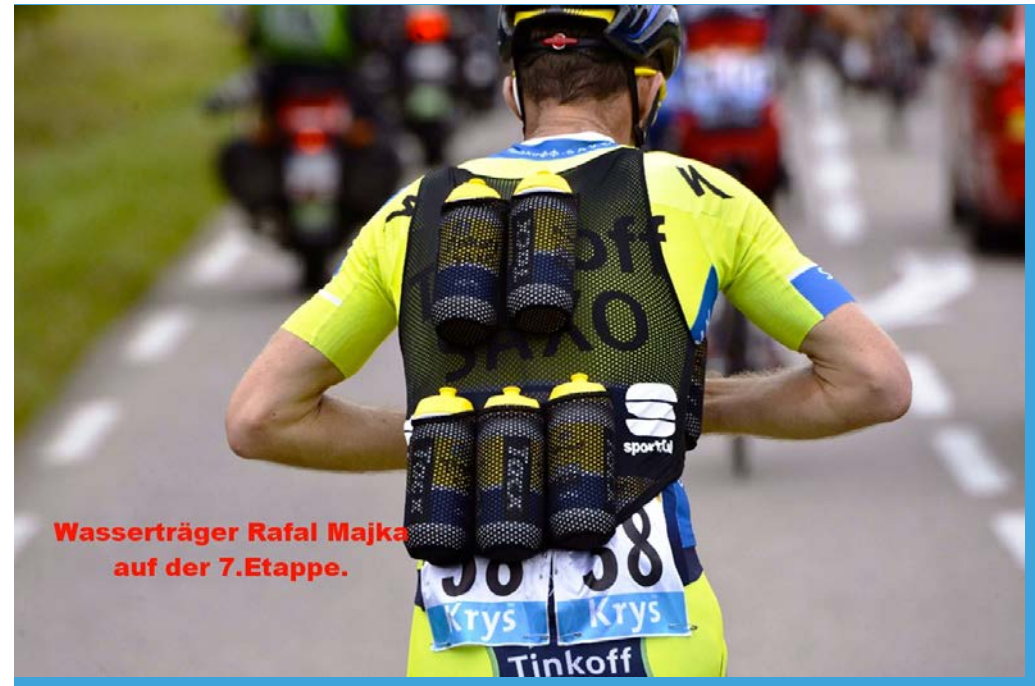




RSG-Info Nr. 60

August 2014



Wasserträger Rafal Majka
auf der 7.Etappe.

REISELAND
Deutschlands größte unabhängige Reisebüroketten

3% Rabatt
ab einem Reisepreis von 500 Euro.

REISELAND
Deutschlands größte unabhängige Reisebüroketten

*auf Pauschalreisen, Kreuzfahrten, Mietwagen, Ferienwohnungen/-häuser und Hotels

Volles Programm Reisefreiheit!

Mit Ihrem Reiseland Reisebüro sind Sie immer im Vorteil

- hohe Fachkompetenz bei Flug-, See- und Pauschalreisen
- Zusatzleistungen wie Visabeschaffung und Reiseversicherung
- Preisvergleichssystem und Preisgarantie
- Veranstalterunabhängigkeit
- eigene Last Minute Börse mit tagesaktuellen Angeboten
- Buchungen selbstverständlich auch telefonisch, per Fax oder E-Mail

Reiseland Reisebüro

Henry-Ford-Str. 1 • c/o Ford Werke GmbH NG/E-1106 • 50735 Köln
Tel.: 0221 9016745 • Fax: 0221 9012605
E-Mail: koeln.ford@reiseland.de • www.reiseland-koeln-niehl.de



Intensiver Austausch – konzentriertes Zuhören



Die Damen langärmelig und einige Herren kurzärmelig

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



Liebe MitgliederInnen,

diese Ausgabe werdet Ihr – wie gewohnt – wieder rechtzeitig im Briefkasten vorfinden. Obwohl mein Script der Ausgabe 59 rechtzeitig bei der Druckerei vorlag, konnte diese aufgrund technischer Probleme nicht termingerecht gedruckt werden, sodass Ihr diese erst Anfang Juli erhalten habt. Nun verfügt die SBK-Druckerei über eine neue Maschine. Technische Probleme hat leider auch Charly, sodass er mir keine Fotos von dem Sommerfest schicken kann und daher mir lediglich 2 Fotos von Ina zur Verfügung stehen (schaut auf S. 10). Jedenfalls hatten die Mitglieder, die pünktlich um 09.30 h am CfB-Heim waren (nur Manni kam als Einziger im Trikot), trotz des anfänglich regnerischen Wetters im späteren Tagesverlauf besseres Wetter. Somit konnte das Fest dann doch noch auf der Terrasse stattfinden.

Endlich ist der Sommer mit seinen herrlichen Temperaturen auch bei uns angekommen und da ist es besonders wichtig, einige Regeln bei den Ausfahrten zu beachten. Diese findet Ihr auf der S. 5 als Erinnerung und zeigt auch unser Titelbild! Doch manches Mal hat uns das Wetter auch ganz schön an der Nase herumgeführt, sodass einige von uns z.B. nicht den Immendorfer Marathon gefahren sind. Morgens hatte es geregnet und in Richtung Süden sah der Himmel sehr schwarz aus und somit stand für uns fest: wir fahren nicht. Später erfuhren wir von Hermann Schill und Peter Blonden, dass sie beide trocken über die gesamte Strecke kamen. C'est la vie!

Wahrscheinlich verfolgen viele von Euch die ‚Tour de France‘ überwiegend am Fernseher und manche sind eventuell vor Ort in Frankreich. Manfred Estel hat uns einige sehr gute Schnappschüsse schöner und dramatischer Szenen (vermutlich aus dem Internet) zukommen lassen, die Ihr auf den Seiten 6+7 findet.

Der Termin für das kommende Frühjahrs-Training auf Mallorca ist geplant vom 12.-26.04.2015, die Woche **nach** Ostern. Auf Wunsch einiger Mitglieder hat sich der Vorstand hierzu entschlossen, die Kernzeit dieses Mal nach Ostern zu legen, sodass Mitglieder mit Kindern die Möglichkeit haben, ebenfalls teilzunehmen. Sobald die Preise der Veranstalter für das Frühjahr veröffentlicht sind, wird der Vorstand den Zeitraum für das Training festlegen.

Falls noch Spät-Interessierte an der Erdener Jubiläums-Tour teilnehmen möchten (nur Anreise mit Rad) bitte dringendst bei Martin Lanzrath melden, wegen Planung des Begleitbusses.

Sonne, Wärme und duftende Landschaften – so freuen wir uns auf weitere, schöne Touren und in diesem Sinne wünsche ich Euch dieselbigen, Eure Monika M.

Titelbild: Wasserträger (Szene ‚Tour de France‘ - Internet)

Jahresübersicht unseres Veranstaltungsplans 2014

Besondere Hinweise auf das Programm im August

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.

Bedingt durch die Ferien sind an einigen Wochenenden keine bzw. nur weit entfernte Veranstaltungen.

Wie schon in der letzten RSG-Info angekündigt, werden wir das **ZEITFAHREN** für das DRA in Köln-Langel ab September jeweils am Mittwoch Nachmittag ab 17.30 h starten.

Am **24.08.** findet wieder das Ford-Kinderfest statt. Es werden unbedingt noch Helfer und Kuchenspenden gesucht. Meldung bitte bei **Paul Lanzrath unter Mobil: 016094907405. Der Erlös der Veranstaltung geht als Spende an den gemeinnützigen Verein Kinder Nöte e.V.**

Tourplanung nach Erden

Am 29.08. startet die 4-Tage-Tour zur Jubiläums (25.) RTF „Im Herzen der Mittelmosel“ nach Erden, und zwar um 07.00 h vom Tor 3 der Ford-Werke Köln und nicht, wie geplant, von der Rodenkirchener Brücke aus!!

Ein Begleitfahrzeug führt Verpflegung, Werkzeug, Material, Erste-Hilfe-Koffer mit an Bord und kann ab 06:30 h mit Gepäck beladen werden.

Auf geht's mit dem Rad diesmal über eine geänderte Strecke, und zwar über verkehrsarme Wege und weniger Berge! Zwischenstopp wieder im Café/Bistro in der Nähe vom Dauner Bahnhof. Geplante Ankunft ca. zw. 12:00 u. 13:00 h und ab dort fahren wir dann den Mosel-Maare-Weg nach Erden. Die Tourenlänge beträgt ca. 180 km. Ankunft in Erden zwischen 16:00 u. 17:00 h. Nachdem wir unsere Quartiere bezogen haben, erwartet uns um 18:00 h traditionell die ‚Nudelparty‘ an der Alten Schule .

Am Samstag, den 30.08. steht eine gemeinsame Permanente im Programm und wir starten vom Verkehrsbüro um 11:00 h. Sollte das Wetter nicht mitspielen (was nicht zu erwarten ist), schlagen wir einen gemeinsamen Spaziergang zum Straßenfest nach Zeltingen-Rachtig vor oder fakultativ.

Am Sonntag, den 31.08. um 09:00 h wollen wir die Jubiläums-RTF gemeinsam von der Alten Schule aus starten.

Am Montag, den 01.09. um 07:00 h starten wir die Rücktour nach Köln zurück zum Tor 3, ähnlich wie die Hintour. Sollte es wider Erwarten regnen, so steht uns der Begleit-Bus zur Verfügung. Da einige von uns mit dem Auto bereits am Sonntag zurückfahren wird genug Platz vorhanden sein, für den Fall der Fälle!

Da sich bereits einige Mitglieder dazu entschlossen haben, mit dem eigenen Wagen zurück zu fahren, ist es wichtig, dass Martin über die genaue Anzahl derjenigen informiert wird, die die Tour nach und von Erden mit dem Rad unternehmen wollen. Bitte meldet Euch unbedingt bei Martin Lanzrath unter 01636002063 an.

H.O./M.M.

RSG Programm für August 2014				
Datum	Art	Veranstalter	Treffpunkt	Start
jeden Dienstag	VT	Vereinstraining	Ecke In der Auen/Lustheide 51427 Bergisch Gladbach	10:00
jeden Donnerstag	VT	Vereinstraining	Sportplatz Sinnersdorf u. Ecke In der Auen/Lustheide, 51427 GL	10:00
Sa. 26.07.-02.08.	BRT	Sternfahrt nach Werne u. RTF in Werne	Kirchplatz in Werne	09:00
So. 03.08.	S	Rückfahrt von Werne	Kirchplatz in Werne	09:00
Sa. 09.08.	RTF	31. Täler und Höhen RTV 83 Lohmar e.V.	Jabachhalle, Donrather Dreieck 53797 Lohmar	09:00-11:00
So. 10.08.	RTF/S	32. Schwalbe-Tour Nordeifel RSC-Schwalbe 08	Kleebachschule, Lindenstr. 91, 52080 AC-Eilendorf	07:00 - 10:00
Sa. 16.08.	RTF	Carl-Schurz-RTF RSC Liblar	Donatusschule, Theodor-Heuss-Str. 24, 50374 Erftstadt-Liblar	09:30-12:00
So. 17.08.	RTF	29. Roseversand RTF (Interland-Trofee)	Bike Town, Werther Str. 44, 46395 Bocholt	07:30-10:30
Sa. 23.08.	RTF	27. Dumeklemmer-Klassiker RSV D-Rath /Ratingen	Stadion, Stadion-Ring 40878 Ratingen	10:00-12:00
So. 24.08.		Ford Kinderfest *	Ford-Werke Tor 52	10:00
So. 24.08.	RTF	31. Kray RTF RRC Blitz Essen-Kray	Sportanlage, Im Löwenthal, 45239 Essen-Werden	07:00-10:00
Fr.- So. 29.-31.08.	VF, RTF + GP	RSG-Ford Köln	Freitag, 29.08 Start an den Ford-Werken Tor 3	07:00
Sa. 30.08.	RTF	31. RheinEnergie RTF BSG RheinEnergie AG e.V.	Pförtner Hauptzufahrt Ausbildungszentrum Parkgürtel 24, 50823 Köln	09:30-12:30
Vorschau September				
Mittwochs	ZF	Zeitfahren nicht bei Regen	Am Fährhaus in Köln Langel "Fähre Hitdorf-Langel"	17:30-18:00
Sa. 13.09	M	Int. Radmarathon Bodensee	Start in Hagnau/Bodensee Ecke Ittendorferstr. (K7746) & B33	07:00

*Wir benötigen noch Helfer u. Kuchenspenden. Bitte meldet Euch bei Paul Lanzrath 016094907405

GP = Gemeinsame Permanente – RTF = Radtouristikfahrt – S = Sternfahrt – VF = Vereinsfahrt

Wir gratulieren herzlich unseren Geburtstagskindern im August

Fielitz	Udo	01.08.	Behrendt	Elvira	14.08.
Krapp	Hermann	01.08.	Feldges	Uwe	16.08.
Witoscha	Hilary	01.08.	Volbach	Johannes	17.08.
Brics	Michael	03.08.	Liggett	Ken	19.08.
Petrack	Martin	05.08.	Gramann	Karl-Josef	20.08.
Decker	Werner	06.08.	Plum	Günter	22.08.
Thielen	Max	08.08.	Zierow	Siegfried	23.08.
Franz	Stefan	09.08.	Braun	Heidi	29.08.
Krüger	Andreas	11.08.	Olbermann	Christine	30.08.
Koch	Karl	13.08.	Wisdorf	Wolfgang	30.08.
Marx	Jörgen	14.08.	Becher	Rüdiger	30.08.

Tipp des Monats – Gesund und Fit

Rennrad fahren bei Hitze benötigt einige Vorsichtsmaßnahmen, damit der Akteur stets einen kühlen Kopf behält. Wer in den heißen Tagen des Hochsommers keine Durststrecke durchleben möchte, sollte nicht nur trinkfreudig sein, sondern auch sein Training clever vorbereiten und planen. Daher hier einige Ratschläge, damit man immer schön cool bleibt:

Ständig nachtanken! „Flasche leer“ geht gar nicht, denn der Organismus braucht Flüssigkeit, damit das Blut dünnflüssig bleibt und so die für die Leistungsfähigkeit notwendigen Nährstoffe transportiert. Außerdem nutzt der Körper das aufgenommene Wasser als Kühlwasser – in Form von Schweiß (Kühlschrankeffekt). Allerdings verliert der Körper durch diesen viel Natrium, daher Salziges zwischendurch zu sich nehmen. Füllt Euer Bidon bei längeren Touren mit einem Sportgetränk (Natrium u. Kalium neben Kohlehydrate).

Luftig kleiden! Normalerweise soll Schweiß ja schnell weg von der Haut, damit der Sportler nicht auskühlt. Bei Hitze ist es aber wichtig, dass sich der Schweiß nah am Körper verflüchtigt. Nur so kühlt die entstehende Verdunstungskälte die Körpertemperatur herunter.

Dick eincremen! Also „safety first“ und mindestens zu LF 25 greifen. Besondere Vorsicht bei Fahrten im Gebirge: in Höhenlagen sinkt zwar die Temperatur, die schädliche UV-Strahlung des Sonnenlichts nimmt aber zu: alle 1000 Hm um rund 20 %.

Quelle: Daniel Beck (Radmagazin RoadBike)

Einige Impressionen der diesjährigen Tour de France mit glücklichen und traurigen Momenten

