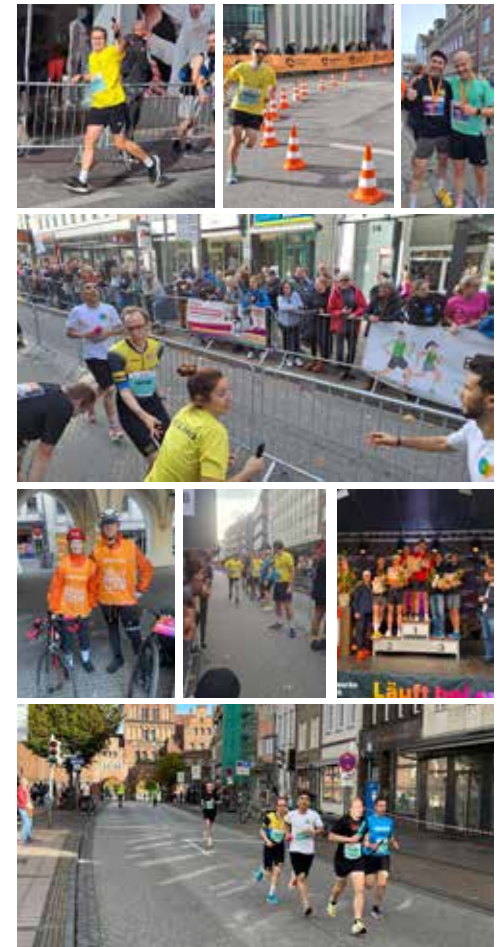
Insgesamt starteten 151 Staffeln am 20. Oktober 2024 zum 17. Stadtwerke Lübeck Marathon bei sonnigem Herbstwetter mit 17°C. Bei der Zusammenstellung der Läufer und der rechnerischen Gesamtzeit, sollte das „RST-Team“ mit einer geplanten Zeit von 3:10:00 Std. das Ziel nach 42 Kilometern in den Top 20 erreichen. Und so kam es denn tatsächlich auch. Nach genau 3:08:34 Std. erreichte Ty Prassler als Schlussläufer das Ziel auf dem Lübecker Kohlmarkt und sicherte uns damit den 16. Platz. In diesem Jahr waren sehr viele „schnelle“ Staffeln am Start, vor zwei Jahren hätten wir mit der gleichen Zeit den 6. Platz belegt! Die Einzelzeiten:

Grigori G. 15:40 Min., Vanessa C. 19:29 Min., Philip N. 19:08 Min., Daniel P. 21:17 Min., Faber F. 18:46 Min., Lars H. 22:02 Min., Jörg H. 18:58 Min., Marc J. 15:24 Min., Erik G. 17:53 Min. und Ty P. 19:57 Min. Sieger im Staffelmarahton wurde das Team vom Tri-Sport mit einer Siegerzeit 2:24:48 Std., vor dem zweite Team Tri-Sport Lübeck (2:52:37 Std.) und LBV Phönix (2:57:23 Std.)

In der Frauen-Einzelwertung belegte Paulina Pieloth Platz 3 mit einer Zeit von 3:40:26 Std. Im Duo-Marahton der Männer belegte Piotr Furman und Elias Flohr den 2. Platz (3:05:41 Std).

Alle Läufer gaben ihr Bestes. Danke an alle, die mitgelaufen sind und vor allem auch so kurzfristig eingesprungen sind, die uns angefeuert und unterstützt haben. Es hat wieder sehr viel Spaß gemacht. Beim nächsten Staffelmarahton 2025 werden wir wieder dabei sein.

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



HOLSTEINER RADSPORT FESTIVAL

- 4 Tage Spaß am Rad fahren
- Radtouren
- Radmarathon
- Gravelrides
- Radwandern
- Radrennen
- Grouprides
- Mountainbike
- "Stahl und Wolle" Klassiker-Tour
- Jugendcamp und Kidsrace
- Biker-Messe rund ums Rad
- Community
- Partys



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



COLIBRI

CONTACTLINE & EYE

WAHMSR. 20 - 23553 LÜBECK

Jetzt Termin vereinbaren: termin.colibri.de



Los geht's



**Wir
haben
die
Auswahl**



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