

Nr. 175



Team News Aktuell

Vereinszeitschrift

Oktober - Dezember 2026



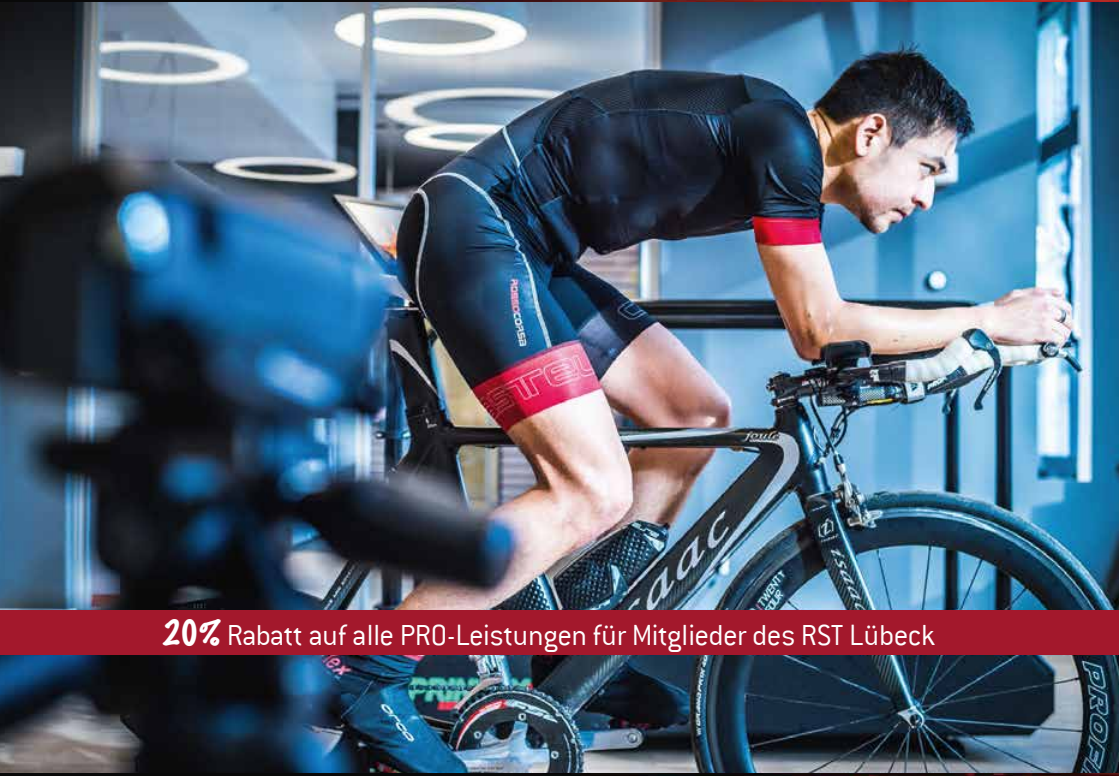
Tipi-Topi

Prima Premiere
Jugendaktionstag

Wintertraining

Terminübersicht
in der Heftmitte

Mit uns kommst du schneller an dein Ziel



20% Rabatt auf alle PRO-Leistungen für Mitglieder des RST Lübeck

Unser Anspruch ist es, allen Sportlern, die sich an uns wenden, optimalen Support bei der Umsetzung ihrer persönlichen sportlichen Zielsetzungen zu geben.

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

Team News Aktuell – 4. Quartal 2026

Prolog

Die Radsport-Sommersaison ist zu Ende und nach der Zeitumstellung starten wir ab dem 31. Oktober 2026 mit unseren Winter-Trainingsangebot. Viele Trainingstermine finden wieder am Wochenende statt, aber auch in der Woche bieten wir euch etwas an.

Es startet die Woche am Montag mit einem On-line-Rollentraining, weiter geht es mit Lauftraining am Dienstag und Mittwoch und Krafttraining am Donnerstag.

Am Freitag und Samstag stehen dann wieder die Trainingsangebote auf dem Programm und Sonntags gibt es RST-Aktionen. Also auch im Winter gibt es Angebote für euch!

Die bekannten Trainingskarten hierzu findet ihr in der Mitte dieser Ausgabe. Bitte informiert euch auch auf unserer RST-Homepage über wetterbedingte Absagen einzelnen Termine!

Im RST-Vorstand arbeiten wir immer an verschiedenen Themen und Projekten, um unseren Verein für die Zukunft aufzustellen und weiter voranzubringen! Wir müssen uns als mittlerweile größter Radsportverein in Schleswig-Holstein (aktuell hat der RST 293 Mitglieder) und auch als aktiver Sportverein auf die aktuellen Situationen einstellen und sind gefordert neue Wege zu gehen. Nur so kann ein Verein in dieser Größe noch ehrenamtlich geführt werden.

So wird auch in dieser Ausgabe über aktuelle Projekte und Themen berichtet und auch über die sportlichen Highlights im kommenden Quartal informiert. Alles kompakt auf einer Seite!

Vorstandsarbeit macht Spaß und das soll es auch

in Zukunft noch machen. Seid also gerne dabei und geschaltet unsere Zukunft im Verein mit, denn wir alle in der VEREIN!

Mit der Herbstzeit beginnt auch die Crosszeit. Cyclocross-Veranstaltungen bestimmen aktuell den Terminkalender und umso schöner ist es, dass in diesem Jahr auch einige RST-Sportler bei diesen Veranstaltungen aktiv sind. Auch die Veranstalter der Countrytourfahrten (CTF) im Norden freuen sich über Teilnehmer, so wie wir am 25. Oktober 2026 bei der „22. RST Lübeck O-CTF“ in Ratzeburg über ein großes Starterfeld.

Zum Abschluss des Jahres findet nach dem großen Erfolg in den vergangenen Jahren am 27. Dezember 2026 die Gravel-Aktion „Good by 2026“ statt. So bleibt ihr auch zwischen den Jahren sportlich aktiv.

Hier zwei wichtige Termine im Januar 2027: Die Jugendvollversammlung des RST Lübeck ist terminiert und findet am Fr. 15. Januar 2027 statt. Unsere RST-Mitgliederversammlung 2026 wird am Fr. 29. Januar 2027 im „Bootshaus“ in der Huxtertorallee in Lübeck stattfinden.

In dieser Ausgabe der Team News Aktuell sind wieder alle Info's, Termine und Neuigkeiten aus der Radsportszene der Region Lübeck zu finden und alles in Farbe mit vielen Bildern. Es gibt viele Berichte von durchgeführten RST-Aktionen und Veranstaltungen. Ich hoffe, wir sehen uns auf dem Rad und wünsche allen eine schöne Herbstzeit 2026. Bleibt gesund und seid aktiv!

Der Vorstand



Team News Aktuell – 4. Quartal 2026

Startliste - Inhalt

294 Mitglieder im RST Lübeck.	7
Ausbildung Radsport-Trainer 2027	8
Stadtradeln in Lübeck.	9
Vorstellung Wolfgang Düsing	10
Erfolgreicher Zeitfahrcup 2026.	18

RST Lübeck

Was ist erlaubt und was nicht?	20
12. Wagriener Land O-RTF	26

Breitensport

Jan Jensen Deutscher Vize-Meister	30
CadFish 2027 – Sabbatical.	31

Gravel

Radsport-Lizenzen	33
Race Across Germany	34
Tränen lügen nicht	36
Drei vom RST beim Trinale	38
Schwerin – Schnell, nass & hektisch. . .	39

Rennsport

Kids Tour Berlin – U15 Young Lions	43
Tipi-Topi Jugendaktion 2026!	44

Jugend

36. OH-Rundfahrt & Radmarathon „Ostholstein-Extrem“ 25. April 2027



Anfang September 2026 wurde auf dem gemeinsamen RTF-/CTF-Fachwartetag Nord der Rad-sportverbände Schleswig-Holstein und Hamburg die Termin für 2027 festgelegt.

Die RTF-Veranstaltung des RST, die „36. Ostholstein-Rundfahrt“ und der Radmarathon „Ostholstein-Extrem“ starten bereits am Sonntag, 25. April 2027 in Bad Schwartau!

Der Radmarathon „Ostholstein Extrem“ wird 2027 wieder die Auftaktveranstaltung der Nord-CUP Serie sein.

Mit 220 Kilometer und über 1.320 Höhenmetern führt die Tour quer durch Ostholstein.

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



Weihnachtsgeschenkideen

Kreative Vorschläge für jeden Geschmack aus der Redaktion

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür, und damit auch die Suche nach den perfekten Geschenken für Familie, Freunde oder sich selbst. Um Euch bei dieser wichtigen Aufgabe zu helfen, haben wir einige Tipps zusammengestellt, um Euch inspirieren zu lassen.

RST Aero-Socken machen Euch 3 Watt schneller! Und das passende Aerotrikot dazu!

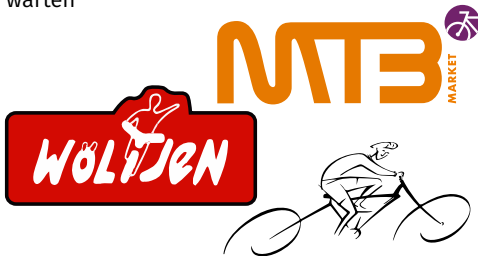


Über den Winter gibt es was auf die Ohren – natürlich die RST Mütze!

Mehr Artikel findet ihr auf www.rst-luebeck.de/vereinskleidung/ und www.t-shirt-total.de/rst-luebeck



In der Wintersaison unterstützen euch unsere Sponsoren – „Ihr Fahrradprofi“, „MTB-Markt“, „Willert“ und „Wöltjen“ eure Schmuckstücke zu warten“



IHR FAHRRADPROFI

FAHRRADHANDLUNG
WILLERT 2.0

Wieso sich nicht mal etwas Besonderes wünschen?! Wie wäre es mit einem Bikefitting oder einer Leistungsdiagnostik bei Klaus von der Technischen Orthopädie!



RST Lübeck: Vereinsleben

Neu im Verein – Aktuell zählen wir 294 Mitglieder!

Mellmann	Nina	RR	Lübeck
Beseler	Matteo	JRR	Lübeck
Wagner	Anton	JRR	Lübeck
Penseler	Thomas	RTF	Lübeck
Penseler	Leonie	JRR	Lübeck
Gallee	Camille	RTF	Lübeck
Penseler	Johanna	JRR	Lübeck
Penseler	Finja	JRR	Lübeck
Langlotz	Tim	JRR	Lübeck
Tessars	Eike	RR	Lübeck
Schneider	Johanna	RR	Lübeck
Votinov	Alexandr	RTF	Lübeck
Votinov	Anastassiya	JRR	Lübeck
Mattick	Denise	RTF	Stockelsdorf
Holtz	Nico	RTF	Lübeck
Lellmann	Jan	RTF	Lübeck

Drews	Jan	RTF	Mölln
Drews	Maximilian	JRR	Mölln
Kindel	Georg	RTF	Lübeck
Kindel	Carmen	RTF	Lübeck
Kindel	Paula	JRR	Lübeck
Mertz	Magnus	RR	Lübeck
Köll	Thorsten	RTF	Stockelsdorf
Lumma	Tim	RR	Lübeck
Hosfeld	Janik	RR	Lübeck
Rabe	Benjamin	GRA	Berkenthin
Reineke	Cora	RTF	Sereetz
Kertzel Frias	Carolina	JRR	Lübeck
Briodersen	Jochen	RTF	Lübeck
Ehrenthal	Maren	RTF	Groß Grönuau
Schenk	Matti	JRR	Lübeck

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

Damals – vor 100 Ausgaben

Team News Aktuell Nr. 75
 (April 2002)



In der Ausgabe wird über die Jahreshauptversammlung vom 01. Februar 2002 berichtet. In der „Blockhütte“ in Lübeck-Buntekuh wurden Thomas Buck zum 3. Vorsitzenden und Peter Voigt zum Kassenwart neu gewählt. Bereits im Jahr 2002 sind die monatlichen Vorstandssitzungen im RST Lübeck eine feste Regel, die sich bis heute gehalten hat.

Die Vereinsmeisterschaft geht in ihr zweites Jahr und es stehen 4 Läufe auf dem Programm. In der Jahreswertung Radtourenfahren belegt der RST Lübeck den 4. Platz in der schleswig-holsteinischen Landeswertung. Bei den Männern wird Klaus Spiecker 9. Im Land und gewinnt die RTF-Wertung im RST Lübeck vor Günter Hildebrandt und Joachim Liefke. Beste Frau in der Landeswertung wird Traute Grantz als 13.

Vom 02. bis 12. April 2002 fährt die Jugendradsportgruppe mit dem Bus für zehn Tage ins Trainingslager nach Cesenatico in Italien.

Die beliebte Radtourenfahrt (RTF) des RST Lübeck findet am 12. Mai 2002 in Bad Schwartau statt und das Radrennen „6. Lübeck open“ starten am 09. Juni 2002 wieder im Ausbildungspark Lübeck-Blankensee.



Lokalrunde „EXTRA“

21. Juli 2026 am Drehbrückenplatz
Aus der Redaktion



Bei idealen Bedingungen fand unserer Lokalrunde „EXTRA“ statt. Wir trafen uns bei „Fang-

frisch“ am Drehbrückenplatz in Lübeck direkt an der Untertrave. Über 35 Radsportlerinnen und Radsportler kamen in gemütlicher Atmosphäre zusammen und den schönen Sommerabend nach der Trainingsausfahrt gemeinsam zu genießen.



294 Mitglieder im RST Lübeck

15.10.2026

Aus der Redaktion



Mit Stolz und großer Freude können wir verkünden, dass wir bereits 294 Vereinsmitglieder im RST begrüßen dürfen. In Schleswig-Holstein sind wir damit der mitgliederstärkste Radsportverein im Land.

Diese Zahl steht aber nicht nur für sportliche Aktivität, sondern für eine lebendiges, engagiertes und inspirierendes Vereinsleben.

Jeder einzelne von euch – ob ambitionierte Rennradfahrerin, entspannter Tourenfahrer oder leidenschaftlicher Pendler – trägt dazu bei, dass wir mehr sind als ein Verein: Wir sind eine Bewegung, eine weltoffene Gemein-

schaft, ein Ort der Begegnung auf zwei Rädern für jeden. Danke an euch alle!

Wir freuen uns weiterhin, euch bei unseren Touren und Aktionen begrüßen zu dürfen.

Für jeden etwas dabei – Mach einfach mit! Das Radsport Team Lübeck e.V. ist ein junger und

moderner Radsportverein.

Der Verein will den Radsport in Lübeck und Umgebung mobilisieren und fördern und eine enge Gemeinschaft von engagierten Radsportler-innen bilden. Das Radsport Team Lübeck e.V. bietet viele Mög-

lichkeiten, Radsport in verschiedenen Abteilungen auszuüben.

Übrigens: Wir sind ein verifizierter STRAVA Club STRAVA-Club mit über 1.290 Mitgliedern!

294

Ausbildung Radsport-Trainer 2027

4.04.2027– 9.04.2027

von Silke Hölzer



Bike-Ferien mit Ostereiern und Lerneffekt!

Wie das gehen soll? Ganz einfach:

Wir planen in den Osterferien eine Ausbildung für Radsport-Trainer (Lizenzstufe C) incl. Versuchshasen.

Teilnahmevoraussetzungen

Trainerlehrgang: Mindestalter 16 Jahre, Interesse an Trainingslehre und Kinder – und Jugendarbeit, Interesse, Trainingseinheiten im Verein zu übernehmen, Schwimmabzeichen Bronze
Trainingscamp: U15 und jünger, U17 nur Nicht-Kader-Athleten außer wenn ausreichend Platz ist oder Teilnahme am Trainerlehrgang

Zeitlicher Ablauf

Vom 4.04.2027 nachmittags bis 6.06.2027 mittags bereiten wir die potentiellen Trainer theoretisch und praktisch auf ihren Einsatz im Verein vor.

Ab dem 6.04.2027 nachmittags bis zum 9.04.2027 sind dann alle teilnehmenden Kinder und Jugendlichen eingeladen, sich von dem Gelernten zu überzeugen.

Inhalte

Trainerlehrgang: Pädagogik, Trainingslehre, Radtechnik, Fahrtechnik, Essen und Trinken im Sport, Spiele mit und auf dem Rad, Herausforderungen mit und auf dem Rad, Schwimmen, Geselligkeit, Teambildung, Austausch

Trainingscamp: Radtechnik, Fahrtechnik, Essen und Trinken im Sport, Spiele mit und auf dem Rad, Herausforderungen mit und auf dem Rad, Schwimmen, Geselligkeit

Ziele

Trainerlehrgang: Radsport-Trainer-C-Lizenz erwerben und idealerweise die Jugendabteilung des RST mit aufbauen, Teambuilding.

Trainingscamp: Kids-Rad-Diplom oder Bike-Hero von German Cycling, Teambildung

Auf jeden Fall aber werdet Ihr auch auf die kommende Saison vorbereitet und habt nach dem Trainingscamp sogar Lust, das eine oder andere kleine Rennen zu fahren.

Was Ihr braucht

- ein geländegängiges Rad
- Helm
- Trinkflasche(n)
- Schuhe drinnen, draußen, evtl. Radschuhe, Badelatschen
- Rad- und Sportkleidung, Schwimmkleidung
- Schwimmabzeichen Bronze
- Alltagskleidung
- Schreibblock, Schreibgerät, alternativ digitales Endgerät, um Notizen zu machen

Kosten

Weil es aktuell die Möglichkeit gibt, Fördergelder zu beantragen, können wir zum Redaktionsschluss noch nichts Genaues sagen und bitten auch, von Rückfragen diesbezüglich zunächst Abstand zu nehmen.

Anmeldung/Interessensbekundung: Du schickst eine E-Mail mit dem Betreff „Oster-Training“ an info@rst-luebeck.de, alternativ über die Klubraum-APP Silke Hölzer kontaktieren.

Sobald wir Genaues zu den Kosten/Finanzierung haben, informieren wir Dich oder Deine Eltern.



Stadtradeln in Lübeck: Die Ergebnisse

30.05. bis 19.06.2026
aus der Redaktion



Lübeck hat mit 3.860 Radelnden an dem dreiwöchigen Wettbewerb Stadtradeln teilgenommen. Gemeinsam wurden in 149 registrierten Teams 654.968 klimafreundliche Kilometer erradelt und damit über 107 Tonnen CO2 vermieden, im Vergleich zu Fahrten mit dem PKW.

Die drei besten Teams sind in diesem Jahr:

- Uni Lübeck – 42.833 km
- Hansestadt LüBike – 34.095 km
- TH Lübeck – 16.713 km

Zu den drei besten Schulteams zählen:

- Geschwister-Prenski-Schule– 22.516 km
- Freie Waldorfschule Lübeck – 22.434 km
- GGS St. Jürgen – 11.105 km

Die Teams der Hall of fame (diese haben bereits dreimal den ersten Platz belegt) fahren außerhalb der Konkurrenz und haben auch in diesem Jahr wieder tolle Ergebnisse erzielt. Dazu zählen die Thomas-Mann-Schule (63.633 km), das Katharineum zu Lübeck (43.211 km) und das Johanneum (28.724 km).

Auch im landesweiten Vergleich kann sich Lübeck sehen lassen: In Schleswig-Holstein belegt die Hansestadt Lübeck den vierten Platz und in der bundesweiten Wertung Platz 123 von gut 3.100 Kommunen.

Das Radsport Team Lübeck ist in diesem Jahr bereits das 13. Mal beim Stadtradeln mit einem Team dabei und radelt für ein gutes Klima.



Wir beraten Sie gerne!

Gartenpflege
Bewässerungsanlagen
Zäune · Neuanlagen
Pflasterarbeiten
Winterdienst...

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

Mitgliedervorstellung

-> **Wolfgang Düsing**
aus der Redaktion



Wie bist du zum Radsport gekommen?

Es war 1961 als ich meinen Freund Felix Krull kennen lernte. Durch ihn kam ich zum RV-Lubeca. Als Jugend-A Fahrer bis zum 18. Lebensjahr, danach Amateur C-Klasse. Dann ab 1965 Studium Maschinenbau, Familiengründung und Hausbau in Zarpn. Und wieder war es Felix Krull, der mich inspirierte: am 1.3.2007 trat ich in den RST Lübeck ein.

Welche Radsportart magst du besonders?

Jetzt im reifen Alter: Rad-Touren-Fahrten (RTF), früher (1960er Jahre) auch Straßen- und Rundstreckenrennen. Bei den RTF's ganz besonders die von Ulla und Hans Albers organisierten 4-tägigen Etappenfahrten in SH und MV von 2007 bis 2019.

Wo treffen wir dich auf dem Rad?

Nur noch gelegentlich in meinem „Hinterhof“, im hügeligen Gebiet Zarpn - Bad Segeberg - Ahrensböck.

Wie oft trainierst du in der Woche?

Mit jetzt 82 Jahren nicht mehr regelmäßig, gerne aber bei gutem Wetter bis zu 50 km. Zusätzlich 1 bis 2x in der Woche im Fitness-Center zusammen mit den Familien Albers und Rothe.

Was war dein bislang größter Erfolg?

Jetzt im RST Lübeck bin ich nur noch bei den Vereinsrennen gefahren.

Senioren 4 bzw. 5 mit Plätzen 1 bis 3. Früher, 60er Jahre: 1964 Landesmeisterschaft in Flensburg Platz 9. oder im 4er-Vereins-Mannschaftsfahren Platz 5 in Kisdorf, 1963, Radsport-Verband Hamburg

Was war dein Radsporthighlight?

Zwei 5-tägige Etappenfahrten mit Felix nach Leerhufe / Ostfriesland. 2004 mit Kartenausdrucken, 2014 mit Garmin.

Wie viele Räder besitzt du?

Ein Rennrad für meine Fahrten im „Hinterhof“, Ein Mountainbike für die Winterzeit, ab und zu im Wald, und ein normales Trekkingrad.



Was bedeutet Radsport für dich?

Jetzt ist es der Genuss aus eigener Kraft durch die Landschaft zu fahren, egal ob flach oder hügelig. Früher war auch Ehrgeiz und Leistung dabei.

Hast du ein Radsport-idol?

In den 60er Jahren war es Rudi Altig. 1966 mietete ich mir einen VW Käfer und fuhr zur Straßen-WM an den Nürburgring, Altig wurde Weltmeister. Heute bin ich frei von Idolen.



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**

Vereinsmeisterschaft 2026

2. Lauf – Gravel am Beidendorfer See
09. Juli 2026



Bei sommerlichen Temperaturen um die 26 °C gingen 15 Radsportler an den Start. Diesmal wurde das Gravelrennen auf einem neuen Rundkurs am Beidendorfer See ausgetragen. Eine Runde hatte 1,45 Kilometer.

Nach einer kurzen Begrüßung der 15 Teilnehmer fiel um 18:32 Uhr der Startschuss zum Gravelrennen. 13 Teilnehmer fuhren 10 Runden (14,5 Kilometer) und zwei U15-Teilnehmerinnen starteten 1 Minute später um auf 7 Runden (10,15 Kilometer) die Siegerin zu ermitteln. Den Sieg über 10 Runden sicherte sich Jan Sprengel mit einer Zeit von

29:01 Minuten (29,979 km/h), zweiter wurde Jonas Dagge (29:47 Min.) vor den beiden drittplatzierten Samuel Burger (30,00 Min.). Pia Matzky gewann das U15-Rennen mit 27:22 Min. und einer Sekunde Vorsprung von Leonie Penseler.



Vereinsmeisterschaft 2026

3. Lauf – Bergzeitfahren Utechter Berg
08. August 2026



Bei sommerlichen Temperaturen um die 23 °C gingen 19 Radsportler an den Start bei dem dritten Lauf der diesjährigen Vereinsmeisterschaft. Diesmal wurde ein Bergzeitfahren auf einer neuen Strecke am Utechter Berg ausgetragen. Gefahren wurde aber auf dem Radweg, denn dieser ist noch etwas steiler als die parallelverlaufende Straße.

Auch aus Sicherheitsgründen wollten wir am Donnerstagabend, auf der 1,7 Kilometer lange Strecke, die Teilnehmer nicht der Gefahr aussetzen, durch riskante Überholmanöver der Autofahrer behindert zu werden.

Nach einer kurzen Begrüßung der Teilnehmer fiel um 18:34 Uhr der Startschuss zum Bergzeitfahren. 19 Teilnehmer fuhren die 1,7 Kilometer vom Ortsausgang Utecht bis ins Ziel auf dem Utechter Berg (Abzweig Bäk/Ratzburg).

Den Sieg sicherte sich Ben Timmermann (U17) mit einer Zeit von 3:12 Minuten (31,875 km/h), Zweiter wurde Junis Maywald (U17) 3:20 Min., vor den beiden Drittplatzierten Jasper Blase-Scholz (3:28 Min.).



Vereinsmeisterschaft 2026

4. Lauf – Finale – Gravel in Groß Grönau
17. September 2026



In diesem Jahr haben 30 Sportlerinnen und Sportler mit insgesamt 54 Veranstaltungsteilnahmen an der Vereinsmeisterschaft mit diesmal nur vier Läufen teilgenommen.

Das Ergebnis und die Gesamtwertung findet ihr auf unserer Webseite.
<https://t1p.de/rstvm>



Der 4. und letzte Lauf der diesjährigen RST-Vereinsmeisterschaft 2026 fand bei sonnigem Herbstwetter und Temperaturen um die 16 °C statt. Diesmal stand ein Gravelrennen auf dem Programm! 12 Sportlerinnen und Sportler sind an den Start zur 7,25 Kilometer langen Strecke von Groß Grönau (Kirche) nach Lübeck, Falkenhüsener Weg (Kirche) gegangen.

Timo Schleumer gewann mit einer Zeit von 13:00 Minuten vor Elias Flohr 13:26 Min. und Benjamin Rabe 13:35 Min.

Im Anschluss trafen sich über 20 Vereinsmitglieder und Gäste am Gemeindehaus St. Agustinus am Falkenhüsener Weg. Bei Getränken, Nudelsalat, Bockwürsten und Kuchen kamen alle miteinander ins Gespräch und konnten sich in entspannter Atmosphäre austauschen. Danach folgte die Siegerehrung aller Klassen.



Endless Summer Nightride 2026

1. August 2026

von Christian Felix



Endlich war es wieder soweit: Der „Endless Summer Nightride“ stand im RST-Veranstaltungskalender. In diesem Jahr wurden zwei unterschiedliche Touren angeboten. Tour 1 führte über 85 Kilometer mit einem geplanten Schnitt von 28 bis 30 km/h, während Tour 2 eine Strecke von 65 Kilometern mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 25 bis 28 km/h umfasste.

Pünktlich um 21:00 Uhr versammelten sich 29 Radsportlerinnen und Radsportler an der Stockelsdorfer Kirche, um die Nacht zum Tag zu machen und gemeinsam durch die Sommernacht zu düsen. Leider ließ die erhoffte laue Sommernacht zunächst auf sich warten. Das tat der guten Stimmung jedoch keinen Abbruch. Bereits vor dem Start war die Vorfreude deutlich zu spüren und begleitete beide Gruppen während der gesamten Tour.

Die Strecke zum Pausenstopp führte zunächst durch das Landesinnere, bevor es ab Haffkrug entlang der Küste weiterging. Beim Blick auf die nahezu ruhige Ostsee und den aufgehenden Vollmond konnte man die Gedanken schweifen lassen. Nach rund der halben Strecke erreichten beide Gruppen die Niendorfer Seebrücke, wo die versprochene gemeinsame Pizzapause stattfand. Von dort aus fuhren alle gemeinsam weiter bis zum Travemünder Leuchtturm. An dem grün-weißen Leuchtturm auf der Travemünder Mole durfte natürlich ein Gruppenfoto nicht fehlen. Nach dem Fotostopp trennten sich die Gruppen wieder und machten sich auf den zweiten Teil ihrer jeweiligen Touren. Und weil auf keiner guten Radtour ein Plattfuß fehlen darf, hatte die erste Gruppe gleich drei davon gleichzeitig auf einem etwa 200 Meter langen Streckenabschnitt. Im Ziel angekommen, waren sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer einig: Der Endless Summer Nightride war erneut eine rundum gelungene Veranstaltung, auch wenn die erhoffte laue Sommernacht ausgeblieben war. Eines können wir bereits jetzt versprechen: Auch im kommenden Jahr werden wir wieder die Nacht zum Tag machen und gemeinsam mit euch durch die Sommernacht fahren.

Wir freuen uns schon jetzt auf euch und diese besondere gemeinsame Tour, wenn es wieder heißt: Endless Summer Nightride







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

EhrenamtMesse in der Lübecker MuK

06. September 2026

Aus der Redaktion



Mehr als 4.000 Besucher kamen am Sonntag, zur EhrenamtMesse 2026 in die Musik- und Kongresshalle Lübeck (MuK), berichtet die Stadtverwaltung. Über 120 Vereine, Initiativen und gemeinnützige Organisationen präsentierten ihre Arbeit und zeigten, wie vielfältig ehrenamtliches Engagement in Lübeck ist. Die EhrenamtMesse Lübeck zählt zu den größten Veranstaltungen dieser Art in Schleswig-Holstein – und in diesem Jahr ist auch der RST Lübeck das erste Mal mit einem eigenen Stand vertreten.

Eröffnet wurde die Messe von Bürgermeister und Schirmherr Jan Lindenau. Auch Schleswig-Holsteins Sozialministerin Aminata Touré und Finanzministerin Dr. Silke Schneider besuchten die EhrenamtMesse und nutzten die Gelegenheit zum Austausch mit den zahlreichen Engagierten vor Ort. „Damit war die EhrenamtMesse nicht nur eine Gelegenheit, neue Engagierte zu gewinnen, sondern zugleich ein Ort für Vernetzung und neue Kooperationen.

Das Radsport Team Lübeck ist in den vergangenen Jahren stark gewachsen und zählt inzwischen über 285 Mitglieder. Mit diesem Wachs-

tum steigt auch der Bedarf an Menschen, die Lust haben, sich einzubringen und unsere vielfältigen Veranstaltungen zu unterstützen – vom ZeitfahrCup über die Vereinsmeisterschaften bis hin zu RTF, CTF, Gravel-Events und Jugendangeboten. Die EhrenamtMesse bot dafür den perfekten Rahmen. Mit sieben RST'lern waren wir den ganzen Tag vor Ort und haben aktiv die Besucher angesprochen und ihnen kleinen Flyer zum Ehrenamt und den Aufgaben im Radsport mitgegeben. Auch ein Glücksrad hatte wir aufgebaut. Ein neuangeschafftes Gravelrad für die Jugend wurde umfunktioniert und so konnte man an der Pedale drehen und auf einen kleinen Gewinn hoffen. Als Trostpreis gab es „RST-Gummibärchen“.

Interessierte Sportler sprachen uns auf der Messe an und informierten sich über das Sportangebot des RST Lübeck. Zudem wurde sich auch mit anderen Organisationen ausgetauscht. Schnell ging der Messtag in der MuK zu Ende und für uns als Sportverein, der in diesem Jahr erste Mal dabei war, erhoffen wir uns in den nächsten Monaten den einen oder anderen als neuen Helfer im Ehrenamt begrüßen zu dürfen. Wir waren dabei und man hat uns gesehen, denn unsere RST-Fahne in der MuK war mit 3 Metern die Größte von allen!



RST Lübeck Geschäftsstelle

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

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

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



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

www.komoot.de/user/1818417983693



Instagram facebook

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



www.instagram.com/rst_luebeck/



Diese Vereins-App nutzen wir wo immer möglich. 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 1.290 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.

Erfolgreicher Zeitfahr cup 2026

08. September 2026

Aus der Redaktion



Der fünfte und letzte Lauf der diesjährigen RST-Zeitfahr cup-Serie fand in Obernwohld statt. Mit insgesamt 170 Starts (2025: 112) bei den fünf Läufen in der Region Luebeck können wir auf das bislang erfolgreichste Jahr der Serie zurückblicken. 2021 wurde der Zeitfahr cup als „Corona-Projekt“ im Rahmen eines Bundesfreiwilligendienstes beim RST Luebeck ins Leben gerufen.

Seitdem begeistert die Veranstaltung jedes Jahr neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Bei den insgesamt 24 durchgeführten Einzelzeitfahren gingen bislang 574 Sportlerinnen und Sportler an den Start.

Bei allen Läufen spielte der Wettergott mit: Es war immer sonnig und trocken. Ende April fiel in Klein Wesenberg der erste Startschuss über 28,8 Kilometer. Hier nahmen 41 Sportlerinnen und Sportler teil. Ende Mai folgte Mustin mit 30 Teilnehmern auf der 32,4 Kilometer langen Strecke. Am 30. Juni 2026 machte der Zeitfahr cup in Nusse Station. Bei hochsommerlichen Temperaturen gingen 33 Sportler auf die 27,9 Kilometer lange Strecke. Die vierte Station war Ende Juli Salem, wo bei besten Bedingungen 41 Sportlerinnen und Sportler die 26,8 Kilometer absolvierten.

Beim letzten Lauf in Obernwohld gingen bei spätsommerlichem Wetter insgesamt 25 Teilnehmer auf die 27,0 Kilometer lange Strecke. Den Sieg sicherte sich Marc Müller (Senioren 2) mit einer Zeit von 36:06 Minuten (44,875 km/h), vor Danny Müller, der nach 37:49 Minuten (42,834 km/h) das Ziel erreichte. Dritter wurde Heiko Lehmann mit 38:16 Minuten (42,331 km/h).

Die Siegerehrung fand in diesem Jahr erstmals nicht direkt an der Rennstrecke statt, sondern bei „Unser Erntegluck“ in Arfrade. Die kleine Pizzeria liegt nur 1.800 Meter vom Ziel entfernt und bot mit ihren Sitzgelegenheiten im Freien den passenden Rahmen für unseren Saisonabschluss. Bei Pizza und Getränken wurden die Ergebnisse ausgewertet und anschließend die Sieger geehrt.

Gegen 21:30 Uhr ging ein schöner Abend zu Ende. Der angekündigte Regen setzte erst gegen 22:00 Uhr ein!

Die vor drei Jahren eingeführte Unterscheidung zwischen den Kategorien „Zeitfahrrad“ und „Rennrad“ kommt bei den Teilnehmern sehr gut an. So können sich die Starter besser miteinander vergleichen, ohne zwingend mit einer Zeitfahrmaschine antreten zu müssen.

In der Kategorie „Zeitfahrrad“ gab es 2026 sieben Klassen. Bei den „Frauen 1“ gewann Valerie Rother mit 88 Punkten. Hanna Welsch sicherte sich mit 94 Punkten den ersten Platz bei den „Frauen 2“. Mit der maximalen Punktzahl von 100 gewann Marc Müller die Klasse „Senioren 2“.

In den weiteren Klassen gingen die Siege an Christiane Wehrmann („Frauen 3“, 20 Pkt.), Arvid Thunig („Elite“, 56 Pkt.), Marc Jansen („Senioren 3“, 86 Pkt.) und Rüdiger Lomb („Senioren 4“, 80 Pkt.).

In der Kategorie „Rennrad“ gab es insgesamt elf Klassen. Hier die jeweiligen Sieger:

Christian Weinert („Senioren 5“, 60 Pkt.), Thomas Buchhold („Senioren 4“, 40 Pkt.), Thorsten Noeffke („Senioren 3“, 52 Pkt.), Patrick Weber („Senioren 2“, 60 Pkt.), Philip Kemnitz („Elite“, 52 Pkt.), Silke Hölzer („Frauen 1“, 80 Pkt.), Laura Becker („Frauen 2“, 82 Pkt.), Claudia Raddatz („Frauen 3“, 17 Pkt.), Hanno Wagner („U17“, 63 Pkt.), Pia Matzky („U15“, 74 Pkt.) und Anastassiva Votinov („U11“, 80 Pkt.).

Damit waren in allen Altersklassen von „U11“ bis „Senioren 5“ Teilnehmer am Start.

Alle Ergebnisse aus dem Jahr 2026 findet ihr auf unserer Homepage unter rst-luebeck.de/ergebnisse-3.

Wir freuen uns sehr, dass unser kleines Angebot so hervorragend angenommen wird und wir mit relativ wenig Aufwand eine großartige Veranstaltungsserie auf die Beine stellen können. Finanziert wird der Zeitfahr cup ausschließlich durch Spenden der Teilnehmer. Beim letzten Lauf gibt es außerdem kleine Preise für die Sieger und alle anderen Teilnehmer.

Kommt also gerne im nächsten Jahr dazu! Alle Termine stehen bereits fest: Los geht es am 27. April 2027. Von April bis August fällt dann wieder jeden letzten Dienstag im Monat um 18:15 Uhr der Startschuss zum RST-Zeitfahr cup!

Zeitfahrкуп – CLUB 100

Beim diesjährigen RST-Zeitfahrкуп gewann Marc Müller die Klasse „Senioren 2“ (Klasse Zeitfahrкуп) mit der maximalen Punktzahl von 100 und ist damit im „CLUB 100“ aufgenommen.



Alle Teilnehmer, die sich fünf mal den Sieg sichern und die max. Punktzahl von 20 erreichen, sind im „CLUB 100“ aufgenommen. In der vergangenen sechs Jahren haben dies folgende Sportlerinnen und Sportler erreicht:

Name	Jahr	Pkt.	Klasse	Art
Piotr Furman	2021	80*	Sen. 2	Rennrad
Marc Jansen	2023	100	Sen. 2	Zeitfahrrad
Torsten Deckert	2023	100	Sen. 4	Zeitfahrrad
Hanna Welsch	2025	100	Fr. 2	Zeitfahrrad
Marc Jansen	2025	100	Sen. 3	Zeitfahrrad
Christian Weinert	2025	100	Sen. 5	Rennrad
Marc Müller	2026	100	Sen. 2	Zeitfahrrad

* = Im Jahr 2021 gab es insgesamt nur 4 Läufe. Somit reichten 4 Siege und 80 Punkte für den Sieg mit max. Punktzahl.



Was ist erlaubt und was nicht?
Straßenregeln für Rennradfahrer
von Maik Seidel



Rennradfahren auf der Straße oder auf dem Radweg? Was ist erlaubt und was nicht?

Immer wieder tauchen insbesondere bei Gruppenfahrten die Fragen auf, wann man nebeneinander fahren darf und wann nicht. Oder auch, wann man den Radweg benutzen sollte und wie man sich an einer Ampel oder im Kreisverkehr verhält. Wir wollen dieses Thema einmal beleuchten und hier ein paar Verhaltenstipps mit auf den Weg geben. Der Text ist überwiegend in der männlichen Form geschrieben, gemeint sind jedoch alle Menschen, ganz gleich ihres tatsächlichen Geschlechts oder ihrer Geschlechtsidentifizierung.

Grundsätzlich gilt der § 1 der StVO gleichermaßen für alle Verkehrsteilnehmer. Hier heißt es, dass gegenseitige Rücksichtnahme und Vorsicht zu jeder Zeit geboten sind. Lieber einmal mehr auf sein Recht verzichten, als in einen Unfall verwickelt zu sein.

Nebeinanderfahren:

Dies ist in § 2 der StVO geregelt. Grundsätzlich dürfen Radfahrer immer zu zweit nebeneinander fahren. Ob nun zwei oder 20 Radelnde dabei sind. Bedingung hierfür ist aber, dass weder der nachfolgende, noch der entgegenkommende Verkehr behindert wird. Eine Behinderung liegt zum Beispiel dann vor, wenn die Gruppe in Zweierreihe nicht mit dem notwendigen Seitenabstand (innerorts: 1,50 m, außerorts: 2,00 m) überholt werden kann, obwohl es bei einreihiger Fahrweise möglich gewesen wäre. Hier der Tipp: Lieber einmal zügig bei einer guten Gelegenheit rechts ranfahren und nachfolgende PKW vorbeifahren lassen, als lange Zeit vor dem Auto herzufahren. Auch, wenn dieses ohnehin nicht überholen könnte oder dürfte.

Die Entscheidung, wann bei z.B. schmalen Straßen in **Einer- oder Zweierreihe** gefahren wird, liegt immer bei der gesamten Gruppe. Der Guide hat darüber die Aufsicht und kann dies ebenso anordnen, wie es die vorn Fahrenden empfeh-

len können. Auch hier gilt: Lieber einmal mehr in Einerreihe fahren und möglichst weit rechts, um weder die Gruppe, noch andere zu gefährden. Tipp: Wenn aus der vorderen Reihe das Signal kommt, in Einerreihe zu fahren, dann sollte dies ohne Nachfrage umgesetzt werden.

Kreisverkehre/Kreuzungen/Ampeln:

Hierüber lest ihr in § 27 der StVO mehr. Grundsätzlich gelten Gruppen **ab 16 Personen** als so genannter „geschlossener Verband“. Hier darf generell nebeneinander gefahren werden und es muss auch nicht davon abgewichen werden, wenn ein Überholen sonst nicht möglich wäre. Zu empfehlen wäre dies auch nur an geeigneten Stellen, da man sonst den Überholweg nur unnötig verlängert. An Kreisverkehren und Kreuzungen gilt: Wenn der erste losgefahren ist, folgen auch alle andern. Die Gruppe gilt als „ein“ Fahrzeug.

Wenn zwischendurch die Ampel rot wird, wird in der Gruppe weitergefahren. Empfehlung: Nur, wenn die Gruppe aus der Bewegung kommt. Beim Anfahren kann das schwierig werden, weil der hintere Teil der Gruppe oft erst losfährt, wenn der vordere Teil die Kreuzung bereits passiert hat. Lieber einmal mehr stehen bleiben und auf seinen Vorrang verzichten, als unter dem Auto zu liegen. Es empfiehlt sich, die Gruppe breiter aufzustellen, dann loszufahren und sich wieder in eine Zweierreihe zusammenzufügen, als nacheinander loszufahren.

Radwege:

Grundsätzlich sind Radwege, die mit einem blauen Hinweisschild (Verkehrszeichen 237, 240 oder 241) als Radweg, gemeinsamer Geh- und Radweg oder als getrennter Geh- und Radweg gekennzeichnet sind, benutzungspflichtig. Hier darf NICHT auf der Straße gefahren werden. Auch nicht mit dem Rennrad im Training. Dies gilt auch für Gruppen. Ausnahmen gelten nur, wenn die Radwege durch Baustellen, Mülltonnen oder parkende Autos nicht befahrbar sind. Hier darf kurzfristig auf die Fahrbahn ausgewichen werden. Nach dem Hindernis ist wieder auf den Radweg zu wechseln.



Nicht auf einem Radweg fahren muss man, wenn das Fahren auf ihm unzumutbar ist, z.B. durch starke Beschädigungen wegen massiver Schlaglöcher oder Baumwurzeln, der Radweg extrem verschmutzt oder im Winter nicht geräumt ist oder unzumutbar schmal ist.

Aber ACHTUNG! Bloße Unebenheiten oder nur hin und wieder eine Baumwurzel reichen nicht aus. Der Radweg muss derart stark beschädigt sein, dass eine Sturz- oder Verletzungsgefahr droht. Dies kann im Einzelfall geprüft werden. Hierzu gibt es Urteile, die ein langsames Fahren oder das gelegentliche Absteigen als noch zumutbar darstellten.

Gehwege, die mit einem Zusatzschild „Radfahrer frei“ gekennzeichnet sind, dürfen zum Radfahren genutzt werden. Es gilt dann hier aber die Schrittgeschwindigkeit. Fußgänger haben in jedem Fall Vorrang.

Wer noch mehr über Mythen auf dem Rad lesen möchte, klickt sich mal beim ADFC über diesen Link rein: <https://t1p.de/adfc-ibra>



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



**Trainingsbegleiter für unsere
Kinder- und Jugendgruppen gesucht!**
von Gabriele Woltersdorf



Unsere Jugend ist die Zukunft unseres Vereins – und dafür brauchen wir euch. Die Kinder- und Jugendabteilung des RST Lübeck wächst stetig: Mittlerweile trainieren über 30 Kinder und Jugendliche bei uns. Damit wir ihnen regelmäßige, altersgerechte und verlässliche Trainingsangebote machen können, suchen wir Menschen, die unsere jungen Sportlerinnen und Sportler begleiten möchten.

Uns geht es nicht um Perfektion – sondern um Herz, Freude und Bereitschaft, sich einzubringen. „Wir suchen nicht die perfekten Trainer – wir suchen Menschen, die Lust haben, unsere Jugend zu begleiten. Man kann komplett ohne Erfahrung starten.“

WERDE TRAININGS- BEGLEITER:IN BEIM RST!

Wir möchten Berührungsängste abbauen und Menschen ermutigen, einfach einmal hinein-zuschnuppern. Du musst kein Profi sein – aber aktives Radfahren ist Voraussetzung, denn du begleitest die Kinder und Jugendlichen auf der Straße oder im Gelände. Alles andere lernst du bei uns Schritt für Schritt.

Mit deiner Unterstützung schenkst du jungen Sportlerinnen und Sportlern Selbstvertrauen, Orientierung und Freude am Radsport.

**MACH MIT!
BEGLEITE DIE NÄCHSTE
GENERATION IM RADSPORT**

Wie du dich einbringen kannst:

- Begleitung kleiner Trainingsgruppen
- Mitfahren bei Ausfahrten
- Unterstützung bei Technikübungen
- Aufsicht & Sicherheit
- Motivation und Spaß vermitteln

Schon eine Trainingseinheit pro Woche hilft uns enorm. Interesse? Dann melde dich gern!

Wir möchten keine sofortigen Zusagen – wir möchten erste Interessenten gewinnen. Wenn du neugierig bist, komm einfach ins Gespräch mit uns und melde dich unter info@rst-luebeck.de. Unsere Jugend ist die Zukunft unseres Vereins. Mit euch können wir ihnen ein Umfeld bieten, in dem sie wachsen, lernen, lachen und sich entfalten.

”

**Kinder erinnern sich später nicht an ihre Bestzeiten – sondern an die Menschen, die sie begleitet und an sie geglaubt haben.
Vielleicht bist genau du einer dieser Menschen.**



Jugendtraining im RST Lübeck

– Entdecke den Radsport!

Du fährst gerne Rad, hast Spaß an Bewegung und möchtest gemeinsam mit anderen Kindern und Jugendlichen trainieren? Dann bist du beim RST Lübeck genau richtig! Egal ob Gravelbike, Mountainbike oder Rennrad – bei uns kannst du den Radsport kennenlernen, deine Fahrtechnik verbessern und gemeinsam mit anderen jede Menge Spaß auf zwei Rädern haben.

Bereits ab 8 Jahren geht es ins Gelände! Beim Gravel- und Mountainbiketraining lernst du, dein Fahrrad auch auf unbefestigten Wegen sicher zu beherrschen. Kurven fahren, bremsen, Hindernisse überwinden und gemeinsam in der Gruppe unterwegs sein – hier gibt es einiges zu entdecken. Das Techniktraining im Gelände bildet eine wichtige Grundlage für alle jungen Radfahrerinnen und Radfahrer.

Ab 10 Jahren geht es auch auf die Straße. Beim Rennradtraining fahren wir gemeinsam auf ruhigen öffentlichen Straßen rund um Lübeck. Neben der Ausdauer stehen das sichere Fahren in der Gruppe und der richtige Umgang mit dem Rennrad im Mittelpunkt. Voraussetzung ist, dass du dein Fahrrad bereits sicher beherrschst. Wer noch kein eigenes Rennrad besitzt, kann sich für den Einstieg auch eines beim Verein ausleihen.

Auch im Herbst und Winter bleiben wir in Bewegung! Die Altersklassen U11 und U13 sowie Einsteiger trainieren jeden Samstag im wöchentlichen Wechsel auf der Straße und im Gelände. Die älteren Kinder (U13, 11 und 12 Jahre) starten jeweils um 10:00 Uhr, die jüngeren (U11, 8 bis 10 Jahre) um 11:30 Uhr. Das Training dauert je nach Wetterlage etwa eineinhalb Stunden.

Beim Graveltraining wechseln die Treffpunkte innerhalb Lübecks. Gelegentlich stehen auch

Besuche bei Cross-Veranstaltungen auf dem Programm. Das Straßentraining beginnt für die U13 in St. Hubertus am REWE-Parkplatz (Ratzeburger Landstraße/Polarisweg).

Die U11 trifft sich in Blankensee am Ausbildungspark.



Bei uns musst du kein Rennfahrer sein, um mitzumachen. Wichtig sind vor allem die Freude am Radfahren, ein wenig Neugier und die Lust, gemeinsam mit anderen unterwegs zu sein. Ob du einfach sicherer und schneller auf dem Rad werden möchtest oder irgendwann vielleicht selbst an einem Rennen teilnehmen willst – bei uns findest du den passenden Einstieg.

Neugierig geworden?
Dann komm zum Probetraining!

Melde dich einfach vorher bei der RST-Geschäftsstelle. Wir helfen dir dabei, die passende Trainingsgruppe zu finden. Alle Infos findest du unter www.rst-luebeck.de und in der RST Klubraum App, eine Übersicht auf Seite 42 in dieser Ausgabe.

RST Lübeck Trainingsangebot

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Online-Rollentraining

Montag

Marvin & Andreas F.



Art Intervalle, VO2 Max

Wo? icTrainer, Online

Wann? 18:45 Uhr

Länge 60-75 Min

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

Lauftraining

Dienstag

Trainer: Silke



Art Laufen

Wo?. MuK, Willi-Brandt 10

Wann? 17:30 Uhr

Länge 5-10km

min/km 5:30-6:30

Alter ab U13

Krafttraining

Donnerstag

Trainer: Piotr



Art Krafttraining

Wo? Hafenstr. 33

Wann? 19:00 Uhr

Dauer 60 min

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

Online-Rollentraining

Dienstag

Marvin & Andreas F.



Art Intervalle, VO2 Max

Wo? icTrainer, Online

Wann? 18:45 Uhr

Länge 60-75 Min

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

Lauftraining

Mittwoch

Trainer: Marcus



Art Laufen

Wo?.. RST Geschäftsstelle

Wann? 19:00 Uhr

Länge 6-12km

min/km 5:00-5:45

Aktuelle Termine findet ihr immer auf der RST-Homepage!

Freitag

Gravel

Freitag

Coach: Andreas F.



Art Technik, GA1-EB

Wo? Possehlbrücke

Wann? 18:00 Uhr

Länge 120-150 Min

Ø-km/h 21-27 km/h

Alter jedes Alter

Samstag

Womensride Gravel

alle 2 Wochen
14.11. | 28.11.
Paula & Gaby



Art Technik, GA2-EB

Wo? Possehlbrücke

Wann? 10:00 Uhr

Länge .. 120 Min (25-50 km)

Ø-km/h 22-25 km/h

Alter jedes Alter

Anmeldung über Strava

Online-Rollentraining

Samstag

Marvin & Andreas F.



Art Intervalle, VO2 Max

Wo? icTrainer, Online

Wann? 18:45 Uhr

Länge 60-75 Min

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

RR Einsteiger

Samstag

Coach: Maik



Art ... Regeneration/KB-GA1

Wo? Stockelsdorf, Kirche

Wann? 11:00 Uhr

Länge 90 Min (25-40 km)

Ø-km/h 20 km/h

Alter ab 18 Jahren

RR Hubertus

Samstag alle 2 Wochen
14.11. | 28.11. | 12.12.
Racing Team



Art Technik, GA2-EB

Wo? St. Hubertus, REWE

Wann? 10:00 Uhr

Länge .. 120 Min (50-80 km)

Ø-km/h 28-35+ km/h

Alter jedes Alter

RTF Hubertus

Samstag alle 2 Wochen
14.11. | 28.11. | 12.12.
Coach: Marcus



Art RTF-Ausfahrt

Wo? St. Hubertus, REWE

Wann? 10:00 Uhr

Länge 40-70 km

Ø-km/h 25-27 km/h

Alter ab 14 Jahren

12. Wagriener Land O-RTF

12. September 2026 in Oldenburg i.H.

Aus der Redaktion



In diesem Jahr durften wir bei unserer kleinen aber feinen O-RTF in Oldenburg i.H. insgesamt 51 Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrüßen. Die 12. O-RTF durchs Wagriener Land fand im Rahmen des 5. Oldenburger Hospizlauf statt. Mit überschaubarem Aufwand (3 RST'ler) haben wir eine Radtourenfahrt ausgerichtet, die ein Beispiel für viele kleine Radsportvereine im Land sein kann, auch eine Veranstaltung anzubieten. Es muss nicht immer ein großes Event sein, auch eine kleine Veranstaltung macht Spaß, lockt Teilnehmer an und mit einem Veranstaltungspartner kann alles im kleinen Rahmen und dem dazu im richtigen Verhältnis angeboten werden!

Bereits zum fünften Mal waren wir mit unserer RTF in Oldenburg ein Bestandteil des Hospizlaufes auf dem Sportplatz des Oldenburger SV. In diesem Jahr haben dort über 900 Läufer die unterschiedlichen Lauf- und Walking-Strecken bis hin zum Ultralauf über 85 Kilometer in Angriff genommen. Bei schönsten spätsommerlichen Bedingungen haben wir 51 Fahrer um 09:00 Uhr auf die beiden Runden (72 bzw. 127 Kilometer) um die Halbinsel Wagrien geschickt. Aber die positiven Rückmeldungen an den Depots bzw. später im Zielbereich ließen den Schluss zu, dass der Strecken-Scout keinen ganz schlechten Job gemacht hat.

Und um noch einmal auf die sicher etwas überschaubare Teilnehmerzahl zu sprechen zu kommen: Gerade deshalb haben wir uns für das O-RTF Konzept entschieden.





Wir können auf die aufwendige Ausschilderung verzichten. Durch die Streckenführung können wir die zwei Depots umsichtig besetzen und gleichzeitig profitieren wir durch die Einbettung in die Laufveranstaltung von dem Catering, das dort vor Ort von der Organisation des Hospizlaufes übernommen wird. Zudem bleibt dort noch der ein oder andere Euro für den guten Zweck hängen.

Hat eigentlich jemand die Gelegenheit genutzt und hat sich nach den Radschuhen noch die

Laufschuhe angezogen? Wir sind also in der Lage, mit sehr kleinem organisatorischem und personellem Aufwand eine schöne RTF-Veranstaltung anzubieten. Wenn dann auch noch das Wetter so mitspielt, gibt es nur die recht lange Anfahrt als Ausrede, nicht in Oldenburg RTF zu fahren. Vielleicht schrecken ja auch die Höhenmeter, die hier an der Küste direkt neben der Holsteinischen Schweiz für so manche Welle sorgen.

Am 11. September 2027 gibt es dann die nächste Gelegenheit...

Zwei lizenzierte Prüfer für das Deutsche Radsportabzeichen im RST
Aus der Redaktion



Der Radsportverband Niedersachsen hat eine Schulung für alle Prüfer des Deutschen Radsportabzeichen angeboten. Seit 2026 müssen alle bereits aktiven Prüfer und neue Prüfer eine verpflichtende Schulung mit anschließender Prüfung ablegen.

Vom Radsport Team Lübeck haben Piotr Furman und Marcus Matthusen die Schulung erfolgreich

abgeschlossen und sind somit für die nächsten vier Jahre aktive Prüfer für das Deutsche Radsportabzeichen.

Wir werden im kommenden Jahr 2027 verschiedenen Aktionen zum Deutschen Radsportabzeichen anbieten.

Es wird einen festen Termin für das 20 km Zeitfahren für Erwachsene geben und auch für Jugendliche werden wir Tagesprüfungen anbieten. Freut euch drauf und seid dabei, wenn es gilt das Deutsche Radsportabzeichen abzulegen.

Radtourenfahren 2027

Datum	Veranstalter	LV	Startort	Bemerkung
So. 14.02.27	RSC Kattenberg	SCH		CTF – Countrytourenfahrt
So. 07.03.27	RG Wedel	SCH		O-CTF – Countrytourenfahrt
Sa. 13.03.27	RSG M. Nortorf	SCH	Flensburg	Brevet FL-HH (250 km)
Sa. 20.03.27	Audax Club SH	SCH	Neumünster	Brevet Ostsee (210 km)
Sa. 03.04.27	RSG M. Nortorf	SCH		Brevet nach Glückstadt (210 km)
Sa. 10.04.27	Barmstedter MTV	SCH		Brevet
So. 18.04.27	Harburger RG	HAM	HH-Neugraben	
So. 25.04.27	Radsport Team Lübeck	SCH	Bad Schwartau	Nord-Cup
So. 01.05.27	RSG M. Nortorf	SCH	Büsum	Brevet Dithmarschen (210 km)
So. 02.05.27	RSV Husum	SCH		Marathon-Cup D, Nord-Cup
So. 09.05.27	RST Malente	SCH		Nord-Cup
Sa. 15.05.27	LTV Kiel Ost	SCH		Brevet
So. 23.05.27	VfL Stade	NDS	Stade	Nord-Cup
Sa. 29.05.27	FC St. Pauli	HAM		Brevet
29.-30.-05.27	Mecklenburger Seenrunde	MEV	Neubrandenburg	MSR 300 km
Sa. 30.05.27	Radsport Team Lübeck	SCH	Voranmeldung	Gravel-Day Radmarathon 200 km
So. 06.06.27	RSG M. Nortorf	SCH		Marathon-Cup D, Nord-Cup
Sa. 12.06.27	RSG M. Nortorf	SCH		Brevet 333
So. 13.06.27	RV Trave Bad Oldesloe	SCH		
So. 20.06.27	RG Uni Hamburg	HAM	HH-Harburg	
Sa. 26.06.27	RSG Blankenese	HAM		Brevet
So. 27.06.27	RV Schleswig	SCH		Nord-Cup
Sa. 17.07.27	RSV Husum	SCH		Brevet
22.-25.07.27	Bundesradspportreffen	BAY	Mindelheim	Bundesradspportreffen (täglich)
So. 01.08.27	RG Wedel	SCH		
So. 08.08.27	RSC Kattenberg	SCH	Kaltenkirchen	Marathon-Cup D, Nord-Cup
Sa. 14.08.27	RV Altona	HAM		HH_Billbrook
So. 15.08.27	Cyclclassics Hamburg	HAM		Welt-Cup
So. 22.08.27	Rendsburger BC	SCH	Osterrönnfeld	Nord-Cup
So. 05.09.27	FC St. Pauli	HAM	Barsbüttel	Marathon-Cup D, Nord-Cup
Sa. 11.09.27	RST Lübeck	SCH	Oldenburg i.H.	Brevet O-RTF
Sa. 18.09.27	BSV Hamburg	HAM		Brevet
So. 03.10.27	LTV Kiel Ost	SCH	Kiel	
So. 10.10.27	Rendsburger BC	SCH	Westensee	CTF – Countrytourenfahrt
So. 17.10.27	RSG M. Nortorf	SCH	Wiemersdorf	Gravelride
So. 24.10.27	Radsport Team Lübeck	SCH	Ratzeburg	O-CTF - Countrytourenfahrt
So. 07.11.27	RST Malente	SCH		CTF – Countrytourenfahrt
So. 31.10.27	RV Schleswig	SCH		CTF – Countrytourenfahrt
Sa. 13.11.27	VfL Stade	NDS		Gravel
So. 05.12.27	RSV Husum	SCH		CTF – Countrytourenfahrt

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

Stand 03.10.2026

WEIL WIR 24/7 EINSATZBEREIT SIND

#062

Mareike Harte
Notärztin in Lübeck


Respekt
für **Retter**.de

#112xDANKE



Gemeinnützige
Sparkassenstiftung
zu Lübeck

Hansestadt
LÜBECK

Gravel & Bikepacking

Jan Jensen wird Deutscher Vize-Meister

25. Juli 2026

Aus der Redaktion



Bei „Rad am Ring“ wurde die 4. Deutsche Meisterschaft Gravel ausgetragen. Die Klassen Elite (m) und Masters (m) 2 bis 4 und die Elite (w) und Masters-Frauen gingen an den Start. Die Strecke führte auf oder entlang der legendären Nürburgring Nordschleife – also direkt oder nahezu durch die „Grüne Hölle“. Eine Runde betrug 25 Kilometer mit ca. 550 Höhenmetern. Für den RST Lübeck ging Jan Jensen (Masters 3) an den Start und erreichte nach 4:42:52 Std. und gefahrenen 125 Kilometern als Zweiter das Ziel. Somit sicherte er sich den Titel des Deutschen Vize-Meisters im Graveln. Mit 4:01 Min. Vorsprung wurde Holger Koopmann



(RV Komet Delia 09 Köln) Deutscher Meister der Masters 3-Klasse. Für Jan Jensen ist es bereits der zweite große Erfolg in diesem Sommer, denn Ende Juni 2026 belegte er bei der Deutschen Meisterschaft Straße der Mastersfahrer in Görlitz den dritten Platz mit nur 2 Sekunden Rückstand auf den Sieger. Am 30. August 2026 geht es für Jan Jensen dann bei der Gravel-Europameisterschaft weiter. Die Strecke liegt tief im Herzen der belgischen Ardennen.

Herzlichen Glückwunsch zum Erfolg!

Hier einige Eindrücke von Jan Jensen: Das erste Mal auf der Abfahrt war der Staub so stark, dass man nur 3-4 m weit gucken konnte. Im Vertrauen auf die anderen so eine Abfahrt runter zu fahren, war schon speziell.

Ab dem ersten Mal die hohe Acht (4 km Anstieg), waren alle Favoriten zusammen. Auch noch bei der zweiten Überfahrt. Ende der zweiten Runde habe ich die anderen dann attackiert und bin einen Vorsprung rausgefahren. In der dritten Runde hatte ich noch einen Sturz durch einen Fahrfehler bin dabei gegen einen Metallpfahl geplatzt (relativ langsam) hab mir dabei aber einen Flaschenhalter abgerissen und das linke Knie angeschlagen. Da die Flasche weg war, musste

ich die leere Flasche kurz bei einer Verpflegung auffüllen lassen. Zum Glück hatte ich genügend KH in Form von Gel und Zuckergelee dabei, um das zu kompensieren. Dann weiter. Dritte Runde den Vorsprung ausgebaut und vierte Runde wurde es schon zäh.

Anfang der fünften Runde kam dann Holger Koopmann mit zwei Elite fahren zurück und hat dann wir gesagt, vor

der krassen Abfahrt attackiert (wie ich jetzt erfahren habe, ganz bewusst hat er da Risiko genommen um mich anzuhängen). Dann musste ich mich natürlich erst einmal wieder zusammen reißen, um nicht nachzulassen, aber ich wollte dann auch den zweiten Platz absichern.

Die letzte Runde war dann aber auch wirklich am Limit bzw. ein bisschen drüber. Ich bin nicht wirklich geplatzt, aber die Beine waren auch nicht mehr super.

Nach den letzten Wochen ohne langes Training, wusste ich aber auch das die letzte Runde/ Stunde ein bisschen schwierig werden könnte... Da kann man für die EM wieder dran arbeiten. Dafür startet das Training bereits!

Info aus der Redaktion: ein toller 13. Platz!

CadFish 2027 – Wir treten kürzer.

Angeblich.

Britta, Arne und Bernd



Als wir vor fünf Jahren mit CadFish angefangen haben, war die Idee eigentlich ganz einfach: schöne Strecken, lange Tage auf dem Rad und Menschen, die genauso wenig Verständnis für vernünftige Distanzen haben wie wir.

Aus einer Idee wurden Veranstaltungen, aus Veranstaltungen kleine Traditionen, und aus gelegentlichen Wochenenden ein zunehmend voller Kalender.

2026 hatten wir wieder ein volles Programm: Kanal und Kekse im Frühjahr, dann waren wir in Richtung Polen unterwegs, haben euch auf die World-Tour geschickt und sind mit einer kleinen Gruppe durch die Alpen gefahren. Uns selbst haben wir nachts die Mecklenburger Seenrunde gegönnt, Britta nahm erneut das Race Across Germany in Angriff, und da noch ein freies Wochenende im September übrig war, haben wir uns beim Velofondo auf dem Lausitzring 24 Stunden lang einen Drehwurm eingefangen.

Wir haben organisiert, geplant, Strecken erkundet, wieder verworfen und neu geplant. Und waren selbst auf dem Rad unterwegs. Da wurde uns klar, dass auch unsere Wochenenden und Urlaubstage (leider) endlich sind. Eine überraschende Erkenntnis, die wir nach mehreren Jahren CadFish-Forschung als wissenschaftlich bewiesen betrachten dürfen. q.e.d.

Deshalb:

2027 gibt's ein Sabbatical.



Nicht, weil uns die Ideen ausgegangen wären. Eher im Gegenteil. 2027 ist für unsere eigenen Projekte reserviert.



Das 3 Peaks Bike Race von Wien nach Nizza steht auf dem Wunschzettel von Britta und Arne, ein paar mehr Brevets sollen es werden und irgendwo am Horizont lauert noch Paris-Brest-Paris. Die Alpentour-Tradition steht natürlich auch im Programm.

Wir werden also weiterhin Rad fahren. Wahrscheinlich weit, lange und gelegentlich in die falsche Richtung. Nebenbei werden wir unsere Ideen für CadFish 2028 sortieren. Erfahrungsgemäß können die Barberinis den CadFish nicht zu lange auf dem Trockenen lassen ;-)

Mit dem Sabbatical geben wir auch den unermüdblichen Helfer:innen die Chance, sich zu erholen, bevor es weitergeht. Ohne euch wären diese Veranstaltungen nicht möglich gewesen. Und ohne euch wird es auch in Zukunft nicht gehen. Danke für das, was war, und für das, was noch kommen wird.

Eure Barberinis – Britta, Arne und Bernd

Rennsport

Britta, Wout und ich

Gravel-Rennen Marly Grav
von Stephan Hohenschild



Die Teambesprechung (Team Bartali - Masters in Movement) zur Wettkampfplanung der nächsten Monate erforderte eine schwierige Entscheidung. Britta forderte eine Teilnahme am UCI Gravelrennen Marly Grav in Valkenburg.

Die Pros:

Valkenburg ist eine Ikone des Radsports, regelmäßiger Zielort des Amstel Gold Race und bisher 4 Mal Zielort der Weltmeisterschaft der Profis auf der Straße mit dem legendären Cauberg. Außerdem befindet sich im Ort das Shimano Experience Center, u.a. mit einem kleinen Museum historischer und aktueller Rennradkomponenten der Marke Shimano, die man bei Kaffee- und Kuchengenuß betrachten kann. Außerdem bietet die Region Süd-Limburg mit vielen Hügeln, Wäldern und einsamen Wegen ein ideales Gelände für ein Gravelrennen.

Die Contras aus meiner Sicht (AK 75-80): Eine Rennstrecke von 107km mit 1300 Höhenmetern. Der Track wäre für mich sicher für eine Tages-tour mit Kaffeepausen geeignet. Ich wurde dann mit meinen eigenen Argumenten geschlagen, wer wagt, der nicht gewinnt; außerdem versprach mir meine Frau, im Falle meines DNF, auch weiterhin mit mir zu sprechen.

Also standen wir am 10.5. mit gemischten Gefühlen am Start des Marly Grav. Die Stimmung war, wie das Wetter, heiter und sonnig und erreichte einen Höhepunkt, als sich entspannt lächelnd einer der ganz Großen des Radsports in den Block der Profifahrer einreichte. Es war der aktuelle Sieger von Paris-Roubaix und zweifache Bezwingen des „Außerirdischen“ (1), Wout van Art. Die Erkenntnis, in „einem“ Rennen mit WvA zu fahren, ließ alle Zweifel in mir schmelzen und ließ mich den Schalter in mir auf volle Kraft voraus umlegen.

MARLY GRAV

VALKENBURG - NIEDERLANDE

Nach 2km ging es in den Cauberg, ich kannte die Szenerie aus den Übertragungen des Amstel Gold Race, wenn Hunderte Fans die Fahrer mit lauten Anfeuerungen in den Anstieg schickten. Daß die Zuschauer mich nicht anfeuerten, und ich feststellen mußte, daß meine Geschwindigkeit am Anstieg deutlich nachließ, trübte meine Entschlußkraft nicht, auch nicht das Wissen, daß mir in den nächsten 5 Stunden noch 6 Anstiege mit maximalen 15% bevorstanden, sowie steile Abfahrten, die wohl zu Regenzeiten als Bäche dienen.



An einem ca. 1 km langen Anstieg (7%) konnte ich die Gruppe mit Wout und Florian Vermeersch (aktueller Weltmeister) noch auf Distanz halten, nach der Kuppe flogen sie an mir vorbei. Nach ca. 70 km kam es zum Zusammenschluß unseres Masterteams.

Ich hatte für Britta die Funktion einer Relaisstation übernommen, um dann mit zusammenge-spannten Kräften die letzten Kilometer zu bewältigen. Mit berühmten Profis auf einem Kurs zu fahren, mobilisiert die Phantasie und die Kraftressourcen, mit ca 1500 jüngeren Mitstreitern zu fahren, gibt einem das Gefühl eines Einzel- oder Paarzeitfahrens, ohne zu wissen, auf welchem Rangplatz man sich während des Rennens befindet.

Mein anfänglicher Zweifel an meiner Leistungsfähigkeit löste sich am Start auf und wurde während der 5 Stunden von diesem seltsamen Zustand der Zufriedenheit abgelöst, den alle veloziferischen Radler kennen und niemals missen wollen. Diese Erfahrung zu erleben, war eine Tour mit Britta und Wout wert. Zum Schluß gab es für das Masterteam (Britta&Stephan) eine Medaille auf dem Podium für den 3. Platz.



Radsport-Lizenzen

*im Amateurbereich – kurz erklärt
aus der Redaktion*



Wer im Amateur-Radsport an offiziellen Rennen teilnehmen möchte, benötigt eine Rennlizenz von German Cycling (GC). Diese Lizenz bestätigt, dass der Sportler die Regeln und Sicherheitsstandards des organisierten Radsports anerkennt und berechtigt ihn zur Teilnahme an lizenzierten Wettbewerben. Als RST-Mitglied kannst Du eine Lizenz beantragen siehe <https://t1p.de/qv7nz>

Es gibt zwei Arten:

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

Tageslizenz: Für Einsteiger oder Gelegenheitsstarter – bis zu 5x Jahr möglich, auch ohne Vereinsbindung. Die Lizenz wird online über rad-net.de beantragt und ist je nach Altersklasse und Disziplin gültig. Sie bietet zudem Vorteile beim Versicherungsschutz und bei der Teilnahme an Meisterschaften

Race Across Germany

Juni 2026

von Britta Wilms



We did it again...

RAG 2025 war gerade mal sechs Wochen vorbei, da war klar, dass wir auch 2026 an den Start gehen: 1149 km (7800 hm) Wir, das sind Britta auf dem Rad, Maren und Arne als Support Team, und Bernd als Einwechselspieler.



Die Vorbereitung:

Das Training begann bereits im September 2025 mit dem 24-Stunden Rennen am Lausitzring. Mit 649 km und dem 2. Platz lief es super. Allerdings musste ich danach dreimonatige Pause einlegen : Rücken, Ellbogen-OP und Corona. Aber irgendwas ist ja immer ;-)

Ab Januar war ich dann wieder auf Kurs und die Trainingsstrecken wurden länger : mehrere Breivets standen auf dem Plan und im Juni dann die zehntägige Alpen Tour (siehe vorige Ausgabe). So kann man doch einige Kilometer und Höhenmeter zusammen.

Die Strategie

Die Veranstalter haben das Zeitlimit von 72 auf 58 Stunden reduziert, so dass wir an der Rennstrategie so einiges schrauben mussten und wollten. Wir planten, Pausenzeiten möglichst kurz halten. Bei der Ernährung gab es eine halb Flüssigvariante aus Dinkel-, Reis- oder Haferschmelzflocken. Sterneküche sieht anders aus, aber das Ziel war es, eine kontinuierliche Kohlenhydratzufuhr sicher zu stellen, umso eine Unterzuckerung zu vermeiden.

Das Rennen

Nach dem Start Freitagmorgens in Flensburg haben wir uns schnell auf den Support Rhythmus eingefunden. Etwa alle 60 km standen Ma-



ren und Arne mit dem Auto an der Strecke, so dass ich Verpflegung und Getränke bunkern und schnell ein Stück von Marens grandiosen Käsekuchen essen konnte. So eingespielt dauerten nicht Stopps häufig nicht länger als 3 Minuten. Meine „Wunschliste“ habe ich vor den Stopps Maren und Arne per Signal Nachricht geschickt, so dass wir auch so noch Zeit einsparen konnten. Bis Freitagnacht lief alles rund und wir konnten noch eine Schlafpause von 3-4 Stunden einlegen. Am Samstag habe ich mich zunächst durch den Harz gequält. Wir sind keine Freunde geworden. Danach lief es bei mir wieder besser. Nach mehrmals hin und her rechnen (das hat Bernd für uns „müde Köpfe“ übernommen) zeigt



sich aber, dass Samstagnacht nur Zeit für ein kurzes Powernapping war. Mit Blick auf die Uhr ging es dann durch den Sonntag. Die Devise lautete, auch wenn ich müde bin, nicht hinlegen!!!. Es wurde immer zäher, aber auf den letzten 30 km Richtung Garmisch waren gefühlt alle Kräfte gebündelt. Vielleicht unterstützte durch das



alkoholfreie Gösser Radler, was ich in der Trinkflasche hatte. mit Iron Maiden auf dem Ohr finishte ich nach knapp 57 Stunden innerhalb des Zeitlimits, wo im Zielbereich Maren bereits auf mich wartete. Wie 2025 sprang wieder die Deutsche Meisterschaft Ultracycling (ü50, supportet) heraus.

Arne musste leider Sonntagnachmittag schon in den Zug Richtung Lübeck steigen, um am Montag pünktlich bei der Arbeit zu sein. Maren und ich haben es uns nicht nehmen lassen, am Sonntagabend noch essen zu gehen, um danach völlig



k.o. ins Bett zu fallen. Nicht nur ich hatte wenig Schlaf, Maren und Arne waren auch die gesamte Zeit mit dem Auto auf Strecke und hatten keine Möglichkeit zwischendurch eine Pause einzulegen....

Montagvormittag war für eine kurze Shoppingtour durch Garmisch noch genug Power, und ab mittags waren wir auf der Rückfahrt.



**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

Tränen lügen nicht

Was ist echt im Radsport?

ein Essay von Stephan Hohenschild



... schau in das Gesicht, verbergen kannst du es nicht, was immer es ist. Jeder, der an einem Radrennen teilgenommen hat und die ungeschriebenen Regeln des Radsports kennt, weiß um die Bedeutung des Bluffs: Körpersignale sollen Stärke oder Schwäche vortäuschen und den Konkurrenten täuschen.

Legendär ist der „Augenblick“, mit dem Lance Armstrong seinen Rivalen Jan Ullrich bei der Tour de France 2001 psychologisch unter Druck setzte, bevor er die Etappe nach Alpe d'Huez gewann. Auch die umgekehrte Variante gehört zum Repertoire: Schwäche vortäuschen, um den Gegner zu einer unüberlegten Attacke zu provozieren.

Mimik und Körperhaltung gehören zu den Basistaktiken des Rennradfahrers. Sie sollen Kraft und Ausdauer signalisieren – auch wenn einem längst die Zunge aus dem Hals hängt und man sich eher nach Sessel und Bier als nach Schorle und Rennsattel sehnt.

Ein anderer ehemals bekannter Radsportler gestand öffentlich ein, EPO ausprobiert und für nicht hilfreich befunden zu haben, weil es ihm Übelkeit verursacht habe. Einige Tränen sollten dem Geständnis zusätzliche Glaubwürdigkeit verleihen. Wenn Tränen nicht lügen – was sagen sie uns dann in diesem Fall?

Neben bewusst eingesetzten Körpersignalen gibt es aber auch Tränen, die nicht lügen.

Im Frühjahr verzichtete ich an einem Sonntag auf die Ortsschild-Sprints und verbrachte den Nachmittag vor dem Bildschirm, um Paris–Roubaix zu verfolgen. Mein emotionales Engagement für WvA vermischte sich dabei mit inneren Bildern, in denen ich mich selbst ins Rennengeschehen versetzte.

Ich glaubte die Spannung zu spüren, den Schrecken bei den Reifenpannen, die ihn zurückwarfen, und zugleich den unerbittlichen Willen, nicht aufzugeben. Im Geist durchquerte ich mit ihm den Wald von Arenberg und den Carrefour de l'Arbre.

Als die beiden besten Fahrer des Tages schließlich das Velodrom von Roubaix erreichten, dauerten die letzten eineinhalb Runden gefühlte Stunden. Am Ende stand ein Sieger, dessen Gesicht vom Schmutz der Strecke, von Tränen der Freude und dem Ausdruck eines lang ersehnten Erfolgs gezeichnet war.

Ich muss gestehen: Nach diesem phantasierten Rennen und dem Sieg von Wout van Aert flossen auch bei mir zwei Tränen.

Mein Fazit: Neben der Welt der digitalen Fakes gibt es eine analoge Welt, in der Menschen fühlen, denken, kommunizieren und Radsport betreiben. Im Velodrom von Roubaix flossen Tränen, die sich nicht aufhalten ließen, weil sie nicht manipuliert waren.



Velofondo 24h – Lausitzring

05. September 2026

von Britta Wilms



Ohrwürmer im Osten der Republik. Frei nach Nina Hagen hatten wir „Du hast den Pulsgurt vergessen, mein...“ auf den Lippen und machten uns zu dritt auf zum Velofondo, dem 24 Stunden Rennen am Lausitzring. Nachdem Britta im letzten Jahr die Frontlichter vergessen hatte, hat Bernd diesmal „den Job“ übernommen, und den Pulsgurt zu Hause liegen lassen. Mal schauen, was Arne im nächsten Jahr nicht einpackt ;-) Hauptsache, die pink-leuchtenden CadFish Trikots sind dabei.

Gemeinsam gestartet, hat jeder dann seine eigene Strategie verfolgt. Britta ist ohne längere Pause in der Nacht durchgefahren und hatte eine vordere Platzierung auf ihrer Wunschliste. Bernd und Arne sind es etwas ruhiger angegangen, und haben nachts kurze Schlafpausen eingelegt. Die letzte Stunde des Rennens waren wir dann wieder gemeinsam auf Strecke.

Britta wurde mit 52 Runden bzw. 586 km 5. bei der Gesamtwertung Frauen und 3. in der Alters-



klasse Senioren 3. Bernd hat sein Ziel erreicht. Er peilte eine „42“ an und bei Zieleinlauf standen 420++ km auf der Habenseite. Arne ist Sieger der Herzen geworden und hat die Kategorie „Spaß“ gewonnen.

Das Wetter war zwischenzeitlich nicht ganz so erfreulich, Regen und recht starker Wind, der leider aus „ungünstigen“ Richtungen kam. Ein bis zwei Schnapspralinen im Ziel (Känguruh-Chroniken lassen grüssen...) hat uns mit dem Wettergott wieder versöhnlich gestimmt.



T-Shirt-Total

Drei vom RST beim Trinale

18. Juli 2026 in Boitin
von Maïke N.



Boitin befindet sich südlich von Rostock und mit dem Auto waren Andreas F., Grigori und ich etwa anderthalb Stunden unterwegs von Lübeck aus. Ganz schön viel Fahrerei, doch es hat sich gelohnt.

Uns erwartete eine toll gemachte Veranstaltung, bei der man zwei oder drei Mini-Triathlons absolviert (250 m Schwimmen, 7,6 km Radfahren, 1,7 km Laufen). Aber nicht einfach so, sondern verpackt in ein sehr spielerisches Format: im sogenannten Eliminator-Format starten nacheinander verschiedene Gruppen im Viertelfinale, Halbfinale und letztendlich Finale.



Vor dem Start haben Grigori und ich Andreas in der Wechselzone getroffen. Er ist Gründungsmitglied des ausrichtenden Vereins Tri Fun Güstrow e.V. und hat uns den Tipp gegeben, auch teilzunehmen. Er trug einen roten Retro-Einteiler mit dem Vereinsnamen, der so wahrscheinlich nicht mehr hergestellt wird.

Die Gruppen starten jeweils zeitversetzt im Viertelfinale. Die besten 12 aus jeder Gruppe qualifizieren sich fürs Halbfinale. Die besten 12 aus den beiden Halbfinal-Gruppen kommen ins Finale. Einige scheiden aber schon nach dem Viertelfinale aus – für sie gibt es das Blumentopf-Finale, bei dem die besten 10 eine echte Topfpflanze als Preis gewinnen. Somit treten alle mindestens zweimal an, nur die Finalisten treten dreimal an. Diese können einen von 10 Liegestühlen gewinnen, je nach Platzierung. Kurz vor dem letzten Start fragte ich einen Finalisten, ob er sich freut, dass er jetzt noch mal im Finale starten kann. Er

verneinte und sagte er habe eigentlich schon genug. Genauso ging es Grigori, der sich fürs Finale qualifiziert hat, obwohl ihm im Halbfinale beim Radfahren die Kette abgesprungen ist. Im Finale kam Grigori auf Platz 17. Andreas und ich kamen ins Halbfinale, beide auf Platz 14, aber in unterschiedlichen Startgruppen.

Bei dem Zeitversatz gibt es noch eine Besonderheit: die Teilnehmer erhalten ein Handicap nach Geschlecht und Alter basierend auf Referenzergebnissen einer der letzten Agegroup-WMs im Triathlon, damit jeder eine Chance auf eine gute Platzierung hat.

In meinem Fall (W45) war es so, dass ich 39 Sekunden vor einem älteren Mann (M60) starten durfte. Beim Schwimmen hat er mich trotzdem eingeholt.

Es folgte eine hügelige Radstrecke, bei der ich die Steigungen erstaunlich kraftvoll hochkam und den Mann einholte. Auf gerader Strecke hat er mich wieder überholt. Nach dem Radfahren sah ich ihn in Wechselzone, wie er sich abmühte, seine Radschuhe auszuziehen. Ich bin mit meinen Laufschuhen schon Rad gefahren, und konnte fast sofort loslaufen. Und ich war etwas mehr als zwei Minuten vor ihm im Ziel.

Insgesamt eine tolle Veranstaltung mit sehr guter Organisation. Die Zwischenstände wurden immer sofort berechnet, ausgedruckt und ausgehängt. Die Stimmung war super, so auch die Moderation. Es gab vor Ort auch viele nette Helfer/innen, die wirklich auf Zack waren. Für alle Teilnehmenden gab es nicht nur ein spannendes, einzigartiges Format, sondern auch die Chance auf Preise, eine kleine Tasche, eine Medaille, einen Kalender und super Verpflegung.

Schwerin – Schnell, nass & hektisch

13. September
von Jasper Blase



Der Wetterbericht sagte schon bereits vorher eine nasse Straße und gelegentliche Schauer voraus.

Der RST Lübeck war sowohl mit seinem Racing Team, als auch mit weiteren Vereinsmitgliedern vertreten. 10:00 Uhr startete zunächst die 60km AOK-Fitnessrunde ohne RST-Beteiligung, bevor dann 10:15 der neutrale Start des 91km Sparkassen-Rennens erfolgte. Auf dieser Runde waren 8 Starter des RST vertreten (Eric, Maximilian, Mitja, Jonas, Elias, Benjamin, Jasper (Autor), Tim).

Nach der neutralen Phase hinter dem Wagen der Rennleitung ging es, gerade die Stadt verlassen, direkt los mit einem scharfen Tempo. Das Feld jagte in der ersten Gruppe mit ca. 45km/h die Landstraßen entlang und das aufgewirbelte Wasser schränkte die Sicht ein. Immer wieder quietschten die Scheibenbremsen und nach nur 2 km kam es zu einem ersten Crash.

Kurz geschüttelt und das Feld folgte weiter der flachen Strecke. Ab jetzt gab es auch immer wieder einzelne Ausreißversuche, die aber konsequent durch das große Feld neutralisiert wurden. Erste Schauer setzten ein, die die Sicht noch mehr einschränkten. Jetzt waren die quietschenden Bremsen sogar eine Hilfe, als akustische Vorwarnsignale. Das Tempo blieb hart, wer nach der Kurve nicht aus dem Sattel ging, war schnell hinten raus.

Erst nach ca. 15km beruhigte sich die Rennsituation, aber nicht für lange. Die Strecke wechselte von breiten Landstraßen auf schmalere, asphaltierte Landwirtschaftswege. Links und rechts musste man nun aufpassen nicht in die nasse Wiese gedrückt zu werden, und wieder gingen mehrere Teilnehmende fliegen, doch trotzdem blieb die Spitzengruppe zusammen.

Bei Kilometer 50 kam es dann durch Fahrbahnverengungen und die regennasse Straße zu einem größeren Crash bei dem 20-30 Fahrer:innen zu Boden gingen. Dieser Crash teilte dann auch erstmalig das Feld. Unsere Gruppe, die nur knapp dem Crash entgangen war, hatte nun eine Lücke von etwa 30 Sekunden zur Spitze. Dort wurde weiter Tempo gemacht und in den hügeligen Pässen war die Lücke zunächst nicht zu schließen. Eric, Jonas, Maximilian und Jonas waren weiterhin in der ersten Gruppe, Elias dazwischen, Ben-

jamin, Tim und ich kämpften um den Anschluss. Die Lücke wurde kleiner, doch das Kopfsteinpflaster bei Kilometer 68, was aus einer Abfahrt mit über 50km/h erreicht wurde, brach dann die letzte Hoffnung wieder Anschluss zu finden, ohne ein zu hohes Risiko gehen zu müssen.

Ab jetzt war die kleine Verfolgergruppe mit wechselnder Führung und nach wie vor hartem Tempo unterwegs. Ausreißversuche bei 45km/h blieben erfolglos.

Und schon ging es zurück rein nach Schwerin. Die Strecke war auf jeden Fall was für Sprinter und Sprinterinnen und auch was für den RST und sein Racing Team. Eric beendete das Rennen auf einem fantastischen 3. Platz, dicht gefolgt von Maximilian (5.). In dieser ersten Gruppe kamen auch Mitja (21.) und Jonas (23.) ins Ziel. Der Durchschnitt: 44,5 km/h, ein brutales Tempo für die Bedingungen. Elias kam mit 3:03 Rückstand ins Ziel, gefolgt von Benjamin, Tim und mir mit weiteren 0:55 Rückstand.

Die Erleichterung die Ziellinie nach der Hektik sturzfrei überquert zu haben überwog auf jeden Fall der Freude über ein so ereignisreiches Rennen. Das RST Racing Team (2. Platz Teamwertung) hat auf jeden Fall gezeigt, dass es hier zur Spitze gehört und auch bei nordischen Bedingungen abliefern kann.



Termine Cyclo-Cross-Rennen 2026/27

Datum	LV	Titel	Art	Ausrichter
So. 27.09.26	SCH	Neu Duvenstedt	CCSC 1	Ath. Büdelsdorf
Fr. 03.10.26	NDS	Hannover	CCSC 2	RSG Hannover
Sa. 04.10.26	NDS	Bad Harzburg	CCSC 3	Nordharzer RSG
Sa. 10.10.26	BRE	Bremen		RRG Bremen
Sa. 17.10.26	HAM	Mölln	CCSC 4	MC Pirate Hamburg
So. 18.10.26	SCH	Norderstedt	CCSC 5	RV Germ. Hamburg
Sa. 24.10.26	MEV	Schwerin	CCSC 6	Rund um den Pfaffenteich
So. 25.10.26	SCH	Kaltenkirchen	CCSC 7	RSC Kattenberg
Sa. 31.10.26	MEV	Greifswald		HSG Uni Greifswald
So. 01.11.26	NDS	Bösel / Wendland	CCSC 8	IGAS Wendland
So. 08.11.26	SCH	Bad Oldesloe (Travering)	CCSC 9	RV Trave Oldesloe
Sa. 14.11.26	MEV	Bad Doberan	CCSC 10	Bad Doberaner SV
So. 15.11.26	MEV	Rostock	CCSC 11	PSV Rostock
So. 22.11.26	SCH	Kiel	CCSC 12	Kieler RV
Sa. 28.11.26	HAM	Elmshorn	CCSC 13	RG UNI Hamburg
So. 29.11.26	SCH	Wedel	CCSC 14	RG Wedel
Sa. 05.12.26	BRE	Bremen	LVM	RRG Bremen
So. 13.12.26	HAM	Hamburg-Moorburg	CCSC 15	Harburger RG
So. 17.01.27	NDS	Buchholz i.d.N.	CCSC 16	RSG Nordheide

Änderungen vorbehalten !!!

Stand 22.09.2026

Bemerkung: Bitte beachtet die Hinweise bei "rad-net" unter Ausschreibungen: <https://www.rad-net.de/> oder auf den Internetseiten der Veranstalter.





German Cycling e.V. gibt in der amtlichen Bekanntmachung vom 05. Oktober 2026 bekannt, dass ein Ausbildungslehrgang für Straße, Bahn, MTB und Cross durchgeführt wird, der zum Erwerb einer „Sportlichen Leiter Lizenz“ berechtigen. Der Lehrgang richtet sich an alle Personen, die noch KEINE sportliche Leiter Lizenz in der Vergangenheit erworben haben (Neuausbildung). Teilnehmervoraussetzung ist die Mitgliedschaft in einem dem German Cycling angeschlossenen Verein oder Profi-Sportgruppe, sowie ein Mindestalter von 18 Jahren zum Zeitpunkt des Lehrgangs.

Wer Interesse am Lehrgang hat, melde sich bitte direkt bei der RST-Geschäftsstelle!!!

Die Lehrgänge werden online durchgeführt.

Zur Teilnahme benötigen Sie ein Wiedergabegerät (Computer/Laptop/Mac/Tablet/Smartphone) mit stabiler Internetverbindung. Der Teams-Link wird 1-2 Tage vor dem Lehrgang jedem angemeldeten Teilnehmer zugeschickt. Die Teilnahmegebühr in Höhe von 35,- € übernimmt der RST Lübeck!

Neu-Ausbildungslehrgänge für Sportliche Leiter 2026/2027

Termine:

05.03.2027 ab 16:30 Uhr

06.03.2026 ab 09:00 Uhr

Anmeldung bis 24.02.2027 möglich!

Beantragung der sportlichen Leiter Lizenz 2027: Die Lizenz zum sportlichen Leiter 2027 kann nur beantragt/ausgestellt werden, wenn mit dem Antrag der Nachweis (Zertifikat) über die erfolgreiche Teilnahme am sportlichen Leiter Lehrgang angehängen wird.

Ebenso werden Onlinetermine für die Verlängerung der sportlichen Leiter Lizenz angeboten. Diese beiden Lehrgänge richtet sich an alle Personen, die bereits eine sportliche Leiter Lizenz erworben haben (keine Neuausbildung).

Weiterbildungslehrgänge für Sportliche Leiter 2026/2027

Termin 1:

30.11.2026 ab 17:30 Uhr (ca. 2 h)

01.12.2026 ab 17:30 Uhr (ca. 2 h)

Anmeldung bis 22.11.2026 möglich!

Termin 2:

04.03.2027 ab 17:30 Uhr (ca. 2 h)

05.03.2027 ab 17:30 Uhr (ca. 2 h)

Anmeldung bis 24.02.2027 möglich!



IHR FAHRRADPROFI

Wir lieben Leistung!

Ahrensböck 04525/4730 www.ihrfahrradprofi.de

Jugendradsport-Training

Samstag – Gravel 10:00 Uhr: U13 und Einsteiger
11:30 Uhr: U11 und Einsteiger
Termine: 17.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.
Treffpunkte: wechselnde Orte in Lübeck (siehe RST-Homepage / RST Klubraum App)
Ansprechpartner: Piotr Furman
Gegebenenfalls werden auch Cross-Rennen besucht.

Samstag – Straße 10:00 Uhr: U13 und Einsteiger
11:30 Uhr: U11 und Einsteiger („RST Radsport Kids Schule“)
Termine: 10.10., 24.10., 07.11., 21.11., 05.12., 19.12.
Treffpunkte: - U13: Lübeck-St. Hubertus, Ratzeburger Landstr./Polarisweg (REWE)
- U11: Lübeck-Blankensee, Ausbildungspark, Am Flugplatz 4, 23560 HL
Ansprechpartner: Jan-Christoph Beneke

Samstag – Straße 10:00 Uhr: U15 und U17
Termine: 07.11., 21.11., 05.12., 19.12.
Treffpunkt: Lübeck-St. Hubertus, Ratzeburger Landstraße / Polarisweg (REWE)
Ansprechpartnerin: Valerie Kröhnert

weitere Termine nach Absprache: für U15/U17/U19 und Einsteiger. Nähere Information auf der RST-Homepage. Das Training findet auch in den Ferien statt! Bei Dauerregen, Schnee und Glatteis können die Trainingsausfahrten kurzfristig abgesagt werden!

Ansprechpartner für Einsteiger (Probetraining):
Marcus Matthusen,
Tel.: 0451 / 597 527, Handy: 0172 / 4222802,
marcus.matthusen@rst-luebeck.de

Radtraining im Herbst und Winter:

Ab dem 3. Oktober findet samstags wieder das Jugendtraining statt. Die Altersklassen U11 und U13 sowie Einsteiger trainieren im Wechsel auf der Straße und mit dem Gravelbike.

Die Trainingsrunden dauern je nach Wetterlage etwa 1,5 Stunden. Trainingsschwerpunkt sind Grundlagenausdauerfahrten mit kurzen intensiven Einheiten auf flachem bis leicht welligem Profil. Das Tempo richtet sich nach der Gruppe. Kurzfristige Änderungen findet ihr immer unter www.rst-luebeck.de.

Fahrtraining Rennrad (Straße)

Straßentraining für die Altersklassen U11 bis U19, geeignet für Kinder ab 10 Jahren. Neueinsteiger können beim Verein Rennräder mieten.

Gravel-Training / Fette Reifen (Mountainbike)

Für Kinder ab 8 Jahren, die den Radsport unabhängig vom Fahrradtyp kennenlernen möchten.

Neben dem Fahren in der Gruppe stehen Fahr-sicherheit, Kurventechnik und Fahrstil im Mittel-punkt. Ziel ist es, den Radsport als Natursportart zu entdecken.

Bitte beachten: Bitte 10 Minuten vor Trainingsbeginn mit technisch einwandfreiem Fahrrad und ausreichendem Reifendruck startbereit am Treffpunkt sein. Wer nicht teilnehmen kann, meldet sich spätestens am Vortag ab.

Mitzubringen sind:

Helm, Handschuhe, Ersatzschlauch, Reifenheber, Luftpumpe, volle Trinkflasche(n), Banane oder Trockenobst sowie wettergerechte Kleidung (Jacke, Hose, Überschuhe). Bei Temperaturen unter 15 °C sind lange Hosen und langärmelige Trikots oder Jacken Pflicht. Wer mit dem Fahrrad zum Training kommt, benötigt eine geeignete Beleuchtung.

Kids Tour Berlin – U15 Young Lions

14. August 2026

Aus der Redaktion

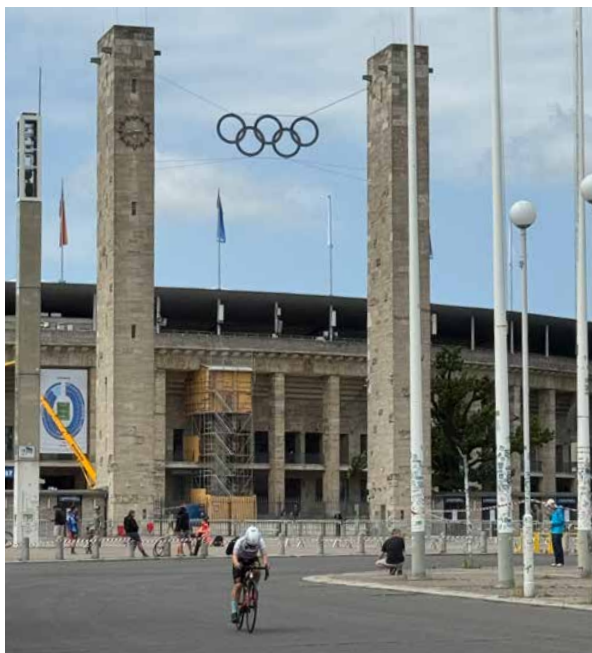


Das internationale Radsport-Nachwuchssrennen für die Altersklassen U11 bis U15 ist für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer immer ein sportliches Highlight, das am Sonntag mit einem Rennen rund um das Berliner Olympiastadion endet.

Pia Matzky (RST Lübeck) startete für des schleswig-holsteinische Team „Young Lions SH Mädels“. Zusammen mit Ylva Lützen und Charlotte Kohler ging es los. 3 Tage und 5 Etappen standen auf dem Plan. Leider fiel die vierte Starterin Lydia Gassan kurzfristig aus.

Das Fazit von Pia: „Insgesamt bin ich zufrieden und auch ein bisschen enttäuscht. Ausgerechnet in der 5.Etappe beim Olympia Stadion musste ich eine halbe Runde laufen, da ich einen doppelten Platten hatte. Meine 2 Mechaniker haben sofort reagiert und in einer Top Zeit alles gewechselt. Ich hatte kurz Zeit, mich neu zu fokussieren und bin mit 1 Runde Rückstand das Rennen zu Ende gefahren.“

- 1x Podium mit meinem Team auf Platz 3 im Mannschaftszeitfahren (MZF)
- 1x Podium für das rote Trikot (kämpferischste Fahrerinnen U15w)
- 1x Podium mit meinem Team auf Platz 2 in der Gesamtwertung.



T-Shirt-Total

Tipi-Topi Jugendaktion 2026!

23.08.2026

Piotr Furmann



Aus einer Idee wurde dieses Wochenende nun Wirklichkeit. Acht Kinder und Jugendliche (Pia, Leonie, Dominik, Ben, Tom, Lennard, Frederik und Justus) des RST Lübeck, drei Betreuer (Valerie, Jan, Piotr) und Elternsupport (Hendrike, Janine) haben sich Samstag morgen von St. Hubertus Richtung Schaalsee-Camp aufgemacht, manche mit dem Gravelbike (ca. 43 km Tour) und manche mit dem Rennrad (ca. 72 km Tour). Das Gepäck und die Verpflegung wurde von von Hendrike transportiert, somit mussten wir nichts mittragen und konnten die schöne Fahrt genießen. Danke Dir!

Auf dem Hinweg gab es viel Zeit zum Reden, extra Hügel bewältigen und die gemeinsame Pizzapause in Ratzeburg. Die übriggebliebene Pizza haben wir verschenkt und netterweise zehn Euro erhalten, die später für die Dusche drauf gingen. Im Camp angekommen, haben wir es uns in den vier Tipis gemütlich gemacht haben und unsere Räder in ebenso in alle Tipis verteilt. Vor Ort gab ein Slackline, das uns nochmal herausgefordert hatte, während Pia und Leonie das Werwolf-Spiel vorbereitet haben. Somit war der Abend mit dem Grillen, dem Werwolf-Spiel und einer Nachtwanderungen sehr schnell vorüber.

Der Sonntag verlief ebenso nach dem gleichen Plan (Gravel und Rennrad auf neuen Strecken) und wir kamen gegen 13.30 Uhr wieder in Lübeck nach einem erlebnisreichen Wochenende an.

Ein Highlight dürfen wir nicht vergessen – unsere Talentspur T-Shirts, die wir nun mit vollem Stolz tragen können. Der RST Lübeck möchte damit die Talente von morgen bewusster in den Fokus setzen und sie mit strukturellem Vereins-Engagement und finanziellen Förderungen unterstützen.

Für die erste (supported) Bikepacking Aktion war es ein voller Erfolg und wir, die Betreuer, sind super zufrieden mit dem vorbildlichen Verhalten aller Teilnehmer, dankbar für die lustigen Momente und dem Engagement der Eltern! Es war bestimmt nicht die letzte Aktion solcher Art und wir sind gespannt, welches Abenteuer wir uns nächstes Jahr vornehmen.



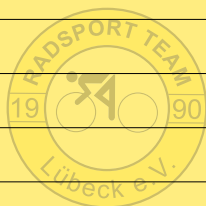
Mitgliedsbeiträge

Impressum

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

Raum für Notizen:

TODO:
WERBUNG BUCHEN UND
VIELE RADFAHRER MIT
LEIDENSCHAFT
ERREICHEN!



Herausgeber: Radsport Team Lübeck
von 1990 e.V.

Geschäftsstelle: Falkenhusener Weg 63
23562 Lübeck

Telefon: 0451 / 597 527,

E-Mail: info@rst-luebeck.de

Internet: www.rst-luebeck.de

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

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

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

Druck: 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)



Beitrittserklärung

RADSPORT TEAM LÜBECK e.V.

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

☐ Einzelmitgliedschaft

☐ Familienmitgliedschaft

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

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

Ferner willige ich ein, dass mein Name, mein Alter, meine sportlichen
Erfolge sowie Fotos, auf denen ich abgebildet bin, auf den Internetseiten
des Vereins bis auf schriftlichen Widerruf veröffentlicht werden dürfen.

☐ ja

☐ nein

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon (privat): _____

Geb.-Dat.: _____

Beruf: _____

Telefon (gesch.): _____

E-Mail Adresse: _____

Unterschrift des Mitgliedes: _____

Unterschrift Verein: _____

Ich bin besonders interessiert am:

☐ Radtourenfahren (RTF), (CTF)

☐ Jugendradsport (JRR)

☐ Radrennen (RR)

☐ Cross/Gravel (GRA)

☐ Mountain-Bike (MTB)

☐ Radwandern (RW)

☐ mit RTF-Wertungskarte

☐ mit Renn-Lizenz

☐ mit Renn-Lizenz

☐ mit Renn-Lizenz

☐ mit Lizenz

☐ mit Fahrtenbuch

SEPA-Lastschriftmandat

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

Bankinstitut: _____

IBAN (22 Stellen): _____

BIC (8 od. 11 Stellen): _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

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



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