

Nr. 169



# Team News Aktuell

## Vereinszeitschrift

April - Juni 2025

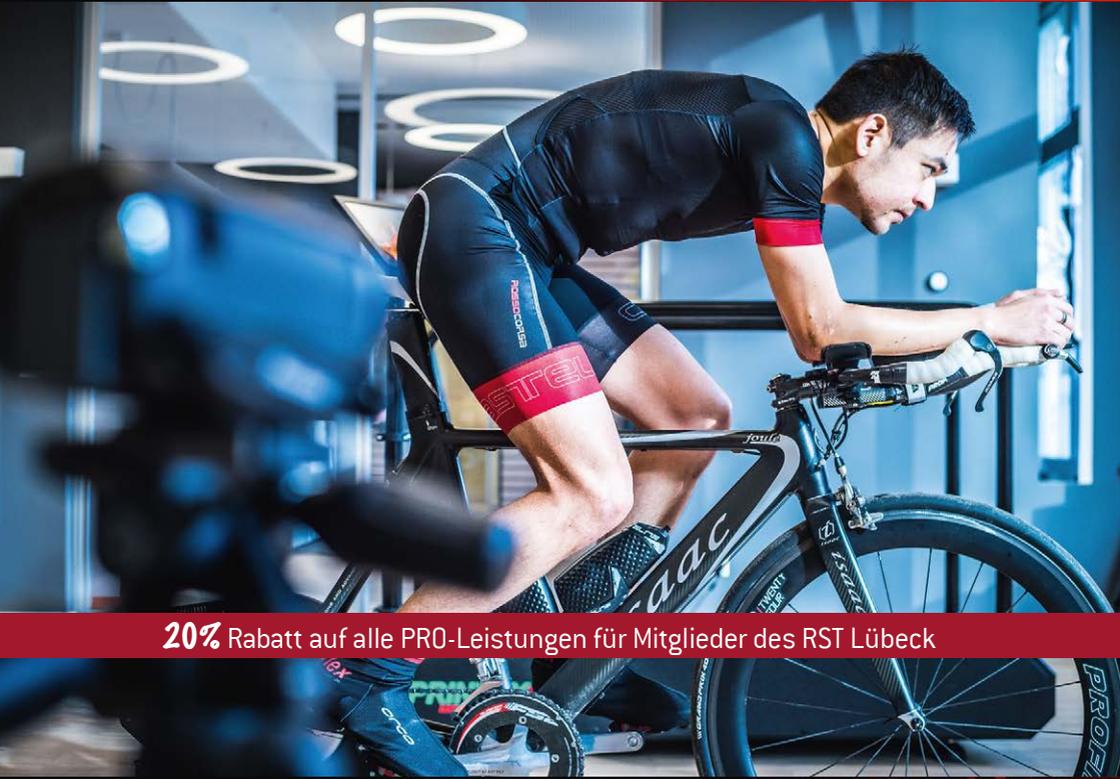


**35**  
JAHRE  
RST Lübeck

**Großer Preis zu Lübeck**  
**Teilnehmerrekord in Rieps**

**Trainingsangebot**  
**Neue Übersicht in der Heftmitte**

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

# Team News Aktuell – 2. Quartal 2025

## Prolog

Die Sommersaison endlich wieder und wir haben auch im Jahr 2025 unser umfangreiches Sport- und Trainingsangebot für euch nochmals erweitert! Nicht nur für alle Mitglieder, sondern auch interessierten Radsportler, die einen Verein suchen, haben wir ein attraktives Sportangebot, welches die Möglichkeit bietet, den Radsport in seiner Vielfältigkeit zu erleben.

Die Mitgliederzahl in unserem Verein hat sich im letzten Jahr nochmals um 51 neue Mitglieder erhöht und auch in diesem Jahr hält dieser Trend an. So haben wir in den ersten 16 Wochen des Jahres 2025 bereits 21 neue Vereinsmitglieder im RST Lübeck begrüßen können. Das ist Klasse!

Mit der neuen RST-Vereinsstruktur, die wir im Jahr 2024 eingeführt haben, gibt es nun auch Säulen, die den Leistungssport, Breitensport und Jugendradsport abdecken. Hierzu findet ihr auch das Trainingsangebot in der Heftmitte. Der Veranstaltungsbereich organisiert die großen und kleinen RST-Veranstaltungen und benötigt auch mehr Unterstützer und Helfer im Vereinsalltag! Neuerdings gibt es im Kalender der RST Klubraum App eine Übersicht zu benötigten Helfern für unsere Veranstaltungen mit der genauen Beschreibung der Helferaufgabe, einem Zeitfenster und weiteren wichtigen Angaben. Wenn sich Vereinsmitglieder entscheiden, Helferaufgaben übernehmen zu wollen, können sie direkt in dem Kalendereintrag zusagen und sich für die Aufgabe einbuchen! Somit wollen wir Helferaufgaben besser beschreiben und das Interesse bei unseren Vereinsmitgliedern für diese wichtigen Aufgaben wecken!

Die steigenden Mitgliederzahlen bestätigen die Arbeit aller im RST Lübeck. Aber wir brauchen weitere Unterstützung auf allen Positionen. Insbesondere den Bereich Trainer und Trainingsbetreuen werden wird in den nächsten Monaten

nochmals stärken. Wenn wir bei unseren Trainingsausfahrten über 40 Teilnehmer haben, benötigen wir auch hier die Unterstützung von den Vereinsmitgliedern beim Gruppentraining. Alle, die sich vorstellen können hier zukünftig mitunterstützen, bekommen vom RST Lübeck die benötigte Unterstützung. Meldet euch gerne bei der RST-Geschäftsstelle oder direkt bei den RST-Vorstandsmitgliedern. Auch neu seit einigen Wochen ist das bargeldlose Zahlen beim RST Lübeck. Ob beim Verkauf von Vereinsbekleidung in der Geschäftsstelle und bei Veranstaltungen ist dies nun möglich. Wir haben auch einen „RST plus“ Mitgliedsbeitrag eingeführt. Hier dürfen alle Vereinsmitglieder zusätzlich zu den 7,- € im Monat diesen Beitrag freiwillig aufstocken.

Auch Studenten und Auszubildende (bis 25 Jahre) können mit einem Nachweis einen geringeren monatlichen Vereinsbeitrag zahlen. Dies muss aber schriftlich beantragt werden!

Eine unserer großen RST-Veranstaltungen ist bereits Geschichte. Der 27. Gr. Preis zu Lübeck „Rund um Rieps“, das Radrennen wurde mit einem Teilnehmerrekord von 318 Anmeldungen bereits am 23. März 2025 ausgerichtet. Am 11. Mai 2025 startet unsere beliebte 34. Ostholstein-Rundfahrt (Radtourenfahrt) mit dem Radmarathon „Ostholstein-Extern“ über 222 Kilometer in Bad Schwartau.

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

Ich hoffe, wir sehen uns auf dem Rad und wünsche allen einen guten und unfallfreien Start in die neue Radsportsaison 2025.

Der Vorstand



# **Team News Aktuell – 2. Quartal 2025**

## **Startliste - Inhalt**

Volle Hütte in Stockelsdorf! .....	9
SOLOCharity Race 2025 .....	12
WinterCup 2025.....	16
3 LOOPS SEASON STARTER.....	20
Brocken-Bezwinger .....	24

### **RST Lübeck**

Trainingsübersicht .....	29
CadFish   Salty .....	34

### **Breitensport**

RST Racing Team.....	38
Rieps mit Teilnehmerrekord.....	40

### **Rennsport**

Samuel Burger im Förderkader .....	48
Trainingswochenende Scharbeutz ..	50

### **Jugend**

**RST Lübeck**  
Geschäftsstelle

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

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

Fotos zu Berichten bitte immer an die E-Mail [fotos@rst-luebeck.de](mailto:fotos@rst-luebeck.de) richten.



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

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



**Instagram**  
**facebook**

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/](http://www.instagram.com/rst_luebeck/)

**KLUBRAUM**  
TRULY CONNECTED

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](http://www.rst-luebeck.de)



Auf unserer eigenen Webseite findet ihr Berichte, Termine zu Veranstaltungen, Trainingszeiten und vor allem auch kurzfristige Ankündigungen. Dazu gibt es dort auch die Links zu allen anderen Plattformen, die hier gezeigt werden.

**STRAVA**

Weit über 840 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

Feb.	Timmermann	Ben Oke	Lübeck	JRR
Feb.	Maywald	Junis	Lübeck	JRR
März	But	Sergej	Stockelsdorf	RTF
März	Franck	Tim	Lübeck	RR
März	Urner	Thomas	Lübeck	RTF
März	Pingel	Maren	Lübeck	GRA
März	Wagner	Hanno	Lübeck	JRR
April	Erdmann	Charlott	Lübeck	GRA
April	Silins	Toms	Lübeck	RR
April	Cayo Talavera	Silja	Lübeck	RTF
April	Janke	Michael	Lübeck	RTF

April	Hildebrandt	Kai	Lübeck	RTF
April	Eissing	Marie-Kristin	Lübeck	GRA
Mai	Müller	Henning	Lübeck	RTF

**RTF** = Radtourenfahren // **JRR** = JugendradSPORT  
**RR** = Radrennen // **GRA** = Cross/Gravel



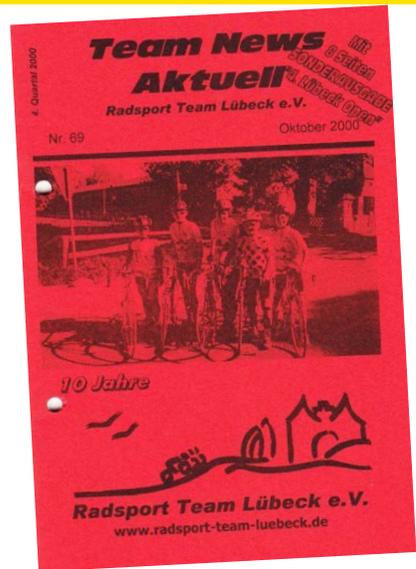
## Damals – vor 100 Ausgaben Team News Aktuell Nr. 69 (Oktober 2000)



Alles neu macht der Herbst! So titelt der neue „Prolog“ in der Vereinszeitung im Oktober 2000. Viel neues findet man in der neuen Ausgabe. Die Geschäftsstelle hat ab Oktober 2000 eine feste Geschäftszeit am Mittwoch zwischen 17:00 Uhr und 19:00 Uhr („und dies seit nunmehr fast 25 Jahren“).

Der Aufbau der Vereinszeitung hat sich auf den Seiten 2 und 3 geändert. Mit dem Radsportgeschäft „von Hacht“ in Bad Oldesloe wurde ein neuer Anzeigenkunde gewonnen. So wird zukünftig auf Seite 2 geworben und auf Seite 3 findet sich das Inhaltsverzeichnis und neuerdings auch der „Prolog“ mit Informationen vom Vorstand.

In der Heftmitte gab es einen achtseitigen Sonderbericht über das Radrennen im Ausbildungspark Lübeck-Blankensee vom 16. Juli 2000, mit allen Ergebnissen der sieben Rennen. Das Männer C-Rennen über 60 Kilometer gewann Andreas Weiss (Kieler RV) mit einer Zeit von 1:29:20 Std. vor Andreas von Mollard (RST Lübeck). In der Klasse U17 wurde Björn Büttner Dritter.



Neu in der Vereinszeitung war auch die Rubrik „Vorsicht Rollsplitt“ mit vielen Kurzmeldungen. Das Radsport Team Lübeck hat erstmalig über 100 Vereinsmitglieder. Das Einhundertste Mitglied war David Nehlsen aus der Jugendgruppe. Mit 36 Seiten war die Ausgabe 69 besonders informativ. Es gab u.a. einen Bericht zur Radfernfahrt Rendsburg – Viborg.

**Radgruppe für Erwachsene mit einer psychischen Erkrankung**  
von Britta Willms



Seit mehreren Jahren arbeite an der Uni-Klinik an einer Studie zu Sport bei psychischen Erkrankungen (Schizophrenie, Depression). Obwohl Sport und Bewegung für die Betroffenen eine extrem wichtige Bedeutung für ihre Gesundheit und Lebensqualität darstellen, fehlt es passenden Angeboten.

Um hier etwas Abhilfe zu schaffen planen wir eine Fahrradgruppe in Eigeninitiative aufzubauen. Die Idee dazu kam bei Fortbildung zum BDR-Fahrradcoach. Wir, das sind Rebekka Lencer, Oberärztin an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie und Leiterin der Abteilung „Psychotische Störungen“ und ich.

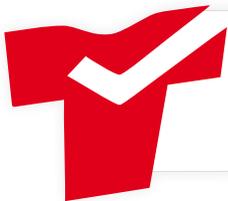
Bei der Fahrradgruppe geht es nicht um Rennradtraining, sondern die Teilnehmer (wieder) ans Fahrradfahren heranzubringen, z.B. über den Fahrradführerschein.

Für den Start suchen wir u.a. Reflektorwesten, Speichenreflektoren, Schlösser oder Helme, z.B. einfacher Cityhelm.

Wenn ihr Equipment übrig habt und dieses spenden würdet, wäre unserem Projekt sehr geholfen. Meldet euch gerne unter [britta@grash.de](mailto:britta@grash.de), auch wenn ihr mehr Infos zu dem Radprogramm erhalten möchtet.

*Foto oben: Rebekka und Britta beim "Aushecken" neuer Studienideen während eines Kongresses*

*Foto unten: Die ersten gespendeten Räder. Marc und Nico herrenlose Räder aus der Tiefgarage wieder fit gemacht.*



# T-Shirt-Total

**Lokalrunde statt Stammtisch**  
 Neuerungen beim RST-Treff  
 ab 14. Juli 2025



Aus dem altbekannten „RST-Vereinsstammtisch“ wird der RST Team-Treff „Lokalrunde“: Statt einem monatlichen Treffen an einem festen Ort wird zukünftig die „Lokalrunde“ der neue RST Team-Treff, der die Vereinsmitglieder abseits des Rades zusammen bringt. Aus dem monatlichen Treffen wird ein Treffen einmal im Quartal.

Wir wechseln von Lokal zu Lokal und machen so die Runde!

Es wird in diesem Rahmen Aktivangebote (z.B. Bowling, ...) geben. Die Termine werden wir so legen, dass zu Schulferien und Weihnachtszeit (wenn viele Weihnachtsfeiern haben) werden keine Termin stattfinden.

Wir beginnen die Runde am 15. Juli bei Fangfrisch an der Drehbrücke. Bei hoffentlich schönem Wetter wollen wir uns draußen um 19:30 Uhr treffen.

Wie wäre es, eine Trainingstour dort zu beenden?

Die nächsten geplanten Termine:



Q2 2025	Di, 15.07 / 19:30	Fangfrisch/Drehbrücke
Q3 2025	Oktober	
Q1 2026	März	
Q2 2026	Juni	
Q3 2026	September	
Q4 2026	entfällt	(Abschlussfest im November)

**RSG (Fisch)Brötchen Brevet**  
 29.03.2025 in Nortorf  
 von Paulina P.



Die Rad+Sport+Gemeinschaft (RSG) Mittelpunkt Nortorf ([www.nortorf.bike](http://www.nortorf.bike)) hat auch dieses Jahr wieder das Fischbrötchenbrevet ausgerichtet. Also hieße es: Samstag früh aufstehen (und damit die letzten Zweifler in der Familie von der eigenen Beklopptheit zu überzeugen).

In Nortorf starteten 35 Radler\*innen aus denn sich schnell zwei Gruppen bildeten – ich selbst habe mich den entspannteren Fahrenden angeschlossen. Schnell waren wir trotzdem, denn es gab gut Rückenwind und man wechselte sich im Peleton auch regelmäßig vorne ab.

Über Ahrensböck (hier musste man sich kurz beherrschen, nicht doch rechts Richtung Heimat abzubiegen) und Timmendorfer Strand ging es nach Travemünde und dort gab es am Bahnhof den ersten Stopp bei Bäckerei Junge (also Brötchen und Kuchen auch ganz ohne Fisch!). Nach einer kleinen Stärkung dann wieder rauf auf den Schemel und südlich des Hinweges wieder zurück. Der Pariner Berg war auch dabei, aber den kennen die RSTler ja bereits. Eines der Highlights war aber dort von oben die Sicht auf Lübeck.

Überhaupt hatten wir immer gute Sicht – die Sonne begleitete uns, aber der frische Wind kam auf der Rücktour von vorne und das merken wir auch. Die Gruppe spaltete sich ein weiteres Mal,

wir trafen uns aber in Bad Segeberg kurz wieder, wo wir ebenfalls am Markt an einem netten Café Halt gemacht haben um uns mit Getränken und Snacks zu stärken. Ab Segeberg war es dann zäh, kein Wunder bei dem Wind, der langsam schwindenden Sonne (brrr...) und dem letzten Anstieg vor Neumünster.

Alles in allem kamen wir so auf rund 210 km und haben den Tag einfach bestmöglich genutzt. Für einige von uns war es eine gute und nötige Vorbereitung auf die MSR (nach der Runde einfach nochmal fast 100km, einfach Wahnsinn...) und insgesamt eine wirklich schöne Tour und Strecke!



## **Volle Hütte in Stockelsdorf!**

1. April

von Piotr Furman



Das erste Training der neuen Sommersaison in Stockelsdorf war ein voller Erfolg! Beim besten Frühlingswetter (Sonne, ca. 12°C) kamen unglaubliche 45 Leute zum Saisonstart.

Neben RSTlern waren auch viele Gäste dabei, die mit uns das erste Mal fahren wollten. Es spricht sich herum, dass wir gute Trainingsausfahrten organisieren und jeden willkommen heißen. Chris hat den Trainingsstandort seit 2020 etabliert und kann stolz auf die Resonanz sein.

Eine tolle Stockelsdorf-Geschichte ist ebenso das ältere Paar, das uns bereits 2024 jeden Dienstag auf der Sitzbank empfangen hat. Diese Jahr haben sie uns bereits letzten Dienstag erwartet und das bereits schon um 17.30 Uhr.



Über die überwältigend große Menge an rennrad-begeisterten Menschen zum Saisonstart im April waren sie ebenso überrascht wie wir.

Wir freuen uns auf Euch!



# **IHR FAHRRADPROFI**

*Wir lieben Leistung!*

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

## RTF „34. Ostholstein-Rundfahrt“

11. Mai 2025 in Bad Schwartau  
aus der Redaktion



Die „34. Ostholstein-Rundfahrt“ (RTF) durch Ostholstein startet am So. 11. Mai 2025 in Bad Schwartau! Diesmal wieder mit unserem Radmarathon „Ostholstein Extrem“ (NordCup)! Die RTF-Veranstaltung in Bad Schwartau findet am 11. Mai 2025 statt! Seit nun über 30 Jahren findet unsere traditionelle Ostholstein-Rundfahrt mit Start in Bad Schwartau statt.

Wir starten unsere Radtourenfahrt in der Ludwig-Jahn-Straße 13 (Gymnasium am Mühlenberg) in Bad Schwartau. Start ab 07:30 Uhr der Radmarathon (222 km) und ab 09:00 Uhr die Radtourenfahrt (RTF). Startmöglichkeit bis 11:00 Uhr (Achtung: die 161 km-Tour kann nur bis 10:00 Uhr gestartet werden!). NEU: Um 09:30 Uhr startet eine E-Bike Tour über 58 km!

Bekannt ist die RTF für ihre Tour durch die schöne Landschaft von Ostholstein. Die Teilnehmer können sich zwischen vier Routen entscheiden. Wir bieten Strecken in der Länge von 58 km, 101 km, 133 km und 161 km an.

Die Strecke geht zunächst über den Pariner Berg, raus aus der Stadt und rein in die Natur. An verschiedenen Weggabelungen kann man sich dann zwischen den einzelnen Strecken entscheiden. Wer sich für die Tour mit 58 km entscheidet, der kommt bis Sarkwitz im Norden, fährt weiter in

den Süden der Tour bis nach Krumbek und über Goldenbek (Kontrollpunkt) im Westen geht es dann wieder in Richtung Bad Schwartau.

Für die Langstreckenfahrer geht es hinauf bis zum Bungsberg (der höchste Punkt Schleswig-Holsteins) und wieder zurück nach Bad Schwartau.

An verschiedenen Punkten entlang der Strecke stehen für alle Teilnehmer Verpflegungspunkte zur Verfügung. Dort holt man sich seinen Stempel ab, um nachzuweisen, dass man an der Kontrolle war und nicht abkürzt hat. Zudem kann sich jeder Fahrer an dem vom Veranstalter zur Verfügung gestellten Buffet bedienen und sich für den nächsten Streckenabschnitt stärken.

Auch im Ziel gibt es ein großes Kuchenbuffet, Grillwurst und Getränke! Wir stellen euch in diesem Jahr auch Umkleieräume und Duschen zur Verfügung!

Info & Anmeldung:

[rst-luebeck.de/ostholstein-rundfahrt](http://rst-luebeck.de/ostholstein-rundfahrt)



**OSTHOLSTEIN  
EXTREM  
DER RST MARATHON**



## 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.

### Vereins-/Stadtmeisterschaften

Die Vereinsmeisterschaft führen wir jährlich aus und es ist fester Bestandteil im Sportangebot. Seit 2001 werden jährlich in meist sechs Läufen die Lübecker Stadtmeister in verschiedenen Altersklassen (von U11 bis Senioren 5) und in verschiedenen Ausführungen (Rennrad, Gravel,...) ermittelt.

Im Vordergrund steht der Spaß am Rad fahren und hier sind auch Gastfahrer willkommen. Es werden in der Regel zwei Einzelzeitfahren, zwei Gravelrennen, ein Bergzeitfahren und ein Straßenrennen angeboten. Die Teilnehmer bekommen für ihre Platzierung in der jeweiligen Klassen Punkte. Von sechs Läufen, bei denen Punkte gesammelt werden können, gehen fünf Läufe in die Gesamtwertung ein. Es gibt ein Streichergebnis. Sieger ist derjenige, der am Ende die meisten Punkte gesammelt hat. Schaut auf unserer Webseite unter Veranstaltungen auf die nächsten Termine und kommt einfach vorbei.



### RST Lübeck – Lager

Wie ihr vielleicht bereits mitbekommen habt, sind wir bei unseren vielen Veranstaltungen gut ausgestattet. Ob ein Gasgrill, eine Biergarnitur, wiederverwendbares Geschirr oder die passenden Schilder für das nächste Rennen.

Das alles und noch viel mehr haben wir in unserem Lager im Ausbildungspark in Blankensee vorrätig. Immer wenn etwas Größeres ansteht, gibt es den Aufruf via Klubraum und dann treffen wir uns vor Ort, um die Sachen in den Hänger zu packen.



Viele Hände – Schnelles Ende – das wünschen wir uns immer und erfreut, dass es viele im Verein gibt, die unserem Aufruf folgen. Das Lager kann nur von autorisierten Personen betreten werden, da der Schlüssel beim Portier am Eingang abgeholt werden muss. Falls ihr eine RST-Aktion plant, dann spricht uns einfach an und dann könnt ihr gerne das Equipment nutzen.

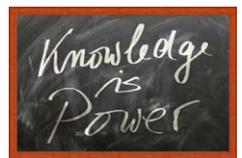
### Radverleih

Der RST Lübeck hat in seinem Lager neben Veranstaltungsequipment, auch ein paar Leihrennräder. Es sind verschiedene Größen, so dass man der Jugend erstmal etwas anbieten kann, womit sie starten und sich dem Rennradsport nähern können.

Es sind aber auch Rennräder für die Erwachsenen dabei, falls das Hauptrennrad gerade eine längere Reparatur vor sich hat. Die Räder kosten 20€ pro Monat. Falls Ihr Bedarf habt spricht uns einfach an.

Wollt Ihr etwas Spezifisches zum RST erfahren? Dann spricht uns oder schreibt uns einfach an:

info@rst-luebeck.de



## SOLOCharity Race 2025

29. Juni 2025

aus der Redaktion



Aus dem SOLOCharity Ride ist in diesem Jahr das SOLOCharity Race geworden. Ob radeln, laufen, wandern oder Motorrad fahren – es steht den TeilnehmerInnen offen, wie sie sich beim Charity-Event beteiligen. Das gemeinsame Ziel aller Racerinnen und Racer: Spenden für die Ronald McDonald Häuser und Oasen sammeln.

Deutschlandweit sind die TeilnehmerInnen aktiv geworden und haben auch über die Landesgrenzen hinaus in den Niederlanden, Österreich und sogar in Australien Spenden für die 23 Ronald McDonald Häuser und 6 Oasen gesammelt.

Radeln. Spenden. Gutes tun. Das SOLOCharity Race geht in die nächste Runde. Auch dieses Jahr können Einzelstarter, Familien, Firmenteams und Sportgruppen in die Pedale treten, Spenden sammeln und etwas Großes ins Rollen bringen. Jeder Euro schenkt Nähe!

Aller guten Dinge sind ... mindestens sechs! In diesem Jahr findet das SOLOCharity Race bereits zum sechsten Mal statt. Nachdem über 1.100 Teilnehmende im vergangenen Jahr über 297.000 Euro Spenden für die Ronald McDonald Häuser

und Oasen erradelten, freuen wir uns in diesem Jahr riesig auf eine Wiederholung. Auch Ihr könnt dabei sein!

Wir, das Radsport Team Lübeck, steigen wieder gemeinsam für den guten Zweck auf's Rad. Wir werden wieder eine tolle Rad-Aktion ins Leben rufen und vielen Interessierten die Möglichkeit geben mit dabei zu sein. Also den Termin schon einmal vormerken und wieder dabei sein.

Jeder einzelne Betrag gibt uns zusätzlichen Rückenwind für unseren SOLOCharity Race 2025. In den kommenden Wochen werden wir auf unserer RST Lübeck Homepage ([www.rst-luebeck.de](http://www.rst-luebeck.de)) über die geplanten Radangebote zum SOLOCharity Race informieren.

Vorab schon mal soviel – es wird wieder eine „lange Radausfahrt“ (ca. 200 km) für die Langstreckenfahrer geben. Aber auch kurze Touren werden wir wieder anbieten.



GEMEINSAM

GROSSES BEWEGEN

Du X SOLOCharity Race



Großes bewegen: Gehe allein oder im Team am 29. Juni für Familien schwer kranker Kinder an den Start. Ob auf dem Fahrrad, zu Fuß oder auf deine ganz eigene Weise – gestalte das SOLOCharity Race nach deinen Vorstellungen und werde aktiv für dein Ronald McDonald Haus.

WARUM WIR AKTIV WERDEN - SPENDEN SAMMELN FÜR FAMILIEN SCHWER KRANKER KINDER



Nur 23 Wochen dauert Julias Schwangerschaft, bevor die Drillinge Theodor, Jonathan und Mathilda zur Welt kommen. Lunge, Herz und andere wichtige Organe sind zu dem Zeitpunkt noch nicht ausgereift. Sofort werden die Babys künstlich beatmet. Die schwierigste Phase im Leben der frischgebackenen Eltern Julia und Marco beginnt. Währenddessen finden sie im Ronald McDonald Haus Kiel nicht nur ein Zuhause auf Zeit in der Nähe des Krankenhauses, sondern auch einen Ort zum Krafttanken.



>Das SOLOCharity Race ist bei uns ein fester Eintrag im Kalender. Wir sind sehr mit unserem Ronald McDonald Haus Berlin-Wedding verbunden und können es an dem Tag auch zeigen. Auf der Tour werden wir häufig auf die Arbeit des Elternhauses angesprochen und können so fleißig Werbung für die gute Arbeit machen. Viele spenden dann sogar spontan – das ist mega.< – Oliver Mix, Systemgastronomie Oliver Mix GmbH

AKTIV WERDEN.

SPENDEN SAMMELN.



- ANMELDEN unter: [www.mdk.org/scr](http://www.mdk.org/scr)
- Für einen Teilnahmebetrag in Höhe von 20 bzw. 40 Euro\* erhalten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein STARTER-KIT mit gebrandetem T-Shirt oder Trikot, Startnummer und weiteren Goodies (solange der Vorrat reicht bei einer Anmeldung bis zum 15. Juni 2025).
- SPENDEN: Alle angemeldeten TeilnehmerInnen erhalten einen Spendenlink, um Spenden für >ihr< Ronald McDonald Haus und Familien schwer kranker Kinder zu sammeln.
- Für Spenden erstellen wir eine ZUWENDUNGSBESTÄTIGUNG, die steuerlich abgesetzt werden kann.
- Auch in diesem Jahr wird es SONDERWERTUNGEN geben: Das grüne Trikot geht an das Team mit den meisten Mitgliedern, das gelbe Trikot erhält die Aktion mit der höchsten Spendensumme und jedes Ronald McDonald Haus vergibt ein Herz-Trikot.
- Als besondere MOTIVATION dürfen wir außerdem mit Unterstützung von Waldbike und Lease a Bike unter allen angemeldeten TeilnehmerInnen zwei E-Bikes verlosen. Weitere Infos unter [www.mdk.org/scr](http://www.mdk.org/scr).



Das Team Lieken sicherte sich 2024 zum zweiten Mal in Folge das grüne Trikot für das Team mit den meisten Mitgliedern.

\* Die Teilnahmegebühr ist KEINE Spende für das jeweilige Ronald McDonald Haus, sondern wird per Rechnung bezahlt.

## Immer wieder Sonntags ... von Stephan Hohenschild



... kommt die Erinnerung an die Zeit, als wir Helden waren und mit Stahlrössern aus Reynolds-Rohren und mechanischen (!) 9-Gang-Schaltungen am Sonntag auf dem Weg zur Eisdielen (Einkehrstelle Deutscher Radfahrer-Bund) die Bergpunkte auf den Autobahnbrücken für das fiktive KOM-Trikot sammelten, und die Sprintwertung an den Ortsschildern ausführen. Den Sieger erkannte man oft an der grünen Gesichtsfärbung anstelle des Grünen Trikots.

Bereits im Februar, wenn die ersten Straßen und Wege vom Eise befreit sind, und der grimmige Geist des Crosssports sich querfeldein in den Sommerschlaf zurückzieht, zieht es die Jünger des Straßenradsports in Grüppchen auf die Landstraßen des Leidens und des Triumphes, um dem Gott der Geschwindigkeit und seinen Halbgöttern die notwendigen Opfergaben zu überbringen. Als Zeichen der Unterwerfung unter die göttlichen Radler-Gebote, als da sind:

1. Es gibt nur einen Gott im Reich des Radsports und der heißt Eddy Merckx (auch Velozifer).

2. Schmerzen sind eine Illusion oder ein Zeichen der Willensschwäche.
3. Trainingsfahrten über 100km, die mit einer durchschnittlichen Wattleistung von weniger als 200 Watt gefahren werden, sind bei Strava mit einer Roten Karte markiert.

Am 1. Sonntag im Februar startete ich voller Elan mit meiner aerodynamisch optimierten „Maschine“ (Jan Claude Leclerc, Eurosport) und einem neuen Satz Hochprofil-Laufräder bei Sonnenschein in die Straßensaison. Nach wenigen Kilometern mußte ich feststellen, Sonnenschein gepaart mit Temperaturen knapp über null Grad und Ostwindwind erzeugen ein anderes Fahrerlebnis als eine Fahrt auf dem Crosser im Wald. Außerdem hatte ich vergessen, dass der Preis für eine verbesserte Aerodynamik ein harter Bock ist. Sei's drum, Radfahren tut not.

Zu den Gemeinschaften, die man niemals verläßt, gehört sicherlich auch der Bund der Freunde des gepflegten Radsports, einer Leidenschaft, die Männern und Frauen, ob jung oder alt, ein tiefes Gefühl der Lebenslust vermittelt.

Keep on riding into the rising or setting sun.

## STADTRADELN 2025

21. Juni bis 11. Juli

vom Team der Klimaleitstelle



Auch in diesem Jahr heißt es wieder: Radeln für ein gutes Klima!

Lübeck nimmt zum 14. Mal an der Klima-Bündnis-Kampagne STADTRADELN teil. Bei dieser Aktion sind alle Bürgerinnen und Bürger, Schulen, Vereine und Unternehmen aufgerufen, gemeinsam Fahrradkilometer zu sammeln und so einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten. Die Anmeldephase hat bereits begonnen und die ersten Teams sind startklar.

Wir laden herzlich ein, Teil der Kampagne zu werden! Nutze die diese Gelegenheit, denn das Schöne am STADTRADELN ist: Radfahren lässt sich einfach in den Alltag integrieren.

So funktioniert's:

1. Team anmelden: Besuchen Sie [www.stadtradeln.de/](http://www.stadtradeln.de/) registrieren und registrieren Sie Ihr Team.
2. Losradeln: Im Aktionszeitraum geht es darum, so viele Alltagswege wie möglich mit dem Fahrrad

zurückzulegen. Ziel ist es, die Bürgerinnen und Bürger spielerisch für das Radfahren zu begeistern und so einen positiven Beitrag für unsere Umwelt zu leisten.

In Zusammenarbeit mit dem ADFC Lübeck e.V. starten wir auch in diesem Jahr mit einer Auftakttour am Samstag, 21. Juni 2025.

Info unter: [www.stadtradeln.de/luebeck](http://www.stadtradeln.de/luebeck).

Wir freuen uns auf einen tollen gemeinsamen Aktionszeitraum für das Klima und sind gespannt wie viele Kilometer wir in diesem Jahr zusammen erradeln können!



# STADTRADELN

Radeln für ein gutes Klima

# 4. OLDENBURGER HOSPIZLAUF



**OLDENBURG I. H. · 13. SEPT. 2025**

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

## LAUFEN:

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

## WALKEN:

- ▷ 5 km
- ▷ 10 km

## ULTRA- MARATHON:

- ▷ 85 km

## STAFFEL:

- ▷ 5 x 2 km

## RTF-RADTOUREN:

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



# WEIL JEDER TAG ZÄHLT

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

# RST Lübeck: Rückblick

## WinterCup 2025

Teilnehmer-Rekord!  
aus der Redaktion



Der Winter-Cup 2025 ist vorbei und die Preise wurden am 4. April von Marcus und Maren im Restaurant „Vorteil“ verlost. Zu gewinnen gab es u.a. ein RST-Trikot, Hoodie, Aero-Socken, Kaffee und eine RST-Tasse.

276 Teilnahmen von 107 Personen bedeuten neuen Rekord (2024: 205 Teilnahmen).

Einen Sonderpreis für die meisten Teilnahmen (12 von 14) gab es für Uwe Maaß. Herzlichen Glückwunsch!

Danke für eure Teilnahme – jetzt viel Spaß beim Radeln im Frühling und Sommer!



**Daniel P**  
📍 Heute um 13:20

### Schittschuhe Laufen

Endlich auch mal ein RST Lübeck Winter Cup Punkt 🤪

Verstrichene Zeit	Durchschn. Herzfrequenz
<b>2:13:16</b>	<b>128 bpm</b>
Kalorien	Max. Herzfrequenz
<b>854 Kcal</b>	<b>181 bpm</b>



## TOM HILLER

PERSONAL TRAINING & COACHING

### Dienstleistungsportfolio

- 1 Personal Training
- 2 Gesundheitscoaching mittels Herzratenvariabilitätsmessung
- 3 Betriebliches Gesundheitsmanagement
- 4 Ernährungscoaching
- 5 Kleingruppentraining & Präventionskurse nach §20 SGB V



Kesselhaus Lübeck - Hafenstraße 33 - 23568 Lübeck  
 kontakt@tom-hiller.de  
 www.tom-hiller.de

**DAS SCHÖNSTE PERSONAL TRAINING STUDIO DER WELT  
 IN LÜBECK**

## RST-Spendenübergabe

„3 Loops“ für das Ronald McDonald aus der Redaktion



Auch im Jahr 2025 sind wir, das Radsport Team Lübeck wieder fleißig am Spenden sammeln. Seit nun mehr fünf Jahren sind wir beim „SOLO Charity Race“ der Ronald McDonald Stiftung dabei und schon jetzt haben wir unser RST-Spendenkonto für alle eröffnet. Der „SOLO Charity Race“ findet in diesem Jahr am 29. Juni 2025 statt (weitere Info auf Seite xxx)

Mit dem „3 Loops Season Starter“ in Heilshoop, haben wir die Saison eingeläutet, gut 110 Radsportler nahmen daran teil und spendeten.

Die ersten 300,- € für das Ronald McDonald Haus Lübeck sind so gesammelt worden.

Vielen Dank an alle Spender!

Zum Jahresempfang des Ronald McDonald Haus Lübeck am 27. Februar 2025 gab es die erste RST Lübeck-Spendenübergabe des Jahres. Der Hausleiter Ronald McDonald Haus Lübeck Malte Schierenberg freute sich über die Unterstützung des RST Lübeck.



Hier geht es zu unserem RST-Spendenkonto für das Ronald McDonald Haus Lübeck:  
SOLO Charity Race 2025  
Spendenaktion RST Lübeck

Seit 1999 bietet das Ronald McDonald Haus auf dem Gelände des Universitätsklinikums Lübeck



den Familien erkrankter oder verunfallter Kinder ein „Zuhause auf Zeit“. So können die Familien ihren Schützlingen für die Dauer der Behandlung nah bleiben und in der Einrichtung zudem Kraft und Hoffnung schöpfen.

Das Elternhaus ist spendenfinanziert und ein Aufenthalt der Familien wird im Regelfall von den Krankenkassen übernommen. Das Ronald McDonald Haus Lübeck bietet insgesamt zwölf Familien eine Unterkunft in unmittelbarer Nähe zur Kinderklinik.



## RST Mitgliederversammlung 2025

24. Januar 2025

aus der Redaktion



Im „Bootshaus“ (Lübecker Rudergesellschaft) fanden sich 73 Vereinsmitglieder ein. Nach dem schon traditionellen Grünkohlessen statt. Neben dem Jahresbericht des Vorstands berichteten auch Jugend, die Kassenwartin, sowie der Bereiche Radtourenfahren (RTF) und Radrennen.

Der Haushaltsplan 2025 wurde vorgestellt und genehmigt. Wiedergewählt von der Versammlung für weitere zwei Jahre wurden: Marcus Matthusen (Präsident), Piotr Furman (2. Vize-Präsident), Kirsten Beneke (Kassenwartin) und Annette Schönmann (Kassenprüferin).

Als großer Tagesordnungspunkt stand eine Satzungsanpassung an. Nach Diskussion über einige Punkte wurde sie abschließend einstimmig genehmigt.



**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

## BE A HERO – 3 LOOPS SEASON STARTER

23. Februar 2025

aus der Redaktion



Erfolgreicher RST Saisonstart 2025! Zu dieser Aktion waren alle eingeladen, ganz egal, ob mit dem Rennrad, Gravelbike, MTB, Cityrad jeder könnte mitfahren und mit uns in die neue Radsportsaison 2025 starten. Es konnten 3 verschiedene Runden gefahren werden. Jeder konnte entscheiden, ob er einen, zwei oder sogar alle drei Loops fahren wollte. Je nach Lust und Laune.

Start und Ziel jeder Runde war das „Hofcafe Landzauber“ in Heilshoop, so konnten alle Teilnehmer dort pausieren, sich mit heißen Getränken aufwärmen und den leckeren Kuchen genießen. Zum offiziellen Start um 11:00 Uhr war es bei bedecktem Himmel und

Temperaturen um die +11 °C schon recht angenehmes Radfahrwetter. Über 110 Radsportler (!) gingen auf die drei gut 35 Kilometer langen Runden rund um Heilshoop, insgesamt also 103 Kilometer.

Gegen Mittag kam sogar die Sonne heraus und allen Radfahrern hat es wieder Spaß gemacht. Am Start waren nicht nur Lübecker sondern auch Radsportler aus dem ganzen Norden.

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

Ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmer, dem Team vom „Hofcafé Landzauber“ und der Orga vom RST Lübeck. Ein erfolgreicher Sonntag und ein schöner Start ins Radsportjahr 2025 bei dem alle Spaß hatten.





Hofcafé  
**LAND**  
ZAUBER

Kuchen, Torten, herzhaftes

*lecker, ländlich*

### Öffnungszeiten

Mittwoch bis Freitag: 9-12 und 14-17 Uhr  
Samstag/Sonntag: 9-17 Uhr

1. Nov. – 30. März: Mittwochnachmittag geschlossen



### *Kontakt*

Hofcafé Landzauber  
Hauptstraße 35 · 23619 Heilshoop  
Tel. 04506-8199003





## **Brocken-Bezwinger**

4.-6. April 2025  
von Bernd Preuß



Sechzehn strahlende Gesichter dank der gelungenen Organisation von Daniel. Großartig! Bereits im November startete die Suche nach Mitstreitern für eine Fahrt im Harz. Es gab also jede Menge Zeit für Vorfreude auf ordentlich Höhenmeter. Geschürt wurde sie zusätzlich durch eine Video-Konferenz sowie Daniels perfekt aufbereitete PDFs mit Informationen zur Unterkunft auf dem Campingplatz in Goslar sowie den geplanten Routen.

Die Anreise erfolgte am Freitag in eigenen PKWs. Nach einem gemeinsamen Abendessen und einer Nacht in den „Pods“ des Harz-Camps, starteten am Samstagmorgen alle geschlossen zum Aufstieg auf 1141m.

Eine Gruppenaufteilung haben wir vorab nicht vorgenommen, die ergab sich nach den ersten kleineren Anstiegen ganz alleine. Jeder konnte in seinem Tempo fahren.

Alle Teilnehmer haben den Gipfel erreicht und stolz ein Foto gemacht. Danach ging es meist schleunigst wieder bergab, denn typisch für den Brocken war es oben äußerst windig und trotz Sonnenschein als verschwitzter Radler eher ungemütlich. In Schierke dagegen wurde es dann gleich wieder gemütlich, denn hier machte jede Gruppe eine Pause im „PUG-Kauf“ - einem Supermarkt mit Café, Toiletten und sogar der Möglichkeit, die Räder drinnen abzustellen. Ein echter Tipp!

Am Sonntagmorgen starteten Britta und Mareike bei 0° zu einem 100er-Coffeeide, Uwe zu einer Gravelrunde fünf weitere zwei Stunden später zu einer 50er Tour.

### Teilnehmer-Stimmen:

*Bis auf ein paar Grad mehr, hätte die Tour nicht besser sein können. Die Gruppe, die Landschaft, die Abfahrten und vor allem das Ankommen auf dem Brocken... einfach nur geil 🤩*

*Die super organisierte Tour (ich kann Daniel nicht genug danken – Projektmanager at its best) in den Harz inkl. Brocken-Fahrt war für mich einfach perfekt. Obwohl ich keine besonders starke Radfahrerin bin, hat die Gruppendynamik und die Motivation, es gemeinsam zu schaffen, den Oberschenkeln extra Turbo verliehen.*

*Am Sonntag dann die kleine Laufrunde mit mir allein war aber auch sehr schön. So konnte ich beide Sportarten ausleben – und hatte eine schöne Zeit :-)*

*Sonntagmorgen, 7:00 Uhr,  
die Männer am schlafen,  
die Frauen auf Tour 🏆👏👏*

*Danke für ein tolles Wochenende mit viel Spaß, gutem Wetter und ohne Unfällen 🚲😄*

*Ich war froh als wir Freitag Abend alle zusammen gegessen haben und uns abgestimmt haben für den Samstag, das war ein befreiendes Gefühl für mich und noch mehr habe ich mich persönlich gefreut das es jeder geschafft hat!!*

*Das lief heute richtig gut. Anfang April 2.600 Höhenmeter, das sind gute Vorzeichen für die kommende Saison. Herausfordernd definitiv, jedoch war die Anstrengung mit so einen tollen Truppe kaum wahrnehmbar.  
Danke allen RST Brockenbezwingern 2025.*



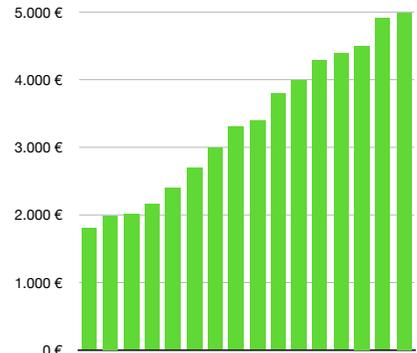
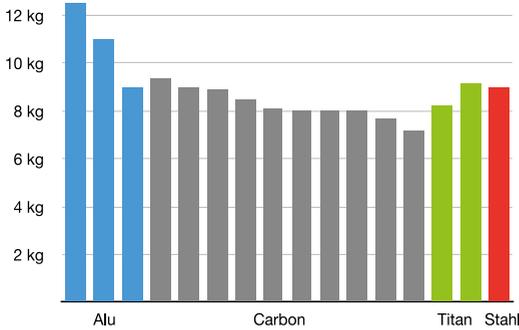
Für jeden Teilnehmenden zählt natürlich das eigene Erlebnis, es gab kein Rennen auf den Gipfel (selbst wenn, hätten es eh Ben und „Extrem-Fred“ untereinander ausgemacht).

Bei einer solch gemischten Gruppe fand ich interessant, wie unterschiedlich unsere Räder waren. Also habe ich einmal den Datenwusel gespielt.

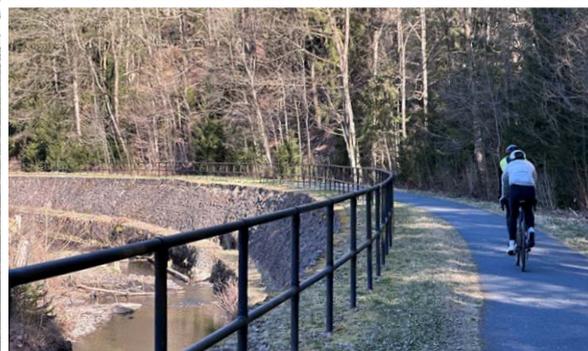
Das neueste Rad war gerade einmal wenige Monate alt, das älteste hat mit 13 Jahren schon einige Abenteurer gesehen (Durchschnitt 3,5 Jahre). Carbon ist mittlerweile das zu meist genutzte Rahmenmaterial, ebenso die Scheibe als Bremse (Verhältnis 11:4).

Die Reifenbreiten variierten zwar in einer großen Range von 25 bis 40mm, der Median von 28mm zeigt jedoch, dass da wohl ein Ausreißer dabei war :-)

Dazu: fast alle klassisch mit Schlauch - nur zwei Wilde waren tubeless unterwegs. Fünf von sechzehn Räder wurden elektronisch geschaltet. Preis und Gewichtsverteilung seht ihr in den Graphen.









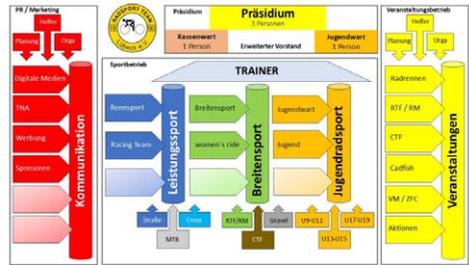
# RST Lübeck Trainingsangebot

Der Sportbetrieb des RST Lübeck gehört zu den Hauptaktivitäten, die wir jedem Mitglied anbieten. Es wird in drei Bereiche - Leistungssport, Breitensport und Jugendsport - unterschieden.

Das Ziel des Sportbetriebs ist alle drei Sparten mit den passendem Trainingsimpulsen aus den verschiedenen Radsportsegmenten (Rennrad, Gravelbike, MTB & Cross) zu bedienen und jedes Leistungsniveau abzudecken.

Wir bauen auf einen breiten Trainer- und Betreuerstamm auf, der die Radsportsegmente beim RST Lübeck selbstständig organisiert und anbietet.

Der Trainer- und Betreuerstamm wird vom RST Lübeck gefördert und bei der Ausübung der Trainings unterstützt.



## Erwachsenentraining

Das Erwachsenenentraining (ab 18 Jahren) wird in Breiten- und Leistungssport unterteilt.

Das Breitensporttraining richtet sich an alle Mitglieder und Gäste, die Freude am Rennradsport haben und gerne in der Gruppe, unabhängig von ihrem Leistungsniveau, sportlich Radfahren wollen.

Im Breitensport liegt der Fokus auf einem gesundheitsorientierten Training, das die allgemeine Fitness und das Wohlbefinden der Teilnehmer fördert.

Auch im Breitensport wird Wert auf die Vermittlung technischer Grundlagen und sicherheitsrelevanter Fahrtechniken gelegt.

Der Leistungssport richtet sich an ambitionierte und talentierte Sportler, die bereits über grundlegende Fähigkeiten und Erfahrungen im Rennradsport verfügen.

Jeder Athlet erhält ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm, das auf seine spezifischen Stärken und Schwächen zugeschnitten ist.

Das Training im Leistungssport legt besonderen Wert auf die Entwicklung spezifischer Fähigkeiten. Dazu gehören das Krafttraining, das Ausdauertraining und das Techniktraining.

Die Saisonplanung umfasst die Festlegung von kurz- und langfristigen Zielen sowie die Auswahl der wichtigsten Wettkämpfe. Dies hilft den Sportlern, ihren Trainingsfokus zu steuern und ihre Fortschritte zu messen.



# RST Lübeck Trainingsangebot

Montag

Dienstag

Leistungssport

## Intervalle

Coach: Britta & Andreas 

Art ..... Intervalle, VO2 Max

Wo?.... St. Hubertus, REWE

Wann? ..... 17:30 Uhr

Länge ..... ca. 90 Min

Ø-km/h ..... individuell

Alter ..... ab 13 Jahren

jeden 2. im Monat

## Renntagtraining

Coach: Chris & Piotr 

Art ..... Technik, GA2 - EB

Wo?.. Stockelsdorf, Kirche

Wann? ..... 18:00 Uhr

Länge ..... ca. 45-70km

Ø-km/h ..... 27-35+ km/h

Alter ..... ab 13 Jahren

Breitensport

## RR Einsteiger

Coach: Maik 

Art ..... Regeneration / KB- GA1

Wo?.. Buswendepplatz Dornbreite

..... Steinrader Damm

Wann? ..... 11:00 Uhr

Länge ..... ca. 25-40km

Ø-km/h ..... ca. 20 km/h

..... ab 18 Jahren

## RTF-Training

Coach: Piotr & Chris 

Art ..... RTF-Ausfahrt

Wo?.. Stockelsdorf, Kirche

Wann? ..... 18:00 Uhr

Länge ..... ca. 40-70km

Ø-km/h ..... 25-27 km/h

Alter ..... ab 13 Jahren

Jugendsport

## Jugend U11/U13 RR

Coach: Marcus 

Art ..... Rennrad Jugend

Wo?.... St. Hubertus, REWE

Wann? ..... 15:30 Uhr

Länge ..... 90 Min

Ø-km/h ..... 20-23 km/h

Alter ..... 8-13 Jahre

**Aktuelle Termine findet ihr immer auf der RST-Homepage!**

Vom 01.04. bis 14.10.2025 sind unsere Trainingstermine auf das Sommertraining ausgelegt. Am Samstag & Sonntag sind RST-Aktionen oder Training nach Absprache eingeplant.

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

### Rennradtraining

Coach: Chris & Piotr



Art .....Technik, GA2 - EB

Wo? .... St. Hubertus, REWE

Wann? ..... 18:00 Uhr

Länge ..... ca. 45-65km

Ø-km/h ..... 28-35+ km/h

Alter ..... ab 13 Jahren

immer mittwochs:

**Lauftraining**

19:00 Uhr, ab

RST-Geschäftsstelle

### RTF-Training

Coach: Marcus



Art ..... RTF-Ausfahrt

Wo? .... St. Hubertus, REWE

Wann? ..... 18:00 Uhr

Länge ..... ca. 40-70km

Ø-km/h ..... 25-27 km/h

Alter ..... ab 13 Jahren

### Freitagsgravel

Coach: Andreas



Art .... Technik, GA1 bis EB

Wo? ..... Possehlbrücke

Wann? ..... 18:00 Uhr

Länge ..... ca. 120-150 min

Ø-km/h ..... 21-27 km/h

Alter ..... ab 13 Jahren

### Jugend U11/U13 RR

Coach: Piotr



Art ..... Rennrad Jugend

Wo? .... St. Hubertus, REWE

Wann? ..... 15:30 Uhr

Länge ..... 90 Min

Ø-km/h ..... 20-23 km/h

Alter ..... 8-13 Jahre

## **RST-Lübeck: Jugendtraining**

Das Jugendtraining richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 7 bis 18 Jahren (U11-U19). Je nach Alter und Leistungsniveau werden die Teilnehmer in verschiedene Altersklassen eingeteilt, um ein altersgerechtes und effektives Training zu gewährleisten.

Zu Beginn wird den jungen Sportlern eine altersgerechte Einführung in den Rennradsport gegeben. Dies beinhaltet wichtigsten Grundlagen der Rennradtechnik, Sicherheit und Trainingsregeln.

Das Training findet in der Regel mehrmals pro Woche statt, wobei die Dauer und Intensität der Einheiten altersgerecht angepasst werden. Jüngere Sportler trainieren kürzer und mit geringerer Intensität, während ältere und fortgeschrittenere Jugendliche längere und intensivere Trainingseinheiten absolvieren.

Die Jugendlichen lernen, wie sie sich innerhalb von Radgruppen im Straßenverkehr richtig verhalten, um sicher das Training absolvieren zu können.

Die Teilnahme an Wettkämpfen ist ein wichtiger Bestandteil des Jugendtrainings. Die jungen Sportler werden systematisch auf Wettkämpfe vorbereitet.



## **Werde Coach beim RST Lübeck!**

Die verschiedenen Trainingsangebote des RST Lübeck werden von ausgebildeten BDR-Trainer:innen und Trainingsbetreuern angeleitet. Der RST Lübeck unterstützt jedes Mitglied, das sich im Sportbetrieb engagieren möchte mit folgenden Maßnahmen:

- Briefing vor dem ersten Training
  - klein starten und sich weiterentwickeln
- Austausch mit derzeitigen Trainer:innen & Trainingsbetreuern
- Fortbildungszuschüsse (A/B/C-Trainerschein)
- Weiterbildungsorientierung des Trainerstamms
- Kostenübernahme des Erste-Hilfe-Kurs
- Einführung und Mitgestaltung von neuen Trainingsideen Trainingstrikot

Wenn Du Lust hast das Trainingsangebot des RST Lübeck mit Deinen Impulsen zu bereichern, dann melde Dich einfach beim Vorstand. Jeder kann klein anfangen und sich weiterentwickeln. Wir helfen Dir dabei!



**Mitgliedervorstellung:**  
**-> Thomas Lange**  
*aus der Redaktion*



**Wie bist du zum Radsport gekommen?**

Für einen Mannschaftsport war ich mit fast 30 Jahren zu alt und so bin ich nach Joggen und einiger Zeit im Fitness-Studio dann am Rennrad hängen geblieben. Das Suchtpotenzial dieses Sportgerätes kennen wir ja alle nur zu gut...

**Welche Radsportart magst du besonders?**

Eindeutig bevorzuge ich die Straße – und da kann es dann halt manchmal sehr lange dauern, bis Thomas wieder zu Hause ist.

**Wo treffen wir dich auf dem Rad?**

Meistens auf Ostholsteins Straßen, aber hin und wieder auch in anderen Ecken des Landes.

**Wie oft trainierst du in der Woche?**

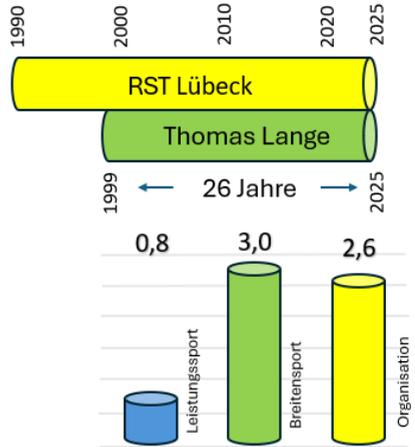
Zwischen einmal und wenn es gut läuft komme ich auch an 4 Tagen aufs Rad.

**Was war dein bislang größter Erfolg?**

Das lässt sich für einen langstreckenorientierten Breitensportler schwer sagen, eigentlich ist jede absolvierte längere Tour ein Erfolg.

**Was war dein Radsporthighlight?**

Hamburg-Berlin-Köln-Hamburg, und da die Nachtfahrt Richtung Köln. Diese Fahrt durch die Nacht und in den beginnenden Morgen, nur du und dein Rad.



**Wie viele Räder besitzt du?**

Aktuell habe ich 4 Räder im Keller stehen. Meine aktuelle Carbon-Maschine, den Alu-Vorgänger, ein Crossrad für die Geländetouren und ein Alltagsrad auf Basis eines Crossrahmens.

**Was bedeutet Radsport für dich?**

Hauptsächlich ist es mein Ausgleich zu dem Stress des Alltags. Wenn die abendliche Runde nicht mehr reicht, um den ganzen Ärger abzuschütteln, dann wird's kompliziert!

**Hast du ein Radsportidol?**

Es gibt Sympathien für so manchen Fahrer, aber als jemand der die dopingbelastete Jahrtausendwende erlebt hat, tue ich mich mit Idolen im Radsport schwer.

# Breitensport / Gravel

## CadFish | Salty

5. Juli 2025

von den Barberinis



Wieso salzt man Fische ein? Na klar, um sie haltbar zu machen. Daher schicken wir CadFish 2025 auf eine abenteuerliche Reise. Immer der Alten Salzstraße kreuzend, auf der im Mittelalter Salz von Lüneburg nach Lübeck transportiert wurde.

Wie man sich vorstellen kann, hat der Straßenbelag in den letzten 500 Jahren sehr gelitten, was uns umso mehr freut.

Datum 5. Juli 2025

Startzeit: 200 km um 8.30 Uhr  
100 km um 12 Uhr

Anmeldung und FAKuh's  
[rst-luebeck.de/cadfish\\_salty\\_2025/](http://rst-luebeck.de/cadfish_salty_2025/)





## 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](https://mtbmarket.de)**



# Radtourenfahren 2025

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bemerkung
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	Todtglüsingener SV	NDS	Tostedt-Todtglüsingener	
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 Blankensee	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
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

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bemerkung
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 13.04.2025

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

Wir beraten Sie gerne!

Gartenpflege  
Bewässerungsanlagen  
Zäune · Neuanlagen  
Pflasterarbeiten  
Winterdienst ...

**TSP** 30 JAHRE  
GARTENBAU

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

# Rennsport

**RST Racing Team**  
*Was gibt's Neues?  
aus der Redaktion*



Das RST Racing Team ist mit vielen Neuerungen in seine zweite Saison gestartet. Wir können uns in frischen Trikots und Einteilern zieren, die wir gemeinsam mit einer Design-Studentin entworfen haben. Mit der Mischung aus dem traditionellen RST-gelb und neuen Farben heben wir uns besser im Peloton ab, auch wenn der Preis dafür ist, dass unsere anderen Radklamotten wohl kaum noch die Sonne sehen werden. Außerdem konnten wir den Optiker Colibri aus Lübeck als neuen Sponsor gewinnen. Ihr Fahrradprofi aus Ahrensböök und

Bad Segeberg ist bereits in der letzten Saison dazugekommen und unterstützt uns materiell (u.a. mit einheitlichen Helmen und einem Bikestand) sowie bei Werkstattangelegenheiten.

Nachdem wir uns im Winter noch beim Cyclocross ausgetobt haben, sind wir die alten Trikots bei der Premiere des Gravelrennens in Kirchgellersen ein letztes Mal ausgefahren. Eine wirklich empfehlenswerte Veranstaltung bei der Mitja in die Top Ten gefahren ist.

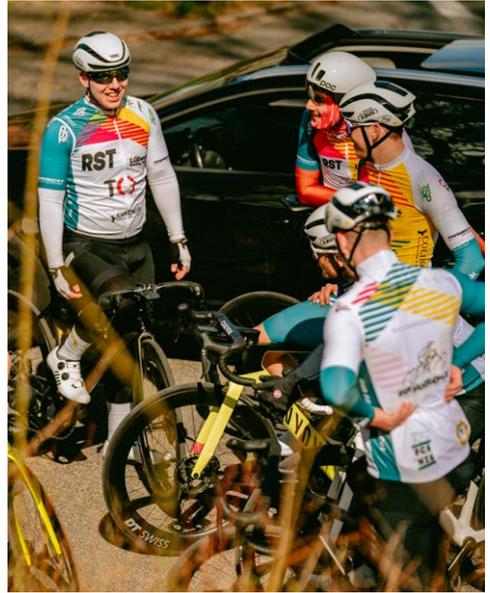
Vor Beginn der Straßensaison stand wieder eine Leistungsdiagnostik bei TO Sport in der Ratzeburger Allee an. Es ist ein besonderer Schmerz den man dabei erleben darf, aber die Daten und die Expertise von Klaus sind die Mühen wert.



Mit all dem gewappnet stand auch schon das Opening Weekend in unserem Metier mit den Ausgaben der Dankward Racing Series in Flügendorf und auf der altbekannten und stets beliebten Strecke in Rieps an.

Unglücklicherweise war nur die Minderheit unserer Starter bei bester Gesundheit an der Startlinie und leider noch mal einer weniger an der Ziellinie (keine Sorge Fahrer und Rad sind wieder wohlauf). Trotz all dem waren es hervorragende Veranstaltungen, bei denen wir unter den Amateuren durch Maximilian in den Top Ten vertreten wurden. Ähnlich verhielt es sich dank Maximilian und Cedrik in der Folgewoche sowohl in der Amateur- als auch der Elite-Klasse beim Regenrennen in Eutin, dass trotz des Wetters spaßig und frei von Stürzen war.

Wir bleiben ambitioniert und blicken auf einen vollen Rennkalender. Unsere Ziele sind eine höhere Präsenz in und neben den Rennen und natürlich die Podien zwischen Kiel und Rostock.



## HOLZ- UND ZIMMERERARBEITEN VON MEISTERHAND

„Ich realisiere alle Projekte nach Ihren Wünschen. Individuell entworfen, geplant und hergestellt oder aus Fertigbauelementen montiert.“

Jörg Ahrens  
Zimmermeister  
Stockelsdorf | Horsdorf  
0151 29095574

Aus Liebe zum Holzhandwerk  
joerg@fields-of-green.de  
www.fields-of-green.de



**Fields of Green**  
Holzwerkstatt

## Rund um Rieps mit Teilnehmerrekord

22. März 2025  
aus der Redaktion



Auf dem altbekannten 8,4 Kilometer langen Rundkurs, östlich von Lübeck fand der zweite Lauf der „Dankward Racing Series“ statt.

Bereits zum 9. Mal sind wir als Radsport Team Lübeck im mecklenburgischen Rieps zu Gast mit unserem Radrennen, diesmal mit einem Teilnehmerrekord mit 318 Startern.

Um 09:00 Uhr der erste Startschuss für den Radsportnachwuchs. In der U15-Klasse belegte Ben Timmermann (RST Lübeck) den 5. Platz. Er gewann den Sprint der Verfolger und hatte einen Rückstand von 2:04 Min. auf den Sieger Jona Ben Martens (BW Buchholz) der die 25,2 Kilometer (3 Runden) in einer Zeit von 42:30 Min (35,6 km/h) zurücklegte. Im Rennen der U13-Klasse über 16,8 Kilometer (2 Runde) wurde Ruben Harder (RST Lübeck) Siebter, mit einer Zeit von 35:37 Min.

Es folgten die Masters 3/4-Fahrer und die U17 (5 Runden). Sieger der Masters 3-Klasse wurde Matthias Sterly vom RC Bergedorf. Für Junis Maywald (RST Lübeck) endete das Rennen in der U17-Klasse mit einem technischen Defekt leider vorzeitig.

Das Wetter spielte an diesem Sonntag mit. Der Wind, der tags zuvor den Rennfahrern in Flügendorf einiges abverlangt hatte, war deutlich abgeschwächt. Bei 17 °C und Sonne hätte das Wetter in der zweiten Märzhälfte nicht besser sein können.



Die Rennfahrer aus dem RST Racing Team in der Amateur-Klasse starteten mit den Masters 2-Fahrern um 11:10 Uhr zu ihrem Rennen über 67,2 km (8 Runden). Mit dabei waren Maximilian Dahlke (Platz 7), Timo Schleumer (17.), Elias Flohr (19.). Der Sieg der Amateur-Klasse ging an Paul Nerstheimer (RRG Bremen); Sieger der Masters 2-Klasse wurde Simon Romey (Ath. Büdelsdorf) vor Jan Jensen (RST Lübeck), die alle zeitgleich nach 1:37:49 Std. ( $\phi$  41,2 km/h) ins Ziel kamen. Tobias Nagel (RST Lübeck) kam mit dem großen Hauptfeld ins Ziel und belegte mit einem Rückstand von 1:55 min. Platz 15. Maik Seidel wurde 22.



Ein schnelles Rennen (42,1 km/h) der Elite Amateure und U19-Fahrer über 84 Kilometer startete um 13:00 Uhr. Vom RST Racing Team dabei: Mitja Rosenboom (Platz 22) und Cedrik Weyhe (28. – Titelfoto). Jonas Dage war leider bereits in der ersten Runde kurz vor der Zieldurchfahrt in einen Sturz verwickelt und konnte das Rennen leider nicht fortsetzen. Auch Samuel Burger (RST Lübeck) musste das Rennen der U19-Klasse leider krankheitsbedingt vorzeitig beenden. Er verzich-



tete bereits am Vortag in Flüggendorf auf einen Start, war aber auch am Sonntag noch nicht wieder auf dem Niveau, um das Rennen vorne mitzufahren. Der Sieg der Elite Amateure ging an Moritz Thömsen (Bike Market Team)

Die Frauen Elite, U19, Masters und Hobby starteten gemeinsam über 42km. Siegerin wurde Marla Siegmund (ROSE Racing Circle) mit einer Zeit von 1:08:37 Std. (36,7 km/h). Valerie Kröhnert (RST Lübeck) beendete das Rennen als 15. In der Frauen Masters-Klasse kam Britta Hohenschild (RST Lübeck) als 6. ins Ziel. In der Hobby-Klasse erreichte Lisa Kathmann (RST Lübeck) als 4. das Ziel.



Den Schlusspunkt des langen Renntags machten die männlichen Hobby-Fahrer (Klasse A und B). Um 16:35 Uhr ging es für die Hobby A-Fahrer (mit Rennerfahrung) auf die ebenfalls 42km. Hobby B-Fahrer (ohne Rennerfahrung) starteten im gleichen Rennen, die 33,6 Kilometer (4 Runden) fuhren. Hier ging der Sieg an Philip Turpin (RST Lübeck), der nach 54:49 Min. (36,777 km/h) und 5 Sekunden Vorsprung auf die Verfolger ins Ziel kam.



Ein perfekter Renntag endete pünktlich um kurz vor 18:00 Uhr und es gab zum Glück auch nur drei kleinere Einsätze des Sanitätsdienstes. Vielen Dank an alle Helfer, Streckenposten und Unterstützer dieser tollen Veranstaltung. Ein Dank geht auch die Kommissäre, den Zeitnehmer und die Fahrer, die den ganzen Tag (fast ohne Pause) im Einsatz waren.

Wir bedanken uns auch bei den Anwohnern für ihr Verständnis und die tatkräftige Mithilfe – z.B. Ben und Joost, die Hühner von der Strecke hielten und die Spitzkehre in Thandorf fegten.







# Termine Radrennen 2025

Datum	LV	Titel	Art	Ausrichter
Do. 01.05.25	HES	Eschborn – Frankfurt (Elite / U23)	UCI	
Do. 01.05.25	RLP	Offenbach/Queich		
abgesagt	MEV	5. Gr. Preis der Stadtwerke Greifswald		
Do. 01.05.25	NDS	56. Lindener Bergpreis, Hannover		
Sa. 03.05.25	MEV	LM/NM Einzelzeitfahren Schönberg		
abgesagt	MEV	LM/NM Straße Dassow / Pöteniz		
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		
abgesagt	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
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	...	Kaiserslautern (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		

Datum	LV	Titel	Art	Ausrichter
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 13.04.2025

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

# JugendradSPORT-Training

Montag (Straße):	16:00 Uhr U11/U13 und Einsteiger
Freitag (Gravel):	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 Straße:	Ratzeburger Landstraße / Ecke Polarisweg (REWE-Parkplatz)
Treffen Gravel:	Ratzeburger Allee 116 (ARAL-Tankstelle)
Ansprechpartner:	Marcus Matthusen, Tel.: 0451 / 597 527, Handy: 0172 / 4222802, <a href="mailto:marcus.matthusen@rst-luebeck.de">marcus.matthusen@rst-luebeck.de</a>

## Radtraining im Frühjahr und Sommer:

Das RST-Jugendtraining findet von Ende März bis Mitte Oktober regelmäßig montags (Straße) und freitags (Graveln) statt.

Montags startet das U13/U11 und Einsteigertraining ist jeweils um 16:00 Uhr ab St. Hubertus  
Freitags um 15:30 Uhr findet das Graveltraining für U13/U11 statt. Treffpunkt Ratzeburger Allee 116 (ARAL-Tankstelle).

Neueinsteiger melden sich bitte vorab bei der RST-Geschäftsstelle an. Sollte das Training aufgrund der Wetterlage abgesagt werden, wird dies kurzfristig auf der NEWS-Seite (oder per E-Mail) bekanntgegeben.

### **Fahrtraining Rennrad:**

Trainingsschwerpunkt sind GA-Fahrten mit kurzen intensiven Einheiten auf flachem bis leicht welligem Profil (U11/U13/U15/U17/U19).

Geeignet für Kinder ab 10 Jahre! Für Neueinsteiger kann der Verein Rennräder vermieten. Bei Bedarf bitte bei der RST-Geschäftsstelle melden.

### **Fette Reifen Training / Gravel-Training (Mountainbike):**

Das Angebot ist speziell für Kinder, die gerne unabhängig vom Fahrradtyp den Radsport kennenlernen möchten. Neben dem Fahren in der

Gruppe werden Fahrsicherheit, Kurventechnik und Wissenswertes über den Radsport vermittelt. Ziel ist es, den Radsport als Natursportart zu entdecken.

Das Tempo richtet sich nach der Gruppe – neben dem Fahren werden auch Fahrtechniken sowie Fahrstil trainiert. (für Kinder ab 8 Jahre)

### **Bitte beachten:**

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

### **Mitzubringen sind:**

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

### **Ansprechpartner beim Training:**

Marcus Matthusen und Piotr Furman

## 48. Cottbuser Junioren Etappenfahrt

03. April 2025

von Samuel Burger



Auf in den Spreewald! Zusammen mit Mattis Deba, John Rupprecht (beide Kieler RV), Finn Richter (RG Hamburg), Simon Santana-Grammerstorf und Richard Griewald (beide RRG Bremen) und mir, Samuel Burger, wollten wir als Team NORD an der internationalen Rundfahrt, an der auch einige Nationalmannschaften teilnahmen, starten. Nachmittags ging es auf die Strecke für Sonntag, die sogar für Norddeutsche überraschend flach war.

Tempo und dass das Rennen doch als Rundstrecke gewertet wurde, machte die Situation etwas unübersichtlich.

Die Abschlussetappe am Sonntag war 120 Kilometer auf fünf Runden bei zum Glück nur sehr schwachem Schneefall und 2 Grad. Es war ein deutlich einfacheres zu überblickendes Rennen. Simon war von Anfang an sehr aktiv, was sich letztendlich auszahlte: er sicherte sich den 7. Etappenplatz aus einer Ausreißergruppe und dadurch Platz 15 im GC.

Als Team konnten wir eine sehr gute Leistung zeigen und als drittbeste deutsche Mannschaft beweisen, dass wir vorne mitfahren können.



Am Freitag stand das erste Rennen auf dem Programm: 72 Kilometer bei bestem Frühlingwetter auf einer etwas hügeligen und sehr schnellen Runde. Dass das gesamte Team sturzfrei ins Ziel kam, erschien fast wie ein Wunder.

Am Samstag gab es morgens ein Einzelzeitfahren über 10 Kilometer, welches uns viel Raum für Analysen ließ, was wir noch verbessern können. Am Nachmittag ging es nach Cottbus hinein für ein Kriterium. Ein sehr großes Fahrerfeld, hohes

Ich bin zufrieden mit einem Ergebnis im Mittelfeld, da ich im Vorfeld oft krankheitsbedingt nicht trainieren konnte

Vielen Dank an unseren Sportlichen Leiter Hauke Schwarm und für die Begleitung und Unterstützung von allen Eltern, Trainern und Sponsoren!

**TEAM Lübeck 2025:  
Samuel Burger wieder im Förderkader  
aus der Redaktion**



Das Team Lübeck ist auf Wachstumskurs. Mit 23 Sportlerinnen und Sportlern ist der Förderkader im achten Jahr so groß wie noch nie. 23 – 12 – 11 – 10 – das ist die neue Hausnummer. 23 Sportlerinnen und Sportler aus zwölf Vereinen und elf Sportarten sowie zehn Neulinge vereint das Team Lübeck 2025.

Neue Größenordnung: „Wir hatten mit 51 Bewerbungen so viel wie noch nie. Zehn Neulinge sind auch eine neue Hausnummer. Das spricht für unser Team, aber auch für die Entwicklung und das Potenzial, den der Spitzensport in Lübeck hat“, sagt Max Munki. Der ehemalige Spitzenrunderer, Olympia-Zweiter 2016 mit dem DeutschlandAchter, engagiert sich nach seiner Karriere in der Wintersteller-Stiftung für den Sport. So



wie Michaela Wilske in der Possehl-Stiftung: „Unsere Bemühungen, den Spitzensport in Lübeck zu stärken, tragen immer mehr Früchte“, sagt Wilske und erklärt weiter: „Unser Ziel ist es, attraktive Rahmenbedingungen für unsere Athletinnen und Athleten zu schaffen, um sie in ihren Vereinen zu halten. Unser Team ist ein Leuchtturmprojekt in und für Lübeck, das weit über die Stadtgrenzen hinaus Strahlkraft hat.“

Neuer Kader: Zehn Sportlerinnen und Sportler wurden in den A-Kader, 13 in den Perspektivkader berufen. Im A-Kader werden die Aktiven monatlich mit 200 Euro, im Perspektiv-Kader mit 125 Euro gefördert. Ein Novum: Ein Trio wurde direkt in den A-Kader berufen. Kickboxerin Sila Kiray hat mit Gold im Einzel und der Mannschaft bei der Junioren-WM für das Glanzlicht gesorgt. Ihr Cousin Emre Kiray wurde Einzel-Europameister – und das im ersten Erwachsenen-Jahr. Das hat es im deutschen Pointfighting noch nicht gegeben. Kjell Haschen segelte mit seinem Partner Iven Fromm im olympischen 49er beim Zielwettkampf, der Junioren-WM, auf Rang fünf (U21) und damit in den Bundeskader NK 1.

Neue Ziele: In den A-Kader aufgestiegen ist ein weiteres Trio: Beachvolleyballer Tilo Rietschel, der sich mit seinem Partner Momme Lorenz, nach Platz neun bei der U22-EM im Sommer zu den Europameisterschaften in Düsseldorf baggern will. Langfristig hat er Olympia 2028 im Visier. Ebenso wie Alissa Buhrmann, die nach der verpassten Qualifikation für die Paris-Spiele und einer Verletzungspause einen neuen Anlauf nimmt. Die Paralympics 2008 hat Schwimmer Bálint Köszegváry fest im Blick. Neu im A-Kader und mit 16 Jahren Jüngste ist Greta Amort – eines der größten deutschen Ruder-Talente. Greta hat beim Baltic-Cup, der inoffiziellen U16-Weltmeisterschaft, im Vorjahr mit Gold im Doppelweier ihren größten Erfolg gefeiert. Sie hat in ihrer Altersklasse alles gewonnen, was es zu gewinnen gab. Im Team Lübeck 2025 stehen elf Athletinnen und Athleten aus dem Nachwuchskader olympischer Sportarten (fünf NK1-; sechs NK2-Kader).

Neue Partner: Neu im Team hinter dem Team ist der Klub 111. Das Sport/BusinessNetzwerk hat sich der Sportförderung in der Region Lübeck verschrieben und unterstützt das Team in der monatlichen Förderung. Neuer Kooperationspartner ist Dr. Arndt Müller, der die Sportlerinnen und Sportler mit seinem Team der Ostsee-Sport-Klinik medizinisch betreut. Christian Steen, Physiothe-

Foto: P. Mauritz, Medienwerk Lübeck/Christian Schaffrath



rapeut der Nachwuchs-Handball-Nationalmannschaften, ist mit der Physiotherapie Lohmühle als Partner neu an Bord, ebenso wie Sport-Mental-Trainer Lennart Kempke (Teams und Talente). Christian Schaffrath (Medienwerk Lübeck) kümmert sich um den Social-Media-Auftritt.

Der Hintergrund: Das Team Lübeck wurde im Dezember 2017 von der Gregor Wintersteller-Sportstiftung aus Anlass des 30-jährigen Stif-

tungsjubiläums initiiert. Unterstützt werden Nachwuchs- und Top-Sportler/innen, die für einen im TSB Lübeck organisierten Verein starten. Das Team wird von der Sportstiftung und der PossehlStiftung getragen, hat im Sport/Business-Netzwerk Klub 111 einen neuen Förderer. Partner ist zudem der TSB Lübeck.

Instagram: @team\_luebeck  
www.wintersteller-sportstiftung.de



**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

**Trainingswochenende Scharbeutz 2025**  
14. – 16. März 2025  
aus der Redaktion



Zum vierten Mal fand das Trainingswochenende als Jugendmaßnahme des RST Lübeck und Radsportverbands Schleswig-Holstein in Scharbeutz statt – bereits zum 17. Mal organisiert vom RST Lübeck. 24 Sportler\*innen (davon 18 Jugendliche) nahmen teil.

Am Freitag starteten Junis und Ben die Anreise per Rad. Weitere Teilnehmer\*innen aus Schleswig-Holstein trafen am späten Nachmittag ein. Nach dem Abendessen gab es eine Vorstellungsrunde und eine Liveschaltung mit Anton Lenemann (BIKE AID KT-Team), der von seinem Werdegang berichtete – ein Highlight des ersten Abends.

Der Samstag begann mit Techniktraining (Schlauchwechsel, Schaltung einstellen), dann folgte ein Athletiktest in der Halle. Nachmittags ging es in drei Gruppen auf Touren zwischen 48 und 98 km – u.a. über Travemünde, Dassow, Schönberg und den Bungsberg. Am Abend sorgte ein Trainings-Quiz für Teamgeist.

Am Sonntag folgten eine Laufrunde am Strand und weitere Radeinheiten. Zum Abschluss gab es eine gemeinsame Fotoaktion, Feedbackrunde und Mittagessen, bevor sich alle verabschiedeten – teils mit dem Rad zurück nach Lübeck und Kiel.

Ein sportlich gelungenes Wochenende mit kühlen Temperaturen, viel Spaß und großem Zusammenhalt. Danke an alle Beteiligten und Unterstützer – wir freuen uns auf 2026!





# Fotofinish



## VORSCHAU Team News – Aktuell Nr. 170

Rückblick RTF Radmarathon

*Breitensport*

Landesmeisterschaften 2025

*Rennsport*

Cadfish Malmö

*Gravel*

25-Jahr-Feier RST

*Vereinsleben*

*Die nächste Ausgabe erscheint im Juli 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), Studenten / Azubi (bis 25 J., mit Nachweis)	5 €
RST plus: (Mitglieder entscheiden selbst, welchen Betrag sie zusätzlich pro Monat zahlen möchten. Weitere Infos in der Gebührenordnung)	7 € + x
Familienbeitrag: (2 Erwachsene und mind. 1 Kind oder 1 Erwachsener und mind. 2 Kinder)	12 €

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: 250 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)

Raum für Notizen:

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





# Beitrittserklärung

**RADSPORT TEAM LÜBECK e.V.**

Hiermit beantrage ich \_\_\_\_\_  
die Mitgliedschaft ab 01. des Monats \_\_\_\_\_

Einzelmitgliedschaft

Familienmitgliedschaft

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

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

Ferner willige ich ein, dass mein Name, mein Alter, meine sportlichen  ja

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

**Name:** \_\_\_\_\_

**Vorname:** \_\_\_\_\_

**Straße:** \_\_\_\_\_

**PLZ / Ort:** \_\_\_\_\_

**Telefon (privat):** \_\_\_\_\_

**Geb.-Dat.:** \_\_\_\_\_

**Beruf:** \_\_\_\_\_

**Telefon (gesch.):** \_\_\_\_\_

**E-Mail Adresse:** \_\_\_\_\_

**Unterschrift des Mitgliedes:** \_\_\_\_\_

**Unterschrift Verein:** \_\_\_\_\_

## Ich bin besonders interessiert am:

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

## **SEPA-Lastschriftmandat**

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

**Bankinstitut:** \_\_\_\_\_

**IBAN (22 Stellen):** \_\_\_\_\_

**BIC (8 od. 11 Stellen):** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Unterschrift:** \_\_\_\_\_

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

# SPORTBRILLEN

mit UV-Schutz und Sehstärke

OAKLEY Sutro [white]

## COLIBRI

Contactlinsen & Brillen

WAHMSTR. 29 - 23562 LÜBECK

Jetzt Termin vereinbaren: [termin.colibri.de](http://termin.colibri.de)



**Los geht's**



**Wir  
haben  
die  
Auswahl**



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