

Nr. 171



Team News Aktuell

Vereinszeitschrift

Oktober - Dezember 2025

Winter-Trainingsplan
in der Heftmitte

Erste-Hilfe-Kurs
kostenlos für Mitglieder

35-Jahr-Feier
jede Menge Bilder



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 – 4. Quartal 2025

Prolog

Die Radsport-Sommersaison ist zu Ende und nach der Zeitumstellung starten wir ab dem 01. November mit unseren Winter-Trainingsangeboten.

Viele Trainingstermine finden wieder am Wochenende statt, aber auch in der Woche bieten wir euch etwas an. Es startet die Woche am Montag mit einem Online-Rolenttraining, weiter geht es mit Lauftraining am Mittwoch und Krafttraining am Donnerstag.

Von Freitag bis Sonntag stehen dann wieder die Trainingsangebote und Aktionen auf dem Programm. Also auch im Winter im ein Angebot für euch! Die bekannten Trainingskarten hierzu findet ihr in der Mitte dieser Ausgabe. Bitte informiert euch auch auf unserer RST-Homepage über wetterbedingte Absagen einzelnen Termine!

Im RST-Vorstand arbeiten wir immer an verschiedenen Themen und Projekten um unseren Verein für die Zukunft aufzustellen und weiter voranzubringen! Wir müssen uns als größer und aktiver Sportverein auf die aktuellen Situationen einstellen und sind gefordert neue Wege zu gehen. Nur so kann ein Verein in dieser Größe noch ehrenamtlich geführt werden.

In Zukunft werden wir euch auch in unserer Vereinszeitung über die Arbeit im Vorstand informieren. Es wird über aktuelle Projekte und Themen berichtet und auch über die sportlichen Highlights im kommenden Quartal informiert. Alles kompakt auf einer Seite!

Vorstandsarbeit macht Spaß und das soll es auch in Zukunft noch machen. Seid also gerne dabei und geschaltet unsere Zukunft im Verein mit, denn wir alle in der VEREIN!

Mit der Herbstzeit beginnt auch die Crosszeit. Cyclocross-Veranstaltungen bestimmten aktuell den Terminkalender und umso schöner ist es, dass in diesem Jahr auch einige RST-Sportler bei diesen Veranstaltungen aktiv sind. Auch die Veranstalter der Countrytourenfahrten (CTF) im Norden freuen sich über Teilnehmer, so wie wir am 26. Oktober 2025 bei der „21. RST Lübeck O-CTF“ in Ratzeburg über ein großes Starterfeld.

Pünktlich zum Winteranfang am 21. Dezember 2025 startet unser RST-Wintercup in seine bereits fünfte Auflage! Dies ist auch ein guter Grund eine „Lokalrunde EXTRA“ an 21. Dezember 2025 stattfinden zu lassen! Wir informieren euch auf den bekannten Kanälen über unser Angebot!

In den 13 Winterwochen freuen wir uns schon jetzt auf die verschiedenen Angebote und Aktionen. Ich hoffe ihr seid wieder dabei.

Zum Abschluss des Jahres findet nach dem großen Erfolg im vergangenen Jahr am 28. Dezember 2025 die Gravel-Aktion „Good bye 2025“ statt. So bleibt ihr auch zwischen den Jahren sportlich aktiv.

Hier zwei wichtige Termine im Januar 2026: Die Jugendvollversammlung ist terminiert und findet am Fr. 09. Januar 2026 statt. Unsere RST-Mitgliederversammlung 2026 wird am Fr. 23. Januar 2026 stattfinden.

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. Ich hoffe, wir sehen uns auf dem Rad und wünsche allen eine schöne Herbstzeit 2025. Bleibt gesund und seid aktiv!

Der Vorstand



Team News Aktuell – 4. Quartal 2025

Startliste - Inhalt

Neues vom RST-Vorstand.....	5
35 Jahre RST – Die große Feier.....	7
Winter-Cup 2026.....	15
1.000 Mitglieder auf Strava!	16
RST ABC – Cyclocross	20
24-Stunden Velofondo.....	21

RST Lübeck

34. Ostholstein-Rundfahrt (RTF)	24
Zeitfahren Hamburg - Berlin.....	29

Breitensport

Kanal & Koks.....	30
-------------------	----

Gravel

Cedrik Weyhe wird U23 Nordmeister ..	32
UCI verschärft Helmregeln ab 2026....	33
Radrennen am Niels-Bohr-Ring.....	34

Rennsport

Ferienpassaktion beim RST Lübeck....	39
--------------------------------------	----

Jugend

Neues vom RST-Vorstand

Im vergangenen Jahr haben wir unsere Vereinsstruktur angepasst, um unseren Verein für die Zukunft aufzustellen. In der neuen Struktur gibt es einen Vorstand und verschiedene Säulen in denen alle interessierten Vereinsmitglieder ihre Ideen einbringen können und aktiv ohne zeitlichen Rahmen mitarbeiten können. Modern und flexibel, das wollen wir sein. Helft also alle mit, unsere Zukunft zu gestalten, den Radsport in der Region zu entwickeln und den Verein weiter nach vorne zu bringen.

Der Vorstand des Radsport Team Lübeck hat sich im Strategieworkshop im Juli 2025 auf die „dringenden“ Themen festgelegt, um die Zukunft des Vereins zu gestalten und weiterzuentwickeln. 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

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

RST-Training: Trainerschulungen – Die Rolle des Trainers (Q1/2026)
Jugend-Radtrainingswochenende 2026 (Q4/2025)
Sicherheitshinweise für Neumitglieder oder Gastfahrer
Trainingsplanung für Jugendfahrer (2026)
Frauenradsportkonzept
Benchmark

Was haben wir im Jahr 2025 bereits erreicht:

Die neue Vereinssatzung ist in Kraft getreten
Es wurde eine Gebührenordnung ins Leben gerufen
Der Strategie-Workshop zur Zukunft des Vereins wurde durchgeführt
Der Ehrenkodex ist entstanden
Das Angebot der Vereinsbekleidung wurde erweitert
Sicherheitshinweise für Neumitglieder oder Gastfahrer wurden entwickelt

Wir werden euch hier laufend über die aktuellen Themen und Projekte aus dem RST-Vorstand informieren und freuen uns auch immer über Unterstützung der Vereinsmitglieder bei unseren Themen.

Unsere nächsten Highlights in 4. Quartal 2025:

Sonntag, 19.10.2025	Marathon Lübeck	Lübeck	Staffelmarathon mit RST-Läuferstaffel
Sonntag, 19.10.2025	Marathon Lübeck	Lübeck	RST Lübeck Verpflegungsstation an der Laufstrecke
Sonntag, 26.10.2025	21. RST O-CTF		Ratzeburg
Sonntag, 21.12.2025	RST Winter-Cup		mit „Lokalsrunde“ EXTRA!
Sonntag, 28.12.2025	„Good buy 2025“		Die Graveltour zum Jahresabschluss
Mittwoch, 31.12.2025	Silvesterlauf		Lübeck Marli (TuS Stadion, Marlistraße)

Zusätzlich werden wir sonntags RST-Aktionen anbieten. Es geht u.a. zu einigen Weihnachtsmärkten in der Region. Informationen hierzu gibt es auf der RST-Homepage und auch bei STRAVA!

RST Lübeck: Vereinsleben

Neue Vereinsmitglieder

Sept.	Kramp	Till	Lübeck	RTF
Okt.	Hölzer	Silke	Lübeck	RTF
Okt.	Wagner	Ingo	Lübeck	RTF
Okt.	Grühn	Kenneth	Feldhorst	RTF
Okt.	Grühn	Lisa	Feldhorst	RTF
Okt.	Almes	Mads	Lübeck	JRR

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



Damals – vor 100 Ausgaben Team News Aktuell Nr. 71 (April 2001)



Die Team News Aktuell Nr. 71 berichtet auf 32 Seiten u.a. über die Jahreshauptversammlung des RST Lübeck vom 02. Februar 2001 in der Blockhütte im Koggenweg in Lübeck-Buntekuh. Hier wurden Marus Matthusen (1. Vorsitzender), Jürgen Hinz (2. Vorsitzender) und Ralf Dabitz (3. Vorsitzender) für weitere 2 Jahre wieder gewählt.

Es wurde beschlossen die Mitgliederbeiträge im Rahmen der EURO-Umstellung anzupassen. Das Radsport Team Lübeck hat im April 2001 mittlerweile 101 Mitglieder.

Die Vereinsmeisterschaft wird erstmalig am 07. April 2001 mit einem Einzelzeitfahren in Pöhls ausgetragen. Am 31. März 2001 wird das Permanenten-Angebot für Radtourenfahrer mit der „Schaalsee-Permanente“ und dem Startort in Ratzeburg bei Mc Donald's erweitert.

In der RTF-Jahreswertung 2000 belegt das Radsport Team Lübeck den 4. Platz von 14 schleswig-holsteinischen Vereinen.



35 Jahre RST Lübeck – Die große Feier

06. September 2025

Aus der Redaktion



Am 01. September 1990 wurde das Radsport Team Lübeck e.V. von sieben jungen Radsportlern im „Weißen Schwan“ in der Schwartauer Landstraße in Lübeck gegründet. Seitdem sind 12.789 Tage vergangen und wir haben weit über 100 Großveranstaltungen (Radrennen, RTF, CTF, ...), fast 150 Läufe der Vereinsmeisterschaft und ebenso viele andere Veranstaltungen durchgeführt.

Dies war ein guter Grund zur großen RST-Feier im „Heimathafen“ nach Lübeck-Eichholz einzuladen. Bei wunderschönem Spätsommerwetter kamen 105 Vereinsmitglieder, Angehörige, Radsportfreunde und Gäste zur großen Feier. Ab 15:30 konnten die ersten Gäste auf der riesigen Wiese vom Lokal in Liegestühlen das schöne Wetter am Wakenitzufer genießen.

Bis etwa 17:30 Uhr trafen der Großteil der Gäste ein. Gegen 17:40 Uhr eröffnete der Vereinspräsident Marcus Matthusen (Vorsitzender seit 1990) die RST-Feier mit einer Rede über die letzten 3,5 Jahrzehnte, die aktuelle Situation und die Zukunft im Verein. Im Anschluss ergriff der Präsident des Radsportverbandes Schleswig-Holstein das Wort und bedankte sich beim Vereinspräsidenten Marcus Matthusen für die geleistete Arbeit im Verein. Er lobte die Arbeit des RST-Vorstands und den Ersatz der Vereinsmitglieder, die unseren Verein in den letzten fünf Jahren ganz nach oben gebracht haben!



Als Highlight hatten wir eine Fotobox organisiert. Hier durften alle Gäste mit der Radsport-Deko Fotos machen! Ein gelungener Spaß für alle! Mit vielen netten Gesprächen verging der Abend wie im Fluge und gegen 22:30 Uhr waren die letzten Gäste gegangen.

Es war ein wunderschönes Fest, das uns noch lange in Erinnerung bleiben wird. Einen großen Dank an das Team vom „Heimathafen“, die uns perfekt versorgten und den Abend zu einem Erlebnis machten.



Nach den Reden gab es ein großes Gruppenfoto aller Teilnehmer vom Wakenitzsteg.

Um kurz nach 18:00 Uhr wurde das große Grill-Büffet eröffnet und die Gäste konnten zwischen den verschiedenen Grillangeboten wählen. Für jeden war etwas dabei und alle wurden satt!









35 JAHRE
RST Lübeck



Erste-Hilfe im Radsport

06. Dezember 2025

RST Redaktion



„Erste Hilfe im Radsport“ – kostenloser Kurs für RST-Vereinsmitglieder! Nun gibt wieder einen Termin für unseren nächsten Erste-Hilfekurs.

Am Kurs nehmen max. 10 Personen teil – bei Bedarf wird ein zweiter Kurs angeboten

In einem vierstündigen Kurzprogramm werden die wichtigsten Dinge von einem Fachmann vermittelt. Gefährliche Situationen gibt es immer auf dem Rad, ob im Alltag oder beim Training. Natürlich soll nie etwas passieren, aber wenn es dann doch einmal kracht, ist es wichtig richtig zu handeln. Die richtigen Handgriffe können Leben retten! Sei also dabei und macht mit.



Mit einem Erste-Hilfe Kurs kann man sein Wissen wieder auffrischen und in Unfallsituationen richtig und schnell handeln.

Ort: Gemeindehaus St. Augustinus im Falkenhüsener Weg 2-8, in 23562 Lübeck

Anmeldungen: RST KLUBRAUM-App oder E-Mail

35. OH-Rundfahrt & Radmarathon „Ostholstein-Extrem“

26. April 2026



Ende August 2025 wurde auf dem gemeinsamen RTF- / CTF-Fachwartetag Nord der Radsportverbände Schleswig-Holstein und Hamburg die Veranstaltungstermine für 2026 festgelegt.

Die RTF-Veranstaltung des Radsport Team Lübeck, die „35. Ostholstein-Rundfahrt“ und der Radmarathon „Ostholstein-Extrem“ starten bereits am Sonntag, 26. April 2026 in Bad Schwartau!



Der Radmarathon „Ostholstein Extrem“ wird 2026 wieder die Auftaktveranstaltung der Nord-CUP Serie sein. Mit 222 Kilometer und über 1.200 Höhenmetern führt die Tour quer durch Ostholstein. Aufgrund einiger Baustellen zwischen Oldenburg und Heiligenhafen werden wir euch im kommenden Jahr einige Streckenänderungen präsentieren!

Seid also gespannt, wenn es wieder durch die rapsblühende Landschaft Ostholsteins geht und die Tour für alle wieder ein Highlight wird.

2026
OSTHOLSTEIN
EXTREM
DER RST MARATHON



Dein perfektes Weihnachtsgeschenk für alle RST Lübeck Fans

Hochwertige Hoodies, T-Shirts & Accessoires im Original-Design des RST Lübeck - Ideal für Training, in der Freizeit oder als Geschenk unter dem Weihnachtsbaum.



- ✓ Offizielle RST-Kollektion
- ✓ Nachhaltig bedruckt in Lübeck
- ✓ Schnell lieferbar - direkt von



T-Shirt-Total

Offizieller Partner von RST-Lübeck

Jetzt entdecken unter



t-shirt-total.de/rst-luebeck

**Kesselhaus statt Couch –
dein Winter-Workout kann beginnen!**
jeden Donnerstag 19:00 Uhr



Der Winter steht vor der Tür – und mit ihm die perfekte Gelegenheit, an unserer Basis zu arbeiten! Ab dem 06. November 2025 startet wieder unser Krafttraining im Studio von Tom Hiller im Kesselhaus Lübeck (Hafenstraße 33). Dieses Training ist mehr als nur Gewichte stemmen: Es ist gezielt auf die Bedürfnisse von

Radsportlerinnen und Radsportlern abgestimmt. Ob Stabilität, Kraftausdauer oder Verletzungsprävention – hier wird an den Grundlagen gefeilt, die euch in der nächsten Saison stärker machen. Tom Hiller, erfahrener Personal Trainer und selbst leidenschaftlicher Rennradfahrer, begleitet euch durch die Einheiten und sorgt für professionelle Anleitung, Motivation und Spaß am Training. Die Anmeldung erfolgt ganz unkompliziert über die Klubraum App – schnell sein lohnt sich, denn die Plätze sind begrenzt!



Good bye 2025
Die Graveltour zum Jahresabschluss
28. Dezember 2025 11:00 Uhr



Ein kleines, aber feines GRVL-EVENT. Die Tour ist ca. 60 km lang, hat 470 Höhenmeter und startet in St. Hubertus (REWE-Parkplatz, Polarisweg). Was ihr dazu benötigt??? Warme Kleidung, ein geländefähiges Bike, ein wenig „Abenteuerlust“, überschüssige Kalorien, die ihr vor dem Jahreswechsel noch verbrennen möchtet und gute Laune.

Was ihr dafür bekommt? Ein unvergessliches Wintererlebnis und garantiert eine Menge Spaß und das mit vielen Radsportlern. Nur das ist natürlich NICHT alles.

Auf der Hälfte der Tour legen wir einen Stopp ein. Dort gibt es etwas Warmes zu trinken, 'ne Kleinigkeit zu füttern und ein wärmendes Feuer. Auch nicht Vereinsmitglieder sind zu diesem Mini-Event herzlich eingeladen.

VERBINDLICHE ANMELDUNG bis 27. Dezember 2025. Weitere Infos hierzu findet ihr in Kürze auf der RST-Homepage und bei STRAVA!



Winter-Cup 2026
ab 21. Dezember 2025
Piotr Furman



Die Radsaison 2025 neigt sich dem Ende zu und bald kommt die kalte Winterzeit. Endlich kann man die Beine hochlegen und sich mal ausruhen. Oder auch nicht!

Denn der Winter-Cup 2026 wird uns wieder die Gelegenheit bieten, den Winter mit verschiedenen Aktivitäten zu überbrücken. Die Aktionen werden wir über den Winter zu Beginn der neuen Woche auf der Webseite durchgeben.



Freut Euch auf nette Treffen und erste Ausfahrten im neuen Jahr.

P.S. Falls Ihr Ideen für den Winter-Cup habt, dann her damit: Bitte per Mail an info@rst-luebeck.de



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: Rückblick

SOLO Charity Race 2025 – Spendentour

29. Juni 2025

RST Redaktion



Der SOLO Charity Race 2025 der McDonald's Kinderhilfe Stiftung unterstützten wir auch dieses Jahr wieder mit verschiedenen Tourenangeboten. Unter dem Motto „steigt gemeinsam für den guten Zweck auf's Rad und sammelt Spenden“ gab es drei verschiedenen Tour. Eine Graveltour ab Falkenhusener Weg über 70 Kilometer rund um Lübeck, sowie zwei Straßentouren mit Start in St. Hubertus nach Ratzeburg (60 km) und mit Start in Stockelsdorf nach Scharbeutz (73 km). Insgesamt waren fast 20 Teilnehmer bei den verschiedenen Touren dabei. Alle Radtouren endeten direkt am Ronald Mc Donald Haus auf dem Lübecker Uniklink-Gelände. Ab 16:30 Uhr trafen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen im Garten des Ronald McDonald Haus und konnten die verbrauchten Kalorien auffüllen. Zu Abschluss gab es noch ein großes Gruppenfoto.



An diesem Tag sind Spenden für das Ronald McDonald Haus Lübeck in Höhe von 301,- € zusammengekommen.

Beim SOLO Charity Race 2025 fährt jeder Teilnehmer seine selbstgewählte Route, solange und soweit er möchte – quasi vor der eigenen Haustür. Unter dem Hashtag #solocharityride bleiben wir währenddessen auf Facebook und Instagram miteinander in Kontakt, motivieren uns gegenseitig und radeln so Kilometer um Kilometer für Familien schwer kranker Kinder.

Wir sagen auch im Namen des Ronald McDonald Haus Lübeck DANKE für deine Spende!



1.000 Mitglieder auf Strava!

20. September 2025

Aus der Redaktion



Was für ein Moment! Mit Stolz und großer Freude dürfen wir verkünden, dass wir auf Strava die Marke von 1.000 Mitgliedern erreicht haben. Diese Zahl steht nicht nur für sportliche Aktivität, sondern für eine lebendige, engagierte und inspirierende Community. Jeder einzelne von euch – ob ambitionierte Rennradfahrerin, entspannter Tourenfahrer oder leidenschaftlicher Pendler – trägt dazu bei, dass der RST Lübeck mehr ist als nur ein Verein: Wir sind eine Bewegung, eine weltoffene Gemeinschaft, ein Ort der Begegnung auf zwei Rädern für jeden.



Danke an euch alle!

- Für jeden geteilten Kilometer
- Für jedes „Kudo“ und jeden motivierenden Kommentar
- Für die Vielfalt, die ihr mitbringt
- Und für die Leidenschaft, die ihr Tag für Tag aufs Rad bringt

Lasst uns diesen Moment feiern!

Auf die nächsten 1.000!

Strava kann kostenlos genutzt und durch ein kostenpflichtiges Abo erweitert werden.



Wir beraten Sie gerne!

Gartenpflege
Bewässerungsanlagen
Zäune · Neuanlagen
Pflasterarbeiten
Winterdienst...

Sauerbruchweg 23
23562 Lübeck
Telefon 0451 / 79 82 365
Telefax 0451 / 70 73 087
info@tsp-gartenbau.de
www.tsp-gartenbau.de



Rege Beteiligung bei Lübecker Citylauf!
28. September 2025
Piotr Furman

Beim Lübecker Citylauf war das Radsport Team Lübeck Team bei den verschiedenen Distanzen gut vertreten.

Es ist schwer hier alle aufzulisten, dennoch ist man vielen bekannten Gesichtern vor dem Start schon begegnet oder hat sich im Zielbereich wieder gefunden. Auf jeden Fall haben wir ein starkes Zeichen gesetzt: Radsportler können auch auf Laufschuhen glänzen!

Die Stimmung in der Lübecker Innenstadt war super motivierend und beim bestem Laufwetter hat der eine oder die andere eine persönliche Bestzeit hinterlegt.



RST Vereinsmeisterschaft 2025:
6. Lauf und Siegerehrung in Heilshoop
 27. September 2025 - Aus der Redaktion



Der 6. und letzte Lauf der diesjährigen RST-Vereinsmeisterschaft 2025 fand bei sonnigem Herbstwetter und Temperaturen um die 20°C statt. 22 Sportlerinnen und Sportler sind an den Start zur 3,30 Kilometer langen Strecke von Heilshoop nach Pöhls gegangen. Timo Schleumer gewann mit einer Zeit von 5:10 Minuten vor Ben Timmermann (U15) 5:18 Min. und Jan-Hendrik Trautsch 5:30 Min.

Die Siegerehrung fand im Anschluss im Hofcafe Landzauber in Heilshoop statt, an der 26 Vereinsmitglieder und Gäste teilnahmen. Bei Kaffee und Kuchen konnten sich alle im Hofcafé austauschen. Im Anschluss fand dann die Siegerehrung aller Klassen statt. In diesem Jahr haben 36 Sportlerinnen und Sportler mit insgesamt 85 Veranstaltungsteilnahmen an der Vereinsmeisterschaft teilgenommen.



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

Wir wollen möglichst viele RST'ler zu dieser Veranstaltungsserie zusammenbringen! Alle, die ein Rad besitzen, dürfen starten-
 Freut euch auf 2026!



Dassower Duathlon 2025

29. August 2025

Piotr Furman



Jonas zeigte echten Sportsgeist in der Mixstaffel. Nach einem Platten bereits nach ca. 5 Kilometern fuhr er die restlichen 18 Kilometer tapfer auf der Felge – und wurde mit seiner Laufpartnerin dafür mit dem 3. Platz belohnt.

Elias überzeugte erneut als Einzelstarter und sicherte sich souverän den 2. Platz.

Piotr hatte ebenfalls Pech: Ein Platten einen Kilometer vor der Wechselzone zwang ihn zum Beginn des Laufteils – trotzdem brachte er sein Rennen stark zu Ende. (6. Platz)

Mit dabei waren außerdem: Marc (Platz 16), Daniel P. (Platz 32), Paulina mit Maik als Mix-Staffel (Platz 4) Marvin als Staffelläufer (Platz 16), Elias, Jonas, Kai als Staffel-Radfahrer (Platz 4), Grigori (Platz 11), Andreas (Platz 7) und Sebastian & Maik als Supporter an der Strecke.

Save the Date: Der nächste Dassower Duathlon findet am 29. August 2026 statt. Wir freuen uns schon jetzt auf ein Wiedersehen mit unseren sportlichen Nachbarn!



RST ABC

Cyclocross – Querfeldein mit Adrenalin
aus der Redaktion



Cyclocross, auch als Querfeldeinrennen bekannt, ist eine dynamische Radsportdisziplin, die Rennrad, Mountainbike und Hindernislauf vereint. Auf kurzen Rundkursen von 1–3 km Länge kämpfen Fahrer:innen durch Schlamm, Sand, Wiesen und Waldpassagen – oft bei Wind und Wetter.



Dabei wird nicht nur gefahren, sondern auch getragen, gesprintet und gesprungen. Die Rennen dauern meist 30–60 Minuten und verlangen maximale Intensität, Technik und Ausdauer.

Ursprünglich als Wintertraining für Straßenprofis entstanden, hat sich Cyclocross zu einer eigenständigen Wettkampfform entwickelt – besonders beliebt in Belgien, den Niederlanden und zunehmend auch in Deutschland.

Die STEVENS Cyclo-Cross-Cup Serie ist die größte Querfeldein-Rennserie Norddeutschlands mit bis zu 14 Rennen pro Saison.

Von Duvenstedt bis Buchholz treten Lizenz- und Hobbyfahrer:innen auf abwechslungsreichen Kursen gegeneinander an – bei Regen, Matsch und echtem Crosser-Wetter. Falls Du ein Crosser, ein Gravelbike oder ein MTB besitzt, dann trau Dich ruhig bei einem Hobbyrennen in Deiner Klasse mitzumachen und vielleicht holst Du Dir irgendwann die Lizenz und fährst ambitioniert mit.

Termine und weiteres zum Start der Stevens-Serie gibt es auf Seite 36 dieser Ausgabe.



24-Stunden Velofondo

Lausitzring, September 2025
von Britta Willms



Bekanntschaft mit dem Drehwurm, genauer: ein 24-Stunden Rennen für Einzelfahrer und Teams. Wir, Arne und Britta, machten uns Freitagnachmittag auf den Weg im guten Glauben, alles eingepackt zu haben. Auf halber Strecke fiel mir ein, dass ich zwar drei Akkus (sicher ist sicher) für die Frontlampe eingepackt hatte, aber nicht den Lampenkopf. Irgendwie ungünstig. Wir hatten zwar „Notfalllampen“ dabei, wussten aber nicht, ob diese die Nacht „durchhalten“. So war es Arnes Job am Samstagmorgen in den nächsten Ort zu radeln, um irgendwo eine Lampe aufzutreiben. Soviel vorab: Arne war erfolgreich.

Beim Lausitzring angekommen haben wir als erstes das Zelt aufgebaut und sozusagen das Basislager eingerichtet. Dann wurde noch etwas am Rad geschraubt, da nur kurze Lenkerauflieger erlaubt sind.

Der Start war am Samstag um 12 Uhr. An der Startlinie kam Gänsehautfeeling auf. Laute Musik, Gejohle und Geklatsche auf der Tribüne und viele gutgelaunte Fahrer, die sich freuen auf der 11 km langen Strecke einen Drehwurm zu bekommen. Unsere Strategie war, dass Arne zu bestimmten Zeiten mit Verpflegung in der Boxengasse bzw. an der Rennstrecke wartet und ich möglichst auch die Nacht durchzufahre, was leider nicht ganz aufging. Um 4 Uhr musste ich eine ungeplante Pause beim offiziellen Verpflegungsstand in der Boxengasse einlegen. Glücklicherweise halfen Kuchen, Kaffee und ein Wasser-Cola Gemisch über den „toten Punkt“ hinweg und ich konnte nach 20 min wieder auf Strecke gehen.

Dem ersten Ziel, die 600km Marke zu knacken kam ich am Vormittag immer näher, was mir ei-



nen zusätzlichen „Adrenalin/Dopamin oder was auch immer Push“ gab. Am Ende kamen 649 km bzw. 58 Runden zusammen und Platz 2 bei den Frauen.

Noch ein Nachtrag: Arne ist selber nicht mitgefahren, dafür hatte er genug Zeit, zwischen Würstchen-, Pommes- und Bierstand hin- und her zu pendeln. Was er nach eigenen Aussagen natürlich nicht gemacht hat.

Der Velofondo hat uns wirklich begeistert. Eine tolle Atmosphäre und Rennradfahren pur. Das hat leider zur Konsequenz, dass wir 2026 wieder dabei sein wollen, Drehwurm inklusive.



RST Lübeck Trainingsangebot

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Leistungssport

Online-Rollentraining

Volker, Piotr
Marvin,
Andreas F.,



Art Intervalle, VO2 Max

Wo? icTrainer, Online

Wann? 18:45 Uhr

Länge 60-75 Min

Info: Wir nutzen die Trainingsplattform icTrainer. Die Jahres-Lizenz erhalten Mitglieder für 20€ in der Geschäftsstelle. Zugangsdaten gibt's via Klubraum App.

Breitensport

Lauftraining

Trainer:
Marcus



Art Laufen

Wo?.. RST Geschäftsstelle

Wann? 19:00 Uhr

Länge 6-12km

Ø-km/h 5:00-5:45

..... min/km

Krafttraining

Trainer:
Tom, (Piotr)



Art Krafttraining

Wo? Hafenstr. 33

Wann? 19:00 Uhr

Dauer 60 min

Info: Das Studio ist auf 6 Personen begrenzt und eine Anmeldung über die RST Klubraum App verpflichtend.

Jugendsport

Vom 01.11.25 bis zum 30.03.2026 sind unsere Trainingstermine auf das Wintertraining ausgelegt. Am Samstag & Sonntag sind Trainingseinheiten nach Absprache geplant.

Aktuelle Termine findet ihr immer auf der RST-Homepage!

Freitag

Samstag

Sonntag

Online-Rollentraining

Volker, Piotr
Marvin,
Andreas F.



Art Intervalle, VO2 Max

Wo? icTrainer, Online

Wann? 18:45 Uhr

Länge 60-75 Min

Info: icTrainer, gleiche Info wie am Dienstag

Freitagsgravel

Trainer:
Marvin,
Andreas F.



Art Technik, GA1 bis EB

Wo? Possehlbrücke

Wann? 17:30 Uhr

Länge ca. 120 min

Ø-km/h 21-27 km/h

Alter jedes Alter

RTF Hubertus

Coach:
Marcus,



Art RTF-Ausfahrt

Wo? St. Hubertus, REWE

Wann? 10:00 Uhr

Länge 40-70km

Ø-km/h 25-29 km/h

Alter ab 14 Jahren

RR Einsteiger

Coach: Maik



Art Regeneration/KB- GA1

Wo? .. Buswendeplatz Dornbreite
..... Steinrader Damm

Wann? 11:00 Uhr

Länge ... ca. 90 min, 25-40 km

Ø-km/h ca. 20 km/h

Alter ab 18 Jahren

Jugend U11/U13 RR

Coach:
Marcus,
Jan-Christoph



Art Rennrad Jugend

Wo? St. Hubertus, REWE

Wann? 10:00 Uhr

Länge 90 Min

Ø-km/h 20-23 km/h

Alter 8-13 Jahre

Jugend U11/U13 GRVL

Coach: Piotr



Art Gravel/MTB Jugend

Wo? Aral Tankstelle,
..... Ratzeburger Allee

Wann? 10:00 Uhr

Länge 90 Min

Alter 8-13 Jahre

Das Jugendtraining
Road und Gravel
findet im wöchentlichen
Wechsel statt.

34. Ostholstein-Rundfahrt (RTF) mit Radmarathon „Ostholstein Extrem“ 11. Mai 2025 – aus der RST-Redaktion



Die Auftaktveranstaltung der NordCup Serie, eine wunderschöne Tour durch Ostholstein, hat allen Radmarathonteilnehmern das angeboten, was sie sich wünschen.

Neben einer landschaftlich schönen und abwechslungsreichen Strecke, der hügeligen und rapsblühenden Landschaft Ostholsteins, dem weiten Blick auf die Ostsee zum Fehmarnsund und den vielen kleinen Seen auf dem Weg bis kurz vor Bad Segeberg, können sich die Teilnehmer auch an den sieben Verpflegungspunkten von unseren kulinarischen Höhepunkten überzeugen. So gingen 123 Marathonis an den Start zur 222 Kilometer langen Tour mit 1.350 Höhenmetern quer durch Ostholstein bis zum nördlichsten Punkt der Strecke nach Heiligenhafen.



Die Marathonstrecke startete um 07:30 Uhr in Bad Schwartau und führte die Teilnehmer zuerst über den Pariner Berg, dem ersten von vielen kleinen Anstiegen im hügeligen Ostholstein. Über Sarkwitz, Gleschendorf und Barkau ging es zur ersten Kontrolle (km 29) nach Röbel bei Eutin. Weiter führte die Strecke über Zarnekau und Sagau Richtung Bungsberg und über das wunderschön gelegene Gut Kletkamp zur zweiten Kontrolle nach Hansühn (km 64). Abseits der anderen RTF-Strecken machen sich die Marathonfahrer nun weiter auf Richtung Norden. Es ging zum Gut Weissenhaus, weiter zur bekannten Ferienparkanlage Weissenhäuser Strand und nach Oldenburg. In

einem kleinen Bogen führte die hier eher flachere Strecke weiter nach Heiligenhafen. Hier am nördlichsten Punkt der Strecke, an der dritten Kontrolle (km 99) in Heiligenhafen, mit einem Blick auf die Fehmarnsund-Brücke stärkten sich die Teilnehmer erneut bei unserem kulinarischen Highlight der Marathontour. Mit Pellkartoffeln mit Quark, Nudeln mit Parmesan und Roter Grütze mit Waffeln gab es für jeden etwas. Alle hungrigen Sportler und Sportlerinnen waren bis 12:30 Uhr hier durchgekommen.

Weiter ging es über Oldenburg wieder aufwärts nach Hansühn. Hier an der vierten Kontrolle (km 125), die ein zweites Mal angefahren wurde, konnten die Speicher wieder gefüllt werden und Richtung Schönwalde stand der Bungsberg auf dem Streckenplan. Die höchste Erhebung in Schleswig-Holstein mit 168 Metern wurde erreicht. Da auch die Ortsdurchfahrt von Schönwalde aufgrund einer Baumaßnahme für den Straßenverkehr komplett gesperrt war, mussten wir über Bergfeld nach Kasseedorf ausweichen. Nach 150 Kilometern kamen die Teilnehmer zur fünften Kontrolle nach Röbel (km 150). Auch hier wurden alle Marathonis ein zweites Mal verpflegt. Richtung Westen führte die Strecke dann über Liensfeld, Hutzfeld und Berlin zur sechsten Kontrolle (km 175). Hier gab es ein kleines aber auch besonderes Angebot an der Feuerwehr. Aufgrund einer Baustelle und den dadurch verursachten Umleitungsstrecken rund um Ahrensböök mussten wir unseren letzten Streckenabschnitt in diesem Jahr komplett verändern. Von Berlin aus ging es weiter Richtung Bad Segeberg nach Krems II und



Warder. Erst hier kreuzten wir in diesem Jahr die B432 ein zweites Mal und über Westerrade von dem siebten und letzten Kontrollpunkt in Goldenbek (km 198) auf der Marthontour angefahren. Hier gab es wieder den beliebten selbstgemachten Wurzelsalat!

Auf den letzten gut 24 Kilometern der Strecke kamen die Sportler noch über den Tankenrader Berg und Curau zum letzten Berg der Tour, dem Pariner Berg. Nach 222 Kilometer und besten Wetterbedingungen erreicht die Teilnehmer glücklich und zufrieden das Ziel in Bad Schwartau. Am großen Kuchenbuffet konnten die Speicher wieder aufgefüllt werden. Auch Grillwurst und Kartoffelsalat, sowie reichlich isotonische Getränke rundeten das Angebot ab! So versammelten sich alle Teilnehmer nach den Touren vor der Mensa in Bad Schwartau, genossen den sonnigen Nachmittag und tauschten sich aus.

An der RTF, der 34. Ostholstein-Rundfahrt mit vier weiteren Strecken über 161 Kilometer nach Hantschn, 129 Kilometer bis nach Bergfeld am Bungs-



berg, 101 Kilometer bis nach Röbel bei Eutin und der „kurzen“ 58 Kilometer-Tour nach Goldenbek, nahmen weitere 220 Radsportler teil. Bis zum nächsten Mal am 26. April 2026 zur „35. Ostholstein Rundfahrt (RTF) mit dem Radmarathon „OstHolstein Extrem“ in Bad Schwartau.




TOM HILLER
PERSONAL TRAINING & COACHING

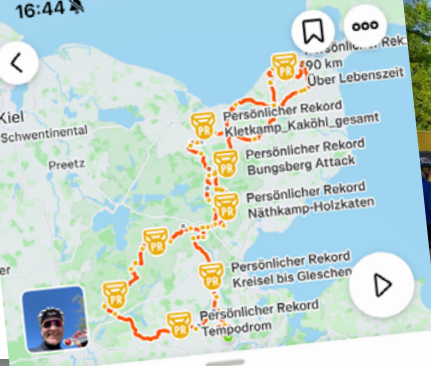
Dienstleistungsportfolio

- 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**



Jörg Dettmann
📍 Heute um 07:33 - Bad Schwartau, Schleswig-Holstein

Ostholstein Rundfahrt 2025

Was für eine tolle Ausfahrt bei der Ostholstein-Rundfahrt 2025! Top organisiert, klasse Verpflegung und eine rundum gelungene Veranstaltung 🥳👍
Vielen Dank an den RST Lübeck und alle Helfer — ihr habt großartige Arbeit geleistet 🙏

Glückwunsch! Das war deine zweitlängste Radfahrt.

Distanz	Höhenzunahme
220,02 km	1.441 m
Bewegungszeit	Durchschn. Leistung
7:07:50	159 W



**OSTHOLSTEIN
EXTREM
DER RST MARATHON**







ALL YOU CAN EAT and ALL YOU CAN RIDE

11. Mai 2025

Stephan Hohenschild



Mit diesem, für Radsportenthusiasten unwiderstehlichen Lockruf, warb der RST Lübeck zur Teilnahme an der diesjährigen Ostholstein-Rundfahrt. Getreu dem Vereinsmotto „Radsport macht Spaß“ aber auch Hunger, erreichte das Verpflegungsangebot kulinarischer Köstlichkeiten dieses Jahr wohl einen Allzeit-Höhepunkt. Am Start/Zielbereich und an 6 Verpflegungsposten kämpften die Vereinsmitglieder diesmal nicht um radsportliche Lorbeeren auf Bahn oder Straße, sondern um Gourmet-Sterne.

Es waren Gerüchte aufgetaucht, dass der bekannte Tester Fitness-fördernder Ernährung (Hefeweizen, belgische Fritten) und bekennende Windschattenfahrer Brägel – auch bekannt als der Lapp – an der Veranstaltung teilnehmen würde. Kulinarischer Höhepunkt aus meiner Sicht bot die Versorgungszone in Berlin. Dort wurde in einem unscheinbaren Gefäß eine Flüssigkeit mit ungewöhnlicher Konsistenz und Farbe angeboten. Die Auskunft lautete, es handelte sich um ein Elektrolyt-Getränk. Nach einem Glas bin ich überzeugt, dass es sich um einen radsportlichen Zaubertrank aus der Küche eines anonymen Druiden (Dr. X) handelte.

Die Fahrt von Berlin nach Bad Schwartau (maps: ca. 280 km) konnte ich nach dem Genuß immerhin in weniger als 1 Stunde absolvieren. In meinem Windschatten folgte mir die gesamte Zeit ein Radler in einem Jersey von Banesto über einem aero-geformten Oberkörper.

War das der Incognito-Tester oder hatte sich Miguel Indurain, von der Attraktivität der RST-Veranstaltung motiviert, zu einer anonymen Teilnahme entschlossen?

Die Anstrengungen des RST-Teams beim Kampf um die Goldene Gourmet-Musette und den herausforderndsten Streckenverlauf wurden schließlich belohnt. In der über 100 Jahre währenden Tradition, von der Einkehrstelle des Deutschen Radfahrerbundes bis zur feed zone des modernen Radsports, die Energieversorgung des Pedaleurs zu optimieren, hat der RST Lübeck aktuell einen Platz auf dem Podium erreicht.

Was wird die Zukunft bringen? Unbestätigten Berichten zufolge, gibt es in der Führungsetage des Vereins, Pläne für die Anschaffung eines food trucks?!

P.S. Gestern erhielt ich eine e-mail von einem Herrn Brägel, in der er sich für die hervorragende und reichhaltige Verpflegung und die dadurch notwendig gewordene Windschattenerleichterung bedankte. Die e-mail endete mit einem Chapeau dem RST Lübeck und seinen Aktiven.

Zeitfahren Hamburg - Berlin

11. Oktober 2025

Bernd Preuß



Mild, trocken und Rückenwind – bessere Bedingungen kann man für diese Tour kaum erwischen. Beim wie immer verführerischen Frühstück habe ich mich diesmal zurückgehalten – diesen Part hat Mareike übernommen. Sie entschied sich, mit einer Freundin zu zweit zu starten.



Von zehn gemeldeten Starter:innen waren wir durch kurzfristige Absagen eigentlich noch zu siebt (Arne, Bernd, Daniel, Christiane, Stefan, Thomas und Dietmar), nach wenigen Kilometern jedoch gleich verdoppelt durch eher zufälligen Zusammenschluss mit dem RV Altona. Hinter dem Depot in Dömitz stieg das Tempo immer weiter, als sich immer mehr Einzelfahrer anschlossen. Für einige war das grenzwertig flott – da kam mein schleichender Platten ge-

rade recht für eine kurze Pause zum Sammeln und Abgleichen der doch sehr unterschiedlichen Streckenplanung.

Arne und Daniel koppelten sich ab Havelberg ab und fuhren ihr eigenes Tempo. Arne zog die Strecke komplett durch und kam noch vor uns an, Daniel nahm auf den letzten Kilometern ein Privat-Taxi. Am Ziel gab's ein herzliches Wiedersehen mit allen – müde, aber zufrieden mit etwas über neun Stunden netto für 276 km.

Die Rückfahrt bestritten wir mit dem Bus oder mit dem Zug, beides klappte problemlos.

Merken fürs nächste Mal: Klarere Absprachen zur Strecke und Teamtaktik machen vieles einfacher. Apropos merken: Ich habe neue Tricks gelernt, wie ich mir Namen von Mitfahrer:innen besser merken kann. Danke, Claus Kolb :-)



Gravel

Kanal & Koks

28. September 2025

von Wilma B.



Als wir die Veranstaltung via Klubraum, Whats App und Strava geteilt haben bekamen wir Rückfragen, ob es nicht ein Schreibfehler sei und es Kanal % Kekse heißen müsste anstelle Kanal & Koks. Nein, das war es nicht. Nachdem wir mehrere Male den Fokus auf Kekse und Kuchen essen gelegt hatten, sollte diesmal gegrillt werden (natürlich gab es auch Kekse und Kuchen, Anm. d. Red.).

Gefahren wurde natürlich auch. Bernd und Arne schickten 15 Fahrer auf die Strecke, die wieder am Kanal von Lübeck bis Berkenthin führte und weiter durch den Wald bis zum Ziel in Albsfelde. Silke und Andreas übernahmen dort die Zeitnahme. Danach ging es weiter nach Ratzeburg zu Britta in den Garten, wo Maren und ich den Grill angeheizt und das Kuchenbuffet vorbereitet hatten. Traditionsgemäß war wieder super Wetter, so dass eher das alkoholfreie Bier als heißer Tee angesagt war.



Es gab natürlich auch eine Siegerehrung. Schnellster war Timo, gefolgt von Ben und Sören. Und wer schnellster am Grill war, das wird nicht verraten. Die Frühjahrs-Edition 2026 von Kanal & Kekse wird von Ratzeburg/Albsfelde nach Lübeck führen. Das hat den Vorteil, dass sich alle Starter vorab ausgiebig warm fahren können.





Rennsport

Cedrik Weyhe wird U23 Nordmeister

13. September 2025

Aus der Redaktion



In Großharrie bei Neumünster fand die Nord- und Landesmeisterschaft Straße statt.

Im Rahmen des 12. Laues der Dankward Racing Series wurde hier auch die Meisterschaft der Nordverbände Schleswig-Holstein, Hamburg und Bremen ausgetragen.

259 Rennfahrer:innen gingen auf den 9,6 km langen Rundkurs, den viele Sportler bereits vom Einzelzeitfahren in Tasdorf (NM/LM von 2022 bis 2024) kannten. Die Strecke führte von Großharrie über Tasdorf und Busdorf und zurück.

Erfolgreichster Lübecker Rennfahrer war Cedrik Weyhe, der sich den Nord- und Landesmeistertitel der Klasse U23 sicherte. Nach 115,2 Kilometer und 12 Runden kam er mit einer Zeit von 2:34:14 Std. (44,815 km/h) als schnellster U23-Fahrer ins Ziel.

Das Rennen der Männer Elite gewann Jasper Pahlke (Harvestehuder RV) mit einer Zeit von 2:33:51 Std. Er setzte sich im Zielsprint gegen zwei Fahrer durch. Das Feld der Verfolger (22 Fahrer) mit Cedrik Weyhe (Platz 15) und Timo Schleumer (Platz 22) kam 23 Sekunden später ins Ziel. Leif-Erik Burmester kam als 34. mit 2:01 Min. Rückstand ins Ziel.

In der Klasse U17 belegte Junis Maywald nach 57,6 Kilometer (6 Runden) den 11. Platz und kam zeitgleich mit dem Sieger Simon Dralle (Stevens Youngster Team) ins Ziel. Für das Treppchen der schleswig-holsteinischen Meisterschaft reichte es leider nicht, Junis belegte Platz 4, obwohl alle vier Sportler die gleiche Zeit hatten.



Radsport-Lizenzen im Amateurbereich – kurz erklärt aus der Redaktion



Wer im Amateur-Radsport an offiziellen Rennen teilnehmen möchte, benötigt eine Rennlizenz des Bund Deutscher Radfahrer (BDR). Diese Lizenz bestätigt, dass der Sportler die Regeln und Sicherheitsstandards des organisierten Radsports anerkennt und berechtigt ihn zur Teilnahme an lizenzierten Wettbewerben.

Als RST-Mitglied kannst Du eine Lizenz beantragen siehe <https://t1p.de/qv7nz>



Es gibt zwei Arten:

- Jahreslizenz:

Für ambitionierte Fahrer:innen, die regelmäßig starten möchten – Voraussetzung ist die Mitgliedschaft in einem Radsportverein.

- Tageslizenz:

Für Einsteiger oder Gelegenheitsstarter – bis zu 5x Jahr möglich, auch ohne Vereinsbindung.

Die Lizenz wird online über rad-net.de beantragt und ist je nach Altersklasse und Disziplin gültig. Sie bietet zudem Vorteile beim Versicherungsschutz und bei der Teilnahme an Meisterschaften.

UCI verschärft Helmregeln ab 2026

09. Oktober 2025

www.rad-net.de



Die UCI hat neue Details zu ihrer ab 2026 geltenden Helmklassifizierung veröffentlicht. Ziel ist eine klarere Trennung zwischen Straßen- und Zeitfahrhelmen mit Folgen für Hersteller und Teams. Es wird zwei Kategorien geben: „Traditionelle Helme“ und „Zeitfahrhelme“.

Für Straßen-, Etappen-, Eintagesrennen und Kriterien gelten ab 1. Januar 2026 strengere Vorgaben zu Belüftung, Form und Ohrabdeckung, während Zeitfahrhelme nur bei Einzel- und Mannschaftszeitfahren erlaubt sind.

Straßenhelme müssen künftig mindestens drei Lufteinlässe haben, dürfen keine Visiere besitzen und Ohren nicht verdecken. Maximalmaße: 450 × 300 × 210 mm. Modelle wie der POC Procen Air,

Kask Nirvana oder Giro Aerohead sind damit ab 2026 im Straßenradsport nicht mehr zugelassen. Die Regeln gelten auf der Straße ab 2026, auf der Bahn ab 2027. Laut UCI sollen sie Sicherheit und Chancengleichheit verbessern und führen nebenbei zu klassischeren Helmformen. Sie ergänzen andere Sicherheitsinitiativen wie Übersetzungs- und Felgenhöhenbegrenzungen.

Hersteller reagieren zurückhaltend und wollen die Auswirkungen prüfen. Teams müssen ihre Ausrüstung bis Saisonstart 2026 anpassen – dann wird das Peloton wieder im traditionellen Look unterwegs sein.



IHR FAHRRADPROFI

Wir lieben Leistung!

Ahrensböck 04525/4730 www.ihrfahrradprofi.de

Radrennen am Niels-Bohr-Ring

10. August 2025

Aus der Redaktion



Bereits zum dritten Mal fand Radrennen im Lübecker Gewerbegebiet Glashüttenweg statt. Bei bestem Wetter gingen 151 Sportlerinnen und Sportler an den Start.

Aufgrund der Sommerferien waren diesmal leider gut 130 Rennfahrer weniger am Start als bei den beiden Durchführungen im März 2023 und 2024. Pünktlich um 09:15 Uhr fiel der erste Startschuss für die Schülerklassen U11 und U13. Auf dem 1,1 Kilometer langen Rundkurs wurden bis zum letzten Zielsprint gegen 17:30 Uhr spannende Rennen ausgetragen.

Ben Timmermann (RST Lübeck) gewann das Rennen der U15-Klasse in einer Zeit von 35:08 Min. über 22km. Cedrik Wehye beendete das Elite Amateur-Rennen über 60,5 Kilometer, das als

Kriterium ausgetragen wurde mit 5 Punkten auf Platz 5. Der Sieg ging hier an Lukas Voskuhl (Leeze Factory Racing) mit 24 Punkten und einer Zeit von 1:23:19 Std.



Der dritte Platz im Amateur-Rennen über ebenfalls 60,5 Kilometer ging an Yannik Brink mit 5 Punkten.

Vom RST Lübeck sind folgende Rennfahrer an den Start gegangen:

Klasse	Name	Pl.
U15	Ben Timmermann	Platz 1
Frauen Elite	Alexa Katzmarski	Platz 12
Elite Amateure	Cedrik Weyhe	Platz 5
Elite Amateure	Maximilian Dahlke	Platz 14
Elite Amateure	Leif-Erik Burmester	Platz 20
Elite Amateure	Timo Schleumer	DNF
Amateure	Yannik Brink	Platz 3
Amateure	Tim Taddiken	Platz 5
Amateure	Florian Burchert	Platz 9
Masters 2	Maik Seidel	Platz 11



Cross-Rennen in Neu Duvenstedt

28. September 2025

Silke Hölzer



„Mal wieder ein kleines Rennen fahren“, war mein Gedanke, als unser Sohn Hanno Freude am Radsport fand. Und nachdem ich bei meinem Lieblingsrennen in Dassow nicht ganz zufrieden mit meiner Leistung war, musste ein neues Ziel her. Ich fühle mich im anspruchsvolleren Gelände wohler, als auf der asphaltierten Straße und entschied mich, ein paar CX Rennen zu fahren.

Neu Duvenstedt begrüßte uns mit Sonnenstrahlen und sommerlichen Temperaturen. Und nachdem man uns einmal rechtsherum und einmal linksherum und dann im U-Turn um jeden der 25 Bäume auf dem Kolonistenhof geschickt hatte, kam ich in der Hobby-Klasse als Zweitplatzierte ins Ziel.

Selbst bei den Masters hätte es noch fürs Treppchen gereicht. Mit diesem Selbstvertrauen ging ich in HH-Farmsen an den Start. Das Wetter: leicht und Cross. Milde Temperaturen, etwas Regen, gelegentlich Sonnenschein. Start und Abfahrt. In

der Sandkiste nehme ich in der ersten Runde eine Bodenprobe, aber dann läuft es. Ich überhole sogar einige Master-Athletinnen und weil ich die Probenahme schnell verkraffe, weiß ich, dass ich erste bin. Ich kann es noch, das oberste Treppchen erreichen... und zwinkere mit einem halben Auge in Richtung Lizenz. Überzeugt bin ich aber noch nicht.

Über Hannos Rennen am Kolonistenhof möchte ich nicht schreiben, das erzählt er Euch besser selbst. Denn mich plagt immer noch das schlechte Gewissen. In Farmsen wird er Zweiter. Das Hobby-Feld in der U17 ist leider nur schwach besetzt und ich bin mir sicher, er wird eine Lizenz lösen. Er liebt die Battles mit der Konkurrenz und sein kleiner Bruder freut sich, dass er als Kanu-Rennsportler heil und unverletzt das Ziel erreicht. Ingo und unsere Hündin schauen dem bunten Treiben zu und sorgen für warme Jacken und Freuden-sprünge im Ziel.



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 08 161
malou@bewegungsart-luebeck.de
www.bewegungsart-luebeck.de

Stevens-Cyclo-Cross-Cup 2025/26

28. September 2025

Aus der Redaktion



Der STEVENS Cyclo-Cross-Cup startet in die Saison 2025/26 mit 14 Cross-Rennen im Norden. Am 28. September 2025 fällt der Startschuss in Neu-Duvenstedt. Am Kolonistenhof richtet die SG Ath. Büdelsdorf die Auftaktveranstaltung aus. Den Abschluss bildet auch in der Saison 2025/26 das Finale mit Siegerehrung der Gesamtwertung bei der RSG Nordheide im Buchholzer Stadtwald am 18. Januar 2026. Der Terminkalender mit allen Rennen ist hier zu finden.



Datum	LV	Titel	Ausrichter
So. 28.09.2025	SCH	Neu Duvenstedt CYCLO-CROSS STEVENS CUP 1	Ath. Büdelsdorf
Fr.. 03.10.2025	NDS	Hannover CYCLO-CROSS STEVENS CUP 2	RSG Hannover
Sa. 04.10.2025	NDS	Bad Harzburg CYCLO-CROSS STEVENS CUP 3	Nordharzer RSG
So. 05.10.2025	HAM	Farmsen CYCLO-CROSS STEVENS CUP 4	RG Hamburg/Havestehuder RV
So. 19.10.2025	SCH	Norderstedt CYCLO-CROSS STEVENS CUP 5	RV Germ. Hamburg
Sa. 25.10.2025	MEV	Bad Doberan CYCLO-CROSS STEVENS CUP 6	Bad Doberaner SV
So. 26.10.2025	MEV	Rostock CYCLO-CROSS STEVENS CUP 7	PSV Rostock
So. 02.11.2025	SCH	Kaltenkirchen CYCLO-CROSS STEVENS CUP 8	RSC Kattenberg
So. 09.11.2025	SCH	Bad Oldesloe (Travering) CYCLO-CROSS STEVENS CUP 9	RV Trave Oldesloe
Sa. 15.11.2025	HAM	Elmshorn CYCLO-CROSS STEVENS CUP 10	RG UNI Hamburg/FC St. Pauli
So. 30.11.2025	SCH	Wedel CYCLO-CROSS STEVENS CUP 11	RG Wedel
So. 14.12.2025	HAM	HH_Harburg CYCLO-CROSS STEVENS CUP 12	Harburger RG
So. 21.12.2025	NDS	Bösel/Wendland CYCLO-CROSS STEVENS CUP 13	IGAS Wendland
So. 18.01.2026	NDS	Buchholz i.d.N. CYCLO-CROSS STEVENS CUP 14	RSG Nordheide

Alle weiteren Termine, Startort, Ergebnisse, die Generalausschreibung und Informationen zum Stevens-CycloCross-Cup findet ihr hier: [stevenscup](https://stevenscup.de)

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/181847983693



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

Über 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.

Jugendradsport-Training

im Wechsel Samstag (Straße): 10:00 Uhr U11/U13 und Einsteiger
im Wechsel Samstag (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 / St.Hubertus
(REWE-Parkplatz),
Treffen Gravel: Aral-Tankstelle Ratzeburger Allee (Lübeck)
Ansprechpartner: Marcus Matthusen,
Tel.: 0451 / 597 527, Handy: 0172 / 4222802,
marcus.matthusen@rst-luebeck.de

Radtraining im Herbst und Winter:

Das Jugendtraining startet ab 01. November 2025 wieder am Wochenende. Die jüngeren Altersklassen "U11 und U13 sowie Einsteiger" starten samstags im Wechsel mit Straßen- und Graveltraining. Je nach Wetterlage werden Trainingsrunden von 1,5 bis 2 Stunden gefahren.

Termine und kurzfristige Änderungen hierzu siehe unten oder im Internet:

www.rst-luebeck.de

Fahrtraining Rennrad:

Trainingsschwerpunkt sind GA-Fahrten mit kurzen intensiven Einheiten auf flachem bis leicht welligem Profil (U11/U13/U15/U17/U19). Geeignet für Kinder ab 10 Jahre! Für Neueinsteiger kann der Verein Rennräder vermieten.

Bei Bedarf bitte bei der RST-Geschäftsstelle melden.

Fette Reifen Training /

Gravel-Training (Mountainbike):

Das Angebot ist speziell für Kinder, die gerne unabhängig vom Fahrradtyp den Radsport kennenlernen möchten. Neben dem Fahren in der Gruppe werden Fahrsicherheit, Kurventechnik und Wissenswertes über den Radsport vermittelt. Ziel ist es, den Radsport als Natursportart zu entdecken.

Trainingsschwerpunkt sind GA-Fahrten mit kurzen intensiven Einheiten auf flachem bis leicht welligem Profil. Das Tempo richtet sich nach der Gruppe – neben dem Fahren werden auch Fahrtechniken sowie Fahrstil trainiert. (für Kinder ab 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 (Glatteis oder Dauerregen) kann das Training kurzfristig abgesagt werden.

Mitzubringen sind:

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

Ansprechpartner beim Training:

Piotr Furman und Marcus Matthusen

Ferienpassaktion beim RST Lübeck

29. August 2025

Piotr Furman



Kleine Radheld:innen ganz groß! Und dazu mit richtig viel Schwung! Sechs motivierte Kinder, darunter ein Mädchen, nahmen an dem dreistündigen Programm teil, das ganz im Zeichen von Spaß, Bewegung und Fahrradtechnik stand.

Bei bestem Wetter ging es für die Kids ins Gelände, wo sie spielerisch ihre Koordination auf dem Rad verbessern konnten. Neben dem sicheren Fahren standen auch Radkommandos und wichtige Verkehrsregeln auf dem Plan. Ein besonderes Highlight war das richtige Schalten am Berg – eine echte Herausforderung, die alle mit Bravour meisterten.

Mit viel Geduld und guter Laune begleiteten Piotr und Tobias die Nachwuchsradler:innen durch den Nachmittag. Die beiden sorgten nicht nur für eine sichere Umgebung, sondern auch für jede Menge Motivation und gute Stimmung.

Ein rundum gelungener Tag, der gezeigt hat: Radfahren verbindet – und macht einfach Spaß!



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. 172

Termine für Veranstaltungen 2026

Breitensport

Terminkalender & Cyclocross-Berichte

Rennsport

CTF-Bericht

Gravel

Was gibt's neues vom WinterCup?

Vereinsleben

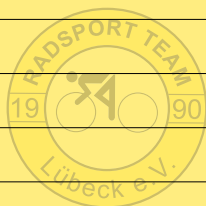
Die nächste Ausgabe erscheint im Januar 2025

Mitgliedsbeiträge

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!



Impressum

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: WirMachenDruck
Auflage: 200 Stück

Gültige Anzeigenpreisliste: Nr.01/25.

Hinweis: Die „Team News Aktuell“ ist die offizielle Vereinszeitung des „Radsport Team Lübeck von 1990 e.V.“. Sie erscheint in regelmäßigem Abstand zum Quartalsbeginn. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Alle Vereinsmitglieder des Radsport Team Lübeck e.V. erhalten die Vereinszeitung.

Mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Auffassung der Redaktion wieder. Redaktionsschluss ist zwei Wochen vor Quartalsbeginn.

Abo-Preis pro Jahr für Nichtmitglieder 6,40€
(inkl. Versandkosten)

Radsport Team Lübeck von 1990 e.V.
ist Mitglied im:

- Bund Deutscher Radfahrer (BDR),
- Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV)
- Radsportverband Schleswig-Holstein (RSV)
- Turn- u. Sportbund der Hansestadt Lübeck (TSB)



Beitrittserklärung

RADSPORT TEAM LÜBECK e.V.

Hiermit beantrage ich _____
die Mitgliedschaft ab 01. des Monats _____

☐ Einzelmitgliedschaft

☐ Familienmitgliedschaft

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

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

Ferner willige ich ein, dass mein Name, mein Alter, meine sportlichen
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 • 23553 LÖBECK

Jetzt Termin vereinbaren: termin.colibri.de



Los geht's



Wir haben die Auswahl



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