

Nr. 172



Team News Aktuell

Vereinszeitschrift

Januar - März 2026



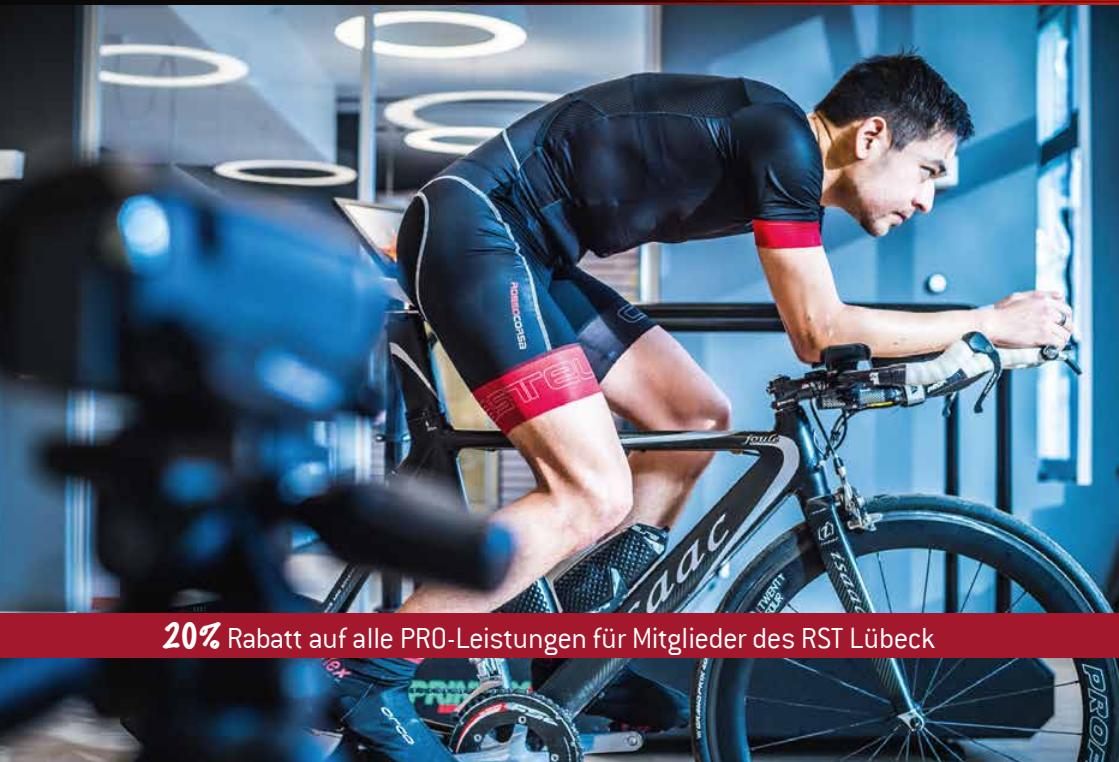
WinterCup
Offseason? Denkste!

Termine 2026
Breitensportkalender



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

Team News Aktuell – 1. Quartal 2026

Prolog

Schon sind wir wieder in einem neuen Jahr angekommen – 2026! Doch erst vor kurzem haben wir unser 35-jähriges Vereinsbestehen gefeiert! Mit über 100 Teilnehmer durften wir gemeinsam bei schönstem Spätsommerwetter am 06. September 2025 auf 35 Jahre RST Lübeck zurückblicken. Bis zum Jahresende hat sich die Mitgliederzahl im Verein auf 250 erhöht und somit um nochmals 10 % zugenommen. Das ist ein großartiges Ergebnis und Bestätigung, dass unsere Arbeit im Radsport Team Lübeck auch über Lübecks Grenzen hinweg positiv wahrgenommen wird. Den regelmäßige Trainingsangebote für alle Leistungsklassen und verschiedene RST-Aktionen und Veranstaltungen bringen weiterhin neue Radsportlerinnen und Radsportler in den Verein.

Auch im vergangenen Jahr 2025 haben wir weiter an unseren großen Projekten gearbeitet und im Juli 2025 einen Strategieworkshop im Vorstand durchgeführt. Mit 27 verschiedenen Themen wollen wir uns für die Zukunft aufstellen und den Verein weiter nach vorne bringen! Diese Anzahl an Themen ist zwar groß, aber mit einem gut organisierten Plan werden wir hier gut arbeiten können. In der aktuellen Vereinszeitung werden wir euch Laufend zu den verschiedenen Themen informieren.

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. Vorstandarbeit 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!

Seit 01. Januar 2026 freuen wir uns sehr, Gabi Woltersdorf im unserem Team begrüßen zu dürfen. Gabi Woltersdorf wird im Jahr 2026 den RST-Vorstand und die RST-Geschäftsstelle als Koordinatorin im Team verstärken. Durch ein ehrenamtliches Jahr im Sport ergibt sich für sie somit die Möglichkeit, vorzeitig in Rente zu gehen.



Unser Winter-Radtraining läuft bis zur Zeitumstellung Ende März 2026 größtenteils weiterhin am Wochenende. In der Woche gibt es zusätzlich von Montag bis Freitag auch Angebote, wie Lauf-, Kraft- und Online-Rollentraining. Also jeden Tag ein Sportangebot auch im Winter! Wer kann das schon?

Wir starten mit vielen RST-Aktionen und Veranstaltungen ins Jahr 2026. So geht's am 22. Februar mit „THREE LOOPS SEASON STARTER 2026“ wieder los. Alle weiteren Termine findet ihr immer auf unserer RST-Homepage. Schaut regelmäßig drauf und bleibt informiert!

In dieser Ausgabe der Team News Aktuell sind wieder alle Infos, Termine und Neuigkeiten aus der Radsportszene der Region Lübeck zu finden und alles in Farbe mit vielen Bildern. Es gibt viele Berichte von durchgeföhrten RST-Aktionen und Veranstaltungen, sowie einen Überblick zu den RTF-/ CTF-Veranstaltungen 2026.

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

Der Vorstand

Team News Aktuell – 1. Quartal 2026

Startliste - Inhalt

Mitgliedervorstellung: Karl Heinz	8
Tschüss Hofcafé Landzauber	10
Verstärkung der RST-Geschäftsstelle ...	11
18. Stadtwerke Lübeck Marathon.....	12
BE A HERO - THREE LOOPS	16
Brocken Bezwinger 2026	17

RST Lübeck

21. RST Lübeck O-CTF in Ratzeburg	18
Radmarathon: NordCup	
Finisher-Veranstaltung 2025.....	24

Breitensport

Gravel-WM: Wa(h)re Wunschträume ...	32
Coast & dead Fish.....	36

Gravel

Nordmeisterschaft Cross.....	38
Regelungen zu Lenkerbreiten ab 2026 .	40

Rennsport

TEAM SKY 2.0 - Das Making off	43
Trainingswochenende in Ratzeburg ...	44
RST-Vereinsbekleidung günstiger	45
Cyclocross-Action in Bad Oldesloe	46

Jugend

Neues vom RST-Vorstand



Nachdem wir euch in unserer letzten Ausgabe der Team News Aktuell (Nr. 171) unsere aktuellen Projekte aus unserem Strategieworkshop vorgestellt haben, sind wir in den letzten Wochen in viele Themen tiefer eingestiegen. So haben wir u.a. ein „Präventions- und Handlungskonzept zum Schutz vor sexualisierter Gewalt im Sport“ für alle Mitglieder im RST Lübeck erstellt. Dies stellen wir euch bei unserer Mitgliederversammlung 2026 vor.

Auch im Thema „Jugendkonzept 2030“ geht es Schritt für Schritt voran. In regelmäßigen Treffen arbeiten wir mit den Vertretern aus der Säule „Jugendradsport“ zusammen. Alle 14 Tage findet Online-Treffen zur Abstimmung an.

Wichtige Themen sind hier u.a. die Stärkung und Ausbau der eigenen Jugendarbeit, die Strukturierung und Organisation des Radsporttrainings, sowie die Trainingsplangestaltung.

Wir dokumentieren die Aktionspunkte für die Durchführung von RST-Großveranstaltungen (von der Planung der Veranstaltung bis hier zur Nachbereitung), damit mehrere Personen verantwortliche Aufgaben übernehmen können und auch sichergestellt ist, dass Veranstaltungen nicht ausfallen müssen, wenn eine oder mehrere verantwortliche Personen kurz- oder langfristig ausfallen.

Durch eine Digitalisierung soll die Geschäftsführung vereinfacht werden und tägliche Aufgaben erleichtert werden. Es sollen für alle Vorstandsmitglieder zeitliche Ersparnisse in der täglichen Arbeit entstehen.

Wir haben Abschied genommen von

Kai Arne Stache

* 27.12.2002 † 10.09.2025

Wir verlieren mit ihm einen Freund, Vereinsmitglied und jungen Menschen. Er war seit 2024 Mitglied im Radsport Team Lübeck e.V.

Unser ganzes Mitgefühl gilt seinen Angehörigen. Wir werden ihn nicht vergessen.

Lübeck, im September 2025



Radsport Team Lübeck von 1990 e.V.

Der Vorstand



Am 10. September 2025 verstarb unser junges Vereinsmitglied Kai Arne Stache im Alter von 22 Jahren.

Er war seit 2024 Mitglied in der großen Lübecker Radsportfamilie und sportlich sehr aktiv.

Der Radrennsport war in den letzten Jahren seine große Leidenschaft.

Wir werden ihn in Erinnerung behalten und trauern mit seiner Familie.

RST Lübeck: Vereinsleben

New Vereinsmitglieder

Nov	Bromfeld	James	Ratekau	RTF
Nov	Woltersdorf	Gabriele	Lübeck	RTF
Nov	Töx	Tobias	Lübeck	RTF
Nov	Hedde	Nils	Lübeck	JRR
Nov	Süß	Lennard	Lübeck	JRR
Jan	Kreutzfeldt	Max	Lübeck	RTF
Jan	Hilbich	Simone	Lübeck	RTF
Jan	Hilbich	Marlene	Lübeck	JRR
Jan	Hilbich	Julius	Lübeck	JRR

RTF = Radtourenfahren // JRR = Jugendradsport

RR = Radrennen // GRA = Cross/Gravel



Damals – vor 100 Ausgaben

Team News Aktuell Nr. 72
(Juli 2001)



Die TNA berichtete auf 36 Seiten u.a. über den allerersten Lauf der RST-Vereinsmeisterschaft am 07. April 2001 in Pöhls. Die Radtourenfahrt (RTF) „Tour de Steinburg“ von RSC Itzehoe im Juli musste aufgrund einer nicht erteilten Genehmigung der Kreisverkehrsaufsicht ausfallen!

Dafür war die „Ostholstein-Rundfahrt“ des RST Lübeck am 10. Juni 2001 mit 420 Teilnehmern ein voller Erfolg.

Am selben Tag nahmen die U17-Fahrer Björn Büttner und U15-Fahrer Jan Esmann an der Norddeutschen Meisterschaft im Einer-Straßenrennen in Guben teil. Büttner kam mit dem Hauptfeld ins Ziel, Esmann belegte als bester schleswig-holsteinischer U15-Fahrer den 38. Platz.

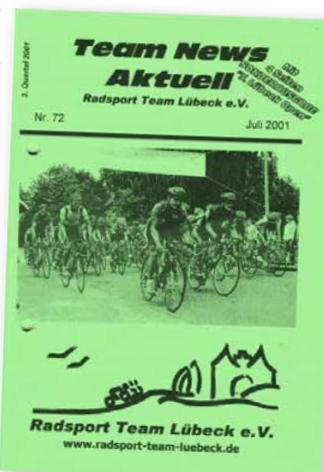
Für den 19. August 2001 stand eine neue Veranstaltung „nur“ für Frauen auf dem Programm. Der „Ostsee Express – Die Damenradtour“ startet am 19. August 2001 in Lübeck und führt über rund 160 Kilometer bis zum Ziel im dänischen Nykobing. Am 23. Juni 2001 fand im Ausbildungspark Blankensee das Radrennen „5. Lübeck Open“ (Vorgänger vom Großen Preis zu Lübeck) statt.

Das Rennen der Männer C-Klasse über 51 Kilometer gewann Tim Bober (Kieler RV), vor Dennis Nissen (Tondern / DK) und Andre Lemke (Rendsburger BC). Insgesamt fuhren vier dänische Rennfahrer aus Tondern in die Top Ten!

Auch eine Ferienpassaktion für die Schüler gab es bereits im Jahr 2001. In der Rubrik „Sport und Medizin“ wird über „das Salz in unseren Adern“ berichtet.

Bei der Deutschlandtour 2001 für Jedermann über 96 Kilometer von Hamburg nach Uelzen starteten über 1.000 Fahrer. Die folgenden RST Lübeck-Rennfahrer belegten folgende Platzierungen:

Klasse „Männer“: Oliver Stock Platz 3, Klasse „Senioren 4“: Joachim Liefke Platz 31 und Klasse Senioren 5: Klaus Spiecker Platz 18.



Gewinner des Förderpenny 2025/2026

09. November 2025

Aus der Redaktion



Wir gehören zu den Gewinnern des Förderpenny 2025/2026!

Ab jetzt können Sie uns bis Ende Oktober 2026 bei Ihrem Einkauf bei PENNY unterstützen: Einfach „Stimmt so!“ an der Kasse sagen oder den Förderpenny-Regler in der PENNY App aktivieren – der Einkauf wird dann auf den nächsthöheren 10-Cent-Betrag aufgerundet und die Differenz an uns gespendet. Oder werfen Sie Ihren Pfandbon für uns in die Box am Pfandautomaten! Vielen Dank, dass ihr uns zu einem Gewinner des „Förderpenny“ 2025/2026 gemacht habt!



Auch in diesem Jahr unterstützt PENNY mit dem Förderpenny gemeinnützige Organisationen aus ganz Deutschland, die sich für Kinder und Jugendliche engagieren.

Als Förderpenny-Gewinner bekommen wir ein ganzes Jahr lang alle Beträge, die durch eure Stimmt so!- und Pfandbonspenden zusammenkommen.

Also: Sagt jetzt bei PENNY an der Kasse „Stimmt so!“ oder aktiviert den Förderpenny-Regler in der PENNY App und rundet damit euren Einkauf auf den nächsthöheren 10-Cent-Betrag für uns auf. Oder werft ganz einfach euren Pfandbon in die Box am Pfandautomaten und unterstützt uns! Alles zur Spendeninitiative erfahrt ihr auf www.foerderpenny.de

TO Lübeck & RST Lübeck – Eine starke Partnerschaft

26. November 2025



Habt ihr in den letzten Wochen ein neues RST Lübeck Trikot erworben? Falls ja, dann habt ihr bereits gesehen, dass wir nun die TO (Technische Orthopädie) LÜBECK als unseren Trikotpartner gewinnen konnten.

Heute haben wir nun symbolisch ein Trikot an Klaus von der TO Lübeck übergeben können und wir sind super happy unsere noch junge Partnerschaft nun mit dieser Verbindung zwischen beiden lokalen Institutionen gestärkt zu haben. Mit Klaus hat die TO Lübeck einen Experten am Board, der manch ein RST-Mitglied beim Bikefitting oder sogar einer Leistungsdiagnostik bereits unterstützt hat. In der Vergangenheit haben wir bereits zu den beiden Themen berichtet. Schaut Euch gerne die Artikel an – Bikefitting & Leistungsdiagnostik.

Jedes RST-Mitglied erhält weiterhin 20% auf das große Bikefitting- und Leistungsdiagnostikpaket.

Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit mit Klaus!



Mitgliedervorstellung:
-> Karl Heinz Rothe
aus der Redaktion



Wo treffen wir dich auf dem Rad?

Zurzeit eher wenig, ansonsten bin ich mit dem Crosser unterwegs.

Wie oft trainierst du in der Woche?

3 x die Woche im Fitnessstudio

Was war dein bislang größter Erfolg?

1.Platz LM EZ Männer 4, 2.Platz NM, 2016

Was war dein Radsporthighlight?

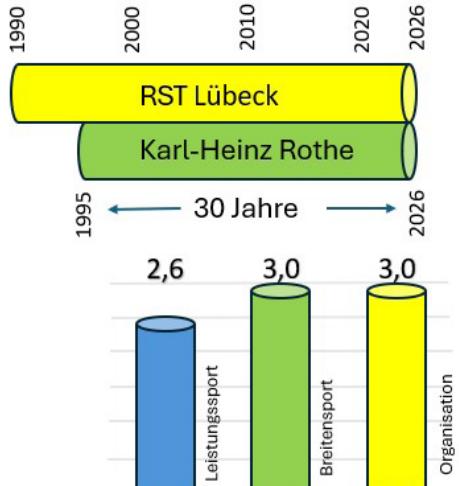
Super-Cup im Erzgebirge
Lizenzierten in der Männerklasse 4

Wie viele Räder besitzt du?

Ich besitze 6 Räder in den verschiedenen Raddisziplinen.

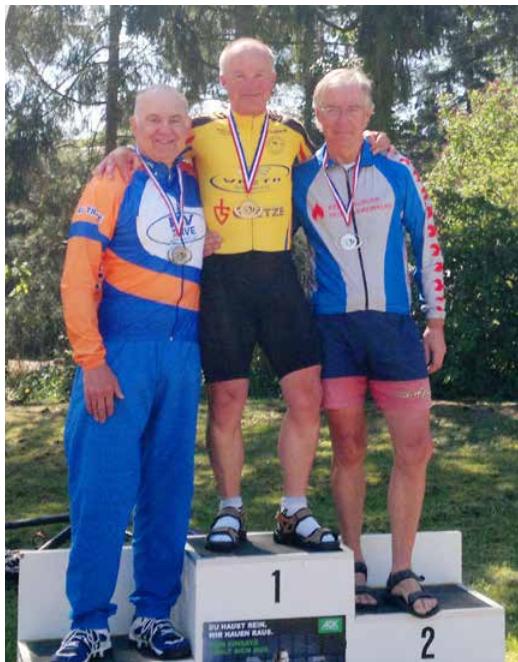
Was bedeutet Radsport für dich?

Radsport bedeutet für mich in erster Linie einen gesundheitlichen Aspekt,
sowie die sportliche Herausforderung.



Hast du ein Radsportidol?

Wout von Aert und Mathieu van der Poel.





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



Tschüss Hofcafé Landzauber

21. Dezember 2025

Aus der Redaktion



Leider schließt das Hofcafé Landzauber in Heilshoop seine Türen für immer. Viele gemeinsame Aktionen hat der RST in den letzten zehn Jahren zusammen mit dem Café durchgeführt. So startete im Februar die Aktion „Three loops“ regelmäßig in Heilshoop. Bis zu 80 Radsporler gingen hier an den Start zu drei kleinen Runden, die alle in Heilshoop endeten.

Zwischendurch konnten sich die Teilnehmer im Hofcafé stärken und zur nächsten Runde starten. Ebenfalls ein fester Punkt war unsere Siegerehrung der RST-Vereinsmeisterschaft, die in jedem Herbst im Hofcafé stattfand.



Auch unzählige Radausfahrten führten uns ins Hofcafé.

Vielen Dank an Sandra Seidel für die wunderschöne Zeit im kleinen Café. Wir werden es sehr vermissen! Alles Gute für die Zukunft und bis bald auf dem Rad!



RST-Lübeck Mitgliederversammlung

am Fr. 23. Januar 2026 um 19:00 Uhr

Aus dem Vorstand



Die Mitgliederversammlung wird als Präsenzveranstaltung durchgeführt und beginnt um 19:00 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen.

Die Versammlung findet im „Bootshaus Lübeck“ (Lübecker Rudergesellschaft) ab 20 Uhr statt.

Die Einladungen wurden an alle Vereinsmitglieder per E-Mail zugestellt.

Dies ist seit unserer Satzungsänderung im Jahr 2025 möglich und spart deutlich Portokosten gegenüber dem bisherigen Briefversand.

RST Lübeck Winter-Cup 2026

21. Dezember 2025

Aus der Redaktion



Am 21. Dezember beginnt der Winter und was macht der RST Lübeck? Klar, wieder einen Winter-Cup! Jede/r aus dem Verein kann am Winter-Cup teilnehmen.

Es geht um 12 Aktionen während des Winters, bei dem jeder für seine Teilnahme an einer Aktion einen Winter-Cup-Punkt erhält. Ab sechs bestätigten Teilnahmen (einfache Terminzusage via Klubraum) geht Dein Name nach dem 21. März 2026 (Frühlingsanfang) in die Lostrommel und anschließend findet die Auslosung statt. Es werden dieses Jahr sechs Gewinne verlost.

Die Jugendlichen (bis 18 Jahren) müssen nur an vier Aktionen teilnehmen, um mit in die Auslosung reinzukommen.

Du fragst Dich, welche Aktionen in Winter-Cup stattfinden werden. Diese werden wir zeitlich, spätestens jeden Montag auf der RST-Homepage, in der RST-WhatsApp Gruppe und der neuen RST Klubraum App gepostet.



RST Lübeck
WINTERCUP
➤ 2025-2026

Verstärkung in der RST-Geschäftsstelle

05. Januar 2025

Gabi Woltersdorf



Mein Name ist Gabi Woltersdorf. Ich bin in Lübeck geboren und habe hier das Radfahren gelernt und bin bis heute nicht abgestiegen.

Meine zwei älteren Brüder haben früh erkannt was für mich wichtig ist und so konnte ich bereits mit 9 Jahren meinen Fahrradreifen selber flicken. Damit stand der Radsportkarriere nichts mehr im Weg. Allerdings dauerte es dann noch ein paar Jahre bevor das erste Rennrad bei mir einzog.



Ich bin mit Heiko verheiratet und teile mit ihm die Leidenschaft fürs Reisen und Radfahren. Seit über 15 Jahren sind wir jedes Jahr auf langen Radreisen unterwegs und haben dabei Europa und Asien kreuz und quer entdeckt. Letztes Jahr waren wir in Südkorea und auf dem Balkan unterwegs. Und es geht auch dieses Jahr weiter. Das Rad bedeutet für mich Freiheit, Abenteuer und ein Stück Zuhause.

Samstags bin ich häufig beim Women's ride vom RST dabei. Außerdem nähe ich gerne und bin mit dem Kajak unterwegs.

Ende 2025 habe ich meine Tätigkeit als Kundenberaterin bei der Deutschen Telekom beendet und bin in den Ruhestand gegangen.



Ich freue mich darauf, den RST Lübeck dieses Jahr ehrenamtlich in der Organisation zu unterstützen und auf eine spannende Zeit mit vielen radsportbegeisterten Menschen.



RST Lübeck: Rückblick

18. Stadtwerke Lübeck Marathon

19. Oktober 2025

Aus der Redaktion



Bei strahlendem Herbstwetter fand der Stadtwerke Lübeck Marathon statt – und der RST Lübeck war gleich doppelt aktiv.

Premiere am Verpflegungsposten, erstmals übernahm der RST Lübeck die Betreuung eines eigenen Verpflegungspostens – und meisterte diese Aufgabe mit Bravour. Dank der engagierten 15 Helferinnen und Helfer war die Versorgung der gut 8.000 Läuferinnen und Läufer auf der Marathonstrecke nach Travemünde sowie auf dem Halbmarathon und dem 10 km-Lauf jederzeit gesichert. Ob mit Wasser, Iso-Getränken, Cola, Obst, Riegel oder Gels und mit motivierenden Worten sorgte unser Team für gute Laune und volle Energie.

Staffel-Erfolg: 5. Platz mit starker Teamleistung

Auch mit einer RST-Läuferstaffel war das Rad-sport Team Lübeck zum 12. Mal in Folge wieder am Start um auch sportlich zu glänzen! Mit einer Gesamtzeit von 3:14:07 Std. sicherte sich unsere Staffel

einen hervorragenden 5. Platz in der Vereinswertung. Insgesamt starteten 166 Staffeln mit jeweils 10 Läufern, die je 4,2 Kilometer zurücklegen müssten. Die Läuferinnen und Läufer des Vereins zeigten auf der Strecke vollen Einsatz und bewiesen eindrucksvoll, wie viel Power in unserem Team steckt.

Erfolgreiche Einzelstarter

Neben der Staffel waren auch Einzelstarter des RST Lübeck auf der Strecke unterwegs – und das mit großem Erfolg.



Gemeinschaft lebt vom Mitmachen

Der Marathon hat gezeigt, wie viel Spaß und Zusammenhalt in solchen Einsätzen stecken. Wer Lust hat, sich künftig ebenfalls bei Veranstaltungen einzubringen – sei es als Helfer, Organisator oder Unterstützer – ist herzlich eingeladen, mitzumachen. Jeder Beitrag zählt und macht unseren Verein noch lebendiger.

Ein großes Dankeschön an alle Beteiligten – auf und neben der Strecke!





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



**Sportlicher Jahresabschluss beim
Lübecker Silvesterlauf**
Aus der Redaktion



Mit dem traditionellen Silvesterlauf der ausrichtenden Vereine Lübecker SC 99 und TuS Lübeck 93 endete das Sportjahr 2025.

Um 14:00 Uhr fiel der Startschuss mit jeweils einer Silvesterrakete im Marli-Stadion zum 10km-Lauf, sowie einer 6,5 km-Strecke für Läufer und Nordic Walker. Beide Strecken führen durch das Lauerholz. Viele RSTler und Freunde des Radsports waren wieder mal beim Lauf dabei, der bereits zum 50. Male ausgetragen wurde.



Erste-Hilfe-Kurs im Radsport
06. Dezember 2025
Aus der Redaktion



Erste Hilfe im Radsport ist ein wichtiges Thema und so haben wir am 06. Dezember 2025 einen weiteren Erste-Hilfe-Kurs für alle Mitglieder des Radsport Team Lübeck angeboten.

Dieses kostenlose Angebot wurde gut angenommen und bereits im Januar 2024 konnten die Vereinsmitglieder ihr Wissen erweitern. Der vierstündige Kurs begann um 11:00 Uhr im Gemeindehaus St. Augustinus im Falkenhusener Weg in Lübeck.

Acht Vereinsmitglieder des RST Lübeck nahmen Erste-Hilfe-Kurs teil. Andreas Arendt von Notfallimpulse referierte den Kurs. Sehr anschaulich und mit vielen guten Tipps war der Kurs nach 4 kurzweiligen Stunden beendet.



Alle Teilnehmer waren sich einig, dass es gern eine Wiederholung geben könnte. Wir werden ein Frühjahr 2026 einen weiteren zweistündigen Erste-Hilfe-Kurs für Kinder und Jugendliche anbieten. Dies wollen wir gerne an unserem Trainingswochenende in Ratzeburg (06. bis 08.03.2026) durchführen. Weitere Informationen hierzu folgen im neuen Jahr! Wer dabei sein möchte, melde sich bitte bei der RST-Geschäftsstelle.

Winter-Cup Auftakt im Müggenbusch

21. Dezember 2025

Piotr Furman



Zum Start des RST Winter-Cup 2026 trafen sich elf RST-ler:innen in neuen Gefilden, dem Müggenbusch!

Sie haben es sich nicht nehmen lassen, ihren ersten Punkt für den Winter-Cup zu sichern. Einige fuhren vorher das Graveltraining und kamen anschließend nach Müggenbusch, wo wir gemütlich ein Becher Kinderpunsch trinken konnten.

Das erste Mal konnte auch die U11-U15 Jugend dran teilnehmen und Dominik und Nils haben zu-

vor mit Piotr ein 25-km-Graveltraining absolviert. Eigentlich hätten sich die jungen Nachwuchsfahrer gleich zwei Punkte verdient.



RST-Neujahrsgrillen 2026

11. Januar 2026

aus der Redaktion



24 Vereinsmitglieder trafen sich zum Neujahrsgrillen des Radsport Team Lübeck e.V. in Stockelsdorf. Bei Glühwein, Kaffee und Bratwurst wurde über die anstehende Radsportsaison 2026 gesprochen und man konnte sich einen weiteren RST Winter-Cup Punkt sichern.

Diesmal durften wir das Neujahrsgrillen auch mit reichlich Schnee und -4 °C erleben und nicht wie in den Jahren zuvor bei Nieselregen. Alle waren froh, dass wir bei Axel im Carport ein warmes und trockenes Plätzchen hatten. Auf der Terrasse glühte der Ofen und der Grill sorgte für angenehme Wärme. Am Mittag starteten einige

Radsportler zur Graveltour nach Stockelsdorf. Gut durchgefroren konnten sich die Sportler bei Axel wieder aufwärmen. Zum bunten Mitbring-Buffet gab es allerlei leckere Sachen für die Vereinsmitglieder. Ein „Dankeschön“ an Axel, der uns ermöglichte, gemeinsam einen schönen Nachmittag zu verbringen.



BE A HERO - THREE LOOPS

22. Februar 2026

Aus der Redaktion



Auch in diesem Jahr möchten wir wieder gemeinsam mit Euch in die neue Radsportsaison starten. Eine Gesamtstreckenlänge von gut 100 Kilometern und 450 Höhenmetern. Socialride, Groupride, Cakeride oder sportlich in der Gruppe oder als Singleride... Hier ist alles möglich.

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

Los geht's um 10:00 Uhr. Den Startort geben wir bis Anfang Februar 2026 bekannt, das Café Landzauber ist ja leider geschlossen (siehe Seite 8).

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



So. 10.05.2026

Radrennen „Rund um Rieps“
28. Gr. Preis zu Lübeck



So. 26.04.2026

„35. OH-Rundfahrt“ (RTF)
In Bad Schwartau mit
Radmarathon „Ostholstein-Extrem“



14. – 18.05.2026

„Coast and dead fish – GRVL“ 2026
– Das Ultralistanzabenteuer nach Polen!



Unsere Veranstaltungen

RST-Vereinsmeisterschaft:
Termine folgen!



RST-Zeitfahrcup:

Dienstags – Start 18:15 Uhr:
28.04., 26.05., 30.06., 28.07., 08.09.2026

2026

Sa. 12.09.2026

“12. Wagriener Land-O-RTF“
(O-RTF) in Oldenburg i.H.



Sa. 05. – 07.06.2026

„Coast and dead fish – GRVL“ 2026 –
Das Gravelabenteuer (100 km/400 km)
mit Gravel-Radmarathon 200



So. 25.10.2026

„22. RST Lübeck O-CTF“
in Ratzeburg



RTF „35. Ostholstein-Rundfahrt“
26. April 2026 in Bad Schwartau
aus der Redaktion



Seit nun über 30 Jahren findet unsere traditionelle Ostholstein-Rundfahrt mit Start in Bad Schwartau statt.

Start ab 07:30 Uhr der Radmarathon (222 km) und ab 09:00 Uhr die Radtourenfahrt (RTF).

Startmöglichkeit bis 11:00 Uhr (Achtung: die 165 km-Tour kann nur bis 10:00 Uhr gestartet werden!). NEU: Um 09:30 Uhr startet eine E-Bike Tour über 58 km!

Bekannt ist die RTF für ihre Tour durch die schöne Landschaft von Ostholstein. Die Teilnehmer können sich zwischen vier Routen entscheiden. Wir bieten Strecken in der Länge von 58 km, 105 km, 135 km und 165 km an. Die Strecke geht zunächst über den Pariner Berg, raus aus der Stadt und rein in die Natur. An verschiedenen Weggabelungen kann man sich dann zwischen den einzelnen Strecken entscheiden. Der Radmarathon führt bis zum nördlichsten Punkt der Tour nach Heiligenhafen/Klaustorf und bietet bis zum 1.380 Höhenmeter!

Wer sich für die Tour mit 58 km entscheidet, der kommt bis Sarkwitz im Norden, fährt weiter in den Süden der Tour bis nach Krumbeck und über Goldenbek (Kontrollpunkt) im Westen geht es dann wieder zurück. Für die Langstreckenfahrer geht es hinauf bis zum Bungsberg (der höchste Punkt Schleswig-Holsteins) und wieder zurück nach Bad Schwartau.

Neben den Verpflegungspunkten gibt es auch im Ziel gibt es ein großes Kuchenbuffet, Grillwurst und Getränke! Wir stellen euch in diesem Jahr auch wie gewohnt Umkleideräume und Duschen zur Verfügung!

Seid dabei und genießt die wunderschöne Rapslandschaft in unserem wunderschönen Norden!

OSTHOLSTEIN EXTREM DER RST MARATHON

Brocken Bezwinger 2026
17.-19. April 2026
Aus der Redaktion



Sei dabei, wenn wir gemeinsam im Harz den Brocken bezwingen! Beim „Brocken Bezwinger 2026“ kämpfen wir uns mit Gravel- oder Rennrad den legendären Gipfel hinauf.

Event-Details:

Bis zu 20 Teilnehmer kommen in Mietunterkünften auf einem Campingplatz im Harz unter, Alternativ kann dort auch gezeltet oder im eigenen Wohnmobil übernachtet werden. Die Anreise erfolgt individuell, bzw. in Fahrgemeinschaft.

Freitagabend: Ankommen und Kennenlernen im lokalen Restaurant.

Samstag: Gravelgruppe und mehrere Rennradgruppen starten nach dem Frühstück zu Touren bis zum späten Nachmittag.

Sonntag:

Enspanntes Frühstück, danach letzte gemeinsame Ausfahrt auf, bevor es wieder zurück geht.

Kosten: Für die Unterkünfte für zwei Nächte: Schlafpod (ohne eigenes Bad): 81,00 €, Komfortpod (mit Bad und kleiner Küche): 117,00 €, Campingplatz (mit den eigenen Wohnmobilen oder Zelten): 80,00 €
Eine detaillierte Kostenübersicht und die Anmeldung findet ihr auf der RST Homepage.

Anmeldeschluss: 30. Januar!



Breitensport

21. RST Lübeck O-CTF in Ratzeburg

26. Oktober 2025

Aus der Redaktion



Ein regnerisches Herbsterlebnis erwartete diesmal die Teilnehmer der 21. RST Lübeck O-CTF. Bei Schauerwetter, Temperaturen um die 7°C und böigem Wind, gingen tatsächlich 87 Sportlerinnen und Sportler an den Start über die beiden angebotenen Strecken!

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

Um 09:00 Uhr starteten 52 Teilnehmer bei einsetzendem Regen zur 76 km-Tour auf der „schönsten CTF-Strecke“ im Norden! (Dies sagen uns die Teilnehmer unserer CTF-Veranstaltung immer wieder – DANKE dafür!) Durch den frühen Start kommt es zu deutlich weniger Begegnungen mit Wanderern am Morgen im Bereich der Seen zwischen Ratzeburg und Mölln. In Kleingruppen (5 Radsporler) ging es mit einem Abstand 3 Minuten auf die Strecke. Ab 09:45 Uhr machten sich dann weitere 29 Teilnehmer auf zur „kurzen“ Tour (53 km)! Um 10:00 Uhr gab es dann noch eine Premiere. Erstmalig machten sich fünf zwischen 9 und 12 Jahren

mit unseren Jugendguide Piotr auf den Weg über ca. 25 Kilometer. Die Teilnehmer mit der weitesten Anreise kamen diesmal aus Bielefeld!

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



Die Strecke führte die Teilnehmer durch die Wälder des Herzogtum Lauenburgs. Von Ratzeburg ging es für die Teilnehmer durch den Farchauer Forst nach Mölln und durch das Hellbachtal zum Drüsensee. Auf der Südschleife ging es dann nach Gudow und weiter bis zur A24. Parallel zur Autobahn ging es bis nach Besenthal und am Sarnewkower See vorbei bis zur Gudower Mühle und an die Kontrolle im Hellbachtal zurück. Weiter ging es Richtung Norden durch die Wälder Richtung Schmilau zum Schaalseekanal. Entlang an vielen kleinen Seen führte die Strecke Richtung Ziethen und in einem kleinen Bogen nach Ratzeburg zum Ziel zurück. Die letzten Teilnehmer erreichten gegen 15:00 Uhr das Ziel in Ratzeburg. Auch am Nachmittag wurde das Wetter nicht besser und ein regnete teilweise wie aus Kübeln.

Aus dem Teilnehmerfeld haben wir wieder sehr viele positive Rückmeldungen für die Durchführung der Veranstaltung erhalten. Viele Radfahrer lobten im Anschluss der Tour unsere Verpflegung an der Kontrolle und Gesamtorganisation der CTF. Diesmal musste kein Radfahrer, mit einem Defekt an seinem Rad, an der Kontrolle eingesammelt werden und wurde nach Ratzeburg zurückgebracht!



Fazit: Danke an alle Teilnehmer, die heute bei uns an den Start gegangen sind und dem „schlechten Wetter“ trotzen. Eigentlich das Wetter ja gar nicht schlecht (Regen 7 °C und Wind), sondern perfekt zum Graveln! Als Belohnung gab es am Ende der Tour eine „warme“ Dusche für die Räder!

Alle dürfen sich bereits auf das nächste Jahr freuen, wenn am 25. Oktober 2026 der Startschuss

zur 22. RST Lübeck O-CTF fällt. Denn hoffentlich wieder bei schönerem Herbstwetter!

DANKE, an alle Helfer, besonders an die Guides und an die Teilnehmer, die zu dieser tollen Veranstaltung beigetragen haben. Bleibt gesund und bis demnächst auf dem Rad.



A portrait of a man with a beard and short hair, smiling. He is wearing a black polo shirt with the 'TOM HILLER' logo on the chest. He has his arms crossed. On his left forearm, there is a tattoo of a rose and a sun. The background is a studio setting with a white wall and some equipment visible.

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


TOM HILLER
PERSONAL TRAINING & COACHING

DIENSTLEISTUNGSPORTFOLIO

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



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





**Danke an alle Helfer der
„21. RST Lübeck O-CTF“
Aus dem Vorstand**



Der Vorstand bedankt sich bei allen Helfern der Veranstaltung. Nun ist die „21. RST Lübeck O-CTF“, die „Country-Tourenfahrt“ des Radsport Team Lübeck e.V. schon wieder Geschichte. Wir, der Vorstand des Radsport Team Lübeck, möchten Danke sagen! In den vergangenen Tagen wurden viele Stunden in die Planung und Vorbereitung zur Durchführung der Veranstaltung investiert. Diesmal wurden wir leider vom Wetter enttäuscht. Bei regnerischem Schauerwetter, Temperaturen um die 7°C und böigem Wind, gingen tatsächlich 87 Sportlerinnen und Sportler an den Start über die beiden angebotenen Strecken!



Viele Helfer waren schon Tage vor der Veranstaltung intensiv mit der Vorbereitung und Logistik eingespannt. Alles in ausreichender Menge zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort zu haben ist das A und O der Veranstaltung. Sei es Material, aber auch Personen an der Kontrolle oder auf der Strecke, die mit ihrem Wissen den Teilnehmern zur Seite stehen. Danke an alle, die als Guide die Tour begleitet haben. In Kleingruppen geht es auf die Strecke und man kann die schöne Herbstlandschaft genießen. Danke an alle, die die Anmeldung betreut haben, denn hier müssen alle



Teilnehmer in kurzer Zeit bedient werden. Danke an alle, die an der Kontrolle geholfen haben, denn ohne Verpflegung und Betreuung ist die Veranstaltung keine CTF. Danke auch an alle, die Kuchen gebacken

haben, denn was ist eine Veranstaltung ohne hervorragendes Kuchenbuffet? Jeder Helfer ist eine wichtige Person bei einer CTF-Veranstaltung. Ihr zeichnet die Veranstaltung aus. Wir alle freuen uns auch über gut organisierte Veranstaltungen anderer Vereine, bei denen wir teilnehmen dürfen.

Durch die Nutzung von Navis durch die Teilnehmer, wird die Veranstaltung von Jahr zu Jahr einfacher. Es wird in Kleingruppen gefahren, sodass auch Veranstaltungsteilnehmer ohne Navi die Tour fahren können. Auf eine Ausschilderung der Strecke kann somit schon seit Jahren verzichtet werden.

Wir freuen uns euch alle im kommenden Jahr bei der 22. RST Lübeck O-CTF in Ratzeburg am 25. Oktober 2026 wieder begrüßen zu dürfen.



Vielen Dank! Der Vorstand

Bundesradsporttreffen 2027

in Mindelheim

22. bis 25. Juli 2027 - www.rad-net.de



Das Bundesradsporttreffen 2027 wird im bayrischen Mindelheim stattfinden. Die Bundeskonferenz Breitensport des deutschen Rad-sportverbandes German Cycling (GC) hat am 08. November 2025 den Austragungsort des BRT und den Termin vom 22. bis 25. Juli 2027 festgelegt. Damit kommt eines der größten und traditionsreichsten Breitensportereignisse Deutschlands erstmals ins Unterallgäu.

Für Mindelheim ist das Bundesradsporttreffen mehr als nur ein Radsportevent – es ist der Auftakt für eine nachhaltige sportliche Entwicklung in der Region. Um die Veranstaltung zu stemmen, wurde mit der Gemeinschaft zur Sportförderung Mindelheim e.V. eigens ein neuer Verein gegründet, in dem sich alle Mindelheimer Sportvereine zusammengeschlossen haben – auch solche, die bisher nichts mit Radsport zu tun hatten. Dieses Modell stehe beispielhaft für die Idee, Sport, Ehrenamt und Stadtgesellschaft enger miteinander zu verbinden. „Dass sich so viele Vereine beteiligen, zeigt, wie groß die Begeisterung und das Vertrauen in das Projekt ist. Mindelheim will gemeinsam etwas bewegen – im wahrsten Sinne des Wortes“, heißt es aus den Reihen der Organisatoren.

Die Region Allgäu und der Voralpenraum würden dafür die besten Voraussetzungen bieten: „Sanfte Hügel, malerische Dörfer, atemberaubende Ausblicke und eine Infrastruktur, die seit Jahren vom Radtourismus profitiert. Das Allgäu gilt nicht umsonst als Radparadies – und Mindelheim liegt mittendrin“, so die Organisatoren. Entsprechend bedeute das BRT nicht nur ein sportliches Highlight, sondern auch einen starken Impuls für Tourismus, Ehrenamt und Gemeinschaftsleben.

Das BRT 2027 soll ein Event für alle werden, die Spaß am Radfahren haben – ganz gleich, ob auf

MINDELHEIM · 22.-25.7.2027



Mindelheim bewegt Deutschland.



dem Rennrad, Gravelbike, Mountainbike oder Tourenrad. Neben Donnerstag und Freitag sind Samstag und Sonntag als die zwei Haupttage mit großem Sportprogramm geplant.

Neben den klassischen Radtourenfahrten (RTF) wird an beiden Tagen auch jeweils ein Radmarathon durchgeführt. Ergänzt wird das Wochenende durch zahlreiche Angebote für Gravelbiker, Mountainbiker und Radwanderer, aber auch Familien, Schulen und Freizeitfahrer sind ausdrücklich eingeladen, mitzumachen.

„Das Ziel ist klar: Bewegung, Begegnung und Begeisterung – und das alles in einer Atmosphäre, die Sport und Gemeinschaft verbindet. Musik, regionale Gastronomie und Rahmenprogramm sollen das sportliche Erlebnis abrunden“, erklären die Organisatoren, die weitersagen: „Mit der Vergabe nach Mindelheim wird deutlich: Der deutsche Breitensport lebt dank engagierter Menschen, kreativer Ideen und einer Region, die wie geschaffen ist, um Radfahrer aus ganz Deutschland willkommen zu heißen.“



Radmarathon: NordCup
Finisher-Veranstaltung 2025
29. November 2025 - Aus der Redaktion



Am 29. November 2025 trafen sich um 10:00 Uhr die Vertreter der NordCup-Vereine im Gebäude der Sparkasse Mittelholstein AG in Rendsburg. Es wurde über die vergangene Saison gesprochen und die neue Radmarathon-Saison 2026 vorbereitet. Robert-Mario Hirschmann verabschiedete sich nach drei Jahren aus dem Team der NordCup Organisatoren. Vielen Dank für deine geleistete Arbeit! Thomas Becker bleibt weiterhin im Orga-Team. Wer zukünftig das NordCup Orga-Team un-

Ausblicken galt es, den veranstaltenden Vereinen für ihre tolle Organisation der einzelnen Veranstaltungen zu danken.

68 RennradSportlerinnen und RennradSportler sind mit dem Finisher-Trikot und 11 sogar mit dem Super-Finisher-Trikot für alle gefahrenen 8 bzw. 9 Marathonstrecken ausgezeichnet worden. Für 4 gefinishte Radmarathons von mindestens 200 Kilometern war das Finisher-Trikot verdient, für das Finishen von 8 der 9 Radmarathons gab es das exklusive Super-Finisher-Trikot.

Mit einem Blick in die kommende Saison 2026 begrüßt die NordCup-Serie den RST Malente, der erstmalig mit einem Radmarathon in der Serie vertreten ist.

Fazit der Organisation: Tolles Event dank vieler helfender Hände, entspannte und schon fast familiäre Atmosphäre mit vielen netten Menschen. Fazit der Teilnehmenden: Tolles Event, leckeres Essen, riesige Tombola, perfekte Location, nette Gespräche, schicke Trikots, rundum ein gelungener Nachmittag.

Der Dank gilt allen Helferinnen und Helfern, den Teilnehmenden und den Sponsoren prolog-cycling-wear, B.O.C., Sparkasse Mittelholstein AG und werbung.sh

Der NordCup 2025 in Zahlen:

1.043 absolvierte Marathons, 57 Finisher, 11 Super-Finisher, 9 Events.

Zum Vergleich die Zahlen vom NordCup 2023: 976 absolvierte Marathons, 91 Finisher, 12 Super-finisher, 8 Events.

Hier die Termine für 2026:

Datum	Veranstalter	LV
So. 26.04.26	RST Lübeck	SCH
So. 10.05.26	RST Malente	SCH
So. 17.05.26	RSV Husum	SCH
So. 07.06.26	RV Schleswig	SCH
So. 21.06.26	RSG M. Nortorf	SCH
So. 05.07.26	Rendsburger BC	SCH
So. 09.08.26	RSC Kattenberg	SCH
So. xx.xx.26	VfL Stade	NDS
So. 06.09.26	FC St. Pauli	HAM



terstützen möchte, ist herzlich eingeladen dabei zu sein! Gegen 12:00 Uhr starteten die Vorbereitungen für das Event der Finisher-Siegerehrung. Es wurden die Räumlichkeiten dekoriert, die Anmeldung nochmal kontrolliert, die Preise der Tombola aufgebaut, das Foyer für die feierliche Verleihung vorbereitet und das Catering im S-Markttreff drapiert. Ab 13:45 Uhr trafen die ersten Gäste ein und konnten bei leckerem Essen und lockeren Gesprächen die Zeit bis zur Verleihung verbringen. Wer mochte, konnte sich von Michael Schmidt von prolog cycling wear beraten lassen und nach Herzenslust bei seinem Stand einkaufen, oder am Infostand der Podcaster von Triathlon Querbeet mit einem Infostand zu den Themen „Triathlon und Ausdauersport“ informieren. Der Höhepunkt des Events fand dann eine Etage höher ins Foyer der Sparkasse Mittelholstein statt. Die feierliche Verleihung der Nord Cup Trikots 2025 an der insgesamt etwa 100 Sportlerinnen und Sportler teilnahmen. Neben Rück- und



GC Radmarathon-Cup 2026

**Rekordinteresse, neues Format
Rückenwind für den Breitensport**



Der Radmarathon-Cup Deutschland (RMC) des deutschen RadSportverbandes German Cycling (GC) startet 2026 mit neuer Dynamik: 30 Bewerbungen verzeichnen der Cup einen historischen Höchststand.

Um der enormen Nachfrage gerecht zu werden, hat die GC Kommission Breitensport das Format angepasst. 25 Radmarathons an 20 Veranstaltungstagen sorgen dafür, dass mehr Vereine teilnehmen können, ohne dass die Übersichtlichkeit der Serie verloren geht.

Neu: An einem Tag finden gleich drei Veranstaltungen statt, an drei weiteren Terminen jeweils zwei geografisch weit getrennte Radmarathons. Die Auswahl vereint bewährte Klassiker und

spannende Neuzugänge und garantiert eine ausgewogene regionale Verteilung. Die Teilnehmenden dürfen sich auf erstklassige Organisation, hervorragende Verpflegung und besten Service freuen - egal, ob im Norden, Süden, Osten oder Westen Deutschlands.

Der Erfolg des RMC zeigt sich auch an den Teilnehmendenzahlen: 2025 absolvierte eine Person 17 Radmarathons - ein beeindruckender Rekord, der die wachsende Begeisterung für die Serie eindrucksvoll verdeutlicht.

„Mit dem Rekordinteresse und dem modernisierten Format setzt der GC Radmarathon Cup 2026 ein klares Signal: Der Radmarathon boomt, stärkt Vereine und bleibt ein fester Bestandteil des German Cycling-Breitensports“, so Detlef Wittenbreder, Vizepräsident Breiten- und Freizeitsport abschließend.

NR.	TERMIN	VERANSTALTUNG	VERANSTALTER	LV
1	18.04.2026	Spreewaldmarathon	Spreewald-Marathon	BRA
2	01.05.2026	Josef-Oster-Radmarathon	DJK Ochtendung	RLP
3	09.05.2026	Erfstadt-Venn-Radmarathon	RSC-Erfstadt	NRW
4	14.05.2026	Harema Odenwald Marathon	Sportfreunde Rodgau	HES
5	17.05.2026	Nordseemarathon	RSV Husum	SCH
6	24.05.2026	Rhön Radmarathon	RSC 77 Bimbach	HES
7	31.05.2026	Bonnet Radmarathon	RSV Wenigumstadt	BAY
8	06.06.2026	Erztaler Marathon	Radteam Tharandter Wald	SAC
9A	07.06.2026	Heidemarathon	RTC Altwarnbüchen	NDS
9B	07.06.2026	Westerwald Bike Challenge	RSC Buchholz	RLP
10	14.06.2026	MyEifelRide - Marathon	RSC Eifelland Mayen	RLP
11A	21.06.2026	Radmarathon „Zu den Löwensteiner Bergen“	RSV Victoria Rot	BAD
11B	21.06.2026	„Jura-Marathon	SV Lupburg	BAY
11C	21.06.2026	Bike Challenge Mittelholstein	RSG Mittelpunkt Nortorf	SCH
12	04.07.2026	Lausitzer Seenland 100	Lausitzer-Sportevents	BRA
13	11.07.2026	Bundes-Radsport-Treffen 2026	RSV Lippe 23 Lünen	NRW
14	01.08.2026	Göttinger Dreiländermarathon	RSC Göttingen	NDS
15	02.08.2026	Ostseenroller Radmarathon	Radsportverband MV	MEV
16A	09.08.2026	Pirker Grenzerfahrung	VC Concordia Pirk	BAY
16B	09.08.2026	Holsteiner Wellenritt	RSC Kattenberg	SCH
17	22.08.2026	Große Weserrunde	Radsportverband NDS	NDS
18	29.08.2026	Int. Marathon Talsperren Rundfahrt	Skiclub Gevelsberg	NRW
19A	06.09.2026	Marathon to Hell	FC St. Pauli	HAM
19B	06.09.2026	Artour Radmarathon	Förderverein Radsport	SAC
20	13.09.2026	Radmarathon Rund um Berlin	Berliner Radsport Verband	BER

RST Lübeck Trainingsangebot

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Leistungssport

Breitensport

Jugendsport

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.

Lauftraining

Montags
Trainerin: Silke



Art Laufen

Wo? Holstenhafenbr./MuK

Wann? 17:30 Uhr

Länge 6-10km

Ø-km/h 5:30-6:15
..... min/km

Lauftraining

Mittwochs
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.

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

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

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

Samstag

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

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

Sonntag

RR Einsteiger

Start wieder
ab 01.03.2026
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

*Das Jugendtraining
Road und Gravel
findet im wöchentlichen
Wechsel statt.*

Jugend U11/U13 GRVL

Coach: Piotr



Art Gravel/MTB Jugend

Wo?... Ratzeburger Allee /
..... Ecke Fahlenkampsweg

Wann? 10:00 Uhr

Länge 90 Min

Alter 8-13 Jahre

Radtourenfahrten 2026

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bemerkung
So. 01.02.26	RG Wedel	SCH		O-CTF – Countrytourenfahrt
So. 08.02.26	RSC Kattenberg	SCH		CTF – Countrytourenfahrt
Sa. 28.02.26	VfL Stade	NDS		CTF – Countrytourenfahrt
Sa. 14.03.26	RSG M. Nortorf	SCH	Flensburg	Brevet FL-HH (250 km)
So. 15.03.26	VfL Lüneburg	NDS		O-CTF – Countrytourenfahrt
Sa. 21.03.26	Audax Club SH	SCH	Neumünster	Brevet Ostsee (200 km)
Sa. 28.03.26	RSG M. Nortorf	SCH		Brevet nach Glückstadt (210 km)
Fr. 03.04.26	RSC Bremen	BRE	Riede	Brevet
Sa. 11.04.26	Barmstedter MTV	SCH		Brevet
So. 12.04.26	Harburger RG	HAM	HH-Neugraben	
Sa. 19.04.26	FC St. Pauli	HAM		Brevet
So. 19.04.26	RSG M. Nortorf	SCH	Büsum	Brevet Dithmarschen (210 km)
Sa. 25.04.26	RSC Vegesack	BRE	Schwanewede	
So. 26.04.26	Radsport Team Lübeck	SCH	Bad Schwartau	Nord-Cup
So. 26.04.26	FV Radfahren in MEV	MEV	Marlow	
Fr. 01.05.26	RK Laage	MEV	Laage	
So. 03.05.26	Buxtehuder SV	NDS	Buxtehude	
Sa. 09.05.26	LTV Kiel Ost	SCH		Brevet
Sa. 09.05.26	RSC Bremen	BRE		
So. 10.05.26	RST Malente	SCH		Nord-Cup
So. 10.05.26	RSC Lüneburg	NDS		
Mo. 11.05.26	Audax Club SH	SCH	Großhansdorf	HBK 2026 (1.160 km/1.520 km)
13.05.-20.05.	Rendsburger BC	SCH	Damme (NDS)	Etappe
14.-18.05.26	Radsport Team Lübeck	SCH	Voranmeldung	Etappe 850 km CADFish Road PL
So. 17.05.26	RSV Husum	SCH		Marathon-Cup D, Nord-Cup
23.-25.05.26	RSC Kattenberg	SCH		Etappe Schwerin (450 km)
30.-31.05.26	Mecklenburger Seenrunde	MEV	Neubrandenburg	MSR 300 km
Fr. 05.06.26	Radsport Team Lübeck	SCH	Voranmeldung	Etappe – CADFish GRVL 400 km
Sa. 06.06.26	Radsport Team Lübeck	SCH	Voranmeldung	Gravel-Radmarathon 200 km
Sa. 06.06.26	KJV Rügen	MEV	Sellin	
So. 07.06.26	RV Schleswig	SCH		Nord-Cup
So. 07.06.26	RT Greifswald	MEV	Greifswald	
Sa. 13.06.26	RSG M. Nortorf	SCH		Brevet 333
Sa. 13.06.26	Todtglüsinger SV	NDS	Tostedt-Todtglüsingen	
So. 14.06.26	RV Trave Bad Oldesloe	SCH		
Sa. 20.06.26	RSG Blankenesee	HAM		Brevet
So. 21.06.26	RSG M. Nortorf	SCH		Marathon-Cup D, Nord-Cup

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bemerkung
So. 28.06.26	RG Uni Hamburg	HAM	HH-Harburg	
So. 28.06.26	BW Buchholz	NDS		
So. 05.07.26	Rendsburger BC	SCH	Osterrönfeld	Nord-Cup
09-12.07.26	Bundesradsporttreffen	NRW	Lünen	Bundesradsporttreffen (täglich)
So. 19.07.26	VfL Stade	NDS	Stade	Nord-Cup
So. 02.08.26	RG Wedel	SCH		
So. 02.08.26	RSV Mecklenburg-Vorp.	MEV	Schwerin	Marathon-Cup D
Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bem.
So. 09.08.26	RSC Kattenberg	SCH	Kaltenkirchen	Marathon-Cup D, Nord-Cup
Sa. 15.08.26	RV Altona		HAM	HH_Billbrook
So. 16.08.26	Cyclasics Hamburg	HAM		Welt-Cup
Sa. 22.08.26	RSV Niedersachsen	NDS	Rinteln	Marathon-Cup D
Sa. 29.08.26	RSV Husum	SCH		Brevet
So. 30.08.26	RB Lüneburg	NDS		CTF – Countrytourenfahrt
So. 06.09.26	FC St. Pauli	HAM	Barsbüttel	Marathon-Cup D, Nord-Cup
Sa. 12.09.26	RST Lübeck	SCH	Oldenburg i.H.	Brevet O-RTF
So. 13.09.26	RSC Bremen	BRE		RTF / CTF
Sa. 03.10.26	LTV Kiel Ost	SCH	Kiel	
So. 11.10.26	Rendsburger BC	SCH	Westensee	CTF – Countrytourenfahrt
So. 11.10.26	RSC Bremen	BRE	Schwanewede	CTF – Countrytourenfahrt
So. 18.10.25	RSG M. Nortorf	SCH	Wiemersdorf	Gravelride
So. 25.10.26	Radsport Team Lübeck	SCH	Ratzeburg	O-CTF - Countrytourenfahrt
So. 01.11.26	RST Malente	SCH		CTF – Countrytourenfahrt
So. 08.11.26	RV Schleswig	SCH		CTF – Countrytourenfahrt
So. 06.12.26	RSV Husum	SCH		CTF – Countrytourenfahrt

Änderungen vorbehalten

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

Stand 03.01.2026



Gravel

GRVL Socialride - Look pro go slow

16. November 2025

Chris Felix



Eine gemeine Aktion mit dem Tri-Sport Lübeck fand am 16. November 2025 statt. Rund 45 Anmeldungen gab es für das gemeinsam organisierte Event. Doch kurz vor dem Start sah das Wetter nicht allzu gut aus. Kühle Temperaturen und leichter Nieselregen, bewegten dann doch eine paar Gravelfans zur Absage.



Um 10:30 Uhr starteten 32 Teilnehmer auf die 54 km lange Tour, nachdem sie von Katja (Tri-Sport) und Chris (RST) begrüßt wurden.

Die Strecke war abwechslungsreich gestaltet, so dass jeder auf seine Kosten kam. Der Hinweg führte über den Lisa-Dräger-Weg zum Ratzeburger See. Auf diesen Abschnitt konnten die ersten Waldbäume durchquert werden. Da das Wetter nicht allzu gut war, blieb der Weg entlang des Ratzeburger Sees so gut wie menschenleer.



Hinter Pogeez führte die Strecke, nach kurzen asphaltierten Wegen, wieder auf viele Abschnitte mit unbefestigten Gravelstücken. Das Zwischenziel war das Café 'Brandschatz' in Anker. Dort kamen alle Teilnehmer, ordentlich mit Matsch besprinkelt, an. Im Café wurden wir freundlich von dem Team begrüßt und durften an der großen Kaffeetafel in der wunderschönen Diele Platz nehmen. Eine Bedienung grinste und meinte „ich habe noch nie so viele Radfahrer gesehen, die so schmuddelig sind“ Nach der Stärkung verabschiedeten wir uns und

bedankten uns für die tolle Gastfreundschaft. Es wird bestimmt nicht das letzte Mal gewesen sein, dass wir dort einen Kaffeestopp eingelegt haben. Am Cafe löste sich die Truppe dann in kleine Gruppen auf und fuhren entlang der Elbe-Lübeck-Kanals wieder zurück zum Startpunkt.

Am Kanal gab es dann doch die eine oder andere Reifenpanne, sodass doch noch ungeplante Kurzweilige Pausen eingelegt werden mussten. Doch das Schöne daran, die Sonne ließ sich endlich am Horizont blicken.

Die Teilnehmer waren sich einig, dass es eine schöne, gemeinsame und gelungene Aktion der beiden Vereine gewesen ist. Der Spaß kam nicht zur kurz und die gute Laune war während der ganzen Tour stets dabei. Es wird garantiert nicht die letzte, gemeinsame Tour mit dem Tri-Sport gewesen sein. Wir freuen uns schon jetzt auf die nächste Aktion im kommenden Jahr.

Ein riesen DANKESCHÖN an Katja (Tri-Sport) für das tolle, gemeinsam organisierte, Gravel-Event!

GRVL XMAS Socialride – Nikolaus Day

06. Dezember 2025

Chris Felix



Am Nikolaustag (06. Dezember 2025) stand eine 58 km lange Graveltour im RST-Veranstaltungskalender. Um 12:00 Uhr fiel der Startschuss am Holstenstorin Lübeck mit 18 Teilnehmern. Die Tour führte, zum größten Teil abseits der Straßen unter anderem durch den Riesebusch und Ratekau.



Eine erste große „Matschpartie“ wartete vor dem Reiterhof in der Nähe von Ruppertsdorf auf alle Teilnehmer. Der tiefe Matsch machte die Durchfahrt schwer und setzte sich als dicke Schicht zwischen Reifen und Rahmen. Doch hiervon ließ sich niemand die gute Laune verderben. We-

ter ging es entlang der Niendorfer Vogelparks zur Ostseeküste. Der Weg am Steilufer war zum Glück nicht von allzu vielen Spaziergängern besucht, so dass man hier recht entspannt fahren konnte, mit Blick auf die Ostsee. Für viele Teilnehmer ist dieser Blick das Highlight der Tour gewesen.

Über die Travemünder Promenade ging es dann Richtung Startort. Die Fahrt über den Panoramaweg am Skandinavienkai durfte natürlich nicht fehlen. Langsam löste sich die Gruppe dann auf.

Ein paar Teilnehmer wärmen sich noch bei einer Tasse heißen Glühwein beim Hafenglühen wieder auf.

Es hat wieder Spaß gemacht, in einer etwas größeren Truppe unterwegs zu sein. Ich freue mich schon auf die nächste, gemeinsame Runde.
Bis bald auf dem Rad



Gravel-WM: Wa(h)re Wunschträume

11./12. Oktober 2025 in Limburg
von Stephan Hohenschild



Manche träumen von einem vierwöchigen Aufenthalt im Schlaraffenland, all inclusive und zum Schnäppchen-Preis, andere von einem Spaziergang mit tausenden Begleitern bei Temperaturen bis 50 Grad Celsius um einen Kubus, Britta und ich träumten von einer Teilnahme an der diesjährigen UCI-Gravel-WM, an der zeitgleich die Masterklassen und die Profis beider Geschlechter teilnahmen.

Vor den Preis hatten die Radsportgötter (UCI) die Fleißaufgabe Qualifikation gesetzt. Auch wenn der Anschein in diesem Fall für unsere Altersklasse keine Hürde erkennen ließ, für mich gehörten die Qualifikationsrennen zu den härtesten Aufgaben meiner Radsporterfahrungen. Im ersten Rennen scheiterte ich mit einem 4. Platz, weil der Verkehrsunfall, den ich 2 Tage vor dem Start erlitten hatte, meine physischen und mentalen Kräfte doch stärker beeinträchtigt hatte. Beim 2. Anlauf in Dänemark beendeten mehr als ein Drittel aller Altersklassen-Fahrer das Rennen mit einem DNF.

Wir können uns nicht erinnern, jemals bei einem Rennen so gelitten zu haben wie in Blavand; beendeten das Rennen dann nach 97 km durch militärisches Übungsgelände an der windreichen Nordseeküste auf dem 2. Platz, weil wir im Zeitlimit finishten.

Das Ziel war erreicht, 3 Tage vor dem Ereignis trafen wir in Limburg ein und begaben uns am nächsten Morgen zur Erkundungsfahrt auf die weltmeisterliche Strecke. Nach dem Start im Sportzentrum Beek führten die ersten von 81 Kilometern mit ca. 830 Höhenmetern für die älteren Teilnehmer über gepteerte Straßen und ca. 1 km bergauf bis der Kurs dann auf landwirtschaftliche Wege und Schotterpisten abbog.

Der naive Holland-Kenner in uns wurde von den regelmäßig auftauchenden Rampen und Abfahrten auf losem Untergrund und Waldpassagen überrascht, ebenso von der Streckenführung durch den Hof und den Pferdestall der Burg Wijnandsrade und den Park des Hotels Vaeshartelt in Maastricht ca. 3 km vor der Ziellinie. An beiden Passagen wurden an den Renntagen die Fahrer von jubelnden Fans angefeuert, so denn auch wir.



Ich bin jetzt sicher, das stärkste Mittel, um übernatürliche Kräfte im Rennfahrer zu aktivieren, ist nicht der Zaubertrank aus der Küche von Miraculix, sondern die Anfeuerung der Fans.

Wir waren nicht die einzigen Gravelisten, die zwischen Beek (Start) und Maastricht (Ziel) an diesem Tag unterwegs waren. Zügig passierende Radlergruppen beobachteten wir aufmerksam, um den einen oder anderen Radsporthelden zu identifizieren. Zuletzt gelang es uns, am Scharfrichter des Rennens, dem Bronsdalweg, einem ca. 1 km langen Anstieg mit durchschnittlichen 8 % und 17 % in der Spitze, in einer Gruppe, die uns fröhlich plaudernd im 17%-Abschnitt überholte, Marianne Voß, Shirin von Anrooij und Lorena Wiebes zu erkennen.

Uns fehlte in diesem Augenblick der Atem, um unseren Respekt vor so vielen WM-Titeln, durch anerkennende Worte auszudrücken. Wir fuhren einfach zur Seite und auf dem Groene Loper, einem Rad- und Wanderweg,

zum Ziel in das Zentrum von Maastricht.

Der Tag des Rennens begann für uns mit einem umfangreichen Frühstück, gefolgt von einer letzten technischen Kontrolle der „Maschinen“ (J.C. Leclercq). Den letzten Schliff erhielt Brittas quietschende Scheibenbremse von einem Wanderradfahrer, der im selben Hotel wie wir logierte. Er hörte die schrillen Bremstöne, nahm mir den Inbusschlüssel aus der Hand und die Bremse verstummte so plötzlich wie ich, als ich hörte, dass er der Mechaniker von Adri van der Poel gewesen sei.

Technisch perfekt vorbereitet und stilgerecht im Nationaltrikot gekleidet starteten wir ins Rennen. Die ersten 5 Straßenkilometer wurden im Sprinttempo gefahren, im Gelände zersplitterte das Feld in Grüppchen und Einzelfahrer. Nachdem ich leider den Kontakt mit der Spitzengruppe meiner Altersklasse verloren hatte, schöpfte ich neuen Mut, weil ich die Anstiege besser als erwartet bewältigte und über viele Kilometer mit einer Fahrerin zusammenhielten (J.C. Leclercq) und Geschwindigkeit hochhalten konnte. Die Extrapolition Energie lieferten mir die Zuschauer mit ihren anfeuernden Rufen und ein privates Supporter-Team, das meine verlorene Trinkflasche ersetzte.

Als sich der rennentscheidende Anstieg zum Bronsdalweg näherte, fanden Britta und ich uns in einer Gruppe zusammen. Es kam, wie es kommen mußte,



langsam aber stetig vergrößerte sie den Abstand zu mir. Ich kraxelte so schnell, dass ich sogar einen Abstand zur Gruppe herausfahren konnte, aber meine Frau konnte ich am Anstieg nicht einholen.

Ich war optimistisch, sie in der Abfahrt oder spätestens auf den 12 km bis zum Ziel einzuholen, wie es bisher in der Familienhistorie beschrieben wurde. Aber dieser Tag brachte den Wendepunkt: Ich sah Britta

erst wieder hinter der Ziellinie, in dem Bereich, der für die Rennfahrer abgesperrt und von Hunderten von Zuschauern umgeben war.

Ich war versucht, die Aufmerksamkeit des Publikums meiner sportlichen Leistung zuzuschreiben, wurde aber schnell eines Besseren belehrt. Nachdem meine Frau mir gezeigt hatte, was eine Frau im Radsport leisten kann, beendeten, als wir noch in der abgesperrten Zone saßen, die Elite-Frauen nach 131 km ihr Rennen um das Regenbogen-Trikot

mit einem fulminanten Sprint, den Lorena Wiebes vor Marianne Voß und einer enttäuschten Shirin von Anrooij (Platz 5) gewann.

Es waren die weiblichen RadSportler mit ihren beeindruckenden sportlichen Leistungen, die Tausende von Zuschauern am Samstag auf den Großen Loper gelockt hatten. Britta und mich hatte die Erwartung einer intrinsischen Flut von Glückshormonen durch die Teilnahme an der Gravel-WM nach Holland gelockt.

Der Wunschtraum wurde Wirklichkeit, die auch nicht vom Reisesouvenir Coronainfektion getrübt wurde, die uns 2 Tage nach der Heimkehr ins Krankenbett zwang.

Was wäre möglich gewesen ohne das Virus in den Knochen?! Antwort: Die Freude an der Teilnahme dieses großen Radevents wäre dieselbe, getreu dem Olympischen Motto: Dabei sein ist alles, oder getreu der Radlervariante: Ein Leben ohne RadSport ist möglich, aber sinnlos.



Kontakt:
Wahmstraße 76
23552 Lübeck

Mobil: 01577 – 38 08 161
malou@bewegungsart-luebeck.de
www.bewegungsart-luebeck.de

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.

GOOD BYE 2025 – GRVL WINTER SPECIAL

28. Dezember 2025

Aus der Redaktion



Der Winter hat Einzug gehalten, die Weihnachtstage sind schon wieder vorbei und das Jahr geht zu Ende. Die Zeit zwischen den Tagen gemütlich ausklingen lassen? Nein, nicht mit uns. Denn wir, das Radsport Team Lübeck, hatten da noch etwas für Euch vorbereitet. Ein kleines, aber feines GRVL EVENT. „GOOD BYE 2025 – GRVL WINTER SPECIAL“.



Das war nochmal ein Highlight am letzten Sonntag des Jahres. Anstatt 500 Kilometer zwischen den Jahren zu fahren, starteten am So., 28. Dezember 2025 um 11:00 Uhr in Lübeck-St. Hubertus 75 Radsportler und Radsportlerinnen zur Gravel-Tour über 60 Kilometer. Die Tour mit gut 400 Höhenmetern führte die Teilnehmer zuerst an den Elbe-Lübeck-Kanal und dann weiter rund um den Ratzeburger See. Nach den großen Erfolgen in den beiden vergangenen Jahren mit 87 (in 2024) und 53 Teilnehmern (in 2023) hatten wir auch in diesem Jahr wieder einen großen Zulauf. Bei Temperaturen um die -2 °C war es genau das richtige Wetter zum Graveln am letzten Sonntag des Jahres.

Was wurde zum Gravel-Event benötigt? Warme Kleidung, ein geländefähiges Bike, ein wenig „Abenteu-

erlust“, überschüssige Kalorien, die vor dem Jahreswechsel noch verbrannt werden sollten und gute Laune. Dafür gab es, ein unvergessliches Wintererlebnis und eine Menge Spaß mit vielen Radsportlern war garantiert.



Nur das war natürlich nicht alles. Auf der Hälfte der Tour am Küchensee, bei Kilometer 33 wurde ein Zwischenstopp eingelegt. Dort gab es etwas Warmes zu trinken (Kaffee, Punsch, Tee, Eierlikör...), ‘ne Kleinigkeit zu futtern (Suppe, Würstchen, Milchreis, Kuchen, Lebkuchen, ...) und ein wärmendes Feuer. Vielen Dank an die Helfer und Organisatoren des RST Lübeck und die vielen Spenden der Teilnehmer. Danke auch an die viele positiven Rückmeldungen der Teilnehmer. Das hat uns sehr gefreut!





RST GDB Tour 2025...vielen lieben Dank für die Organisation an den RST

Christian Koppitz • Vor 51 Minuten
Nochmal vielen lieben Dank für die Organisation, war mega 😊
Gefällt 8 Mal

Ramona Starck • Vor 38 Minuten
Es hat sooo viel Spaß gemacht! Vielen lieben Dank für die ganze Orga und die sensationelle Verpflegung! 😊 Tolle Strecke, nette Gespräche und bestes Wetter. Besser hätte es nicht sein können! Top! 😊
Gefällt 4 Mal

Jana Mü • Vor 5 Minuten
Es war perfektes Wetter für die Tour. Danke für die ganze Orga und das super leckere Essen!! 😊
1 Gefällt mir-Angabe

Florian Voß • Vor 2 Minuten
Das hat wirklich ganz viel Spaß gemacht. Vielen Dank für die tolle Organisation! Die Strecke war wirklich super gerade das Wetter hat dem Ganzen einen besonderen charm gegeben

GRVL RST Jahresabschluss 25
Mega! 😊
Danke RST Lübeck!
Und danke an die tolle Gruppe! Was für eine schöne Tour!

GRVL RST Good Bye '25

Schöne Anschlusstour mit dem RST . Verpflegung war wieder 1a. Wetter traumhaft.

RST Good Bye 2025

Super Strecke, wie immer perfekt organisiert. Bestes Wetter und nette Mitfahrer. Allen einen guten Start in das neue Jahr! 🌸

Fahrt am Morgen#RST-GoodBye2025T

...tolle Jahresabschlussrunde mit vielen bekannten Gesichtern und Gesprächen...ganz großes Dank an die Orga und die tolle Verpflegungsstation am Küchensee...gefiel mir so sehr, dass ich am Feuerkorb versackte und den Shuttleservice nach Hause nutzte...



Year End Gravel 2025 mit dem RST

Tolle Strecke, tolle Verpflegung, tolles Wetter, bester Year End Abschluss Ever ;-)

Distanz

73,78 km

Höhenmeter

568 m

Auszeichnungen

14

GOOD BYE 2025 - Gravel RST Winter Special
Vielen Dank an die vielen fleißigen Organisatoren und Helfer. Es war wie immer großartig.



Mar cus • Vor 2 Minuten

...der Dank gilt Euch RST-Team...wie immer eine Freude die Events...tolle Orga und für das leibliche Wohl wurde auch gesorgt...😊



Coast & dead Fish
Was geht in 2026?
Britta, Arne, Bernd



Coast and dead Fish ist eine kleine Gruppe von drei bis fünf Fahrer*innen aus dem RST Lübeck, die Spaß an langen Distanzen und schmutzigen Touren haben. Diese Leidenschaft geben wir weiter – und haben in den vergangenen vier Jahren ein Format etabliert, das im Norden der Republik vielleicht nicht einzigartig, aber in seinen Details doch besonders ist.

Für 2026 sind aktuell drei Veranstaltungen geplant: Distanzen von 30 bis 630 Kilometern, immer offroad, immer mit dem Fahren im Mittelpunkt.

#1 Kanal & Kekse

Auf kurzer Distanz so richtig Druck auf die Pedale geben, dafür gibts im April und im Herbst wieder Kanal und Kekse. Traditionell am Kanal entlang. Diesmal mit Start in Ratzeburg und Ziel in Lübeck.

Streckenlängen: ca. 30 km (offroad)

Datum: 25. April 2026

Uhrzeit: 11 Uhr

Hier findet ihr alle Infos zu den Veranstaltungen: www.coastfish.de



#2 Coast and dead Fish | Wild, wild east

Gravel-Bikepacking Richtung Polen. Strecke, so ungefähr: Lübeck – Wismar – Rostock – Damgarten – Greifswald – Peenemünde – Swinemünde – Dziwnówek – Stettin – Berlin Ziel: Berlin Hbf
Von da kommt man gut mit dem Zug zurück.

Streckenlänge: ca. 630 km

Datum: 14.–17. bzw. bis zum 18. Mai 2026

Start: Lübeck



#3 Coast and dead Fish | World-Tour

World-Tour? Das will ich machen wenn ich alt bin! Was? Wann? Viel zu spät, mach es jetzt!
Gravel durch SH in drei Geschmacksrichtungen.

Streckenlängen: 100 km, 200 und 400 km

Datum: 5. bis 7. Juni 2026

Start & Ziel: Gemeindehaus,

Falkenhusener Weg 2

23562 Lübeck



Race 30 km | Bikepacking ~630 km | kurz bis Mitteldistanz 100 bis 400 km



coast and dead fish - 2026



Rennsport

Nordmeisterschaft Cross

07. Dezember 2025

www.radsport-sh.de



Der Hamburger Radsport-Verband hatte zur Nordmeisterschaft im Cyclo-Cross an den Südstrand von Großensee eingeladen.

Auf dem anspruchsvollen Kurs lieferten sich Fahrerinnen und Fahrer aus Norddeutschland am 07. Dezember 2025 spannende Rennen in allen Altersklassen. Aus Sicht des Landesverbandes Schleswig-Holstein ragten insbesondere die Erfolge im Nachwuchsberreich der weiblichen Klassen heraus. In der U15 sicherte sich Lilith Wesselmann (Kieler RV) souverän den Titel der Nordmeisterin. Bei den Juniorinnen triumphierte ihre Vereinskollegin Hanja Blank, die sich ebenfalls ganz oben auf dem Podium platzierte.

Im Männer-Elite-Rennen wurde Frederik von Hartwig (Klinkrade) seiner Favoritenrolle eindrucksvoll gerecht. Mit fast drei Minuten Vorsprung auf den Zweitplatzierten gewann er das Rennen deutlich und holte verdient den Titel des Nordmeisters im Cyclo-Cross nach Schleswig-Holstein.

Einen weiteren Nordmeistertitel sicherte sich Jan Jensen (RST Lübeck) im Rennen der Masters 3. Er setzte sich mit 19 beziehungsweise 31 Sekunden Vorsprung klar gegen die Konkurrenz aus Hamburg durch.

Auch zahlreiche Podestplätze unterstrichen die starke Präsenz des Landesverbandes: Bei den Junioren belegten Samuel Burger (RST Lübeck) und Mattis Deba (Kieler RV) die Plätze zwei und drei hinter dem Hamburger Sieger. Frank Walbröl (USC Kiel) wurde Vize-Nordmeister in der Masters-4-Klasse.

Im Frauen-Elite-Rennen musste sich Cordula Biermann (RSC Kattenberg) lediglich der Hamburgerin Windelbrand geschlagen geben und gewann Silber. Einen weiteren Podestplatz holte Stefanie Wasmundt (Itzehoe), die nach 35 Minuten Renndauer Dritte in der Kategorie Frauen Masters wurde.

Die Ehrungen für die Landesverbandsmeisterschaft Schleswig-Holstein nahm vor Ort Maik Seidel, Vizepräsident Rennsport, vor.



Die RST Lübeck Fahrer:

Junioren:

Samuel Burger
(2. Platz NM und
1. Platz LM)

Männer Elite:

Elias Flohr (8.
Platz NM und 3.
Platz LM)

Masters 3:

Jan Jensen (1.
Platz NM und 1.
Platz LM)

Fotos: helmutsfahrrad-seiten.de

28. Gr. Preis zu Lübeck – Rund um Rieps

10. Mai 2026

Aus der Redaktion



Unser Radrennen, der 28. Große Preis zu Lübeck – Rund um Rieps findet am 10. Mai 2026 statt und wird mittlerweile zum zehnten Mal im Landkreis Nordwestmecklenburg ausgetragen. Seit 2018 wurde auf diesem Kurs auch die Nord- und Landesmeisterschaft im 1er-Straßenfahren ausgetragen.

Auch im Jahr 2026 wird das Straßenrennen „Rund um Rieps“ mit Hobbyrennen für jedermann ausgetragen. Die Nord- und Landesmeisterschaften 2026 finden am vorherigen Wochenende (02. und 03. Mai 2026) im Selmsdorf (Einzelzeitfahren) und Großharrie bei Neumünster (1er-Straßenfahren) statt. Die Aussicht auf zwei knackige Rennwochen, der Nord- und Landesmeisterschaft (02./03.05.), dem Straßenrennen in Rieps (10.05.) und am Donnerstag (14.05.) dem Gr. Preis von Buchholz. Wir freuen uns auf spannende Renntage und eine interessante Rennsaison 2026.



IHR FAHRRADPROFI

Wir lieben Leistung!

Ahrensbök 04525/4730 www.ihrfahrradprofi.de

Regelungen zu Lenkerbreiten ab 2026

10. November 2025

www.rad-net.de



Der Bund Deutscher Radfahrer informierte in seiner amtlichen Bekanntmachung vom 10. November 2025 über die Umsetzung der Regelungen zu Lenkerbreiten ab der Saison 2026.

Der Weltradsportverband UCI legt ab dem

01.01.2026 die minimale Lenkerbreite im Straßenradsport auf 40 cm fest.

Gemäß WB Straße, Art. 4.1 tritt diese Regelung am selben Datum ohne weiteren Beschluss auch für Wettbewerbe in Deutschland in Kraft.

Für den Nachwuchs wird eine Empfehlung formuliert, die Breite bei U17 und jünger 38 cm zu begrenzen.



RTF-Kaffeeklatsch in SH

01. März 2026 in Nortorf

Aus der Redaktion



Gemeinsam mit der RSG Mittelpunkt Nortorf veranstaltet der Radsportverband Schleswig-Holstein wieder den berühmten „Kaffeeklatsch“. Die Tourenfahrer aus Schleswig-Holstein treffen sich am 01. März 2026 in Nortorf, um das neue Radsportjahr zu begrüßen, das alte Radsportjahr mit den Siegerehrungen zu beschließen und um gemeinsam Rad zu fahren.

Bereits um 10.00 Uhr bieten die Nortorfer Gruppenfahrten ihrer „kleinen“ Permanenten an, ob 76 km auf der Straße oder 50 km im Gelände, egal, Hauptsache dabei und nach der Tour kann in der Gemeinschaftsschule geduscht werden.

**RSV-KAFFEEKLATSCH
01. März 2026
NORTORF**

10.00 Uhr Groupride Middletown Little Street
10.00 Uhr Groupride Middletown Little Gravel
14.00 Uhr Workshop "Tube or Tubeless"
15.00 Uhr Kaffee und Kuchen
Siegerehrungen Tourenfahrten 2025

Um 14.00 Uhr bieten wir einen Workshop zum Thema „Tube or Tubeless“ an, den der Kieler Radladen „Picocycles“ durchführt. Wo liegen Vor- und Nachteile, man kann auch zuschauen, wie ein Tubeless-Rad aufgebaut wird, und natürlich Fragen stellen.

Um 15.00 Uhr gibt es dann Kaffee und Kuchen, die Marathonfahrer erhalten ihre Finisher-Trikots des German Cycling Radmarathon Cups, die erfolgreichen Tourenfahrerinnen und Tourenfahrer und natürlich die besten Vereine werden geehrt, Informationen verteilt. Alles in einer lockeren und gemeinschaftlichen Atmosphäre.

Wenn auch DU dabei sein möchtest, dann melde Dich bis zum 27. Februar 2026 an.



01. März 2026

Kaffeeklatsch Grouprides



Zum Kaffeeklatsch des Radsportverbandes in Nortorf
bieten wir euch unsere beiden Permanenten
Little Street '76 km und Little Gravel 50 km
zum gemeinsamen Abradeln an
Start 10.00 Uhr Gemeinschaftsschule Nortorf

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 Anruftexter 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 anschließendes 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/



KLUBRAUM TRULY CONNECTED

Diese Vereins-App nutzen wir wo immer möglich.

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

www.rst-luebeck.de



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 Heldenataten - 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

(nähre Information auf der RST-Homepage)

Das Training findet auch in den Ferien statt!

Treffen Straße:

Ratzeburger Landstraße / St.Hubertus
(REWE-Parkplatz),

Treffen Gravel:

Ratzeburger Allee, Ecke Fahlenkampsweg (Lübeck)

Ansprechpartner:

Marcus Matthusen,
Tel.: 0451 / 597 527, Handy: 0172 / 4222802,
marcus.matthusen@rst-luebeck.de

Radtraining im 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

Trainingschwerpunkt 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 anmelden. Bei unbeständigem Wetter (Glatteis oder Dauerregen) kann das Training kurzfristig abgesagt werden.

Mit zu bringen 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.

Fahrradtraining 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.

Ansprechpartner beim Training:

Piotr Furman und Marcus Matthusen

TEAM SKY 2.0 - Das Making off

29. August 2025

Silke Hölzer



»Cool Mama!« ist das ziemlich größte Kompliment, was Mütter von ihren 14-jährigen Söhnen bekommen können. Erst recht, wenn sie ihnen Arbeit mitbringen. Man fühlt sich ein wenig wie ein edles Burgfräulein.

Die Arbeit war in diesem Fall ein ungepflegtes, zerkratztes Frog-Road-Bike. Eine Spende an den RST (bei Hausaufgaben wäre sicherlich kein Kompliment für mich rausgesprungen).



Zu fortgeschrittenster abendlicher Stunde verwandelte sich unser Sport- und Radkeller in eine ausgewachsene Fahrradwerkstatt. Meine Aussichten auf ein reelles Stabi-Training im Winter schwanden in sekundenschnelle. Nachdem wir durchgesprochen hatten, was an dem Rad zu tun sei, schritt Hanno zur Tat. Ein Teil nach dem anderen wurde ausgebaut, abgeschraubt, in eine Kiste gelegt (dieser Ordnungsauftrag kam von mir und wurde später perfektioniert). Kurbeln wurden abgezogen, Bowdenzüge entfernt, festgerottete Schrauben in literweise WD40 ertränkt, um sie zu lösen. Emsig arbeitete er (natürlich nach den Hausaufgaben), las sich die Schrauber-Tricks der Profis durch und fachsimpelte mit uns oder seinem Bruder, der ihn im Übrigen moralisch unterstützte und stets für gute Laune sorgte.

Hanno wunderte sich, wie man so ein edles Sportgerät derartig verkommen lassen konnte (sehr gut!). Bis Hanno ans Innenlager kam. Frust kam auf. Das Teil ließ sich um's Verrecken nicht lösen.

Es waren Herbstferien, Papa hatte Urlaub. Aber es war Donnerstag. Der Radladen südöstlich von



Lübeck hat an diesem Wochentag geschlossen. Jetzt war guter Rat teuer. Die "Jungs" fuhren nach Bad Segeberg zum Fahrradprofi und bekamen Rat und Hilfe. Kostenlos. Eine kleine Tube Anerkennung obendrauf und das versandete und bis Hollywood knirschende Innenlager war frei. Hanno zweifelte erneut an der Menschheit. Putzt und poliert er sein eigenes Rad doch akribisch nach jeder Radausfahrt. Aber er war auch ein wenig stolz, von einem Berufsschrauber einen Schulterklopfer bekommen zu haben.

Zu Hause wurden jetzt alle Gewinde, und der Rahmen bis in alle Ecken gereinigt. Das alles gleich zwei mal, weil alles andere Pfusch gewesen wäre. Parallel wurden Preise recherchiert (ich glaube trotz Hausaufgaben), Teile bestellt, Sprühlack in den entsprechenden Farben im Baumarkt um die Ecke erworben.

Jetzt wurde der Rahmen abgeklebt, angeschliffen und im Freien lackiert (Note: gut). Der Glanz war zu wenig. Klarlack musste darüber. Nach 24 Stunden Trocknung (und wir mussten ihn deutlich bitten, vorher nicht zu beginnen) geht der Spaß erst richtig los: Lenker anschrauben, Brems-Schaltthebel befestigen, Umwerfer und Schaltwerk montieren, Bowdenzüge einziehen, Kurbeln, Kettenblätter, Ritzelpaket festziehen, Lenkerbandwickeln. Und ich werde zum ersten weiblichen Ritter geschlagen, als ich bei Bremse, Schaltung und Umwerfer helfen darf.

Liebevoll werden RST-Aufkleber befestigt und aufgeriegelt die erste Probefahrt gemacht.

Das Rad übergibt Hanno mit Stolz an Piotr.



Als wäre schon Weihnachten!

23. November 2025

Piotr Furman



Nachdem Hanno die letzten Wochen den reparaturbedürftigen Crosser erfolgreich wieder zum Glänzen und Fahren gebracht hat, war heute die Übergabe an den U13-Fahrer, Dominik, geplant. Er fährt bisher sein Alltags-MTB im Training und wünschte sich manchmal schon etwas Leichteres und Spritziges.

Nun war es so weit – eine Art vorgezogene weihnachtliche Bescherung. Nicht ganz! Das RST-Leihrad ermöglicht der Jugend ein Rad zu fahren, was gerade zu Ihrem Schwerpunkt (Straße oder Gelände) passt. Zudem wachsen die Kids so schnell, dass man mit dem Radtauschen manchmal gar nicht nachkommen würde.

Nach einer Einführung in die Schalttechnik, ist Dominik das generalüberholte Rad Probe gefahren und wurde schnell eins mit dem neuen Racer. Er wird nun fleißig üben, um mit dem Rad das Cyclocross-Rennen in Harburg am 14. Dezember 2025 absolvieren zu können.



Viel Spaß mit dem Rad Dominik und viel Erfolg bei den nächsten Rennen!

Trainingswochenende in Ratzeburg

06. bis 08. März 2026

Aus der Redaktion



Bereits zum 18. Mal findet ein Trainingswochenende statt. Die Unterbringung erfolgt in 4-Bett-Zimmern. Auf dem Programm stehen Radfahren, aber auch verschiedene Radsportthemen werden zum Ausgleich angeboten. Es werden auch zwei Abendveranstaltungen, die auch von RSTlern besucht werden dürfen, die nicht am kompletten Wochenende teilnehmen können.

Für die Jugend wird diese Maßnahme als Verbandsmaßnahme für die Lizenz-Radsportler aus Schleswig-Holstein angeboten. Der Preis für die Jugend gilt nur für RST Lübeck Mitglieder! Alle Jugendlichen, die aus anderen Vereinen aus Schleswig-Holstein an dieser Verbandsmaßnahme teilnehmen, werden auch einen verminderten Preis zahlen.

Die Differenz zur Gesamtsumme sollte von den eigenen Vereinen übernommen werden, ggf. bezuschusst der Radsportverband Schleswig-Holstein die Maßnahme auch.



Wer sich aber einen Teilnehmerplatz sichern möchte, zahlt bitte die Anzahlung von 59,- € auf das, in der Anmeldung angegebene RST-Vereinskonto. Über eine mögliche Zuzahlung informieren wir, sobald diese bekannt ist.

Termin: 06.03. (zum Abendessen) – 08.03.2026 (Abreise nach dem Mittagessen)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Personen begrenzt.

**RST-Vereinsbekleidung
für Kinder und Jugendliche
ab sofort deutlich günstiger!**



Der Vorstand des RST hat in seiner Vorstandssitzung im November 2025 beschlossen, die Verkaufspreise für RST-Vereinsbekleidung, die an alle Kinder und Jugendliche (unter 18 Jahren) gehen, im Preis deutlich zu senken!

Auf alle verfügbaren Teile der RST-Vereinsbekleidung bekommen die Nachwuchssportler ab sofort einen vergünstigten Preis, der bei etwa der Hälfte zum „normalen“ Verkaufspreis liegt.

Auch die RST-Vereinsbekleidung für alle RST-Mitglieder wird, wie bereits in den vergangenen Jahren, weithin bezuschusst. Für Erwachsene haben wir außerdem den Verkaufspreis für Winterjacken und lange Winterhosen von 95,- € auf jetzt 80,- € reduziert.

Zusätzlich bauen wir gerade einen „Tauschpool“ für Kinderbekleidung auf. Auf dieses Angebot können alle Nachwuchssportler des RST Lübeck zugreifen. Hier gibt es unter anderem Radschuhe



in verschiedenen Größen, aber auch Winterbekleidung (altes RST-Design) oder Klickpedale. Wir wollen unseren Nachwuchs weiterhin mit guten Angeboten unterstützen und die Gemeinschaft der jungen Sportler im RST stärken!

Hier findet ihr die aktuellen Preise und unser Angebot zur Vereinsbekleidung.



 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

Cyclocross-Action in Bad Oldesloe

09. November 2025

Piotr Furman



Matsch, Mut und Erstplatzierungen! Debütanten und Sieger beim Cyclocross in Bad Oldesloe. Eine Möglichkeit für einige RST-ler:innen sich mit dieser Art von Radsport zu beschäftigen. Das Rennen lockte nicht nur erfahrene Fahrerinnen und Fahrer, sondern auch zahlreiche Debütanten (viele U11/U13/U15 Fahrer) an den Start – und sie alle bewiesen Mut und Ausdauer auf anspruchsvollem Terrain.

Wetter: mild, Strecke: wild!

Obwohl das Wetter sich von seiner gnädigen Seite zeigte (kein Regen), war die Strecke alles andere als einfach. Der Boden war rutschig, matschig und forderte den Teilnehmenden alles ab. Besonders berüchtigt: die 53%-Rampe, die unter anderem Debütant Dominik (U15) mit eisernem Willen bezwang – ein echter Kraftakt, der von lautstarken Anfeuerungsrufen begleitet wurde.

Gemeinschaftsgeist und sportlicher Ehreiz

Was das Rennen besonders machte, war der unglaubliche Teamgeist. Egal ob Neuling oder Profi – RV Kiel oder RST Dassow – alle feuerten sich

gegenseitig an, halfen sich durch schwierige Passagen und feierten gemeinsam jeden Zieleinlauf. Der Cyclocross-Spirit war überall spürbar.

Die Sieger des Tages

Am Ende des spannenden Wettkampfs standen drei Namen ganz oben auf dem Podest: Hanno – der auf den letzten 200 Metern sich noch auf den ersten Platz gekämpft hat. Samuel – der mit seiner sehr guten Technik die Passagen souverän gemeistert hat Silke – die mit Eleganz und Power das Rennen dominierte Herzlichen Glückwunsch an die Sieger – und ein riesiges Lob an alle Teilnehmenden für ihren Einsatz und Sportsgeist!





Fotofinish



VORSCHAU *Team News – Aktuell Nr. 173*

**35. OH-Rundfahrt (RTF)
mit Radmarathon OH-Extrem**

Breitensport

**28. Großer Preis von Lübeck
– Rund um Rieps**

Rennsport

**Coast and Dead Fish | Wild Wild East
Auf nach Polen!**

Gravel

**Rückblick Three Loops
Bericht „Mitgliederversammlung“**

Vereinsleben

**Rückblick Trainingswochenende
in Ratzeburg**

Jugend

Die nächste Ausgabe erscheint im April 2025

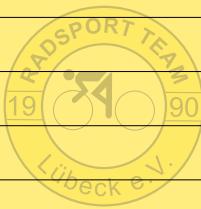
Mitgliedsbeiträge

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 Betrag sie zusätzlich pro Monat zahlen möchten. Weitere Infos in der Gebührenordnung)	7 € + x
Familienbeitrag: (2 Erwachsene und mind. 1 Kind oder 1 Erwachsener und mind. 2 Kinder)	12 €

Raum für Notizen:

TODO:

**WETZBUNG BUCHEN UND
VIELE RADAFTZER 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.01/26.

Hinweis: Die „Team News Aktuell“ ist die offizielle Vereinszeitung des „Radsport Team Lübeck von 1990 e.V.“. Sie erscheint in regelmäßiger 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

(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.

- Einzelmitgliedschaft
 Familienmitgliedschaft
- 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:

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

SEPA-Lastschriftmandat

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

Bankinstitut: _____

IBAN (22 Stellen): _____

BIC (8 od. 11 Stellen): _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

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



Los geht's



**Wir
haben
die
Auswahl**



Lübecks großes Zweiradcenter
Kanalstr. 54-56

SPORTBRILLEN

mit UV-Schutz und Sehstärke

OAKLEY Sutro [white]



COLIBRI

ContactLinsen & Brille

WAHMSTR. 29 - 23552 LÜBECK

Jetzt Termin vereinbaren: termin.colibri.de