

Nr. 170



Team News Aktuell

Vereinszeitschrift

Juli - September 2025

35

JAHRE

RST Lübeck



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 – 3. Quartal 2025

Prolog

35 Jahre Radsport Team Lübeck – Am 01. September 1990 um 18:30 Uhr startet die Geschichte des RST Lübeck bei der Vereinsgründung im „Weißen Schwan“ in der Schwartauer Landstraße in Lübeck.

Seitdem sind 12.784 Tage vergangen und wir haben weit über 100 Großveranstaltungen (Radrennen, RTF, CTF, ...), fast 150 Vereinsmeisterschaften und ebenso viele andere Veranstaltungen durchgeführt. Wir versuchen immer Sportangebote zu schaffen, egal was passiert und wie sich Situationen verändern.

Selbst in der „Corona-Zeit“ haben wir immer versucht, im Rahmen der erlaubten Möglichkeiten Angebote für die Radsportler zu schaffen. Der Radsport ist sicher ein „Gewinner“ aus der „Corona-Zeit“. Viele Vereine haben Mitglieder verloren, der Radsport hat Mitglieder gewonnen. Wir haben uns bundesweiten Projekten (DOSB) angeschlossen, um Menschen in den aktiven Sport zurückzubringen. So hat sich unsere Mitgliederzahl von 95 im Jahr 2020 auf nunmehr 250 im Jahr 2025 erhöht. Damit ist das Radsport Team Lübeck mittlerweile der mitgliederstärkste Radsportverein in Schleswig-Holstein.

„Einfach machen!“, so lautet unsere Devise im RST-Vorstand. Ideen der Vereinsmitglieder umsetzen und selbst gestalten lassen. Der RST-Vorstand gibt einen Rahmen vor und alles Weitere können die Vereinsmitglieder mit Leben füllen. Wir haben uns im Laufe der Zeit immer schnell auf neue Situationen eingestellt, reagiert und vorausschauend gehandelt. Nicht nur die steigenden Mitgliederzahlen bestätigen unser Handeln, auch andere Vereine übernehmen Ideen von uns und setzen sie in ihrem Verein um. Wir wollen alle Vereinsmitglieder mitnehmen und eine große Radsportgemeinschaft in der Region Lübeck sein, denn wir alle lieben den Radsport. Unser Trainingsangebot ist einzigartig – fast täglich gibt es Möglichkeiten zum gemeinsamen Training.

Auch in den sozialen Medien sind wir aktiv und unter den norddeutschen Radsportvereinen einer der führenden Vereine. Die Außenwerbung des RST Lübeck ist ebenfalls ein wichtiger Punkt.

Seit Jahren zeigt sich das Radsport Team Lübeck u.a. beim Lübecker Marathon in einer Läuferstaffel, beim Stadtradeln, im Lübecker Ferienpass mit Kinder- und Jugendangeboten oder bei Charity-Aktionen des Ronald-McDonald-Hauses. Wir sind immer dabei. Unser RST-Anhänger und auch ein Sprinter (Danke Torsten!) mit übergroßem RST-Logo fährt regelmäßig durch die Hansestadt.

Die Situation mit ehrenamtlicher Arbeit in Vereinen hat sich in den letzten 35 Jahren sehr verändert. Heute zählt mehr „Work-Life-Balance“.

Es wird gerne viel Rad gefahren – klar, das wollen wir alle – aber auch Sportangebote benötigen Unterstützer.

Wir geben allen Vereinsmitgliedern die Möglichkeit, sich aktiv einzubringen und bei RST-Veranstaltungen zu helfen. Mit der

App „Klubraum“ oder dem unserem WhatsApp-App-Kanal gibt es moderne Kommunikationsmittel, die einfach zu bedienen sind. Der Verein lebt durch seine Mitglieder – sie sind der Verein. „Helfen macht Spaß.“ Auch mal auf der anderen Seite eines Verpflegungstisches bei einer RTF zu stehen und andere Sportler zu versorgen, ist wichtig und zeigt, dass wir als Verein eine große Gemeinschaft sind.

Im vergangenen Jahr haben wir unsere Vereinsstruktur angepasst, denn auch hier werden wir zukünftig kaum noch Vereinsmitglieder finden, die sich für zwei Jahre zu einem Fachwart wählen lassen wollen. In der neuen Struktur gibt es einen Vorstand und verschiedene Säulen, in denen alle interessierten Vereinsmitglieder ihre Ideen einbringen und aktiv ohne zeitlichen Rahmen mitarbeiten können.

Modern und flexibel – das wollen wir sein. Hilft also alle mit, unsere Zukunft zu gestalten und den Radsport in der Region zu entwickeln. Der RST-Vorstand hat sich im Juli 2025 bereits in einem Strategie-Workshop mit der Zukunft beschäftigt und verschiedene Ideen und Aktionen gesammelt und priorisiert, um den Verein weiter nach vorne zu bringen.

Ich hoffe, wir sehen uns auf dem Rad und wünsche allen eine schöne RST-Jubiläumsfeier am 06. September 2025 im „Heimathafen“.

Der Vorstand



Team News Aktuell – 3. Quartal 2025

Startliste - Inhalt

Zeitfahrcup-Serie	7
RST Team-Treff: Lokalrunde	8
Workshop Zukunftsstrategie	8
Vorstellung Christian Weinert	9
Race Across Germany 2025	13
Das RST-ABC	15

RST Lübeck

Mecklenburger Seen Runde 2025 ...	16
-----------------------------------	----

Breitensport

CadFish Malmö	22
-----------------------	----

Gravel

Radrennen in Marlow	30
RST Racing Team – Saisonrückblick	32

Rennsport

Rennabenteuer in Leisnig	35
--------------------------------	----

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



Instagram facebook

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



www.instagram.com/rst_luebeck/



Diese Vereins-App 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

Fast 1.000 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

Mai	Müller	Henning	RTF
Mai	Lohse	Katja	GRA
Juni	Renitz	Jan-Philip	RTF
Juni	Jeske	Viktoria	JRR
Juli	Wächtler	Clara	JRR
Juli	Hinsch	Julian	RTF
August	Bax	Sönke	GRV
August	Timonen	Patrik	RTF
August	Schmidt	Bente	RTF
August	Gasser	Andreas	RTF
Sept.	Kramp	Till	RTF

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



Damals – vor 100 Ausgaben

Team News Aktuell Nr. 70
 (Januar 2001)



In der 28-seitigen Ausgabe der Team News Aktuell Nr. 70 wird im „Prolog“ u.a. über die vier Etappen in einem Radsportjahr berichtet. Die RST-Vereinsmeisterschaft wird 2001 erstmalig ausgetragen und am 19. August 2001 steht mit einer Radmarathonveranstaltung nur für Frauen von Lübeck nach Nykøbing (DK) etwas völlig Neues im RST-Kalender.

Seit Dezember 2000 gibt es im RST Lübeck drei C-Trainer, die sich im Sport- und Bildungszentrum Bad Malente ausgebildet wurden. In der aktuellen Ausgabe berichten sie über den C-Trainer Lehrgang. In der Rubrik „Vorsicht Rollsplitt“ wird u.a. über die Deutschland-Tour 2001 berichtet, die am 29. Mai in Hamburg startet und am 04. Juni in Stuttgart endet.

Das Radsport Team Lübeck bietet im Jahr 2001 wieder acht Permanente Radtourenfahrten in der Region an. Von Burg a. Fehmarn, über Neustadt und Lübeck bis nach Reinfeld gibt es Angebote. Neu dabei auch ein Angebot in Ratzeburg.

In der Rubrik „Technik“ wird über die richtige Sattelhöhe und Sitzlänge, sowie der Rahmenhöhe und der Innenbeinlänge berichtet.



Abschließend wurde noch über die Geschichte des „6-Tage Rennen“ berichtet. Das erste 6-Tage Rennen in Deutschland fand 1909 statt.

Zeitfahr-cup-Serie

Abschluß und Entwicklung
aus der Redaktion



Am 26. August 2025 fand in Schlagsdorf der funfte und letzte Lauf der diesjährigen RST-Zeitfahr-cup-Serie statt. Mit 112 Startern bei den fünf Läufen in der Region Lübeck können wir auf das bislang erfolgreichste Jahr der Serie zurückblicken. 2021 wurde der Zeitfahr-cup als „Corona-Projekt“ im Rahmen eines Bundesfreiwilligendienstes im RST Lübeck ins Leben gerufen und findet seitdem von Jahr zu Jahr neue Teilnehmer und Freunde der Serie.

Bei den 24 durchgeführten Einzelzeitfahren in den letzten fünf Jahren gingen insgesamt 404 Starter auf die verschiedenen Strecken.

Bei allen Läufen hatten der Wettergott mitgespielt und es war immer sonnige und trocken. Ende April fiel der erste Startschuss in Salem über 26,8 Kilometer. Hier nahmen 22 Sportlerinnen und Sportler sowie einige Jugendfahrer teil. Ende Mai ging es dann in Obernwohld bei Stockelsdorf weiter. An den Start über die 27,0 Kilometer gingen diesmal nur 15 Teilnehmer. Aufgrund der angekündigten Regenschauer, die aber ausblieben, kamen leider diesmal weniger Sportler als erhofft. Am 01. Juli 2025 machte der Zeitfahr-cup in Nusse Station.

Bei hochsommerlichen Temperaturen über 30 °C starteten 28 Sportler auf die 27,9 Kilometer lange Strecke. Ende Juli ging es dann nochmal nach Mustin. Bei besten Bedingungen waren 22 Sportlerinnen und Sportler über die 32,4 Kilometer Strecke dabei. Das Finale fand wie in jedem Jahr in Schlagsdorf statt. Bei 24 °C und spätsommerlichem Wetter gingen insgesamt 24 Teilnehmer auf die 23,4 Kilometer lange Strecke.

Der Sieg ging an Marc Jansen (Sen. 3), mit einer Siegerzeit von 32:38 Min. (42,476 km/h) von dem zweitplatzierten Mitja Rosenboom, der nur 6 Sekunden später, mit einer Zeit von 32:44 Min. (42,346 km/h) das Ziel erreichte. Dritte wurde Bastian Grimm 33:31 Min. (41,348 km/h).

Die vor zwei Jahren eingeführte Klasseneinteilung in „Zeitfahrrad“ und „Rennrad“ erfreut sich bei den Teilnehmern größter Beliebtheit. So können sich die einzelnen Starter besser vergleichen und man muss nicht zwingend mit einer Zeitfahrmaschine starten!



In der Kategorie „Zeitfahrrad“ gab es 2025 fünf Klassen. In der Klasse „Frauen 2“ gewann Hanna Welsch mit der maximalen zu erreichenden Punktzahl von 100. Ebenso mit maximaler Punktzahl von 100 gewann Marc Jansen die Klasse „Senioren 3“.

Alle Ergebnisse aus dem Jahr 2025 findet ihr unter: <https://t1p.de/jju5d>



Wir freuen uns sehr, dass unser kleines Angebot so hervorragend angenommen wird und wir mit relativ wenig Aufwand eine großartige Veranstaltungsserie anbieten können. Auch bundesweite hat sich unsere kleine Serie bereits herumgesprochen und so wurden wir in einer großen Radsportzeitschrift mit unserem Zeitfahr-cup erwähnt. Was gibt es Besseres?

Die gesamte Serie finanziert sich durch Spenden der Teilnehmer und zum finalen Lauf gibt es für alle Sieger und Teilnehmer einen kleinen Preis! Kommt also gerne im nächsten Jahr dazu, der Startschuss zum 1. Lauf fällt am 28. April 2026



RST Team-Treff: Lokalrunde

15.- Juli 2025

Aus der Redaktion



Aus dem altbekannten „RST-Vereinsstammtisch“ wurde der neue RST Team-Treff „Lokalrunde“. Statt eines monatlichen Treffens an einem festen Ort findet die „Lokalrunde“ nun einmal im Quartal statt – jeweils in wechselnden Lokalen. So wollen wir moderner und attraktiver werden!

Geplant sind auch Aktivangebote (z. B. Bowling). Die Termine legen wir so, dass sie nicht in die Schulferien oder Weihnachtszeit fallen. Der erste RST Team-Treff fand am Dienstag, 15. Juli 2025, bei Fangfrisch an der Drehbrücke statt. Fast 20 Vereinsmitglieder nahmen teil – ein toller Erfolg für die Premiere im neuen Format.

Weiter geht es am Dienstag, den 07. Oktober 2025 um 19:30 Uhr im Sudden Death in der Gollan Werft.

RST-Workshop: Zukunftsstrategie

21. Juli 2025

RST-Vorstand



Der Vorstand des Radsport Team Lübeck hat sich am 21. Juli 2025 zu einem Strategieworkshop getroffen, um mit neuen Ideen und Projekten die Zukunft des Vereins zu gestalten und weiterzuentwickeln.

Im dreistündigen Treffen wurden die Themen der fünf Vorstandsmitglieder besprochen und klassifiziert. Jedes Thema hat eine Priorität bekommen.

Die Themen mit der höchsten Priorität wurden im Anschluss nacheinander durchgegangen und bekamen einen Termin zur Bearbeitung und jeweils verantwortliche Personen aus dem Vorstand, die sich um das Thema kümmern.

So werden wir uns im Jahr 2025 noch einige der folgenden Themen kümmern.

Die Themen mit der Priorität 1 („dringend“):

- Jugendkonzept 2030 (Q3/2025)
- Digitalisierungskonzept für Mitgliederverwaltung und Vorstandsarbeit (Q3/2025)
- Radrennen 2026 (Q3/2025)
- RST Veranstaltungen – Checklisten (Q4/2025)
- Vertretungskonzept für Veranstaltungen
- Helfermotivation für Veranstaltung
- „Notfallkonzept“ Vereinsführung
- RST Racing Team 2030

und weitere

Die Themen mit der Priorität 2 („wichtig“):

- RST Training: Trainerschulungen – Die Rolle des Trainers (Q3/2025)
- Jugend-Radtrainingswochenende 2026 (Q4/2025)
- Sicherheitshinweise für Neumitglieder oder Gastfahrer
- Trainingsplanung für Jugendfahrer (2026)
- Frauenradsportkonzept
- Benchmark

Die Themen mit der Priorität 3 („muss“):

- Zukunft RST-Vereinsmeisterschaft (Q1/2026)
- RST Außenwerbung
- Digitale Rechnung
- Dokumentation von Kernprozessen
- Senioren 5 Angebot
- RST 2040 – Vorstand / Struktur
- E-Bike im RST Lübeck

Die Themen mit der Priorität 4 („kann“):

- Newsletter
- RST WhatsApp Channel
- Klubraum Nutzung – nächste Stufe
- Auswertung RST-Homepage
- Cyclocross-Rennen in Lübeck

Solltet ihr weitere Themen und Ideen zum Thema Zukunftsstrategie haben, meldet euch gerne bei der RST-Geschäftsstelle oder auch direkt bei einem unserer fünf RST-Vorstandsmitglieder!

Falls Ihr Lust habt bei dem einen oder anderem Thema den RST Lübeck strategisch mit zu gestalten, dann seid ihr auch gerne dazu eingeladen.



Mitgliedervorstellung:
-> **Christian Weinert (Lübeck)**
aus der Redaktion



Wie bist du zum Radsport gekommen?

Mein Freund Werner wollte mit mir zum Radrennen im Ausbildungspark Blankensee. Gesagt getan. Mir wurde von Eugenius das Vereinsblatt in die Hand gedrückt. Ich sah Tabellen nach Altersklassen zur Vereinsmeisterschaften. Das war meine Eintrittskarte.

Welche Radsportart magst du besonders?

Ich fahre auf der Straße. Auf Gravel habe ich keinen Block. Die Matschphase habe ich hinter mir. Wo treffen wir dich auf dem Rad?
Meistens bin ich in der ehemaligen DDR unterwegs.

Wie oft trainierst du in der Woche?

Wenn ich meine Monatsfahrten zu Grunde lege, komme ich auf 3,5-mal die Woche. Ich bin kein Langstreckenfahrer.

Was war dein bislang größter Erfolg? Was war dein Radsporthighlight?

Ein großer Erfolg war der 7. Platz bei den Hamburger-Cyclassics in meiner Altersklasse bei ca. 250 Startern und mit nur 41 Sek. zum 3. Platz. Das beste Gefühl hatte ich allerdings beim Bungsbergzeitfahren. Ich wurde 2ter von 2 Teilnehmern, aber



ich kam bis auf knapp 12Sek. an den 1ten heran. 1 Jahr zuvor waren es noch 2:46 Min. Mein "Gegner" hatte sich nur 8sek verschlechtert. Dieses gute Gefühl hielt den ganzen Tag an. Mein Fazit ich muss nicht immer gewinnen.

Wie viele Räder besitzt du?

Ich habe 5 Räder. 1 Bahnhofsrad, 1 Stadtrad, 2 Rennräder und 1 Zeitfahrrad. 3mal Stahl, eins aus Alu und noch Carbon.

Was bedeutet Radsport für dich?

Da meine Beine nicht mehr zulassen wollen, dass ich Fußball spiele, bin ich zum Rennrad gekommen. Mich reizt die Konkurrenz in meiner Altersklasse, gute Zeiten zu fahren und ich will nicht einrosten. Zudem weckt es bei mir auch oft die Lebensgeister.

Hast du ein Radsportidol?

Habe ich nicht, hatte ich beim Fußball auch nicht.



RST Lübeck: Rückblick

Coffee & Cakeride nach Tramm

01. Mai 2025

Aus der Redaktion



Die traditionelle Maiausfahrt ging diesmal Lübeck und Ratzeburg aus Richtung Schaalsee und weiter nach Tramm. Insgesamt sind fast 30 Radsportler:innen beim Coffee und Cakeride dabei gewesen. Um 09:15 Uhr ging es in St. Hubertus mit dem Rennrad los. Die Graveler trafen sich und 09:00 Uhr zur gut 100 Kilometer langen Tour am Falkenhusener Weg und weitere Sportler kamen und 10:00 Uhr nach Ratzeburg. In verschiedenen Gruppen ging es dann weiter. Wir hatten zwei Rennradstrecken (82 km und 109 km) und eine Graveltour (100 km) im Angebot.

Weitere Vereinsmitglieder kamen auch direkt nach Tramm, um an dieser Aktion teilzunehmen. Von Ratzeburg ging es die ersten Kilometer bis nach Seedorf gemeinsam. Hier teilten sich die Strecken. Die lange Strecke (109 km ab Ratzeburg) führte über Zarrentin und Gudow bis nach Büchen und von dort nach

Tramm. Die kürzere Strecke (82 km ab Ratzeburg) ging direkt über Gudow nach Tramm.

Zum gemeinsamen Kaffee-Stopp trafen sich den alle in Tramm bei unserer 2. Vorsitzenden Maren wieder und wir durften die selbstgebackenen Kuchen, Obst und Kaffee genießen. Vielen Dank Maren für die Bewirtung bei dir!

Im großen Garten trafen sich dann fast 30 Radsportler, um das Büffet zu genießen. Der Rückweg führte uns über Niendorf, Breitenfelde und Altmöln, Panten, Berkenthin und Klempau nach Lübeck zurück. Mit fast 20° C war es mal wieder eine großartige gemeinsame Ausfahrt und am Ende standen gut 120 bis 140 Kilometer auf dem Tacho.



Coffee & Cakeride zum Café Enehus

15. Juni 2025

Christian Felix



Mit 15 Radsportler in 3 Gruppen ging zum Coffee & Cakeride ins Café Enehus. Viel Sonne, 2 schöne Straßenstrecken, zwei super Gruppen und auch ein Gravelangebot gab es. Der Spaß kam wieder nicht zu kurz und beim Boxenstopp wurden verbrannte Kalorien wieder aufgefüllt und sich die Zeit genommen, mal ein wenig zu schnacken. Was braucht es mehr, für einen schönen Social-ride?! Leider mussten wir, aufgrund des Wetters, die längere Tour ein wenig anpassen. Das kommt uns doch irgendwie bekannt vor, oder?

Danke an alle, die heute dabei gewesen sind und DANKESCHÖN an Andreas Krückeberg für die tolle zweite Gruppe!



16. Sommer-Paarzeitfahren
10. Juli 2025 in Klein Sarau
Aus der Redaktion

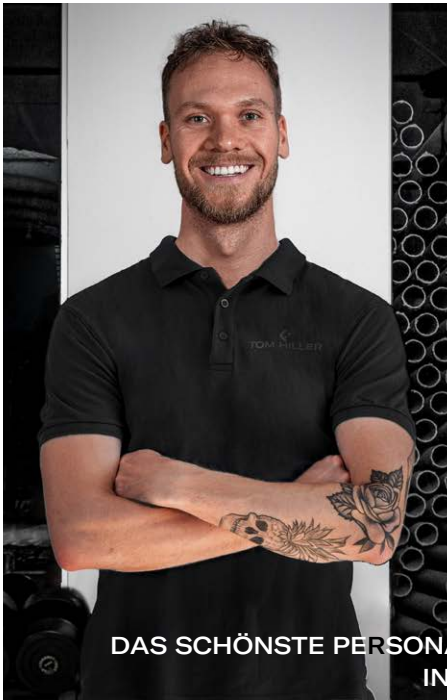


Bereits zum 16. Mal fand unser beliebtes RST Sommer-Paarzeitfahren in Klein Sarau statt. 10 Teilnehmer an den Start. Sieger wurden Piotr Furman und Sigi Frese mit einer reinen Fahrzeit von 52:45 Minuten. Der Streckenrekord in Klein Sarau von 45:30 Minuten, der im Jahr 2017 von Lennart Matthusen und Karsten Finck aufgestellt wurde, konnte nicht gebrochen werden. Das Zeitfahren über 30 Kilometer, wurde wie in den vergangenen Jahren wieder in Klein Sarau, südlich vor Lübeck ausgetragen.

30 Kilometer insgesamt, gefahren auf einem 7,5 km langen Rundkurs. Die Strecke führte von Klein Sarau südlich Richtung Klosterberg und weiter Richtung Klempau, von wo es wieder zurück nach Klein Sarau ging. Vor dem Start wurden die Paare ausgelost, die den Kurs gemeinsam bewältigten.

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

Bei sommerlichen Temperaturen um die 24 °C und Sonnenschein ging es nach der Auslosung los. Um 18:38 Uhr fiel der Startschuss für das erste Paar. Insgesamt gingen diesmal fünf Teams an den Start. Sieger wurden Piotr Furman und Gírgori Goronzy (Endzeit inkl. Bonuszeiten: 49:06 Min.), vor Andreas Schott und Martin Schulz auf Platz 2 (51:13 Min) und Claudia Raddatz und Andreas Fechner auf Platz 3 (53:12 Min.). Als alle Teilnehmer wieder im Ziel waren, wurde das Ergebnis verkündet.





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

10% ALS RST MITGLIED

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

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

**Early Bird Breakfast Ride –
Midsommar Edition**
22. Juni 2025, von Christian Felix



Mal etwas Neues ausprobieren. Nur was? Dann kam die Idee mit dem „Breakfast Ride“. Früher Start, eine kleine abgestimmte Gruppe und eine Frühstückspause bei einem kleinen Bäcker oder ländlichen Café. Da am „Midsommar“ noch nichts im RST Veranstaltungskalender stand, wurde dieser dann für den Early Bird ausgewählt. Ein paar Interessenten waren schon im Vorwege da. Über 10 Teilnehmer würde ich mich freuen, dachte ich mir...

Um 06:00 Uhr war der Start vor dem Holstentor. 14 °C, Sonnenschein, wolkenloser Himmel. Traumhafte Bedingungen für einen tollen Ride. Gleich 24 Teilnehmer kamen zum Treffpunkt. Die gute Laune war schon von Beginn an mit am Start. Über den so großen Zuspruch habe ich mich sehr gefreut. 50 km mussten bis zur kleinen Bäckerei in Dassow zurückgelegt werden.

Die Strecke führte über Bad Schwartau, Ratekau und viele kleine Dörfer bis Scharbeutz und entlang der Ostseeküste bis Travemünde, mit toller Aussicht auf die spiegelglatte See.

Fast Auto leer waren die sonst viel befahrenen Küstenstraßen und ließ die Truppe so ungewohnt schnell durch die Strandallee fahren. „Daran kann man sich glatt gewöhnen“ waren sich viele „Earlys“ einig.

Am grün-weißen Leuchtturm auf der Nordermole, wurde ein kurzer Fotostopp eingelegt. Im Anschluss setzten wir mit der Priwallfähre zur



Halbinsel rüber und fuhren die letzten Kilometer bis zum „Breakfast Break“ in Dassow. Im Sonnenschein, bei bereits 25 °C und am Wasser gelegen, konnten wir als Gruppe zusammen sitzen und die bereits verbrannten Kalorien mit frisch belegten Brötchen, Kuchen und der einen oder anderen Kugel Eis wieder auffüllen und uns für den zweiten Teil der Strecke stärken.

Nach dem Stopp ging es auf die letzten 30 Kilometer über Schönberg in Richtung Herrnburg und der Lübecker Innenstadt.

Am Drehbrückenplatz verabschiedeten sich dann die Teilnehmer der großen Gruppe und freuten sich drüber, sportlich in den Sonntag gestartet zu sein und noch genug vom Tag zu haben, um diesen mit der Familie verbringen zu dürfen. Kurz gesagt: Eine abwechslungsreiche Strecke, eine motivierte Truppe, super Wetter, tolle Verpflegung und 80 Kilometer lang guuuute Laune. Was braucht es mehr, für einen tollen Socialride? Die Gruppe war sich einig: „Der Breakfast Ride bedarf der einen oder anderen Wiederholung“.

Ach ja, nicht vergessen! Ein neues Vereinsmitglied konnten wir auch noch für den RST gewinnen.

Volle Hütte Tuesday in Stockelsdorf
17. Juni 2025
Christian Felix



Super Wetter, eine tolle Strecke, vier unterschiedliche Gruppen und rund 65 Kilometer gute Laune. Was braucht es mehr für einen tollen Trainingstag? So war es am 17. Juni 2025 beim Radtraining in Stockelsdorf. Für diese Saison war es der bisherige Rekord an Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Gleich 48 Radsportler waren beim heutigen Tuesday mit am Start.

Es ist schön zu sehen, was aus der einst kleinen Dienstagsrunde geworden ist. Ein schönes Feedback kann man sich gar nicht wünschen!

Danke schön an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Ihr macht den Tuesday zu dem, was er ist! Ein RIESENDANK an Piotr und Andreas für die tolle Unterstützung bei jedem Tuesday.



Race Across Germany 2025

10. – 13. Juli 2025

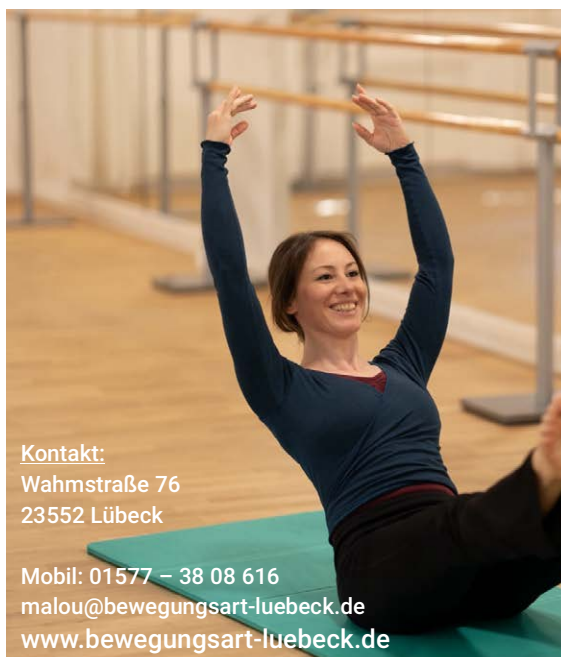
Flensburg nach Garmisch-Partenkirchen



Die Königsdisziplin für Langstrecken-Radsportler über 1.100 km mit 7.800 Höhenmetern wird direkt am Wasser in Flensburg gestartet und führt durch die norddeutsche Tiefebene, über Deutschlands Mittelgebirge, dem Voralpenland bis an die Alpen nach Garmisch-Partenkirchen.

In diesem Jahr wagte Britta Wilms das Abenteuer und startete am Donnerstag um 18:18 Uhr. Mit ihrem Support-Team Maren Schröder und Arne Semken ging es einmal quer durch die Republik. Nach 69:12 Stunden erreichte Britta Wilms am So., 13. Juli 2025 um 15:30 Uhr glücklich den Zielstrich in Garmisch-Partenkirchen und gewann zudem die Deutsche Meisterschaft im Ultracycling in der Klasse „Solo Supported F50+“.

Herzlichen Glückwunsch für die grandiose Leistung! Ebenfalls ein Dankeschön an Maren und Arne, die Britta auf ihrer Tour begleitet und supported haben



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

BRT 2025 im Kellinghusen
RST Lübeck am Depot Todesfelde
25. Juli 2025, aus der Redaktion



Das „neue“ Bundes Radsport Treffen fand im schleswig-holsteinischen Kellinghusen statt. Der Radsportverband Schleswig-Holstein als Veranstalter durfte über 700 Teilnehmende aus allen Teilen der Republik in Kellinghusen begrüßen.



Die Atmosphäre war geprägt von guter Laune, sportlichem Ehrgeiz und echtem Teamgeist – genau so, wie es sich für die große Radsportfamilie gehört.

Jeden Tag standen abwechslungsreiche geführte Radtouren mit unterschiedlichen Distanzen auf dem Programm – von rund 40 bis 200 Kilometern. Dabei konnten die Teilnehmenden Schleswig-Holsteins Naturvielfalt entdecken: Wälder, Wiesen, Flusstäler und kleine Dörfer säumten die Strecken, unterstützt durch gut organisierte Verpflegungsstellen und motivierte Helferteams. Auch Radwandertouren und E-Bike-Routen erfreuten sich großer Beliebtheit – ideal für alle, die es etwas ruhiger angehen lassen und die Region im eigenen Tempo erkunden wollten.

Wir unterstützen am Depot in Todesfelde, westlich von Bad Segeberg. Hoch motiviert trafen sich die fünf RSTler mit der Freiwilligen Feuerwehr Todesfelde um 08:45 Uhr, um das Verpflegungsdepot in den Räumlichkeiten der Feuerwehr aufzubauen. Die gesamte Verpflegung und Ausrüstung wurde bereits am Donnerstagabend in Kellinghusen abgeholt und bei der Feuerwehr positioniert.

Somit konnte es am Freitagmorgen direkt losgehen. Bis 10:00 Uhr wurde alles vorbereitet, damit sich die Teilnehmer man riesigen bunten Buffet stärken konnten.

Um 10:40 Uhr trafen die ersten Radsportler am Depot ein und bis etwa 13:30 Uhr wurden hier gut 250 Teilnehmer verpflegt! Die Stimmung war super und die Teilnehmer lobten die Verpflegung, die Streckenführung und die Ausschilderung der

Tour. Nachdem der letzte Teilnehmer das Depot verlassen hatte und auch der Besenwagen eintraf, startete der Abbau des Verpflegungsdepots. Gegen 15:00 Uhr war alles wieder zurückgebaut und im Kühlanhänger beladen.

Glücklich und zufrieden verabschiedeten sich der fünf RSTler von den Kameraden der Feuerwehr und ein schöner Tag am Depot ging schnell

zu Ende. Nun musste der Kühlanhänger noch zurück nach Kellinghusen, damit die nächste Verpflegung für das Depot am Samstag gepackt werden konnte.

Vielen Dank an Uwe M., Uwe S., Andreas B und Thomas L. für die Unterstützung am Depot Todesfelde, sowie Maik S., der sich um die Ausschilderung einer Teilstrecke (66 km) gekümmert hatte. Auch die Arbeit hinter den Tischen macht viel Spaß und auch wir als Teilnehmer einer Veranstaltung freuen uns immer sehr, wenn wir am Depot einer RTF köstlich verpflegt werden!





Ehrenkodex

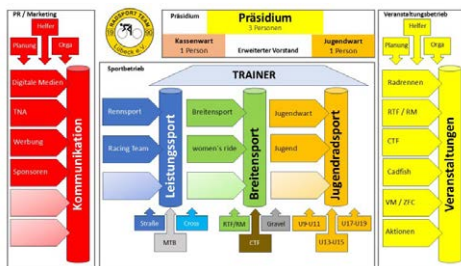
Ein Radsportverein ist mehr als nur ein Zusammenschluss von Menschen mit derselben Leidenschaft – er ist ein Ort, an dem Werte gelebt werden. Unser Ehrenkodex bildet dabei das moralische Fundament, das das Miteinander im Verein und auf dem Rad bestimmt.

Im Zentrum steht der respektvolle Umgang miteinander. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – jedes Mitglied wird mit Wertschätzung behandelt. Fairness im Wettkampf, Hilfsbereitschaft im Training und ein offenes Ohr für die Anliegen anderer sind essenziell. Der Ehrenkodex fordert, dass sich alle Mitglieder für ein positives Vereinsklima einsetzen und Konflikte konstruktiv lösen.

Weitere wichtige Aspekte sind die Integrität im Sport, Umweltschutz und Nachhaltigkeit. Nicht zuletzt verpflichtet der Ehrenkodex dazu, Vorbild zu sein – für jüngere Mitglieder, für Zuschauer und für die Gesellschaft. Denn wer mit Leidenschaft und Verantwortung radelt, zeigt, dass Sport nicht nur körperlich, sondern auch charakterlich stärkt.

Ein gelebter Ehrenkodex macht den Verin zu einem Ort, an dem Gemeinschaft, Respekt und Freude am Sport Hand in Hand gehen.

Ihr findet unseren Ehrenkodex auf unserer Webseite im Downloadbereich oder direkt über den QR



Vorstand

Der Vereinsvorstand ist das Herzstück eines Radsportvereins. Er trägt die Verantwortung für Organisation, Finanzen und strategische Ausrichtung. Dabei geht es nicht nur um Verwaltung, sondern um die aktive Gestaltung des Vereinslebens.

Zu den Aufgaben zählen die Planung von Trainingsangeboten, die Organisation von Veranstaltungen und die Förderung der Mitglieder – insbesondere der Jugend. Der Vorstand sorgt für transparente Kommunikation, vertritt den Verein nach außen und achtet auf die Einhaltung rechtlicher Vorgaben. Die Wahl des RST-Vorstands findet versetzt bei der Jahreshauptversammlung statt.

Auch die Pflege der Gemeinschaft ist zentral: Der Vorstand schafft Strukturen, in denen sich alle Mitglieder wohlfühlen und engagieren können. Er ist Ansprechpartner, Motivator und Vermittler zugleich.

Ein engagierter Vorstand bringt den Verein voran – mit Leidenschaft für den Sport und einem offenen Ohr für die Bedürfnisse der Mitglieder.

Ehrenkodex

Ehrenkodex

für alle im Verein ehrenamtlich und nebenberuflich tätigen Trainer und Trainingsbegleiter.

Hiermit verspreche ich _____
Mitglied im RST Lübeck e.V.

- Ich werde die Persönlichkeit jedes Kindes, Jugendlichen und jungen Erwachsenen achten und dessen Entwicklung unterstützen. Die individuellen Empfindungen zu Nähe und Distanz, die Intimsphäre und die persönlichen Schamgrenzen der mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen sowie die der anderen Vereinsmitglieder werde ich respektieren.
- Ich werde Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bei ihrer Selbstverwirklichung zu angemessenem sozialem Verhalten innerhalb und außerhalb der sportlichen Angebote gegenüber Menschen und Tier erziehen und sie zum verantwortungsvollen Umgang mit der Natur und der Mitwelt anleiten.
- Ich werde sportliche und außersportliche Angebote stets an dem Entwicklungsstand der mir anvertrauten Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ausrichten und kinder- und jugendgerechte Methoden einsetzen.



Breitensport

Mecklenburger Seen Runde 2025

30. / 31. Mai 2025

von Piotr und Bernd



Erinnert ihr euch noch an den Winter-Cup, als wir euch nach euren sportlichen Highlights für 2025 gefragt haben? Damals wussten viele von uns noch nicht, was uns erwartet – bis zu diesem strahlenden Samstag! 15 Mitglieder unseres RST-Teams haben die wunderschöne und über 300 km lange Mecklenburger Seenrunde bei herrlichem Sonnenschein gemeistert und dabei unvergessliche Momente erlebt.

Auch Bernd P. hat die Sonne genossen, obwohl er bereits um 21 Uhr am Freitagabend gestartet ist. Die Nacht durchzufahren ist eine ganz eigene Herausforderung.



Die meisten von uns starteten zwischen 5:10 und 6:20 Uhr, jeder in seiner Wohlfühlgruppe und mit dem perfekten Tempo. Frank hatte bereits sein erstes Abenteuer hinter sich: Ein platter Reifen auf dem Weg vom Campingplatz zum Start sorgte für etwas Aufregung, wurde aber rechtzeitig behoben. Später auf der Strecke folgten noch einige weitere Reifenpannen – und so verdiente er sich den Spitznamen „Plattenkönig Frank“!

Die Versorgung entlang der Strecke war einfach fantastisch. Sieben Depots boten alles, was das Radlerherz begehrt – von Brühe über Bananen bis hin zu Schokolade. Dank der rund 700 engagierten Helferinnen und Helfer aus lokalen Vereinen, lief alles reibungslos und freundlich ab, trotz der großen Teilnehmerzahl (ca. 5000 Personen). Wer sich mehr Zeit für die Pausen genommen hat, konnte sich eine entspannende Massage



gönnen. Piotr holte sich gleich beim ersten Depot eine schnelle Nackenmassage ab. Frederik, unser „Extrem Fred“, entschied sich ab Kilometer 203, die Tour mit einer defekten Schaltgruppe hinten und einer Trittfrequenz von 60 oder 115 zu einem echten Abenteuer zu machen. Doch er meisterte die Herausforderung bis zum Service Point beim nächsten Depot.

Die Strecke war komplett ausgeschildert und sogar nachts beleuchtet, sodass man auch ohne Navi fahren konnte. Alle größeren Kreuzungen wurden von Helfern gesichert, die uns sicher durchloteten. Jeder Einzelne oder jede Gruppe hat seine eigene Geschichte von der MSR 2025 mitgenommen, und wir möchten einige mit euch teilen. Pasta Paula hat ihre technischen Fähigkeiten am Vorabend erweitert und ihren letzten Platten in der Campinggruppe erfolgreich behoben. Louisa, unsere „Leader Louisa“, kommandierte mit einem knappen „Vorbei!“ und ließ keinen Zweifel daran, wer das Tempo vorgibt. Daniel hingegen hatte vor allem Sorge am Depot – aus Angst, es könnte nichts mehr zu essen geben. Spoiler: Es gab reichlich!

Gregori schaltete 15 km vor dem Ziel den Turbo-Booster ein und setzte sich erfolgreich von Frederik und Piotr ab, die dachten, er müsse dringend aufs Klo. Doch das war nicht der Grund – er wollte einfach nur mal Gas geben!

Während die Tagesstarter noch nach einer Müte Schlaf suchten, genoss Bernd das Nachtprogramm der MSR – mit Disco, Party und Cheerleadern auf der Neubrandenburger Bergstraße und später am Lagerfeuer, in Gedanken an Wolf, der leider absagen musste.



Unser Performance Piotr ist nicht nur schnell, sondern auch sozial. Bei über 44 km/h hörte er unseren Hilferuf und gab uns seinen letzten Schlauch – dafür bekam er viele soziale Kudos. Am nächsten Depot wurden Ersatzschläuche und neue Nerven für Plattenkönig Frank besorgt!

Für den Ernstfall waren unser Ärzte-Paar Christiane und Sönke immer als Backup greifbar, sei es für seelische Unterstützung für Daniel oder ein nettes Pläuschchen. Sönke hat das Training für die MSR einfach übersprungen und gleich abgeliefert! (Jetzt ist er laut eigener Aussage bereit RST-Mitglied zu werden!)

Trotz der unterschiedlichen Startzeiten kreuzten sich unsere Wege mehrmals, und wir erkannten uns immer an unseren gelben oder blauen Trikots. Das war einfach wunderbar, denn so konnten wir Michael H., Marian R. und Lars begrüßen und am Ende beim Zieleinlauf bejubeln! Die „RST Blue Man Group“ mit Kalle, Alex, Jürgen W. und

Peter M. hatte ebenso eine super Radtag beim besten Wetter in der schönen Landschaft, den vielen freundliche Helfer, den entspannten Autofahrern und immer wieder mit der tollen Stimmung an der Strecke.

Am Abend wurde am Campingplatz gefeiert: Pasta Paula zauberte aus zwei Minitöpfen Essen für das ganze Team (Danke, Paula!), hopfenbasierte Erfrischungen, Chips und das gute Gefühl, etwas Großes gemeinsam geschafft zu haben.

Die Mecklenburger Seenrunde war nicht nur sportlich, sondern auch menschlich ein echtes Highlight.

2026 – Wir sind bereit! Die Anmeldung ist ab Oktober möglich. Lasst uns gemeinsam neue Abenteuer erleben!



RST Veranstaltungen 2025:
„11. Wagriener Land O-RTF“ mit Brevet
13. September 2025



Die „11. Wagriener Land O-RTF“ findet diesmal an einem am Samstag(!) im Norden Ostholsteins statt.

Angeboten werden RTF-Strecken über 75 und 127 Kilometer sowie ein Marathon (Brevet) über 222 Kilometer. Zeitgleich richtet Oldenburg i.H. den Hospizlauf als Charity-Veranstaltung aus, an dem sich das Radsport Team Lübeck erneut beteiligt.

Startort ist die Blain-Halle, Schauenburger Platz 1, 23758 Oldenburg i.H. Geparkt werden kann auf dem großen Parkplatz davor, die An-

meldung befindet sich hinter der Halle auf dem OSV-Sportplatz.

Wie in den Vorjahren ist unsere RTF Teil des Oldenburger Hospizlaufes (www.osv1865.de). Die Runden über 75 bzw. 127 Kilometer führen rund um die Halbinsel Wagrien, beim Marathon kommt eine Extra-Schleife durch die Holsteinsche Schweiz hinzu (Start 8:00 Uhr, Brevet-Modus ohne Verpflegung).

Auf den RTF-Strecken gibt es ein bzw. drei Kontrollstellen mit Getränken und Verpflegung.

Da in Oldenburg meist unter 100 Starter teilnehmen und unser Helferteam klein ist, wird die Veranstaltung erneut als O-RTF (Orientierungs-RTF und Brevet) durchgeführt.



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

Radtourenfahren 2025

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bemerkung
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
abgesagt	RST Lübeck	SCH	Aumühle	O-CTF – Countrytourenfahrt
Fr. 03.10.25	LTV Kiel Ost	SCH	Schwenhthental	
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 28.08.2025

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

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

Rennradtraining

Coach: Chris & Piotr



Art Technik, GA2 - EB

Wo?.. Stockelsdorf, Kirche

Wann? 17:30 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?.. Buswendeplatz Dornbreite

..... Steinrader Damm

Wann? 18:00 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? 17:30 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? 16:00 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 Trainings-
termine auf das Sommertraining ausgelegt.
Am Samstag & Sonntag sind RST-Aktionen oder
Training nach Absprache eingeplant.

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Rennradtraining

Coach: Piotr



ArtTechnik, 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

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

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

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

immer mittwochs:

Lauftraining

19:00 Uhr, ab

RST-Geschäftsstelle

Gravel

CadFish | Malmö
Juni 2025
von den Barberinis



Geplant war eine Selbstversorgertour mit vorgegebener Route und festen Stopps, heraus kam ein Gravel-Abenteuer mit vielen Erinnerungen und jede Menge Pasta.

Der Vorabend: die einen hatten schon gepackt, andere überlegten noch verzweifelt, ob lieber der zweite Schlafsack oder doch die Heißluftfritteuse mit ins Gepäck sollte (Britta: „Die passte leider nicht mehr rein!“). Bei anderen der Fokus auf Details: wasserdichte Socken und „Neopren, oder reicht die Regenjacke?“



Tag #1: Erst mal ordentlich frühstücken. Vor den Toren des Eutiner Schlosses hatte Arne aufgetischt, letzte Kohlehydratlücken wurden gefüllt. Hügelig ging es durch die Wälder zur Fehmarnsundbrücke. Wer neben Mareike fuhr, fühlte sich dazu gleich an „Heidi“ und Ziegenteläut erinnert – es aber nur die lustig vor sich hinklappernde Kaffeekanne.



Der Großteil fuhr auf Fehmarn dann trocken weiter, nur die schnellste Truppe bekam die erste Dusche ab. Dietmar und Bernd gefiel die Strecke so gut, dass sie nach einem Zusammenstoß mit einem Fußballer erst einmal am Zeltplatz in Nykøbing vorbeifuhren und schon die Strecke für den nächsten Tag auskundschafteten.

Die vier Biwakierer hatten sogar ein Dach über dem Kopf – wer hätte gedacht, wie nötig das am Abend noch werden würde. Während Silke und Arne von Selbstversorger auf Vollverpflegung umschwenkten („Wir brauchen mehr Nudeln!“), zeigte ein Platzregen, was der dänische Himmel so hergeben kann.



Tag #2: Nach einer trockenen Nacht, gestärkt vom bereitgestellten Frühstück („Wir brauchen mehr Brot!“) und Grits kurzer Panik bei der Suche nach den zum Trocknen aufgehängten Radhosen, ging es Richtung Insel Møn.



Kurz vor der Fähre begann der Regen, Gruppen zerfielen, fanden sich wieder, verpassten sich – Ko-moot-Links flogen durch den Chat („Wer hat noch einen Schlauch mit 60er-Ventil?“). Sieben Stunden Nass von oben – ein echter Härtestest für Mensch und Maschine. Platten, Bremsprobleme, gerissene Ketten und notdürftige Reparaturen forderten die Gemeinschaft – und schweißten sie enger zusammen.

Lebensrettende Maßnahmen gab es an der Verpfelgungstation von Arne und Silke in Form von Schläuchen, Technikhilfe, Kaffee und Grießbrei.



Den letzten Platten gab es 1 km vor dem Zeltplatz in Køge. Doch „Pumpen-Kumpel“ Axel war fix zur Stelle und die Luft hielt auch ohne Reparatur für einen kurzen Sprint bis zum Platz.

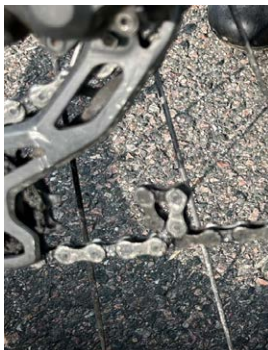
Hier gab es sogar einen Waschplatz für die Räder. Gesättigt von Reis, Pasta und einigen Tüten gesalzener Chips verkrümelten sich alle schnell in den Schlafsäcken.

Tag #3: Sonne! Mit dem Ziel Malmö vor Augen ging es durch die dänische Landschaft. Silke und Arne unternahmen einen Ausflug zum imposanten Skovtårnet, einem Aussichtsturm im Wald. Während einige mit geplatzter Karkasse Richtung S-Bahn flüchteten, halfen anderen Geldscheine als Notlösung bei Mantelschäden. Ein Mix aus Pannen, Improvisation und Wiederbelebung durch lokale Bikeshops zog sich durch den Tag. Mareike verpasste mit ihrer Gruppe knapp die Fähre – zu lange Fotos gemacht. Ups.

Da die angekündigte (Pasta)-Party ja schon jeden Abend stattfand, war dies nur schwer zu toppen – und doch gelang es Arne mit Öl und Starköl. Auch die letzten 4 kg Pasta fanden ihre Abnehmer und

im spontan auf acht wachsenden Biwaklager auf der Tanzfläche schnarchte jeder dem anderen abwechselnd etwas vor.

Tag #4: Reste-Frühstück um 6:00, Zusammenpacken und schon um 7:00 Uhr zog die Karawane Richtung Hafen weiter um bloß rechtzeitig bei der Fähre zu sein – und immer noch einen Zeitpuffer für mögliche Pannen zu haben. Auf den letzten Metern gab uns Schweden zum Abschied noch einen Regenschauer mit, beim Check-In konnten wir zum Glück aber alle im trockenen Warteraum auf die Abfahrt harren. Sogar o lange, dass Sebastian schon anfang, Blumen zu gießen und Wettbewerbe im Papierfliegerbasteln starteten ... und niemand Thilos Platten draußen bemerkte, ging aber zum Glück gut aus. Auf der Fähre breiteten uns auf Deck 6 aus, die Sauna gleich ums Eck. Nach neun Stunden Nichtstun, Schlafen, Dehnen und Gedehtwerden erreichten wir um 19:30 Uhr Travemünde. Hier erwartete uns Maren und für alle Teilnehmer gab es neben den abgegebenen Taschen auch noch ein vorbereitetes Freundebuch für alle zur Erinnerung.



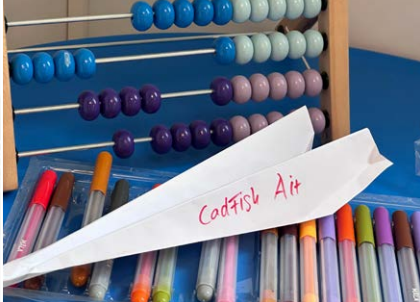
Kreativ unterwegs:

a) Gut angelegte 5€ zum Karkassenflicken.

b) Verstopftes Ventil: "Vielleicht hilft ja mei Asthma-Spray?"

c) Der Kettenknoten, um sich an wichtiges zu erinnern zu lassen. (im Ernst: wie geht das?)





03/2025
keine
Radfreunde

Fish goes Sweden

♥-Radfarbe: RAL7031 Reifendruck: 3 bar

Der will ich mit dem Rad nach hin:
Brest. Lübeck > Trier

Mein Hobby neben Radfahren:
Postcrossing

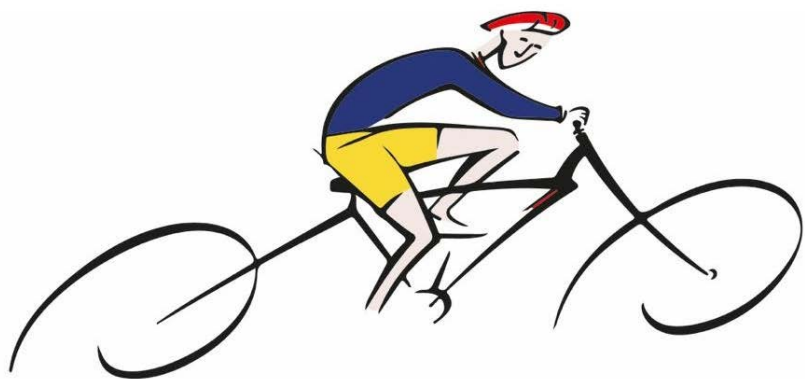
Das mag ich am Radfahren:
Mit geringen Kosten dem Alltag entfliehen

Das überhaupt nicht:
Probleme, die ich nicht selbst lösen kann

Malms fahre ich, weil:
und Arne mich dazu gezwungenXX...
h dabei haben wollten.







IHR FAHRRADPROFI

Wir lieben Leistung!

Ahrensböck 04525/4730 www.ihrfahrradprofi.de





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		

Rennsport

RST Racing Team: Radrennen in Marlow

27. April 2025

aus der Redaktion



Schon im April 2025 machten wir uns auf den Weg nach Marlow, wo zum 20. Mal der Scan-Haus-Cup stattfand. Es war das erste Rennen in voller Montur: neue goldene Colibri-Brillen, Fahrradständer von IFP und Transporter von Torsten Schwarz-Prignitz.



Unsere Ambitionen waren verhalten – Ziel war, Körner zu sparen, im Finale vorne mitzuschwimmen und Punkte für die Elite-Klasse zu sammeln. Um 13:15 Uhr fiel der Startschuss für den 15-km-Rundkurs, der siebenmal gefahren wurde. Bundesliga-Teams attackierten immer wieder, doch wegen des Winds konnten Gruppen nie

mehr als 30 Sekunden herausfahren. Also hieß es: Kräfte schonen und alles aufs Finale setzen. Die letzten zwei Kilometer hatten es in sich: zehn Kurven, dann Kopfsteinpflaster mit 9 % Steigung. Max, Leif und Timo hielten sich gut vorn. Im Ziel war zunächst unklar, welche Plätze wir erreicht hatten. Umso größer die Freude: Leif wurde Dritter der Amateurwertung, Max Fünfter, Timo Zehnter – genug Punkte für den Aufstieg in die Elite-Klasse im Mai! Jonas und Cedrik landeten als Helfer auf den Plätzen 28 und 36 der Elite-Wertung. Ein erfolgreicher Rennsonntag, an dem wir erste wertvolle Erfahrungen als Team sammeln konnten.



Nord- und Landesmeisterschaft 2025:

Einzelzeitfahren in Schönberg

03. Mai 2025, aus der Redaktion



Auf dem 5 km langen Wendekurs zwischen Schönberg und Wahrsov ermittelte der RST Dassow die Meister und konnte 178 Sportler begrüßen.

Vom RST Lübeck starteten 13 Fahrer und holten beeindruckende 15 Medaillen!

Mit Samuel Burger (U19) und Jan Jensen (Masters 2) haben wir zwei Nordmeister. Bronze sicherten sich Ben Timmermann (U15), Marc Jansen (Masters 3) und Tobias Nagel (Masters 2).

Auf Landesebene gab es weitere Medaillen: Ferdinand Pauls (U13) 1., Ruben Harder (U13) 2., Ben Timmermann (U15) 1., Junis Maywald (U17) 3., Marc Jansen (Masters 3) 2., Jan Jensen (Masters 2) 1., Tobias Nagel (Masters 2) 2., Maik Seidel (Masters 2) 3., Samuel Burger (U19) 1. und Cedrik Wehye (U23) 3. Damit errangen die Lübecker vier Landesmeistertitel!

Das Straßenrennen am 04. Mai in Pötenitz wurde wegen fehlender Genehmigung abgesagt.

Es wird am 13. September 2025 in Großharrie bei Neumünster nachgeholt.



33. Großer Preis von Buchholz

29. Mai 2025

Aus der Redaktion



Seit Jahren wird am Himmelfahrtstag hochkarätiger Radsport in Buchholz geboten – das Publikum ist hautnah dabei. Auch 2025 bleibt die Traditionsstrecke erhalten: Die Runde, von Tour-de-France-Profis gelobt, führt wie 2024 über die Königsberger Straße und die Parkstraße. Der 2,8 km lange Parcours mit nur vier ernsthaften Kurven bleibt anspruchsvoll.

Am 29. Mai 2025 starteten mehrere RST-Fahrer. In der U15 belegte Ben Timmermann nach 14 km den 3. Platz, 24 Sekunden hinter Sieger Nikita Liebhaber (Stevens Youngster Team). Im U19-Rennen über 50,4 km feierte das „TEAM NORD“ einen Dreifachsieg: Richard Griewald (RRG Bremen) gewann vor Anton Kochanowski (Harvestehude) und Simon Santana-Grammerstorf (RRG Bremen).

Samuel Burger wurde 17. mit 1:35 Min. Rückstand. Im Masters-2erreichte Tobias Nagel Rang 6,

Jan Jensen Platz 24. Im Amateurrennen über 84 km kam Leif-Erik Burmester als 14. ins Ziel, nur 6 Sekunden hinter Sieger Matteo Oberteicher (RC Herford). Insgesamt gingen 362 Fahrerinnen und Fahrer in Buchholz an den Start.



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

RST Racing Team – Saisonrückblick

Saison 2025

Cedrik Weyhe



Nach den beiden Eröffnungsrennen der Dankward Racing Series kam richtig Fahrt in unsere Saison. Ein erster Höhepunkt war der dritte Platz von Leif beim Scan-Haus-Cup in Marlow. Auf dem traditionsreichen Kurs mit seiner Kopfsteinpflaster-Zielgeraden behauptete er sich nach einer sehr verwinkelten Ortsdurchfahrt und konnte sich auf den Schlusskilometern in der Spitze festsetzen, was am Ende mit Rang drei in der Amateurwertung belohnt wurde.

Weniger erfreulich war der Ausfall der Landesmeisterschaft Anfang Mai in Dassow, der unseren Rennplan durcheinanderbrachte. Die Meisterschaft wird nun im Rahmen des Finales der Dankward Racing Series in Großharrie am 13. September 2025 nachgeholt.



Erfreulicherweise konnte die Zeitfahr-Landesmeisterschaft wie geplant stattfinden, wo Cedrik Weyhe in der U23-Kategorie den dritten Platz der Landesmeisterschaft erreichte.

Im Juli zeigte das Team an der Kiellinie in Kiel seine Stärke. Auf dem schnellen Kurs der Landesmeisterschaft im Kriterium sicherten sich Timo Schleumer und Jonas Dagge die Plätze 5 und 6. Da vor ihnen kein Fahrer aus dem Landesverband SH über die Ziellinie fuhr, konnten sie sich über den Doppelsieger der Landesmeisterschaft freuen und eine Goldene und eine Silberne Medaille mit nach Lübeck bringen.

Ein weiteres Highlight war das Heimrennen der Dankward Racing Series in Lübeck. Auf dem Niels-Bohr-Ring wurde wieder als Kriterium der Rennsieger ermittelt. Im Amateurrennen konnte sich Yannik Brink nach Verletzungspause direkt den dritten Platz sichern.



Im Eliterennen schaffte Cedrik Weyhe es in die Gruppe des Tages und sicherte sich genug Punkte, um den fünften Platz im Heimrennen zu erreichen.

Mit diesen Erfolgen im Rücken richten wir nun den Blick nach vorn und freuen uns auf die letzten Höhepunkte der Saison. Dazu zählen der Große Preis von Hamburg-Volksdorf, das Finale der Dankward Racing Series in Großharrie mit der Landesmeisterschaft sowie das Schweriner Jedermannrennen.



Jugendradsport

Montag (Straße):	16:00 Uhr	U11/U13 und Einsteiger
Freitag (Gravel):	15:30 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, marcus.matthusen@rst-luebeck.de

Radtraining im 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

**Bremer Stern,
Mercedes-Benz Teststrecke**
24. August 2025 von Ben Timmermann



Am vergangenen Sonntag startete ich beim Bremer Stern auf der Mercedes-Benz Teststrecke in Bremen. Von Beginn an war mir klar, dass es ein sehr schweres Rennen werden würde, da ich wahrscheinlich alleine gegen zwei starke Fahrer vom Stevens Youngsters Team antreten musste.

Direkt nach dem Start versuchte ich, mit einer Attacke wegzukommen. Doch einer meiner beiden Konkurrenten hatte die gleiche Taktik im Kopf, sodass wir beide sofort in Führung waren. Nach kurzer Zeit schloss das Feld zwar noch einmal auf, doch nach der zweiten Runde setzten wir uns endgültig ab. Später kam auch der zweite Teamfahrer zu uns nach vorne.

Von da an versuchten die beiden, mich durch verschiedene Teamtaktiken unter Druck zu setzen. Mehrmals blockierte einer von ihnen in einer Steilkurve, während der andere attackierte. Insgesamt machten sie diesen Versuch viermal – doch jedes Mal gelang es mir, die Lücke wieder zu schließen. So blieben wir bis zum Finale zusammen.

Der Zielsprint begann nach der letzten Steilkurve mit einer langen Zielgeraden. Die beiden versuchten, sich gegenseitig anzufahren, doch ich konnte stets auf ihrer Höhe bleiben und mithalten. Am



Ende entwickelte sich ein extrem spannender Sprint: zunächst lag ich vorn, wurde kurz überholt, konnte aber noch einmal kontern. Schließlich fiel die Entscheidung im Katzensprung – und mit nur ein bis zwei Zentimetern Vorsprung konnte ich das Rennen für mich entscheiden.

Es war ein unglaublich knappes und spannendes Rennen, das mir großen Spaß gemacht hat – auch weil ich gegen Freunde gefahren bin, mit denen es fair und sportlich zur Sache ging.



Rennabenteuer in Leisnig

01. Juni 2025

von Ben Timmermann



Im Juni zog es mich nach Leisnig in Sachsen – ein Ort, der mit seinen anspruchsvollen Strecken echte Radsportmomente bietet. Zwei Sportlern der U17-Klasse und ich in der U15-Klasse stellten uns der Herausforderung eines Rennens, das uns alle forderte.

Aus 40 Startern spaltete sich das Feld bereits nach der ersten Runde in drei Gruppen. Ich gehörte zu der chaotischen zweiten Gruppe. In einer rasanten Abfahrt stürzten unglücklicherweise zwei Teilnehmer mit ca. 65 km/h in einen Vorgarten – ein nicht so schöner Moment, der zeigt, wie unvorhersehbar der Radsport sein kann.

Der Kurs forderte mich zusätzlich: Als Sprinter, der flache Strecken bevorzugt, waren die zahlreichen Höhenmeter eher ungewohnt. Auch wenn ich mit dem Ergebnis nicht ganz zufrieden war, blieb die Stimmung positiv und ich belegte am Ende einen soliden 10. Platz in meiner Altersklasse. Erik vom Kieler RV belegte Platz 18 und Hanja Kiel ebenso vom Kieler RV Platz 21.

Dieses Rennen liefert wertvolle Erfahrungen und motiviert mich, weiter zu trainieren!



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. 171

Bericht der 11. Wagriener Land O-RTF

Breitensport

Termine für die Cyclocross-Saison

Rennsport

CTF ab Ratzeburg

Gravel

35-Jahr-Feier

Vereinsleben

Die nächste Ausgabe erscheint im Oktober 2025

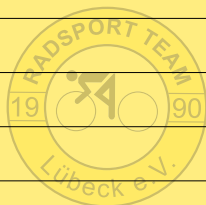
Mitgliedsbeiträge

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 Beitrag 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 €

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

☐ ja

☐ 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:

☐ Radtourenfahren (RTF), (CTF)

☐ Jugendradsport (JRR)

☐ Radrennen (RR)

☐ Cross/Gravel (GRA)

☐ Mountain-Bike (MTB)

☐ Radwandern (RW)

☐ mit RTF-Wertungskarte

☐ mit Renn-Lizenz

☐ mit Renn-Lizenz

☐ mit Renn-Lizenz

☐ mit Lizenz

☐ 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 LÖBECK

Jetzt Termin vereinbaren: termin.colibri.de



Los geht's



***Wir
haben
die
Auswahl***



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