



RSG-Info Nr. 51

Juni 2013





Liebe MitgliederInnen,

es hat sich mal wieder gezeigt, dass Radfahren in der Gruppe einfach mehr Spaß macht und dadurch auch die sportliche Leistung verbessert werden kann. So geschah es in Herne, wo drei beherzte Frauen sich zum ersten Marathon überhaupt angemeldet und diesen auch bravourös in knapp 9 Stunden gefahren sind. Die Begeisterung darüber und das Glücksgefühl habe ich in einem kleinen Aufsatz geschildert und den könnt Ihr auf der Seite 6 nachlesen.

Auch am 1. Mai bei der RTF-Veranstaltung der Staubwolke Refrath haben sich 26 RSGler eingefunden und wir sind zusammen mit 5 RSGlern gestartet. Einige von uns sind die 75er Runde gefahren und für die 115er verblieben noch 4 Begeisterte. Hier belegten wir Platz 2.

Bei der Lülisdorfer RTF am 05.05. starteten 21 TN der RSG, davon sind 12 gemeinsam bis zur 1. Kontrolle gefahren. Martin hat das Peleton angeführt und das Team der 111er Strecke bis zur letzten Kontrolle begleitet. Hier haben wir den 1. Platz belegt. Herrliches Wetter und die 111er Strecke war ausnahmslos wunderschön. Den Knipp in Königsheide sollte jeder begeisterter Rennradfahrer mindestens einmal gefahren sein. Wir werden diese Strecke hin und wieder in unsere Donnerstag-Trainingstour aufnehmen.

Am 12.05. fand „Rund um Köln“ statt und einige von uns waren Streckenposten-Helfer und andere haben aktiv an dem Jedermann-Rennen teilgenommen. Zwei Fotos, die ich während meiner Helferzeit geschossen habe, zeige ich auf Seite 7 und ich kann nur soviel verraten, dass Hermann Schill, Timo Mahmens, Manfred Frisch und Walter Gorzawski für das Team RSG-Ford Köln teilgenommen haben. Martin hat sich kurzfristig am Start gegen eine Teilnahme entschieden, da es in Köln stark gehagelt hatte. Im Bergischen war gegen 09.30 h eine kurze aber heftige Graupelschauer hernieder gegangen und ab 10.00 h kein Niederschlag mehr. Die Sonne kam heraus und bei 15° C, aber leider kaltem Wind war es dann für die Akteure – besonders für die Elite – optimal. In der nächsten RSG-Info folgt ein kleiner Bericht von Hermann.

Noch eine gute Nachricht zum Schluss: Der Radsportbezirk Köln bleibt bestehen. Denn am 17.04. anlässlich der AVS wurde der Vorstand gewählt u.a. mit Martin Lanzrath als 1. Vorsitzenden (einstimmig gewählt).

Das Wetter kann nur besser werden und wir lassen uns unsere gute Laune nicht vermiesen. In diesem Sinne grüßt Euch herzlich Eure Monika M.

Titelbild: Glückliches Marathon-Trio (H.M.)

Jahresübersicht unseres Veranstaltungsplans 2013

Datum	Bis	Veranstaltung
So 12.05.		Rund um Köln - Jedermann Rennen
Sa 18.05.	Mo 20.05.	Permanente u. RTF / CTF Saarlouis = gestrichen!
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
So 28.07.	Sa 03.08.	Bundes-Radsport-Treffen in Cottbus
Fr 23.08.	Mo 26.08.	Etappenfahrt nach 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 (Alfons-Behrendt-Gedächtnisfahrt)
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 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.

Wir gratulieren herzlich den Geburtstagskindern im Juni 2013

Janssen	Heinz	02.06.
Grund	Michael	02.06.
Eschbach	Joseph	05.06.
Kickuth	Julius	06.06.
Burbach	Lars	08.06.
Rateike	Renate	10.06.
Waffenschmidt	Friedrich	15.06.
Uhl	Henner	18.06.
Densch	Ernst	18.06.
Stotz	Hans-Jürgen	18.06.
Büser	Hans	25.06.
Lillack	Doris	25.06.
Fitzon	Norbert	27.06.
Feldges	Kerstin	27.06.
Heinke	Ulrike	29.06.
Geßen	Hermine	29.06.

Tipp des Monats - Gesundheit

Du treibst regelmäßig Sport. Doch Du bist erkältet. Du hustest und die Schleimhäute im Hals sind rau und angegriffen. Die Brust schmerzt, weil der festsitzende Schleim in den Bronchien sich nicht lösen will. Mach' nicht den Fehler und verschleppe die Erkältung. Sport stärkt die körpereigene Abwehrkraft. Das stimmt – gilt aber nur für gesunde Menschen! Schon bei einer gewöhnlichen Erkältung arbeitet unser Immunsystem auf Hochtouren. Durch Ausdauersport jedoch werden Lunge und Atemwege besonders beansprucht. Das sind genau die Bereiche, die während einer Erkältung geschwächt sind.

Das stärkt die Atemwege: Ambroxol (z.B. Mucosolvan) leitet sich von einer Substanz ab, die schon seit 3.000 Jahren von der indischen Ayurveda-Medizin als Heilmittel genutzt wird. Durch die Einnahme von Ambroxol legt sich ein samtiger Schutzfilm über die gereizten Schleimhäute im Hals. Der unangenehme Hustenreiz verschwindet. Ebenso verliert der Schleim in den Bronchien seine erhöhte Zähigkeit. Die Flimmerhärchen werden aktiviert, so dass sie schneller und stärker schlagen. Der mit Krankheitserregern besetzte Schleim wird abtransportiert. Wieder genesen, solltest Du mit einem Grundlagentraining beginnen und sich dann langsam steigern. So kommst Du schnell wieder auf die Beine. Erholung: 7-10 Tage auf Sport verzichten - Vitamine: Zitrusfrüchte, Paprika, Spinat und Brokkoli unterstützen die Heilung - Inhalieren: Kamillendampf lindert den Hustenreiz.

Quelle: RennRad Karl Groß

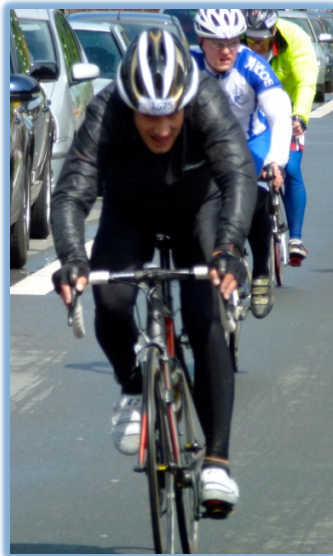
Das Marathon-Erlebnis in Herne



Am frühen Morgen um 07.30 h trafen wir uns: Peter Blonden, Martin Lanzrath, Ralf Zimmermann und die Moosmänner. Auf dem Parkplatz sprachen uns 2 Damen an und fragten, ob wir auch den Marathon fahren und sie eventuell mitfahren könnten. Tja, und es waren unsere neuen Mitglieder: Rosi und Jutta. Somit starteten Martin und Uwe im 1. Block und wir fünf im 2. Wir Frauen waren total aufgeregt und voller Vorfreude. Endlich ging es los. Die Männer kannten die Strecke ja bereits und wir fieberten der Erfahrung entgegen, wie wir wohl diese Strecke von über 210 km bezwingen würden. Der Wettergott meinte es gut mit uns, da es trocken blieb und immer wieder sich die Sonne zeigte. Allerdings kam irgendwann mal Wind auf und damit hatte ich dann zu kämpfen. Nach der 1. Kontrolle trennten sich Rosi und Jutta kurzweilig von uns und fuhren mit Norbert von der RTC Köln und einem Schwelmer gemeinsam weiter. Ab der 3. Kontrolle fuhren wir wieder alle zusammen bis zum Ziel. Hermann Schill hatte uns zztl. überholt und dann waren weder er noch Martin u. Ralf zu sehen.

Die Tour führte meistens auf sehr ruhigen Wirtschaftswegen durch eine schöne Landschaft gesäumt von großen Bauernhöfen und Reitställen. Einige sehr atmosphärische Gehöfte und eine kleine Burganlage passierten wir. Fasanenpärchen, Hase und Greifvögel entdeckten wir ebenfalls. Die Männer wechselten sich mit der Führung ab, so dass wir Frauen stets im Windschatten fahren konnten. Die Strecke war ausschließlich flach und das ist der Nachteil, da man eben ununterbrochen treten muss. Das Frauenpower-Trio war aber derart motiviert und beseelt, dass sogar an der 6. Kontrolle nicht das Gefühl aufkam, endlich ankommen zu wollen. Wir hatten sehr viel Freude und Genuss bei diesem Marathon empfunden. Nicht zuletzt deswegen, da uns z.B. Peter und Norbert mit guten Tipps zur Seite standen. Im Ziel angekommen lobten uns Peter und Helmut und wir Drei waren total happy! Peter schlug noch vor, ein Foto von uns ‚Marathon-Erstlingen‘ zu machen für die Titelseite der nächsten RSG-Info-Ausgabe. An derartiges hatte ich vor lauter Freude und Glück gar nicht gedacht. An unseren Gesichtern könnt Ihr das pure Glück erkennen und wir freuen uns jetzt schon auf unseren nächsten Marathon.

Rund um Köln mit unserem Team



TIMO (Zeit 2:04)



HERMANN (Zeit 2:06)

Unser Programm im Juni 2013

Datum	Art	Veranstalter	Treffpunkt	Start
jeden Montag	VT	Vereinstraining	Ford-Entwicklungszentrum Tor54 50769 Köln-Merkenich	17:00
jeden Dienstag	VT	Vereinstraining	Ecke In der Auen / Lustheide 51427 Bergisch Gladbach	10:00
jeden Mittwoch	JMR Tr.	Leistungs-Training	Wanderparkplatz Odenthal Bergisch Gladbacher Str. 51519 Odenthal	17:00
jeden Donnerstag	VT	Vereinstraining	Sportplatz Sinnersdorf und Wanderparkplatz Odenthal	10:00
Sa 01.06.	RTF MA	RSV 1896 Euskirchen	Hermann-Josef-Grundschule Keltenring 36 53879 Euskirchen	8:30 - 12:00 7:30 - 8:30
So 02.06.	RTF MA	DJK Adler 07 Bottrop	Dieter-Renz-Halle, Parkstr., 46242 Bottrop	8:00 - 10:00 7:00 - 7:45
So 02.06.	JMR	Schleizer Dreieck Jedermann GCC	07907 Schleiz (Nachmeldung möglich)	08:30 Start- aufstellung
Sa 08.06.	RTF	Radsport-Aliens-D'dorf	Grundschule Fleher Str. 213 40223 Düsseldorf	9:30 - 11:30
So 09.06	RTF MC_4	RTC Rodenkirchen	Gesamtschule, Sürther Str.191 50999 Köln-Rodenkirchen	7:00 - 10:00 6:30 - 7:30
Sa 15.06.	MC_5	Vortour 14. Ford-Rad- Marathon	Wanderparkplatz Odenthal Bergisch Gladbacher Str. 51519 Odenthal	07:30
So 16.06.	JMR	Velo-Challenge- Hannover	Hannover NDR Funkhaus am Maschsee (Nachmeldung möglich)	www.velo- challenge.de
Sa 22.06.	RTF	RSC Erftstadt	Hauptschule Dr.-Josef-Fieger-Str. 50374 Erftstadt-Lechenich	10:00 - 12:00
So 23.06.	RTF	Vortour 28. Ford Sommer RTF	Wanderparkplatz Odenthal Bergisch Gladbacher Str. 51519 Odenthal	08:00
Fr 28.06. Sa 29.06.	RTF	Vorbereitung unserer RTF	CFB-Heim/Gesamtschule, Burgwiesenstraße 125, Köln- Holweide	08:00
So 30.06.	RTF MC_5	28. Ford Sommer RTF / 14. Rad-Marathon	Gesamtschule, Burgwiesenstraße 125, Köln-Holweide	6:30-10:00 6:30-7:30 6:00-7:00
Vorschau Juli 2013				
Sa 06.07.	RTF	RC Durch 1901	Heinrich-Mann-Gymnasium, Fühlingerweg 4 50765 Weiler	10:00-12:00
So 07.07		RSG Sommerfest	C.f.B. Ford Köln Niehl e.V. - Pastor- Wolff-Str. 11 50735 Köln	10:00

Besondere Hinweise auf das Programm im Juni 2013

Rund um Köln

Am Sonntag, den 12.05. um 11:00 Uhr fiel der Startschuss für die 68 km – Strecke.

Ca. eine Stunde vor dem Startschuss überraschte uns ein Hagelschauer, also keine Motivation zum Starten! Erst einige Minuten vor dem Startschuss hatten Timo, Hermann, Walter und Manfred die vorgegebenen Startblöcke aufgesucht. Der Startschuss fiel bei leichtem Regen, der allerdings nach Schildgen aufhörte, aber der Wind mit einzelnen Windböen war geblieben. Nachfolgend nun eine Ergebnisübersicht unseres Teams.

Platz-

<u>Ges.</u>	<u>Zeit</u>	<u>Nachname</u>	<u>Vorname</u>	<u>Platz Altersklasse</u>
587.	02:04:30	Mahmens	Timo	168. (Masters 1) von 428 TN
689.	02:06:24	Schill	Hermann	27. (Masters 4) von 88 TN
979.	02:12:05	Gorzawski	Walter	43. (Masters 4) von 88 TN
1066.	02:14:09	Frisch	Manfred	404. (Masters 2) von 609 TN
1625.	letzte Platzierung			

Beste Nettozeit: 01:42:09 - letzte Platzierung: 1625 (03:16:52)

Eine Teamwertung für Rund um Köln in der Form vom vorigen Jahr gibt es leider nicht.

Vortour 28. Ford Sommer RTF / 14. Rad-Marathon

Am Samstag den 15.06. möchten wir unseren Marathon vorfahren. Teilnehmer melden sich bitte rechtzeitig telefonisch oder per E-Mail bei Hermann Schill. Die Vortour der eigenen RTF ist am 23.06. Beide Touren werden wieder vom Wanderparkplatz in Odenthal gestartet.

RSG Sommerfest

Am 07.07. findet unser RSG Sommerfest am CFB-Heim statt. Wir werden diesen Tag um 10:00 Uhr mit einer Runde durch den Kölner Norden beginnen und anschließend grillen. Natürlich haben wir auch wieder an unseren Nachwuchs gedacht. Bringt bitte Eure Kinder und Enkelkinder mit. Kühle Getränke sowie Kaffee und Kuchen sind selbstverständlich auch vorhanden.

Abschließende Informationen bezüglich der Erden-Tour (Startzeit und –ort) erfolgt in der nächsten Info.

H.S.

After-Mallorca-Abend am 28. Mai um 18.00 h im Cfb-Heim

Da dieses Mal die RSG-Info für Juni aus Urlaubsgründen so frühzeitig verschickt wird, haben wir die Möglichkeit, Euch über den bevorstehenden Abend ausführlicher zu informieren.

Zum 3. Mal findet nun dieser After-Mallorca-Abend statt und trotz der begrenzten Zeit haben wir einen Termin gefunden. Charly hat bereits in der letzten Woche die Online-Einladungen verschickt und zahlreiche Anmeldungen liegen schon vor. Damit Charly entsprechend für die Tapasteller disponieren und einkaufen kann ist es notwendig, dass Eure Anmeldungen bei ihm bis spät. 26.05. vorliegen. Ebenso kann wieder zwischen Weiss- und Rotwein gewählt werden. Alle anderen Getränke werden bei Jürgen in der Pinte bestellt.

Während wir die Tapas genießen, wird eine Bildershow gezeigt und dabei können eben auch diejenigen das herrliche Mallorca-Feeling in sich aufnehmen, die in diesem Jahr leider nicht dabei sein konnten. Also, kommt, genießt und schaut!

Wir freuen uns nämlich schon jetzt auf diesen Abend, denn da können wir nochmal diese wunderschöne Zeit Revue passieren lassen und genießen die einzelnen Szenen, die wir seinerzeit erlebt haben.

Hasta luego !!!

Herausgeber und V.i.S.d.P.: Vorstand der RSG Ford Köln e.V.
Redaktion/Layout: Monika Moosmann
E-Mail: mo-moosmann@t-online.de
Mobil: 01799451000
Weitere Infos auf unserer Homepage: www.rsg-ford.de