



VERBANDSMITTEILUNGSBLATT

Betriebssportverband Hamburg e.V.

Der Verband für Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport

49. Jahrgang

Verbandsmitteilungsblatt Nr. 1

08. Januar 2010

als PDF-Datei zum Download unter www.bsv-hamburg.de

MITTEILUNGEN DES VORSTANDES

**Der Vorstand und die Geschäftsstelle wünschen allen BSGen
ein gutes und gesundes neues Jahr.**

**Wir möchten uns für die vielen Weihnachtsgrüße und Wünsche zum neuen Jahr ganz
herzlich bedanken.**

Einladung zum ordentlichen Verbandstag des BSV am 31.03.2010

Am Mittwoch, dem 31.03.2010, findet der Ordentliche Verbandstag statt. Als Anlage finden Sie ein Schreiben des Vorstandes mit einer Satzungsänderung mit der Bitte um Beachtung. Die Satzungsänderung steht außerdem zum Download auf der BSV Homepage unter News für Sie bereit. Die Änderungen sind rot markiert.

Die Einladung mit der vorläufigen Tagesordnung wird mit dem VMB Nr. 2 am 05.02.2010 veröffentlicht.

ECSG 2011 wurde von der Europäischen Föderation (EFCS) geprüft

Vom 14. - 16.12.2009 prüfte Kurt Petersen aus Dänemark, Mitglied des Sportausschusses der EFCS und Supervisor für die ECSG 2011, den Organisationsstand für unsere Spiele im nächsten Jahr in Hamburg.

Ein umfangreicher Fragenkatalog wurde mit den Organisatoren des Vereins ECSG 2011 abgearbeitet. Geplante Sportstätten wurden dabei in Augenschein genommen und über nächste Schritte in der weiteren Planung gesprochen.

Kurt Petersen, selbst schon 2007 in der Organisation für die ECSG in Aalborg tätig, gab auch gute und wichtige Tipps für die weitere planmäßige Gestaltung dieser Veranstaltung. Er attestierte den Vorsitzenden des Vereins ECSG 2011 Hamburg e.V. Ingo Aurin und Günter Quast und dem Generalsekretär Alfred Holdhoff einen sehr guten Stand in der Ablauforganisation und er hob dabei besonders die gute und kollegiale Arbeitsatmosphäre hervor.

Im Sommer dieses Jahres werden die Koordinatoren aus den teilnehmenden EFCS-Ländern nach Hamburg kommen, um sich selbst vor Ort über den Stand der Dinge zu erkundigen. Nach dieser Tagung wird dann das Bulletin Nr. 2 erscheinen, wo endgültig Sportstätten und Regelwerk für die einzelnen Wettbewerbe bekannt gegeben werden.

Einladung zum Gesundheitstag am 21.01.2010 in der Wendenstr.

Der BSV organisiert mit der BARMER/GEK einen Gesundheitstag für seine Mitglieder und alle Mitarbeiter in der City Süd. Parallel läuft eine Blutspendeaktion des Deutschen Roten Kreuzes. Wir bitten um Aushang und Weitergabe der Ausschreibung.

Seminare der Verwaltungs-BG in Storkau

NOCH FREIE PLÄTZE

Der BSV bietet wieder zwei Seminare in Storkau an. Themen sind „Fit for Work“ und „Erste Hilfe im Verein/BSG“ am Wochenende vom 09. bis 11.04.2010. Es wird wieder eine gemeinsame Busanreise organisiert. Die Plätze werden nach Eingang vergeben. Anmeldung bis zum 15.01.2010 bei **Melanie Gronau** unter **Tel. 23 85 79 62** oder

melanie.gronau@bsv-hamburg.de

Hamburg benötigt Ausbildungsplätze

Der BSV ist seit einigen Jahren Ausbildungsbetrieb zum Sport- und Fitnesskaufmann/-frau im Verbund mit dem Lufthansa-SV. Diese einander ergänzende Ausbildung hilft den Ausbildungsbe-

trieben, aber auch den Auszubildenden selbst. Oftmals sind Betriebe zu klein, um allein ausbilden zu können. Hier hilft die Ausbildungsinitiative Hamburger Wirtschaft e.V., die Partnerbetriebe sucht, um in verschiedenen kaufmännischen Berufsfeldern ausbilden zu können. Zu einer Informationsveranstaltung zum Thema Verbundausbildung lädt die Initiative am **Dienstag, den 09.02.2010, 18:00 Uhr**, in die BSV-Geschäftsstelle ein. Siehe dazu auch den beiliegenden Flyer.

Angebot vom Nordwind-Wassersport e.V.

In Bezug auf das VMB 12-09 möchten wir noch einmal darauf hinweisen, dass Betriebssportgemeinschaften mit einer geringeren Anzahl von 10 Interessenten am Angebot vom Nordwind-Wassersport e.V. über den BSV gegen einen Grundbeitrag von 30 € pro Person, den der BSV dann weiterleitet, teilnehmen können.

Tages Seminar – Ausbildung zum Sportbetreuer

Jörn Schimkat (Sportphysiotherapeut und Physioenergetiker) vermittelt Ihnen die Grundlagen für Soforthilfemaßnahmen und weiterführende Kenntnisse für die Richtige Behandlung bei Unfällen und Verletzungen im Sport. Das Seminar findet am Samstag, den 6. Februar im REHA Zentrum Harburg statt. Mehr Infos erhalten Sie im Anhang.

BOX-OUTgym – neuer Kooperationspartner

Im BOX-OUTgym erleben Sie exklusives Boxtraining und modernes Fitnesstraining unter professioneller Anleitung von hochqualifizierten Trainern und Profi-Boxern – und finden so zu Ihrer optimalen Fitness: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und mentale Stärke. Schnuppern Sie doch mal rein! Ein Angebot für Betriebssportler finden Sie im Anhang.

Werden Sie ECSG-Vereinsmitglied

Der „Verein zur Organisation und Durchführung der European Company Sport Games 2011 e.V.“ wurde in 2008 gegründet. Der Verein nimmt als Mitglieder natürliche und juristische Personen auf, also einzelne Betriebssportler/innen, BSGen und Vereine. Für alle ist ein monatlicher Beitrag von EUR 1,- festgelegt. Der Verein kann Spenden entgegennehmen und Spendenbescheinigungen ausstellen. Wer Interesse hat, Mitglied zu werden und damit die Europäischen Betriebssportspiele 2011 unterstützen will, kann sich den Antrag unter www.ecsghamburg2011.de herunterladen.

Helfer für „ECSG 2011 Hamburg“ gesucht!

Wir suchen weiterhin Helfer und Unterstützer für unsere Spiele, sowohl während der Wettkämpfe 2011 als auch in der Organisation der Spiele. Interessierte melden sich bei Alfred Holdhoff unter: alfred.holdhoff@ecsghamburg2011.de

Europäisches Turnier im Volleyball, Tennis und Fußball 2010 in Eindhoven

Vom 13. bis zum 16.05.2010 findet in Eindhoven ein Europäisches Turnier im Volleyball (men and mixed), Tennis (men and mixed) und Fußball (11er und 7er-Teams) statt. Infos unter www.bedrijfssport.org/Tournament2010.htm

gez. Ulrich Lengwenat-Hahnemann

Das VMB Nr. 2/2010 erscheint am 05.02.2010, als pdf unter www.bsv-hamburg.de
Über den **BSV-Newsletter** werden Sie informiert! Jetzt bestellen!



**Betriebssportverband
Hamburg e. V.**

Sparte Radsport



Manfred Schwarz	Obmann / RTF	040/40165835 0179/6632034	radmanne@gmx.de
Christian Bruder	stellv. Obmann / Breitensport	0151/10814406	ch.bruder@ndr.de
Susanne Büttner	Mitglieder- betreuung	040/518955 040/40165835 0179/6636116	suse.buett@gmx.de
Petra Marbs	Presse	0160/3511275	petra.marbs@kvhh.de

Termine im Norden

- 9.1.2010 RTF Kaffee-Klatsch des RV Hamburg ab 15.00 Uhr in den Konferenzräumen 1 und 2 beim NDR in Lokstedt, Haus 14 statt.
- 9.1.2010 Geführte CTF Permanente „Ölberg-reverse“ - ESV Fortuna Celle
- 16.1.2010 Geführte CTF-Permanente „Neustädter Holz - reverse“ - ESV Fortuna Celle
- 17.1.2010 Stevens Cross-Cup - Finallauf - RSG Nordheide
- 24.1.2010 CTF Bis in die Holmer Berge - RG Wedel
- 30.1.2010 MTB & Cross Serie der RV Endspurt - RV Endspurt
- 31.1.2010 CTF Kattendorf-Struggle - RSC Kattenberg
- 31.1.2010 Mountainbike-Tour des RSC Lohne - RSC Lohne Wietmarschen

29./30.5.2010 Betriebssportmeisterschaften in der City-Nord

1.8.2010 RTF „Bis vor die Tore Lübecks“

Der Radausschuss wünscht Euch und Euren Familien ein gesundes und erfolgreiches 2010. Genießt unser schönes „Hamburg in weiß“, bevor die ersten Rad-Ausfahrten als Rennrad-, Mountainbikefahrer oder Radwanderer wieder starten. Und allen, die sich schon jetzt mit zwei Rädern auf die Straßen wagen: Nicht stürzen, kommt immer gut und gesund an.

Helfer für City Nord und RTF

Für die Betriebssportmeisterschaften in der City Nord und für die RTF „Bis vor Lübecks Tore“ werden dringend Helfer gesucht. Bitte diskutiert in euren BSG'n wer von Euch an den Terminen 29./30.5.2010 und/oder 1.8.2010 die Organisatoren unterstützen kann. Es wäre schön, wenn jede Betriebssportgemeinschaft, die an den Veranstaltungen teilnimmt auch jemanden als Helfer bereitstellt. Welche Art Hilfe und wie viel Zeit dafür zu planen ist könnt Ihr bei Manfred erfragen. Also bitte redet mit Euren Radlern und meldet Euch bei Manfred.

BSG

Für 2010 planen wir in loser Folge die Betriebssportgemeinschaften in den Verbandsmitteilungen vorzustellen. Hilfreich wären Informationen über die sportliche Zusammensetzung und die unterschiedlichen Interessen für den Radsport. Habt Ihr z. B. mehr Rennrad- oder Crossfahrer; oder gibt es mehr Interesse an organisierten Radtouren in oder um Hamburg.

Lizenzfahrer

Wir planen für die nächsten Verbandsmitteilungen eine Art Steckbrief über die Lizenzfahrer aus den Betriebssportgemeinschaften. Dafür und auch um weiterhin über Teilnahmen und Ergebnisse an den verschiedenen Rennen berichten zu können, benötigen wir Eure Mithilfe.

Für Rückfragen, Informationen und/oder Anregungen für die drei vorgenannten Punkte meldet Euch bitte bei

Manfred: 040/40165835 // 0179/6632034 // radmanne@gmx.de

Verbandsmitteilungen

Und noch eine Bitte des Radausschusses für 2010: Bitte leitet die Verbandsmitteilungen möglichst zeitnah an die Mitglieder Eurer Betriebssportgemeinschaften weiter.

Schrauberkurse

Termine:

20. Januar 2010 / 3. Februar 2010 / 17. Februar 2010
Beginn jeweils 19.00 Uhr / Dauer ca. 2-3 Stunden

Themen:

1. Laufräder: Aufspeichen und zentrieren
2. Schaltung / Bremse / Antrieb: Einstellung, Pflege und Wartung

An allen drei Terminen finden Kurse zu beiden Themen statt. Bei der Anmeldung entscheidet Euch bitte für ein Thema. Die Kosten für Spartenmitglieder betragen 6 Euro, für Nicht-Spartenmitglieder 9 Euro.

Anmeldung und weitere Infos:

TRENGA DE (Fahrrad Center Harburg) unter Tel.: 040/3231007-0 oder info@trega.de

Dano's TrengaDepesche

Der Meister fährt TrengaDe

Eigentlich wäre ja der Landesverband Hamburg dran gewesen eine Nordmeisterschaft auszurichten, was wohl aber nicht gelang. Die Gründe für eine Verlagerung ins benachbarte Schleswig Holstein werden bestimmt signifikant gewesen sein, denn sie wurden nie publik. Mit Barmstedt fand sich aber eine Gemeinde, die wirklich viel bewegte um diese Meisterschaft zum Erfolg werden zu lassen.

Der Kurs

Hier kommen jetzt meine diplomatischen Züge zum Vorschein. Ein Hamburger, dessen Landesverband kein Rennen ausrichtete, kann nicht über die alternative Strecke meckern. Es war ein Kurs der Straßenfahrern lag und meinen Stärken nicht entsprach. Die meisten Höhenzentimeter legte mein Rad auf dem Weg aus dem Kofferraum zurück. Den Sonnenuntergang konnten wir auf den zahlreichen Geraden genießen und die Stollen wurden auf der Straße immer schön frei gefahren. Dennoch waren einige Ecken dabei, wo Technik und die richtige Reifenwahl die Entscheidung bringen sollte.

Die Gegner

Es waren die Jungs, welche mir schon beim Stevens-Crosscup das Leben manchmal schwer machten. Sie waren jung, bis auf Michael Lutschewitz, und sie wollten alle den Titel des Nord- und Landesmeisters. Klar war die erste Garde des Deutschen Crosssports nicht da, aber auch sie hätten den Weg mit Navi gefunden. Pünktlich folgte der Startschuß und die 30 Leute schoben sich Richtung erster Kurve und langem Singletrail. Vorne dabei waren natürlich Michael, Jan Büchmann, Enno Quast und Heinrich Berger (beide HRV). Gefolgt von dem ganzen, aufgereihten Feld der restlichen Fahrer.

Das Rennen

Ehrlich gesagt, habe ich so eine Rennkonstellation noch nie erlebt. Die ersten Runden waren wir bis zu acht Fahrer, die gemeinsam um die Ecken hechelten. Das Tempo war durch kurze Attacken immer mal wieder hoch, ohne das sich ein größeres Loch auftat. Ich fuhr wohl das erste gute taktische Rennen meiner Laufbahn. An Position eins oder zwei ging es ins Gelände, die Führungen wurden nie zu lange gefahren und im schmierigen Gelände war ich immer vorne. Ich konnte so genau beobachten, wo man ein paar Meter gewinnen konnte, ohne selbst zu viele Körner zu lassen.

3 Runden vor Schluß

Nach einer erneuten Tempoverschärfung nach Start und Ziel kamen wir zu Dritt auf die Straße mit einem guten Vorsprung. Wie sich später herausstellte, hatte Heinrich einen Defekt und Enno einen Sturz. Jan und ich nutzten die Chance und zogen nun gemeinsam am Horn. Der Vorsprung reichte noch bis in die letzte Runde, wo wir gemeinsam auf die Kopfsteinpflasterstraße bogen. Hier zog ich an und gewann sofort ein paar Meter, welche ich bis zur Spitzkehre halten konnte. Danach gab es eigentlich keine Möglichkeit mehr mich einzuholen. Mit Genuß und einigen Metern Vorsprung sicherte ich mir erneut den Meistertitel. Hurra, ich kann es doch noch. Enno schaffte es mit einem Tigersprung noch auf Rang 2, vor Jan Büchmann.

Der kleine Niels

Mein Teamgefährte in der U19-Klasse, der natürlich schon größer ist als ich, hatte seinen Auftritt bereits am Samstag. Warum die Niedersachsen, genauso wie die Mecklerburger, immer ihre eigene Meisterschaft machen, weiß man nicht so genau, aber sie tun es. Egal, Niels Willers war da und er sicherte sich den Vize-Titel. Nähere Einzelheiten zu seinem Rennen, sowie Streckendetails und kulinarische Höhepunkte sind mir nicht bekannt. Anmerken muss ich noch, dass in Barmstedt die Rennwurst auf Woldcup-niveau gegrillt wurde. Wenn jetzt noch drei Ecken in den Kurs kommen, dann sieht man mich dort auch wieder.

Ein Wintertraum

Damit hatte ich bei unserer Saarlandreise nicht wirklich gerechnet, aber der Winter kam und er brachte so einige Überraschungen mit sich. Die Reise nach Schmelz und Homburg ist zwar etwas länger, dafür hat man immer zwei gute Deutschlandcup-Rennen, welche eigentlich immer perfekt organisiert sind. Weitere Gründe für Überstunden auf der Autobahn sind die perfekte Herrberge bei Familie Hartmann und das Outlet-Center in Zweibrücken.

Der Tag in Schmelz

Während morgens noch leichter Regen fiel, hatte man ab Veranstaltungsbeginn typisches Herbstwetter mit allem was zum Cross dazugehört. Der neue Kurs war eine Kombination der ganz alten Runde und der letztjährigen Schleife. Heraus kam ein schnellerer und nicht ganz so bergiger Kurs. Dennoch waren noch einige Höhenmeter, meisten ohne Abzusteigen, zu bewältigen, je nach Kraft und Können. Muss nicht weiter erwähnen, dass ich dort locker hochfuhr, oder?

Die verflixte Kurve

Der Start berghoch gelang mir wieder gut und ich konnte mich gleich vorne mit einreihen. Es bildete sich schnell eine 6-Mann Gruppe, welche gemeinsam das Rennen prägte. Ich konnte an besagtem Anstieg kurzzeitig ein Loch reißen, was allerdings auf der schnellen Abfahrt wieder geschlossen wurde. Danach durfte jeder Mal sein Glück versuchen. Der einsetzende Regen machte einen Teil der Strecke schmieriger, so dass es jetzt eher möglich war, einen Angriff erfolgreich umzusetzen. Kaj Slenter (NED) zeigte uns wie es geht und sicherte sich den Sieg vor Karsten Volkmann (Isaac). Mein dritter Platz ging in der vorletzten Kurve verloren, wo ich auch schon den Anschluß an die Spitze verloren hatte. Michael Schweizer (Stevens) nutzte dies gekonnt aus. Holz auf Platz 4 gab es dann für mich.

Der Tag in Homburg

Nach einer Runde Shoppen und reichlich heimischen Spezialitäten ging es am Sonntag in Homburg weiter. Da ich den Kurs bereits am Freitag abgefahren war, blieb ich gelassen im Bett liegen. Als ich aber merkte, dass beim Biathlon genauso viel Schnee lag wie in Homburg, wurde ich doch nervös. Der Streckencheck zeigte dann auch das Dilemma: Schneematsch soweit das Auge reicht. Die Charakteristik der Runde war komplett gewandelt, denn es war nun eine sehr technische Runde geworden, wobei man zusätzlich noch viermal sein Rad tragen musste.

Das war nicht mein Wetter

Nach dem Start in die erste Runde, wurde es mir langsam bewusst, dass ich hier heute Probleme bekommen würde. Bei dem schmierigen Untergrund konnte ich die Kraft nicht in Renntempo umsetzen. Die Jungs vorne zogen ohne große Gegenwehr davon. Zwar konnte ich lange noch in der Gruppe um Platz 3 fahren, dennoch wurde ich nie wirklich warm um ein gutes Rennen zu fahren.

Zu kalt und zu matschig

Mit Michael Schweizer und Hannes Genze (Merida) waren die ersten Plätze uneinholbar, während bei Max Podschun, Karsten Volkmann und mir immer wieder die Führung in der Verfolgung wechselte. Nach einem weiteren Temperaturabfall hatte ich immer mehr Probleme dem Tempo zu folgen. Der Matsch fror am Rahmen und die Pedalen waren fast nicht mehr nutzbar. Nachdem die beiden Jungs dann endlich weg waren, hatte ich meine Ruhe und konnte frierend Platz 5 nach Hause retten. Insgesamt hat sich der Ausflug gelohnt, denn es gab ein paar Punkte für die Gesamtwertung, auch wenn mir Platz 5 gar nicht gefiel.

Die Traditionen

Die Weihnachtzeit ist ja schon seit längerem etwas sehr traditionelles. In diese Reihe gehört für den eingefleischten Sportler auch das Crossrennen in der Haake. Auch ich habe hier als Jedermann meine Rennkarriere begonnen, so dass es immer etwas Besonderes ist hier zu starten, insbesondere wenn nur noch zwei Wochen bis zur DM sind und jeder sehen will, wo er steht.

Die Strecke und das Wetter

Das im Winter die Streckenbeschaffenheiten sich ändern ist jedem klar, was hier aber die letzten Tage abging, habe ich auch noch nicht erlebt. Am 24.12 kurvte ich noch auf schneepräparierten Wanderwegen rum und ich freute mich auf ein schönes Winterrennen. Leider kamen Plusgrade und Regen, welche die Strecke komplett veränderten. Zahlreiche Helfer aus Harburg versuchten in den restlichen zwei Tagen alles, um die Strecke fahrbar zu halten. Neben Schneeräumen und Laubbeseitigen war das Eisvernichten die Hauptaufgabe. Meines Erachtens war alles den Umständen entsprechend renntauglich, auch wenn ich es hasse durch überfrierenden Matsch zu fahren oder zu laufen.

Neuer Start

Damit man auch etwas Neues geboten bekommt, wurde diesmal bergauf und nicht bergab gestartet. Ich erwischte auf der Außenbahn einen perfekten Start und konnte mich hinter Yohannes Sickmüller einreihen. Jetzt wurde es nass und kalt, denn dicht hinterm Vordermann schluckt man viel Dreck und Nässe. In den Laufpassagen wurde mir dann doch wieder warm, denn Siggie drückte aufs Tempo und Enno Quast, Konrad Opitz (STEVENS), Jan Büchmann (Nannook) und ich konnten nicht wirklich folgen. Ich kam zunächst nur mäßig mit dem Matsch zurecht und fiel auf Platz 5 zurück, was meine zahlreichen Fans aber nicht sehen wollten. Also Attacke...

Kraft statt Leichtfüßigkeit

Nach ein paar Runden hatte sich auch unsere Gruppe etwas auseinandergefahren. Konrad hatten wir abgehängt und Enno gab das Tempo vor. Ich kam langsam besser zurecht, fand meine Linie und konnte in den kräfteaubenden Schlammpassagen Meter für Meter gewinnen. Zur Rennmitte hatten wir uns mit Jan von Enno gelöst und fuhren gemeinsam unsere Runden. Von Siggie war nichts mehr zu sehen, so dass Platz 2 unter uns ausgefahren werden musste. .

Fango an der Hürde

Die Berge, die ich eigentlich immer hoch gefahren bin, musste ich in diesem Jahr laufen, so dass mein Fähigkeiten am Berg nicht so zum Tragen kamen. Als ich dann noch vor der Hürde einen Bauchklatscher machte, sah ich schon meine Position schwinden. Ich holte aber Jan wieder ein und gab mal beim Laufen

alles. Ich konnte einige Meter zwischen uns bringen und in die letzte Runde retten. Hier hatte Jan auch keine Lust mehr und ich sicherte mir hinter Yohannes einen tollen 2. Platz beim vorletzten D-Cup Rennen. Das gab neben Ehre und Anerkennung natürlich auch wertvolle Punkte, welche mir die erste Reihe bei der DM sichern.

Perfekter Tag für TrengaDe

Mit drei Fahrern in drei Klassen am Start und mit drei Podiumsplätzen nach Hause. Unser Straßenweltmeister Armin Raible, welcher nur im Rennen trainiert, da er sonst keine Zeit hat, nutzte das schlechte Wetter und fuhr bei dem Masters auf Platz 3. Niels Willers überzeugte bei der U19 trotz Defekts auch mit Platz 3 in seiner Klasse. Zwar hat er ein Laufrad zerstört, aber das ist bestimmt mit dem Preisgeld schnell bei Hauke abbezahlt.

Kurze Woche und deshalb geht es vorm Jahreswechsel zum Finale nach Herford. Dieses Rennen habe ich auch nur nass und dreckig, sowie mit kalten Duschen in Erinnerung. Egal, denn Finale ist Finale, auch wenn es maximal Platz 4 im D-Cup und somit die Blechmedaille sein wird.

Das Wort zur neuen Saison

Für die Crosser ist der Jahreswechsel ja nicht so einfach wie für den Normalo. Zwar ändert sich das Jahr und alle brauchen eine neue Lizenz, dennoch ist es die gleiche Crosssaison mit der gleichen Klasseneinteilung. Alles klar? Egal, ich wünsche den eifrigen Lesern einen guten Start in das neue Jahr und somit in die neue Saison. Nehmt Euch nicht zuviel vor, denn dann ist man eher frustriert. Ich zum Beispiel habe mir vorgenommen bei der kommenden DM einfach mal anzukommen. Nach zwei Jahren mit Totalausfall ist das durchaus drin.

Noch in 2009

Bevor das Jahr endgültig seinen Geist aufgab, trafen sich die eisernen Crosser zum Finale des D-Cups in Herford. Das Wetter war wirklich winterlich und es ging mit max. 120km/h an drehenden LKW's und an der Autobahn parkenden Autos Richtung Herford. Pünktlich zum Start war ich dann auch da und drehte zwei Proberunden bevor es richtig los ging. Wie eigentlich jedes Rennen standen die Jungs von Stevens neben mir und alle schielten auf Finn Heitmann und Christoph Pfingsten, welche es hier zu schlagen galt.

...und rein in die rutschige Achterbahn

Der Start von mir war noch das Beste was ich an diesem Tag zu bieten hatte. An Position drei ging es in und durch die erste Runde. Es lief gut, bis meine Pedale durch den Dreck der Laufpassagen zugefroren waren und ich völlig aus dem Konzept kam. Als ich schon neben dem Rad stand und aufhören wollte, merkte ich, dass irgendwie kaum Leute aus dem Wald kamen. Also wieder rauf auf den Bock und mit Gewalt in die Pedalen. Ich lag zwar nun an Position 8, hinter mir war aber kein Mensch mehr und nach vorne hatte ich Blickkontakt.

Solide Leistung vor der DM

In der zweiten Rennhälfte kam ich mit den Pedalschwierigkeiten besser zurecht und ich konnte Max Walsleben ein- und überholen. Nun war eigentlich Jan Büchmann (Nannook) das nächste Ziel, leider war vorher schon die Stunde um. So reichte es nur zu Platz 7, was zwar nicht toll ist, aber mich auch nicht besorgt, denn im fahrbaren Schlamm war die Kraft da und auch die rutschigen Kurven nahm ich gewohnt sicher. Einmal hingegen nahm ich vor Siggi Sickmüller eine Bodenprobe und hielt in etwas auf. Ein Zuschauer zeigte uns später wie es richtig geht, denn er rannte Siggi einfach um. Gewonnen hat übrigens Herr Pfingsten vor dem Lokalhelden Finn und Yohannes Sickmüller. Ein schönes Ende des D-Cups in Hinblick auf die Meisterschaften

Start 2010

Wie in den vergangenen Jahren traf man sich am Neujahrstag um besinnlich ins neue Jahr zu radeln. Die Sonne schien (fast) und die Wanderwege waren etwas überfrorenen, was uns aber nicht störte. Der Weltmeister aus dem Hause Stevens gab den Ton an und schwubb waren an der ersten Kreuzung 4 Leute weniger in der Gruppe. Es war also wie immer und am Ende der kurzen Ausfahrt hatte ich 3Std. auf der Uhr und mächtig hunger. Das geplante Rennen in Vechta sagte ich kurzentschlossen ab, da sich der erste Glätteunfall bei mir in der 30-Zone ereignet hatte und ich keine Lust hatte mich durch das Schneechaos zu quälen. Auf dem Rückweg aus Herford sind wir ca. 1.5Std hinterm Schneeflug mit 50km/h über die Autobahn geschlichen. Das ist Gift für einen Rennfahrer, insbesondere da dieser Schneeräumer nicht meine Lichtsignale verstanden hat.

Auf zur DM

Nächste Woche ist es dann soweit. Mit Niels Willers, Armin Raible und mir geht es zur DM nach Magstadt. Da werden wir dann sehen, was die Saison so an Form gebracht hat und wie wir uns aus der Affäre ziehen. Ich denke das Wetter wird auch ein entscheidendes Wörtchen mitreden, denn die Abfahrt wird bestimmt bei Frost extrem glatt. Der Wiesenanstieg kann hingegen bei Temperaturen um Null Grad zur Laufpassage werden.

Info der BSG AIRBUS

„GPS Navigation Theoriekurse

Trainingsveranstaltung: In Kooperation mit einem professionellen Trainer/ Referent bieten wir am **16.oder/und 17. Januar 2010**

Inhalt: Umgang mit Rad- und Lauf GPS Geräten (vorzugsweise von GARMIN)
Bearbeitung von Tracks
Erstellen von eigenen Routen
Nachbearbeiten von aufgezeichneten Tracks
Download/Upload und Konvertierung von GPS Tracks bzw. Routen
Kartographie: Welche Karten benötige ich als Garmin-User
Praxiserprobung (1-2h) Geländeerprobung

Schulungsort: Hamburg-Finkenwerder (wird bekannt gegeben)

Dauer: ca. 8h

Mitbringen: Eigenes Navigationsgerät, wer hat Crossrad, Laptop (aber kein Muss)

Kosten: abhängig v. Teilnehmeranzahl (40 – 60 €)

Mindestteilnehmer: 10/ max. 15

Interessenten melden sich bis zum 08.Januar 2010 mit Wunschtermin bei Volker Rohmoser (v.rohrmoser@arcor.de)“

Training der BSG`n

BSG NDR und HASPA

Die regelmäßige Mittwochsrunde ist seit der Winterzeit bis ca. März/April 2010 eingestellt. Aufgrund einzelner Nachfragen und der guten Erfahrung wird es sporadisch im Winterhalbjahr vergleichbare Runden im Dunkeln geben. Interessenten können sich gern bei henning.koller@haspa.de melden und sie bekommen eine Infomail, wenn es soweit ist.

Lufthansa SV

Sonntags, 10.30 Uhr. Treffpunkt: Glashütterdam/ Ecke Travestr. in Norderstedt. Fahrstrecke zwischen 60-80 km (bei Bedarf mehr) mit ca. 28/30 km/h. Dieses Training findet immer statt.

„Airbus MTB - Wintertraining:

Oktober 2009 – März 2010

Treffpunkt jed.2. Sonntag im Monat bei der Kärntner Hütte od. gem. Anzeige:

Termine und Anmeldung unter: <http://www.sg-airbus-radsport.de>“

Manfred, Christian, Susanne, Petra