



Team News Aktuell

Vereinszeitschrift

Januar – März 2025



Termine 2025

Übersicht zu RTF und Radrennen

»Ich brauche kein Gravel!«

Über die Qual beim Radkauf



Mit uns kommst du schneller an dein Ziel



20% Rabatt auf alle PRO-Leistungen für Mitglieder des RST Lübeck

Unser Anspruch ist es, allen Sportlern, die sich an uns wenden, optimalen Support bei der Umsetzung ihrer persönlichen sportlichen Zielsetzungen zu geben.

- » Bikefitting
- » Laufanalyse
- » Spiroergometrie und Laktatleistungsdiagnostik
- » biomechanische Untersuchung

Team News Aktuell – 1. Quartal 2025

Prolog

Im Jahr 2025 feiern wir bereits unser 35-jähriges Vereinsbestehen! Somit steht 2025 unter dem Motto „35 Jahre RST Lübeck“.

Mit nunmehr 227 Vereinsmitgliedern haben wir im Jahr 2024 nochmals einen Mitgliederzuwachs von 23 % erreicht. Das ist ein großartiges Ergebnis und Bestätigung, dass unsere Arbeit im Radsport Team Lübeck auch über Lübecks Grenzen hinweg positiv wahrgenommen wird. Die regelmäßige Trainingsangebote für alle Leistungsklassen und verschiedene RST-Aktionen und Veranstaltungen bringen weiterhin neue Radsportlerinnen und Radsportler in den Verein.

Auch im vergangenen Jahr 2024 haben wir weiter an unserem großen Projekt „RST 250“ gearbeitet und eine neue Vereinsstruktur eingeführt. Aus der kleinen und altbekannten Vorstandsstruktur (seit 1990) wurde 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 Jagendradsport, sowie der Säule Veranstaltungsbetrieb und der Säule PR und Marketing.

Wir müssen uns nun als größerer 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!

Wir haben in den vergangenen Wochen unsere Vereinssatzung in Zusammenarbeit mit einer Rechtsanwältin und Notarin aktualisiert und auf einen zeitgemäßen Stand gebracht. Somit sind wir auch für die Zukunft gut aufgestellt.

Das Winter-Radtraining läuft bis zur Zeitumstellung Ende März 2025 größtenteils weiterhin am Wochenende. Zusätzlich gibt es auch zwei Mal in der Woche ein Online-Rollentraining an dem alle Vereinsmitglieder teilnehmen können. Die einzige Voraussetzung neben einem Rollentrainer ist der Zugang bei ICTrainer. Diesen Zugang bekommen alle RST-ler für 20,- € (Jahreslizenz) bei der RST-Geschäftsstelle.

Wir starten mit vielen RST-Aktionen und Veranstaltungen in unser Jubiläumsjahr. Am 23. Februar 2025 geht es mit „THREE LOOPS SEASON STARTER 2025“ wieder los. BE A HERO und sei dabei, wenn es um 10:00 Uhr in Heilshoop los geht.

In dieser Ausgabe der Team News Aktuell sind wieder alle Infos, Termine und Neuigkeiten aus der Radsportszene der Region Lübeck zu finden und alles in Farbe mit vielen Bildern. Es gibt viele Berichte von durchgeführten RST-Aktionen und Veranstaltungen, sowie einen Überblick zu den RTF-/ CTF-Veranstaltungen 2025, sowie die wichtigsten Radrennterminen 2025.

Weitere Informationen zu unseren Angeboten findet ihr aktuell auch immer auf unserer RST Lübeck-Homepage und der RST KLUBRAUM APP. Ich hoffe, wir sehen uns auf dem Rad oder bei einer der nächsten RST Winter-Cup Aktionen und wünsche allen eine schöne Winterzeit 2025.

Bleibt gesund und aktiv!
Der Vorstand



Team News Aktuell – 1. Quartal 2025

Startliste - Inhalt

Vereinsmeisterschaft 2024	7
O-CTF in Ratzeburg	8
Ich brauche kein Gravel!	18
Vorstellung Marc Jansen.....	20
Das RST-ABC	21

RST Lübeck

Radmarathon-Cup	28
Radtourenfahren 2025.....	30-31

Breitensport

CycloCross World Championships ...	34
Racing Team – Das Jahr 2024	40

Rennsport

RST Jugendtag 2024	42
Trainingswochenende Scharbeutz ..	43

Jugend

RST Lübeck
Geschäftsstelle

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

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

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



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

www.komoot.de/user/1818417983693



Bilder, Bilder, Bilder! Bei Instagram dreht sich alles um Bilder. Fotos von Touren, Impressionen, 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 nutzen wir wo immer möglich.

Hier werden Termine und Chat kombiniert - das alles in einem geschützten Raum, zu dem nur Mitglieder Zugang haben.

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

Weit über 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

16 neue Mitglieder im Oktober 2024 – Februar 2025. Unser Verein besteht aktuell aus 227 Mitglieder.

Okt.	Meinke	Jörn	Bad Schwartau	RTF
Okt.	Brink	Yannik	Lübeck	RR
Okt.	Stache	Kai Arne	Selmsdorf	RR
Nov.	Aßhauer	Lars Klaus	Leipzig	RTF
Nov.	Appel	Anke	Mölln	RTF
Nov.	Woltersdorf	Heiko	Lübeck	GRV
Nov.	Schott	Andreas	Lübeck	GRV
Nov.	Diekmann	Götz	Lübeck	GRV
Dez.	Dahlke	Maximilian	Dassow	RR
Dez.	Kathmann	Lisa	Lübeck	RTF
Dez.	Thiel	Thomas	Lübeck	GRA
Jan.	Nagel	Michael	Aumühle	RTF
Jan.	Haack	Stefan	Mölln	GRA
Jan.	Harder	Ruben	Ratzeburg	JRR

Jan.	Taddiken	Timo	Lübeck	RR
Jan.	Bandura	Sebastian	Selmsdorf	RTF
Feb.	Möller	Marc	Lübeck	RTF

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



Damals - vor 100 Ausgaben

Team News Aktuell Nr. 68
(September 2000)

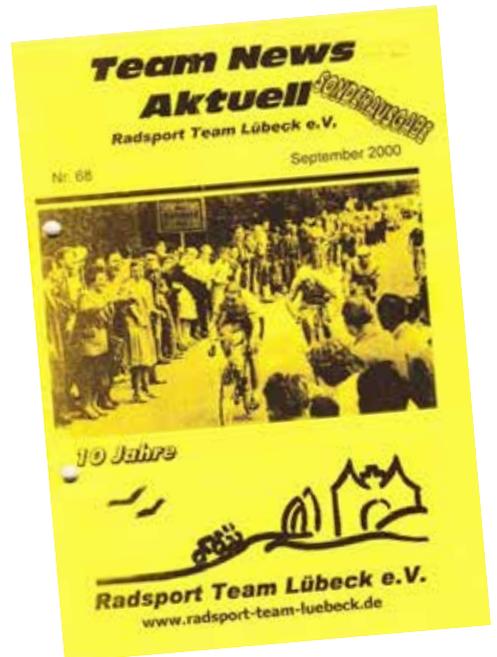


Dies war die erste Sonderausgabe RST mit einer Auflage von 200 Exemplaren, die anlässlich des 10-jährigen Vereinsbestehens erschien.

Auf 44 Seiten waren alle in Lübeck ansässigen Radsportvereine aufgelistet, u.a. der Radfahrerclub „Vorwärts“ von 1885 Lübeck. Auf dem Titelfoto der Ausgabe ein Foto der Landesmeisterschaft in Zarpfen vom 10. Juli 1960.

Es gab einen Einblick in die Mitgliederzahlen der Lübecker Radsportvereine von 1952 bis 2000 und auf 15 Seiten wurde über die historische Rad-sportgeschichte der Hansestadt Lübeck berichtet. Weiter wurde hier auch über die Gründung des RST Lübeck, sowie das sportliche Angebot von 2000 berichtet. Auf 18 Seiten gab es einen Einblick auf die ersten 10 Jahre des RST Lübeck seit der Vereinsgründung am 01.09.1990.

Eine weitere Sonderausgabe erschien als „Team News Aktuell – Nr. 150“ im September 2020. Diese Ausgabe hatte bereits 96 Seiten und ist als gedruckte Ausgabe noch in der RST-Geschäftsstelle verfügbar!



RST-Vereinsmeisterschaft 2024
6. Lauf und Siegerehrung
12. Oktober 2024



Der 6. und letzte Lauf der diesjährigen RST-Vereinsmeisterschaft 2024 fand bei windigem Herbstwetter und Temperaturen um die 17 °C statt. 15 Sportlerinnen und Sportler sind an den Start zur 3,30 Kilometer langen Strecke von Heilshoop nach Pöhls gegangen. Jan-Christoph Beneke gewann mit einer Zeit von 5:35 Minuten vor Grigori Goronzy (5:40 Min.) und Marc Jansen (5:51 Min.).

Hier das Ergebnis und die Gesamtwertung: RST Vereinsmeisterschaft 2024

Die Siegerehrung fand im Anschluss im Hofcafé Landzauber in Heilshoop statt, an der 25 Vereinsmitglieder teilnahmen. Bei Kaffee und Kuchen konnten sich alle im Hofcafé austauschen. Im Anschluss fand dann die Siegerehrung aller Klassen statt. Alle, die nicht an der Siegerehrung teilnehmen könnten, werden beim RST-Saisonabschlussfest am 16. November 2024 geehrt! In diesem Jahr haben 34 Sportlerinnen und Sportler an der Vereinsmeisterschaft teilgenommen. In 2023 waren es 27 Teilnehmer.

Auch im nächsten Jahr werden wir die RST-Vereinsmeisterschaft durchführen. Wir wollen die RST-Vereinsmeisterschaft noch attraktiver machen und bitte euch, uns Ideen und Änderungswünsche zukommen zu lassen.



Wir wollen möglichst viele RSTler zu dieser Veranstaltungsserie zusammen bringen! Alle, die ein Rad besitzen, dürfen starten! 2025 geht es natürlich weiter!



RST Lübeck: Rückblick

20. RST Lübeck O-CTF in Ratzeburg mit Teilnehmerrekord

27. Oktober 2024 – aus der Redaktion



Ein farbenfrohes Herbstlebnis gab es, für alle Teilnehmer der 20. RST Lübeck O-CTF in Ratzeburg bei Temperaturen um die 14°C!

Das Wetter spielte mal wieder mit. Nur gegen Mittag gab es etwas Regen. Aufgrund der sehr hohen Anmeldezahlen im Vorfeld der Veranstaltung, könnten wir uns sehr gut auf die gut 200 Teilnehmer zu unserer Jubiläums-CTF, der bereits 20. Veranstaltung in Ratzeburg vorbereiten.

Die Anmeldung war pünktlich um 08:00 Uhr einsatzbereit und auch im Bistro wurden die Teilnehmer bereits vor dem Start verpflegt. Unser Frühstücksangebot mit Kaffee und Brötchen vor dem Start und das große Kuchenangebot (Danke auch dafür!), sowie Grillwurst nach der Tour wurde wieder sehr gut angenommen.

Um 09:00 Uhr starteten gut 130 Teilnehmer bei sonnigem und trockenem Wetter auf die 76 km-Tour zur „schönsten CTF-Strecke“ im Norden!



Dies sagen uns die Teilnehmer dieser traditionellen CTF-Veranstaltung immer wieder – also muss es ja wohl stimmen, oder?



Durch den frühen Start kommt es zu deutlich weniger Begegnungen mit Wanderern am Morgen im Bereich der Seen zwischen Ratzeburg und Mölln. In Kleingruppen (5 Radsportler) ging es mit einem Abstand etwa 2 bis 3 Minuten auf die Strecke. Durch das große Teilnehmerfeld bei der langen Strecke (70 % aller Teilnehmer) haben wir den Start der „kurzen“ Tour (53 km) auf 10:15 Uhr verlegt! Hier gingen nochmal über 60 Teilnehmer auf die Strecke.

Unser reichhaltiges Verpflegungsangebot – diesmal gab es Nudeln mit Pesto, Milchreis und viele weitere Köstlichkeiten – am Kontrollpunkt im Hellbachtal wurden von den Teilnehmern sehr gut genutzt. Der Streckenverlauf parallel zur A24 hat „Körner gekostet“ und so war der Hunger bei allen sehr groß.

Die Strecke führte die Teilnehmer durch die schönen Wälder des Herzogtum Lauenburgs. Von Ratzeburg ging es für die Teilnehmer durch den Farchauer Forst nach Mölln und durch das Hellbachtal zum Drüsensee.



BewegungsArt
MARIE LOUISE JOHN

Gymnastik & Tanz für Erwachsene:

- Contemporary / Modern Dance
- Yoga um 7:30 Uhr
- Pilates
- Ballett

Präventionskurse:

- Pilates
- Autogenes Training
- Gesund zu Fuß
- Nordic Walking

Workshops

- Yoga, Tanz, Entspannung u.v.m.

Kontakt:
Wahmstraße 76
23552 Lübeck

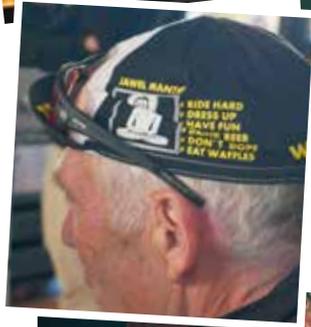
Mobil: 01577 – 38 08 616
malou@bewegungsart-luebeck.de
www.bewegungsart-luebeck.de

Auf der Südschleife ging es dann nach Gudow und weiter bis zur A24. Parallel zur Autobahn ging es bis nach Besenthal und am Sarnekower See vorbei bis zur Gudower Mühle und an die Kontrolle im Hellbachtal zurück. Weiter ging es Richtung Norden durch die Wälder Richtung Schmilau zum Schaalseekanal.

Entlang an vielen kleinen Seen führte die Strecke Richtung Ziethen und in einem kleinen Bogen nach Ratzeburg zum Ziel zurück. Die letzten Teilnehmer erreichten gegen 15:00 Uhr das Ziel in Ratzeburg.

Am Nachmittag wurde es nochmal sonnig und ein schöner und erlebnisreicher Herbsttag ging zu Ende. Aus dem Teilnehmerfeld haben wir wieder sehr viele positive Rückmeldungen für die Durchführung der Veranstaltung erhalten. Viele Radfahrer lobten im Anschluss der Tour unsere Verpflegung an der Kontrolle und Gesamtorganisation der CTF. Diesmal musste nur ein Radfahrer, mit einem Defekt an seinem Rad, an der Kontrolle eingesammelt werden und wurde nach Ratzeburg zurückgebracht!

Alle dürfen sich bereits auf das nächste Jahr freuen, wenn am 26. Oktober 2025 der Startschuss zur 21. RST Lübeck O-CTF fällt. DANKE, an alle Helfer, besonders an die Guides und an die Teilnehmer, die zu dieser tollen Veranstaltung beigetragen haben. Bleibt gesund und bis demnächst auf dem Rad.





Rückblick auf die A-Trainerausbildung
07. bis 11. Oktober 2024
von Valerie Kröhnert



Wie im letzten Jahr habe ich auch dieses Mal an einer Trainerausbildung des BDR's teilgenommen. Die A-Trainerausbildung fand wieder in einer Hybridform statt, ähnlich wie die B-Trainerausbildung. Die Fortbildung begann Anfang August mit einem digitalen Treffen. Anschließend konnte ich die Aufgaben über die Lernplattform des BDR in meinem eigenen Tempo bearbeiten. Der Bearbeitungszeitraum erstreckte sich von Anfang August bis Anfang Oktober und umfasste auch den ersten Teil der Abschlussprüfung.



Zusätzlich war eine Hospitation bei einem Olympiastützpunkt erforderlich. Zufällig erhielt ich den Kontakt zum Olympiastützpunkt Schwerin. Da Schwerin jedoch noch keine fertige Bahn hat, hospitierte ich einen Tag lang in Rostock. Dies war der Bereich, den ich mir auch schon für meinen B-Trainerschein gewünscht hatte, obwohl es nicht mein Bereich ist. Der Abschluss der A-Trainerausbildung fand vom 07. bis 11. Oktober 2024 in Präsenz in Frankfurt statt. Dort wurden Vorträge gehalten, ich konnte bei einem Bikefitting zusehen und erhielt Einblicke in psychologische Aspekte, vor allem in die Beziehung zwischen Athleten und Trainern

sowie innerhalb eines Teams. Als zweiten Teil der Abschlussprüfung erstellten wir einen Leitfaden zu verschiedenen Themen, der anschließend auf der Plattform BDR Trainerwissen veröffentlicht wurde. Meine Gruppe arbeitete zum Thema Trainerkompetenzen.



Die Highlights für mich waren, dass ich die Prüfung bestanden habe und das gleiche Bildungsteam wie im Vorjahr die Ausbildung leitete, zudem waren viele Teilnehmer von damals wieder dabei. Besonders bereichernd war der Austausch mit anderen Trainern aus ganz Deutschland während der Sitzungen und abends.

Ich möchte mich beim RST für die Unterstützung und die Möglichkeit bedanken, an diesem Lehrgang teilzunehmen, ebenso beim Radsportverband Schleswig-Holstein und meinen Eltern. Die Zeit war für mich sehr schön, ich habe viel gelernt und viele neue Menschen kennengelernt. Ich kann jedem nur empfehlen, an einer solchen Bildungsmaßnahme teilzunehmen.

Falls jemand Fragen zu meinem Bericht hat, kann er oder sie mich gerne ansprechen oder eine E-Mail schreiben.



RST-Saisonabschlussfest 2024

16. November 2024

aus der Redaktion



Am späten Abend wurde der neue, von BFDler Max erstellte, „RST Kalender 2025“ den Vereinsmitgliedern präsentiert und übergeben. Viele Fotos aus der abgelaufenen Radsportsaison füllen die Blätter der einzelnen Monate.



Nach dem Essen wurde in einem kleinen Vortrag der aktuelle Stand der RST-Projekte und der Entwicklung des Vereins den Anwesenden präsentiert. Unter anderem wurde auch die neue RST-Vereinsstruktur vorgestellt. Alle Vereinsmitglieder wurde aufgerufen, Ideen und Anregungen zu sammeln und diese niederzuschreiben!

Als Auflockerung und sportliche Aktion fand zwischendurch eine kurze Online-Rollentrainingseinheit statt. Hier fuhren Volker (live vor Ort) und Marvin (bei sich zu Hause) auf ihren Ergometern gut 30 Minuten und präsentierten die Trainingssoftware „ICTrainer“. Wer zukünftig bei der Online-Einheiten bis zu zweimal die Woche teilnehmen möchte, kann sich eine Jahreslizenz zum günstigen Preis bei der RST-Geschäftsstelle sichern.

Ein geselliger und netter Abend mit vielen interessanten Gesprächen ging schnell zu Ende. Bis zum nächsten Mal!



Graveltour zum Tierheim

24.11.2024

Autor: Piotr Furman



Das Tierheim Lübeck feierte am 24.11. ein Weihnachtsfest... Diese Info hatte mich dazu bewegt mich mit Thomas von ESG (East Side Gravel) kurz abzustimmen und die Idee war geboren – ein „Community PAWS Gravel Ride“ 🐾🐾 – ja, ich weiss, viel Englisch im Titel.

Wir wussten vorab, dass uns ggf. das beste Novemberwetter erwartet – und so war es auch! Um 10.00 Uhr war Start bei der Gollan Werft und den harten Kern von 12 Personen konnte es nicht abhalten von zuhause im Regen zu starten, später auf den Schotterwegen den frischen Matsch mitzunehmen und zu versuchen jeder Pfütze auszuweichen.

Öfters hatte ich mir doch gewünscht, dass die Teilnehmer mehr „Schutzbleche“ an den Fahrrädern dran hätten, dann wäre weniger Dreck im Gesicht und zwischen den Zähnen gelandet. 😊 Nach einer Stunde wurde das Wetter auch viel angenehmer und die Temperaturen stiegen sogar auf 13 Grad.

Die Tourplanung hat Thomas übernommen und uns mal wieder mit ein paar neuen Gravelindrücken überrascht. Beim Tierheim angekommen gab es dort einen kleinen Rundgang, um die ar-



men Tiere einfach mal wahrzunehmen. Manche haben bereits ein Tierchen aus dem Heim adoptiert oder gehen mit den Hunden spazieren. Das Ziel der Tour war nicht nur Radzufahren, sondern auch das Bewusstsein für das Thema Tierheim



Lübeck und die Tiere zu fördern. Zudem muss man auch den Mitarbeitern des Tierheims vollsten Respekt zollen!

Nach reichlichem Konsum vom leckeren Kaffee, süßen Kuchen und veganer Kürbissuppe ging es dann auf den Rückweg und die Sonne zeigte sich auch noch! Am Ende sind wir noch schnell in die Waschanlage und haben unsere Schmuckstücke vom Tagesdreck abgespritzt.

Ein großer Dank geht an alle Tourenteilnehmer und vor allem unsere Community-Buddies von Cycle Roasters, die ein paar Tage zuvor 1,5 kg feinsten Kaffee aus ihrer Kaffeerösterei gespendet haben. DANKE!❤️

Bis zum nächsten Community Ride!



IHR FAHRRADPROFI

Wir lieben Leistung!

Ahrensböck 04525/4730 www.ihrfahrradprofi.de

**Nachrichten aus dem
RadSportSeniorenTeam (RSST)**

29.11. - 01.12., von Stephan Hohenschild



In Gender-gerechter Zusammensetzung (2w, 2m) begaben sich am Sonntag Mitglieder des RadSportSeniorenTeams auf ihre traditionelle Wochenendtour.

Die Rollatoren wurden in die Ecke gestellt und die Carbonrenner für das Gelände hervorgeholt. Der Leitsatz des großen Philosophen des gelingenden Lebens, Udo J., dass das Leben erst in der 7. Dekade beginnt, bedarf zwingend der Ergänzung, dass ein Leben ohne Radsport möglich, aber sinnlos ist.

Da bekannter Weise mit zunehmendem Alter auch die Weisheit wächst, steigen auch die Ansprüche der best ager des Radsports, die nicht zufällig international auch als Master (Meister ihres Faches) bezeichnet werden, nicht nur an die fahrerischen Fähigkeiten, sondern auch an die innere Haltung, mit der die Herausforderungen der feministischen Zeitenwende gemeistert werden sollen.

So gelang es uns männlichen Teilnehmern, unsere natürliche Führungsrolle zugunsten der weiblichen Emanzipation zurückzunehmen, ins-

besondere in den Gegenwindpassagen. Allerdings war der Dank der weiblichen Teammitglieder verhalten. Vermutlich war ihr Erstaunen über die unerwartete männliche Empathie der Grund.

Ausgedehnte Schlammpassagen, Nieselregen, quietschende Scheibenbremsen und Avatare, die an elektronischen Fäden hängend, die Landschaft bevölkerten, verhinderten eine Cappuccino-Ausfahrt, erforderten jedoch eine Versorgung mit Kaffee & Kuchen, entsprechend der ernährungswissenschaftlich basierten Empfehlungen der weiblichen Team Chefs. Wie immer zeigt sich die Wahrheit der Theorie in der Praxis. Frisch gestärkt an Geist und Körper (siehe Foto) vollendeten wir den Sonntagsausflug dann nach 65km ohne arthritische oder asthmatische Attacken und ohne ein DNF. Der Teamarzt erlebte einen intensiven aber einsatzfreien Radsporttag.

Da uns die oberlehrerhafte Attitüde fehlt, verzichten wir darauf, den jüngeren Radsportlern zu raten: Respektiert Frauen, die Radsport betreiben, sie könnten euch überholen. Gleiches gilt für die Einstellung gegenüber Älteren, denn Alter schützt vor Leistung nicht, siehe Sigi und seine top ten Platzierung bei der Cross WM 2024.

*// siehe auch den Bericht von Andreas
incl. Fotos auf den Rennsportseiten*

TO Lübeck

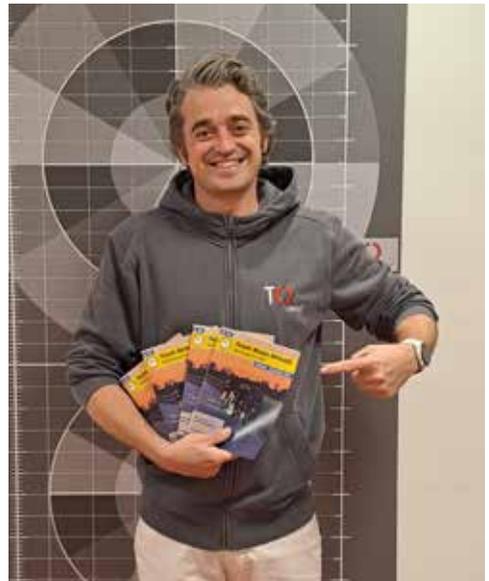
20% Rabatt für RST-Mitglieder
von Piotr Furman



Die Technische Orthopädie Lübeck - TO Lübeck unterstützen alle RST Mitglieder seit März 2023 in Sachen Bikefitting, Leistungsdiagnostik oder andere Bereichen des Sports mit vergünstigten Konditionen. Zudem bekommt das gesamte Racing Team jedes Jahr eine kostenlose Leistungsdiagnostik gesponsert, um die unterschiedlichen Trainingsbereiche noch besser anzusprechen und sich zu verbessern.

Nun freuen wir uns, dass die TO Lübeck den Verein mit einer Werbeanzeige in der TeamNewsAktuell bereichert! Klaus von der TO ist ein professioneller Ansprechpartner und steht Euch gerne zur Seite!

Meldet Euch einfach bei der TO und macht einen Termin mit ihm aus. Bitte bei der Terminvereinbarung erwähnen, dass ihr vom RST Lübeck kommt, dann bekommt ihr den 20% RST-Rabatt.



Instagram-„Schulung“

14.10.2024

von Piotr Furman



Instagram



Sergey von den Cycle Roastern ist ein Profi in Sachen Instagram und Social Media generell. Der RST Lübeck hat einen Instagram Kanal und das ist irgendwie "Neuland" für manche von uns. Somit haben wir Sergey gebeten uns etwas zu unserem Auftritt bei Instagram zu erzählen. Was würde er anders machen?

Unsere zwei Learnings nach dem Workshop waren: 1. Einen Fokus auf drei RST-spezifischen Säulen "Gemeinschaft & Mitgliederbindung", "Training & Leistung" und "Inspiration & Lifestyle" zu setzen und 2. Reichweite zu erreichen. Dazu gehört eine kontinuierliche Präsenz im gleichen Stil und viele kleine wichtige Details.

Nun muss es nur noch umgesetzt werden. Willst Du uns dabei unterstützen? Dann meld Dich bei Marcus oder Piotr.



<p>Wir beraten Sie gerne!</p>		<p>Gartenpflege Bewässerungsanlagen Zäune · Neuanlagen Pflasterarbeiten Winterdienst ...</p>	
		<p>TSP 30 JAHRE GARTENBAU</p>	
		<p>Sauerbruchweg 23 23562 Lübeck Telefon 0451 / 79 82 365 Telefax 0451 / 70 73 087 info@tsp-gartenbau.de www.tsp-gartenbau.de</p>	

Ich brauche kein Gravel!
Über die Qual beim Radkauf
von Volker Skwarek



Habt Ihr auch schonmal darüber nachgedacht, Euch ein weiteres Rad zu kaufen? Und vielleicht nicht nur das „erste, weitere Rad“, sondern auch noch ein weiteres, weiteres Rad? Ich habe darüber nachgedacht. Aber eigentlich wollte ich gar keins. Und schon gar kein Gravel-Bike. Aber wenn, dann schon was Hochwertiges und nicht so ein „Discounter-Ding“. Seht selbst.



Können die nicht noch schneller fahren? Die haben echt kein Gefühl dafür, wie es ist, wenn man sich wie ein Wandschrank im Gegenwind über Asphalt bewegt. Race-Fully, aufrechte Sitzhaltung, 2.35" Reifen, mittelgrobs-tollige Geländebereitung. Von wegen „gelände-lastige“ Strecke. Ah, ... endlich links rein in den Matsch. Super. Modder bis an die Nasenwurzel und ein paar Bodenwellen ... und sogar Wurzeln! Okay. Jetzt fängt der Spaß an.

Wo bleiben die denn? Ach ja, mit den Reifen kommen die ja nicht voran.

[Etwas später im Jahr] Coole Tour. Aber sage ich zu? Das sind mehr als 100km. Und wenn die dann wieder so über den Asphalt rasen? Aber nein, ich brauche kein fünftes Rad, nur weil es ein Gravel ist.

[Noch etwas später im Jahr] Hmm. Sage ich zu? Bikepacking, 3 Tage... Ach nee, wenn die etwas aufdrehen wollen, dann bin ich nur 'ne Last in der Gruppe. Vielleicht doch ein Gravel? Vielleicht gebraucht? Ach nee.

[Nicht sehr viel später im Jahr] Ach doch, mal schauen. Ich kann ja vielleicht auch ein Gebrauchtetes kaufen. Oder ein Neuwertiges beim Händler. Muss ja nicht gleich fabrikneu sein. Ist eh nur ein Winter-Schlechtwetter-Straßen-Geländerad. Hauptsache es kostet nicht so viel. Aber leicht soll es schon sein. Und vernünftige Komponenten. Am besten SRAM, weil ich dafür die Werkzeuge habe.

Am besten frage ich mal Andreas. Der hat doch richtig Ahnung, was Offroad angeht.

[In Klubraum, gekürzt]

<Bing... (Volker)> Moin, ich schaue mich schon seit längerem bei einem Gebrauchtradhändler um und habe da möglicherweise ein Rad gefunden, das meinen Wünschen entspricht. Da Du mit Gravels und deren Ausstattung aber deutlich besser als ich auskennst, wollte ich Dich mal nach

Deiner Meinung fragen: <https://t1p.de/zof9e>
<Bing... (Andreas)> Sieht ganz interessant aus. Die Vorbaukonstruktion sieht auf dem Foto etwas merkwürdig aus. Das sieht auf der Hersteller-Website eleganter aus. 9,5kg wirken etwas viel, wenn der Rahmen lt. Hersteller 995g wiegt (Größe M) und die Gabel 450g. Die Gewichte des

Rahmens und der Gabel sind auf einem guten Niveau. Das Gesamtgewicht ohne Pedale hätte ich dann zwischen 8,5 und 9kg erwartet. Reifendurchlauf max. 44mm - musst Du schauen, ob Dir das reicht. Es gibt immer mehr Gravel-Reifen mit 45 und 46mm. Es ist komfortabel, wenn man da nicht auf den Millimeter schauen muss. Etwas merkwürdig, dass

Wilier das Teil gegen seine Spec mit 700x47c Reifen ausliefert ;-)

Zur Tretlagerabsenkung habe ich nix gefunden. Viele Gravel-Räder kommen mit 70 oder gar 80mm. Wenn man das Ding mit breiteren Schläppen fährt, kommt es auch wieder höher. Aber wenn man 33mm CX-Reifen aufzieht, liegt man schon etwas tief.

Das gilt es zu beachten und für den Einsatz die richtige Entscheidung zu treffen. Kettenstrebe ist mit 42,3cm auf Crosser-Niveau. TL-Absenkung ist beim Stevens Superprestige (CX) auch bei 65 oder 70mm. Je nach Rahmenhöhe.

<Volker, 10 Nachrichten später> Okay. Auf so etwas habe ich bisher nie geachtet. Danke für die Tipps. Ich hatte bisher eher nur auf Gewicht, Bremsen und Schaltung geschaut.

Ich frage mich gerade, wo der Gewichtsunterschied herkommt. Das Rad, das Du mir gezeigt hast, wiegt 6,5kg. Wenn ich mir die Top-Racing Gravel bei dem anderen Händler ansehe, die teilweise das 2-3-fache Kosten, dann liegen die bei 9-11kg.

<Andreas> 6,95kg werden auf der Waage angezeigt, nicht 6,5kg. Das ist ein Rahmen in Größe S. Dann ist das Ding schon gewichtsoptimiert. Carbon-Lenker, -Sattelstütze, -LR, leichter Sattel (alles bis ca. 85kg Fahrergewicht), wahrscheinlich SRAM Force 1x12 mit Carbon-Kurbeln. Wenn Du das mit einem großen Rahmen aufbaust, mit Komponenten für ca. 100 oder 110kg Fahrergewicht, dann wirst Du vermutlich auf immer noch sehr gute 8kg kommen. Alles natürlich ohne Pedale. So wird ja heute überall gewogen.

Mein Crosser wiegt 7,95kg mit GRX 800, Carbon-Lenker und -Stütze, Alu-LRS (ca. 1.550g), SQLabs Sattel 165g, großer Rahmen CXC 2.1 (58cm). Ein Race-Gravel >8,5kg finde ich nicht akzeptabel.

Bei 9kg sollte es dann schon deutlich günstiger sein. Und 10kg sind Alu-Räder. Obwohl man bedenken muss, dass ein guter Alu-Rahmen auch nur ca. 350-400g schwerer ist als ein Carbon-Rahmen. Und die Komponenten können ja dieselben sein. Aber wenn man dann günstige Alu-Komponenten dranbaut, kommt man dann zu einem Unterschied von 1kg. Ab 1,6T€ bekommt man hydraulische Bremsen, ab 2,1T€ konkurrenzfähige

ich, was ich brauche und will. Bei einem Gravel bin ich schlicht von den Optionen überfordert. Deine Hinweise haben mir aber gut geholfen und ich bastele mir mal ein Rad zurecht.

<Andreas, Antwort auf die Konfiguration> Klingt sinnvoll. Ich würde einen anderen Lenker nehmen: Lenker Carbon Gunsha World Cup Aero Reach 78 /Drop 123 mm) Top 6 ° /D 2°, 219 Gr. // voll integrations Ready (+EUR 177,31), aber das



Crosser (Decathlon VAN RYSEL 8,9kg Größe L, 40mm Reifendurchlauf) und in derselben Preisklasse liegen Alu-Gravel anderer Hersteller dann mit 10 oder 10,5kg.

<Volker> Oh nööö. Kein Decathlon-Rad. Ich will was Ordentliches. Ich fahre das ja auch! Und das soll mir ja nicht bei der Fahrt zerbröseln.

<Nur wenig später> Das Rad von Decathlon gefällt mir. Guter Preis und gute Ausstattung. Ich würde hier sogar die teure Variante nehmen, da mir die Ausstattung und das Gewicht nochmal besser gefallen.

<Andreas> Wenn ich beim Gunsha SLX Gravel 3.1 Carbon mit Carbon-Lenker und -Stütze, leichten TLR-LRS, GRX 600 1x11 ausrüste, komme ich auf 3,5T€.

Zum Riverside habe ich keine Erfahrungen. Die CX-Räder von Van Rysel werden im Stevens Crosscup von mehreren Leuten gefahren. Derjenige, der in dieser Saison immer zweiter in Masters 3 wird, hat sogar zwei Räder von denen und ist voll zufrieden.

<5 Nachrichten später: Volker>Danke für Deinen super Support. Ich war tatsächlich etwas überfordert mit dem Konfigurator. Für ein MTB wüsste

ich ist Geschmacksache. Ich würde eh das Gravel 3.1 Carbon favorisieren, allein schon wg. 50mm Reifendurchlauf ;-)

Aber bei Gunsha musst Du genau wissen, was du willst, oder Probefahrt organisieren... Das Rad wird für Dich gebaut. Das kannst Du nicht einfach zurückgeben.

<Volker> Ooh Mann ey,... Ich wollte doch nur wissen, was ich für ein Rad kaufen soll. 🙄 Jetzt denke ich über mein Winterrad (und mein ich-halte-auf -Langstrecke-mit-Rad) schon intensiver als über mein MTB nach. 😊

Entweder nehme ich das mit dem Lenker, den du empfohlen hast. Oder das von Decathlon. Der Rest ist mir zu teuer für mein Fünftrad. Aber das mit einer Probefahrt wird wohl nichts, da ich in der Ecke dort nicht vorbeikomme.

<Volker, ein paar Nachrichten später>

Hab' jetzt das Decathlon-Rad für 2300€ bestellt...

Tja, da bin ich nun um ein Rad reicher. Vielleicht hilft Euch unsere Diskussion auch, bei Eurer Kaufentscheidung auf die richtigen Dinge zu achten. Und kauft bloß kein Gravel – und schon gar nicht von einem Discounter.

Mitgliedervorstellung
 -> **Marc Jansen**
 aus der Redaktion



Wir wollen euch mit dieser neuen Serie langjährige Vereinsmitglieder vorstellen. Was treibt sie an und in welchen Bereichen sind sie im RST aktiv.

• Wie bist du zum Radsport gekommen?

Es gab ein Radrennen, welches direkt vor meiner Haustür vorbeiführte (war wohl ein Bundesligarennen). Ich wusste davon nichts, habe nur kurz gesehen wie ein buntes Feld mit filigranen Rädern und dünnen Reifen (damals noch wirklich dünn) vorbeiführen. Später konnte ich die Räder auf einer RTF bewundern und mir war klar damit möchte ich auch mal fahren!

• Welche Radsportart magst du besonders?

Wer mich kennt, weiß das ich mit dem Zeitfahrrad aktiv bin. Aber ich fahre auch mit dem MTB oder Straßenrennrad.

• Wo treffen wir dich auf dem Rad?

Auf unseren Vereinsveranstaltungen oder bei mir auf der Hausrunde.

• Wie oft trainierst du in der Woche?

Ich mache jeden Tag etwas, manchmal aber wirklich nur mit Erholungscharakter. Konsistenz ist mir dabei wichtiger als wenige sehr umfangreiche Kilometerheiten.

• Was war dein bislang größter Erfolg?

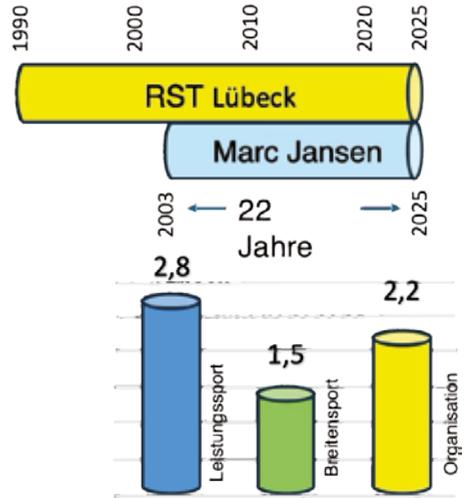
Ich würde sagen der Landesmeistertitel im Einzelzeitfahren der Elite.

• Was war dein Radsporthighlight?

Deckt sich mit der vorherigen Frage. Im Gedächtnis ist mir auch der Super-Brevet Hamburg-Berlin-Köln geblieben!

• Wie viele Räder besitzt du?

Drei in Benutzung, dazu eine Trainingsrolle. Es sind alles Räder für andere Einsatzzwecke, Zeitfahren, Straße und Gelände.



• Was bedeutet Radsport für dich?

Bewegung, an der frischen Luft oder im Winter auch Rolle. Mal an einer Veranstaltung teilnehmen, jemanden treffen oder bei unserer RTF helfen.

• Hast du ein Radsportidol?

Damals Chris Boardman oder Jan Ullrich. Die Namen der aktuellen (TDF-) Supersportler, kenne ich kaum.



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“ oder „Strava“.

Diese Begriffe wollen wir Euch in den nächsten TNA-Ausgaben („Team News Aktuell“ -> das was ihr gerade lest .. wieder so ein RST-Begriff 😊) näher erklären. Ihr werdet somit die Vielfalt des Vereins besser nachvollziehen können und die Welt des Radsports besser verstehen.



RTF Ostholstein Rundfahrt

Seit über 30 Jahren findet unsere traditionelle RTF (Radtourenfahrt) Ostholstein Rundfahrt mit Start in Bad Schwartau statt. Sie gehört zu unserer größten Breitensportveranstaltung im Jahr. Diese führt durch die malerische Landschaft von Ostholstein. Bei der RTF Ostholstein könnt ihr zwischen vier verschiedene Streckenlängen wählen und seit 2024 ist noch eine weitere Marathonstrecke (über 200km) dazugekommen.

Generell sind Radtourenfahrten Breitensportveranstaltungen, die an einem bestimmten Termin von Vereinen des BDR ausgerichtet werden. Die verschiedenen Strecken sind komplett ausgeschildert und unterwegs werden die Teilnehmenden an Verpflegungs-Depots mit Getränken und radfahrergerichten Snacks versorgt.

Das erfolgreiche Zurücklegen einer Strecke kann in der BDR-App festgehalten werden. Dazu mehr in der nächsten Ausgabe. Die nächste RTF Ostholstein Rundfahrt findet am 18.05.2025 statt.

Sternfahrt-Modus

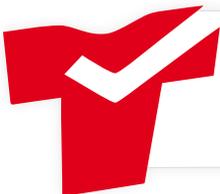
Radtourenfahrten sind auch im Sternfahrtmodus möglich. Dann wird die Anreise mit dem Fahrrad zum Startort, eine Teilnahme an einer der ausgeschilderten Strecken und die Rückreise mit dem Fahrrad als Kombination gesamt gewertet.

Der Sternfahrt-Modus muss vom Veranstalter bei einer RTF angemeldet werden, erst dann wird die Hin- und Rückfahrt in die Punktwertung einfließen, die dann auch in der BDR App dokumentiert werden kann.

Kanal & Kekse – Nordisch by Nature

Es ist ein recht neues Format, welches von Britta und Arne ins Leben gerufen wurde. Es ist ein Gravelrennen am Kanal entlang mit viel gerade Strecke und ohne viel Schnick-Schnack. Zusätzlich gibt es doch manchmal das besondere Detail, welches dann bei dem Rennen erfüllt werden muss.

Am Ende gibt es „Kekse“ oder eine andere Leckerei, Getränke und eine nette Klönrunde. Das nächste Event findet am 27.04.2025 statt.



T-Shirt-Total

BE A HERO - THREE LOOPS

23. Februar 2025 in Heilshoop

von Christian Felix



Auch in diesem Jahr möchten wir wieder gemeinsam mit Euch in die neue Radsportsaison starten. Eine Gesamtstreckenlänge von 103 km und 450 Höhenmetern. Socialride, Groupride, Cakeride oder sportlich in der Gruppe oder als Singleride... Hier ist alles möglich.

Ganz egal ob 1, 2 oder 3 Loops...ob mit Pause oder ohne. Entscheide selbst, wonach dir ist und fahre so viel, wie du magst. Der Spaß steht hier im Vordergrund. Ganz egal ob Rennrad, Gravelbike, Fitnessbike... Hier ist jeder herzlich willkommen.

Los geht's um 10:00 Uhr am „Hofcafé Landzauber“, Hauptstraße 35 in 23619 Heilshoop. Schließt Euch gerne in passenden Gruppen zusammen. Ihr habt die Möglichkeit, zwischen- durch oder nach den Rides, euch im Hofcafé Landzauber aufzuwärmen und euch mit Kuchen und anderen Köstlichkeiten zu stärken, ein paar Sitzplätze sind für Euch reserviert.

Mehr Details findet ihr auf unserer Webseite. Anmelden könnt ihr euch bei Strava oder auch per Mail (anmeldung@rst-luebeck.de)



Mitglieder-Event: Brocken Bezwingen

04.-06. April 2025

von Daniel Praez



Sei dabei, wenn wir gemeinsam im Harz den Brocken bezwingen! Beim exklusiven Mitglieder-Event „Brocken Bezwingen 2025“ kämpfen wir uns mit Gravel- oder Rennrad den legendären Gipfel hinauf. Mach es zu deiner persönlichen Herausforderung und erlebe diesen unvergesslichen Moment mit Gleichgesinnten – gemeinsam macht es einfach mehr Spaß!

Event-Details:

Reserviert sind komfortable Mietunterkünfte auf einem Campingplatz im Harz, geeignet für bis zu 20 Teilnehmer. Alternativ besteht die Möglichkeit, mit eigenem Wohnmobil oder Zelt zu campen (Witterung beachten). Die Anreise kann individuell gestaltet werden (Zug, Rad, Auto, Fahrgemeinschaften). Wir werden nach Anmeldeschluss die Organisation der Fahrgemeinschaften übernehmen.

Programmablauf:

Freitagabend: Gemütliches Zusammenkommen in den Unterkünften und Kennenlernen im lokalen Restaurant.

Samstag: Nach dem Frühstück starten wir in mindestens zwei Gruppen: Eine Gravelgruppe und eine oder mehrere Rennradgruppen. Nach einem aktiven Tag voller spannender Trails und einer ausgiebigen Pause in regionalen Cafe's, kehren wir am späten Nachmittag zur Unterkunft zurück. **Sonntag:** Nach einem entspannten Frühstück brechen wir zur gemeinsamen Ausfahrt auf, bevor wir uns auf den Rückweg machen.

Kosten:

Für die Unterkünfte für zwei Nächte:

Schlafpod (ohne eigenes Bad): 76,00 €

Komfortpod (mit Bad und kleiner Küche): 112,00 €

Campingplatz (mit den eigenen Wohnmobilen oder Zelten): 75,00 €

Zusätzliche Kosten für Verpflegung, Restaurantbesuche am Abend sowie Reisekosten sollten ebenfalls eingeplant werden. Bilder zu den Unterkünften sowie eine detaillierte Kostenaufstellung und die Anmeldung findet ihr auf der RST Lübeck Homepage.

Du bist noch kein RST-Mitglied und möchtest gerne mit? Unser Anmeldeformular am Ende dieser Ausgabe.



Trainingsangebot bei Tom Hiller!
jeden Donnerstag
aus der Redaktion



Tom Hiller ist ein leidenschaftlicher Rennradfahrer und als Personal Trainer tätig. Er möchte den RST Lübeck unterstützen und bietet uns sein Studio als Krafraum an.

Jeden Donnerstag von 19.30 – 20.30 Uhr haben wir die Möglichkeit den Krafraum zu nutzen. Tom wird immer vor Ort sein und kann zudem nützliche Tipps geben. Ein rennradspezifisches Krafraining ist die ideale Ergänzung, da es einen Ausgleich zur einseitigen Belastung auf dem Rad bietet und mehr Abwechslung – vor allem in der Off-Season – zum Rollentraining schafft. Es bereitet euch somit optimal auf die neue Saison vor, egal ob ihr eure Leistung steigern, Verletzungen vorbeugen oder euer Wohlbefinden verbessern möchtet.

Den Serientermin findet ihr in der Klubraum App und ihr müsst Euch dort auch an-/abmelden, da das Training auf fünf Personen begrenzt ist. Wir werden dieses Frühjahr schauen, wie das spezifisch Training angenommen wird und ggf. kann Tom auch noch einen zusätzlichen Termin anbieten. Das Studio von Tom befindet sich im Kesselhaus Lübeck – Hafestraße 33, 23568 Lübeck.

Weitere Informationen findet ihr auf Toms Webseite:
<https://tom-hiller.de/>



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

Neu!

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 Fettstoffwechsel.

Online-Rollentraining

Di, Sa/So **Trainer:**  
Volker & Marvin

Art gemeinsames Rollentraining
Zielgruppe alle
Gruppen/ Begleitet 1 / Ja

Startort online
Startzeit 18:45 Uhr
Länge 60-90 km
Ø-km/h individuell
Alter jedes Alter

Info: Wir nutzen die Trainingsplattform **ICTrainer**. Die Jahres-Lizenz bekommen RST-Mitglieder für 20,- € bei der RST-Geschäftsstelle. Die Zugangsdaten gibt es in der RST KlubraumAPP.

Aktuelle Termine findet ihr immer auf der RST-Homepage!

Sa (1.+3.) Jugend GRVL

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
 Länge wetterabhängig
 Ø-km/h 2-3 h, 60-90 km
 Alter 28-32 km/h
 jedes Alter

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

Sa (1.) RTF-Training

im wöchentlichen Wechsel
 mit Gravel

Trainer
 Marcus



Art RTF-Ausfahrt
 Zielgruppe Breitensportler
 Gruppen/ Begleitet 1 / Ja
 Startort St. Hubertus, REWE
 im Wechsel mit Stockelsdorf
 Startzeit 10:00 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!

Sa Women's Ride Gravel

alle zwei Wochen

Trainerinnen
 Vanessa & Paula



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.

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.

**Samstags: Training
 Sonntag: RST-Aktionen**

Breitensport

NordCup-Finisher-Veranstaltung

23. November 2024

Robert-Mario Hirschmann (NordCup)



Es trafen sich die Vertreter der NordCup-Vereine im Gebäude der Sparkasse Mittelholstein AG in Rendsburg. Es wurde über die vergangene Saison gesprochen und die neue Radmarathon-Saison 2025 vorbereitet. Dann ging es an die Vorbereitungen des Events der Finisher-Siegerehrung. Es wurden die Räumlichkeiten dekoriert, die Anmeldeleiste nochmal kontrolliert, die Preise der Tombola aufgebaut, das Foyer für die feierliche Verleihung vorbereitet und das Catering im S-Markttreff drapiert.



Ab 13:45 Uhr trafen die ersten Gäste ein und konnten bei leckerem Essen und lockeren Gesprächen die Zeit bis zur Verleihung verbringen. Wer mochte, konnte sich von Michael Schmidt von prolog cycling wear beraten lassen und nach Herzenslust bei seinem Stand einkaufen, oder am Infostand bei Heiko Lehmann (The Perfect Getaway) zu den Themen Bike-Fitting und Leistungsdiagnostik informieren. Der Höhepunkt des Events fand dann eine Etage höher ins Foyer der Sparkasse Mittelholstein statt. Die feierliche Verleihung der Nord Cup Trikots 2024 an der insgesamt etwa 120 Sportlerinnen und Sportler teilnahmen. Neben Rück- und Ausblicken galt es, den veranstaltenden Vereinen für ihre tolle Organisation der einzelnen Veranstaltungen zu danken. 103 Rennradsportlerinnen und Rennradsportler sind mit dem Finisher-Trikot und 12 sogar mit dem Super-Finisher-Trikot für alle gefahrenen 8 Marathonstrecken ausgezeichnet worden. Erstaunlicherweise konnten eine Fahrerin und ein Fahrer, die erstmalig zur Ehrung aufgerufen wurden, gleich auf Anhieb mit dem Super-Finisher-

Trikot ausgestattet werden.

Für 4 gefinishte Radmarathons von mindestens 200 Kilometern war das Finisher-Trikot verdient, für das Finishen aller 8 Radmarathons gab es das exklusive Super-Finisher-Trikot. Nachdem alle Fotos im Kasten waren, wurden die Preise der Tombola ausgehändigt und die Veranstaltung klang langsam aus.

Mit einem Blick in die kommende Saison 2025 begrüßt die NordCup-Serie den VfL Stade von 1850 e.V. Außerdem freuen wir uns sehr darüber, in 2025 Teil des Bundesradsporttreffens in Kellinghusen zu sein (www.brt25.de)

Fazit der Organisation: Tolles Event dank vieler helfender Hände, entspannte und schon fast familiäre Atmosphäre mit vielen netten Menschen. Fazit der Teilnehmenden: Tolles Event, leckeres Essen, riesige Tombola, perfekte Location, nette Gespräche, schicke Trikots, rundum ein gelungener Nachmittag. Der Dank gilt allen Helferinnen und Helfern, den Teilnehmenden und den Sponsoren prolog-cycling-wear, B.O.C., Sparkasse Mittelholstein AG und werbung.sh

Der NordCup 2024 in Zahlen (2023 in Klammern):

- 446 (426) Marathons,
- 976 (920) absolvierte Marathons,
- 91 (85) Finisher,
- 12 (15) Super-Finisher,
- 8 (8) Events.

Auch im nächsten Jahr wird wieder Radmarathon gefahren, bei der erfolgreichsten regionalen Radmarathon-Serie Deutschlands! Wir freuen uns auf euch!



Datum	Veranstalter	LV
So. 11.05.25	RST Lübeck	SCH
So. 18.05.25	RSV Husum	SCH
So. 01.06.25	RV Schleswig	SCH
So. 15.06.25	RSG M. Nortorf	SCH
So. 20.07.25	Rendsburger BC	SCH
Sa. 26.07.25	RSV SH Bundesradsporttreffen in Kellinghusen	SCH
So. 03.08.25	RSC Kattenberg	SCH
So. 10.08.25	VfL Stade	NDS
So. 07.09.25	FC St. Pauli	HAM

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

German-Cycling-Radmarathon-Cup
01.05 – 14.09.2025
aus der Redaktion



German Cycling (BDR) hat mit seinem Radmarathon-Cup ein attraktives Paket zu bieten. Für 2025 sind es 21 Radmarathons der Extra-Klasse, vom Start im Rheinland bis zum Finale in Berlin, die in dieser besonderen Serie zusammengefasst sind. Die Serie wird seit 1990 durchgeführt und begeistert die Langstreckenfahrer nunmehr in ihrer 36. Saison.

Das Team vom Breitensport konnte einen regional und terminlich ausgewogenen Kalender präsentieren, der auf der Bundeskonferenz Breitensport gemeinsam mit den Landesverbänden verabschiedet wurde. Vizepräsident Bernd Schmidt freut sich über die Bereitschaft der BDR-Vereine, bei dieser bedeutenden Serie mitzuwirken.

Auch für 2025 gab es deutlich mehr Bewerber als Plätze. Dabei konnte auf bewährte Ausrichter zurückgegriffen werden, auf Wiedereinsteiger und auf ganz neue Mitglieder der Radmarathon-Familie.

Bereits jetzt können sich die Freunde der langen Strecken die Termine notieren. 5 von 21! Wer fünf dieser Radmarathons fährt, bekommt kostenlos das exklusive German-Cycling-Radmarathon-Cup-Finisher-Trikot. Super-Finisher wird, wer mindestens 10 der 21 Radmarathons fährt.

Fünf Radmarathon-Veranstaltungen finden in Schleswig-Holstein, Hamburg und Mecklenburg-Vorpommern statt!

Mit fünf Teilnahmen habt ihr euch schon das Finisher-Trikot gesichert!

	Datum	Veranstalter
1	Do. 01.05.25	DJK Ochtendung 1920 (RLP)
2	Sa. 10.05.25	RSC Erfstadt (NRW)
3	So. 18.05.25	RSV Husum (SCH)
4	Sa. 24.05.25	Marathon Ibbenbüren (NRW)
5	Sa. 24.05.25	Radteam Tharandter Wald (SAC)
6	So. 25.05.25	TSVE Bielefeld (NRW)
7	Do. 29.05.25	Sportfreunde Rodgau (HES)
8	So. 01.06.25	RMSV 1910 Orsingen (BAD)
9	So. 01.06.25	RSV 1896 Wenigumstadt (BAY)
10	So. 08.06.25	RSC'77 Bimbach (HES)
11	So. 15.06.25	RTC Altwarmbüchen (NDS)
12	So. 29.06.25	SV 1959 Lupburg (BAY)
13	Sa. 05.07.25	Lausitzer Seenland 100 (BRA)
14	So. 20.07.25	Rendsburger BC (SCH)
15	Sa. 26.07.25	BDR Kellinghusen (SCH)
16	So. 03.08.25	RSV MV Schwerin (MEV)
17	So. 10.08.25	VC Concordia Pirk (BAY)
18	Sa. 23.08.25	TSV Krankenhagen (NDS)
19	So. 31.08.25	RSV Lippe 23 Lünen (NRW)
20	So. 07.09.25	FC St. Pauli (HAM)
21	So. 14.09.25	Berliner RV (BER)



Kanal und Kekse
27.04.2025
von den Barberinis



Auf der Suche „nach dem Leben, dem Universum und allem“ könnt Ihr für das Rennen Zeitgutschriften bekommen:

- **42 Sekunden** für einen Beitrag von mindestens 500 g zum Buffet, den Du zusätzlich zu den geforderten 4,2 Kg transportierst.
- **42 Sekunden**, wenn Du das Rennen gewinnst.
- **42 Sekunden**, wenn das Glück nicht mit Dir war und Du als letzter das Ziel erreichst.
- **2 x 42 Sekunden**, wenn dein Name Arthur Dent ist oder Du zu Arthur eine Verwandtschaft ersten Grades nachweisen kannst.
- **3 x 42 Sekunden** bei Teilnahme mit einem falt- oder Bonanzrad.

Anmeldung geht jetzt schon, entweder via Strava oder eine Mail an arne@grash.de.



Im April fängt die Saison wieder an! Damit ihr keinen guten Grund habt, auf der Coach abzuhängen findet am 27.04.2025 die zweite „Speed-Packing und Adams-Edition“ statt.

Ein Gravel Rennen am Kanal, viel gerade aus und ohne viel Schnick Schnack auf der Strecke.

Diesmal findet Kanal und Kekse wieder unter dem Motto Speed-Packing statt. Mit einem leichten Fahrrad, ohne jeden Gedöns? Das kann jede:r! Ihr müsst mindestens 4,2 kg Gepäck an Bord haben. Das wird am Start geprüft und am Ziel gewogen. Ob Wackersteine, Babelfische, Handtücher, Sand, Gold – alles ist möglich!

Die Strecke geht von Ratzeburg bis Lankau etwas durch Wald und Wiesen, dann über die Brücke bis zum Ziel kurz vor Lübeck. Dann sind es noch fünf Minuten ausrollen bis euch die Kekse, oder – noch viel besser – die Waffeln mit heißen Kirschen, erwarten. Und natürlich Kaffee, Tee und Punsch (mit oder ohne Umdrehungen), das alles für 4,20 € Startgebühr.



Radtourenfahren 2025

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bemerkung
So. 26.01.25	RG Wedel	SCH		O-CTF – Countrytourenfahrt
So. 02.02.25	RV Endspurt Hamburg	HAM		CTF – Countrytourenfahrt
So. 09.02.25	RSC Kattenberg	SCH		CTF – Countrytourenfahrt
Sa. 22.02.25	VfL Stade	NDS		CTF – Countrytourenfahrt
Sa. 15.03.25	RSG M. Nortorf	SCH		Brevet Fl-HH (250 km)
So. 16.03.25	VfL Lüneburg	NDS		O-CTF – Countrytourenfahrt
Sa. 29.03.25	RSG M. Nortorf	SCH		Brevet nach Travemünde (210 km)
Sa. 06.04.25	Barmstedter MTV	SCH		Brevet
Sa. 12.04.25	FC St. Pauli	HAM		Brevet
So. 13.04.25	Harburger RG	HAM	HH-Hausbruch	
Sa. 19.04.25	RSG M. Nortorf	SCH		
Sa. 26.04.25	RSG M. Nortorf	SCH		Brevet Dithmarschen (207 km)
So. 04.05.25	RV Endspurt HH	HAM		
So. 04.05.25	Buxtehuder SV	NDS	Buxtehude	
Sa. 10.05.25	LTV Kiel Ost	SCH		Brevet
So. 11.05.25	RST Lübeck	SCH	Bad Schwartau	Nord-Cup
So. 11.05.25	RSC Lüneburg	NDS		
So. 18.05.25	RSV Husum	SCH		Marathon-Cup D, Nord-Cup
Sa. 24.05.25	RSG M. Nortorf	SCH		Brevet 333
24.05.-31.05.	Rendsburger BC	SCH		Etappe
30.05.-06.06.	Audax Club SH	SCH	Voranmeldung	Etappe Oberstdorf - Hamburg
So. 01.06.25	RV Schleswig	SCH		Nord-Cup
07.-10.06.25	RST Lübeck	SCH	Voranmeldung	Etappe 530 km CADFish Road
Sa. 07.06.25	SC Hammaburg	HAM		Brevet
So. 08.06.25	RV Trave Bad Oldesloe	SCH		
Sa. 14.06.25	Todtglüsinger SV	NDS	Tostedt-Todtglüsingern	
So. 15.06.25	RSG M. Nortorf	SCH		Marathon-Cup D, Nord-Cup
So. 22.06.25	RG Uni Hamburg	HAM	HH-Harburg	
Sa. 28.06.25	KJV Rügen	MEV	Sellin	
So. 29.06.25	RST Malente	SCH		
Sa. 05.07.25	RST Lübeck	SCH	Voranmeldung	Etappe – CADFish GRVL 400 km
Sa. 05.07.25	RST Lübeck	SCH	Voranmeldung	Gravel-Radmarathon 200 km
Sa. 05.07.25	RV Endspurt HH	HAM	HH-Alsterdorf	Brevet Rund Hamburg Halbe
So. 06.07.25	RV Germania HH	HAM	Norderstedt	
Sa. 12.07.25	RSG Blankenese	HAM		
So. 20.07.25	Rendsburger BC	SCH		Marathon-Cup D, Nord-Cup
24.-27.07.25	Bundesradspportreffen	SCH	Kellinghusen	Bundesradspportreffen (täglich)
Sa. 02.08.25	RG BSV Hamburg	HAM	HH-Lohbrügge	Brevet
So. 03.08.25	RSC Kattenberg	SCH	Kaltenkirchen	Marathon-Cup D, Nord-Cup

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bemerkung
So. 03.08.25	RSV Mecklenburg-Vorp.	MEV	Schwerin	Marathon-Cup D
So. 09.08.25	RSV Husum	SCH		Brevet
So. 10.08.25	VfL Stade	NDS	Stade	Nord-Cup
Sa. 16.08.25	RV Altona	HAM		
So. 17.08.25	Cyclassics Hamburg	HAM		Welt-Cup
So. 24.08.25	RG Wedel	SCH		
So. 31.08.25	Athletico Büdelsdorf	SCH		
So. 31.08.25	BW Buchholz	NDS	Buchholz i.d. Nhd.	
So. 07.09.25	FC St. Pauli	HAM	Barsbüttel	Marathon-Cup D, Nord-Cup
Sa. 13.09.25	RST Lübeck	SCH	Oldenburg i.H.	Brevet O-RTF
Sa. 20.09.25	RST Lübeck	SCH	Aumühle	O-CTF – Countrytourenfahrt
Fr. 03.10.25	LTV Kiel Ost	SCH	Schwenthidental	
So. 05.10.25	Rendsburger BC	SCH	Tappendorf	CTF – Countrytourenfahrt
So. 19.10.25	RSG M. Nortorf	SCH	Wiemersdorf	Gravelride
So. 26.10.25	RST Lübeck	SCH	Ratzeburg	O-CTF - Countrytourenfahrt
So. 02.11.25	RST Malente	SCH		CTF – Countrytourenfahrt
So. 09.11.25	RV Schleswig	SCH	Neuberend	CTF – Countrytourenfahrt

Änderungen vorbehalten

Stand 10.01.2025

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



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



Rennsport

Crossduathlon in Grüstrow

26. Oktober 2024

von Andreas Fechner



Am 26. Oktober 2024, übrigens immer am selben Tag wie der Ironman Hawaii, rief der Güstrower TriFun wieder zum traditionellen Crossduathlon „Das Härteste im Norden“ in die Heidberge. Die Gelände-Gemeinde kam zur bereits 32. Ausgabe. Tolles Cross-Wetter und eine ausgebuchte Veranstaltung (max. 100 Starter) sorgte für tolle Stimmung.

Diesmal eine Stunde früher fiel um 10:00 Uhr der Startschuss. Alle gingen zugleich auf die Strecke: Originaldistanz (5 km Lauf / 27 km Rad / 5 km Lauf), Jedermann (2,5 km / 13,5 km / 2,5 km) und die Staffel (5 km / 27 km / 5 km).

Aufgrund von Forstarbeiten musste sowohl die Lauf- als auch die Radstrecke leicht angepasst werden. Der Veranstalter ist guter Dinge, im kommenden Jahr wieder die Originalstrecke nutzen zu können.

Vom RST Lübeck waren mit Elias Flohr und Andreas Fechner zwei Starter dabei. Elias erreichte auf der langen Strecke den 6. Platz (2. Platz in der Altersklasse M30). Andreas wurde auf der kurzen Strecke Zweiter. Annika Uven vom Tri Sport Lübeck erreichte auf der kurzen Strecke den 20. Platz (4. Platz bei den Frauen).

Wie immer: nette Helfer, top Verpflegung mit heißer Suppe, Würstchen, Kuchen, heißem Tee uvm. Durch die Nutzung des Schulhofes in Mühl Rosin stehen die Umkleiden und Duschen der Sporthalle zur Verfügung. Duschen, Umkleiden...

Also – Güstrow ist insbesondere im Herbst eine Reise wert. Sichert euch für 2025 unbedingt einen Startplatz. Wie oben schon erwähnt, war die Veranstaltung ausgebucht – und das absolut zu Recht.





In dieser Saison sind drei neue Rennen im Programm: Bad Doberan und Marlow (Rostock) im Dezember 2024 und Bad Harzburg am 05. Januar 2025. Ich bin das erste Rennen in Mölln gefahren und dann Norderstedt, Neu Duvenstedt und Oldesloe.



- 1. Lauf: Mölln (28.09.2024)** Hobby M 17-39: 9. Eric Siegemund // Hobby M40: 6. Jan Deecke // Hobby M50: 8. Uwe Maaß // Masters 2: 5. Jan Jensen // Masters 3: 14. Andreas Fechner //
- 2. Lauf: Mölln (29.09.2024)** Elite Männer: DNF Marvin Müller // Masters 2: 9. Jan Jensen, 19. Maik Seidel
- 3. Lauf: Hannover (03.10.2024)** Masters 2: 8. Jan Jensen
- 4. Lauf: Norderstedt (06.10.2024)** Hobby M 17-39, 8. Eric Siegemund // Masters 2: 7. Jan Jensen // Masters 3: 15. Andreas Fechner
- 5. Lauf: Neu Duvenstedt (13.10.2024)** Elite Männer 15. Elias Flohr, 16. Marvin Müller, 17. Jonas Dagge // Hobby M 17-39: 8. Eric Siegemund, DNF Yannik Brink // Hobby M50: 10. Bernhard Burger // Masters, 20. Maik Seidel // Masters 3: 14. Andreas Fechner
- 6. Lauf: Kaltenkirchen (27.10.2024)** Hobby M40: 12. Gunnar Rodde // Masters 2: 5. Jan Jensen, 6. Maik Seidel
- 7. Lauf: Bad Oldesloe (03.11.2024)** Elite Männer: 14. Elias Flohr, 17. Marvin Müller // Hobby M40: 11. Gunnar Rodde // Masters 2: 9. Jan Jensen, 18. Maik Seidel // Masters 3: 12. Andreas Fechner

Das Highlight des Rennens in Oldesloe auf dem ADAC-Übungsgelände war sicher wieder das „Stilfser Joch“ mit seinen 53 % Steigung. Es gelang nicht jedem und nicht immer, hier hochzufahren. Und beim Gehen waren wg. des nassen Rasens Stollen in den Radschuhen sicher von Vorteil.

Die tollen Bilder kommen, wie immer, von Michael Richter, in vielen schönen Bildern könnt ihr hier stöbern: <https://helmuts-fahrrad-seiten.de/>

Weitere Ergebnisse findet ihr hier: <https://www.stevenscup.de/ergebnisse>



UCI 2024 Masters Cyclo-Cross World Championships

29.11. - 01.12. // von Andreas Fechner



Zum zweiten Mal fand die Cyclocross-Masters-WM in Hamburg am Volkspark statt. Nachdem die WM 2023 von Eisglätte, Schnee, Sonnenschein und Minusgraden geprägt war, hatten wir in diesem Jahr an den drei Tagen recht unterschiedliche Bedingungen: Feucht und schlammig am Freitag, wobei es im Tagesverlauf mehr und mehr abtrocknete. In der Nacht zu Samstag hatten wir Frost und entsprechend gefrorene Spurrillen hinter der Brücke und Eisglätte in einer Kurve, sonst der übliche weiche Untergrund zu dieser Jahreszeit. Sonntag war der Kurs dann durch den stärker ausgekühlten Boden und den Nachtfrost durch Eisglätte geprägt. Das Wetter war an allen drei Tagen sehr ordentlich – ohne Wasser von oben. In diesem Jahr nahmen mit Siegfried Frese, Jürgen Wiechmann, Andreas Fechner, Jan Jensen und Maik Seidel fünf Fahrer vom RST Lübeck teil.

Es war ein tolles Event. Ich fand die Orga in diesem Jahr sogar noch etwas besser als im vergangenen Jahr. Da zeigt sich dann wohl auch bei so einer Veranstaltung der Zugewinn an Erfahrung. Ein Fahrer meinte zu mir, man solle doch die WM nicht nur für zwei, sondern gleich für 4 Jahre an denselben Ort vergeben. Dann können alle noch mehr von der Erfahrung profitieren.

Die Zuschauer kamen kreuzungsfrei zu allen Stellen der Rennstrecke. Die Stimmung war toll.



Alle wurden von den Zuschauern gut unterstützt. Auch einige Sportler vom RST waren zur Unterstützung angereist. Natürlich kennen nicht alle Zuschauer die Namen der Fahrer. Uns so wurde man eben kreativ. Ich wurde öfter mit „Go Lübeck“ angefeuert 😊

Der älteste Starter kam mit Michael Nicolaisen (geb. 1943) aus Dänemark. Klaus Peter Thaler, dreimaliger Tour de France Etappensieger, viermaliger Weltmeister im Querfeldein (Elite/Profis), konnte seinen Titel aus dem letzten Jahr verteidigen. Jens Schwedler, zweimaliger Deutscher Meister im Querfeldein (Elite) konnte seinen im vergangenen Jahr verlorenen WM-Titel in diesem Jahr zurückgewinnen.

Bei den Frauen fuhren Stefanie Paul, Dana Wagner, Cordula Biermann und Daniela Bonnekessel zu WM-Titeln in ihren Altersklassen. Damit gingen sechs WM-Titel an deutsche FahrerInnen.

Die schönen Bilder kommen übrigens, wie immer, von Michael Richter – Vielen lieben Dank dafür. In den nächsten beiden Jahren werden die Weltmeisterschaften der Masters in Italien ausgerichtet.

Unsere Ergebnisse:

Siegfried Frese, 9. Platz, Men Masters 75-79 years
Jürgen Wiechmann, 66. Platz, Men Masters 60-64 years // Andreas Fechner, 42. Platz, Men Masters 50-54 years

Jan Jensen, 33. Platz, Men Masters 45-49 years
Maik Seidel, 60. Platz, Men Masters 45-49 years



S-Cup Saisonausklang
 30.11.2024
 aus der Redaktion



Der diesjährige S-Cup, die Radrennserie im Norden feierte mit den Organisatoren, Helfern und Unterstützer einen gemeinsamen Saisonausklang bei einer 5-Seen-Rundfahrt in Bad Malente. Auf der gut zweistündigen Rundfahrt gab es viel über den S-Cup zu reden. Gregor, Nils und Tim hatten 2024 die Organisation der Serie übernommen und im Rückblick über viele tolle Radrennen im Norden berichtet. Im Ausblick auf die neue Radsport-saison 2025 wurde über das eine oder andere neue Rennen im Norden und der geplanten Termine der Serie gesprochen. Auch 2025 wird es wieder eine hervorragende Rennserie mit vielen Radrennen im Norden geben, die seinesgleichen in Deutschland suchen! Danke nochmals an Gregor, Nils und Tim, die die Serie organisiert haben, an Hinnerk, der diesen Sai-

sonausklang auf der 5-Seen-Rundfahrt möglich gemacht hat und auch an alle Helfer und Kommissäre der Vereine, die jeweils am Renntag unterstützt haben. Ohne euch wäre diese Rennserie nicht möglich. Weiter so, und wer zukünftig den S-Cup als Helfer unterstützen möchte, ist herzlich willkommen im Helferteam! Sobald alle Termine für den S-Cup 2025 feststehen, werden wir euch hierzu informieren!



Zwei neue Straßenrennen im Norden

22. / 23. März 2025

Aus der Redaktion



Im Moment kaum vorzustellen: in gut 2 Monaten beginnt die Rennsaison und das erste Highlight gibt es gleich zu Beginn. Mit einer Doppelveranstaltung in Kiel und Lübeck geht es mit zwei Top-Straßenrennen.

Eine Doppelveranstaltung in Schleswig-Holstein wie zuletzt 2016 mit dem „Giro Nortorf“ & „Rund um Ascheffel“ gab. Beide Rennen geben auch den Startschuss in die neue „Dankward Racing Series“ (sie Bericht weiter unten),

Zum Saisonbeginn finden die Rennfahrer optimale Bedingungen in Flüggingdorf bei Kiel und dem mecklenburgischen Rieps, östlich von Lübeck vor. Es werden an beiden Renntagen alle möglichen Klassen angeboten, auch Hobbyrennen sind dabei. Die Rennen sind dabei höchst unterschiedlich. Am Samstag ein eher windanfällige Flachkurs östlich von Kiel und am Sonntag ein welliges Profil, das die Rennfahrer bereits aus den letzten neun Jahren in Rieps kennen.

Seit 2018 wurde auf diesem Kurs auch die Nordmeisterschaft im 1er-Straßenfahren ausgetragen. Die Planungen für ein neues Straßenrennen in Lübeck laufen aktuell auf Hochtouren. Der Rennkurs in Rieps wird von Jahr zu Jahr schlechter und eine Ausbesserung der kleinen Gemeindestraße zwischen Schlagsülsdorf und Wendorf wird nicht erfolgen. Somit sollte bereits 2025 eine neue Rennstrecke präsentiert werden, aber durch diverse Verzögerungen konnte dies leider in der neuen Saison nicht erfolgen.

Nun läuft alles darauf hinaus, dass es im Jahr 2026 einen neuen Straßenrennkurs geben wird und wir 2025 das Straßenrennen „Rund um Rieps“ wieder ausrichten werden, diesmal jedoch nicht als Nord- und Landesmeisterschaft, sondern mit Hobbyrennen.

Die Aussicht auf zwei knackige Straßenrennen mit vollen Feldern bei einer starken Konkurrenz, lässt die Teilnehmer aus ganz Deutschland und dem benachbarten Ausland nach Schleswig-Holstein kommen.

Wir freuen uns auf zwei spannende Renntage und eine interessante Rennsaison 2025.

S-Cup wird zu Dankward Racing Series

22. / 23. März 2025

von Tim Hilz



Neuer Name, gleiche Leidenschaft – Willkommen zur Dankward Racing Series!

Aus dem bekannten S-Cup wird die Dankward Racing Series! Mit diesem neuen Namen beginnt eine aufregende neue Ära unserer Rennserie, die euch nicht nur spannende Wettkämpfe bietet, sondern auch einige frische Impulse und Weiterentwicklungen mit sich bringt.

Der Grund für die Umbenennung ist ein Wechsel des Hauptsponsors. Wir sind stolz darauf, mit Dankward einen Partner an unserer Seite zu haben, der nicht nur unsere Leidenschaft für den Radsport teilt, sondern auch tief in der Region Schleswig-Holstein verwurzelt ist. Gemeinsam mit Dankward möchten wir den regionalen Radsport noch stärker fördern und ausbauen.

Was bleibt, was wird neu? Eines ist sicher: Die Dynamik, der sportliche Ehrgeiz und die großartige Community, die den S-Cup so besonders gemacht hat, bleiben erhalten. Gleichzeitig bringen wir mit der Dankward Racing Series einige Neuerungen:

- Mehr Vielfalt: Neben den klassischen Rundstreckenrennen erwarten euch neue Formate, darunter mehr Straßenrennen, Kriteriumsrennen und packende Zeitfahren.

- Regionale Verankerung: Wir planen, die Rennserie stärker mit der Region Schleswig-Holstein zu verbinden – von neuen Strecken bis hin zu spannenden Events entlang der Küste und im Binnenland.

- Attraktivere Preise und Highlights: Dank unserer neuen Partnerschaft können wir für die kommende Saison noch attraktivere Preise und einige besondere Überraschungen bereitstellen.

Mit der Dankward Racing Series möchten wir eine Plattform für ambitionierte Fahrer:innen und Nachwuchstalente bieten – und zugleich ein Fest für alle Radsportbegeisterten schaffen.

Wir danken euch für eure Treue und freuen uns darauf, euch bei der nächsten Ausgabe der Dankward Racing Series an der Startlinie zu sehen!

DANKWARD RACING SERIES

RENNTERMINE 2025

FLÜGGENDORF 22.3. STRASSE

HEIMSPIEL



RIEPS

22.3. STRASSE

EUTIN

30.3. RUNDSTRECKE

KIEL
KIELLINIE

10.5. KRITERIUM

KALTENKIRCHEN
DODENHOF

11.5. RUNDSTRECKE

FLINTBEK

28.6. KRITERIUM

KIEL
KIELER WOCHE

29.6. RUNDSTRECKE

RENNORT
FOLGT BALD

19.7. ZEITFAHREN

KIEL
CITTI PARK

20.7. RUNDSTRECKE

HEIMSPIEL



LÜBECK

10.8. KRITERIUM

GROSSHARRIE 13.9. STRASSE

FOTO COPYRIGHT: HENSON HAACK

Termine Radrennen 2025

Datum	LV	Titel	Art	Ausrichter
So. 01.03.25	NRW	Werne		
So. 16.03.25	NRW	Herford		
Sa. 22.03.25	SCH	Flüggendorf	DRS-Cup	Kieler RV
So. 23.03.25	SCH	27. Gr. Preis zu Lübeck, Rund um Rieps	DRS-Cup	RST Lübeck
29.-30.03.25	BRA	Groß Döllen		
So. 30.03.25	SCH	Eutin	DRS-Cup	
So. 30.03.25	NDS	Eichsfelder Radsporttag		Esplingerode
So. 30.03.25	NRW	Rund um Merken, Düren		
04.-06.04.25	BRA	48. Int. Cottbus-Rundfahrt (U19 m)	RF	
04.-06.04.25	BRA	19. Spreewald-Masters Rundfahrt	RF	
Sa. 05.04.25	RLP	Schweigen	BL1	
So. 06.04.25	DK	Rødékro/DK		
So. 06.04.25	BRA	Rund um Dissen		
So. 06.04.25	...	Rheinzabern	BL2	
So. 13.04.25	NRW	Steinfurt	BL2,3, S17	
Sa. 19.04.25	SAC	Sachsenring	BL3, S17	
Mo. 21.04.25	WTB	Schönaich	BL3	
Sa. 26.04.25	MEV	20. Scan-Haus Cup Marlow		
So. 27.04.25	MEV	20. Scan-Haus Cup Marlow	S17	
So. 27.04.25	NDS	Tour d'Énergie 2025 / Jedermann		
Do. 01.05.25	HES	Eschborn – Frankfurt (Elite / U23)	UCI	
Do. 01.05.25	RLP	Offenbach/Queich		
Do. 01.05.25	MEV	5. Gr. Preis der Stadtwerke Greifswald		
Do. 01.05.25	NDS	56. Lindener Bergpreis, Hannover		
Sa. 03.05.25	MEV	LM/NM Einzelzeitfahren N.N.		
So. 04.05.25	MEV	LM/NM Straße N.N.		
09.-11.05.25	THÜ	TMP Jugendtour	RF	
Sa. 10.05.25	SCH	Kiellinie (LV Kriterium)	DRS-Cup	
Sa. 10.05.25	BER	Airfield Race (offene LV EZF Berlin)		
So. 11.05.25	SCH	Kiel (Citti-Park)	DRS-Cup	
So. 11.05.25	BER	Airfield Race (offene LV Str. Berlin)		
So. 11.05.25	SAC	45. Erzgebirgs-Rundfahrt 2025, Chemnitz	BL1	
So. 18.05.25	NRW	Rund um Köln	UCI	
So. 18.05.25	SAR	Überherrn	S17	
So. 25.05.25	BAY	Karbach	BL2,3, S17	
Do. 29.05.25	NDS	33. Großer Preis von Buchholz		BW Buchholz
Do. 29.05.25	NRW	74. Rund in Refrath, Bergisch Gladbach		
Sa. 31.05.25	BRE	Garlstedter EZF, Schwanewede		
So. 01.06.25	BRE	Syke – Okel – Syke		
So. 01.06.25	SAC	Rund um Mildenstein, Leisnig	S17	
Mo. 09.06.25	NDS	60. Gr. Preis von Borsum		
Sa. 14.06.25	CH	Gippingen	BL1	
So. 15.06.25	CH	Gippingen	BL1	
So. 15.06.25	MEV	Dassow		RST Dassow
17.-22.06.25	THÜ	Thüringen Ladies Tour	UCI	
19.-22.06.25	SAR	36. LVM Saarland Trofeo	UCI RF	
20.-22.06.25	SAC	27. Wernigeröder Radsporttage		
So. 22.06.25	MEV	Gr. Preis von Rostock, Bentwisch		PSV Rostock

Datum	LV	Titel	Art	Ausrichter
Fr. 27.06.25	...	N.N. (EZF Elite / U23)	DM / BL1, 2	
Sa. 28.06.25	...	N.N. (STR – Elite / Nachwuchs)	DM / BL2	
Sa. 28.06.25	SCH	Flintbek	DRS-Cup	
So. 29.06.25	SAC	88. Rund Landeskronen (DM Masters, Str.)		
So. 29.06.25	...	N.N. (STR – Elite / Nachwuchs)	DM / BL2	
So. 29.06.25	SCH	Kiel-Mettenhof		Kieler RV
Sa. 05.07.25	WTB	Kirchheimer Radsportnacht		
So. 06.07.25	AUT	Vier-Länder DM (U23) Österreich	DM1	
09.-13.07.25	BRA	44. Int. Oderrundfahrt	RF	
11.-13.07.25	RLP	26. Südpfalz Tour, Roschbach	RF	
Sa. 19.07.25	SCH	Schmalfeld EZF, MZF	DRS-Cup	
Sa. 19.07.25	RLP	Nürburgring	JM	
So. 20.07.25	SCH	Kaltenkirchen	DRS-Cup	
So. 20.07.25	BER	Berlin, Nachwuchspreis		
So. 20.07.25	RLP	Nürburgring	BL1	
Sa. 26.07.25	BAD	Offenburg-Fessenbach	BL2	
So. 27.07.25	HES	Gießen	BL2	
Sa. 02.08.25	HES	Offenbach/M. (Kriterium)		
Sa. 09.08.25	NRW	Aachen	BL1	
So. 10.08.25	SCH	Lübeck	DRS-Cup	
So. 10.08.25	RLP	Bellheim	BL	
15.-17.08.25	NDS	17. Youngclassics Hamburg	RF	
Sa. 16.08.25	...	Langenweißbach	BL1, 2	
So. 17.08.25	HAM	Hamburg	UCI	
20.-24.08.25	D	Deutschland Tour	UCI	
21.-24.08.25	BER	30. Int. kids-tour Berlin		
Sa. 23.08.25	BRE	EZF Schwanewede		
Sa. 23.08.25	NRW	Deutschland Tour (U17 w)	S17	
So. 24.08.25	BRE	Bremer Stern		
So. 24.08.25	NRW	Deutschland Tour (U17 w)	S17	
So. 31.08.25	SCH	Norderstedt		
So. 31.08.25	SAC	Sachsenring	BL3, S17	
So. 31.08.25	BRA	Genthin (MZF – Männer, U17/U15, Krit.)	DM / BL1, 2, 3	
05.-07.09.25	BAD	Bad Dürkheim RiderMan	BL2	
05.-07.09.25	BER	Tour de Berlin Int. Youngsters Race		
So. 07.09.25	HAM	39. Gr. Preis von Hamburg-Volksdorf		
Sa. 13.09.25	SCH	Großharrie	DRS-Cup	
Sa. 13.09.25	NRW	Wenholthausen (Berg)	DM / BL1, 3	
So. 14.09.25	WTB	Stuttgart (Frauen)	UCI	
So. 14.09.25	MEV	10. Schweriner Jedermann Radrennen		
So. 21.09.25	MEV	15. Radsporttag Loitz		
So. 21.09.25	SAH	Brockenheroes Bergzeitfahren Schierke		
So. 28.09.25	NDS	Gr. Herbstpreis von Hannover		
Fr. 03.10.25	NRW	Münsterland Giro	UCI	
So. 05.10.25	NDS	26. Kleiner Preis von Buchholz		BW Buchholz
So. 12.10.25	MEV	15. RügenChallenge - Jedermannrennen		Sellin

Änderungen vorbehalten !!!

Stand 09.01.2025

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 U19 (w)

Q-Kri = Qualifikation Kriterium DM

S17 = Nachwuchssichtung

RF = Rundfahrt

UCI = UCI-Veranstaltung

JM = Jedermann



Das neue Jahr hat begonnen und die ersten Trainingsrunden wurden bereits absolviert. Die Laune ist gut und die Freude auf die Saison 2025 steigt. Doch was ist alles im Jahr 2024 passiert? Dafür müssen wir tatsächlich nochmal in das Vorjahr blicken. Hier kam überhaupt die Idee auf, die Rennabteilung des RST nochmal neu aufzustellen. Alles musste recht schnell gehen, da bis zum Saisonbeginn im März nicht viel Zeit blieb. Doch trotz einiger Schwierigkeiten haben wir es geschafft, vier Sponsoren im Frühjahr zu finden und konnten rechtzeitig die Produktion der Trikots in Auftrag geben.



Von Anfang an war klar, dass dies eine reine Test-saison für uns wird und wir sowohl auf der Spon-soren Seite als auch auf sportlicher Ebene viel Erfahrung sammeln müssen. Nach dem Saison-start auf dem Niels-Bohr-Ring in Lübeck wussten wir dann zumindest auf welchem Niveau wir uns befinden und konnten uns dementsprechend einstellen.

Am ersten Mai Wochenende stand nun für uns das wichtigste Rennen des Jahres auf dem Plan. Die Landesmeisterschaft in Rieps. Nicht nur, dass es unser Heimrennen ist, sondern auch, da es



alleine im Männer Eliterennen 45 Medaillen zu verteilen gab, die Chance auf ein Podium in einer der drei Rennklassen recht hoch war. Das Rennen verlief sehr chaotisch. Kurz nach dem Start fing es an in Strömen zu regnen und die Temperaturen vielen um fast zehn Grad. Bei diesen Bedingungen hieß es nur noch am Hinterrad des Vordermannes festklemmen und durchhalten. Im Sprint des Hauptfeldes verpassten wir leider mit Platz 4 und 6 knapp die Medaillentränge. Doch in der U23 Klasse, die dieses Jahr wieder neu ausgetragen wurde, konnten wir dank der zähen Bedingungen uns Platz 1 und 2 sichern. Alle anderen Konkurrenten brachen das Rennen aufgrund der zu schlechten Bedingungen nämlich ab.

Die Lehre daraus war, dass wir zwar sehr durchhaltend sind, aber die Beine noch nicht ganz die Leistung bringen, wie wir das wollten. In der zweiten Saisonhälfte konnten wir uns leider nicht mehr auf dem Podium blicken lassen. Die neue Situation vor allem bei den kurzen Rundstreckenrennen auf meist sehr engen Kursen machte uns ein wenig zu schaffen. Es ging für uns erstmal darum die Rennen richtig zu verstehen und zu wissen, wann es sich lohnt seine Kräfte zu investieren. Im Jahr 2024 konnten wir dies noch nicht umsetzen.



Doch schon im Herbst stieg die Motivation deutlich und man hielt sich mit Cyclocrossrennen bei Laune. Auch abseits des sportlichen wurde viel geplant. Mit der gewonnenen Erfahrung ging es in neue Gespräche mit zukünftigen Sponsoren. Und dies hat sich sehr gelohnt. Sowohl auf materieller Ebene, als auch bei der Unterstützung im Know-how konnten wir neue Connections knüpfen.

Wer unsere Fahrer für die kommende Saison sind, wer unsere Sponsoren sind und wie unser Trikotdesign sich verändert hat. Das alles wird in der nächsten Team News euch vorgestellt!

Wenn ihr immer aktuell informiert sein wollt, dann schaut mal bei unserem neu aufgestellten Instagram Kanal: [luebeckracingteam](#) vorbei.

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 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

RST Jugendtag 2024

26. Oktober 2024

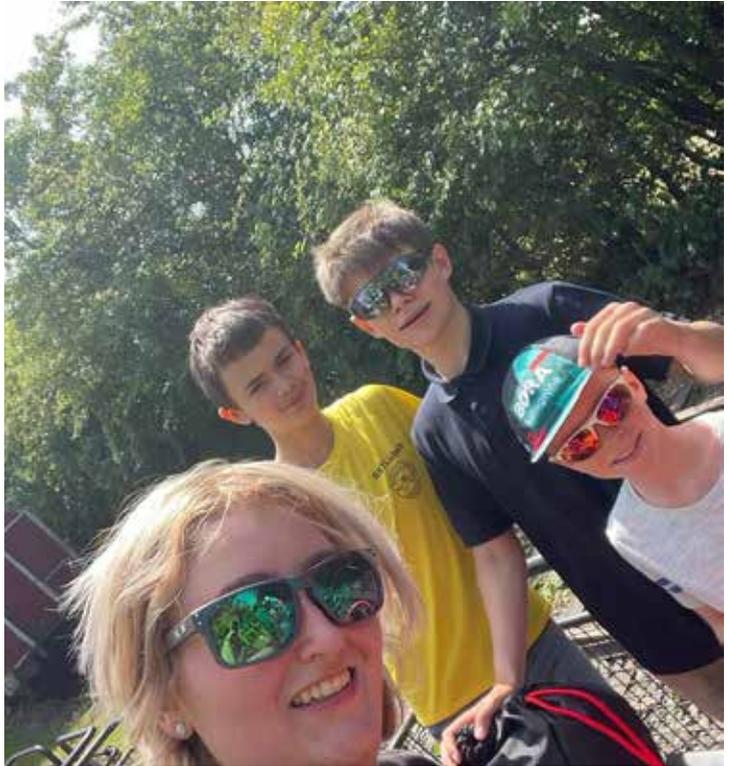
von Tobi Engel



Wir bedanken uns herzlich bei unserem Verein für die Unterstützung und freuen uns aufs nächste Jahr!

Am Samstag, fand der diesjährige Jugendtag des RST Lübeck statt. Nachdem es die letzten Male in den Hansa-Park oder mit dem Kanu auf den Ratzeburger See ging, trafen sich dieses Jahr nach einigen Absagen sechs Jugendliche zum Bowlen in der Erlebniswelt Hüls-horst.

Hier lieferten wir uns in drei Runden enge Rennen um die Platzierungen und hatten eine Menge Spaß. Anschließend aßen wir im anliegenden Restaurant und sprachen über die zurückliegende Saison mit vielen Höhen und Tiefen. Auch für nächstes Jahr wurden bereits Pläne geschmiedet. Nach ca. 4 Stunden endete ein netter Nachmittag mit den Jugendlichen des RST Lübeck.



Early bird for Kids

14. November 2024

aus der Redaktion



Was in den letzten Wochen schon öfter auf dem Programm stand, wurde am Donnerstag, 14. November 2024 auch für die Jugend angeboten! Ein „Early bird for kids“. Los ging es um 09:00 Uhr in St. Hubertus zur Trainingsausfahrt vor der Schule. Da diese erst um 12:00 Uhr startete, war morgens noch ausreichend Zeit eine Trainingsrunde über 40 Kilometer zu drehen. Das Wetter spielte mit, Novembergrau und 9°C ist zwar nicht schön, aber es geht immer noch schlechter! Bleibt weiterhin aktiv auf dem Rad, egal wie, Hauptsache sportlich! Bis zum nächsten „Early bird“.



Trainingswochenende in Scharbeutz

14. bis 16. März 2025
aus der Redaktion



Bereits zum 17. Mal findet ein RST-Trainingswochenende für alle Mitglieder des Radsport Team Lübeck e.V. statt. Wir sind diesmal in der Jugendherberge Scharbeutz an der Ostsee. Die Unterbringung erfolgt in 4-Bett-Zimmern. Auf dem Programm stehen Radfahren, aber auch verschiedene Radsportthemen werden zum Ausgleich angeboten. Es werden auch zwei Abendveranstaltungen, die auch von RSTlern besucht werden dürfen, die nicht am kompletten Wochenende teilnehmen können.

Für die Jugend wird diese Maßnahme als Verbandsmaßnahme für die Lizenz-Radsportler aus Schleswig-Holstein angeboten. Der angegebene Preis für die Jugend gilt nur für RST Lübeck Mitglieder! Alle Jugendlichen, die aus anderen Vereinen aus Schleswig-Holstein an dieser Verbandsmaßnahme teilnehmen, werden auch einen verminderten Preis zahlen. Die Differenz zur Gesamtsumme sollte von den eigenen Vereinen übernommen werden, ggf. bezuschusst der Radsportverband Schleswig-Holstein die Maßnahme auch.

Wer sich aber einen Teilnehmerplatz sichern möchte, zahlt bitte die Anzahlung von 49,- € auf das in der Anmeldung angegebene RST-Vereinskonto. Über eine mögliche Zuzahlung informieren wir, sobald diese bekannt ist.

Termin:

- 14.03.2025 (zum Abendessen)
- 16.03.2025 (Abreise nach dem Mittagessen)

Kosten: 109,- € für Erwachsene und
59,- € für Jugendliche bei
Vollverpflegung. (Einzelzimmer kostet
149,- €, Zweibettzimmer: 121,- €)

Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Personen begrenzt.



**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

Fotofinish



VORSCHAU Team News – Aktuell Nr. 169

Easter Egg Ride: Road & Gravel

Breitensport

Berichte der Cyclocross-Saison

Rennsport

Coast and Dead Fish-Ankündigung

Gravel

Bericht der Mitgliederversammlung

Vereinsleben

Die nächste Ausgabe erscheint im April 2025

Mitgliedsbeiträge

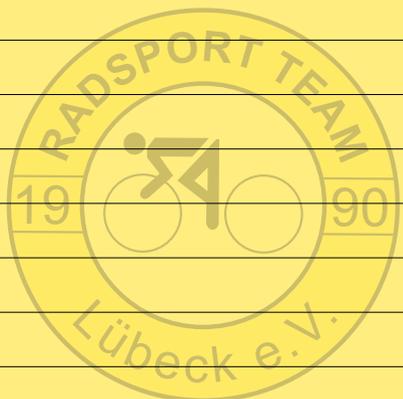
Impressum

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: 200 Stück

Gültige Anzeigenpreisliste: Nr.01/25.

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

DAKLEY Sutra [white]

COLIBRI

Contactlinsen & Brillen

WAHMSER 20 - 23553 LÜBECK

Jetzt Termin vereinbaren: termin.colibri.de



Los geht's



**Wir
haben
die
Auswahl**



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