

**Unser Harald, gesund
zurück aus Afrika!**

**Jambo,
Jambo ...!**

► mehr auf Seite 16



Aus dem Vorstand



André Litfin, 1. Vorsitzender

die vielen Podiumsplatzierungen die für großes Aufsehen gesorgt haben. Meinen herzlichen Glückwunsch für diese besonderen Leistungen.

Trotz des ständig geringer werdenden finanziellen Spielraumes haben die politisch Verantwortlichen unser Vorhaben Center of Mountainbike Essen weiter unterstützt, angefangen oder bereits umgesetzt, wobei der Schwerpunkt in diesem Jahr nicht auf dem Neubausektor, sondern bei der Bauunterhaltung lag.

Ein Wort des Dankes möchte ich an dieser Stelle allen Vereinsmitgliedern für Ihre Teilnahme beim Gelingen des Center of Mountainbike Essen, für die sachliche Kritik und für viele Anregungen und Vorschläge aussprechen.

Ich danke vor allem auch denen, die für unsere Entscheidungen, die im Interesse des MSV Steele zu treffen waren, Verständnis aufbrachten und teils auch persönliche Opfer hinzunehmen bereit waren.

Vor uns liegt nun ein Jahr mit vielen Hoffnungen, Wünschen und guten Vorsätzen. Ich wünsche Euch allen erholsame und besinnliche Weihnachten, einen guten Jahreswechsel und ein erfolgreiches neues Jahr.

Mit sportlichen Grüßen
André Litfin

*L*iebe Ruhrpottbiker,
*L*iebe Freunde des MSV Essen-Steele 2011 e.V.,

aller Augen sind bereits auf die kommenden Feiertage gerichtet, auf das Fest im Familien- oder Freundeskreis, auf ein paar Tage Entspannung und Besinnlichkeit.

Fragen wir uns in dieser Zeit zwischen den Jahren, was das alte Jahr gebracht hat und was das neue bringen wird, für uns ganz persönlich und unsere Familie, aber auch für unseren Sportverein, in dem wir so viel Zeit verbringen.

Eine große positive Überraschung hat uns dieses Jahr Ben Zwiehoff beschert, als er mit der Staffel bei der Cross-Country-EM im italienischen Ort Chies d'Albago mit der deutschen Mannschaft sensationell den Titel des Europameisters errungen hat.

Aber auch Stefanie Dohrn, die eindrucksvoll Siegerin des Deutschland-Cups 2015 wurde. Nicht zu vergessen die sechs Landesmeistertitel und

Aus dem Inhalt

Seite 2:	Vorwort des 1. Vorsitzenden
Seite 3:	MSV Steele 11 mit neuem CTF-Konzept
Seite 6:	NRW Kadermaßnahme im Bikepark Winterberg
Seite 9:	Viele Hände machen der Arbeit schnell ein Ende!
Seite 11:	Flutlichtanlage im COME in Betrieb
Seite 14:	Pumptrack fahren - so funktioniert's!
Seite 16:	Die „etwas“ andere MTB-Tour
Seite 19:	Expedition mit Hindernissen
Seite 21:	Finallauf des Mitteldeutschen 4X Cups
Seite 23:	Stefanie Dohrn ist Deutschland-Cup-Siegerin 2015
Seite 25:	Ruhrpottbiker-Veranstaltungen
Seite 26:	Auch die 19. Bikebörse erfreute sich größter Beliebtheit!
Seite 27:	Ruhrpottbiky kommentiert

Der Vorstand wünscht allen Vereinsmitgliedern eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Start in ein erfolgreiches Jahr 2016.



MSV Steele 11 mit neuem CTF-Konzept

Oberbürgermeister Thomas Kufen zu Gast am COME

Bis zu 1.500 Teilnehmer konnten wir in der Vergangenheit im Seaside Beach begrüßen, wenn wir einmal jährlich unsere Cross-Touren-Fahrt (CTF) durch Essens wunderschöne Wälder anboten.

Nachdem Sturm Ela 2014 riesige Schäden in unseren Wäldern angerichtet hat, sind viele der ehemaligen Strecken aber unpassierbar geworden. Zeit also neue Wege zu gehen, um den Anhängern des Mountainbikesports die schönen Seiten von Essen zu zeigen.

Tourentreff unter dem Motto „COME to follow the Ruhrpottbiker“ CTF 2.0, so lautete daher der Name für das neue Konzept. COME leitet sich dabei vom neuen Gelände unseres Vereins, dem ehemaligen

Schulsportplatz „An der Wolfskuhle“ ab. Das COME war dann auch der Ausgangspunkt für alle Gruppen, die unter der Führung von mindestens zwei ortskundigen Guides mit maximal 15 Teilnehmern auf die verschiedenen Runden gingen.

„Durch die kleinen Gruppen vermeiden wir den Eindruck einer übermäßigen Beanspruchung unserer Wälder. Außerdem sorgt die Begleitung durch die Guides dafür, dass sich alle Teilnehmer an die Regeln eines freundschaftlichen





Miteinanders im Wald halten“, erläuterte unser 1. Vorsitzender André Litfin die Beweggründe für das Konzept.

Ein Ansatz, der auch Essens neu gewähltem Oberbürgermeister, Thomas Kufen, sehr wichtig ist.

Kufen betonte in seinem Grußwort, dass ihm ein gemeinschaftliches Miteinander in den Wäldern unserer Stadt ein besonderes Anliegen sei. Er warb dafür, sich freundschaftlich zu begegnen und lobte den Verein dafür, dass er sich diesem freundschaftlichen Miteinander immer verpflichtet fühlt.

Im Anschluss an den Start der Touren nahm sich Essens neues Oberhaupt dann noch die Zeit, sich

über die beeindruckende Entwicklung des Vereins und dessen Geländes im vergangenen Jahr bei einem gemeinsamen Frühstück zu informieren. Natürlich stand dann auch noch ein großes Gruppenfoto auf dem Programm.

Während die Teilnehmer gut geführt auf die Touren gingen, bereiteten die fleißigen Helfer des Vereins am COME alles für den kulinarischen Genuss vor.

Für alle Gruppen, die nach bis zu 5-stündiger Fahrt zurück zum COME kamen, gab es Grillwürstchen, Kuchen und natürlich auch ausreichend Möglichkeit, den Flüssigkeitshaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen oder sich an den Infoständen der Aussteller zu informieren. Aus allen Gruppen gab es im Anschluss an die Touren durchweg positives Feedback.

Unter allen Teilnehmern wurden zahlreiche tolle Preise verlost. Gutscheine für eine Tour bzw. ein Fahrtechniktraining der Agentur Simply-out-Mountainbike, ein Trikot des Sponsoringpartners LocoCycles und ein Nationaltrikot des Staffel-Europameisters Ben Zwiehoff, gingen an die glücklichen Gewinner.

Freude herrschte auch bei den Siegern der 1. Essener Pumptrack-Open, die auf dem neuen Pumptrack

veranstaltet wurde. Alle Teilnehmer beeindruckten durch ihre Fähigkeit, das Bike nur durch Pumpen und ohne Pedaleinsatz durch den Parcours zu jagen.

In drei Klassen kämpften zahlreiche Teilnehmer um die Krone des Pumptracks. Am Ende setzten sich mit Leon Kaiser in der Klasse U16, Steffen Reimann in der offenen Herrenklasse und Nina Kornatzki bei den Damen durch.

Im strahlenden Sonnenschein ging dann bei Fachgesprächen über die Faszination des Mountainbikens ein Tag zu Ende, bei dem sich alle Teilnehmer einig waren, dass eine Wiederholung nicht allzu lange auf sich warten lassen sollte.

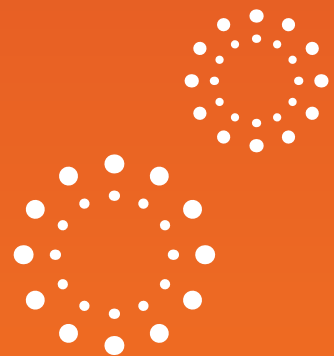




LOCO CHRISTMAS

& A LOCO NEW YEAR

WIR BEDANKEN UNS BEI EUCH
FÜR EIN TOLLES JAHR 2015.



STAY LOCO

Pascal Huppertz | Thomas Kortmann | Thomas Tholenberns

NRW Kadermaßnahme im Bikepark Winterberg am 17. Oktober 2015

Ruhrquelle, Kahler Asten und Rothaarsteig, sicherlich alles lohnende Ausflugsmagneten rund um Winterberg, doch leider nicht anziehend genug um junge Mountainbiker aus dem Ruhrpott ins Sauerland zu locken. Wie wäre es mit Conti Track, Rock Shox Slopestyle, Bell free Cross oder IXS Downhill?

Der ambitionierte Biker weiß sofort wovon die Rede ist und das es sich nur um Strecken im Bikepark Winterberg handeln kann!

Für das letzte Oktoberwochenende hatten die Wetterfrösche einen

goldenen Oktobertag versprochen, aber leider stellte der sich in Winterberg nicht ein. Naja, es heißt ja auch Winterberg...

Trotz der 6 Grad Außentemperatur ließen sich 19 Ruhrpottbiker aber

nicht von diesen ungemütlichen Bedingungen abhalten und stellten sich dieser Herausforderung, unter ihnen der komplette NRW Nachwuchskader mit Landestrainer Clemens Sietas, der zu diesem Herbstlehrgang geladen hatte.

Traditionell findet die letzte NRW-Kadermaßnahme im Bikepark Winterberg statt und ist zugleich eine Abschlussveranstaltung für die „alten Hasen“ sowie Einkleidung und „Einschulung“ für die neuen.



Aus dem Sportbetrieb

Nach der Begrüßung, letzten Infos und Sicherheitshinweisen vom Cheftrainer wurden die Gruppen auf weitere Trainer aufgeteilt. Besonders die Infos zur Bekleidung sind hier hervorzuheben: anders als beim normalen Cross-Country sind hier Schienbeinschoner, Safety-Jacket und Fullfacehelm angesagt und auch erforderlich!

Trotz aller Sicherheitsvorkehrungen lassen sich Stürze und damit verbunden Verletzungen niemals ausschließen. Leider wurden auch

wir an diesem Samstag vom Verletzungspech verfolgt. Eine Handprellung bei Nina und ein Bruch der Elle bei Sophia vom ATV Haltern trübten leider den Fahrspaß.

Dieser sollte doch, neben dem garantierten Trainingseffekt, auch nicht zur kurz kommen, versprechen doch die Strecken im Park für fast jeden Fahrlevel reines Bike-Vergnügen.

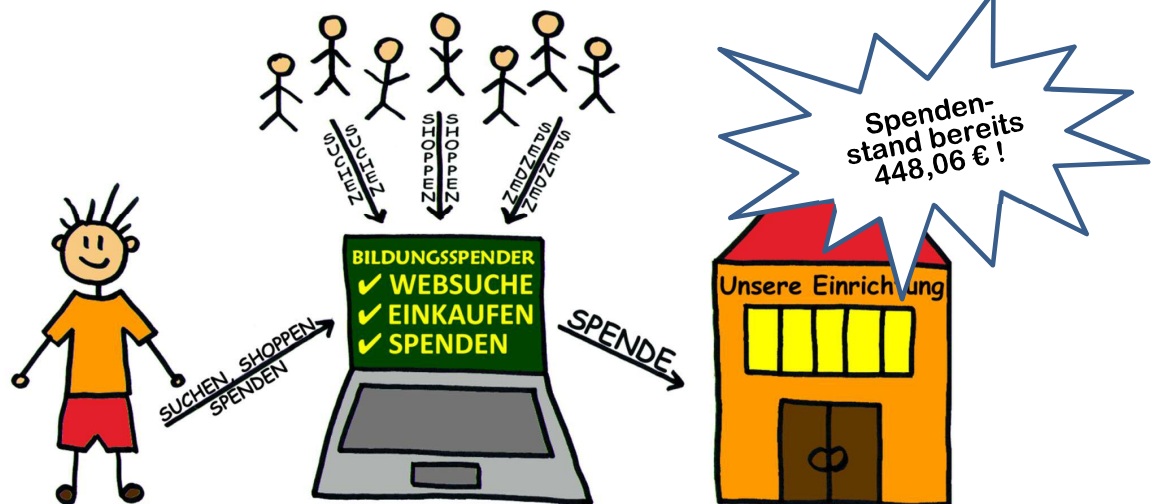
Für die Mittagspause hatte Clemens zum großen Burger(fr)essen

eingeladen. Naja, diese nicht gerade sportgerechte Ernährung kann man sich am Saisonende schon mal erlauben. Geschmeckt hat es sicherlich allen!!

Um nicht noch mit mehr Ausfällen die Heimreise antreten zu müssen, war das Trainingsende für 16:30 Uhr vorgesehen. Wie auch beim Skifahren, ist die letzte Abfahrt oft die gefährlichen, lassen doch nach 6 Stunden Bikepark nicht nur die Kräfte, sondern vor allem auch die Konzentration nach.



Jeder kann helfen - jeden Tag!



Unterstütze kostenlos unseren Verein:

Das geht ganz einfach. Starte deine Interneteinkäufe zugunsten unseres Spendenprojekts bei Bildungsspender.de unter:

www.bildungsspender.de/msvsteele

Einkaufen und ohne Mehrkosten helfen

Mit einem Einkauf bei über 1600 Partner-Shops und Dienstleistern kann man uns **ohne Mehrkosten** und **ohne Registrierung** unterstützen - egal ob Mode, Technik, Büromaterial oder Reisen:



So funktioniert Bildungsspender

Wir erhalten durch jeden Einkauf über Bildungsspender eine Spende. Wie das genau funktioniert, erklärt ein vierminütiges Video:

www.bildungsspender.de/msvsteele/erklavideos

Um keinen Einkauf mehr zu vergessen, einfach unsere Projektseite als Startseite einrichten oder sich durch Shop-Alarm automatisch erinnern lassen, sobald die Seite eines Partner-Shops aufgesucht wird:

www.bildungsspender.de/msvsteele/shop-alarm

Das kannst du für uns erreichen

Bei regelmäßiger Nutzung erlöst ein durchschnittlicher **Privathaushalt rund 100 bis 150 Euro pro Jahr**.

Gewerbetreibende, die zum Beispiel Büromaterial kaufen, Hotels, Flüge und Mietwagen buchen sowie Druckaufträge über unsere Projektseite abwickeln, können **mehrere tausend Euro pro Jahr** **erlösen**.

Viele Hände machen der Arbeit schnell ein Ende!

Unter diesem Motto putzten am zweiten Novemberwochenende 45 aktive Sportlerinnen und Sportler das COME für den Winter heraus. Bei fast frühlingshaften Temperaturen trafen sich große und kleine Vereinsmitglieder zum Arbeitseinsatz am Vereinsgelände.

Schon am Freitag begannen die Arbeiten am Vereinsgelände mit Baumfällarbeiten im Trialgelände. Damit war der Weg frei für die zahlreichen Helfer, die am Samstag dann mit Harken und Besen dem Laub auf diesem Streckenabschnitt zu Leibe rückten. Dabei arbeiteten die Mitglieder dieser Gruppe so schnell, dass der zügige Abtransport des

Laubes zur echten Aufgabe wurde. Hier bewies die Jugend ihre Kreativität und funktionierte ein Stück Zaun kurzerhand zum Lauptransporter um.

Damit wurden Schubkarren frei, um Füllmaterial zum Ausbessern des Pumptracks an die Strecke zu bringen. Auch hier arbeiteten die Helfer Hand in Hand. Den härtesten

Job hatten dabei die Männer an der Schubkarre. Hier war neben Kraft auch Geschick beim Transport über die Strecke gefragt. Doch schon nach kurzer Zeit war das Gestein auf dem Track verteilt und die beiden Rüttelplatten dröhnten über die Strecke. Ein Sound, der vor allem die Jüngsten faszinierte. Sie waren es auch, die unter Anleitung des



Streckenbauers Steffen Reimann eifrig ihre Bahnen zogen.

Echte Handarbeit und gute Kondition hingegen waren beim Freischneiden des Zaunes rund um das gesamte Gelände gefragt. Mit Astscheren rückten die Helfer dem groben Bewuchs zu Leibe und machten dabei ordentlich Strecke.

Und einen erstaunlichen Fund. Im Gebüsch fanden sich zwei Schokotickets, diverse Ausweisdokumente von Schülern der Wolfskuhle. Rücksprache mit den Besitzern ergab, dass es sich um die Reste eines groß angelegten Diebstahls im September handelte, die auf unserem Vereinsgelände entsorgt wurden. Inzwischen befinden sich die Dokumente wieder in den Händen der Eigen-

tümer, die froh sind, zumindest die Gebühren für die Ausstellung der Ersatzdokumente wieder zu bekommen.

Weniger spektakulär waren sicher die Funde der Helfer, die den Parkplatz vor dem Vereinsgelände und den Osterfeuerplatz säuberten. Sie fanden überwiegend Abfall, der vom Gelände der Schule zu uns herübergeworfen worden war. Die Mitglieder des MSV Steele allerdings sind nicht nachtragend und haben den Dreck entsorgt.

Schweres Gerät kam dann noch einmal zum Einsatz, als die kiloschweren Teile des gefällten Baumes zum Osterfeuerplatz transportiert wurden. Jeep, Anhänger und jede Menge Muskelkraft sorgten

dafür, dass schon jetzt der Grundstein für ein weiteres Vereinsfest gelegt wurde. Auftanken konnten die eifrigen Helfer bei einem reichhaltigen Picknick im Freien. Neben Würstchen und Kartoffelsalat reichte das Cateringteam um Berthold Litfin und Ralf Gierig auch belegte Brötchen, so dass für jeden Geschmack und Appetit etwas Passendes dabei war.

Das COME ist winterfest und bereit für das nächste anstehende Ereignis. Am 5. Dezember 2015 treffen sich die Vereinsmitglieder erstmals auf dem Vereinsgelände zur Adventsfeier. Vielleicht blühen dann schon einige der am Wochenende eingepflanzten Frühlingsblumen ...



Flutlichtanlage im COME in Betrieb

Die ohnehin schon überdurchschnittlich guten Rahmenbedingungen für das Center of Mountainbike Essen haben eine weitere Steigerung erfahren. Ende Oktober wurde die Flutlichtanlage des alten Sportplatzes wieder in Betrieb genommen.

Es wurden defekte Leuchtmittel ausgetauscht und eine drahtlose Funkverbindung zur Stromversorgung hergestellt. Mit einem kleinen Handsender ist es nun möglich, die Flutlichtanlage bequem ein- und auszuschalten. Unterstützt wurde der MSV dabei von den Sport- und Bäderbetrieben Essen, die für die Instandsetzung einen Kostenzuschuss bewilligten.

Mit der Erweiterung des Sportgeländes um eine Flutlichtanlage

ermöglicht der MSV Steele den sporttreibenden Kindern und Jugendlichen regelmäßiges Training auf den Strecken des COME unabhängig vom frühen Sonnenuntergang in den Wintermonaten.

Das Sportgelände wird somit zum ganzjährigen Anlaufpunkt unserer aktiven und passiven Mitglieder, so trägt das erneuerte Flutlicht auch zur Intensivierung unseres Vereinslebens bei.

„Eine Vision wird Wirklichkeit“, freute sich der erste Vorsit-



zende, André Litfin über die neueste Errungenschaft des Vereins. „Um diesen lange gehegten Wunsch zu verwirklichen“, betonte der erste Vorsitzende,



Center of Mountainbike Essen

„haben wir gerne Geld in die Hand genommen, das Center of Mountainbike aufzuwerten.“

„Die Flutlichtanlage gibt uns die Möglichkeit, das sehr beliebte Techniktraining am Montag auch in den Wintermonaten anbieten zu können“, so André Litfin.

„Mit dieser Flutlichtanlage am COME können die Trainingszeiten für unsere begeisterten Kinder und Jugendlichen noch variabler gestaltet und damit

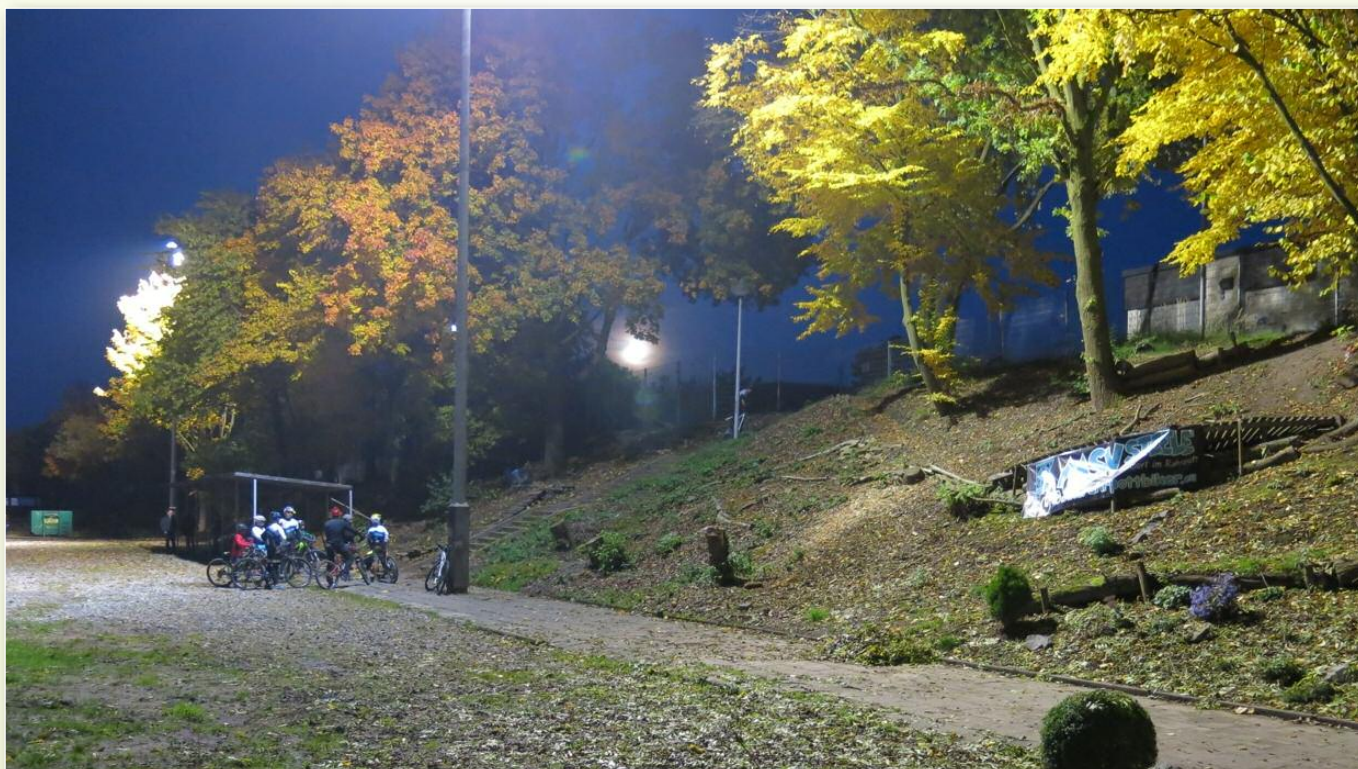
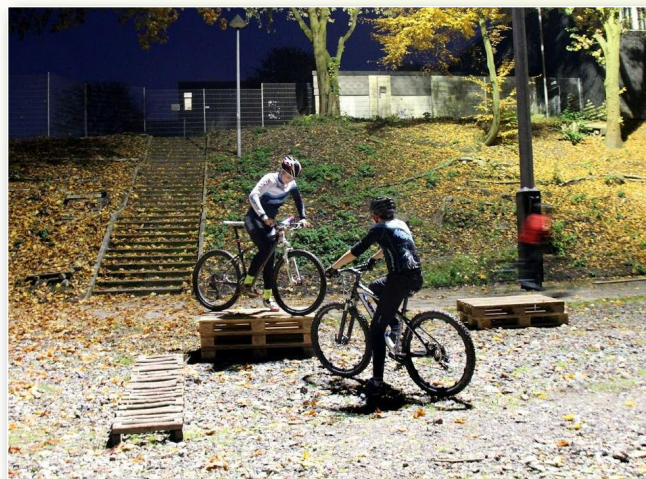
besser auf deren Bedürfnisse zugeschnitten werden“, stellt der sportliche Leiter Hansjörg Zwiehoff fest.

Und weiter: „Die Verkürzung der Abiturzeit durch das G8-System bringt eine deutliche Verlängerung der Zeit, die die Schüler täglich in der Schule sind, mit sich. Trainingsangebote müssen daher flexibel sein, sonst werden sie nicht genutzt. Diese Flexibilität wird durch die neue Anlage erhöht und hat sich schon be-

währt, denn die Anzahl der bei uns trainierenden Kinder steigt kontinuierlich an.“

„Wir freuen uns alle, dass das Center of Mountainbike Essen um eine weitere Attraktion bereichert wurde.“

„Welcher Mountainbike Sportverein in Deutschland kann eine solche Attraktion seinen Mitgliedern schon anbieten“, erklärt stolz der sportliche Leiter Hansjörg Zwiehoff.



ZIEL ERREICHT!



Vielen Dank für Ihre Treue und Ihr Vertrauen !

AUTOTECHNIK STEEG

MEISTERWERKSTATT

**Bochumer Landstraße 242
Tel. 534497
www.autotechnik-steeg.de**

Pumptrack fahren - so funktioniert's!

Das Pumptrack fahren ist mehr als eine Mode-Erscheinung. Das geschmeidige Auf und Ab auf dem Wellenkurs unserer Pumptrack-Anlage schult nicht nur die Bewegungsökonomie sondern geht auch mächtig auf die Pumpe und bringt Spaß ohne Ende. Jeder Biker kann die Beschleunigung ohne Kurbeln Schritt für Schritt auf unserer Anlage erlernen. Doch ohne Fitness kommt man auf unserem Pumptrack nicht weit. Nach ca. 5 Runden kann man auf unserem Track schon ziemlich k.o. sein.

Pumptrack fahren boomt! Kein Wunder, denn Pumptracks sind eine Spielwiese für jede Alters- und Könnerstufe. Und: Die spezielle Zieh- und Drücktechnik lässt sich zur Temposteigerung auch auf normalen MTB-Trails umsetzen.

Pumptracks werden in Deutschland immer beliebter und sind für jede Könnerstufe geeignet. Ohne zu pedalieren versucht man auf einem kleinen mit Hügeln und Steilkurven gespickten Kurs durch dynamisches Drücken und Ziehen des Bikes an Geschwindigkeit zu gewinnen.

Unser Vereinskamerad Steffen Reimann, Sieger der ersten Essener Pumptrack Open, liebt an Pump-

tracks die Kombination aus Spaß und Trainingseffekt. „Wirklich jeder kann auf einem Pumptrack Spaß haben“, betont Steffen.

Die Fahrtechnik

Das Prinzip lautet: Langsam anfahren und dann die Geschwindigkeit steigern – später ohne zu pedalieren! Durch das Beugen und Strecken der Arme beim Überfahren der Hügel und Wellen zieht und drückt man das Bike kraftvoll unter sich hoch und runter. Die Hüfte bleibt dabei beweglich. In die Anliegerkurven geht es mit angewinkelten Armen und tiefer Haltung. Die Kurvengeschwindigkeit lässt sich dann nach und nach steigern.

Pumptrack fahren macht viel Spaß und ist leicht zu lernen, sogar mit jeder Art von Fahrrad! Außerdem trainiert man seine Kraftausdauer und verbessert die Koordination. Auch auf dem Trail hat man mehr Freude, wenn man die Pumptrack-techniken auf das Gelände anwenden kann.

Voraussetzungen

„Voraussetzung ist, dass du schon die Fahrtechnik Basics beherrschst und ein Fahrrad hast. Am Besten dafür geeignet ist ein Dirtbike mit straffer Federgabeln und gut rollenden Reifen. Auch geeignet sind BMX-Räder, jegliche Hardtails und Fullys bei denen man die Federung blockieren oder straff stellen kann.“ so Steffen.

„Besonders wichtig auf unserem Gelände ist es, einen Helm, evtl. Knieschoner und geeignete Sportbekleidung zu tragen! Und nun noch den Sattel soweit runter wie möglich schieben und los gehts!“

Pumptechnik

„Man fährt im Stehen an, tritt 2 bis 3 Mal in die Pedale um etwas Schwung zu bekommen und hält dann die Pedale waagrecht (Grundposition). Ist das Vorderrad auf der Kuppe des Pumpbügels angekommen, macht man sich klein (Zuerst werden Arme, dann die Beine gebeugt) und lehnt sich nach vorne. Nun rollt man den Hügel runter und richtet sich beim Hochfahren auf den nächsten Hügel auf (Arme und Beine werden nacheinander dynamisch gestreckt). Erreicht man die Kuppe sollte man sich wieder nach vorne lehnen und der Bewegungsablauf beginnt von vorne. Wichtig ist, dass der Oberkörper ruhig bleibt und hauptsächlich nur die Beine und Arme in Bewegung sind.“

„Idealerweise wird man durch diese Technik von Welle zu Welle immer schneller, was natürlich am





Füße auch parallel bleiben. Sehr wichtig ist hier die Blickführung, also immer ans Kurvenende schauen!“

Wellen durchsurfen

„Wenn Ihr euch dann richtig wohlfühlt auf dem Pumptrack, kann man anfangen die ersten Wellen zu durchsurfen. Für den Anfang eignen sich am besten 2 Wellen mit einem kurzen Abstand.“

„Man rollt also auf die erste Welle in der Pumptechnik zu und hebt das Vorderrad sobald es die Hügelkuppe erreicht hat mit einer dynamischen Bewegung an. Dazu beugt man zuerst die Arme, streckt sie dann und lehnt sich mit dem Oberkörper leicht nach hinten. Jetzt werden die Beine dynamisch durchgestreckt und man rollt den Hügel runter.“

„Idealerweise hält man das Vorderrad so lange hoch, bis es die Kuppe des zweiten Hügels erreicht hat und setzt es dahinter mit gebeugten Armen ab.“

„Ich hoffe diese kurze Anleitung hat Euer Interesse geweckt und gibt Euch einen Einblick auf was man beim Pumptrack fahren achten sollte.“

„Jetzt aber ab auf's Rad und ausprobieren!“

Anfang nicht gleich so klappt, da man den richtigen Bewegungsrhythmus erst finden muss.“

Anliegerkurven

„Besonders viel Spaß beim Pumptrack fahren machen die Kurven, da man sich richtig schön reinlegen kann. Hier gilt es die Anlieger mittig zu durchfahren und nicht innen abzukürzen. Wenn Ihr Bremsen wollt, dann sollte man das vor der Kurve

tun, da man sonst in der Schräglage den Grip verlieren kann.“

„Der Schwung geht dann verloren und die Sturzgefahr erhöht sich. Ist die Kurve recht steil, so lohnt es sich den kurvenäußeren Fuß nach unten zu nehmen und das Gewicht darauf zu verlagern.“

„Wenn man sehr schnell unterwegs ist und sich traut sich richtig in die Kurve reinzulegen können die



Die „etwas“ andere MTB-Tour

KENYA CLASSIC – AFRIKA KLASSIC

Liebe Ruhrpottbiker, ja, liebe Biker, warum kommt ein Opa wie ich auf so eine Idee? Im letzten Jahr war ich irgendwann auf einer Seite im Internet und suchte nach einem Teil für's Fahrrad. Am Rand sah ich ein Foto und dachte: „Was machen Mountainbiker in Afrika?“

Meine Neugierde brachte mich zu der Seite von **Kenya Classic.nl** und zu **AMREF FLYING DOCTORS**.

Wie Ihr wisst, bin ich Mediziner und meine Neugierde wurde immer größer. Im Nu hat man ja heute eine Fülle von Informationen, und genauso schnell ließ mich der Gedanke an diese Tour nicht mehr los.

Ich habe mich angemeldet bei **AMREF**. **African Medical and REsearch Foundation**.

Zu dem Zeitpunkt war mir aber noch nicht bewusst, dass eine Teilnahme gar nicht so einfach zu bewerkstelligen ist, denn die Teilnehmer müssen nicht perfekte Mountainbiker sein, auch Arzt muss man nicht sein.

Alle Teilnehmer müssen jedoch Sponsoren für dieses Projekt finden, also Menschen, die bereit sind für die Verbesserung der medizinischen Versorgung, für die Verbesserung

der Trinkwassersituation, für die Verringerung der Säuglingssterblichkeit in den ländlichen Regionen Ostafrikas zu spenden.



Gerüstbau Bühnenbau
M. Engelmohr GEH

www.engelmohr-geruestbau.de

Arbeits- und Schutzgerüste · Raumgerüste
Hängegerüste · Wetterschutzdächer
Aufzüge · Sonderkonstruktionen

Manderscheidtstraße 96 · 45141 Essen
Telefon: 02 01 / 8 11 94 06 · Fax: 02 01 / 8 11 94 07
info@engelmohr-geruestbau.de

In diesem Jahr ist es mir gelungen für meine Teilnahme genügend Spenden (mindestens 5.000,- €) zusammen zu bringen, auch dank einiger Vereinsmitglieder.

Es war eine äußerst außergewöhnliche Tour rund um den Kilimanjaro mit sehr vielen grandiosen Eindrücken. Ich konnte hautnah erleben, wie mit diesen Spenden den Menschen dort geholfen wird und was Gesundheitsvorsorge in diesem Teil der Welt bedeutet.

Die Tour war hart, extrem staubig, teilweise sehr heiß, aber grandios.

Keinen einzigen Tag habe ich bereut. Die vielen Kilometer über sehr holprige Sand- und Schotterpisten und durch Landschaften, durch Dörfer, wo man als Europäer glaubt nicht leben zu können, werde ich nie vergessen.

Keine CTF, keine Alpentour, kein Bikerfestival im Sauerland kann derartige Eindrücke hinterlassen. Wie oft ich jeden Tag den Menschen, vor allem den Kinder „JAMBO, JAMBO“ zurückgerufen habe, weiß ich nicht mehr. Sie sind uns winkend und mit strahlendem



Lachen überall entgegen gelaufen. Die Armut und das karge Leben sind unvorstellbar und lässt sich auch durch die grandiose Landschaft nicht verdecken.

Die Tour fand schon viermal in Kenia statt und in diesem Jahr zum ersten Mal in Tansania. Sie war von den Holländern und der einheimischen Crew perfekt organisiert und Opa Harald hat alles ohne größere Blessuren überstanden.

Jeder von Euch kann, wenn er möchte, sich noch intensivere Eindrücke von dieser siebentägigen Tour der 79 Teilnehmer, die am Ende einen Scheck von 525.000,- € an AMREF überreicht haben, im Internet verschaffen unter

<https://www.kenyaclassic.com/>
Euer Harald



HTB Radsport-Fachhandel

in Essen-Burgaltendorf

Nicht nur für Profis



Kohlenstr. 1a-1b

45289 Essen

Tel. 0201/52 01 813

www.team-htb.de



Expedition mit Hindernissen!

„Bin ich hier richtig bei den Ruhrpottbikern?“ das waren die ersten Worte des heiligen Nikolaus, als er aus dem Unterholz am Jagdhaus Schellenberg heraustrat. Der 5. Dezember 2015 war sein Glückstag, pausierten doch die jungen Sportler der U9 - U13 just zu diesem Zeitpunkt dort und erholten sich von dem anstrengenden Aufstieg im Schellenberger Wald.

Dort hatten die Kids ihre Trainingseinheit absolviert und neben dem Konditionstraining auch an ihrer Technik gefeilt. Umso überraschter waren sie, als der Nikolaus plötzlich vor ihnen stand. Etwas derangiert und auch verwundet. Eines seiner Rentiere hatte gebockt und den heiligen Mann vom Schlitten geholt. Damit erklärte der Bischof auch seine kleine Verspätung.

Die Reiseroute sollte den Mann aus Myra eigentlich schon am 4. Dezember 2015 nach Essen führen, um die Jugendlichen der U15 bis U19 zu treffen. Diese hatten schon sehnsüchtig auf den Nikolaus gewartet.

Als die Zeit fortgeschritten war, machte sich das Jugendteam unter Leitung von Michael Osinski auf die Suche. Am Vereinsheim fanden sich erste Hinweise auf den Verbleib des Nikolauses.

Ähnlich einer Schnitzeljagd zogen die Jugendlichen los, mehr über die Route des heiligen Mannes zu erfahren. Das Gespann sollte die finnische Grenze bei Nuijamaaon überschreiten und von dort weiter Richtung Deutschland fahren.

Doch in einem Sandkasten unweit des Vereinsgeländes verebbte die Spur. Die Gruppe entwickelte den Plan, die Rentiere durch den Geruch von frischem Stockbrot anzulocken. Es gab einen Hinweis darauf, dass die Tiere dieser Speise nicht widerstehen würden.

Niemand ahnte zu diesem Zeitpunkt, wie dramatisch es um den Reisenden stand. Denn der Nikolaus lag zu diesem Zeitpunkt bereits mit einer schweren Rippenprellung in einer Schneewehe kurz vor der fin-



nisch-russischen Grenze. Dort fand ihn ein russischer Geschäftsmann.

Er bot an, den Mann mitzunehmen, war er doch zu Gesprächen auf dem Weg in die Ruhrmetropole Essen. Der Nikolaus stieg also um auf einen Oberklassewagen mit Navigationssystem.

Da das zulässige Gesamtgewicht des Gespanns vor Reiseantritt bereits überschritten war, war eine Ladung kleiner Präsente für die jugendlichen Ruhrpottbiker bereits vorab an eine Packstation vorausgeschickt worden. Den entsprechenden Hinweis fand man in einem Beut unweit des C.O.M.E.

Die Gruppe beschloss, die Präsente an sich zu nehmen und sicher aufzubewahren. Zu fortgeschrittener

Zeit kehrten die Jugendlichen ins Vereinsheim zurück und erwarteten den Nikolaus nach der Bescherung mit alten Fotos und Videos vergangener Rennen und Trainingslager.

Als auch um Mitternacht vom Nikolaus jede Spur fehlte entschloss sich das Trainerteam, die Bescherung ohne den heiligen Mann durchzuführen.

Am Mittag des 5. Dezember 2015 erreichte der Nikolaus sicher das COME. Der Abstecher in den Schellenberger Wald hatte gezeigt, dass die Adresseingabe in die Navigation falsch gewesen war. Bei Kakao, Würstchen, Kartoffelsalat und selbstgebackenem Kuchen stärkte er sich gemeinsam mit den Ruhrpottbiker Kids und erholte sich

von den Strapazen der Nacht und des Morgens.

Nach der Pump-Track-Meisterschaft der Kids verabschiedete sich der Nikolaus und führte auf vier Rädern seine Reise weiter fort. Das Schicksal der Rentiere entschied sich in dieser Nacht: Sie werden das kommende Nikolausfest als Dosenkonserve unter dem Barbarazweig verbringen.

Die erwachsenen Ruhrpottbiker staunten nicht schlecht, als sie vom Abenteuer des heiligen Nikolaus erfuhren. Die Abenteuerreise war auch bei ihnen lange Gesprächsstoff, als sie am Nachmittag des 5. Dezember 2015 im Vereinsheim an der festlich gedeckten Tafel bei Kaffee und Selbstgebackenem das Vereinsjahr Revue passieren ließen.



Finallauf des Mitteldeutschen 4X Cups

von Lea Schleifenbaum

Zum dritten Mal war der MSV Steele Ausrichter des Finallaufes des Mitteldeutschen 4X Cups bei unseren Freunden von Messingschlager in Baunach. Das nahm ich zum Anlass, um zum letzten Mal die Saisonnummer 1 (als Gesamtsiegerin 2014) abzuholen und endlich mal wieder bei einem MDC an den Start zu gehen.

Samstag ging es mit dem Training los und die Streckenführung in diesem Jahr versprach wieder einiges - super, was Thomas und Rick Steffen da gezimmert hatten! Doch dazu mehr in einem anderen Bericht.

Wie in jedem Jahr war es im Training die Hauptaufgabe, die erste und letzte Kurve der festen Bikeparkstrecke zu trainieren, da man diese gut ausfahren kann, es taktisch aber

oftmals besser ist, innen zu schneiden.

Die erste Innenkurve ist mir in den letzten beiden Jahren im Finale immer zum Verhängnis geworden, da ich nach guten Quali- und Vorläufen immer an guter Position liegend gestürzt bin. In diesem Jahr wollte ich es also nochmal wissen.

Nach erfolgreichem Training gab es abends wie üblich ein gemüt-



liches Zusammensitzen am Lagerfeuer. Das ist auch etwas, was ich sehr an den 4X Rennen vermisste - Fights bei den Rennläufen und





familiäre Stimmung neben der Strecke.

Am nächsten Morgen ging es dennoch wieder früh zur Strecke, um sich nochmal der Strecke sicher zu werden, als auch die Linien der Konkurrenz zu beobachten. Meine größte Konkurrentin in diesem Jahr sollte Katharina Brauer sein, die zweitplatzierte des Cups und Mitglied des WM-Kaders 2015.

Trotzdem bin ich recht entspannt an die Sache rangegangen - auch ein schöner Nebeneffekt, wenn es

eigentlich um nichts geht. Scheinbar klappte meine Taktik ganz gut, denn ich konnte jeden Rennlauf wie auch das Finale mit Vorsprung gewinnen.

Zwischen unseren Läufen und in der verlängerten Mittagspause der Mädels (da wir ja leider immer weniger sind, als die Herren, müssen wir ziemlich lange warten, bis die Jungs auf unsere Starterzahl „heruntergefahren ist“, damit wir wieder an der richtigen Stelle in die Finalläufe einsteigen können), schauten wir uns gemeinsam die Rennläufe der anderen Klassen an.

Es gab viele spannende Überholmanöver (ein besonderes in der U16-Klasse bleibt wohl einigen Zuschauern besonders in Erinnerung - keine Angst, es ging ohne Sturz aus!) und faire Rennen.

Es hat riesigen Spaß gemacht und war ein Anreiz, die Rennschuhe vielleicht nicht ganz so weit wegzuhängen.

Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich bei Eva Thrum bedanken, dass sie uns ihre Fotos zur Verfügung gestellt hat.

Stefanie Dohrn ist Deutschland-Cup-Siegerin 2015

Der Deutschland Cup ist nach der MTB-Bundesliga, die zweitwichtigste Rennserie im Cross-Country in Deutschland. 10 Veranstalter hatten Rennen zur Serie gemeldet, so dass eine konstant hohe Saisonleistung erforderlich ist, um am Ende ganz vorne zu sein.

Unsere Ruhrpottbikerin Stefanie Dohrn schoss dabei den Vogel ab und sicherte sich souverän den Gesamtsieg in der Serie.

Drei Tagessiege in den Einzelritten in Pracht, Wetter und Betzdorf. Podiumsplätze in Haltern und beim Finale in Braunsbach, das als XCE-Eliminator-Sprint ausgetragen wurde, sowie weitere Topergebnisse bedeuteten am Ende einen ungefährdeten Sieg in dieser hochkarätigen Serie.

Der „**Ruhrpottbiker aktuell**“ hat Steffi nach ihrem großartigen Triumph Rede und Antwort gestanden:

Ruhrpottbiker aktuell: Stefanie, ein toller Erfolg, wie ordnest Du diesen Sieg ein?

Stefanie: „Ich bin sehr glücklich und zufrieden über den Saisonverlauf. Der Verein war bei vielen Rennen mit dabei und hat mich super unterstützt. Ein besonderer Dank



gilt Hansjörg Zwiehoff, der mich in Form gebracht hat!“

Ruhrpottbiker aktuell: Ist der Sieg in einer Cross-Country-Serie für Dich als Marathon-Spezialistin etwas Besonderes?

Stefanie: „Ja natürlich. Mein Fokus lag auf der Marathon-WM. Daher habe ich eher lange Einheiten trainiert und die Rennen zum Teil als Training genutzt. Umso schöner ist es, dabei trotzdem ganz vorne gelandet zu sein.“

Ruhrpottbiker aktuell: Wir wünschen Dir weiterhin viel Erfolg und freuen uns schon auf eine erfolgreiche Saison 2016!



Gesamtwertung Deutschland-Cup 2015:

- | | |
|--------------------|-----------|
| 1. Stefanie Dohrn | 64 Punkte |
| 2. Sandy Trautmann | 30 Punkte |
| 3. Majlen Müller | 29 Punkte |
| 4. Chiara Eberle | 20 Punkte |
| 5. Naima Diesner | 18 Punkte |



Mitarbeit im MSV Essen-Steele!

Liebe Ruhrpottbiker,

unser Verein ist gut in Form. Das ist kein Zufall, sondern mit Arbeit verbunden. Es hängt auch damit zusammen, dass unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter ihre individuellen Fähigkeiten einbringen, damit alles gut läuft. Das Beste daran ist, dass es Ihnen Spaß macht und sie auch ganz persönlich bereichert.

Vereinsarbeit ist vielfältig. Das ist das Gute daran. Wer will, kann nach individuellen Neigungen und Fähigkeiten bei uns mitmachen. Wir haben in unserem Verein ein breit gefächertes Aufgabenspektrum. Die Möglichkeiten, bei uns einzusteigen, sind fast unbegrenzt. Das macht Vereinsarbeit so attraktiv. Wir brauchen Menschen, die betreuen, organisieren, managen, verwalten, trainieren, anleiten, feiern, schreiben, reden und vieles andere mehr können. Mit ein paar Beispielen wollen wir Euch neugierig machen und Lust auf Mitarbeit wecken, etwa als

- Trainer / Übungsleiter in unseren Kids-Gruppen,
- Übungsleiter / Trail-Scout im Breitensport,
- Trainer einer Leistungssportgruppe,
- Helfer bei unseren Jugendmaßnahmen,
- Organisationsaufgaben in der Vereinsgeschäftsstelle,
- Mitarbeiter bei der Öffentlichkeitsarbeit und Sponsorengewinnung,
- Redakteur oder Fotoreporter für unsere Vereinszeitung,
- Mitglied im Fest- oder Bauausschuss,
- und, und, und ...

Ihr müsst Euch bei uns auch nicht auf ewig verpflichten. Ehrenamtliche Mitarbeit lässt sich zeitlich begrenzen, indem beispielsweise nur eine bestimmte Aufgabe übernommen und erledigt wird.

Niemand muss gleich perfekt sein. Ehrenamtliche Mitarbeit ist immer Teamarbeit. Man hilft sich gegenseitig und lernt voneinander. Alle bringen Wissen und Können mit ein. Aus dem Zusammenwirken ergibt sich der Erfolg. Über die Aus- und Fortbildungsangebote des Landessportbundes und der Fachverbände können wir Euch gezielt auf die Aufgaben vorbereiten. Ihr könnt Euch zum Beispiel zum Übungsleiter ausbilden lassen. Ihr könnt von Profis lernen, wie das Management unseres Vereins funktioniert, wie Sitzungen geleitet oder Pressetexte geschrieben werden.

Interessiert? Sprecht Eure Übungsleiter, Trainer oder uns Vorstandsmitglieder an. Wir freuen uns auf Euch!

Euer Vorstand im



Ruhrpottbiker-Veranstaltungen

- 16. / 17.1.2016 Ruhrpottbiker-Kids-Wochenende Bocholt
- 26. 03. 2016 Osterfeuer

Renntermine (Stand 15. 12. 2015)

Bulls-Cup 2016

- 28. 02. 2016 Adenau
- 13. 03. 2016 Büchel
- 03. 04. 2016 Kottenheim
- 17. 04. 2016 Boos

NRW-Cup 2016

- 10. 04. 2016 Wetter - Auftakt Trainingsrennen
- 05. 06. 2016 Solingen
- 12. 06. 2016 Grafschaft
- 26. 06. 2016 Haltern
- 10. 07. 2016 Pracht
- 25. 09. 2016 Remscheid

BDR-Nachwuchssichtung 2016

- 23./24.04.2016 Hausach - Slalom - XCO
- 28.-29.05.2016 Schopp - Slalom - XCO
- 11./12.06.2016 St. Ingbert - Sprint - XCO
- 16./17.07.2016 Wombach - DM
- 03./04.09.2016 Gedern - Trial – XCO

MTB-Bundesliga 2016

- 09. / 10. 04. Bad Säckingen (HC), XCE / XCO
- 18. / 19. 06. Heubach (HC), XCO
- 27. / 28. 08. Ortenberg (C2), XCE / XCO
- 17. / 18. 09. Titisee-Neustadt (C1), XCE / XCO

Breitensport

Westfalen Winterbike-Trophy

- 03.01.2016 SC Capelle '71 e.V.
- 10.01.2016 RSC 79 Werne e.V.
- 17.01.2016 ASC 09 Dortmund - MTB
- 24.01.2016 RC Sprinter Waltrop
- 31.01.2016 RV Witten
- 07.02.2016 Radsportbezirk WM
- 14.02.2016 RSV Hansa Soest
- 21.02.2016 TuS Neuenrade
- 28.02.2016 Polizei-SV Iserlohn

NRW-CTF-CUP 2016

- 06.03.2016 RSC Dinslaken
- 26.06.2016 RV Sturmvogel Essen
- 10.09.2016 RV Adler Lüttringhausen
- 25.09.2016 ASC 09 Dortmund MTB
- 02.10.2016 HaardBiker
- 23.10.2016 RC Buer-Westerholt

Sonstige CTF

- 17.07.2016 DJK Adler Bottrop - nur mit GPS
- 18.09.2016 RC Sprinter Waltrop
- 09.10.2016 Radsportbezirk WM
- 06.11.2016 RV Witten

Auch die 19. Bikebörse erfreute sich größter Beliebtheit!

Am 25. Oktober war es wieder soweit, pünktlich zu den kommenden dunklen Schrauber-Abenden des Winters öffnete die 19. Bikebörse ihre Pforten im Center of Mountainbike Essen COME.

Rund um unser Vereinsheim ging es ab 10 Uhr recht bunt und auch rummelig zu. Unter dem Motto „von privat an privat“ wechselten Komplett-Bikes, Ersatzteile, Verschleißmaterial und Klamotten verschiedenster Zweirad-Kategorien ihren Besitzer und das zu höchst bikerfreundlichen Konditionen.

Der langjährige Initiator der Bikebörse Reiner Schleifenbaum zieht Bilanz dieser traditionellen Bikebörse und schaut auf eine neunzehnjährige Geschichte zurück.

„Diese Veranstaltungsidee war nicht die Idee der Ruhrpottbiker sondern des ehemaligen Besitzers des Bikesshops „Bike’n Service“.

„Bike’n Service war zu dieser Zeit einer der ersten Trikot-Sponsoren der Ruhrpottbiker und da lag es nahe, dass wir gemeinsam diese Veranstaltung durchführten. Veranstaltungsort waren die Verkaufs-

räume eines Opel-Händlers in Nierenhof“, so Reiner Schleifenbaum.

„Die erste Bikebörse war ein voller Erfolg, sie entpuppte sich als Einkaufsschlager der noch jungen Radsportart MTB-Downhill.“

„Leider floppte die zweite Veranstaltung, weil nicht viele MTB-Fans den Weg zur Veranstaltung fanden. Es schien das Ende der Veranstaltung unter dem Motto „Bikebörse“ zu werden“, erinnerte sich Reiner.

„Da es immer wieder Anfragen bei den Ruhrpottbikern gab, entschieden wir uns damals, eine Neuauflage der Bikebörse ins Leben zu rufen“, weiß Reiner zu berichten.

„Die neue Bikebörse auf dem ehemaligen Vereinsgelände der Ruhrpottbiker zu veranstalten, war der absolute Hit. Mehrere hundert kaufwillige Schnäppchenjäger und bekannte MTB-Rennfahrer erschienen zur dritten Bikebörse der Ruhrpott-

biker auf dem Gelände des SV Steele. Die Veranstaltung war seitdem nicht mehr wegzudenken aus unserem Veranstaltungskalender“, meint Reiner Schleifenbaum.

Reiner schließt seine Rückschau mit einem Blick in die Zukunft: „Ein Jubiläum naht, im nächsten Jahr werden wir die 20. Auflage starten. Wie auch in den letzten Jahren werden bekannte MTB-Rennfahrer aus dem Ruhrgebiet und Umgebung ihre Keller leer räumen und ihre Sachen zu super günstigen Kursen verkaufen.“

„Ich freue mich, wenn wieder so bekannte Racer wie Antje Kramer, Nino Antic oder Gino Schlifske mit uns gemeinsam das Jubiläum feiern.“



Impressum

Herausgeber:	Mountainbike Sportverein Essen-Steele 2011 e.V.
Redaktion:	Verantwortlicher Redakteur Ralf Gierig und das Redaktionsteam
Inhalt / Ideen:	Arbeitsgemeinschaft Marketing
Sport:	Hansjörg Zwiehoff
Lektor:	Ralf Gierig
Gestaltung:	Berthold Litfin
Erscheinungsweise:	Zum 20. eines jeden dritten Monats (also März, Juni, September, Dezember)
Redaktionsschluss:	7 Tage vor Erscheinen
Anzeigenannahme:	Berthold Litfin, Tel. 02 01 / 54 20 45
Anzeigenpreise:	1/4 Seite 15,- €, 1/2 Seite 29,- €, 1/1 Seite 49,- €. Die Herstellung einer neuen Anzeige beträgt 25,- € Bei 4 Schaltungen pro Jahr eine Gratis-Anzeige.
Kontaktaten Vorstand:	Zeche Eiberg 71, 45279 Essen
Kontaktaten Trainer:	siehe Homepage

Haftungsausschluss

Der Verein übernimmt keine Haftung oder Garantie für die Aktualität, Richtigkeit oder Vollständigkeit der auf diesen Seiten bereitgestellten Informationen. Dies gilt auch für alle Verbindungen auf die diese Seiten direkt oder indirekt verweisen.

Die Betreiber der Seiten sind bemüht, stets die Urheberrechte anderer zu beachten bzw. auf selbst erstellte Werke zurückzugreifen.

Einfach toll!

Hallo ihr lieben Ruhrpottbiker! Vor einem Jahr habe ich gesagt: „Es ist schon etwas Besonderes ein „Ruhrpottbiker“ zu sein!“ Wir haben in diesem Jahr sogar einen „Ruhrpottbiker-Europameister“, **einfach toll!**

Und Steffie, **Deutschland-Cup-Siegerin** in diesem Jahr, **einfach toll!**

Sechs Landesmeister, Ben, wieder Stefanie, Valerie, Leon, Lena und Ole, **einfach toll!**

Allen Vereinsmitgliedern, Freunden des Vereins, Sponsoren und Gönnern wünsche ich entspannende Weihnachtstage und einen gutgelaunten Rutsch ins neue Jahr.

Bis auf bald Euer



ruhrpott
Biky

