



# RSG-Info Nr. 52

Juli 2013



## Besondere Hinweise zum Deutschen Radsportabzeichen (DRA)

Am Sonntag den 29.09. werden wir das Zeitfahren durchführen. Für das DRA ist es notwendig, dass der Nachweis der Streckenfahrten (RTF) dem Prüfer vorgelegt wird. 1 mal 150 km, oder 1 mal 100 km, oder 2 x 75 Km oder 3 x 50 km Strecken. Bei einer RTF wird die **Startzeit** auf der Streckenkarte eingetragen (vor dem Start bei der Anmeldung darauf hinweisen), und nach der Rückkehr die gefahrene Strecke (**Ankunftszeit**) mit Unterschrift quittiert. Es zählt die gesamte Zeit (incl. Aufenthalt an den Kontrollstellen). Selbsterrechnete Zeiten einer RTF-Strecke werden absolut nicht akzeptiert. Wer das DRA erwerben möchte, kann mir den Streckennachweis jetzt schon in Kopie als Mail zusenden. Meine E-Mail-Adr.: [hermann.schill@koeln.de](mailto:hermann.schill@koeln.de). Weitere Infos bezüglich DRA werden auf unserer RSG-Homepage bereitgestellt.

H.S.

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](mailto:mo-moosmann@t-online.de)  
Mobil: 01799451000  
Weitere Infos auf unserer Homepage: [www.rsg-ford.de](http://www.rsg-ford.de)



Liebe MitgliederInnen,

nach einem vierwöchigen Urlaub in Galizien/Nordspanien, Alentejo und Algarve/Portugal, wo wir herrliche Radtouren unternommen haben (einige Fotos findet Ihr auf S. 6), sind wir nun wieder im kalten Deutschland angekommen und das nur, weil wir bei unserer RTF helfen möchten. Denn sonst wären wir einfach im sonnigen Süd-Europa geblieben. Daher werdet Ihr die RSG-Info erst nach dem Wochenende erhalten, da ich von unserer Druckerei (Behinderten-Werkstatt) erfahren habe, dass der MA, der für den Druck verantwortlich ist, am Montag Urlaub hat.

Das Wetter ist kein Thema mehr, wir Alle machen das Beste daraus. Und zu unserer RTF-/Marathon-Veranstaltung wird die Sonne scheinen – da gibt es überhaupt keine Zweifel! Natürlich gab es einige Probleme, all die Informationen und Einteilungen, die Alfons seinerzeit schon festgeschrieben hatte, in seinen Unterlagen bzw. elektronisch zu finden. Aber letztendlich hat sich alles Wesentliche gefunden. Über 74 Helfer werden an unserer RTF-Veranstaltung im Einsatz sein und somit können wir einer erfolgreichen und hoffentlich unfallfreien Veranstaltung entgegen sehen. Hierüber werde ich in der nächsten Ausgabe berichten.

Bei der RTF-Erfstadt am 22.06. hat die RSG mit 22 TN den 3. Platz belegt und Ina Meraner nahm den Pokal entgegen. Die Urlaubszeit ist schon spürbar, denn sonst hätten sicherlich mehr RSG-MG in Erfstadt teilgenommen. Den 1. Platz mit 26 TN belegte RTC-Rodenkirchen und den 2. Platz Rheinenergie Köln mit 23 TN. Ziemlich knappe Platzierungen diesmal.

Der Sommer kommt bestimmt und ganz sicher wird Ende August die heißeste Zeit sein. Denn da werden wir von Köln nach Erden mit den Rädern fahren und bestimmt wieder eine schöne Zeit haben. Hermann Schill hat noch ergänzende Infos auf S. 9 ausgeführt. Des weiteren noch besondere Hinweise zum Deutschen Radsportabzeichen findet Ihr auf S. 10, da der Platz nicht ausreichte.

Michael Dobiak informiert ausführlich über die Herbst-/Winterkollektion und dies findet Ihr auf S. 7.

Nun sehen wir aber erstmal dem richtigen Sommer entgegen mit der 2. Radsportperiode mit hoffentlich schönen und ereignisreichen Fahrten. Bitte bleibt gesund und stets positiv denken. In diesem Sinne grüßt Euch herzlich Eure Monika M.

Titelbild: Siegerehrung vom Radsportclub Erfstadt (Foto: Edu Meraner)

## 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.

## **Vereinstraining Tor 54**

Es ist ein Vereinstraining, das wir für berufstätige Ford-Mitarbeiter, Radsportfreunde und die es werden wollen, eingerichtet haben. Es ist für Alle und jede Altersklasse offen. Im vorigen Jahr habe ich weitestgehend alleine die RSG vertreten. Die Trainings-TN hofften darauf mit RSG Mitglieder zu trainieren, aber leider hat kein RSG-MG bislang aus unbekanntem Gründen daran teilgenommen.

Daher mein Appell an alle RSG-MG und besonders auch an diejenigen, die sonst an keinem Vereinstraining teilnehmen. Nur gemeinsam können wir ein nachhaltiges Tor 54 – Training einrichten. Bitte meldet Euch bei mir unter Tel.: 0221-9636112 od. 0171 1143894.

## **RSG Sommerfest**

Hier möchte ich nochmals auf unser RSG-Sommerfest hinweisen, das am Sonntag den 07.07. stattfindet. Siehe RSG - Info Nr. 51 S. 9.

## **Vier-Tagetour nach Erden**

Ergänzende Infos zum Bericht RSG Info Nr. 50 S. 9.

Es haben sich bereits 9 RSG-MG gemeldet, die vom Tor 3, der Ford-Werke Köln, mit ihren Rennrädern nach Erden fahren. Gestartet wird am Freitag den 23.08. um 7:00 Uhr mit einem Begleitfahrzeug. Der Streckenverlauf: Von Tor 3 nach Brühl, Rheinbach, Adenau, Daun-Bahnhof. Am Bahnhof treffen wir die uns entgegen kommenden RSG-MG. Weiter geht es über den Maar-Mosel-Radweg (Genussradler kommen voll auf ihre Kosten, überwiegend bergab), nach Lieser und von da aus nach Erden. Bis Daun-Bahnhof sind es 114 km, Gesamtkilometer bis Erden 183 km. Die Strecken Köln-Daun und Daun-Erden werden als Download auf unserer Homepage bereitgestellt. Am Montag den 26.08. Rückfahrt nach Köln. Gepäcktransfer im Begleitfahrzeug.

## **Wertungspunkte für die rote Wertungskarte**

Mittlerweile haben wir das 1. Halbjahr Radsport mit viel Spaß und Freude erreicht, aber es ist auch - wie in den vergangenen Jahren - ein Wettkampf in Wertungspunkte sammeln entstanden. Gerade die Sternfahrt und die Permanenten machen es einfach, Wertungspunkte für die Vereinsmeisterschaft zu sammeln. Die Priorität bei einer Wertungsfahrt darf nicht in Wertungspunkte sammeln liegen, sondern im sportlichen Sinn und daher in den tatsächlich gefahrenen Kilometer, auf denen man mit Stolz zurückblicken kann. Radmarathons haben keine Sternfahrt, sind sehr anspruchsvoll und fair im Wertungspunktesammeln.

## **Im Juli finden 3 Radmarathons in der Challenge-Serie statt**

Am 14. RC Titan Leverkusen, am 21. TV Immendorf und am 28. RSC Krombach

## **Bundes-Radsport-Treffen in Cottbus**

Vom 28.07.-03.08. findet das Bundes-Radsport-Treffen statt. Es haben sich bislang 22 RSG-MG gemeldet. Alle Touren werden vom Radsport-Stadion, Dresdener Str. 18, 03050 Cottbus aus gestartet. Es können max. (1x Radmarathon-Cup Deutschland 6 W-Pkt. und 6x RTF á 3 W-Pkt.) 24 Wertungspunkte gefahren werden. Siehe RSG-Homepage „**Bundestreffen 2013**“.

H.S

## RSG Programm Juli 2013

Datum	Art	Veranstalter	Treffpunkt	Start
jeden Montag	VT	Vereinstraining	Ford-Entwicklungszentrum Tor 54 50769 Köln-Merkenich	17:00
jeden Dienstag	VT	Vereinstraining	Ecke In der Auen / Lustheide 51427 Bergisch Gladbach	10:00
jeden Mittwoch	VT	Leistungs-Training	Wanderparkplatz Odenthal Bergisch Gladbacher Str. 51519 Odenthal	17:00
jeden Donnerstag	VT	Vereinstraining	Sportplatz Sinnersdorf und Wanderparkplatz Odenthal	10:00
Sa. 06.07.	JMR	Circuit Cycling Hockenheimring	Hockenheimring 68766 Hockenheim (Nachmeldung möglich)	13:00 - 16:15 Ende 17:30
Sa. 06.07.	RTF	RC Durch 1901 Köln- Weidenpesch e.V.	Fühlingerweg 4 50765 Weiler Heinrich-Mann-Gymnasium	10:00 - 12:00
So. 07.07.	GP	RSG Sommerfest	C.f.B. Ford Köln Niehl e.V. Pastor- Wolff-Str. 11 50735 Köln	10:00
Sa. 13.07.	RTF	RTC Weilerswist	Martin-Luther-Str. 26 53919 Weilerswist	09:30 - 13:00
So. 14.07.	RTF MC_6	RC Titan Leverkusen	Audi-Zentrum, Willy-Brandt-Ring, 51368 Leverkusen	07:30 - 10:30 06:30 - 07:30
Sa. 20.07.	RTF	RSC DELTA Düsseldorf	Carl-Benz-Realschule, Lewitstr.1, 40547 D-Oberkassel	10:00 - 12:00
So 21.07.	RTF MC_7	TSV Immendorf	Freiherr-vom-Stein-Schule, Godorfer Str. 29, 50997 Köln- Immendorf	07:00 - 11:00 06:30 - 08:00
Sa. 27.07.	RTF	RRV "Jan Wellem" Düsseldorf	Fleherstr. 213, 40223 Düsseldorf, Schule	09:30 - 12:00
So. 28.07.	RTF MC_8	RSC Krombach	Herrenwiese 6, 57223 Kreuztal, Krombachhalle	07:30 - 10:00 06:30 - 08:00
So. 28.07.	RTF MA	RV 1894 Siegburg e.V.	Schulzentrum Neuenhof, Zeithstr. 74, 53721 Siegburg	07:00 - 10:00 06:30 - 07:30
Sa. 28.07.- Sa. 03.08.	7-RTF 1- MA	Bundes-Radsporttreffen in Cottbus	Radsportclub Cottbus e.V. Dresdener Straße 18 03050 Cottbus	siehe RSG- Homepage
<b>Vorschau August</b>				
Sa. 03.08.	RTF	Bezirk Düsseldorf	Fleherstr. 220 D, 40223 Düsseldorf, GWR-Clubheim	09:30 - 11:30
So. 04.08	RTF	TuS Neuenrade e.V. - Radsport -	Schulzentrum, Niederheide, 58809 Neuenrade	08:00 - 12:00

Legende: RTF = Radtourenfahrt – GP = Gemeinsame Permanente – JMR = Jedermannrennen – MA = Marathon – MC = Marathon-Challenge

## Wir gratulieren herzlich den Geburtstagskindern im Juli 2013

Franz	Erika	02.07.
Bettin	Peter	03.07.
Waizbauer	Dieter	03.07.
Bunkofer	Andreas	05.07.
Rateike	Peter	07.07.
Blonden	Peter	09.07.
Castor	Peter-Josef	09.07.
Kierdorf	Gerti	10.07.
Bunkofer	Conner	11.07.
Lindenberg	Wolfgang	12.07.
Heinke	Holger	13.07.
Schaffer	Markus	14.07.
Wawrzyniak	Ingo	27.07.
Schiller	Hans Dieter	29.07.

### Tipp des Monats – Gesundheit

Etwa ein Drittel der Sportler über 35 Jahren hatte schon einmal Rückenbeschwerden, lt. Physiotherapeut Olaf Jenewein. Schuld sind oft schwache Rumpfmuskeln oder verkürzte Hüftbeuger. „Auch eine falsche Sitzposition kann Rückenschmerzen auslösen“ und empfiehlt daher Radlern mit schmerzdem Rücken ein professionelles Bike-Fitting. Denn oft säßen die Sportler zu gestreckt auf dem Rad und hätten den Lenker zu tief montiert.

Allein mit der richtigen Position auf dem Rad ist es aber nicht getan. Wer seine Muskeln nicht nutzt wird sie schwinden sehen und Knochen-, Sehnen-, und Gelenk-Apparat nachhaltig schwächen oder gar schädigen. Dies betrifft besonders den Rückenstrecker Muskel, denn durch die gebeugte Haltung auf dem Rennrad wird die Funktion dieses Muskels praktisch ausgeschaltet! Aus diesem Grund sollten Rennradfahrer Rumpfraining machen. Damit beugt man Hexenschüssen (eher selten), Bandscheibenproblemen od. anderen Wehwehchen vor. Ein Pezzi-Ball, eine Turnmatte – das reicht, um den Rücken-Zipperlein den Kampf anzusagen.

Quelle: Björn Kafka (TOUR)

Einige Impressionen unserer Radtouren in Galizien/Spanien mit  
atemberaubenden Ausblicken und herrlichen Eindrücken



Coba Ortegal (nördlichster Teil Spaniens)



## Herbst / Winterkollektion

Nach einigen Anfragen von Mitgliedern habe ich mich bei unserem Hersteller über diverse Bekleidungsstücke (Lieferzeiten/Preise) informiert. Nachfolgend nun die Details dazu:

Mindestabnahmemenge pro Artikel sind 6 Stück.

Folgende Artikel kann ich zu folgendem Preis anbieten:

Winterjacke im aktuellen Ford Design für	105,00 €
¾ Hose Herren im aktuellen Ford Design ( mit Träger)	65,00 €
¾ Hose Damen im aktuellen Ford Design ( ohne Träger)	53,00 €
Beinlinge uniblau kleines Fordemblem unten Ohne Reißverschluss (analog Ärmlinge)	40,00 €
Wind/ Regenjacke light Ford Design / Langarm Ohne Rückentasche	79,00 €
Ärmellose Weste light Ford Design Mit Rückentasche	55,00 €

Lieferzeit: 4 – 8 Wochen nach Bestellung

Musterstücke können übrigens nach Absprache mit mir angesehen werden. Daher gebt mir bitte frühzeitig Eure Bestellung unter Angabe der Menge und Größe, jedoch nicht später als Ende August bekannt.

PS: Auch diese Artikel werden im italienischen Schnitt hergestellt, daher dies bitte bei der Größe berücksichtigen, da sie oft kleiner ausfallen.

Es grüßt Euch herzlich

Euer Michael

E-Mail: [mdobiat@gmx.de](mailto:mdobiat@gmx.de)

Mobil: 0170 43 15 363