



# RSG-Info Nr. 48

Februar und März 2013





Liebe Mitglieder, ein vielseitiges Sportjahr liegt hinter uns und das milde Wetter lockte uns schon wieder auf das Rad. Ich hoffe, dass Ihr geruhsame Feiertage hattet und gut ins neue Jahr gestartet seid. Dieses erwartet uns mit einigen sportlichen Highlights und die entsprechenden Informationen hierüber findet Ihr auf den Seiten 4+9.

Wie Ihr bemerkt, stellt sich unsere RSG-Info verändert dar. Dies liegt daran, dass ich nun mit dieser Ausgabe die redaktionelle Verantwortung übernommen habe, denn es galt den 1. Vorsitzenden zu entlasten. Für all diejenigen, die vor ihrem geistigen Auge zum Namen kein Gesicht haben, stelle ich ein Foto von mir ein.

Unsere Jahresabschlussfeier zeigte einmal mehr, dass die Mitglieder wie auch die Gäste diese auch zum Anlass nahmen sich näher kennenzulernen und somit interessante Gespräche über die unterschiedlichsten Themen aufkamen. Über eine große Leinwand konnten die Gäste eine Diashow aller RSG-Ereignisse bestaunen, die Charly aus hunderten von Fotos für diese Veranstaltung zusammengestellt hatte. Nach dem Essen wurden natürlich die Vereins- und Bezirksmeister geehrt. Für all diejenigen, die es noch nicht wissen, dies sind unsere Vereinsmeister:

Platz 1 Beate Stumpf

Platz 2 Elvira Behrendt (super)

Platz 3 Monika Moosmann

Platz 1 Heinz Sevenich (keine Überraschung)

Platz 2 Hermann Schill

Platz 3 Martin Lanzrath (auch super)

Matty Lanzrath belegte Platz 5 in der Schülerwertung des Bezirks Köln

Es ist natürlich eine Freude hinsichtlich unserer Bemühungen in Sachen Jugendförderung. Allerdings wird dies auch in Zukunft ein Thema in unserem Verein sein, das wir aktiv weiter verfolgen werden.

Da viele von Euch über langjährige Rennrad-Erfahrungen verfügen wäre es für Alle von Interesse, wenn einige von Euch Beiträge unter der Rubrik ‚Tipps‘ beisteuern würden. Nicht nur Anfänger wären darüber erfreut, auch für unsere Semi-Profis gibt es wahrscheinlich immer noch Dinge, die sie nicht wissen. Ein kluger Mensch hat einmal von sich behauptet: Ich weiß, dass ich nichts weiß. Will sagen: Jeder kann stets etwas dazu lernen und das ist genau der Ansatz für eine spannende und kreative Zusammenarbeit in einem Sportverein wie dem unsrigen. Also packen wir es an und ich freue mich schon jetzt auf Eure Mitarbeit.

In diesem Sinne grüßt Euch herzlich Eure Monika M.

Titelbild: Marlis Seiler

## Besondere Hinweise auf das Programm vom Februar und März 2013

### Unser Wintertraining

Frühlingsanfang ist am 20.03.2013, allerdings findet das Indoor Cycling Training (ICT) nur bis zum 27.02.13 jeweils am Mittwoch statt. Am 13.02.2013 um 11:00 Uhr wollen wir wieder, wie im letzten Jahr, unser Karnevals-ICT veranstalten. Dazu werde ich Euch mit Karnevalsmusik einheizen. Und wie soll es anders sein: das Erscheinen im Karnevalskostüm wird gewünscht und als leckeres ‚Kölsch‘ ein Mixgetränk aus 1 l Früchtetee angereichert mit 80 g Maltodextrin und das Ganze mit guter Stimmung, Freude und Spaß untermalt. Vielleicht können wir auch wieder ein Video von diesem Training drehen.

### Vereintraining (VT)

Das dienstags und donnerstags stattfindende Training mit seinen Startorten und Startzeiten bleibt unverändert. Hinzu kommt das Training „Rund um Köln“ mit dem Startort Bezirkssportanlage in Köln-Höhenhaus (unser ehemaliger RTF Startort). Dieser Startort liegt direkt an der Strecke für RuK. Für das Donnerstagstraining, Leistungstraining und Training für Berufstätige spielt der Startort Odenthal eine zentrale Rolle. Grundsätzlich wird im GA1 trainiert, im Leistungstraining wird zusätzlich in den Trainingsbereichen GA2 bis zum SP (Spitzenbereich) trainiert. Sicherlich muss auch das Wetter mitspielen, ansonsten fallen die Trainingseinheiten aus.

### Rund um Köln

In diesem Jahr wird das Rennen am Sonntag, den 12.05.2013 (Muttertag) ausgetragen. Für die Online-Anmeldung unserer RSG Mitglieder haben wir den bekannten Team-Namen ‚**Team RSG Ford Köln**‘ eingerichtet. Dieser Team-Name steht für die 68ziger Strecke.

Ein Team besteht aus min. 4 TN bis max. 7 TN. Ab dem 8. TN wird ein weiteres Team eingerichtet. Das bedeutet, dass die Teams umgestaltet werden, z.B. bei 4 angemeldeten Teilnehmerinnen ist ein Damen-Team möglich. Bei genügend TN und Interesse könnten wir auch ein Team für die 127ziger Strecke einrichten. Wir brauchen genügend Teilnehmer/innen, dann ist vieles möglich.

Teilnehmergebühr für ŠKODA VELODOM 60 bis zum **31.01.13 € 45,00 ab 01.02.13 € 55,00**.

### Anmeldung zur NRW Marathon Challenge (MC) 2013

In der Mannschaftswertung 2012 hat die RSG Ford Köln den 3. Platz belegt. Unser Ziel sollte der 1. Platz sein. Dazu brauchen wir ausreichend RSGler, die sich zur MC anmelden. Anmeldung über unsere Homepage oder direkt über [www.radsportverband-nrw.de](http://www.radsportverband-nrw.de).

### Frühjahrstraining auf Mallorca

Bislang haben sich 46 Teilnehmer angemeldet und es werden voraussichtlich wieder mindestens 2 Gruppen gebildet. Für Spätentschlossene ist eine Anmeldung bei ‚Reiseland‘ – Frau Carrisi immer noch möglich: [Koeln.Ford@reiseland.de](mailto:Koeln.Ford@reiseland.de) od. Telefon: 0221 9016745.

Für das Bundes-Radsporttreffen in Cottbus sei noch erwähnt, dass eine frühzeitige Zimmerreservierung erfolgen muss, da bereits jetzt schon preiswerte Unterkünfte rar sind.

H.S.

## RSG Programm Februar - März 2013

Datum	Art	Veranstaltung	Treffpunkt	Start
Mi 06.02.- Mi 27.02.	ICT	jeden Mittwoch Indoor-Cycling-Training	FordFit, Emdener Str. 68 50735 Köln-Niehl	11:00 18:30
Do 31.01.- Do 28.03.	VT	jeden Donnerstag Vereinstraining	Sinnersdorf und Odenthal	10:00
Di 05.02.- Di 26.03.	VT	jeden Dienstag Vereinstraining	Ecke In der Auen / Lustheide , 51427 Bergisch Gladbach	10:00
Sa 02.02. - So 31.03.	RuK- T	jeden Sa. und So. o. RTF Rund-um-Köln-Training	Bezirkssportanlage, Thuleweg 51061 Köln-Höhenhaus	11:00
Mi 20.02.		Jahreshauptversammlung Radsportbezirk Köln	Bootshaus am See Oranjehofstr. 105 50769 Köln-Fühlinger See	19:00
Di 19.02.	MV	Mitgliederversammlung	CFB Heim, Pastor Wolfstr. 50735 Köln-Niehl	18:00
Fr 08.03.- Fr 22.03.	VT	Frühjahrstraining Mallorca	Hotel Alcudia Garden Hotel Viva Tropic	
Sa 09.03.	RTF	Kölner Saisonstart (Köln Cup) RC Mistral Köln e.V.	Europaschule Raderthalgürtel 3 50968 Köln-Zollstock	11:00
Sa 16.03.	RTF	Erfstädter Frühjahrsroller RSC Erfstadt e.V.	Hauptschule, Dr. J.-Flegerstr. 50374 Erfstadt	11:00
Sa 23.03.	RTF	RSV Düsseldorf Rath / Ratingen	Stadion, Stadionring 40878 Ratingen	09:30
Karfreitag 29.03.	GP	RSG Club-Anfahrt	Bistro am Fühlinger See ( P1 ) Oranjehofstr. 103 50769 Köln-Fühlingen	10:00
Sa 30.03.	RTF	RC 09 Noppenberg	Gesamtschule Albert-Schweitzer-Str. 52134 Herzogenrath-Merkstein	10:30
So 07.04.	RTF	Sülztalrundfahrt BSG Stadt Köln e.V.	AXA Colonia Allee 10 - 20 51067 Köln-Holweide	08:00
So 28.04.		Tag der offenen Tür 50 Jahre FFO	Parkplatz Pronova BKK Emdener - / Gestemünder Str. 50735 Köln-Niehl	09:00

A.B.

### Vereinswertung 2013

Zur Vereinsmeisterschaft zählen aussch. die Punkte aus der roten Wertungskarte (RTF und Permanente). Zusatzpunkte zur roten Wertungskarte werden nur für die Helfer der beiden RTF (Rad Tour Fahrten) gewertet (pro Helfertag 4 Punkte). Auswertung erfolgt nach Helferlisten. An Tagen ohne RTF im Umkreis von 50 Km werden wir gemeinsame Permanente (GP) fahren. Treffpunkt ist jeweils der Startpunkt der Permanente. Gemeinsame RTF wie auch die GP werden mit Startzeit in den RSG-Infos mitgeteilt.

**Bei RTF bitte 30 Minuten für die Anmeldung einplanen!!**

Ein Bilder-Potpourri von unserer Jahresabschlussfeier im Hotel Mercure am 25.11.2012



Gute Stimmung mit fürwahr schönen Momenten



Alle Fotos von Marlis Seiler

Wir gratulieren herzlich den Geburtstagskindern der Monate  
Februar und März

Lieblang	Winfried	02.02.
Slatin	Willi	06.02.
Decker	Ruperta	06.02.
Lemmen	Gunhild	07.02.
Sgovio	Leonardo	08.02.
Zaun	Heinz Peter	12.02.
Bardenheuer	Heike	13.02.
Bersé	Hans	14.02.
Estel	Manfred	15.02.
Moosmann	Helmut	15.02.
Bartel	Friedrich	16.02.
Wendel	Rita	18.02.
Picklaps	Wolfgang	21.02.
Wyhnaneck	Erwin	24.02.
Sauer	Karin	24.02.
Broermann	Karl-Werner	28.02.
Zimmermann	Ralf	28.02.

Schäfer	Melissa	07.03.
Thielen	Alina	09.03.
Rigano	Salvatore	11.03.
Kickuth	Stephanie	13.03.
Braun	Roman	15.03.
Stasiak	Matthäus	15.03.
van den Busche	Albert	17.03.
Lastra De' Spirt	Augustin	17.03.
Klein	Bartel	20.03.
Rangette	Barbara	21.03.
Fussen	Herbert	21.03.
Lanzrath	Renate	23.03.
Ohrem	Udo	25.03.
Czernja	Hans Georg	26.03.
Schwertner	Heinz-Peter	27.03.
Merzenich	Manfred	31.03.

### TIPP DES MONATS

Die Saison startet schneller, als man denkt. Also ist es ratsam, sein Rad für die erste Tour schon startbereit zu haben. Auf einen Blick in Kurzform die notwendigsten Dinge:

1. Rahmen säubern
2. Laufräder säubern
3. Cassette-Schaltwerk-Umwerfer-Kettenblätter säubern
4. Bremsgummis-Felgen
5. Reinigung der Kette

Benötigte Werkzeuge u. Hilfsmittel: Pinsel, Handfeger, Eimer, Zahnbürste, Entfetter, Messing-Drahtbürste, Schmirgel, Putzlappen, Pril-Wasser (10 l Wasser mit einige Spritzer Pril resp. Spülmittel z.B. von Froesch).

## Jahresübersicht unseres Veranstaltungsplans 2013

Datum	Bis	Veranstaltung
Mi.20.02.		Jahreshauptversammlung Bezirk Köln
Di 19.02.		Mitgliederversammlung
Fr 08.03.	Fr 22.03.	Frühjahrstraining Mallorca - Hotel Alcudia Garden
Fr 29.03.	Karfreitag	RSG Club-Anfahrt - Bistro am See
So 28.04.		Tag der offenen Tür - 50 Jahre FFO
So 12.05.		Rund um Köln - Jedermann Rennen
Sa 18.05.	Mo 20.05.	Permanente u. RTF / CTF Saarlouis
Sa 15.06.		Vortour 14. Ford Rad-Marathon
Do 20.06.		Mitgliederversammlung
So 23.06.		Vortour 28. Ford Sommer RTF
Fr 28.06.		Materialübergabe - Ausschildern / Kontrollstellen
Sa 29.06.		Vorbereitung 28. Ford Sommer RTF u. 14. Marathon
So 30.06.		28. Ford Sommer RTF u. 14. Marathon
So 07.07.		RSG Sommerfest
<b>So 28.07.</b>	<b>Sa 03.08.</b>	<b>Bundes-Radsport-Treffen in Cottbus</b>
Fr 23.08.	Mo 26.08.	Vereinsfahrt in Erden/Mosel
So 08.09.		Vortour 1. Ford Herbst RTF
Do 12.09.		Mitgliederversammlung
So 15.09.		FFO Kinderfest
Fr 20.09.		Materialübergabe - Ausschildern / Kontrollstellen
Sa 21.09.		Vorbereitung 1. Ford Herbst RTF
So 22.09.		1. Ford Herbst RTF
So 29.09.		Zeitfahren Radsportabzeichen
So 06.10.		BSG Stadt Köln - Saisonabschluss
So 13.10.		17. Rheinenergie Köln Marathon
So 20.10.		RSG Ford Abschlussfahrt
Do 14.11.		Jahreshauptversammlung
So 24.11.		Jahresabschlussfeier

M.L.

Ausführliche Ausschreibungen für die Veranstaltungen findet ihr 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.

## **Einladung zur Mitgliederversammlung 1 / 2013**

Termin: Dienstag, den 19. Februar 2013 18:00 Uhr

Ort: CFB Heim Pastor Wolf Str., 50735 Köln-Niehl

Tagesordnung:

1. Protokoll
2. Aktuelles aus der Vorstandsarbeit
3. Finanzen
4. Sport und Veranstaltungsplan 2013
5. Vereinsmeisterschaft 2013
6. Stand RTF / Marathon
7. Sanierung Container
8. Bekleidung
9. Sonstiges
10. Ausgabe „Rote Wertungskarte“, Rückennummern und NRW Jahresübersicht

Mit sportlichen Grüßen

Martin Lanzrath, Vorsitzender