



Team News Aktuell

Vereinszeitschrift

Juli - September 2026



Ferienpass-Aktion

Gravel und Straße am
10. Juli und 14. August

Tourenberichte

Polen, Alpen, Spanien...
RSTler unterwegs

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 – 3. Quartal 2026

Prolog

Wir sind bereits mitten im Hochsommer und die großen Veranstaltungen des RST Lübeck mit der Radtourenfahrt (RTF) mit Radmarathon am 26. April 2026 in Bad Schwartau und dem Radrennen am 10. Mai 2026 (mit der Nord- und Landesmeisterschaft im 1er-Straßenfahren) sind Geschichte.

Auch *CadFish WildWildEast* nach Polen und *CadFish WeiteWelt* gehören bereits der Vergangenheit an. Alle diese Veranstaltungen waren ein großer Erfolg, haben die Teilnehmer glücklich gemacht und auch Gelder in die Vereinskasse gebracht. Aber alle diese Veranstaltungen benötigen sehr viel Unterstützung der Vereinsmitglieder. Wir vom Vorstand können uns immer nur herzlich bei euch für die Unterstützung bedanken.

Nicht genannt sind hier noch die vielen kleinen RST-Veranstaltungen (wie z.B. Vereinsmeisterschaft, Zeitfahr cup, ...) und RST-Aktionen (wie z.B. Easter Egg, Coffee-Ride, Charity-Ride, Nachtfahrt, ...), sowie das wöchentliche Trainingsangebot. Überall werden Helfer benötigt. So kannst auch DU mit dabei sein und unterstützen!

Helfen macht Spaß! Wenn sich jeder einbringt, ist es für alle ein Gewinn. Unsere nächste große Veranstaltung ist die Country-Tourenfahrt (CTF) in Ratzeburg am 25. Oktober 2026 (immer am letzten Sonntag im Oktober).

Am 06. September 2026 präsentiert sich der RST Lübeck auf der Ehrenamtsmesse in der Lübecker Musik- und Kongresshalle (MuK), um auch hier ehrenamtliche Helfer von außen zu gewinnen!

Im Mai 2026 hat sich das Radsport Team Lübeck bei der Possehl-Stiftung mit einem Förderantrag

eines Konzepts zur nachhaltigen Nachwuchsförderung im Radsport, der „Talentspur Lübeck“ beworben und am 01. Juli 2026 gab es bei der feierlichen Bekanntgabe der Gewinner die offizielle Genehmigung des Förderantrag mit einer Fördersumme in Höhe von 10.000 € für die Radsportjugend des RST Lübeck. Mit der Unterstützung der Possehl Stiftung Lübeck

möchten wir die Qualität unseres Trainings weiter verbessern und unsere Ausstattung gezielt erweitern. Gleichzeitig schaffen wir bessere Voraussetzungen, um Kindern und Jugendlichen den Einstieg in den Radsport zu ermöglichen. So können wir langfristig gewährleisten, dass junge Menschen in Lübeck auch weiterhin Zugang zu qualifizierter Radsportförderung haben.

Die Mitgliederzahl in RST Lübeck hat sich im Jahr 2025 nochmals um 40 neue Mitglieder erhöht und auch in diesem Jahr hält dieser Trend an. In den ersten 26 Wochen des Jahres 2026 haben wir bereits 33 (!) neue Vereinsmitglieder im RST Lübeck begrüßen können. Das ist Klasse!

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

Ich hoffe, wir sehen uns auf dem Rad und wünsche allen eine schöne Sommerzeit 2026. Bleibt gesund und seid aktiv!

Der Vorstand



Team News Aktuell – 3. Quartal 2026

Startliste - Inhalt

RTF und Radmarathon

„Ostholstein Extrem“ 10

Mitgliedervorstellung Björn Büttner... 16

Interview mit Gaby Woltersdorf..... 18

Unsere Partner im Fokus..... 20

RST im Harz 22

RST Lübeck

30 Tage Gravel Spanien 24

Bergsteigen mit dem Fahrrad..... 26

Breitensport

CadFish 34

Wild Wild East | Weite Welt | Alpen

Gravel

RST Zeitfahrcup 2026 38

„Rund um Rieps“41

Jugend – das neue Normal? 44

Rennsport

Teilnehmerrekord Graveltraining..... 49

Ferienpass-Aktion 2026..... 50

Talentspur Lübeck 52

Jugend

Strassenrennen in Rieps
Der Vorstand sagt DANKE!

12. Mai 2026 – aus der Redaktion



müssen alle Teilnehmer in kurzer Zeit bedient werden. Danke an alle, die im Bistro geholfen haben, denn ohne Verpflegung und Betreuung geht nichts bei der Veranstaltung.

Der Vorstand bedankt sich bei allen Helfern, die unser Radrennen am vergangenen Wochenende unterstützt haben. Nun ist auch die zweite große RST-Veranstaltung innerhalb

von 14 Tagen mit dem Straßenrennen in Rieps („28. Große Preis zu Lübeck – Rund um Rieps“) schon wieder Geschichte. Der Vorstand des Radsport Team Lübeck möchte sich bei allen Helfern bedanken. Viele Wochen intensiver Planung, Vorbereitung und Durchführung waren notwendig, um das Radrennen zu einer hervorragenden Veranstaltung werden zu lassen. 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. Danke an alle, die die Rennstrecke abgesichert haben, denn die Sicherheit der Sportler stehen natürlich im Vordergrund.

Autofahrer dürfen nur auf die Rennstrecke, wenn keine Gefahr besteht. Danke an die Streckenreinigung, denn ohne die Säuberung der Straße hätte es viel mehr „Plattfüße“ gegeben. Danke an alle, die die Anmeldung betreut haben, denn hier

Thank
You

Danke an alle, die Kuchen gebacken haben, denn auch bei einem Radrennen schmeckt der Kuchen hervorragend! Danke auch an den Wettkampfausschuss, den Zeitnehmer, die Helfer, die das Rennen im Fahrzeug begleitet haben und an alle, die die Logistik für das Radrennen organisiert haben, ohne euch könnten dieses Radrennen nicht funktionieren. Danke auch an den Rettungsdienst, der schnell zur Stelle war und die wenigen kleinen Wunden versorgen konnte.

Danke auch an die Firmen, die uns unterstützt haben und auch an alle Bewohner in Rieps, Thandorf, Schlagsülsdorf und Wendorf für ihr Verständnis und die kleinen Einschränkungen an diesem Renntag, aber auch deren Unterstützung der Veranstaltungen. Jeder Helfer ist eine wichtige Person bei einem Radrennen. Ihr zeichnet die Veranstaltung aus. Wir alle freuen uns auch über ein gut organisiertes Radrennen anderer Vereine, bei denen wir teilnehmen dürfen.

Vielen Dank! Der Vorstand

RST Aktionen in 3. Quartal 2026

Juli		August		September	
Do. 09.07.	RST-Vereinsmeisterschaft 2 Gravelzeitfahren in Beidendorf	Sa. 01.08.	RST-Nightride an die Ostsee Start: N.N.	Di. 08.09.	Zeitfahrcup 5 (FINALE) in Obernwöhle
Fr. 10.07.	Ferienpass-Aktion 1 - Gravel in Lübeck, St. Hubertus	Do. 06.08.	RST-Vereinsmeisterschaft 3 Bergzeitfahren in Utecht	Sa. 12.09.	O-RTF (10. Wagriener Land-RTF) in Oldenburg
Di. 21.07.	RST-Lokalrunde "EXTRA" Drehbrückenvorplatz, Lübeck	Fr. 14.08.	Ferienpass-Aktion 2 - Straße in Lübeck, St. Hubertus	Mo.14.09.	RST-Lokalrunde N.N.
Di. 28.07.	Zeitfahrcup 4 in Salem	Sa. 22.08.	RST-Jugendtag "AKTION" Start in Lübeck, Ziel Sterley	Do. 17.09.	RST-Vereinsmeisterschaft 4 Gravelzeitfahren Gr. Grönau
... und viele weitere RST-Aktionen findet ihr immer unter www.rst-luebeck.de oder bei STRAVA!					

RST Lübeck: Vereinsleben

Neu im Verein – Aktuell zählen wir 272 Mitglieder!

1	Rosien	Laurenz	JRR	Lüdersdorf
2	Hemme	Jonas	RR	Bad Schwartau
3	Schomakers	Marcel	GRA	Lübeck
4	Schomakers	Fiona	JRR	Lübeck
5	Scherer	Carsten	RTF	Lübeck
6	Stallbaum	Lukas	RR	Selmsdorf
7	Hahnenstein	Andrea	RTF	Lübeck
8	Matzky	Pia	JRR	Schwanbeck
9	Westphal	Robin	RR	Lübeck
10	Warnken	Paula Lucy	RR	Lübeck
11	Studt	Alexander	RR	Bad Schwartau
12	Brügge	Nele Sophie	RR	Lübeck
13	Kemnitz	Philipp	RR	Lübeck

14	Gräfenstein	Artjom	GRA	Lübeck
15	Lindner	Anja	GRA	Lübeck
16	Teichmann	Daniel	RTF	Lübeck
17	Neumann	Kyan	JRR	Lübeck
18	Fiammingo	Janine	GRA	Bad Schwartau
19	Fiammingo	Ben	JRR	Bad Schwartau
20	Fiammingo	Tom	JRR	Bad Schwartau
21	Schmacka	Finn	RTF	Stockelsdorf
22	Mellmann	Nina	RR	Lübeck
23	Beseler	Matteo	JRR	Lübeck
24	Wagner	Anton	JRR	Lübeck

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

Damals – vor 100 Ausgaben Team News Aktuell Nr. 74 (Januar 2002)



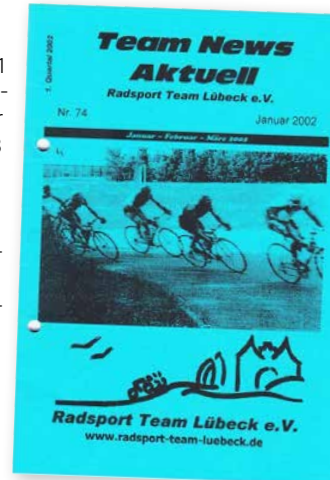
Pünktlich zu Jahresbeginn 2002 erschien nicht nur die 28-seitige neue Ausgabe der Team News Aktuell (Nr. 74), sondern auch der Euro wurde zum Jahresbeginn als offizielles Zahlungsmittel eingeführt und auch die Geschäftsstelle des RST Lübeck startet das Jahr an einen neuen Ort in der Siegfriedstraße in Lübeck.

Im Januar 2002 wird das Radsport Team Lübeck vom Jugendamt der Hansestadt Lübeck zum freien Jugendträger ernannt und kann fortan Fördermittel für Trainingsreisen und Freizeiten über das Wochenende beantragen. Zur Jahreshauptversammlung am 01. Februar 2002 in der „Blockhütte“ am Koggenweg in Lübeck-Buntekuh wurde noch ein neuer Kassenwart gesucht. Für das Amt konnte Peter Voigt gewonnen werden.

Der Vorstand des RST Lübeck traf sich bereits vor 24 Jahren regelmäßig zur monatlichen Vorstandssitzung. Im Januar 2002 hatte der RST Lübeck 102 Vereinsmitglieder.

Im Kids-Cup 2001 belegten die Lübecker Jugendfahrer in den Klasse U13 bis U17 sehr gute Spitzenplatzierungen. In der Klasse U13 wurde Herbert Mette Zweiter hinter dem Sieger Fabian Haushahn (Kieler RV). In der Klasse U15 konnte Tobias Meyer ebenfalls den 2. Platz belegen, hinter dem Erstplatzierten Thorben Haushahn (Kieler RV). In der Klasse U17 gab es für die Lübecker Sportler einen Doppelerfolg. Sieger wurde Jan Essmann vor Björn Büttner.

Zusätzlich gab es in der Ausgabe einige Berichte zum Übungsleiter-Lehrgang 2001, einem MTB/Crosslehrgang in Flensburg, sowie einigen Sportlerberichten von Trainingsausfahrten.



Ehrenamt macht Spaß
- Komm in unser Orga Team
Aus der Redaktion



Im April fand beim RST Lübeck die Radtourenfahrt (RTF) „35. Ostholstein-Rundfahrt“ statt – inklusive eines anspruchsvollen 220 km Radmarathons („Ostholstein-Extrem“). Insgesamt waren unterwegs fünf Kontroll- und Verpflegungsstellen eingerichtet. Dort waren zahlreiche Helfende im Einsatz und sorgten mit Milchreis, Nudeln, Kartoffeln und weiteren Stärkungen für zufriedene und dankbare Teilnehmende.

Im Ziel erwartete die Fahrerinnen und Fahrer zudem ein Bistro des RST, das mit Essen und Getränken für eine rundum gelungene Versorgung sorgte. Rund 350 Radfahrer:innen nahmen das Angebot dankbar an und lobten die herzliche Betreuung. Auch abseits der Verpflegung gab es viele helfende Hände: beim Auf- und Abbau, der Streckenausschilderung, im Besenwagen oder beim Backen der zahlreichen Kuchen für diesen Tag. Viele Mitglieder engagieren sich seit Jahren in unterschiedlichen Bereichen des Vereins – ob bei Veranstaltungen, Trainings, im Vorstand oder im Lager.

Ihr Einsatz zeigt, wie sehr ehrenamtliche Arbeit das Vereinsleben prägt und bereichert. Und die RTF ist nur eine von vielen Veranstaltungen im Jahr.

Trotzdem benötigen wir noch dringend mehr Unterstützung.

Der RST hat in den vergangenen Jahren einen deutlichen Aufschwung erlebt und zählt inzwischen über 260 Mitglieder. Neben neuen Formaten wie Cadfish, RST Tuesday und dem Winter Cup tragen auch zahlreiche etablierte Veranstaltungen zur Attraktivität des Vereins bei.

Dazu gehören das Radrennen im Niels-Bohr-Ring, das Radrennen „Rund um Rieps“, der Zeitfahr-Cup, die Vereinsmeisterschaften, der Verpflegungspunkt beim Lübeck Marathon, die bevorstehende O-RTF sowie das Brevet in Oldenburg i.H. im September und die O-CTF in Ratzeburg im Herbst. Alle diese Formate leben von kreativen Ideen, engagierten Menschen und dem gemeinsamen Wunsch, etwas zu bewegen und besondere Momente zu schaffen.



Um diese Vielfalt an Veranstaltungen weiterhin auf hohem Niveau anbieten zu können, sucht der RST engagierte Menschen, die Lust haben, im ORGA-Team mitzuwirken. Ob Planung, Durchführung, kreative Ideen oder einfach tatkräftiges Anpacken – jede Unterstützung macht einen Unterschied.

Wer sich einbringt, erlebt Gemeinschaft, Verantwortung, neue Perspektiven und die Freude, Teil eines lebendigen und modernen Vereins zu sein.

Ehrenamt
Messe
So., 6.9.2026

Save the Date!

EhrenamtMESSE
Sonntag 06.09.2026
10-16 Uhr in der MUK

Easter Egg Ride 2026 am Karfreitag

03. April 2026

Aus der Redaktion



Ein sportlicher Start ins lange Osterwochenende erfolgte am Karfreitag, 03. April 2026 zum dritten „Easter Egg Ride“ in Stockelsdorf. 73 Radsportlerinnen und Radsportler trafen sich am großen, überdachten Parkplatz am Ravensbusch bei familia in Stockelsdorf. Dies war die bislang bestbesuchte Easter Egg-Aktion. Im Jahr 2025 waren 41 Teilnehmer dabei und im Prämierenjahr 2024 waren es 60.

Drei Streckenlängen auf der Straße wurden angeboten, eine 87, eine 67 und eine 54 Kilometertour, sowie eine Graveltour über 76 Kilometer. Bereits am frühen Morgen wurde die Verpflegungskontrolle an der Freiwilligen Feuerwehr in Curau aufgebaut. Alle Teilnehmer fuhren diese Kontrolle nach der Hälfte ihrer Strecke an und wurden hier verpflegt. Ein kleines Osterbuffet erwartete hier die Teilnehmer. Es gab u.a. Hot Dog, Kuchen, Nussecken, Waffeln und Bockwurst, sowie viele Ostereier, heißen Kaffee und Tee. Also alles, was das (Waffel-)Herz begehrt, war hier zu finden.



Zum Start der Tour um 10:00 Uhr war es in diesem Jahr sonnig und trocken, aber frühlingfrisch bei 5°C. Spaß hatten jedoch alle an der Radausfahrt und der tollen Verpflegung.



Der weitestangereiste Teilnehmer kam in diesem Jahr aus Stuttgart und bekam als Dankeschön ein übergroßes Marzipan-Osterei! Vielen Dank an die Organisatoren des Events Chris und Uwe, sowie allen fleißigen Unterstützern an der Verpflegungskontrolle.





Wir beraten Sie gerne!

Gartenpflege
Bewässerungsanlagen
Zäune · Neuanlagen
Pflasterarbeiten
Winterdienst ...

TSP 30 JAHRE
GARTENBAU

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

35. Ostholstein-Rundfahrt (RTF) mit Radmarathon „Ostholstein Extrem“
26. April 2026 – aus der Redaktion



Im Rahmen der 35. Ostholstein-Rundfahrt des Radsport Team Lübeck e.V. wurde in Bad Schwartau auch der Radmarathon „Ostholstein Extrem“ als Auftaktveranstaltung der NordCup-Serie gestartet. Die landschaftlich reizvolle Strecke führte durch die hügelige und rapsblühende Landschaft Ostholsteins mit weiten Ausblicken auf die Ostsee, den Fehmarnsund und zahlreiche Seen. An sieben Kontroll- und Verpflegungspunkten warteten kulinarische Besonderheiten auf die Teilnehmer.

100 Marathonfahrer gingen auf die 227 bzw. 204 Kilometer langen Strecken mit 1.350 bzw. 1.290 Höhenmetern. Der nördlichste Punkt lag in Klautorf bei Heiligenhafen.

Der Start erfolgte um 7:30 Uhr in Bad Schwartau. Über den Pariner Berg führte die Strecke zunächst über Sarkwitz, Klingberg und Süsel zur ersten Kontrolle in Röbel bei Eutin (km 34). Anschließend ging es über Zarnekau, Sagau, den Bungsberg und Gut Kletkamp zur zweiten Kontrolle in Hansühn (km 66).

OSTHOLSTEIN EXTREM DER RST MARATHON

Von dort führte die Marathonstrecke abseits der übrigen RTF-Routen weiter nach Norden über Gut Weissenhaus, den Weissenhäuser Strand und Oldenburg bis zur dritten Kontrolle in Klautorf bei Heiligenhafen (km 100). Mit Blick auf die Fehmarnsund-Brücke konnten sich die Teilnehmer bei Pellkartoffeln mit Quark, Nudeln mit Parmesan, Fischfilet mit Schwarzbrot sowie Roter Grütze mit Waffeln stärken. Bis 12:30 Uhr hatten alle Fahrer diesen Kontrollpunkt passiert.

Über Oldenburg führte die Strecke zurück nach Hansühn zur vierten Kontrolle (km 131), bevor mit dem Bungsberg die höchste Erhebung Schleswig-Holsteins (168 m) erreicht wurde. Aufgrund einer Vollsperrung in Schönwalde verlief die Strecke über Bergfeld nach Kasseedorf. Die fünfte Kontrolle dann erneut in Röbel nach 156 Kilometern.



Von dort ging es über Liensfeld, Hutzfeld und Berlin zur sechsten Kontrolle (km 179), die an der Feuerwehr mit einem besonderen Verpflegungsangebot eingerichtet war. Wegen mehrerer Baustellen und Umleitungen im Bereich Ahrensböck musste der letzte Streckenabschnitt komplett neu geplant werden. Über Krems II, Warder und Westerrade erreichten die Teilnehmer schließlich den siebten und letzten Kontrollpunkt in Goldenebek (km 203).

Die letzten 24 km führten über den Tankenrader Berg, Curau und schließlich erneut über den Pariner Berg zurück nach Bad Schwartau. Nach 227 km erreichten die Teilnehmer bei besten Wetterbedingungen glücklich und zufriedenen das Ziel, wo Kuchenbuffet, Grillwurst, Kartoffelsalat und isotonische Getränke auf sie warteten.

Neben dem Marathon nahmen an der 35. Ostholstein-Rundfahrt weitere 260 Radsportler teil. Angeboten wurden vier RTF-Strecken über 162, 133, 105 und 58 Kilometer sowie zwei Graveltouren über 50 und 70 Kilometer.





**35. Ostholstein-Rundfahrt
– der Vorstand sagt DANKE**
27. April 2026 – aus der Redaktion



Die 35. Ostholstein-Rundfahrt liegt hinter uns. Der Vorstand des Radsport Team Lübeck bedankt sich herzlich bei allen Helferinnen und Helfern sowie bei den über 350 Teilnehmerinnen und Teilnehmern, darunter 96 auf der Marathonstrecke.

Eine Veranstaltung dieser Größe gelingt nur durch das Engagement vieler Mitglieder und Unterstützer. Bereits Tage vor dem Start wurde Material vorbereitet, Verpflegung organisiert, Fahrzeuge beladen und Abläufe koordiniert. Am Veranstaltungstag muss dann alles zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein.

Ein besonderer Dank gilt allen, die die Strecken ausgeschildert und kontrolliert haben. Ebenso danken wir den Helfern an der Anmeldung sowie den Teams an den Kontrollstellen, die für einen freundlichen Empfang und eine zuverlässige Versorgung sorgen.



Nicht vergessen möchten wir die vielen Kuchenbäckerinnen und Kuchenbäcker, die mit ihren selbstgebackenen Kuchen das traditionelle Buffet bereichert haben. Auch die Helferinnen und Helfer im Zielbereich, beim Auf- und Abbau, in der Logistik und hinter den Kulissen haben maßgeblich zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen.

Jeder einzelne Einsatz macht den Unterschied. Erst das Zusammenspiel aller Ehrenamtlichen sorgt dafür, dass unsere Ostholstein-Rundfahrt Jahr für Jahr erfolgreich durchgeführt wird und den Teilnehmern in guter Erinnerung bleibt. Vielen Dank für euren Einsatz!

Coffee & Cakeride nach Tramm am Maifeiertag

01. Mai 2026 – aus der Redaktion



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

Weitere Vereinsmitglieder kamen auch direkt nach Tramm, um an dieser Aktion teilzunehmen. Von Ratzeburg ging es bis nach Seedorf und über Zarrentin und Gudow bis nach Büchen und von dort nach Tramm. Zum gemeinsamen Kaffee-Stopp trafen

sich den alle in Tramm bei unserer 2. Vorsitzenden Maren wieder und wir durften die selbstgebackenen Kuchen, Obst und Kaffee genießen. Vielen Dank Maren für die Bewirtung bei dir! Im großen Garten trafen sich dann alle um das Büffet zu genießen. Der Rückweg führte uns über Niendorf, Breitenfelde und Alt-Mölln, Panten, Berkenthin und Klempau nach Lübeck zurück.

Mit über 20°C war es mal wieder eine großartige gemeinsame Ausfahrt.



Ende der 2.Saison bei Tom

24. März 2026

Piotr Furman



Mit Anfang des Frühlings geht auch die Krafttraining Saison bei Tom Hiller zu Ende. Tom lädt uns seit Ende 2024 in sein kleiner, aber feines Studio ein, damit wir uns da eine Stunde austoben können. Und das haben wir auch! Diese Saison haben wir uns öfter auf ein Kraft/ Ausdauer-Zirkeltraining fokussiert, damit wir 1. die Zeit gut nutzen, 2. die gesamte Gruppe mit speziellen Rennradkrafttraining abholen und 3. Jeder etwas nach dem Winter mit in sein regelmäßiges Training einbauen kann. Ein gezieltes Krafttraining unterstützt Euch im vollen Umfang beim Radfahren und bietet die nötige Stabilität.



Ein besonderer Impuls war in den letzten zehn Minuten des Krafttrainings bei Tom, denn hier gab es nochmal eine Mobilitätssession, bei der wir uns nochmal gut gedehnt haben. Auch ein enorm wichtiger Impuls für jeden Sportler! Beim letzten Training gab es noch eine kleine Aufmerksamkeit seitens des RST an Tom für seinen Support! Irgendwann kleiden wir Tom komplett ein.

Wir informieren Euch, wenn es wieder im November 2026 los geht!



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**

17. RST Sommer-Paarzeitfahren

11. Juni 2026 in Klein Sarau

Aus der Redaktion



Insgesamt gingen diesmal 8 Teilnehmer an den Start. Sieger wurden Erik Gromodka und Carsten Scherer mit einer reinen Fahrzeit von 47:39 Minuten. Der Streckenrekord in Klein Sarau von 45:30 Minuten, der im Jahr 2017 von Lennart Matthusen und Karsten Finck aufgestellt wurde, konnte nicht gebrochen werden. Das Zeitfahren über 30 Kilometer, wurde wie in den vergangenen Jahren wieder in Klein Sarau, südlich vor Lübeck ausgetragen.

Auf dem Programm standen insgesamt 30 Kilometer. Ein 7,5 Kilometer langer Rundkurs mit Start in Klein Sarau musste viermal gefahren werden. Die Strecke führte von Klein Sarau südlich Richtung Klosterberg und weiter Richtung Klempau, von wo es wieder zurück nach Klein Sarau ging.

Vor dem Start wurden die Paare ausgelost, die den Kurs gemeinsam bewältigen. Durch das Reglement ist ein Chancenausgleich zwischen den verschiedenen Fahrern gegeben.

Es gelten folgende Regel: Das Siegerteam wird ermittelt anhand der gefahrenen Echtzeit abzüglich / zuzüglich einer Zeitgutschrift / Zusatzzeit, die sich nach Alter, Geschlecht und Lizenzstatus der Fahrer richten.

Bei sommerlichen Temperaturen um die 22°C ging es nach der Auslosung um 18:38 Uhr los. Nach den erwähnten Siegern kamen Philip Hartzsch und Thomas Penseler auf Platz 2 (50:09 Min) und Pia Matzky und Kristoffer Hempel auf Platz 3 (51:52 Min.). Auf Platz 4 fuhren Leonie Penseler und Jasper Scholz (52:50 Min.).

Als alle Teilnehmer wieder im Ziel waren, wurde das Ergebnis verkündet.



2. German Cycling Gravel Day

31. Mai 2026 nach Mechow

Aus der Redaktion



Der RST Lübeck nahm am 2. bundesweiten German Cycling Gravel Day teil. Es wurde eine 92 Kilometer lange Strecke angeboten. Der Startschuss fiel um 11:00 Uhr am Gemeindehaus der St. Augustinus Gemeinde in Lübeck.

Die Tour, an der 13 Sportlerinnen und Sportler da-

bei waren, führte auf dem Dräger-Wanderweg bis nach Rothenhusen und über Utecht und Schlagsdorf bis nach Mechow. Weiter bis zum Schaalsee nach Dargow und nach 45 Kilometer gab es eine kurze Pause am Café in Kittlitz.

Hier konnten sich alle im Cafégarten kurz stärken, um anschließend weiter zum Küchensee nach Ratzeburg und auf der Ostseite vom Ratzeburger See entlang zurück zum Ausgangspunkt am Falkenhusener Weg in Lübeck zu fahren.

RST Lübeck
Geschäftsstelle

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

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

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



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



www.komoot.de/user/1818417983693



Instagram
facebook

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



www.instagram.com/rst_luebeck/

KLUBBRAUM
TRULY CONNECTED

Diese Vereins-App nutzen wir wo immer möglich. 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 1.100 Radsportler sind unserem verifizierten »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.

Mitgliedervorstellung

-> **Björn Büttner**
aus der Redaktion



Wie bist du zum Radsport gekommen?

Angesteckt vom Radsport-Boom durch Jan Ullrichs Tour-Sieg 1997, packte mich das Fieber. Mit dem ersten eigenen Rennrad in der Tasche folgte ich einer Empfehlung für das exzellente Jugendtraining beim RST. Im Frühjahr 2000 stand ich schließlich bei Gert Hillringhaus für mein erstes Training am Start. Kurz darauf folgte mein erstes Lizenzrennen in der U17 beim Heimrennen im damaligen Ausbildungspark Lübeck-Blankensee.

Welche Radsportart magst du besonders?

Straßenradsport und EZF

Wo treffen wir dich auf dem Rad?

Aufs Rad geht es heute meist nur noch in den Randstunden: Entweder ganz früh am Morgen oder spät am Abend, wenn die Kinder schlafen.

Wie oft trainierst du in der Woche?

In guten Wochen schaffe ich es dreimal aufs Rad. Durch Beruf und Familie gibt es aber auch Phasen, in denen der Tacho bei null Kilometern bleibt.

Was war dein bislang größter Erfolg?

Natürlich der Sieg beim Heimrennen 2017 nach einem rund 70 km langen Solo. Aber auch der 15. Platz bei der Profi DM im EZF gegen Tony Martin im Jahr 2012



Was war dein Radsporthighlight?

Da habe ich in 20 Jahren viele: Profi DM Straßenradsport durchgefahren im Jahr 2018

Wie viele Räder besitzt du?

4 Räder (EZF, 2x Basso Strassenräder, Cross)

Was bedeutet Radsport für dich?

Für mich vereint der Radsport alles: Bedingungslose Leidenschaft, starker Teamgeist und taktischer Fokus auf das nächste Ziel – und das alles mitten in der freien Natur.

Hast du ein Radsportidol?

Ich verfolge die wichtigsten Rennen, ein bestimmtes Radsport-Idol habe ich aktuell nicht.





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

Interview mit Gaby Woltersdorf
1000 Ehrenamtsstunden im RST
24.06.2026 von Katrin Matthusen



Hallo Gaby, danke dass du dir heute die Zeit nimmst für unser Gespräch. Du leistest seit einem halben Jahr 1000 Ehrenamtsstunden im RST Lübeck ab. Wie ist es dazu gekommen?

Die deutsche Telekom hat mich früher in Pension geschickt und als Gegenleistung dafür muss ich 1000 Ehrenamtsstunden leisten.

Wie lange hast du dafür Zeit?

Dafür habe ich insgesamt drei Jahre Zeit. Eigentlich habe ich angestrebt das in einem Jahr zu machen, habe aber jetzt schon gemerkt, das klappt nicht (lacht 😊), das ist aber nicht so schlimm, weil es sehr schön ist auch länger in diesem Ehrenamt zu verweilen.



Wie viele Stunden arbeitest du zurzeit pro Woche?

Ich mache gerade ca. 15 Stunden pro Woche, so dass ich jetzt nach einem halben Jahr bei ungefähr 360 Stunden bin.

Was sind konkret deine Aufgaben?

Ich bin Koordinatorin, das heißt meine Aufgaben sind eigentlich alles, wo es was zu organisieren gibt und alles wo Unterstützung und Hilfe benötigt wird.

Angefangen habe ich mit der Erstellung des Leitfadens Sexualisierte Gewalt im Sport, dann kam die Organisation der Jahreshauptversammlung, Ich kümmere mich um Reservierungen von Locations, pflege das Lager und ich habe einen Abverkauf von Lagerbeständen von Trikots organisiert. Auch habe ich mich darum gekümmert die Ehrenamtskarte zu organisieren und jetzt zuletzt habe ich das Konzept zur Talentförderung bei der Possehlstiftung vorgestellt, an dem ich auch mitgearbeitet habe.

Was sind die Herausforderungen daran für dich?

Viele Dinge sind für mich neu in die ich mich einarbeiten musste, wie zum Beispiel das Thema Ehrenamt und Vereinsführung.

Wie funktioniert die Zusammenarbeit mit den Verbänden, wie funktioniert die Organisation von Radrennen und RTF, was gibt es da alles zu beachten.

Die Frage, ob dir deine Aufgabe Spaß macht, entnehme ich schon deinen leuchtenden Augen und der Freude, mit der du mir davon erzählst.

Auf alle Fälle macht mir das Ehrenamt hier sehr viel Spaß! Ich muss auch sagen, dass wir ein toller Verein sind, der Vorstand arbeitet super zusammen und unterstützt sich gegenseitig und ich bekomme sehr oft ein gutes Feedback.

Was werden deine Aufgaben im nächsten halben Jahr sein?

Das nächste große Event ist die Ehrenamtsmesse. Da wollen wir versuchen mehr Freiwillige zu gewinnen und natürlich auch Werbung für den Verein machen.

Darüber hinaus wird es bestimmt auch noch einige Aufgaben zum Thema Talentförderung geben, das liegt uns sehr am Herzen. Jetzt im Sommer läuft noch der Zeitfahr cup und im Herbst kommt die CTF und mal sehen was noch so kommt.

Wieso rekrutiert ihr bei der Ehrenamtsmesse Freiwillige außerhalb und nicht innerhalb des Vereins. Der Verein ist doch in den letzten Jahren rasant gewachsen und trotzdem gibt es nicht genug Freiwillige?

Zu bestimmten Zeiten, wie z.B. im Frühjahr wo die RTF und das Radrennen sehr nahe beieinander liegen brauchen wir eine große Anzahl an Helfern. Aber natürlich möchten wir auch mehr Menschen gewinnen aus dem Verein heraus gewinnen, die Bock haben, die Helfen wollen und mitorganisieren wollen. Wir müssen aber versuchen die Last derer zu mindern, die immer dabei sind und deswegen versuchen wir uns da breiter aufzustellen.

Fährst du auch selbst Rennrad?

Ja, ich fahre auch selbst Rennrad, aber noch mehr liebe ich mein Gravel!

Ich finde man ist damit flexibler und die Sitzposition ist entspannter.

Wie bist du zum Rennradfahren gekommen?

Ich habe gehofft besser mit meinem Mann mithalten zu können und schneller zu werden. Nachdem ich in der Trainingsgruppe meine ersten Erfahrungen auf dem Rennrad gemacht habe, ist der Spaß dazu gekommen.

Sehr viel später ist das Gravel Rad dazu gekommen und hat das Touring Rad auf unsren Radreisen abgelöst.

Wohin geht die nächste Radreise?

Unsere nächste Radreise geht unspektakulär durch Süddeutschland. Wir wollen von Tübingen übers Ruhgebiet wieder hoch fahren und uns die netten kleinen Städte anschauen.

Wie lang sind eure Tages Etappen?

Zwischen 70-100 km. Dann bleibt noch genug Energie, um sich die Städte abends anzuschauen.

Wie ist denn die Prognose, bleibst du uns nach deinen 1000 Ehrenamtsstunden weiter erhalten?

Ich hoffe schon ein Stück, ich habe auch noch einen zweiten Verein, für den mein Herz schlägt (Kanu-Verein) Mal sehen in welcher Form und in welchem Umfang. Wenn man jetzt so viel Ausbildung genießt, kann man das auch nicht einfach über Bord werfen.

Was möchtest du unseren Lesern noch mitgeben?

Ich möchte nochmal werben! Ich finde das Thema Ehrenamt macht super viel Spaß und gibt einem

unheimlich viel. Man kann Dinge ausprobieren, die man sonst in seinem Leben so nicht macht. Man bekommt viel Unterstützung von anderen und es macht Spaß Dinge ins Rollen zu bringen. Ich kann nur jedem Raten, probiert es mal aus!

Liebe Gaby, ich danke dir für das nette Gespräch und wünsche dir weiterhin viel Spaß bei deinen Aufgaben. Wenn ihr auch Lust bekommen habt ein Ehrenamt auszuüben dann sprecht uns gerne an!



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



Unsere Partner im Fokus

Interview: RST Lübeck (Piotr) & Technische Orthopädie Lübeck



In den letzten Jahrzehnten und Jahren haben wir tolle Partnerschaften etabliert, die uns bei unseren verschiedenen Aktivitäten oder in bestimmten Bereichen unterstützen. Wir wollen Euch in dieser Rubrik diese Partner und vor allem die Personen dahinter vorstellen. Wir fangen mit Klaus von der TO Lübeck an und freuen uns auf die weiteren Interviews!

1. Klaus, der RST Lübeck und die TO Lübeck arbeiten jetzt seit vier Jahren zusammen – wie kam diese Partnerschaft eigentlich zustande und wieso passen diese beiden Institutionen aus deiner Sicht so gut zusammen?

Das kann ich rückblickend gar nicht mehr an dem einen Tag festmachen. Es war wohl wie so oft im Leben: Zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Durch meine Arbeit hatte ich schon in den 15 Jahren vor unserer Kooperation regelmäßig RST-Sportler bei mir – die Verbindung war also immer da. Vor vier Jahren haben wir dann beschlossen, uns gegenseitig zu unterstützen. Begonnen hat alles mit dem Racingteam, und daraus ist eine Partnerschaft auf Augenhöhe gewachsen, die nicht nur richtig Bock bringt, sondern von der beide Seiten – und vor allem die Fahrerinnen und Fahrer – enorm profitieren.

2. Welche Bedürfnisse von Radsportlerinnen und Radsportlern werden bei euch bedient?

Wir machen Leistungsdiagnostiken und Bikefittings. Hierdurch haben wir die Möglichkeit, eure Sitzposition auf dem Rad überhaupt erst mal richtig ergonomisch zu gestalten und perfekt an euch anzupassen – oder eben euer Training gezielt zu optimieren.

Das Training steuern wir dabei auf Basis echter Daten: Neben der klassischen Laktatmessung zur Bestimmung eurer Ausdauerschwel­len nutzen wir dafür moderne Verfahren wie die Spiroergometrie (Atemgasanalyse zur Messung von Sauerstoffaufnahme und Fettstoffwechsel). So finden wir genau heraus, wo eure Leistungsreserven liegen und wie ihr eure Watt am effizientesten auf die Straße bringt.

3. Erklär uns bitte kurz, was ein Bikefitting und die Leistungsdiagnostik ist.

Beim Bikefitting verändern wir zusammen eure Position auf dem Rad – und zwar im perfekten Zusammenspiel aus optimaler Ergonomie und persönlichen Fahrgefühl. Wir optimieren dabei wirklich jedes Detail: von der millimetergenauen Einstellung der Cleats über die perfekte Sattelposition bis hin zur Ausrichtung der Bremsgriffe. Das Ziel ist eine Position, die sich für euch absolut stimmig anfühlt und schmerzfreies, effizientes Fahren ermöglicht.



Eine Leistungsdiagnostik läuft im Grunde ähnlich ab wie der klassische FTP-Test, den viele vom Smarttrainer kennen – ein Stufentest, der euch sportlich fordert. Der entscheidende Unterschied: Während ein FTP-Test nur schätzt, was an der Schwelle passiert, analysieren wir direkt eure physiologischen Prozesse.

Durch punktuelle Laktatmessungen und eine genaue Atemgasanalyse (Spiroergometrie) entschlüsseln wir den Stoffwechsel bis ins Detail. So raten wir eure Trainingsbereiche nicht, sondern passen sie individuell an. Das gibt uns die Möglichkeit, euren aktuellen Trainingsstatus fundiert zu beurteilen: Wir sehen genau, wie es um eure (VO₂max) steht, wie effizient euer Fettstoffwechsel arbeitet und wie hoch die Laktatbildungsrate (VLa_{max}) ist.

Kurz gesagt: Wir finden heraus, woran es aktuell noch hakt und an welchen Stellschrauben wir drehen müssen.

4. Welche der beiden Dienstleistungen sollte jemand aus dem Radsport als erstes angehen und wieso?

Das kommt natürlich ganz auf die individuellen Bedürfnisse an. Fakt ist jedoch: Der Großteil profitiert direkt von einem Bikefitting. Es beugt Verletzungen effektiv vor und sorgt von Anfang an für spürbar mehr Komfort auf dem Rennrad. Wer schmerzfrei auf dem Sattel sitzt, behält langfristig den Spaß am Sport und hört nicht wegen vermeidbarer Beschwerden wieder auf.

5. Was sind die häufigsten Fehlstellungen oder Probleme, die ihr beim Bikefitting bei den Radsportlerinnen und Radsportlern feststellt?

Sehr häufig steht natürlich die optimale Sitzhöhe im Fokus, die einen immensen Einfluss auf die Kraftübertragung und die Rückenstabilität hat. Ebenso oft brennt Sportlern die Frage nach dem richtigen Sattel auf der Seele. Hier bildet unter anderem eine digitale Vermessung der Sitzhöcker die perfekte Grundlage für die richtige Sattelwahl.

6. Wie läuft ein Bikefitting ab?

Grundsätzlich läuft jedes Bikefitting absolut individuell ab. Zuerst besprechen wir ausführlich eure Ziele sowie vorhandene oder vergangene Verletzungen. Anschließend machen wir eine Videoanalyse der Ist-Situation. Je nach Bedarf folgen eine manuelle Untersuchung, die Vermessung der Sitzhöckerbreite und eine Statikanalyse. Im nächsten Schritt optimieren wir Cleats, Sitzhöhe, Nachsitz und Sattelneigung.

Hierfür verwende ich verschiedene Tools wie die Videoanalyse, eine 3D-Beckenanalyse und natürlich meine langjährige Erfahrung aus der Biomechanik. Sobald wir mit der Sitzposition zufrieden sind, passen wir feinjulierend noch die Griffposition an. Zum Abschluss analysieren wir die neue Soll-Position und ich vermesse das Rad im finalen Setup. Je nach Schwerpunkt runden ein Athletiktest und individuelle Übungsempfehlungen das Fitting ab.

7. Ab wann ist denn eine Leistungsdiagnostik sinnvoll und warum?

Sobald das Training strukturierter wird und man einen klaren Plan verfolgt, lohnt sich der Schritt zu exakt definierten Trainingsbereichen. Denn wer seine individuellen Schwellen kennt, trainiert nicht mehr nach Gefühl, sondern setzt jeden Reiz punktgenau und holt das Maximum aus seiner Trainingszeit heraus.



8. Wie bewertest du die Radsportentwicklung in Lübeck in der Zukunft?

Der Radsport in Lübeck und Umgebung entwickelt sich – wie bundesweit – sehr dynamisch. Immer mehr Menschen nutzen das Rad als Sportgerät, da es ein effektives Cardiotraining bei gleichzeitig geringer Gelenkbelastung ermöglicht. Ich gehe davon aus, dass dieser Trend anhält, da Gesundheit und Lebensqualität weiter an Bedeutung gewinnen und Ausdauertraining neben Krafttraining eine zentrale Rolle spielt.

Besonders positiv ist der steigende Frauenanteil im Radsport. Was früher selten war, ist heute selbstverständlich. Auch aus biomechanischer Sicht ist das eine gute Entwicklung, da es zunehmend ergonomisch angepasste Komponenten speziell für Frauen gibt. Hier besteht zwar weiterhin Optimierungspotenzial, insgesamt hat sich die Situation in den letzten Jahren aber deutlich verbessert.

9. Eine letzte Frage - Wie bist du zu diesem nicht ganz gewöhnlichen Job gekommen?

Nach meinem Abschluss als Diplom-Medizintechnikingenieur habe ich in der Biomechanik-Abteilung der Unfallchirurgie am UKSH gearbeitet. Als dort ein neues Infrarot-Bewegungsanalyse-system eingeführt wurde, gab es anfangs Hürden im therapeutischen Alltag. Ich wurde gefragt, ob ich mich einarbeiten wolle. Daraus entwickelte sich alles Weitere – heute blicke ich auf 15 Jahre Erfahrung in der Sportdiagnostik zurück. Diese Kombination aus Technik, Sport und individueller Biomechanik macht die Arbeit für mich bis heute besonders interessant.

Danke Klaus für den Einblick in deinen Arbeitsbereich. Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit mit Dir und der TO Lübeck als professionellem Partner in der Region.

**RST im Harz: Drei Tage, vier Jahreszeiten
und jede Menge Geschichten**
17. bis 19. April 2026 – von Philipp N.



Zum zweiten Mal zog es eine motivierte Truppe des RST Lübeck ins Harz Camp – mit großen Plänen, gutem Material und, wie sich zeigen sollte, einer ordentlichen Portion Wetter-Überraschungen im Gepäck.

Freitag: Einrollen mit Nebenwirkungen

Zum Auftakt ging es für Marcus, Sebastian, Anke, Micha und Philip direkt auf eine erste 40-km-Runde mit rund 200 Höhenmetern. Lockerer Einrollen? Naja – sagen wir: ambitioniert locker. Parallel dazu erlebten Sönke, Christiane und Maren gemeinsam mit Friederike eine „ungeplante“ Gravel-Einlage.

Ob Navigationsfehler oder kreative Streckenwahl – die Grenzen zwischen Straße und Abenteuer verschwammen jedenfalls schnell.

Am Abend traf man sich geschlossen in der Futterscheune des Harz Campings. Neben gutem Essen stand vor allem die große Frage im Raum: Wie hart wird der Samstag wirklich?
Spoiler: Ja.

Samstag: Sonnenschein, Brocken und... Hagel

Pünktlich um 9 Uhr rollte die Gruppe bei bestem Sonnenschein los – Ziel: der Brocken. Am Ende standen starke 128 km und 2356 Höhenmeter auf dem Tacho. Für Stefan begann der Tag allerdings mit einem technischen Warm-up: Eine leere Di2-Schalthebelbatterie musste kurzerhand in der Apotheke organisiert werden. Improvisationstalent: vorhanden.

Der Anstieg lief solide, die Stimmung ebenfalls. Doch was oben beginnt, endet im Harz bekanntlich selten trocken. Bei der Abfahrt vom Brocken öffnete der Himmel alle Schleusen – inklusive Hagel. Unten in Schierke wurde beim Kaufmann Zuflucht gesucht: Kaffee, warmes Essen und das gemeinsame Auftauen retteten die Moral.

Dort fiel auch die Entscheidung: Gruppenaufteilung. Einige wollten abkürzen, andere noch Körner lassen. In Braunlage trennten sich die Wege – Unterschied: etwa 10 km und 200 Höhenmeter. Klingt machbar, hatte es aber in sich. Vor allem die lange Intervallsteigung auf der „Extra-Runde“ verlangte nochmal alles ab.

Gegen 18 Uhr trudelten alle – mehr oder weniger durchgekocht, durchgefroren oder beides – wieder im Camp ein.



Die Gespräche drehten sich weniger um Wattzahlen, mehr um Hagelkörner in Murmelgröße und heldenhafte Durchhaltegeschichten.

Sonntag: Der Harz sagt Nein

Der Plan einer entspannten Abschlusstour fiel buchstäblich ins Wasser. Dauerregen machte jede weitere Ausfahrt unattraktiv bis unsinnig. Es bei einem letzten gemeinsamen Frühstück.



Der Harz liefert – nur selten das, was man erwartet.

Fazit:

Starke Truppe, starke Leistungen und ein Wochenende, das man so schnell nicht vergisst. Zwischen Sonnenschein, Gravel-Exkursen und Hagelsturm war alles dabei. Genau das macht solche Touren aus – und sorgt noch lange für Gesprächsstoff im Verein.



Breitensport

30 Tage mit dem Gravel durch Spanien
– Von Sevilla nach Bilbao
von Gabriele Woltersdorf



Andalusien – allein der Name klingt wie ein Versprechen. Und gleich zu Beginn erfüllt Sevilla dieses Versprechen mit Leichtigkeit: eine lebendige Stadt voller Farben, Wärme und Lebensfreude. Nach einem ausgedehnten Stadtrundgang starten wir in unser Abenteuer – 30 Tage, über 1500 Kilometer, mehr als 15.000 Höhenmeter und rund die Hälfte davon auf Schotter.

Der erste Radtag beginnt mit Sonne, frischem Gebäck und einer fast leeren Landstraße. Am Wegesrand blühen Margeriten, Lavendel und gelbe Frühlingsblumen. Ein Tagesmenü mit drei Gängen sorgt für volle Bäuche und entsprechend schwere Beine – und so kämpfen wir uns mit Gegenwind nach Huelva. Als Belohnung wartet eine Dachterrasse mit Sundowner.

Am nächsten Morgen kreischen grüne Papageien über der Hoteldachterrasse. Die Sonne gewinnt langsam an Kraft, während wir auf einer alten Bahntrasse durch blühende Landschaften rollen.

Der Weg wird später sandig, matschig und ruppig. Dafür gibt es unterwegs leckeren Schinken für das Abendessen und eine herzliche Begrüßung im Hotel, wo unsere dreckigen Räder wie selbstverständlich im Gastraum übernachten dürfen.

Ein Highlight des folgenden Tages ist der Blick in die riesige Kupfermine. Der Weg dorthin führt über steile Schotterhänge und eine Tragepassage – Heikos Idee, damit keine Langeweile aufkommt. Ein Dachs kreuzt unseren Weg, später kurbeln wir in der Hitze über einsame Berge und rauschen wieder hinab.

Die Landschaft der Extremadura wird weiter, ruhiger, fast savannenartig. Störche klappern auf Türmen und Masten, Schweine grunzen unter den Korkeichen, und Pilger grüßen freundlich. Die Hitze begleitet uns, ebenso wie kleine Bars mit einfachem, köstlichem Essen. Eine Herberge mit Pool, Waschmaschine und herzlichem Besitzer wird zum Tagesglück.

Regen am nächsten Morgen hält uns nicht auf – nach einem langen Frühstück mit zwei Pilgerinnen klart es auf. Wir besuchen Galisteo mit





seiner mittelalterlichen Stadtmauer und folgen der Via de la Plata weiter nach Norden. Ein wunderschöner Bahnradweg, die Vía Verde, bringt uns schließlich bis nach Béjar.

Die Strecke nach Salamanca führt über einsame Bergstraßen, vorbei an Kühen, Enten und einem Granit-Themenpark. Die letzten 20 Kilometer auf losem Untergrund fordern uns noch einmal richtig. Doch Salamanca entschädigt für alles: kunstvolle Sandsteinarchitektur, lebendige Plätze, eine der ältesten Universitäten Europas – für uns die schönste Stadt der Reise.

Weiter geht es nach Zamora, durch Regenpfützen und über Schotter. Gewitter drohen, doch wir

entkommen ihnen meist knapp. Die Temperaturen sind deutlich kühler als zuvor. Wir bummeln durch Tordesillas, Valladolid und Burgos und bestaunen die schöne Architektur.

Kurz vor Estella-Lizarra lädt ein Rotweinbrunnen zur spontanen Weinprobe ein. Die letzten beiden Etappen führen über einen Bahnradweg nach Vitoria Gasteiz und schließlich weiter nach Bilbao. Dort feiern wir das Finale – müde, glücklich und voller Eindrücke.

Fazit nach 30 Tagen Spanien: Empfehlenswert? Absolut.



Radtourenfahren 2026

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bemerkung
So. 05.07.26	Rendsburger BC	SCH	Osterrönfeld	Nord-Cup
09.-12.07.26	Bundesradspportreffen	NRW	Lünen	Bundesradspportreffen (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
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	Cyclclassics 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	Radspport 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

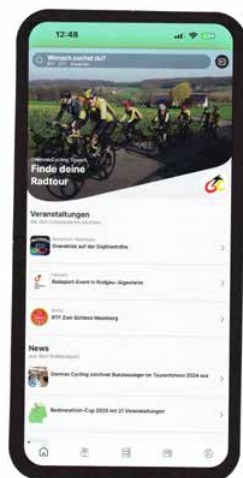
Änderungen vorbehalten

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

Stand 07.06.2026

GC Touren - Deine smarte Begleitung für ein unvergleichliches Radsportabenteuer! Diese App wurde speziell für Radfahrer und Veranstalter entwickelt, die ihre Leidenschaft für den Breitensport auf ein neues Level heben möchten. Mit dieser innovativen Anwendung kannst du nicht nur an aufregenden Radsport Events teilnehmen, sondern auch deine Teilnahmen verwalten, dich über bevorstehende Veranstaltungen informieren und dich so mit Gleichgesinnten vernetzen.

Die App bietet nicht nur eine nahtlose Event-Anmeldung und -Teilnahme, sondern auch eine interaktive Möglichkeit, deine Fortschritte während oder nach einer Veranstaltung zu verfolgen.



Jugend-Trainingsangebot

Dienstag

Donnerstag

Samstag

RTF Stodo U19+U17+U15

Coach:
Chris, Piotr &
Andreas K.



Art RTF-Jugend

Wo?.. Stockelsdorf, Kirche

Wann? 18:00 Uhr

Länge 40-70km

Ø-km/h 25-32 km/h

Alter ab 12 Jahre

RR U13+U11+Einsteiger

alle 2 Wochen!

Coach: Jan-Christoph



Art Rennrad Jugend

Wo?.... St. Hubertus, REWE

Wann? 10:00 Uhr

Länge 120 Min

Ø-km/h 20-25 km/h

Alter 8-12 Jahre

RTF Hubertus U19+U17+U15

Coach: Marcus



Art RTF-Ausfahrt

Wo?.... St. Hubertus, REWE

Wann? 18:00 Uhr

Länge 40-70km

Ø-km/h 25-32 km/h

Alter ab 13 Jahren

Rennrad U19+U17+U15

(alle 3-4 Wochen)
Coach: Piotr &
Jan-Christoph



Art strukturiertes Training

Wo?.... St. Hubertus, REWE

Wann? 10:00 Uhr

Länge 120 Min

Ø-km/h 25-32 km/h

Alter 13-18 Jahre

Gravel U11

- alle 2 Wochen
- wechselnder Startort
Coach: Piotr



Art Gravel Jugend

Wo?..... St. Hubertus oder
Possehlbrücke

Wann? 11:30 Uhr

Länge 60 Min

Ø-km/h ca. 12 km/h

Alter 8-10 Jahre

Gravel U13

- alle 2 Wochen
- wechselnder Startort
Coach: Piotr



Art Gravel Jugend

Wo?..... St. Hubertus oder
Possehlbrücke

Wann? 10:00 Uhr

Länge 75 Min

Ø-km/h ca. 15 km/h

Alter 10-12 Jahre

RST Lübeck Trainingsangebot

Dienstag

Mittwoch

Leistungssport

RR Stodo

Coach:
Chris & Piotr



Art Technik, GA2-EB

Wo?.. Stockelsdorf, Kirche

Wann? 18:00 Uhr

Länge ... 120 Min (45-70 km)

Ø-km/h 27-35+ km/h

Alter jedes Alter

RR Einsteiger

Coach: Maik



Art ... Regeneration/KB-GA1

Wo?.. Stockelsdorf, Kirche

Wann? 18:00 Uhr

Länge ... 120 Min (45-70 km)

Ø-km/h 20 km/h

Alter jedes Alter

Breitensport

RTF Stodo

Coach: Andreas K.



Art RTF-Ausfahrt

Wo?.. Stockelsdorf, Kirche

Wann? 18:00 Uhr

Länge ... 120 Min (45-70 km)

Ø-km/h 25-27 km/h

Alter jedes Alter

Lauftraining

Mittwoch
Trainer: Marcus



Art Laufen

Wo?.. RST Geschäftsstelle

Wann? 19:00 Uhr

Länge 6-12km

Ø-km/h 5:00-5:45

..... min/km

Vom 01.04.26 bis zum 31.10.2026 sind unsere Trainingstermine auf den ausgelegt. Am Samstag & Sonntag sind Trainingseinheiten nach Absprache geplant. Jugend-Angebote gibt's eine Seite vorher.

Aktuelle Termine findet ihr immer auf der RST-Homepage!

Donnerstag

Freitag

Zusatzangebote

RR Hubertus

Coach: Piotr



Art Technik, GA2-EB

Wo? St. Hubertus, REWE

Wann? 18:00 Uhr

Länge .. 120 Min (45-65 km)

Ø-km/h 28-35+ km/h

Alter jedes Alter

ZWIFT

Mo-Di-Mi-Do
Kenneth & Lisa



Art Intervalle / Endurance

Wo? ZWIFT, Online

Wann? 18:15 Uhr

Länge ... 45-70 / 60-120 Min

Dank „Gumiband“ kann jeder individuelle Wattwerte fahren.

Mo + Di: Intervalle, VO2, Sweet-Spot

Gravel

Coach: Andreas F.



Art Technik, GA2-EB

Wo? Possehlbrücke

Wann? 18:00 Uhr

Länge 120-150 Min

Ø-km/h 21-27 km/h

Alter jedes Alter

Womensride Stodo

Ankündigung via
STRAVA & WhatsApp
Coach: Lisa



Art Technik, GA2-EB

Wo? .. Stockelsdorf, Kirche

Wann? 18:00 Uhr

Länge ... 120 Min (45-70 km)

Ø-km/h 27-31 km/h

Alter jedes Alter

RTF Hubertus

Coach: Piotr
& Marcus



Art RTF-Ausfahrt

Wo? St. Hubertus, REWE

Wann? 18:00 Uhr

Länge 40-70 km

Ø-km/h 25-27 km/h

Alter ab 18 Jahren

RR Stodo

Ankündigung via
STRAVA & WhatsApp
Coach: Kenneth



Art strukturiertes
Technik-Training (Taktik,
VO2, Intervalle, etc.)

Wo? ... Stockelsdorf, Kirche

Wann? 18:00 Uhr

Länge ... 120 Min (45-70 km)

Alter jedes Alter

Bergsteigen mit dem Fahrrad

Zwischen Baumgrenze & Laktatschwelle
von Pieloth P.



Ich liebe Bergsteigen und ich liebe Radfahren. Irgendwie naheliegend, dass man das verbinden will. Problem: mein „Hausberg“ ist der Pariner Berg und eher eine „natürliche Erhebung“ mit 72m. Man muss also irgendwie schon in den Süden (oder nach Skandinavien) fahren, um da ernsthaft Strecke und hm zu machen.

Mit meiner Freundin aus dem Laufverein (mit der ich noch nie zuvor Fahrrad gefahren bin, geschweige denn mir ein Zimmer geteilt habe) kam die Idee „irgendwas in den Bergen“ zu machen. Zuerst hatten wir Pläne für die Pyrenäen, da sich die An- und Wegfahrt jedoch kritisch gestaltete, schauten wir nach Alternativen. Eine Idee war es, eine Alpenquerung mit dem Rad zu machen und sich aber (der Luxus muss sein!), das Gepäck von Herberge zu Herberge fahren zu lassen. Schwierig gestaltete sich jedoch das Finden eines Dienstleisters, den wir aber mit dem vielversprechenden Namen „Quäldich“ gefunden haben.

Abruzzen Giro! Die Abruzzen sind ein Gebirge in der Nähe von Rom. Das Versprechen auf Wärme, eine gut geplante organisierte Reise inkl. Gepäcktransport und das Treffen von Gleichgesinnten war eine gute Motivation.

Der Veranstalter gibt sich große Mühe, zu beschreiben, wie man sein eigenes Leistungslevel für die Tour (von A bis C+) am besten einschätzen kann. Nachdem ich mit dem RST mal im Harz 130 km und etwas über 2.000 hm gefahren bin dachte ich „ja, das passt mit Level C“. Im ersten Hotel angekommen, dann schnell gemerkt, dass man es eigentlich nur mit Leuten zu tun hat, die



in der Alpenregion wohnen und deren Hausberge wirklich Berge sind – so mit über der Baumgrenze und mit Schnee obendrauf!. Okay, haben uns beruhigt, wir werden morgen einfach in der Gruppe 3 starten (das ist die „entspannte“ Gruppe – bei 27 Teilnehmenden ist es ja ohnehin gut, das Team aufzuteilen und so gab es eben 3 Geschwindigkeitsgruppen).

Nach der ersten Etappe (von 7) hab ich gemerkt, dass das hier kein Coffeeride wird, aber mein super Guide Gabi (offizieller Spitzname „Abfahrtsluder“) und alle anderen netten Teilnehmenden gaben mir noch paar gute Tips zum „Bergsteigen“ auf dem Rad und viel Motivation mit und dann ging es langsam, aber stetig voran.

Bei den Auffahrten (die ja auch mal mehrere Stunden dauerten) hatten sowieso alle ein eigenes Tempo. Man wartete aber immer am Berg aufeinander und wenn es eine Panne gab, wer der/die Guide auch immer zur Stelle und hat geholfen. Die Guides muss man sich ein bisschen wie Hütehunde vorstellen, die auch mal hoch und runter fahren um die „Herde“ beisammen zu halten.

Von den 7 Etappen waren 5 essentiell (mussten gemacht werden, um ins nächste Hotel zu kommen) und 2 optional (da gab es 2 Übernachtungen am Stück im selben Ort). Da hab ich mir statt der von der angebotenen „aktiven Ruhetage“ (Anmerkung: naja, waren dennoch immer mind. 1.500 hm Tagen) einfach „passive Ruhetage“ gegönnt und habe z.B. Sulmona und L'Aquila besichtigt, mit lecker Eis, Café, Pasta und allem was Italien zu bieten hat!

Apropos Essen: vegane Ernährung war gar keine Herausforderung. Meine Freundin und ich konnten massives Carb-Loading betreiben. In den Cafés gab es immer Sojamilch (Hafer hat sich



scheinbar nicht durchgesetzt) und beim Frühstück waren Cerealien und Brot mir Marmelade unsere erste Wahl. Einmal gab es sogar vegane Croissants – ein Traum! Der Guide hat sich immer vergewissert, dass wir nicht zu kurz kommen und auch auf den Etappen hat der Gepäckwagenfahrer Stefan die Mittags-Verpflegung übernommen und die Schnitzchen waren so lecker, dass sich auch die Nicht-Veganer daran erfreut haben.



Insgesamt hatten wir alle eine anstrengende, aber wunderbare Woche ohne schwerwiegende Unfälle, nur einem Regentag und ich persönlich habe insgesamt 450km, 7.530 hm in 24 Sattelstunden geschafft. An einem Tag waren es sogar 2.800hm am Stück – mein absoluter Rekord (auf den Campo Imperatore mit meterhohen Schneefeldern am Straßenrad) Die Ausblicke von oben warn mega und die Abfahrten durch die Serpentinien reiner Nervenkitzel.

Wer also richtig Bock hat, sich stundenlang zwischen Baumgrenze und Laktatschwelle zu bewegen und das mit dem Luxus einer 1a organisierten Reise mit anderen Menschen und tollen Guides, dann kann ich Quäldich sehr empfehlen!

Erkenntnisse:

1. Ein Harztraining pro Jahr reicht für eine Woche lang Bergsteigen nicht unbedingt und 10x den Pariner Berg hoch sind nicht dasselbe wie 700hm am Stück mit 28 Grad im Nacken.
2. Coffeestops sind besser, wenn der Cappuccino 2 EUR bis max. 2,50 EUR kostet (!)
3. Mit kleinem Kettenblatt vorne und großem Ritzel hinten immer schön weitertreten, bloß nicht anhalten und wenn es so steil ist, dass das vordere Rad „abhebt“, einfach Schlangenlinien fahren.
4. Hupen in Italien bedeutet nur selten „die Straße gehört mir, Du ehrloser Fahrradrottel“ sondern meistens „Achtung, fahr rechts ran“.
5. Finger immer wieder mit Sonnenschutz nachcremen, sonst hat man den ganzen Sommer lang „weiße Handschuhe“ an ;)



Reiseblog der Reiseleitung:
<https://t1p.de/vo5rn>

Gravel & Bikepacking

CadFish | Wild Wild East

Wann
WER



Wie kommt man eigentlich auf die Idee, eine Bikepacking-Tour zu machen, wenn man zwar in den vergangenen Jahren zahlreiche Radreisen unternommen hat, jedoch immer „klassisch“? Meine bisherigen Touren unternahm ich mit zwei große Ortlieb-Taschen am Gepäckträger und Übernachtungen in festen Unterkünften, die ich meist kurzfristig über Booking.com oder Airbnb gebucht hatte.

Auf der Jahreshauptversammlung des RST im Januar 2026 warben Arne, Britta und Bernd für ihre geplanten CadFish-Veranstaltungen. Für die Alpentour im Juni sollte sogar noch ein Startplatz frei sein. Begeistert von ihrer Vorstellung fuhr ich nach Hause und die Idee ließ mich nicht los. Eine mehrtägige Alpenüberquerung mit dem Fahrrad war schon lange ein Traum von mir.

Die Idee, einmal Bikepacking auszuprobieren, ließ mich seitdem nicht mehr los. Zusätzlichen Rückenwind bekam sie durch die Wintercup-Ak-



tion „Reiselust auf zwei Rädern“. Nach einigem Hin und Her stand schließlich mein Entschluss fest: In diesem Jahr würde ich meine erste Bikepacking-Tour fahren.

Nun begann die Vorbereitungszeit. Neben dem Aufbau der nötigen Fitness durch viele Trainingskilometer bestand die größte Herausforderung darin, die passende Ausrüstung zusammenzustellen. Es folgten intensive Recherchen im Internet, zahlreiche Gespräche mit Vereinsmitgliedern, die bereits Bikepacking-Erfahrung gesammelt hatten, und das Aufsaugen unzähliger Tipps und Informationen.

Eine besonders große Hilfe war Arne. Er gab mir viele wertvolle Ratschläge und stellte mir sogar eine Rahmentasche und eine Lenkerrolle zur Verfügung. Kurzerhand entschloss ich mich, „CadFish -Wild, wild east“ mitzufahren, eine ideale Vorbereitung, um erste praktische Erfahrungen im Bikepacking zu sammeln. Ein Anruf bei Arne genügte und ich war angemeldet.

Jetzt wurde die Zeit allerdings knapp. Es mussten noch einige Ausrüstungsgegenstände besorgt und das Gravelbike für die Tour vorbereitet werden.

Dann war er endlich da, der Start meiner ersten Bikepacking-Tour. Ich war etwas aufgeregt. Bislang hatte ich den Zeltaufbau sowie das Packen und Befestigen der Taschen lediglich im heimischen Garten geübt. Würde unterwegs alles so funktionieren, wie ich es mir vorgestellt hatte?

Zum Auftakt trafen wir uns zum gemeinsamen Frühstück bei Arne im Garten. Die Stimmung war bestens, und alle waren gespannt auf die Route. Am ersten Tag führte sie uns von Lübeck über Wismar, natürlich mit dem ersten Fischbrötchen am Hafen, weiter nach Warnemünde, wo wir die Warnow mit der Fähre überquerten, bis zum Campingplatz nach Dierhagen. Nach 155 Kilometern hieß es erstmals: Zelt aufbauen und den Schlafplatz einrichten. Durch das Proben im Garten war das Zelt schnell aufgebaut!

Die erste Nacht im Zelt war allerdings eine echte Herausforderung. Bei gerade einmal vier Grad Außentemperatur fror ich in meinem dünnen Sommerschlafsack erbärmlich und schlief kaum. Den meisten anderen ging es ähnlich.



Am nächsten Morgen führte uns die Strecke über Ribnitz-Damgarten und Greifswald bis kurz vor die polnische Grenze nach Ückeritz. Nach 133 Kilometern stand die zweite Zeltnacht an. Diesmal war ich besser vorbereitet: Ich behielt meine Daunenjacke an und setzte zusätzlich eine Mütze auf. Obwohl die Temperaturen erneut nur etwa vier Grad betragen, war mir diesmal angenehm warm.

Am dritten Tag wartete die Königsetappe auf uns: 193 Kilometer mit einem Abstecher nach Polen. Über Swinemünde ging es entlang der Ostseeküste bis nach Dziwnówek, anschließend Richtung Süden an Stettin vorbei zu unserem Campingplatz an der Oder in Mescherin.

Am vierten und letzten Tag endete unsere Tour nach weiteren 112 Kilometern auf dem Campingplatz am Gorinsee, vor den Toren Berlins. Einige Teilnehmer fuhren direkt weiter nach Berlin, um von dort mit dem Zug nach Hause zu reisen. Andere nahmen ihren Zug am Montag.

Das Besondere an dieser Tour war die perfekte

Organisation. Arne, Britta und Bernd sorgten für eine komplette Vollverpflegung. Morgens gab es ein reichhaltiges Frühstück, unterwegs einen Verpflegungspunkt und abends ein warmes Essen. Was einfach klingt, bedeutete in Wirklichkeit eine enorme Leistung. Zu jeder Mahlzeit bauten die drei ein beeindruckendes Buffet auf, bei dem es an nichts fehlte.

Ich entschied mich spontan, die Rückfahrt in zwei weiteren Radetappen mit dem Gravelbike anzutreten.

Es ging über kleine Landstraßen oder Bahntrassenwege Richtung Westen. Nach ca. 160km habe ich auf einem kleinen Campingplatz am Blanksee übernachtet. Am nächsten Tag ging es weitere 160 km über Schwerin und Ratzeburg weiter nach Lübeck. Die zwei sonnigen Radtage waren für mich noch ein schöner Abschluss der super organisierten viertägigen Bikepacking-Tour.

Herzlichen Dank noch einmal an das Team





Mit viel Vorfreude im Gepäck bin ich aus dem Südwesten an der luxemburgischen Grenze nach Lübeck gekommen, um den hohen Norden auf dem Gravelrad zu erkunden. Die Ernährungsstrategie war ausgetüfelt, das Taschensetup getestet – und dann: die Wettervorhersage. Tage davor Regen und für die Zeit des Events auch. Das konnte ja was werden ...

Am Start angekommen, lernte ich direkt jemanden aus der Heimat kennen, der jetzt im Norden wohnt. Solch ein Zufall bei nur 15 Personen am Start! Das musste ein gutes Omen sein. Der Start kam näher – und pünktlich dazu auch ein massiver Regenschauer. Die Reaktion des Orgateams



war perfekt, und wir starteten einfach mit einer kurzen Verspätung. Das sollte es auch mit dem Regen gewesen sein für die nächsten 435 km. Die Strecke führte uns – wie der Name schon sagt – einmal in die weite Welt. Was sich mir beim Namen der Veranstaltung bei der Anmeldung nicht erschlossen hatte, kapierte ich dann während der Fahrt. Hinein in den Abend ging es über herrliche Wege mit mehr Steigungen, als ich das hier oben erwartet hatte – was übrigens für die gesamte Strecke gilt.



Ab km 50 gesellte sich ein junger Fahrer an meine Seite, mit dem ich herrlich über das Leben philosophieren und gemeinsam den Sonnenuntergang über der Ostsee genießen konnte. Unbeschreiblich. Mit an der Tanke in Kiel frisch aufgefüllten Flaschen und Riegeln wurden einige Zeit später die Augen müde, unsere Wege trennten sich, und ich musste zum ersten Mal einen Powernap an einer Bushaltestelle einlegen. Frisch aufgewacht ging es dann weiter durch die Nacht – in der Hoffnung auf einen schönen Sonnenaufgang einige Stunden später. Ein Wahnsinnsmoment, wenn die Knochen trotz Müdigkeit erwachen und die Laune zeitgleich mit dem Zwitschern der Vögel zurückkehrt.

Nach einem kurzen zweiten Powernap ging es weiter bis zum Bäcker in Rendsburg. Dort traf ich wieder einen anderen Teilnehmer, mit dem

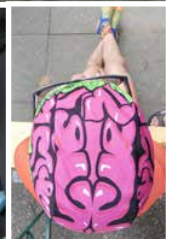


ich nachts des Öfteren zusammentraf. Jetzt kam für mich eigentlich die längste Zeit. Richtig frisch fühlte ich mich selten. Irgendwie immer leicht müde. Noch zweimal musste ich mich 10 Minuten auf eine Bank legen, alles mal lockern und die Augen kurz zumachen. Der schöne Radweg im letzten Teil wirkte Wunder, und zusammen mit der Schlagerplaylist im Ohr fuhr ich dem Ziel entgegen und wurde herzlichst empfangen.

Der Traum war, es unter 24 Stunden zu packen. In 23:45 Stunden kam ich an – hundskaputt, doch überglücklich. Ohne technische Panne und größere Probleme (mal abgesehen vom Verirren in ein Rapsfeld nachts, weil ich dachte, die Traktorspur sei der Weg) hat alles super geklappt.

Eine schöne, nette und familiäre Veranstaltung, die ich nur empfehlen kann. Ein einziger Wehmutstropfen bleibt: meinen Mitfahrer habe ich nicht mehr gesehen.

In diesem Sinne: bis zum nächsten Mal!



CadFish | Alpen

Juli 2026, von Chur nach Innsbruck
von Michael Koop



Jetzt sollte sich mein Traum erfüllen: eine mehrtägige Bikepacking-Tour durch die Alpen. Anders als bei vielen klassischen Alpenrouten sollte unsere Strecke nicht nur durch Täler entlang der Flüsse führen, sondern auch mehrere anspruchsvolle Alpenpässe überwinden. Im Vergleich zu meiner ersten CadFish-Tour war das noch einmal eine ganz neue Herausforderung. Wir schlugen unsere Zelte immer auf herrlich gelegenen, kleinen, Campingplätzen auf und haben das Übernachten in der Natur sehr genossen.

Nach einer langen Zugfahrt aus dem Norden kamen wir gut gelaunt in Chur in der Schweiz an. Gleich am ersten Radtag wurden wir mit drei Pässen gefordert: dem Albulapass, dem Passo del Bernina und der Forcola di Livigno alle auf einer Höhe von über 2.300 Metern. Am Ende standen 114 Kilometer und 3.470 Höhenmeter auf dem Tacho.

Im Gegensatz zu meiner ersten CadFish-Tour versorgten wir uns diesmal selbst. Das bedeutete, rechtzeitig einzukaufen und unser Essen auf einem kleinen Campingkocher zuzubereiten, ein zusätzlicher Teil des Abenteuers. Wir starteten in den Morgen mit frisch aufgebrühtem Kaffee und ließen den Tag mit frischer Pasta und anderen italienischen Leckereien ausklingen.

Am zweiten Tag führte uns eine Schotterpiste durch ein landschaftlich wunderschönes Hochtal, bevor wir zum Abschluss das Stilfser Joch erklommen. Dort übernachteten wir, heute ausnahmsweise komfortabel in einem Hotel, auf der Passhöhe (2.755 m) und genossen den Sonnenuntergang über den umliegenden Berggipfeln,



ein unvergesslicher Moment.

Auch an den folgenden Tagen ließen wir kaum einen Pass aus. Über den Gaviapass (2.652 m) sowie weitere, knapp 2.000 Meter hohe Pässe führte unsere Route auf Landstraßen, Schotterpisten und Singletrails weiter in Richtung Gardasee. Dabei mussten wir immer wieder Schiebepassagen bewältigen. Dank unseres Humors und der gegenseitigen Motivation meisterten wir alle auch diese Herausforderungen gemeinsam.

Vom Gardasee aus ging es weiter nach Osten in die Dolomiten, wo wir das Sellajoch überquerten. Das Bergpanorama der Dolomiten ziehen einen immer wieder in den Bann, atemberaubend!!!! Wieder im Etschtal angekommen, standen an den letzten beiden Tagen noch der Jaufenpass (2.044m) und das Timmelsjoch (2.509m) auf dem Programm, bevor wir nach 9 Radtagen ganz besetzt unser Ziel Innsbruck in Österreich erreichten. Von hier ging es für die Gruppe mit der Bahn zurück Richtung Norden.

Aus Mangel an Fahrradstellplätzen im Zug ging meine Heimreise zunächst mit dem Rad nach Rosenheim und von dort mit dem ICE heimwärts.

Insgesamt legte ich auf meiner Tour knapp 1.000 Kilometer und rund 19.000 Höhenmeter zurück. Die Bikepacking-Tour durch die Alpen war für mich ein ganz besonderes Erlebnis. Unsere Gruppe harmonierte super, wir nahmen alle Rücksicht aufeinander und hatten gemeinsam unglaublich viel Spaß.

Die Tour war von Arne wieder hervorragend ausgearbeitet und bot zahlreiche landschaftliche Höhepunkte. Dafür möchte ich mich an dieser Stelle noch einmal herzlich bedanken. Nachdem ich nun beide Arten des Radreisens kennengelernt habe, Übernachtungen in festen Unterkünften und Touren mit Zelt und Selbstverpflegung, kann ich gar nicht entscheiden, welche Variante ich bei meiner

nächsten Tour bevorzugen würde. Beide haben ihren ganz eigenen Reiz. Deshalb würde ich von Reise zu Reise neu entscheiden, welche Form am besten zu den jeweiligen Touren passt.



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

Rennsport

RST Zeitfahrkup 2026:

1. Lauf in Klein Wesenberg

28. April 2026 – aus der Redaktion



Der 1. Lauf des RST Zeitfahrkup 2026. Neben den RST-Sportlern kamen auch wieder einige Gastfahrer zum Zeitfahren nach Klein Wesenberg. Auf dem 7,2 Kilometer langen Rundkurs von Klein Wesenberg nach Trenthorst, Abzweig Barnitz und zurück nach Klein Wesenberg starteten diesmal insgesamt 41 Sportler. Dies ist neuer Rekord der RST Zeitfahrkup-Serie, die seit 2021 ausgetragen wird. Sieger wurde in diesem Jahr Marc Müller mit einer Zeit von 39:53 Min über 4 Runden und 28,8 Kilometer.



Auch in diesem Jahr starten wieder in zwei Klassen: Entweder mit Zeitfahrrad oder mit dem klassischen Rennrad (ohne Zeitfahrausrüstung). So wollen wir auch weitere Sportler und Sportlerinnen für diese Wettkampfsrie gewinnen.

RST Zeitfahrkup 2026:

2.. Lauf in Mustin

26. Mai 2026 - aus der Redaktion



Der 2. Lauf fand auf dem ruhigen Rundkurs in Mustin statt. 30 Radsportler gingen bei hochsommerlichen Temperaturen über 28 °C an den Start auf die 10,8 Kilometer lange Rundstrecke von Mustin über Goldensee und Kittlitz zurück nach Mustin.

Die Bestzeit über 32,4 Kilometer (3 Runden) fuhr Marc Müller mit einer Zeit von 44:45 Minuten (43,443 km/h) vor Heiko Lehmann (47:41 Min.) und Eike Tessars (47:44 Min.). Zwei Teilnehmer starteten über 21,6 Kilometer (2 Runden).

Hier fuhr Christiane Wermann (Frauen 3) die Bestzeit mit 40:03 Min. vor Pia Matzky (U15) mit 45:00 Min.

Unsere jüngste Teilnehmerin Anastassiva V. (U11) fuhr eine Runde (10,8 km) in 30:18 Min.



Nord- und Landesmeisterschaft 2026
Einzelzeitfahren in Selmsdorf
03. Mai 2026 – aus der Redaktion



Die Nord- und Landesmeisterschaft 2026 startete am 02. Mai 2026 mit dem Einzelzeitfahren in Selmsdorf. Auf dem 5 Kilometer langen Wendekurs zwischen Selmsdorf und Lüdersdorf wurden die diesjährigen Meister auf im Einzelzeitfahren ermittelt. Der ausrichtende RST Dassow konnte 192 gemeldete Radsportlerinnen und Radsportler an der Strecke begrüßen. Vom RST Lübeck gingen 11 Sportler an den Start und gewannen insgesamt 11 Medaillen für den RST Lübeck. Herzlichen Glückwunsch!

Mit Jan Jensen (Masters 2) haben wir einen Nordmeister in unseren Reihen. Den Vize-Nordmeistertitel sicherten sich Viktoria Jeske (U17w) und Samuel Burger (U19). Junis Maywald (U17) erreichte den 3. Platz in der Nordmeisterschaft. Auf schleswig-holsteinischer Landesebene gewannen folgende RST-Sportler eine Medaille:

Viktoria Jeske (U17w) 1. Platz, Junis Maywald (U17m) 1. Platz, Ben Timmermann (U17m) 3. Platz, Jan Jensen (Masters 3) 1. Platz, Marc Jansen (Masters 3) 3. Platz, Maik Seidel (Masters 2) 2. Platz und Samuel Burger (U19) 2. Platz. Somit gibt es auf Landesebene insgesamt drei Landesmeister / Landesbesten-Titel für die Lübecker Rennfahrer!



T-Shirt-Total

Nord- und Landesmeisterschaft 1er Str. „Rund um Rieps“

10. Mai 2026 – RST Racing Team



Der traditionsreiche Große Preis zu Lübeck ist eines der wichtigsten Rennen der Region auf dem Programm. Austragungsort war erneut der selektive Rundkurs rund um Rieps, der mit seinem welligen Profil und insgesamt rund 825 Höhenmetern im Elite-Rennen spannende Rennen versprach. Bei sonnigen Bedingungen und Temperaturen um 17 Grad gingen die Fahrer:Innen des RST Racing Team Lübeck hochmotiviert an den Start.

Hobby A & B

Das Rennen der Hobbyklassen A & B startete kontrolliert, wobei vereinzelt Attacken vom Feld konsequent neutralisiert wurden. Über die gesamte Distanz hinweg konnte sich keine Gruppe entscheidend absetzen, sodass sich früh ein Sprintfinale als wahrscheinliches Szenario abzeichnete.

Das RST Racing Team Lübeck verfolgte dabei eine klare taktische Linie: aktiv am Renngeschehen teilnehmen, auf mögliche Gruppenbildungen unmittelbar reagieren und sich im Falle eines Sprintfinales geschlossen zu positionieren, um einen Podiumsplatz zu sichern.

Noch vor Beginn der letzten Runde fiel in der Hobbyklasse B die Entscheidung: Laurenz Rosien konnte sich im direkten Duell durchsetzen und das Rennen mit klarem Vorsprung gewinnen.

In der Schlussphase des A-Rennens wurde das Tempo deutlich erhöht. Das Team Roadrash Kiel übernahm auf den letzten Kilometern die Initiative, während sich das RST-Team aufmerksam direkt dahinter positionierte.



Fotos auf dieser Seite: Christian Herzog | chgsport

Da die Tempoverschärfung jedoch keine entscheidende Selektion brachte, konnte sich das RST Racing Team eine ideale Ausgangsposition für den Sprint erarbeiten. In diesem setzte sich Jonas Hemme souverän durch und sicherte sich den Sieg vor Jan-Hendrik Biel und Niels Harbs.



Hobby Frauen

Im Rennen der Hobby-Frauen gingen insgesamt sechs Fahrerinnen gemeinsam mit den Masters-Frauen in einem gemischten Feld von 14 Starterinnen auf den Kurs. Während die Masters-Frauen fünf Runden zu absolvieren hatten, endete das Rennen für die Hobbyklasse nach vier Runden. Durch vereinzelter Tempoverschärfungen wurde das Feld über gesamte Distanz der Hobby-Frauen ausgedünnt. Nele Brügge prägte das Rennen dabei maßgeblich und übernahm über weite Strecken die Führungsarbeit. Für Nele Brügge und Paula Warnken war es gleichzeitig das erste Radrennen überhaupt, was die gezeigte Leistung besonders hervorhebt. Nach vier gemeinsam gefahrenen Runden kam es zur Entscheidung im Sprint der verbleibenden Hobby-Fahrerinnen. In einem Sprint der letzten Drei setzte sich Nele Brügge gegen Paula Warnken und Nina Mellmann durch und sicherte sich damit den Sieg in der Hobbyklasse. Platz 1 und 2 gingen somit an das RST Racing Team Lübeck,

Elite Männer

Beim stark besetzten Rennen der Elite präsentierte sich ein großes und qualitativ hochwertiges Feld, geprägt von zahlreichen Fahrern aus dem Hamburger Raum sowie mehreren gut organisierten Teams. Entsprechend hoch war das Niveau, bereits in der ersten Rennstunde wurde ein Schnitt von rund 47,5 km/h gefahren.

Das RST Racing Team Lübeck versuchte frühzeitig, das Rennen aktiv mitzugestalten. Mehrere

Attacken wurden konsequent mitgegangen, und es wurde wiederholt versucht, in aussichtsreiche Gruppen zu kommen. Allerdings ließ das Feld kaum Raum für erfolgreiche Konstellationen, sodass keine Gruppe mit RST-Beteiligung entscheidend wegkam. Die rennentscheidende Ausreißergruppe konnte sich ohne unsere Beteiligung absetzen.

Im gesamten Rennverlauf arbeiteten Leif und Jonas sehr geschlossen zusammen. Leif übernahm dabei immer wieder wichtige Führungsarbeit und brachte Jonas zuverlässig in gute Positionen. Beide kamen sturzfrei durch das Rennen und entschieden sich im Finale bewusst, sich aus dem Massensprint herauszuhalten.

Teamfazit

Mit drei Siegen sowie weiteren starken Platzierungen blickt das RST Racing Team Lübeck auf einen äußerst erfolgreichen Renntag zurück. Das Rennen in Rieps markierte zudem einen wichtigen Schritt in der Entwicklung des neuen Hobby-Teams, das sich erstmals in dieser Breite präsentieren konnte.

Ein besonderer Dank gilt dem gesamten RST Lübeck, allen Helfer:innen sowie Unterstützer:innen, die diesen Renntag möglich gemacht haben.

Mit Blick auf die kommende Saison und die 29. Austragung des Großen Preises zu Lübeck sowie weitere Rennen, geht das Team mit viel Rückenwind in die nächsten Herausforderungen.

Man sieht sich auf der Straße.



Foto: Henrik Haack

Dankward Racing Series 2026

– 9 Radrennen im Norden

www.dankward-racing-series.de



Die Dankward Racing Series geht 2026 in ihre nächste spannende Saison! 9 Radrennen stehen in dieser Saison auf dem Programm. Mit dabei sind „altbekannte“ Kurse, aber auch neue Startorte werden 2026 dabei sein.

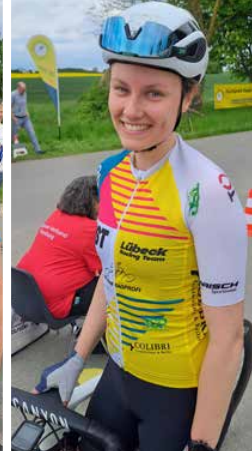
Gemeinsam mit Dankward möchten wir den regionalen Radsport noch stärker fördern und ausbauen.

Datum	Startort
Sa. 04.07.2026	Kiel-Kiellinie
So. 05.07.2026	Kiel-Citti-Park
Sa. 08.08.2026	Kl. Kummerfeld (EZF/MZF)
So. 09.08.2026	Halstenbek (Finale)





Fotos auf dieser Seite: York Buschmann



Fotos Mitte & unten: Martin Windelband

Jugend – das neue Normal?
humoristische Randnotizen
von Stephan Hohenschield



Ist ein 19jähriger TdF-Sieger das neue Normal und Jonas Vingegaard (29 Jahre) ein Altersklassensieger? Entsprechend dem Wettkampfreglement beginnt mit dem 30. Geburtstag für Amateurfahrer das Alter. Jetzt wird man in seinem Lieblingssport Senioren- oder Masterfahrer genannt, und für viele sportlich ambitionierte Radler beginnt jetzt die wichtigste Phase ihrer sportlichen Laufbahn.



Viele träumen von sportlichen Höchstleistungen, mit denen man den grauen Alltag aufpolieren kann. Zu diesem Zweck existiert ein ausgefeiltes Programm, das unter einer maximalen Dauerbelastung der Haushaltskasse – entsprechend einer FTP von 280 Watt – das Erreichen der Zielinie kontinuierlich in die Zukunft verschiebt. Da sich der Radsportler durch Zähigkeit auszeichnet, wehrt er die Angriffe der Vernunft von Seiten der Partnerin, er möge sich doch auf das wirklich wahre Leben konzentrieren, standhaft ab. Insbesondere da er 2027 mit Jonas Vingegaard in einer Altersklasse fährt.

Da das Alter die Zeit der Weisheit ist (!) kennen die älteren Master- und Berufsradfahrer die Normalität des Rennradfahrens, in welchem Alter

auch immer es praktiziert wird. Der „moderne“ Radsport mit seinen Neuerungen, z.B. in der Ernährung (Gummibärchen in Gelb), im Bereich der Technik (kein konkurrenzfähiges Rennrad unter 10.000,-Euro), mit intensiver medizinischer Betreuung und verfeinerten Trainingskonzepten, z.B. Zone 2 statt (?) Grundlagenausdauer-Training, scheint mir nur die Namen für bekannte Methoden gewechselt zu haben.

Als Eddy Merckx nach der optimalen Trainingsmethode gefragt wurde, soll er gesagt haben: Radfahren, Radfahren, Radfahren. Die medizinische

Betreuung wurde optimal von Spanischen und Italienischen Sp(r)itzenärzten durchgeführt, die eine strenge Diät mit Belgischem Pot empfohlen. Die hervorragenden Ergebnisse des „alten“ Radsports sind in den Annalen des Radsports dokumentiert, die dazu gehörigen Namen der Athleten lodern auf ewig im Fegefeuer der moralischen Verderbtheit.

Ob sich der „moderne“ Radsport im Kern oder nur sprachlich vom traditionellen Radsport unterscheidet, wird unterschiedlich beurteilt. Was neu für mich am Radsport ist, und was auch „normal“ bleiben sollte, ist die Tatsache, daß immer mehr junge Radfahrer beiderlei Geschlechts den Radsport für sich entdecken, intensiv betreiben und in den Vereinen und in Radsport-Teams mit offenen Armen empfangen werden.

Eine ironiefreie Bemerkung zum Schluß: Wir älteren Radler wissen: Radsport ist der schönste Sport der Welt, aber Moral ist in der Welt ein seltenes Gut, außer in Sonntagsreden. Wir alten Radsportler können uns etwas Gutes tun, indem wir die jungen Sportler in eine kommerzfreie Radsportfamilie aufnehmen, die dann auch ihre alten Mitglieder noch kennt, und sie mit einem Preis für den ältesten Rennteilnehmer z.B. belohnt, wie es mir vor kurzem passiert ist.

Als Beobachter der Profiszene hat der Sieg von Wout van Art (31 Jahre) im Velodrom von Roubaix über den jungen „Überirdischen“ ein inneres Grinsen bei mir hervorgerufen: „so ist das mit den Jungen, die noch grün hinter den Ohren sind.“

42,195 km
Stadtwerke Lübeck

2,4 km LN - Schüler:innen
10 km Landwege

Sparkasse zu Lübeck
Halbmarathon

5 km DAK - Gesundheit
Duo 2 x 21 km



Radio Lübeck
Staffeln
10 x 4,2 km

18.
18. Oktober



Svea Timm
Marathon -
Siegerin 2024
Foto: Agneta 50'



Stadtwerke Lübeck
Marathon

Mehr Bewegung
und große Ziele!

2026



Radrennen: DRS in Flintbek

09. Mai 2026

Aus der Redaktion



Der nächste Lauf der diesjährigen Dankward Racing Series fand in Flintbek bei Kiel statt. Viktoria Jeske (U17) und Laurenz Rosien (Hobby B) sicherten sich für den RST Lübeck jeweils den Sieg in ihrer Klasse. Herzlichen Glückwunsch.

In der männlichen U17-Klasse belegten die RST-Rennfahrer Junis Maywald Platz 5, Ben Timmermann Platz 7 und Hanno Wagner Platz 11. Im Rennen der Elite Amateure über 60 Kilometer gewann Felix Groß (Team Standert Brandenburg) das Kriteriumsrennen.

Maximilian Dahlke (RST Lübeck Racing Team) wurde mit 15 Sekunden Rückstand 18 und Ce-

drik Weyhe (RST Lübeck) belegte zeitgleich Platz 20. In der Hobby A-Klasse kam Alexander Studt (RST Lübeck Racing Team) auf Platz 8 mit 3 Sekunden Rückstand auf den dänischen Sieger Kim Ternstrøm (Sønderborg). Fabian Wulff (RST Lübeck Racing Team) erreichte zeitgleich mit Alexander Studt den 20. Platz. Im Hobby B-Rennen, das Laurenz Rosien (RST Lübeck Racing Team) gewann, kam Andreas Schmidt (RST Lübeck) als 7. in der Verfolgergruppe ins Ziel.

Das Rennen der Amateure gewann der frühere RST Lübeck Jugendfahrer Finn-Niklas Michelau (RG Hamburg), Erik Gromodka kam als 23. ins Ziel. In der Masters 3-Klasse gewann Tobias Nagel zwar den Zielsprint, jedoch konnte er sich aufgrund der Kriteriumswertung mit seinen 10 Punkten nur den dritten Platz in der Gesamtwertung sichern.

DM Senioren: Jan Jensen wird Dritter!

28. Juni 2026 in Görlitz

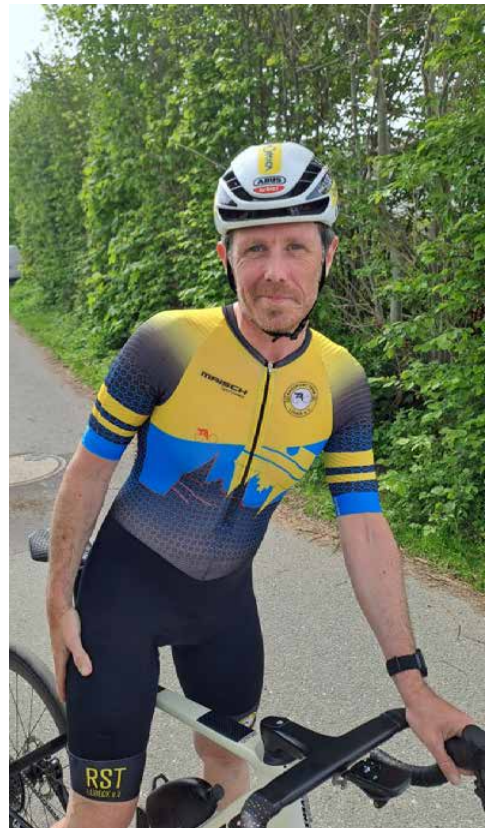
Aus der Redaktion



Bei der Deutschen Meisterschaft der Senioren wurde Jan Jensen vom RST Lübeck Dritter in der Masters 3-Klasse und konnte sich damit ein Platz auf dem Siebertreppchen sichern!

Bereits 2024 belegte Jan Jensen beim der Masters-DM in der Klasse Masters 2 den 3. Platz. Das Rennen „89. Rund um die Landeskronen“ in der Masters 3-Klasse über 87 Kilometer gewann Hanno Rieping (PMCA Mannheim) mit einer Zeit von 2:15:56 Std., vor Marko Grobleben (SC DHfK Leipzig) und Jan Jensen (RST Lübeck), die mit nur 2 Sekunden Rückstand zeitgleich ins Ziel kamen.

Herzlichen Glückwunsch zu diesem hervorragenden Ergebnis.



**VELOMANIA – EIN BEWÄHRTES
HAUSMITTEL GEGEN DEN WINTERBLUES**
von Stephan Hohenschild



»Vom Eise befreit sind Strom und Bäche durch des Frühlings holden, belebenden Blick...«
Diese berühmten Zeilen beschrieben unsere Gefühle angesichts der Teilnahme am 1. Radrennen (Gravel) dieses Jahres in Turnhout, Belgien. Ein UCI-Qualifikationsrennen bei Sonnenschein mit Tausenden Zuschauern, einer perfekten Organisation und einem anspruchsvollen Kurs. Die Krönung der Saisoneroöffnung ein Platz auf dem Podium und eine Holzmedaille.

Eine Fortsetzung des Frühlingserwachens sollte dann am 19.4. beim Harz-Gravel stattfinden. Die Erkundungsfahrt am Vortag bei Sonnenschein und angenehmen Temperaturen auf einer



anspruchsvollen und landschaftlich schönen Strecke im Nationalpark Harz feuerte die Velomania in uns an. Dann kam der Morgen des Renn-tages und „...der alte Winter, in seiner Schwäche, zog sich in rauhe Berge zurück (Harz?), von dort sendet er, fliehend, nur ohnmächtige Schauer körnigen Eises in Streifen über die grünende Flur...“ Als hätte Goethe die Situation am 20.4. im Harz auf 500m Höhe gekannt. Dazu kam ein Temperaturabfall auf 4

Grad sowie ein beachtliches Windaufkommen. Hunderte Gravelisten hielt es aber nicht vom Start ab. Auch wir standen am Start, ausgerüstet mit Regenschutzkleidung der Marke „Premium“



und geölten und geputzten Fahrrädern. Nach ca. 1 km waren alle Fahrer in ein einheitliches Grau gekleidet, ebenso wie die „High-Tech-Maschinen“ der jungen Wilden und die Schutzblech-bewährten All-Road Räder der Hobbyfahrer in kurzen (!) Hosen. Die Anstrengung des Fahrens gegen den Wind, bergauf und auf Schotterpisten hielt uns anfangs warm, bis nach ca. 1 Stunde der Wasser-



stand in den Schuhen, die durchweichten Handschuhe und die fortschreitende Durchnässung der Regenschutzkleidung Lust und Leistung auf dem Fahrrad senkten. Geplant war 2 Runden a 33km zu absolvieren. Gegen Ende der 1. Runde schlich sich der Gedanke in das Bewußtsein, das Rennen mit einem DNF zu beenden. Das dadurch entstandene moralische Dilemma wurde dann aber elegant gelöst, indem die Veranstalter kurzerhand das Rennen durch ein kollektives DNF beendeten. Zitternd und mit staksigen Schritten suchten wir das Versorgungszelt auf, um mit warmem Punsch und warmer Suppe die vitalen Kräfte zu regenerieren. Gegen die Kälte verteilte die Feuerwehr Rettungsdecken, und der Veranstalter stellte einen (!) Wärmestrahler zur Verfügung, der zum zentralen Anziehungspunkt für die jüngeren, männlichen Teilnehmer wurde.

Die Klimaanlage des Autos vollendete die Re-



generation auf dem Heimweg nach Hamburg und erweckte letztendlich unsere geistigen und körperlichen Kräfte, und brachte sie auf den gewohnten Stand.

Unser Fazit: Radsport tut gut, gibt Senioren Gesundheit und Mut.

Einen Tag später erfolgte die Anmeldung für HarzGravel 2027.

JugendradSPORT-Training

Straße (U19/U17):

Di. um 18:00 Uhr, Stockelsdorf, Kirchweg

Straße (U19/U17/U15):

Do. um 18:00 Uhr, Lübeck, St. Hubertus (REWE Polarisweg)

Straße (U11/U13 und Einsteiger):

Sa. um 10:00 Uhr (alle 2 Wochen - ab 11.07.26) Lübeck,

St. Hubertus (REWE-Parkplatz, Polarisweg)

Gravel (U13):

Sa. um 10:00 Uhr (alle 2 Wochen - ab 04.07.26) Lübeck,

Possehlbrücke (Frauen-Ruderclub)

Gravel (U11 und Einsteiger):

Sa. um 11:30 Uhr (alle 2 Wochen - ab 04.07.26) Lübeck,

Possehlbrücke (Frauen-Ruderclub)

Zusätzlich gibt es alle 3 bis 4 Wochen ein individuelles Radtraining für U19/U17/U15 am „rennfreien“ Wochenende (Samstag oder Sonntag). Weitere Trainingstermine für U11/U13 / Einsteiger gibt es in der Woche nach Absprache. Eine Übersicht gibt es in der Heftmitte.

Ansprechpartner:

Marcus Matthusen,

Tel.: 0451 / 597 527, Handy: 0172 / 4222802,

marcus.matthusen@rst-luebeck.de

Radtraining im Sommer:

Das RST-Jugendtraining findet von Ende März bis Mitte Oktober regelmäßig auf der Straße und im Gelände (Graveln) statt.

Wir haben für alle Leistungsklassen (U11 bis U19), sowie für Einsteiger ein Angebot (siehe oben)

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

Fahrtraining Rennrad:

Trainingsschwerpunkt sind GA-Fahrten mit kurzen intensiven Einheiten auf flachem bis leicht welliges Profil (U11/U13/U15/ U17/U19). Geeignet für Kinder ab 10 Jahre!

Für Neueinsteiger kann der Verein Rennräder vermieten. Bei Bedarf bitte bei der RST-Geschäftsstelle melden.

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

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

Ziel ist es, den Radsport als Natursportart zu entdecken.

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

Bitte beachten:

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

Mitzubringen sind:

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

Ansprechpartner beim Training:

Marcus Matthusen und Piotr Furman

**Teilnehmerrekord beim
U11/U13 Graveltraining
von Piotr Furman**



Langsam spricht es sich rum, dass der RST Lübeck ein cooles Graveltraining für Kids anbietet, und das freut mich persönlich! Angefangen mit drei/ vier jungen Mitglieder im Jahr 2022, sind wir mittlerweile bei ca. 9-10 Kids. Manche noch als Gäste und hoffentlich bald als RST-Mitglieder.



Als RST-Trainer ist es mir wichtig, dass die Kinder Spaß beim Training haben und etwas Neues lernen. Mit der Zeit wird man dann besser und kann zusätzliche Impulse mühelos umsetzen. Zum Ende der Wintersaison 2026 habe ich mich gefreut, neue Gesichter beim Training zu sehen. Mateo war zum zweiten Mal dabei und Fiona zum ersten Mal. Zudem war das komplette U11/ U13-RST Team mit Lennard, Dominik, Nils, Justus, Julius und Frederik dabei. Wir haben Hügelanstiege trainiert und das schnelle Fahren auf losem Untergrund im Wald. Jeder gibt dabei sein Bestes und das Gruppentraining motiviert einen zusätzlich.

Um den RST-Nachwuchsbereich auszubauen, müssen wir als Verein die internen Sportbetriebsstrukturen stärken. Ich (Piotr) würde mich daher freuen, wenn Ihr unseren Verein und die Kids mit Eurer Zeit und Eurem Engagement unterstützt!

Man muss keinen Trainerschein haben, um ein Graveltraining zu leiten und der Aufwand (ca. 3 h pro Woche) hält sich auch in Grenzen. Es geht vor allem einen Pool von engagierten RST-ler:innen zu etablieren, die das Kidstraining mit unterstützen. Wenn ihr mehr dazu wissen wollt, dann spricht mich einfach an oder kommt mal vorbei und schaut es Euch an.



Über den Winter haben wir uns alle zwei Wochen jeden Samstag, auch bei -4 Grad und vereisten Wegen getroffen, neue Herausforderungen gesucht und diese auch mit viel Können erfolgreich bewältigt. Einige haben an Weihnachten ein neues Rad bekommen, da konnte man verständlicherweise nicht bis zum Frühling warten.



T-Shirt-Total

Talentspur Lübeck

Konzept zur nachhaltigen
Nachwuchsförderung im Radsport



Das Radsport Team Lübeck von 1990 e.V. ist seit über 35 Jahren ein fester Bestandteil des sportlichen Lebens in Lübeck und der Region. Unser Ziel ist es, Menschen jeden Alters für den Radsport zu begeistern und ihnen den Zugang zu einem aktiven, gesundheitsfördernden und gemeinschaftlichen Vereinsleben zu ermöglichen. Dabei steht neben sportlichem Ehrgeiz stets die Freude an der Bewegung im Vordergrund.

Durch ein kontinuierlich wachsendes Angebot im Trainings- und Veranstaltungsbereich konnten wir unsere Mitgliederzahlen stetig steigern und sind heute mit über 270 Vereinsmitgliedern der mitgliederstärkste Radsportverein in Schleswig-Holstein. Besonders wichtig ist uns dabei die nachhaltige Förderung junger Menschen.



Mit der Unterstützung der Possehl-Stiftung Lübeck möchten wir unsere Kinder- und Jugendarbeit gezielt weiterentwickeln und langfristig sichern. Eine lebendige Vereinsstruktur basiert auf engagiertem Nachwuchs – er stärkt die Gemeinschaft, sorgt für Kontinuität und bringt Vielfalt in den Sport. Unsere gesamte Arbeit wird ehrenamtlich getragen und ist damit auf verlässliche Unterstützung angewiesen.

Im Mittelpunkt steht für uns die altersgerechte Heranführung von Kindern und Jugendlichen an den Radsport. Wir vermitteln Freude an Bewegung, stärken motorische Fähigkeiten und fördern zugleich Teamgeist, Verantwortungsbewusstsein und Ausdauer. Das Training findet überwiegend im Freien statt und ermöglicht so wichtige Natur- und Gemeinschaftserfahrungen.



Unser Konzept sieht eine stufenweise Entwicklung vor:

Einstieg (8–9 Jahre): Spielerisches Techniktraining auf Gravel- oder Mountainbike mit Fokus auf Radbeherrschung und Sicherheit im Gelände.

Aufbau (ab 10 Jahre): Einführung in das Fahren im Straßenverkehr sowie erste strukturierte Trainingseinheiten auf dem Rennrad.

Wettkampferfahrung (U11/U13): Teilnahme an ersten Rennen und Veranstaltungen – freiwillig und ohne Leistungsdruck. Der Spaß und das Sammeln von Erfahrungen stehen im Vordergrund.

Entwicklung (U15): Individuelle Förderung und gezielte Talententwicklung. In dieser Phase werden Grundlagen für eine mögliche sportliche Laufbahn gelegt. Leistungsbereite Jugendliche können den Einstieg in überregionale Wettkämpfe vorbereiten.

Unser Anliegen ist es, allen Kindern und Jugendlichen – unabhängig von ihrem Leistungsniveau – eine sportliche Heimat zu bieten. Wir fördern sowohl breitensportlich Interessierte als auch ambitionierte Nachwuchstalente.

Mit der Unterstützung der Possehl Stiftung Lübeck möchten wir die Qualität unseres Trainings weiter verbessern und unsere Ausstattung gezielt erweitern. Gleichzeitig schaffen wir bessere Voraussetzungen, um Kindern und Jugendlichen den Einstieg in den Radsport zu ermöglichen. So können wir langfristig gewährleisten, dass junge Menschen in Lübeck auch weiterhin Zugang zu qualifizierter Radsportförderung haben.

Der Vorstand der RST Lübeck und die RST-Jugend bedanken sich rechtherzlich für die großzügige Unterstützung der Possehl-Stiftung.



IHR FAHRRADPROFI

Wir lieben Leistung!

Ahrensböck 04525/4730 www.ihrfahrradprofi.de

Ferienpass-Aktion 2026

10.07. (Gravel) + 14.08.2026 (Straße)
von Piotr Furman



Das Radsport Teams Lübeck bietet ein Radtraining für Kinder ab acht Jahren an, die Spaß am sportlichen Radfahren haben und den Radsport in der Natur erleben wollen. Diesen Sommer veranstalten wir gleich zwei Ferienpass-Aktionen, bei der Ihr ein echtes RST Lübeck Training kennenlernen könnt, viel über den Radsport lernen werdet und der Spaß im Vordergrund steht.

An zwei unterschiedlichen Terminen geht's einmal um das Graveltraining (Fr. 10.07.2026) und das zweite Mal um das Straßentraining (Fr. 14.08.26). Bei beiden Terminen lernt Ihr etwas über das Fahrverhalten in der Gruppe, die Fahrtechnik, das Fahren im öffentlichen Straßenverkehr und das Geschicklichkeitstraining.

Kommt gerne mit Eurem Tourenrad, Mountainbike oder Gravelbike vorbei, zieht Euren Fahr-

radhelm an, bringt etwas zum Trinken und eine Kleinigkeit zum Essen mit. Und dann kann es schon losgehen! Ihr werdet von erfahrenen und ausgebildeten RST Lübeck Jugendtrainern betreut. Dauer des Radsporttrainings sind etwa 3 Stunden.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Termin:

Fr., 10. Juli 2026 (Graveln – Start um 14:00 Uhr)
und

Fr., 14. August 2026 (Straße – Start um 14:00 Uhr)

Treffpunkt:

Ratzeburger Landstraße / Ecke Polarisweg
in Lübeck/St. Hubertus (REWE-Parkplatz).

Was ihr braucht:

ein Tourenrad, MTB oder Cross- / Gravelrad, Fahrradhelm, eine gefüllte Trinkflasche, Verpflegung Müsliriegel, Banane und viel Lust auf Rad fahren.



Mitgliedsbeiträge

Impressum

Einmalige Beitragskosten:	
Aufnahmegebühr (Erwachsene):	11 €
Aufnahmegebühr (Jugend):	6 €
Aufnahmegebühr (Familien):	20 €
Monatliche Beitragskosten:	
Ordentliche Mitglieder (ab 18 Jahren):	7 €
Jugendliche Mitglieder (bis 18 Jahren), Studenten / Azubi (bis 25 J., mit Nachweis)	5 €
RST plus: (Mitglieder entscheiden selbst, welchen Betrag sie zusätzlich pro Monat zahlen möchten. Weitere Infos in der Gebührenordnung)	7 € + x
Familienbeitrag: (2 Erwachsene und mind. 1 Kind oder 1 Erwachsener und mind. 2 Kinder)	12 €

Herausgeber: Radsport Team Lübeck von 1990 e.V.

Geschäftsstelle: Falkenhusener Weg 63
23562 Lübeck

Telefon: 0451 / 597 527,

E-Mail: info@rst-luebeck.de

Internet: www.rst-luebeck.de

Geschäftszeiten: Mi. 17:00 bis 19:00 Uhr (tel.)

Besuchstermine RST-Geschäftsstelle nur nach Vereinbarung. Die Geschäftsstelle ist während der Schulferien geschlossen.

**Bankverbindung: Sparkasse zu Lübeck,
BIC: NOLADE21SPL
IBAN: DE91 2305 0101 0001 0434 62**

Druck: WirMachenDruck
Auflage: 250 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 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.

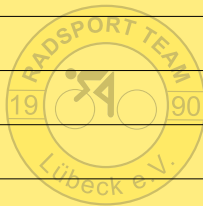
Abo-Preis pro Jahr für Nichtmitglieder 6,40€ (inkl. Versandkosten)

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

- German Cycling (GC, vormals BDR),
- Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV)
- Radsportverband Schleswig-Holstein (RSV)
- Turn- u. Sportbund der Hansestadt Lübeck (TSB)

Raum für Notizen:

TODO:
WERBUNG BUCHEN UND
VIELE RADFAHRER MIT
LEIDENSCHAFT
ERREICHEN!





Beitrittserklärung

RADSPORT TEAM LÜBECK e.V.

Hiermit beantrage ich _____
die Mitgliedschaft ab 01. des Monats

Einzelmitgliedschaft

Familienmitgliedschaft

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

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

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

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

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon (privat): _____

Geb.-Dat.: _____

Beruf: _____

Telefon (gesch.): _____

E-Mail Adresse: _____

Unterschrift des Mitgliedes: _____

Unterschrift Verein: _____

Ich bin besonders interessiert am:

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

SEPA-Lastschriftmandat

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

Bankinstitut: _____

IBAN (22 Stellen): _____

BIC (8 od. 11 Stellen): _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

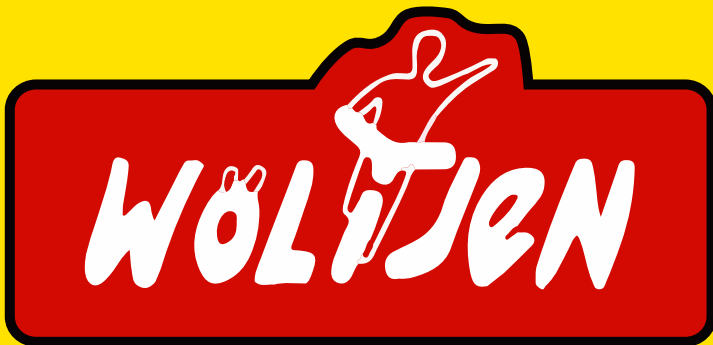
**Bei Jugendlichen ist die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten erforderlich!
(Sie bestätigen die Sporttauglichkeit des Jugendlichen).**



Los geht's



**Wir
haben
die
Auswahl**



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

SPORTBRILLEN

mit UV-Schutz und Sehstärke

OAKLEY Sutro [white]

COLIBRI

ContactInse & Brille

WAHMSTR. 29 - 23552 LÜBECK

Jetzt Termin vereinbaren: termin.colibri.de