



RSG-Info Nr. 70

April 2016



fertig ausgefüllt.

Leistungsanforderung Erwachsene		M	Männer																				
		F	Frauen																				
Disziplin	Altersklassen Ausführung	B	S	G	B	S	G	B	S	G	B	S	G	B	S	G	B	S	G				
		18 - 30			31 - 40			41 - 50			51 - 60			61 - 70			71			ab 76			
A Zeitfahren (in Std.)																							
1	Stadte flach 20 km	M	0:43	0:39	0:34	0:46	0:43	0:38	0:50	0:46	0:40	0:55	0:51	0:43	1:00	0:55	0:44	1:07	1:00	0:50	1:15	1:08	0:55
		F	0:53	0:49	0:44	0:56	0:53	0:48	1:00	0:56	0:50	1:05	1:01	0:53	1:10	1:05	0:56	1:17	1:10	1:00	1:29	1:20	1:05
oder 2	Hauptstrassen Strecke Länge 3 - 6 km (Zeit pro km in min)	M	3:45	2:45	2:30	4:00	3:00	2:45	4:20	3:20	3:00	5:00	3:45	3:20	6:00	4:20	3:45	7:30	5:00	4:20	9:00	6:00	5:00
		F	4:20	3:20	3:00	4:50	3:40	3:20	5:10	4:00	3:40	6:00	4:30	4:00	7:10	5:10	4:30	9:00	6:00	5:10	10:30	7:10	6:00
oder 3	Hauptstrassen Gebirge Länge 3 - 6 km (Zeit pro km in min)	M	4:20	3:10	2:50	5:00	3:30	3:10	5:30	4:00	3:30	6:00	4:40	4:00	6:40	5:00	4:20	8:30	6:00	5:00	10:00	7:00	6:00
		F	5:10	3:50	3:20	6:30	4:30	4:10	7:10	5:10	4:30	7:50	6:20	5:10	8:20	7:00	6:00	11:50	8:20	7:00	12:50	9:30	8:20
B Streckenfahren (in Std.)																							
1	1 x 150 km	M	6:08	5:30	4:43	6:38	6:08	5:20	7:19	6:38	5:39	8:11	7:29	6:08	9:05	8:11	6:38	10:24	9:05	7:19	12:20	10:36	8:11
		F	7:50	7:08	6:18	8:20	7:53	6:58	9:05	8:20	7:19	10:00	9:22	7:53	11:06	10:00	8:20	12:30	11:06	9:05	15:31	13:02	10:61
oder 2	1 x 100 km	M	4:00	3:36	3:05	4:19	4:00	3:29	4:45	4:19	3:42	5:18	4:52	4:00	5:52	5:18	4:19	6:42	5:52	4:45	7:41	6:49	5:18
		F	5:05	4:39	4:07	5:24	5:07	4:32	5:52	5:24	4:45	6:27	6:03	5:07	7:08	6:27	5:24	8:00	7:08	5:52	9:32	8:20	6:28
oder 3	2 x 75 km	M	7:57	7:39	6:17	8:10	7:57	7:34	6:29	8:10	7:43	6:52	8:33	7:57	9:17	8:32	7:10	10:52	9:17	8:29	12:53	10:57	8:57
		F	9:43	9:24	8:01	9:56	9:45	8:20	10:17	9:56	8:29	10:41	10:41	9:45	11:10	10:41	9:45	12:56	11:10	10:41	16:49	14:00	11:41
oder 4	3 x 50 km	M	1:55	1:44	1:30	2:04	1:55	1:41	2:16	2:04	1:47	2:31	2:19	1:55	2:46	2:31	2:04	3:08	2:46	2:16	3:34	3:11	2:31
		F	2:25	2:13	1:58	2:33	2:26	2:10	2:46	2:33	2:16	3:01	2:51	2:26	3:20	3:01	2:33	3:42	3:20	2:46	4:21	3:50	3:02
oder 5	Mountainbike Geländefahrt auf 85% befestigte Strecke / 15% asphaltierte Strecke	M	3:15	2:55	2:45	3:25	3:05	2:50	3:50	3:25	3:15	4:20	3:50	3:35	5:00	4:20	4:05	6:30	5:25	4:40	7:20	6:05	5:35
		F	3:55	3:30	3:20	4:25	4:00	3:40	5:00	4:25	4:15	5:40	5:00	4:40	7:00	6:10	5:10	8:00	7:00	6:00	9:50	8:35	7:55
oder 6	2 x 45 km	M	2:10	2:00	1:50	2:15	2:05	1:55	2:30	2:15	2:00	2:50	2:30	2:20	3:15	2:50	2:40	4:05	3:30	3:00	4:45	4:10	3:40
		F	2:40	2:25	2:10	3:00	2:45	2:30	3:15	3:00	2:50	3:40	3:15	3:10	5:00	4:00	3:45	5:45	5:00	4:10	6:25	5:35	4:45
7	3 x 30 km	M	1:20	1:15	1:10	1:25	1:20	1:15	1:35	1:25	1:20	1:45	1:35	1:30	2:00	1:45	1:40	2:30	2:10	1:50	3:20	2:50	2:20
		F	1:40	1:30	1:25	1:50	1:45	1:40	2:10	1:50	1:45	2:20	2:10	2:00	2:50	2:25	2:20	3:00	2:30	2:35	4:35	3:45	3:05
C Saisonleistung																							
1	Kfz / CTE-Punkte	M	25	38	50	25	35	45	25	32	40	25	30	35	15	19	23	15	18	20	13	14	18
		F	25	38	50	20	30	35	13	18	23	8	12	15	8	10	13	8	9	10			
oder 2	Jahreskilometer	M	1000	1500	2000	1000	1400	1800	1000	1300	1600	1000	1200	1400	600	750	900	600	700	800	500	550	700
		F	1000	1500	2000	800	1200	1600	500	800	1100	500	700	900	300	450	600	300	400	500	300	350	400
D Sprint (alternativ zu C (D+E))																							
1	1 Fliegende Start Stadte flach (in min)	M	0:18	0:17	0:16	0:19	0:18	0:17	0:20	0:19	0:18	0:21	0:20	0:19	0:24	0:23	0:22	0:26	0:25	0:24	0:28	0:27	0:26
		F	0:21	0:20	0:19	0:22	0:21	0:20	0:23	0:22	0:21	0:24	0:23	0:22	0:27	0:26	0:25	0:29	0:28	0:27	0:31	0:30	0:29
2	1 Fliegende Start Stadte flach (in min)	M	1:40	1:30	1:20	1:50	1:40	1:30	2:00	1:50	1:40	2:10	2:00	1:50	2:40	2:30	2:20	3:00	2:50	2:40	3:20	3:10	3:00
		F	2:00	1:50	1:40	2:10	2:00	1:50	2:20	2:10	2:00	2:30	2:20	2:10	3:00	2:50	2:40	3:20	3:10	3:00	3:40	3:30	3:20
+ E Geschicklichkeitsfahren (alternativ zu C (D+E))																							
1	Weg über Abstellplatz (Höhe: 3-20 m x 10 m) 8-10 km	M	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
		F	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	Langstreckenfahren 75 Meter in mind. sec	M	7:0	7:0	7:0	6:0	6:0	6:0	5:0	5:0	5:0	4:0	4:0	4:0	3:0	3:0	3:0	2:0	2:0	2:0	1:5	1:5	1:5
		F	7:0	7:0	7:0	6:0	6:0	6:0	5:0	5:0	5:0	4:0	4:0	4:0	3:0	3:0	3:0	2:0	2:0	2:0	1:5	1:5	1:5
3	Schleifenfahren 2 mal	M	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
		F	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Leistungsanforderung Kinder + Jugend		J	Jungen								
		M	Mädchen								
Disziplin	Altersklassen Ausführung	Br.	SL	Go.	Br.	SL	Go.	Br.	SL	Go.	
		8-11			12 - 14			15 - 17			
A Zeitfahren (in min)											
1	Stadte flach 5 km	J	25	20	17	17	14	12	12	11	10
		M	25	20	17	17	15	14	14	13	12
B Streckenfahren (in min)											
1	1 x 25 km	J	1:50	1:15	94	94	79	71	71	62	54
		M	1:50	1:15	94	94	83	75	75	68	62
oder 2	Mountainbike 1 x 10 km	J	75	58	47	47	40	36	36	31	28
		M	75	58	47	47	41	37	37	34	31
C Saisonleistung											
1	Jahreskilometer	J	100	150	200	200	250	300	300	300	700
		M	100	150	200	200	250	300	300	500	700
D Sprint (alternativ zu C, Bedingung D+E)											
1	1 Fliegende Start Stadte flach (in sec)	J	38	35	32	29	26	23	20	18	16
		M	38	35	32	32	29	26	22	21	19
+ E Geschicklichkeitsfahren (alternativ zu C, Bedingung D+E)											
1	Weg über Abstellplatz (Höhe: 3-20 m x 10 m) 8-10 km	J	x	x	x	x	x	x	x	x	x
		M	x	x	x	x	x	x	x	x	x
2	Langstreckenfahren 75 Meter in mind. sec	J	15	25	35	35	45	55	60	70	80
		M	15	25	35	35	45	55	60	70	80
3	Schleifenfahren 1 Mal	J	x	x	x	x	x	x	x	x	x
		M	x	x	x	x	x	x	x	x	x



Liebe MitgliederInnen,

leider muss ich an dieser Stelle zuerst etwas sehr Trauriges mitteilen: unser Mitglied Karl-Josef Spitzer ist verstorben. Auf unserer Mitgliederversammlung versprühte er noch sehr viel Optimismus. Daher ist es umso schwieriger, nun seinen – für uns doch plötzlichen - Tod zu akzeptieren. Jupp wird uns als fröhlicher, positiver und allzeit hilfsbereiter Mensch immer in Erinnerung bleiben.

Anlässlich unserer Mitgliederversammlung – die erstanthlicherweise sehr schlecht besucht war – hat der Vorstand darüber informiert, dass aus Altersgründen unsere RTF-Veranstaltung ab 2017 linksrheinisch verlaufen und der Start am Cfb-Heim stattfinden wird. Da es sich überwiegend stets um die gleichen Helfer handelt und viele davon eben aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr Schweres tragen, verstaun etc. können, gilt diese Maßnahme als nur konsequent und logisch. Apropos Helfer: Es werden weiterhin noch welche benötigt. Daher meldet Euch bitte umgehend bei Martin L., der Euch darüber informieren kann, wo noch Hilfe notwendig ist!!!

Nun wieder etwas Erfreuliches: Die RSG-Ford Köln (Damenmannschaft) hat bei der Bezirksmeisterschaft im Breitensport den 2. Platz hinter RTC Köln belegt. Glückwunsch! Ein paar Fotos findet Ihr auf der Seite 6. Und auf Seite 7 erwartet Euch eine Überraschung!

Und der Saisonstart bei RC Mistral in Köln war ebenfalls ein Erfolg: für die Veranstalter (mit 835 TN) und für die RSG, die hierbei auch den 2. Platz mit 27 TN hinter RTC Rodenkirchen mit 32 TN belegte. Es war zwar in den Morgenstunden recht kühl, aber die Sonne setzte sich doch später durch. Helmut und ich hatten eine Sternfahrt aus dem Bergischen unternommen und wollten noch die 40iger Strecke fahren, aber weil es in Köln bewölkt und windig war, kehrten wir wieder zurück. An der Ecke Schönhäuser/Bonner Straße trafen wir dann noch 3 Ford-Perlen, und zwar Christine, Heidi und Martina.

Nun steht am Karfreitag unser Saisonstart bevor, auf den sich schon viele freuen. Und eine Woche später fliegen ca. 60 Begeisterte nach Mallorca. Und die Daheimgebliebenen können an den verschiedenen RTFs teilnehmen.

Außerdem findet Ihr auf der Seite 10 ausführliche Informationen zum DRA.

Wünsche uns Allen wunderschöne und natürlich unfallfreie Touren. In diesem Sinne grüße ich Euch herzlich, Eure Monika M.

Titelfoto: Siegerehrung des Radsportbezirk Köln (Eduardo Meraner)

Jahresübersicht unseres Veranstaltungsplans 2016

Datum	Veranstaltung
So 17.01.	Jahreshauptversammlung Bezirk Köln
Do 18.02.	Mitgliederversammlung im CfB-Heim
Fr 25.03.	RSG Club-Anfahrt am Karfreitag - Bistro am See
So 03.04.- So 17.04.	Frühjahrstraining Mallorca - Hotel Alcúdia Garden
Mo 16.05.	Pfingstmontag: Vortour Marathon + RTF
Sa 21.05.- Sa 28.05.	Gemeinsame Trainingswoche in Riccione/ mit der RSG-Saarlouis
Mo 30.05.- So 12.06.	Etappenfahrt 'Drei Dreiländerecken' - Organisator: Holger Heinke
Do 09.06.	Mitgliederversammlung im CfB-Heim
Fr 17.06.	Materialübergabe - Ausschildern/Kontrollstellen
Sa 18.06.	Vorbereitung 31. Ford Köln RTF u. 17. Rad-Marathon
So 19.06.	31. Ford Köln RTF u. 17. Rad-Marathon
So 03.07.	RSG-Sommerfest
Sa 23.07.	Gemeinsame Sternfahrt zum BRT Bonn-Beuel
So 24.07.- Sa 30.07.	Bundes-Radsport-Treffen Bonn
Fr 26.08.- Mo 29.08.	27. RTF in Erden/Mosel Bei entspr. Anmeldungen (H.O.)Etappenfahrt nach Erden via Daun Treffpunkt: Rodenkirchener Brücke linksrheinisch
Sa 10.09.	Bodensee-Marathon' - Standort: Hagnau
So 09.10.	BSG Stadt Köln - Saison-Abschlussfahrt
So 16.10.	RSG Ford Abschlussfahrt
Do 10.11.	Jahreshauptversammlung im CfB-Heim
So 27.11.	Jahresabschlussfeier

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

Wie stets ist eine rege Teilnahme an unseren Veranstaltungen wünschenswert. Daher – wenn möglich – Urlaubstermine so einplanen, dass Ihr teilnehmen könnt bei der einen oder anderen Veranstaltung.

Denn Alle von uns haben ein Leben außerhalb des Radsports. Doch bei diesen Möglichkeiten werdet Ihr sicherlich bei der Einen oder Anderen dabei sein können. Auf jeden Fall wäre es schön, vieles gemeinsam zu unternehmen.

M.L.

Besondere Hinweise

Frühjahrstraining auf Mallorca

Während viele unserer Mitglieder auf Mallorca weilen, gibt es für uns Daheimgebliebene nicht allzu viele RTF-Möglichkeiten. Daher bietet Hans Olbermann (Olli) an, entsprechend an den Wochenenden nach Absprache entweder unsere CTF oder die von RTC Köln zu fahren. Eine frühzeitige Anmeldung ist vonnöten. E-Mail: nc-olbermha@netcologne.de od. telefonisch unter 0221-631682.

RTF der Spvgg Lülsdorf am 05.06.

Diese RTF unseres befreundeten Radsportvereins ist abgesagt worden, und zwar aus Personalmangel!! Dies ist sehr schade und wir können an dieser Stelle nur noch mal darauf hinweisen, wie wichtig es ist, dass sich genügend HelferInnen für unsere eigene RTF-Veranstaltung rechtzeitig bei Martin Lanzrath melden!

Vortour unserer RTF und Marathon

Aus organisatorischen Gründen bleibt uns nur der Pfingstmontag, **16.05.**, als möglicher Termin für die Vortouren. Es wird keinen Ausweichtermin hierfür geben! Daher bitte frühzeitig sich bei Martin L. oder Olli melden.

Marathon-Challenge

In diesem Jahr gibt es eine Auswahl von 10 Veranstaltungen, und zwar:

30.04.	RSG Herne
08.05.	Tornado Rees
22.05.	RSV Münster
26.05.	SV Herbern
29.05.	RTC Köln
19.06.	RSG Ford Köln
26.06.	RTC Rodenkirchen
17.07.	TSV Immendorf
21.08.	Radfuchse Büren
10.09.	RV Adler Lüttringhausen (das Highlight schlechthin, nach unserem...)

Abnahme für das DRA

Der Start für die Abnahme zum Erreichen des DRA wird der erste Mittwoch nach den Sommerferien sein, und zwar **ab 24.08.** jeweils mittwochs zwischen **17.30 u. 18.00 h.** Start ist an der Fähre Langel/Hitdorf. Eine Anmeldung bei Olli ist unbedingt notwendig, damit er nicht umsonst dort warten muss!

H.O./M.M.

RSG-Programm für April

Datum	Art	Veranstalter	Treffpunkt	Start
jeden Dienstag	VT	Training nach Witterung und Absprache	Hermann-Löhns Str.130 51469 Bergisch Gladbach	10:00
jeden Donnerstag	VT	Training nach Witterung und Absprache	Sportplatz Sinnersdorf u. Wanderparkplatz Odenthal	10:00
Mo.03.04.- So. 17.04.	VT	Frühjahrstraining Mallorca	Hotel Alcúdia Garden	10:00
Sa. 02.04.	RTF	RSV Grefrath ^o	Eissportzentrum, Stadionstr. 161 47929 Grefrath	10:30-13:00
So. 03.04.	VF	Keine Veranstaltung im nahen Umkreis	Alternativ eigene CTF ab Berg. Gladbach gem. Absprache	10:00
Sa. 09.04.	RTF	DJK TuSA D'dorf^{oo}	Fleher Str. 224b, 40223 Düsseldorf	10:00-12:00
So. 10.04.	VF	Keine Veranstaltung im nahen Umkreis	Alternativ eine RTF nach Absprache	
Sa. 16.04.	RTF	D'dorfer RSV 1911/12^{oo}	Hansaallee 90, 40547 Düsseldorf	09:00-11:00
So. 17.04.	RTF	Pulheimer SC 24/57	Gymnasium Hackenbroicher Str .66 50259 Pulheim	07:30-10:00
Sa. 23.04.	RTF	RV 'Endspurt 08'	Schule, Birkenhöhe 42113 Wuppertal	08:00-11:00
So. 24.04.	RTF	RTW St. Augustin- Menden 1981	Schulzentrum, Siegstr. 121 53757 St. Augustin-Menden	08:00-10:00
Sa. 30.04.	RTF	RTC 'Staubwolke' Hoven	Hauptschule, Matthias-Claudius- Str. 12 52353 Düren-Birkesdorf	09:00-11:00
Sa. 30.04.	MC1 RTF	RSG Herne 210 km	Sportpark Gysenberg Am Revierpark 40 44627 Herne	08:00-09:00 09:30-11:30
Vorschau Mai				
So. 01.05.	RTF	RSV Staubwolke Refrath	Schulzentrum OHG, Saaler Mühle 51427 GL-Refrath	07:30-10:00
Do. 05.05.	RTF	RC Titan LEV 1963	Waldschule, Carl-Maria-von- Weber-Platz 3, 51375 LEV	07:30-10:00
So. 08.05.	MC2 RTF	RC Tornado Rees 205 km	Schulzentrum Rees, Westring 46459 Rees	07:00-08:00 08:00-10:00

Dienstags führt Hans Olbermann und donnerstags Martin Lanzrath (nur Sinnersdorf) jeweils die Tour.

^o Alternative Sternfahrt ab Sinnersdorf mit SC Pulheim 60 km – Startzeit wird noch bekanntgegeben

^{oo} Alternative Sternfahrt ab Leverkusener Brücke - Startzeit 09:30 h

Legende: MC = Marathon Challenge – RTF = Radtourenfahrt – VF = Vereinsfahrt – VT = Vereinstraining

Wir gratulieren herzlich unseren Geburtstagskindern im April

Eduardo	Meraner	03.04.
Rolf	Eggert	04.04.
Heinz	Polle	04.04.
Jochen	Kickuth	07.04.
Adrian	Ender	14.04.
Arthur	Brzezinka	14.04.
Dorothy	Himmeröder	16.04.
Werner	Schumacher- Hellriegel	16.04.
Franz	Nürnberg	18.04.
Heinz	Sevenich	21.04.

Paul	Lanzrath	21.04.
Jörg	Lanzrath	21.04.
Alfons	Iven	22.04.
Hans-Jürgen	Krieg	24.04.
Walter	Thielen	25.04.
Timo	Mahmens	26.04.
Tom	Lanzrath	26.04.
Sabine	Broermann	28.04.
Resi	v/d Bussche	28.04.
Albert	Lemmen	29.04.

NACHRUF



Leider bist Du nicht mehr unter uns, lieber Karl-Josef (Jupp). Du hast den Kampf nicht gewonnen. Mit großer Traurigkeit nehmen wir Abschied und sagen tschüs, lieber Jupp. Du wirst uns sehr fehlen, aber immer einen Platz in unserer Mitte haben! Adieu.

M.M.

Impressionen von der Siegerehrung des Bezirks Köln



Martin mit Jörg in sehr guter Laune

Ingrid
Ina
Klaus Anton



Fotos: Edu M.

Impressionen der Übergabe unseres neuen Anhängers

Nach vierjährigem Dornröschenschlaf wurde das Transportmittel der "Tin Lissy" einer neuen Aufgabe zugeführt. Mit der Schenkung der Marketingabteilung an die FFO können, nach Überarbeitung und TÜV-Abnahme, die FFO Vereine über ein Transportmittel verfügen, das nach neuer Beschriftung auf Touren der Vereine werbewirksam eingesetzt werden kann. Wir danken der Marketing Abteilung für diese Schenkung.

M.L.

Carlos Frenken übergibt an Peter Poschen und diese sind eingrahmt von den glücklichen RSGlern Martin und Olli

Foto: Michael Verdcheval

