



RSG-Info Nr. 59

Juli 2014



Ein kleines Marathon-Intermezzi



Die Vortour unseres Marathons
Pünktlich um 08:00 h starteten
wir vom Odenthaler Parkplatz.
1. Pause im Cafe Fahlenbock mit
anschließendem Fotoshooting.

Manni überraschte uns an der
Schmiede mit Erfrischungen,
Riegeln u Bananen. Danke, Manni !!



Herbern-Marathon
An K4 trafen wir Ina, Jutta, Rosi u.
Vera (Kontrollfahrerin)



Liebe MitgliederInnen,

wow, der Monat Juni hatte einige klasse Highlights, von denen zahlreiche unserer Mitglieder dabei gewesen waren, getragen von einem netten Miteinander. Und er endet mit unserem Sommer- und Helferfest am **29.06.**, das im CfB-Heim wieder stattfindet, und zwar mit einer kleinen Ausfahrt um 10:00 h und ab 12:00 h Köstlichkeiten vom Grill gereicht werden. Spannende Getränke inklusive!

Am 31.05. endete der Mai mit unserer Marathon-Vortour, die für uns Alle – wir starteten mit 10 TN wobei Roman und Edu sich von uns in Wipperfurth trennten – eine wunderschöne Tour war. Bei herrlichem Sonnenschein bezwangen wir die Anstiege und Ina (immerhin ihr 2. Marathon) meisterte dieselbigen bravourös. Ab Roscheid verabschiedeten sich unsere 3 Rennasse, Wolfgang, Walter und Olli mit der Anmerkung: ‚Wir haben heute Nachmittag noch einen Termin‘. Am nächsten Tag fuhren 17 TN die 78er Strecke.

An der Vereinsfahrt über Pfingsten nach Saarlouis nahmen insgesamt 25 MG teil und diese 3 Tage hatten es in sich. Mehr dazu mit Fotos und einem Bericht von mir auf S. 6. An Fronleichnam waren tatsächlich 11 RSGler in Herbern am Start, wovon 10 den Marathon gefahren sind. Allerdings zu unterschiedlichen Zeiten, denn die Anfahrt dorthin benötigte teilweise mehr als 1 Stunde. Ina, Jutta und Rosi starteten bereits pünktlich um 07:00 h, wie auch Martin, Peter B., Walter, Wolfgang u. Hermann. Klaus fuhr die 150er Strecke. Wir – Helmut und ich – hatten uns mit den Borkener Freunden – Birgit und Peter – um 07:30 h verabredet. Gestartet sind wir dann aber erst um kurz vor 08:00 h. Von den Marathon-Intermezzi findet Ihr ein paar Fotos auf S. 10.

Unsere RTF- und Marathon-Veranstaltung am 22.06. war mit 865 TN – davon 151 Marathonis – erfolgreich. Denn bei schönstem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen erfreuten sich die Teilnehmer an den perfekt ausgeschilderten und schönen Strecken (O-Ton vieler TN) mit bester u. ausreichender Verpflegung. **Dank** an alle unsere HelferInnen und diejenigen, die so zahlreich Kuchen gespendet hatten. So traf man auch wieder einige Mitglieder, die man eben längere Zeit nicht mehr gesehen hatte. Schön!! Leider gab es von der RSG für die 3 Erst-Platzierten auch wieder Pokale. Ich hätte mir da Sinnvolleres gewünscht. Aber vielleicht ab 2015!

Wir wünschen uns nun weitere schöne und spannende Touren und scheut Euch nicht, Neuerungen bzw. Vorschläge an den Vorstand zu geben. In diesem Sinne grüße ich Euch herzlich, Eure Monika M.

Titelbild: Unser Radteam mit Saarlouisianern (Foto: MoMo)

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

Jahresübersicht unseres Veranstaltungsplans 2014

Datum	Bis	Veranstaltung
So 19.01.		Jahreshauptversammlung Bezirk Köln
Do 13.03..		Mitgliederversammlung im CFB-Heim
Fr 28.03.	Fr 11.04.	Frühjahrstraining Mallorca - Hotel Alcúdia Garden
Fr 18.04.	Karfr.	RSG Club-Anfahrt - Karfreitag - Bistro am See
Sa 31.05.		Vortour 15. Ford Rad-Marathon
So 01.06.		Vortour 29. Ford- RTF
Sa 07.06.	Mo 09.06.	Vereinsfahrt nach Saarlouis mit gemeinsamer Permanente u. RTF/CTF Saarlouis
Do 12.06.		Mitgliederversammlung im CFB-Heim
Fr 20.06.		Materialübergabe - Ausschildern / Kontrollstellen
Sa 21.06.		Vorbereitung 29. Ford-Sommer-RTF u. 15. Marathon
So 22.06.		29. Ford-RTF u. 15. Marathon
So 29.06.		RSG Sommerfest
So 27.07.	Sa 02.08.	Sternfahrt zum BRT in Werne (x)
Fr 29.08.	Mo 01.09.	Vereinsfahrt in Erden/Mosel Jubiläums-RTF (x)
Sa 13.09.		Rund um den Bodensee – Standort Hagnau
So 12.10.		BSG Stadt Köln - Saisonabschluss
So 19.10.		RSG Ford Abschlussfahrt
Do 13.11.		Jahreshauptversammlung im Cfb-Heim
So 30.11.		Jahresabschlussfeier

Die mit ‚x‘ gekennzeichneten Touren werden bei Regen nicht mit dem Rad durchgeführt!

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.

Besondere Hinweise auf das Programm im Juli

Hallo liebe MitgliederInnen,

nach unserer RTF und dem Sommerfest stehen neben den RTFs in diesem Monat noch 2-3 Marathon-Strecken auf dem Programm, für diejenigen die noch Km brauchen.

Zum diesjährigen **BRT in Werne** haben wir eine Sternfahrt angemeldet. Am 26.07. um 08:00 h starten wir vom Restaurant „Wacht am Rhein“, Rheinallee 3, 51373 Leverkusen (direkt an der Lev. Autobahnbrücke). Die Route führt über Opladen auf die neue Bahntrasse bis nach Lennep und dann weiter über Schwelm bis Werne. Die Entfernung beträgt ab Leverkusen ca. 114 km. In Werne werden wir so gegen 13:30 h eintreffen. Die Fahrt soll entspannt verlaufen, damit für diejenigen, die am Sonntag den Marathon bestreiten wollen, noch genügend Kräfte vorhanden sind. Von Montag bis Samstag stehen Strecken täglich zwischen 45 und 100 km zur Verfügung. Am Sonntag den 03.08. werden wir wieder die Sternfahrt von Werne nach Köln zurück durchführen.

Ich wünsche uns eine unfallfreie Tour und natürlich viel Spaß!

Das Zeitfahren (nicht bei Regen) für das Sportabzeichen wird nach den Sommerferien wieder aufgenommen. In 50796 Köln-Langel am Fährhaus Cohnenstr. 132 , wird der Start von 17:30-18:00 h mittwochs sein. Auf der Weidenfelderhöhe (50126 Bergheim, Kastanienweg 2 oder 50129 Bergheim, Ringstr.10 und von dort zum Startplatz) werden wir an RTF-freien Wochenendtagen starten. Die Termine findet Ihr auf unserer aktuellen Seite.

Für unsere Vereinsfahrt nach **Erden** vom 29.08.-01.09. wollen wir diesmal ab der Rodenkirchener Brücke aus starten (linksrheinisch, Parkmöglichkeiten sind ausreichend unter der Brücke vorhanden), und zwar Abfahrt ist um 08:00 h. Renate wird wieder den Begleitbus (für Gepäck) steuern. Einige von uns werden mit dem eigenen PKW anreisen, da sie nur bis Sonntag Zeit haben. Bitte meldet Euch bei Martin Lanzrath bis spät. 15.08. an, damit entsprechend geplant und organisiert werden kann. Am Sonntag fahren wir gemeinsam die 100er. Selbstverständlich können auch kürzere Strecken gewählt werden. Wir wollen nur gemeinsam die RTF starten! Sollten Euch noch einige Umstände unklar sein oder Ihr habt noch Informationsbedarf, so könnt Ihr Euch vertrauensvoll an Martin Lanzrath wenden.

Für beide Fahrten gilt: sollte es regnen, wird selbstverständlich umdisponiert!!!

Hans Olbermann/MM

RSG Programm für Juli 2014				
Datum	Art	Veranstalter	Treffpunkt	Start
jeden Dienstag	VT	Vereinstraining	Ecke In der Auen/ Lustheide, 51427 GL	10:00
jeden Donnerstag	VT	Vereinstraining	Sportplatz Sinnersdorf + Ecke in der Auen (wie Di)	10:00
Sa.05.07	RTF	Rund im K Norden RC Durch 1901	Heinr.-Mann-Gymnasium Fühlingerweg 4 50765 K-Weiler	10:00- 12:00
So.06.07	RTF	37. Klingentour RC Schwalbe SG	Radrennbahn, Burger-Landstr. 42659 Solingen	07:30- 09:30
So.06.07	RTF	33. Jülicher RTC-Fahrt	Nordhalle, Berliner Str. 8 52438 Jülich	07:00- 11:00
Sa.12.07	RTF	Durch die Rureifel TV 1885 Huchem-St.	Gesamtschule Am Weiherhof 22 52382 Niederzier	09:30- 12:00
Sa.12.07	RTF	26. Delta Jubiläums- RTF RSC Delta D'dorf	Carl-Benz-Realschule Lewitstr. 1, 40547 Düsseldorf	10:00- 12:00
So.13.07	RTF	41. LEV Radrallye RC Titan LEV	Audi-Zentrum Willy-Brandt-Ring 51368 Leverkusen	07:30- 10:30
So.13.07	MC	<u>Krombach</u>	Krombach Halle, Herrenwiese 6 57223 Kreuztal-Krombach	<u>6:30</u>
So.20.07.	RTF/MC	29. Condorflug Immendorf	Freiherr von Stein Schule Godorfer Str.29 50997 Köln-Immendorf	06:30- 11:00
Sa.26.07.	RTF	Jan Wellem Tour	Schule, Fleherstr. 213 40223 D'dorf-Flehe	09:30- 12:00
Sa.26.07.	STF	KÖLN -Werne	Wacht am Rhein, Rheinalle 3, 51373 Leverkusen (Autobahnbrücke Lev.)	8:00
So.27.07- 2.8	BRT	Bundesradtreffen Werne	Kirchplatz 59368 Werne	07:00- 10:00
So. 03.08	STF	Werne - Köln	Kirchplatz 59368 Werne	9:00
Vorschau August				
Fr. 29.08	VF	RSC '89 Erden	Rodenkirchener Brücke Iksrh..	Info auf RSG Seite

RTF = Radtouristikfahrt – VF = Vereinsfahrt – MC = Marathon-Challenge –
StF = Sternfahrt

Wir gratulieren herzlich unseren Geburtstagskindern im Juli

Franz	Erika	02.07.
Bettin	Peter	03.07.
Waizbauer	Dieter	03.07.
Bunkofer	Andreas	05.07.
Rateike	Peter	07.07.
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 – Krämpfe

Während unseren Ausfahrten ist es vorgekommen, dass plötzlich jemand von Krämpfen geplagt wurde. Diese können durch Flüssigkeits- oder Mineralmangel (Magnesium, Natrium) hervorgerufen werden, aber auch durch Überanstrengung. Diese Erfahrung hat auch Jutta machen müssen und ein erfahrener Rennradfahrer gab ihr folgenden Rat:

Ca. 1 Std. vor der Tour 250-500 ml Elektrolygetränk zu sich nehmen
Regelmäßig während der Tour trinken

Ist der Krampf im vorderen Oberschenkelmuskel infolge einer Überanstrengung, nützt natürlich keine Mineralzufuhr mehr, sondern statisches Dehnen:

- Ferse eingeklickt soweit wie möglich zu Boden drücken
- Fußspitze hochziehen
- sobald der Krampf gelöst ist, im kleinsten Gang ganz leicht kurbeln um die Durchblutung weiter zu fördern und zwischendurch, z.B. an roter Ampel, das Dehnen wiederholen.

Hoffentlich passiert Euch dies nicht und wenn, habt Ihr nun eine gute Möglichkeit, diesen zu bekämpfen.

Szenen unserer Vereinsfahrt nach Saarlouis an Pfingsten



Kontrollstelle Frankreich mit herrlicher Landschaft

Diese Location ist optimal für ein Foto. Denn die Formation erinnert an eine Traube. Schließlich sind wir immer noch in Frankreich.



Am Montag fuhren wir gemeinsam mit den Saarlouisianern eine Tour. Teilweise an der Saar entlang und sie nahmen auf uns Rücksicht: Die Strecke war überwiegend flach.

Das Ziel war der Losheimer See. Wunderschöner Anstieg.... ein paar Knippe mussten schon sein. Die Aussicht war wunderschön und diese Tour war ein schöner Abschluss.



Szenen von unserer RSG-/Marathon-Veranstaltung



Die ersten Marathoni sind an der K3 In Roscheid bei herrlichem Sonnenschein und kein Wind



Die fleißigen Damen an der Kuchentheke

Elvira fertigt die letzten Rennradler ab.



Ein anstrengender Tag neigt sich dem Ende zu. Auch all die anderen Helfer an den Anmeldetischen hatten genug zu tun. Doch das freut den Martin... weniger Daniela, Georg und Roswitha, die mit fleißigen Händen wieder für sauberes Geschirr sorgten. Da so herrliches Wetter herrschte und genügend Leckeres zu essen (Grillstation mit Werner, Josef, Christine u Heidi) und zu trinken (2x Manfred mit Peter=Dürener Trio) gab, verweilten die Rennradfahrer sehr lange und bei intensiven Diskussionen und Gesprächen ließ es sich aushalten. Wir alle waren sehr zufrieden mit dem Ablauf!

