



RSG-Info Nr. 57

Mai 2014



**Meldebogen für Helfer zur
29. RSG Ford Köln RTF und zum 15. Radmarathon**

Ja, ich / wir melden uns als Helfer.

Ich / wir stehen für die folgende Zeit zur Verfügung:

Ich / wir haben die folgende Wunscheinteilung:

Samstag, den 21. Juni 14 > um 8.00 Uhr am CFB-Heim

Abweichungen von Treffpunkt und Zeit werden den Helfern mitgeteilt.

<u>Name</u>	<u>Wunscheinteilung</u>
_____	_____
_____	_____

Sonntag, den 22. Juni 14

Gesamtschule Holweide

ab 5.00 Uhr ganztägig

ab 5.00 Uhr bis 14.00 Uhr

ab 15:00 Uhr zum Ab – und Aufräumen

<u>Name</u>	<u>Wunscheinteilung</u>
_____	_____
_____	_____

Ja, ich / wir werden eine Kuchenspende mitbringen:

Meldebogen bitte direkt an Martin Lanzrath mailto: nc-lanzrama@netcologne.de
oder Siegstr. 22 , 50259 Pulheim, Tel. 02238-52010 od. 01636002063

Herausgeber und V.i.S.d.P.: Vorstand der RSG Ford Köln e.V.

Redaktion: Monika Moosmann

E-Mail: mo-moosmann@t-online.de

Mobil: 01799451000

Weitere Infos auf unserer Homepage: www.rsg-ford.de



Liebe MitgliederInnen,

welcome back zum aktiven Radsport in der herrlich frühlingshaften Natur! Der März hat zahlreiche unserer Mitglieder mit warmen Temperaturen ins Freie gelockt und unsere Trainingstage Dienstag und Donnerstag wurden für gemeinsame Touren genutzt. Wobei der Treffpunkt Wanderparkplatz Odenthal meistens verwaist war. Aber das spielt sich wahrscheinlich in den nächsten Wochen wieder ein.

Die meisten von uns sind noch beseelt vom fantastischen Mallorca-Training, dass wieder einmal ein sehr gelungener und harmonischer Auftakt zum Grundlagentraining war. Von unserem befreundeten Radsportverein SG Borken haben es sich 10 Begeisterte nicht nehmen lassen, gemeinsame Touren mit uns zu unternehmen. Auch waren wieder von der Spvgg. Lülsdorf-Ranzel zahlreiche Sportsfreunde dabei und erstmalig einige vom TSV-Immendorf, wobei diese beiden stets ihre eigenen Fahrten unternommen haben. Ein paar Schnappschüsse mit einem kleinen Bericht von mir findet Ihr auf den Seiten 6+7.

Für die Anfahrt am Karfreitag hatte Petrus ein Nachsehen, denn das Wetter war viel besser als vorhergesagt. Rund 30 RSGler teilten sich für die 40iger (Martin) und 70iger (Hans) Runde auf und Hans Olbermanns-Team traf mit einem 15-minütigen Vorsprung nach Ankunft der 40iger ca. 20 Minuten später im Bistro ein. Bei Gulaschsuppe und guter Laune wurde nicht nur über Zweiräder diskutiert! Zwei Fotos und ein Kommentar von mir ebenfalls auf S. 7.

Möchte Euch nun wieder dazu aufrufen, zahlreich als Helfer bei unserer RTF und dem Radmarathon zur Verfügung zu stehen. Der Meldebogen hierfür ist auf Seite 10, den Ihr bitte an Martin Lanzrath schickt oder Euch direkt telefonisch anmeldet. Es wäre klasse, wenn sich auch diejenigen melden würden, die vielleicht in der Vergangenheit oft verhindert waren. Gerade in diesem Jahr fallen einige Mitglieder aus, die stets als eine Konstante zur Verfügung standen.

Des weiteren möchte ich nochmals an unsere Vortouren erinnern, und zwar am 31.05. den Radmarathon und am 01.06. die RTF, wobei für die unterschiedlichen Strecken noch detaillierte Angaben seitens Charly via E-Mail im Laufe der nächsten Wochen bekannt gegeben werden.

Freuen wir uns nun auf viele gemeinsame Touren und vor allem stets bei bester Gesundheit und Teamgeist. In diesem Sinne grüße ich Euch herzlich, Eure Monika M.

Titelbild: Die befreundeten Radsportvereine der RSG bei Hürzeler (Foto: Hürzeler)

Jahresübersicht unseres Veranstaltungsplans 2014

Datum	Bis	Veranstaltung
So 19.01.		Jahreshauptversammlung Bezirk Köln
Do 13.03..		Mitgliederversammlung im CFB-Heim
Fr 28.03.	Fr 11.04.	Frühjahrstraining Mallorca - Hotel Alcúdia Garden
Fr 18.04.	Karfr.	RSG Club-Anfahrt - Karfreitag - Bistro am See
Sa 31.05.		Vortour 15. Ford Rad-Marathon
So 01.06.		Vortour 29. Ford- RTF
Sa 07.06.	Mo 09.06.	Permanente u. RTF / CTF Saarlouis
Do 12.06.		Mitgliederversammlung im CFB-Heim
Fr 20.06.		Materialübergabe - Ausschildern / Kontrollstellen
Sa 21.06.		Vorbereitung 29. Ford-Sommer-RTF u. 15. Marathon
So 22.06.		29. Ford-RTF u. 15. Marathon
So 29.06.		RSG Sommerfest
So 27.07.	Sa 02.08.	Sternfahrt zum BRT in Werne (x)
Fr 29.08.	Mo 01.09.	Vereinsfahrt in Erden/Mosel Jubiläums-RTF (x)
Sa 13.09.		Rund um den Bodensee – Standort Hagnau
So 12.10.		BSG Stadt Köln - Saisonabschluss
So 19.10.		RSG Ford Abschlussfahrt
Do 13.11.		Jahreshauptversammlung im Cfb-Heim
So 30.11.		Jahresabschlussfeier

Die mit ‚x‘ gekennzeichneten Touren werden bei Regen nicht mit dem Rad durchgeführt!

M.L.

Ausführliche Ausschreibungen für die Veranstaltungen findet Ihr weiterhin in den jeweiligen Monatsheften der RSG-Info.

Eine rege Teilnahme an unseren Veranstaltungen ist wünschenswert. Daher - wenn möglich - Urlaubstermine so einplanen, dass Ihr teilnehmen könnt und bei unseren RTF-Veranstaltungen als Helfer zur Verfügung steht. Alle von uns haben ein Leben außerhalb der RSG, aber bei diesen Veranstaltungsmöglichkeiten werdet Ihr sicherlich bei der Einen oder Anderen dabei sein können.

Besondere Hinweise auf das Programm im Mai

Die Ostertage sind vorbei und der April macht mit dem Wetter was er will. So hoffen wir, dass unsere Vorplanungen von einer besseren Wetterprognose begleitet werden.

Der Monat Mai ist mit RTFs sehr gut ausgefüllt, so dass die Wertungskarteneinhaber auf ihre Kosten kommen. Die Staubwolke Refrath und Lülisdorf machen da den Anfang. Leider hat der RC-Dorff seinen Marathon abgesagt. Aber eine 150 km Sternfahrt von Köln aus ist jmöglich.

Am 11. und 17. Mai sind keine RTFs in unserem Bezirk. Daher bieten wir eine Sternfahrt zur RTF nach Schwelm an. So haben wir die Möglichkeit, einen Teil unserer Anfahrt nach Werne zu testen.

Für die Zukunft planen wir eine CTF-Tour auszurichten. Am 11.5. könnt ihr dann eine 40 Km Strecke als Test mit eurem eigenen Bike mit Steigungen bis zu 20 % befahren. Am Monatsende haben wir dann noch die Forsbach-Tour des RTC-Köln (auch MC) und die Vortour unseres eigenen Marathons.

Ich hoffe auf eine rege Teilnahme an unseren beiden Vortouren am 31. Mai und 1. Juni.

Für die Saarlouis-Tour am Pfingstweekenende (07.-09.06.) ist der Anmeldeschluss **15.05.** Die bereits gemeldeten Teilnehmer mögen sich bitte bei Martin Lanzrath melden, ob sie mit eigenem PKW anreisen oder im Begleitbus mitfahren möchten. Dies gilt natürlich auch für die Kurzentschlossenen (ebenfalls bei Martin Lanzrath melden, wie bereits in der RSG-Info Nr. 56 beschrieben).

Wie bereits berichtet, werden wir eine Sternfahrt zum **Bundesradtreffen** nach **Werne** durchführen. Die RSG Ford Köln wird sich für die Mannschaftswertung anmelden. Ich bitte alle, die nach oder in Werne fahren, sich bis zum 10.06. zu melden, damit ich die Teilnehmerliste bis Mitte Juni an den Veranstalter weitergeben kann.

H.O.

RSG Programm für Mai 2014				
Datum	Art	Veranstalter	Treffpunkt	Start
jeden Dienstag	VT	Vereinstraining	Ecke In der Auen / Lustheide 51427 GL	10:00
jeden Donnerstag	VT	Vereinstraining	Sportplatz Sinnersdorf u. Wanderparkplatz Odenthal	10:00
Do. 01.05.	RTF	RSV Staubwolke Refrath 1952 e.V.	Otto-Hahn-Gymnasium Saaler Mühle 51429 Bergisch Gladbach	7:30-10:00
Sa. 03.05.	RTF	RFC Morgenstern 1920 Oberzier e.V.	Gesamtschule Oberzier Am Weiherhof 22 52382 Niederzier	9:00-11:00
So. 04.05.	RTF	SpVvg Lülsdorf-Ranzel	Am Sportplatz 53859 Lülsdorf-Ranzel	7:00-10:30
Sa. 10.05.	RTF	RC Dorff e.V.	Grundschule Stefanstraße 52223 Stolberg-Breinig	9:00-13:00
So. 11.05.	RTF	CTF Vortour RSG-Ford 40Km	Schule Holweide Burgwiesenstrasse	9:00
Sa. 17.05.	RTF	Sternfahrt nach Schwelm (1/2 Wegstrecke BRT nach Werne)	Rest. Wacht am Rhein LEV Rheinallee Nähe Autobahnbrücke	8:30
So. 18.05.	RTF	Radtreff Campus Bonn e.V.	Landgrabenweg 151 53227 Bonn-Beuel	8:00-10:00
Sa. 24.05.	RTF	RTC Weilerswist 1974 e.V.	Erft-Swist-Halle Martin-Luther-Str.26 53919 Weilerswist	9:30-13:00
So. 25.05.	RTF/MC	RTC Köln 1972 e.V.	Schulzentrum Zündorf Heerstr. 7 51143 Köln-Zündorf	7:00-11:00
Sa. 31.05.	VT	Unsere Vortour 15. Rad-Marathon	Parkplatz Odenthal	8:00
Vorschau Juni				
So. 01.06.	VT	Vortour 29. Ford Sommer RTF	Parkplatz Odenthal	8:30
Sa.-Mo. 07.-09.06.	VF	16. Pfingst-RTF Saarlouis	Ford-Werke Tor 3	8:00
So. 08.06.	RTF	RSV Viktoria Lövenisch	Schulzentrum, Ostlandstr. 50859 Köln-Weiden	7:00-10:00
<u>Do. 12.06.</u>	MV	RSG Ford Köln	CFB-Heim Köln-Niehl	<u>18:00</u>

Legende: RTF = Radtourendfahrt – GP = Gemeinsame Permanente – MA = Marathon – MC = Marathon-Challenge – VF = Vereinsfahrt

Wir gratulieren herzlich unseren Geburtstagskindern im Mai

Bardenheuer	Till	01.05.
Warzeschka	Peter	05.05.
Schwark	Bruno Albert	07.05.
Spornberger	Peter	08.05.
Hofmann	Detlev	09.05.
Thielen	Leon	09.05.
Heil	Werner	11.05.
Stumpf	Beate	12.05.
Bilen	Eren	12.05.
Seemann	Manfred	18.05.
Menzel	Rolf	28.05.
Feldges	Svenja	28.05.
Heinen	Karl-Heinz	30.05.

Tipps des Monats – Windschatten und Stretching

Während unseres Mallorca-Trainings ist mir aufgefallen, dass nicht konsequent das Windschattenfahren angewendet und ebenso wenig nach den Touren Stretching durchgeführt wird. Daher zur Erinnerung eine nützliche Abhandlung dieser Themen:

Ob Feierabendgruppe, Vereinstraining oder Jedermann-Rennen: Windschattenfahren sollte jeder beherrschen. Wer vorne fährt, muss ein gleichmäßiges Tempo fahren, darf nicht abrupt bremsen, bergauf nicht ohne Vorwarnung aufstehen und muss rechtzeitig Zeichen geben vor Kreuzungen, Hindernissen, beim Abbiegen usw. Der Hintere sollte auf wenige Zentimeter ran an den Vordermann und auf dessen Signale achten. Es lohnt sich: Im Windschatten spart man bis zu 30 % Leistung ein. So können schwächere gemeinsam mit stärkeren Fahrern trainieren.

Stretching verhindert, dass sich Muskeln verkürzen, und mit guten Bauch- und Rückenmuskeln beugt man Rückenschmerzen vor. Daher ist es besonders wichtig, nach ausgiebigen Fahrten Dehnübungen zu machen. Ansonsten ist jede Art von Ausgleichstraining gut, denn Radtraining ist recht einseitig.

Quelle: Rennrad-Magazin TOUR

Ein- und Ausblicke unseres Frühjahrstrainings auf Mallorca



Die goldene Mitte – ist das Albert ?



Alle lächeln noch in Bunyola – auf nach Orient



Vom ‚Casablanca‘ kommend



Erwins
Fun-Team in bester Stimmung



In diesem Jahr hatten wir mal wieder etwas ganz Neues, und zwar außer den Teams Schauins-Land (Renate), Cappuccino (Michael Dobiak), Fun (Erwin), Hobby (Martin L.) eine Reha-Gruppe unter der Führung von Michael Fischer. Diese Gruppe wurde gebildet, da einige von uns eine Erkältung oder sogar eine Virusgrippe hatten und Anstrengung vermieden werden musste. Dies war fürwahr eine sehr gelungene Idee, da wir doch alle des Radfahrens wegen nach Mallorca geflogen sind. Und die einen oder anderen, die sich eigentlich schonen sollten, konnten auf diese Weise trotzdem Rad fahren und das herrliche Wetter und die wunderschöne Landschaft genießen.

Die Natur zeigte sich in besonders üppig blühender Flora und das saftige Grün bzw. die gelb blühenden Euphorbien unter den Oliven- bzw. Mandelbäumen waren eine Augenweide. Da es Martin auch für kurze Zeit erkältungsmäßig erwischt hat, wurde Erwins Team zeitweilig immer größer. Die Touren führten uns über herrlich schöne Strecken und an einem Tag wurden wir von Inas Freundin Leonie nach Sa Coma durch landschaftlich reizvolle Gegenden geführt. Nach 2 ½ Regentagen, an denen wir unsere Ruhetage zwangsläufig nutzten, sind wir ohne Unterbrechung täglich Touren gefahren zwischen 80 und 100 km. Des weiteren konnten wir an der Geschäftigkeit in den einzelnen Städtchen feststellen, dass es doch von Vorteil ist, später im März auf der Insel zu sein. Ab April wachen die Mallorquiner aus ihrem Winterschlaf auf und die Orte sind voller Leben und ebenso die Radteams waren zahlreicher auf der Insel als Anfang März. Es war wieder mal eine wunderschöne, harmonische und lustige Zeit und auch unsere Borkener Radsportfreunde hatten sich wohl gefühlt und wir alle sind uns einig: wir freuen uns schon auf 2015 !

Clubanfahrt am Karfreitag



Ein fröhliches Gewusel: alle warten gespannt auf das Startzeichen. Ollis Gruppe (70 km) fuhr 15 Minuten vor Martins Team los, damit wir doch gemeinsam im Bistro speisen und natürlich auch uns austauschen konnten. Das hat geklappt. Nach meinem Empfinden hätten noch mehr Mitglieder dabei sein können, aber vielleicht haben sich einige von der Wettervorhersage abschrecken lassen. Jedenfalls wurden wir mit bestem Wetter belohnt und hatten viel Spaß und Freude.

Fotos: Monika Moosmann u. Ina Meraner