



Die Redaktion von Ruhrpottbiker aktuell wünscht allen Mitgliedern, Verantwortlichen, Gönnern und Freunden des MSV Essen-Steele ein friedvolles Weihnachtsfest und für das Neue Jahr 2017 Gesundheit und persönlichen Erfolg.

Für die Unterstützung in den verflossenen 12 Monaten, egal in welcher Form und für die Treue zum Verein, bedanken wir uns an dieser Stelle recht herzlich bei Ihnen allen.

Ein ganz besonderer Dank gilt allen Sponsoren für die finanziellen und sachlichen Unterstützungen, den Trainern für ihr grenzenloses Engagement, allen Sportlern für die erbrachten Leistungen sowie allen ehrenamtlichen Helfern, die das Vereinsleben in den unterschiedlichsten Facetten bereichert haben.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen im neuen Jahr!

Frohe Weihnachten



Hansjörg Zwiehoff, 1. Vorsitzender

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

das war sie also, die Saison 2016. Und noch bevor wir richtig Zeit hatten, auf das erfolgreichste Jahr der Vereinsgeschichte zurückzublicken, sind die ersten Titel 2017 schon eingefahren. Das Jahr 2017 schickt sich an, mindestens genauso toll zu werden, wie 2016.

Erstmals ist es uns nämlich gelungen, beide NRW-Titel im Querfeldeinfahren (Cyclocross) nach Essen zu holen. Den Bericht über den Triumph von Steffi und Ben findet Ihr in unserem Leistungssportteil.

Und auch im Breitensport geht es erfolgreich los. Zum Auftakt der CTF-Saison waren wir in voller Mannschaftsstärke in Gevelsberg am Start. Es ist fast schon Tradition, dass wir Ruhrpottbiker bei den CTFen, bei denen wir starten, auch die Mannschaftswertung gewinnen. Gute Aussichten also auch hier für 2017, den wiederbelebten NRW-CTF-CUP erneut zu gewinnen.

Gewonnen hat auch unser COME. Und zwar an (Infra-)Struktur. Dank der tatkräftigen Unterstützung der Fa. Wittoesch & Kolacek ist der Anschluss der Straße an die Einfahrt erfolgt und auch die ersten großen Erdmieten sind - wie geplant - zur Anhebung des Geländes verbraucht worden.

Wer sich erinnert, wie unser Gelände noch Anfang 2016 aussah, staunt, was wir „nebenbei“ dort alles geschafft haben. Frei nach dem Motto „Yes we can“ bzw. „Wir schaffen das“ haben wir alle Arbeiten bisher planmäßig und vor allem wirtschaftlich effizient umgesetzt. Darauf bin ich stolz und danke allen, die an unseren Erfolgen - in welchem Bereich auch immer - mitgearbeitet haben.

Für die Weihnachtstage wünsche ich allen Lesern unserer Vereinszeitung Zeit. Zeit, sich zu sammeln; Zeit, mit der Familie zu feiern; Zeit sich über die Geschenke zu freuen, Zeit aber auch dafür, gemeinsam in ein tolles Jahr 2017 zu feiern.

Silvester geht es wieder rund in unserem Vereinsheim, wir verabschieden das alte und begrüßen das neue Jahr.

Dazu seid Ihr alle herzlich eingeladen.

CU in the dirt

Hansjörg

Aus dem Inhalt

| | |
|-----------|--|
| Seite 2: | Vorwort des 1. Vorsitzenden |
| Seite 3: | Medaillenregen |
| Seite 4: | Triathleten am COME |
| Seite 6: | Pressestimmen |
| Seite 9: | Ben und Stefanie werden Elite-Landesmeister |
| Seite 11: | Herbstzeit ist Cross- und Duathlonzeit oder einfach beides ... |
| Seite 12: | COME ist Ausbildungszentrum |
| Seite 14: | Bikebörse der Ruhrpottbiker |
| Seite 15: | Termine |
| Seite 17: | NRW-CTF-CUP |
| Seite 18: | BDR Country-Cup |
| Seite 20: | Preisliste für Vereinskleidung |
| Seite 22: | WWBT |
| Seite 24: | Radsportabzeichen |
| Seite 27: | Vereinsheim mieten |
| Seite 28: | Mountainbike-Emotion |
| Seite 30: | Alle Jahre wieder ... |
| Seite 32: | Winterimpressionen |

CTF 2.0 - 2017

Am 30. April 2017 wollen wir wieder eine CTF 2.0 durchführen. Wie schon 2015 sollen die Teilnehmer in Gruppen über verschiedene Strecken geführt werden. Start und Ziel ist dabei unser COME.

Neben den drei Strecken „kurz“, „mittel“ und „lang“ soll es 2017 eine **Familienrunde** und eine **Radwandertour** mit Joe geben.

Um die CTF 2.0 durchführen zu können, brauchen wir natürlich **zahlreiche Guides**. Wer Lust hat, als Guide eine Gruppe zu begleiten, sollte sich bis **15. Januar 2017** bei mir melden unter verena@ruhrpottbiker.eu.

Sobald die Anzahl der Guides feststeht, können wir die maximale Teilnehmerzahl bestimmen und kräftig in die Werbung gehen.

Ich freue mich auf eine schöne Veranstaltung und hoffe auf eure Unterstützung.

Sportliche Grüße
Verena

Medaillenregen beim **NRW Cup Finale!**

Beim 5. und finalen Lauf zum NRW Cup 2016 in Remscheid sorgten die Mountainbiker des MSV zum Saisonabschluss noch einmal für reichlich Edelmetall.

Mit dabei die aktuelle deutsche Vizemeisterin im Marathon, Stefanie Dohrn und der deutsche Jugendmeister Leon Kaiser. Erwartungsgemäß setzten sich beide in ihren Rennen als Sieger durch und eröffneten den Medaillenregen.

Für zwei weitere Medaillen sorgten die Schüler der U15. Ole Schöholz gewann das Rennen und Nikolas Kaiser wurde 2.

Nina Kornatzki gelang ebenfalls ein versöhnlicher Saisonabschluss.

Als Siegerin überquerte sie die Ziellinie.

Renee Elena Kaiser hatte es in der weiblichen Jugend U17 mit der nationalen Spitze zu tun.

Franziska Koch und Emma Blömeke als amtierende deutsche Meisterin und Vizemeisterin ließen sich Platz eins und zwei nicht nehmen.

In der männlichen Jugend der U17 sicherte sich Ole Zilse als dritter sogar den NRW Cup Gesamtsieg!

Dustin Neitzke U13 reichte ein 5. Rang für den Sprung auf das NRW-Gesamtpodium. Als dritter erfüllte er auch die NRW Kadernorm.

In der Schülerklasse U11 vertrat Marlon Rödiger erfolgreich die MSV-Vereinsfarben. Als Zweiter im Gesamtcup war er bester NRW Starter hinter der Konkurrenz aus den Niederlanden.

Bei den Herren der U23 konnte Sean Feldhaus seine zwischenzeitliche Führung nicht verteidigen, freute sich dennoch über Silber und den NRW Gesamtsieg.

Nick Wichmann belohnte seine konstante Jahresleistung mit Bronze im NRW Gesamtcup.

Unsere jüngster Starter Jan Hartmann U9 machte es seinen Vorbildern nach und gewann einfach sein Rennen.

Erste Rennerfahrung machten auch Finjas Stempel und Carlos Schenk in der Klasse U11 sowie Robin Kimpel, dem mit Platz 17 bei den Schülern U15 ein toller Einstand gelang.

In der Hobbyklasse war es die aktuelle deutsche Hobbymeisterin Marion Pannenbäcker-Zilse, die ganz oben auf dem Podest stand.

Wir sind sehr stolz auf unsere Sportler und danken allen unseren Trainern für die fabelhafte Betreuung während der gesamten Saison.



Triathleten beim **MTB-Technik-Schnupper-Workshop** des NRWTV

Den Tag der Deutschen Einheit nutzten 15 Mitglieder der Triathlonabteilung des SC Bayer 05 Uerdingen sowie sieben weitere Triathleten aus anderen Vereinen, um sich für das kommende Wintertraining mit einem speziellen Mountainbike-Technik-Kurs bei uns am COME vorzubereiten.

Eine Kooperation des NRWTV und des MSV Essen-Steele 11 in Essen machte es möglich, sich direkt bei den Spezialisten Tipps und Tricks aus erster Hand zu holen.

A-Lizenztrainer Hansjörg Zwiethoff, unterstützt durch die beiden Cross-Country-Profis Ben Zwiethoff und Sean Feldhaus, baute den dreistündigen Kurs vom Einfachen zum Schwierigen systematisch auf.

Auf dem dafür bestens geeigneten vereinseigenen Trainingsgelände in Essen wurde nach einem kurzen Material-Check erst die zentrale Mittelposition geübt, aus der sich alle späteren Fahrsituationen sicher bewerkstelligen lassen.

Bremsübungen, Fahren über Stufen und Wellen sowie - als Highlight - zuletzt im sogenannten Pumptrack

komplettierten das kurzweilige Programm, von dem sich alle Teilnehmer begeistert zeigten.

Nachdem von Einigen die ersten Übungen, bei denen Paletten zu Stufen und Rampen zusammengestellt wurden, noch etwas zögerlich angegangen wurden, waren sie im Verlauf des Vormittages kaum mehr zu bremsen.

„Das hat mega viel Spaß gemacht und ich würde am liebsten noch eine Runde im Wald drehen, um direkt das Gelernte anzuwenden“, brachte Luca Marie Kardagies – mit 10 Jahren die Jüngste – es auf den Punkt.

„Wann können wir das nächste Mal kommen und einen Aufbaukurs belegen?“, war von vielen die erste Frage nach Abschluss des Lehrgangs.



Beate Pelani, die Initiatorin vom NRWTV, freute sich auch über die gelungene Premiere: „Fahrtechnik und Radbeherrschung ist nicht nur auf dem MTB wichtig, sondern kann auch auf dem Rennrad nur vorteilhaft sein“.

Crosstriathlon-Europameisterin Anna Pauline Saßerath zieht ebenfalls ein sehr positives Fazit:

„Neben nützlichen Tipps heute habe ich das Angebot bekommen, zukünftig regelmäßig nach Essen zu kommen, um dort in der Leistungsgruppe mit trainieren zu dürfen und unter fachkundiger Anleitung vor allem meine Technik weiter zu verbessern.“

Das werde ich nicht nur im Hinblick auf die WM-Vorbereitung natürlich sehr gerne nutzen.“





LOCO CHRISTMAS

& A LOCO NEW YEAR



WIR BEDANKEN UNS BEI EUCH
FÜR EIN TOLLES JAHR 2016.



STAY LOCO

Pascal Huppertz | Thomas Kortmann | Thomas Tholenberns

Mountainbiker Zwiehoff startet **Angriff auf die Weltspitze**

Traum von Tokio 2020

Immer häufiger wird über die Ruhrpottbiker auch überregional berichtet. Im Sinne unseres MSV und des ganzen MTB-Sports freuen wir uns sehr über die Berichterstattung und stellen Euch regelmäßig eine Auswahl von Berichten über uns vor.

Wie Ihr sicherlich wisst, hat unser Europameister Ben Zwiehoff seinen Vertrag mit der Fa. Bergamont für vier Jahre verlängert. Klares Ziel sind die olympischen Spiele in Tokio.

Dank der Unterstützung der Hamburger Bikeschmiede kann Ben sich nun optimal vorbereiten, um dann in den Jahren 2018 und 2019 die Qualifikation zu schaffen.

Neben der Unterstützung seines Hauptsponsors erhält Ben noch finanzielle Unterstützung der Sport-

hilfe und von der Sportstiftung NRW. Durch die Sportstiftung ist er auch in das Programm Zwillingsskariere aufgenommen worden, so dass er neben Studium und Sport auch noch die Möglichkeit hat zeitlich flexibel erste Berufserfahrungen bei der Gelsenwasser AG zu sammeln.

Viel Neues also für unseren Vorzeige-Ruhrpottbiker. Grund genug auch für die überregionale Presse, über Ben zu berichten.

So schreibt die RP Online:

Heute ist er in der Weltspitze angekommen, tritt für die deutsche Nationalmannschaft in die Pedale. Sein Ziel: Tokio 2020! Mit der Teilnahme an den Olympischen Spielen würde er sich einen Traum erfüllen.

Dafür muss er in den kommenden Jahren viele Hunderte Kilometer auf dem Rad „schrubben“.

Alle Zeichen stehen auf Angriff: 2017 wird Zwiehoffs erste Saison in der Elite. In den kommenden Jahren will er sich voll und ganz auf seinen Sport konzentrieren. Die Weichen dafür sind gestellt, der Vertrag mit seinem Team Bergamont ist bis 2020 verlängert.

„Die Leistungsdichte in der Elite ist nochmal höher als in der U23. Ich will aber nicht nur mitfahren und reinschnuppern, sondern direkt beweisen, dass ich auch den etablierten Fahrern Konkurrenz machen kann“, sagt Zwiehoff.

Sport und Jurastudium

Seinen Lebensunterhalt verdient er mittlerweile als Profi-Sportler. Unterstützt wird er dabei unter anderem von der Sportstiftung NRW und dem Landessportbund NRW, die auch vom Lotto-Prinzip profitieren.

Rund 40 Prozent der Spieleinsätze der Tipper bei WestLotto gehen an das Land, das daraus zum Beispiel gesellschaftliche Träger aus dem Sport fördert. An der Ruhr-Uni in Bochum, wo er Jura studiert, sieht man Zwiehoff im Moment eher selten. Auch wenn er sich fest vorgenommen hat, sein Studium zu beenden.

„In den Vorlesungen bin ich ein ganz normaler Student wie jeder

Über Stock und Stein: Ben Zwiehoff (22) haut so schnell nichts aus dem Sattel. Sein Motto: „Wer bremst, verliert!“ Noch bevor er lesen und schreiben lernte, fuhr der Essener als kleiner Knirps Mountainbike-Rennen.



andere“, so der Team-Relay-Europameister. „An der Uni kann ich auch mal vom Sport abschalten und muss mich auf andere Dinge konzentrieren. Diese Abwechslung gibt mir vielleicht auch die nötige mentale Lockerheit für die Rennen.“

Grundlagen werden im Winter gelegt

Sport und Studium unter einen Hut zu bringen ist für Zwiehoff eine echte Herausforderung. 20 bis 30 Stunden in der Woche sitzt er auf dem Rad. Dazu kommt die Organisation von Trainingslagern, Rennen und Sponsorentermine. Ein echter Full-Time-Job.

Seinen Trainings- und Lebensmittelpunkt hat er der 1,82 Meter große Athlet in Essen. Zwiehoff: „Ich bin ungefähr 30 Wochenenden im Jahr unterwegs. Da bin ich froh, auch mal zu Hause zu sein.“

Die Grundlagen für die Saison werden jetzt im Winter gelegt. Echte



Schinderei, wofür sich eines der größten deutschen Mountainbike-Talente im Sommer belohnen will.

„Der Reiz am Mountainbiken liegt für mich darin, dass es super anstrengend ist, ich mich in der Natur richtig auspowern kann und es nicht nur auf die Ausdauer sondern auch

auf Geschicklichkeit und Fahrkönnen ankommt“, sagt Zwiehoff.

„Ich versuche immer wieder die Grenzen des Rads und des eigenen Körpers auszuloten und nach oben zu verschieben.“

Damit sich sein Traum von Tokio 2020 erfüllt.

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



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



Ben Zwiehoff und Stefanie Dohrn werden Elite-Landesmeister im Cyclocross

Für die Sportler des MSV Essen-Steele 2011 begann die Saison 2017 so erfolgreich wie noch nie in der Vereinsgeschichte. Sowohl in der Eliteklasse der Frauen mit Stefanie Dohrn (Team Pschick-Racing) als auch bei den Herren mit MTB-Profi Ben Zwiehoff vom Bergamont Racing Team konnten sich die Fahrer des MSV im Kampf um die Landesmeistertitel durchsetzen.

Traditionell werden noch im alten Jahr die Titel im Quersfeldeinfahren / Cyclocross in Rheine-Elten auf einer sehr schnellen und fahrtechnisch anspruchsvollen Strecke ausgefahren.

Auch wenn die Sportler des MSV, allesamt im Sommer auf dem Mountainbike unterwegs, sich beim Fahren auf Offroad-Pisten auskennen, bedeutet Cyclocross im Winter doch immer eine besondere Herausforderung.

Mit Rädern, die eher einem Rennrad, denn einem Mountainbike glei-

chen und auf Strecken, bei den Laufpassagen, in denen das Rad geschultert werden muss, zum Streckenverlauf gehören, ist neben spezieller Ausdauer vor allem viel Fahrtechnik gefragt.

Daher trifft man beim Cyclocross neben Mountainbikern und Rennradfahrern, die die Rennen als Wintertraining nutzen, auch ausgesprochene Cyclocross-Spezialisten bei den Rennen an.

Und so war es durchaus ungewöhnlich, dass mit Stefanie Dohrn und Ben Zwiehoff zwei ausge-



sprochene MTB-Spezialisten die Landesmeisterschaften NRW gewannen.

Im Rennen der Frauen bildete sich nach dem Start eine 3-köpfige Spitzengruppe, die bis drei Runden vor Schluss auf dem bestens präparierten Kurs zusammenblieb.

Dann fuhr die Essenerin Dohrn mit zwei harten Attacks ihren beiden Konkurrentinnen auf und davon und ließ sich bis zum Ziel nicht mehr einholen.

Damit hat die Deutsche Vizemeisterin im MTB-Marathon auch auf dem Crossrad ihre Stärke bewiesen. Entsprechend glücklich war sie nach dem Zieleinlauf: „Ich bin sehr happy und stolz, dass ich den Titel für den MSV holen konnte.“

„Eigentlich bin ich derzeit sehr stark ins Master-Studium eingebunden. Viel Zeit bleibt da aktuell nicht zum Training. Ich versuche die fehlende Trainingszeit durch intensiveres Training zu kompensieren. Das scheint bisher gut zu klappen“, lacht die Siegerin.

Genauso souverän fuhr MTB-Profi Ben Zwiehoff zur Titelverteidigung. Bereits im Vorjahr hatte der





für das Hamburger Bergamont-Team startende Fahrer den Landesmeistertitel gewonnen und war so im Konzert der angereichen Cyclocross-Elite auch in diesem Jahr Top-Favorit.

Die größte Herausforderung wartete dabei unmittelbar nach dem Start auf ihn. Da er in der laufenden Rennserie bislang noch nicht gestartet war, musste er vom letzten Startplatz ins Rennen gehen.

Zahlreiche Überholvorgänge hielten ihn jedoch nicht lange auf. Be-

reits nach zwei von 14 fahrenden Runden hatte er das gesamte Feld überholt und sich an die Spitze des Rennens gesetzt.

Deutlich schneller als alle Konkurrenten zog er von da an seine Runden und vollbrachte bis zum Zieleinlauf das Kunststück nahezu alle Fahrer zu überrunden.

„Ich freue mich sehr, dass ich quasi aus dem Training heraus schon so gut in Form bin“, sagte Zwiehoff nach dem Rennen.

„Es zeigt, dass mein Training



super läuft; ich musste nicht mal an meine Reserven gehen. Ich kann jetzt mit einem guten Gefühl ins nächste Trainingslager nach Mallorca fliegen. Evtl. werde ich dann auch bei den deutschen Cross-Meisterschaften Anfang Januar starten, das entscheide ich aber spontan.

Mein Hauptaugenmerk liegt auf einer guten Vorbereitung für die kommende Mountainbike-Saison“, gab Zwiehoff nach dem Rennen zu Protokoll.

Auch die anderen Fahrer des MSV Essen-Steele 2011 zeigten tolle Leistungen. In der Schülerklasse sicherte sich Ben Hagedorn den 2. Platz in der Landesmeisterschaft der Schüler.

Ole Schönholz (U17) mischte genauso wie Ole Zilse bei den Junioren munter unter den Spezialisten mit.

Beide behaupteten sich in starken Fahrerfeldern und wurden mit Platz vier bzw. fünf belohnt.



Herbstzeit ist Cross- und Duathlonzeit oder einfach beides ...

Beim 26. Cross-Duathlon des TUS Sythen in Haltern am See überraschte der MSV mit fünf Siegen, zwei 2. Plätzen, einem 3. Platz und ließ die teilnehmenden Ausdauer-Mehrfachsportler (Duathleten und Triathleten) teilweise blass aussehen.



Auch das Entschärfen der Radstrecke brachte der Mehrzahl der Duathleten keinen nennenswerten Vorteil. Nikolas Kaiser eröffnete den Wettkampftag. In knapp acht Minuten gewann er die Schülerklasse und absolvierte dabei eine Strecke von 400 m Laufen, zwei Kilometer auf dem MTB und zum Schluss noch einmal 400 m Laufen.

Auf der Kurzstrecke von 2-7-1 hatte der MSV mit Leon Kaiser einen wahren Experten am Start. Der erfahrene Triathlet ließ der Konkurrenz keine Chance und siegte in 27 Minuten.

Ole Zilse und Ole Schönholz überraschten als Gesamtvierter- und achter. Beide Ole's wurden jeweils zweiter ihrer Altersklasse. Damit ge-



wann das Trio auch die Mannschaftswertung der Männer vor den Spezialisten des TV Buschhütten.

Einen weiteren Sieg bescherte Renee Kaiser dem MSV. Sie gewann die Klasse der weiblichen Jugend U 18.

Auf der Langdistanz war es Marion Zilse, die als Dritte unsere Vereinsfarben auf dem Podium vertrat.

Einen weiteren Sieg erkämpfte sich unser ältester Starter Manfred Stolz alias „Marathon Manni“. In der Klasse Ü65 absolvierte er die Strecke in 01:09,45!



Unser COME als Ausbildungszentrum

Gleich zweimal war unser Vereinsgelände, das Center of Mountainbike Essen (COME), in diesem Herbst Schauplatz von Ausbildungsveranstaltungen überregionaler Verbände. Zunächst am Tag der Deutschen Einheit, als der Triathlonverband Nordrhein-Westfalen mit 22 Fahrern und Fahrerinnen ein Einsteiger-Fahrtechniktraining bei uns absolvierte. Den Bericht dazu findet Ihr auf Seite 4 dieser Ausgabe des Ruhrpottbiker aktuell.

Mitte November war dann der Radsportverband NRW bei uns in Essen zu Gast, der derzeit eine Ausbildung zum Radsporttrainer B-Lizenz durchführt. In drei Wochenend-Lehrgängen vertiefen insgesamt 19 Trainer die in der C-Lizenz-Ausbildung erworbenen Kenntnisse, um später in den verschiedenen Disziplinen vor allem im Nachwuchsleistungssport tätig zu sein. Unter Ihnen mit Beate Pelani, Thomas Hartmann, Stefan Kaiser und Heiko Kertz auch vier Ruhrpottbiker.

Um einen fachübergreifenden Blick auf alle Facetten des Radsports zu bekommen, stand daher auch das Thema MTB auf der Agenda der zukünftigen B-Trainer.

Zum Einstieg präsentierte unser A-Trainer Hansjörg Zwiehoff nach kurzer Vorstellung unseres Vereins und des Geländes den Teilnehmern das Thema „Wattgesteuertes Training“. Dabei bekamen die Teilneh-

mer zunächst einen Überblick über die am Markt erhältlichen Wattmess-Systeme.

Anschließend erläuterte Hansjörg spezielle Situationen aus Training und Wettkampf, bei denen die Steuerung der Intensität über die Leistung der herkömmlichen Steuerung über die Herzfrequenz überlegen ist.

Gerade die Berechnung von notwendigem Leistungszuwachs und die strukturierte Herangehensweise zur Realisierung standen dabei besonders im Fokus.

Im zweiten Teil des Theorieteils gab Stefan Kaiser dann einen Überblick über die Anforderungen in der Bundes-Nachwuchssichtung und den Ableitungen daraus für das Nachwuchstraining.

Fahrtechnik, Fahrtechnik, Fahrtechnik! So waren sich alle am Ende des Vortrags einig, ist das Hauptanliegen im Nachwuchstraining der



U11 bis U17. Wie man das übt, konnten die Teilnehmer dann im Anschluss an das Mittagessen im Praxisteil im wahrsten Sinne selbst erfahren.

Unser Fahrtechniktrainer, Michael Osinski, hatte bereits mehrere Parcours aufgebaut, auf denen die Teilnehmer erlebten, dass selbst Basisübungen auf dem Rad Spaß machen können und auch Fahrtechniktraining anstrengend ist.

Am Ende rundete eine kurze Session auf unserem Puntrack den Tag ab.

„Wiederholung? Gerne und schnell!“ Das waren die Worte von Landestrainer Markus Schellenberger, als er sich bei den Ruhrpottbikern bedankte. Genauso begeistert waren alle Trainer-Azubis.

Wir freuen uns, dass das COME so gut gefallen hat und wir nun auch fester Bestandteil der Trainerausbildung in NRW geworden sind.



HTB Radsport-Fachhandel

in Essen-Burgaltendorf

Nicht nur für Profis



Kohlenstr. 1a-1b

45289 Essen

Tel. 0201/52 01 813

www.team-htb.de



Bikebörse der Ruhrpottbiker feierte Jubiläum

Am 6. November 2016 war es wieder soweit: die Bikebörse der Ruhrpottbiker lockte die Kenner der Szene wieder ins COME. Bei winterlichen Temperaturen trafen sich die Insider erneut zu Fachsimpeleien und einem guten Gespräch unter Bekannten.

Nebenbei fanden die Besucher Gelegenheit, das ein oder andere Schnäppchen zu ergattern und sich über den aktuellen Bautenstand des COME zu informieren.

Die zahlreichen Besucher nutzten die Gelegenheit, die Fortschritte beim Bau des Dirtparks in Augenschein zu nehmen und die Vorbereitungen von Steffen Reimann und

Michael Osinski zu bewundern, die mit dem Streckenbauer Jonas Bernd für die Umsetzung des Konzeptes von Marius Hoppensack verantwortlich sind.

Im Juni 2017 soll das Projekt beendet sein, so dass sich die Biker des MSV Essen-Steele 2011 e.V. auf viele neue Mitglieder aus der Dirtszene des Ruhrpotts freuen. Natürlich

wird auch Marius Hoppensack auf der von ihm mitgeplanten Strecke trainieren.

Bis dahin gibt es für die Ruhrpottbiker noch einiges zu tun.

Das nächste Highlight steht bereits auf dem Programm: Am 2. April 2016 sind die Ruhrpottbiker erstmals Ausrichter eines NRW Cup Rennens im Rahmen des ARAG MTB-Schüler-Cup 2017.

Die Vorbereitungen dazu laufen auf Hochtouren und die Szene darf sich auf einen spannenden Renntag freuen.



Ruhrpottbiker-Breitensport-Veranstaltungen

- 14. / 15. 01. 2017 **Ruhrpottbiker-Kids-Wochenende in Bocholt**
- 15. 04. 2017 **Osterfeuer**
- Ende März **Jahreshauptversammlung**

Westfalen Winterbike-Trophy 2017

Die WWBT ist eine CTF Serie zu der man sich auch jetzt schon online anmelden kann. Wer an mindestens 5 Terminen teilnimmt, bekommt eine Auszeichnung, bei 7 Teilnahmen gibt es noch ein weiteres Geschenk dazu.

Die Termine sind:

- 08. 01. 2017 **SC Capelle '71 e.V.**
- 15. 01. 2017 **RSC 79 Werne e.V.**
- 22. 01. 2017 **ASC 09 Dortmund - MTB**
- 29. 01. 2017 **RC Sprinter Waltrop**
- 05. 02. 2016 **RV Witten**
- 07. 02. 2016 **Radsportbezirk WM**
- 12. 02. 2017 **RSV Hansa Soest**
- 19. 02. 2017 **TuS Neuenrade**
- 26. 02. 2017 **Kurbel Dortmund**
- 05. 03. 2017 **Polizei-SV Iserlohn**

Weitere Infos zur WWBT und den Link zur Online-Anmeldung:
<http://www.westfalen-winter-bike-trophy.de/>

Rose-Muko-Bike-Tour 2017

Das ist eine Benefiz-Fahrradtour über flache 95 km zu Gunsten der Deutschen Förderungs-gesellschaft zur Mukoviszidoseforschung e.V. Ausgerichtet wird das von Franz Tielkes vom RC 77 Bocholt und der Firma Rose.

Über Rose muss man sich dazu seinen Startplatz „kaufen“.

Der Netto-Erlös aus dem Trikot- und Startplatzverkauf wird zu 100 % dem guten Zweck gestiftet.

Alle Infos und der Link zum Kauf:

<https://www.rosebikes.de/artikel/rose-muko-bike-tour-2017-trikot--startplatz>

NRW-CTF-CUP 2017

Auch hier handelt es sich um eine Serie bei der es bei 5 Teilnahmen eine Auszeichnung geben wird.

Die Termine sind:

- 12. 03. 2017 **RSG Warendorf-Freckenhorst**
- 19. 03. 2017 **RSG Herne**
- 26. 03. 2017 **RSC Dinslaken**
- 02. 04. 2017 **Haardbiker**
- 26. 08. 2017 **Ski-Club Gevelsberg**
- 09. 09. 2017 **RV Adler Lüttringhausen**
- 01. 10. 2017 **ASC 09 Dortmund MTB**
- 22. 10. 2017 **RC Buer-Westerholt**

Weitere Infos gibt es hier:
<http://radsportverband-nrw.de/breitensport/nrw-ctf-cup/>

Renntermine (Stand 09. 12. 2016)

Winterserie Bocholt

- 08. 01. 2017
- 15. 01. 2017
- 22. 01. 2017 (Finale)

Bulls-Cup 2017

- 19. 02. Adenau
- 05. 03. Büchel
- 26. 03. Boos
- 09. 04. Kottenheim (Finale)

BDR-Nachwuchsbundesliga 2017

- 22. 01. Frankfurt Athletik-wettkampf
- 22. / 23. 04. Hausach-Slalom-XCO
- 13. / 14. 05. Gedern-Trial-XCO
- 10. / 11. 06. St. Ingbert-Slalom-XCO
- 02. / 03. 09. Schwarzenberg-Sprint (XCE)-XCO (Finale)

MTB-Bundesliga

- 08. / 09. 04. Bad Säckingen
- 29. / 30. 04. Heubach
- 14. 05. Geldern
- 17. / 18. 07. Lohr (Main) / Wombach
- 29. / 30. 07. Nürburgring
- 16. / 17. 09. Tittisee-Neustadt (Finale)

Deutsche Meisterschaft XCO (Schüler-Elite)

+ deutsche Hobbymeisterschaft

- 22. / 23. 07. Bad Salzdetfurth

NRW-Cup 2017

- 02. 04. Essen (nur Schüler Cup)
- 23. 04. Solingen
- 07. 05. Grafschaft
- 14. 05. Haltern
- 25. 06. Pracht
- 01. 07. Saalhausen (nur Schüler Cup)
- 10. 09. Bochum (nur Schüler Cup)
- 24. 09. Remscheid (Finale)

24 Std.-Rennen / Jedermann-Rennen

- 10. / 11. 06. Alfsee
- 05. / 06. 08. Duisburg

Der **NRW-CTF-CUP** – Totgesagte leben bekanntlich länger

Der NRW-CTF-CUP kam 2016 nicht mehr so recht in Gang. Wieso, weshalb, warum soll hier nicht Thema sein. Es stand aber eigentlich fest, dass es den NRW-CTF-CUP so nicht mehr geben wird. Eigentlich. Denn eigentlich fanden es alle schade, dass diese interessante und gut angenommene Breitensportserie verschwinden sollte.

Damit dies nicht an einer Personie scheitert, hat sich dann unser Landesverband, der Radsportverband NRW dazu entschieden, den NRW-CTF-CUP unter sein Dach zu nehmen. Somit geht der Cup 2017 in eine ganz neue Runde.

Es wird insgesamt 8 Veranstaltungen geben. Vier im Frühjahr, vier im Spätsommer. Terminlich schließt sich der NRW-CTF-CUP nun direkt an die WWBT an.

Auch kann der NRW-CTF-CUP wieder als Serie gefahren werden. Wer sich als Serienfahrer anmeldet und mindestens fünf der acht Veranstaltungen erfolgreich absolviert, bekommt dafür eine Auszeichnung.

Sobald die Anmeldung dazu freigeschaltet wird, bekommen Mitglieder der Ruhrpottbiker dies unverzüglich mitgeteilt. Der MSV Essen-Steele 2011 e.V. hat in den letzten Jahren den NRW-CTF-CUP dominiert und wir brauchen jeden von euch, um diese Spitzenposition weiterhin zu verteidigen.

Wer auch den neuen BDR Country-Cup fahren möchte, braucht sich wegen der Veranstaltung des ASC 09 Dortmund keine Gedanken machen. Ihr bekommt, wenn Ihr bei beiden Serien angemeldet seid, auch beide Serien angerechnet.

Ansonsten gilt beim NRW-CTF-CUP die CTF-Generalausschreibung des BDR als Regelwerk.

Solltet ihr noch Fragen dazu haben, steht euch das Breitensport-Team der Ruhrpottbiker gerne zur Verfügung.

verena@ruhrpottbiker.eu oder
joe@ruhrpottbiker.eu

2017 wieder am Start
- der NRW CTF CUP

Unsere Termine 2017:

2017



| | |
|--------|----------------------------|
| 12.03. | RSG Warendorf-Freckenhorst |
| 19.03. | RSG Herne |
| 26.03. | RSC Dinslaken |
| 02.04. | Haardbiker |
| 26.08. | Ski-Club Gevelsberg |
| 09.09. | RV Adler Lüttringhausen |
| 01.10. | ASC 09 Dortmund – MTB |
| 22.10. | RC Buer / Westerholt |

(Stand Oktober 2016 – Änderungen vorbehalten)

Der **NRW CTF CUP**

wird unterstützt durch den

Radsport  Verband
Nordrhein-Westfalen e.V.

COUNTRY- CUP DEUTSCHLAND



Der **BDR Country-Cup** – Die etwas längere CTF-Herausforderung.

Im Jahre 1990 startete der BDR im Breitensportbereich mit dem Radmarathon Cup eine äußerst erfolgreiche Serie für den Straßenradsport. 2017 kommt endlich der Ableger für die Mountainbiker. Der BDR stellte vor wenigen Wochen sein neues Premium-Produkt, den BDR Country-Cup vor.

Beim BDR Country-Cup handelt es sich um eine CTF-Marathon-Serie, welche bundesweit ausgetragen wird. Zugelassen sind alle Radsportler ab 16 Jahre (Geburtsjahr 2001).

Erwachsene ab 18 Jahre haben pro Veranstaltungstag eine Strecke von mindestens 90 km und maximal 100 km zu bestreiten.

Dafür werden den Serienfahrern sechs Punkte in der RTF-/CTF-Wertungskarte gutgeschrieben.

Parallel zu dieser Marathonstrecke findet auch immer eine CTF-Leistungstour mit 66 bis 89 km statt. Die Leistungstour wird vom BRD den

Jugendlichen zwischen 16 und 18 Jahre empfohlen und diese bekommen dafür ebenfalls sechs Punkte gutgeschrieben.

Wer allerdings kein Serienfahrer ist, bekommt für die Marathondistanz, gemäß der CTF-Generalauszeichnung, lediglich fünf Punkte und für die Leistungstour, zwischen 66 bis 89 km, insgesamt vier Punkte gutgeschrieben.

Um die volle Punktzahl von sechs Punkten abräumen zu können, müsst Ihr euch also als County-Cup-Fahrer/In registrieren und vor Ort auch dementsprechend anmelden.

Dies ist wichtig, damit die Vereine laut dem Regelwerk des BDR Country-Cup zeitgleich auch immer eine herkömmliche CTF anbieten müssen.

Um die Marathon-Serie erfolgreich als Finisher abzuschließen und das Finisher-Trikot zu erhalten, muss an fünf der insgesamt 12 Veranstaltungen teilgenommen werden.

Der Kostenbeitrag wird zwischen 15 und 25 € pro Veranstaltung liegen, wobei Inhabern von CTF-RTF-Wertungskarten eine Ermäßigung von 5 € eingeräumt wird.

Für die Marathondistanz gibt es ein Startfenster von einer Stunde, der Wertungsschluss darf von Seiten des Veranstalters frühestens acht Stunden später sein und es findet keinerlei Zeitnahme statt.

Ein kleines Schmäckerl für uns in NRW ist es, dass die Veranstaltung des ASC 09 Dortmund am

01. 10. 2017 sowohl für den neu aufgelegten NRW-CTF-CUP als auch den BDR-Country-Cup gewertet wird.

Man startet einmal, bekommt aber beide Serien angerechnet. Aber natürlich nur einmal die Punkte für die Wertungskarte.

Diese Anrechnung beider Serien ist für diejenigen von euch wichtig, die sich nächstes Jahr so richtig im Breitensportzirkus austoben möchten.

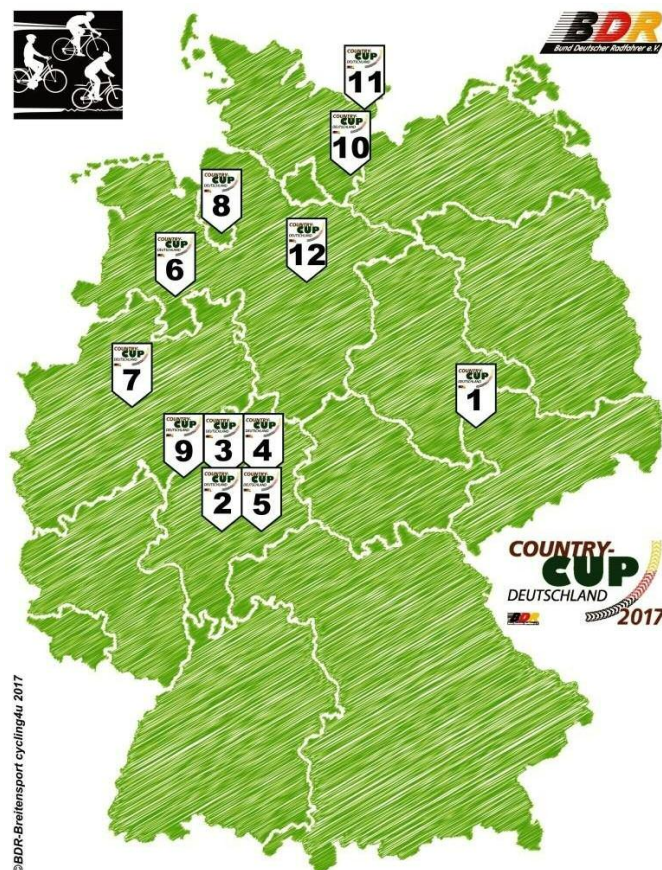
Die Generalausschreibung, also das vollständige Regelwerk, findet ihr unter:

<http://www.rad-net.de/html/bdr/generalausschreibungen/2017/ga-cdd2017-v1.pdf>

Für weitere Fragen steht euch aber auch gerne das Breitensport-Team der Ruhrpottbiker zur Verfügung.
verena@ruhrpottbiker.eu oder joe@ruhrpottbiker.eu

Für 2017 gibt es folgende Termine:

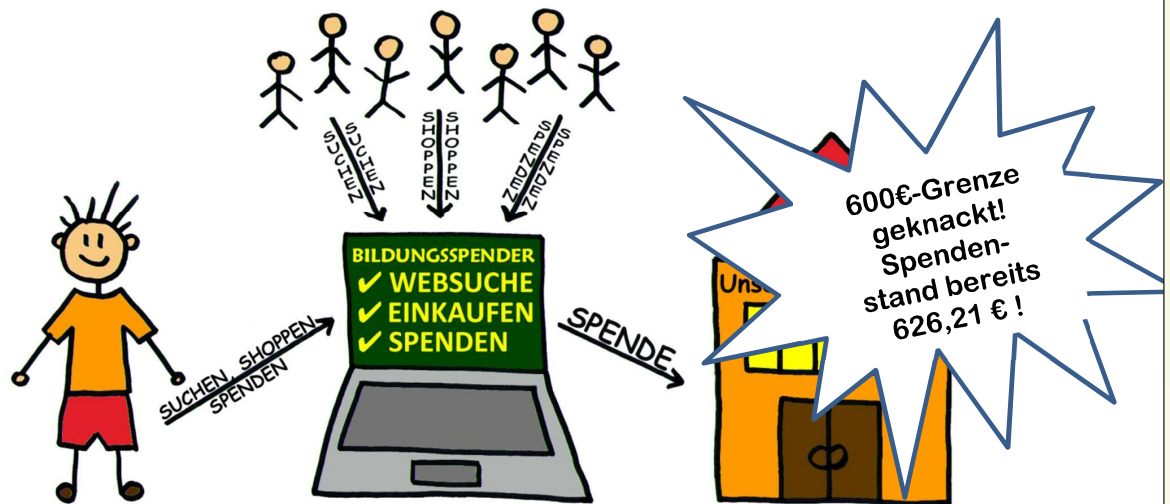
- 05. 02. 2017** ICEPRESS (HALLZIG EXPRESS e.V.)
- 17. 04. 2017** 9-Seen CTF (RTC "Sandhasen 88" Wölfersheim e.V.)
- 21. 05. 2017** Auf zum Hausbergturm und 7ups (RV "Fahr-Wohl" Hoch-Weisel e.V.)
- 23. 07. 2017** 15. Am Fuße des Vogelsbergs (RV "Germania 1912" Hungen e.V.)
- 20. 08. 2017** 19. RC EDELWEISS Tour Taunus – Wetterau (RC "Edelweiß" 1914 Nieder-Wöllstadt e.V.)
- 10. 09. 2017** 23. Engteraner Wadenkneifer CTF (TuS Engter 1925 e.V.)
- 01. 10. 2017** Ruhrgebiets-MTB-Marathon (ASC 09 Dortmund e.V. – MTB)
- 22. 10. 2017** „Die ich mag's dreckig Tour“ (RSC Rot-Gold Bremen e.V.)
- 29. 10. 2017** Linneser CTF rund um den Dünsberg (RV 1904/27 Klein-Linden e.V.)
- 29. 10. 2017** 13. RST Lübeck-CTF (RST Lübeck v. 1990 e.V.)
- 05. 11. 2017** Bungsberg-CTF (TS Riemann von 1821 Eutin e.V.)
- 25. 11. 2017** 11. CTF Allertal (ESV Fortuna Celle v. 1934 e.V.)



Preisliste für Vereinskleidung

| Artikel | Größe | Preis |
|--|-----------------|---------|
| Trikot (kurzarm) | XXXS - XXXXL | 31,00 € |
| Damentrikot (kurzarm) | XXXS - XXXXL | 31,00 € |
| Thermotrikot (langarm) | XXXS - XXXXL | 34,00 € |
| Trägerhose (kurz) | XXXS - XXXXL | 38,00 € |
| Thermohose (lang) mit Polster | XXXS - XXXXL | 47,00 € |
| Thermohose (lang) ohne Polster | XXXS - XXXXL | 44,00 € |
| Funktionsshirt, schwarz | XXXS - XXXXL | 13,00 € |
| Funktionsshirt, blau | XXXS - XXXXL | 13,00 € |
| Winterjacke | XXXS - XXXXL | 55,00 € |
| Weste | XXXS - XXXXL | 29,00 € |
| Beinlinge | XXXS - XXXXL | 15,00 € |
| Armlinge | XXXS - XXXXL | 10,00 € |
| Unterhemd Basic | XXXS - XXXXL | 10,50 € |
| Kindertrikot (kurzarm) | 122 / 128 / 134 | 28,00 € |
| Kindertrikot (kurzarm) | 140 - 146 | 29,00 € |
| Kinderträgerhose (kurz) | 122 / 128 / 134 | 33,00 € |
| Kinderträgerhose (kurz) | 140 - 146 | 34,00 € |
| Kinderthermotrikot (langarm) | 122 / 128 / 134 | 32,00 € |
| Kinderthermotrikot (langarm) | 140 - 146 | 33,00 € |
| Kinderwinterjacke | 140 - 146 | 48,00 € |
| Kinderfunktionsshirt, schwarz | 140 - 146 | 13,00 € |
| Kinderfunktionsshirt, blau | 140 - 146 | 13,00 € |
| Überschuhe Winter | | |
| S = 35 - 37, M = 38 - 40; L = 41 - 43; XL = 44 - 46 | S - XL | 15,00 € |
| Buff | | 10,00 € |

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**.

**Achtung! Amazon spendet nicht mehr,
also möglichst direkt beim Anbieter kaufen!**

Die WWBT – Westfälische Gelassenheit allerorten

In wenigen Tagen startet die Westfalen Winter Bike Trophy in ihre 2017er Auflage. Was soll man zu dieser CTF-Serie noch schreiben? Wer harte Trails erwartet, ist hier definitiv vollkommen falsch. Bei der WWBT tummeln sich alle. Ein sportliches Volksfest.

Die Rennradfahrer, die sonst im Sommer die RTF's bestreiten, holen ihre Cyclo-Crosser raus, die Mountainbiker ordern schon mal einen neuen Satz Bremsbeläge für die Zeit nach der WWBT, eine Gruppe von Tretroller-Fahrern ist seit Jahren dabei und neuerdings nutzen auch Triathleten die WWBT.

Die fahren die langen Runden einfach doppelt.

Dazu fällt die WWBT in die Hochzeit des Westfälischen Karnevals und man trifft unterwegs durch-

aus die eine oder andere Pappnase.

Garantiert ist der Spaß und das man total eingesaut im Zielbereich ankommt.

Wer sich von euch diese CTF-Serie auch wieder 2017 gönnen möchte, findet hier die aktuellen Veranstaltungstermine:

- 08. 01. 17** SC Capelle
- 15. 01. 17** RSC Werne
- 22. 01. 17** ASC 09 Dortmund - MTB
- 29. 01. 17** RC Sprinter Waltrop

- 05. 02. 17** RV Witten
- 12. 02. 17** RSV Hansa Soest
- 19. 02. 17** TuS Neuenrade e.V.
- 26. 02. 17** Kurbel Dortmund (BZ WM)
- 05. 03. 17** Polizei-SV Iserlohn 1969 e.V.

Start ist immer von 10 bis 12 Uhr, Wertungsschluss ist immer um 15 Uhr. Bis dahin müsst ihr also wieder im Ziel sein und euch zurückgemeldet haben.

Alle Infos findet ihr auf der Website der WWBT. <http://www.westfalen-winter-bike-trophy.de>

Sollte es noch ungeklärte Fragen geben, steht euch das Breitensport-Team der Ruhrpottbiker gerne zur Verfügung.

verena@ruhrpottbiker.eu oder joe@ruhrpottbiker.eu



ZIEL ERREICHT!



Vielen Dank für Ihre Treue und Ihr Vertrauen !

AUTOTECHNIK STEEG

MEISTERWERKSTATT

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

Das Deutsche Radsportabzeichen

Nahezu jeder kennt das Deutsche Schwimmbadabzeichen oder das Deutsche Sportabzeichen. Aber das Deutsche Radsportabzeichen? Da schauen sich selbst langjährige Radsportler oft fragend gegenseitig an. Wir sorgen dafür, dass dies bei den Ruhrpottbiker nicht so ist. Ab 2017 besitzt der MSV Essen-Steele 2011 e.V. mit Joe Buschmann auch einen der wenigen eingetragenen Prüfer für das Deutsche Radsportabzeichen.

Um das Deutsche Radsportabzeichen (DRA) in Gold, Silber oder Bronze zu erhalten, müssen bestimmte Leistungen erbracht werden. Diese sind nach Jugend und Erwachsene und dann noch einmal nach Alter und Geschlecht gestaffelt.

Die Leistungsanforderungen für Kinder und Jugendliche:

Für die Alterseinteilung ist immer nur das Alter entscheidend, welches im Kalenderjahr der Prüfung erreicht wird.

Ein Beispiel: Ein Kind wurde am 02. 01. 2005 geboren, ein anderes am 28. 12. 2005. Die Prüfung zum DRA legen beide am 03. 07. 2017 ab. Für den Prüfer gilt, dass beide 12 Jahre alt sind.

Für die Erwachsenen gelten folgende Anforderungen:

Auch hier ist für die Alterseinteilung nur das Alter entscheidend, welches im Kalenderjahr der Prüfung erreicht wird.

Es ist somit egal, ob man am Anfang oder am Ende des Jahres geboren wurde. Für den Prüfer haben alle am 01.01. des Jahres Geburtstag.

Die Disziplinen A (Zeitfahren) und B (Streckenfahren) sind immer Bestandteil bei der Prüfung zum Deutschen Radsportabzeichen. Es

können aber leider keine Zeiten aus Rennen des lizenzierten Rennsportbetriebes genommen werden. Das DRA ist eine Breitensport-Auszeichnung.

Ihr könnt aber z.B. die Zeiten aus Jedermann-Rennen nehmen oder die Kilometerangaben aus einer CTF bzw. RTF.

Oftmals ist es auch möglich, dass man, auf Nachfrage und im Ausnahmefall, eine Zeitnahme während einer RTF oder CTF bekommt. Falls ihr dies vor habt, nehmt dazu bitte im Vorfeld Kontakt mit eurem Prüfer auf und teilt diesem mit, bei welcher CTF bzw. RTF ihr dies machen wollt.

Er wird dies dann mit dem Veranstalter klären. Es gibt jedoch auch regelmäßig Veranstaltungen in NRW, bei den Zeitfahren, Bergzeitfahren oder gezeitete Streckenfahrten organisiert werden. Auch diese Termine klärt bitte im Vorfeld bei eurem Prüfer ab.

Die Disziplin C (Saisonleistung) muss nicht erbracht werden, wenn stattdessen die Leistungen D (Sprint) und E (Geschicklichkeitsfahren) erbracht werden, anders herum müssen die Disziplinen D und E nicht erbracht werden, wenn eine dokumentierte Saisonleistung (C) vorliegt.



Das DRA setzt sich also immer aus den Disziplinen A + B + C oder A + B + D + E zusammen.

Die Saisonleistung kann nicht nur mit den BDR Wertungskarten für CTF und RTF nachgewiesen werden, sondern auch mit den Fahrtenpässen, welche ihr bei den Ruhrpottbikern ebenfalls über Joe Buschmann beziehen könnt.

Diese werden für euch vom Radsportverband NRW ausgestellt und kosten 2,50 €/Vorkasse. Diese Fahrtenpässe ermöglichen euch auch den Erwerb des BDR-Jahresauszeichnung für den Breitensport.

Weiterführenden Lesestoff zum Deutschen Radsportabzeichen findet ihr auf der Website des Radsportverbandes NRW unter <http://radsportverband-nrw.de/termine/breitensport/radsportabzeichen> oder beim Breitensportportal des BDR unter

<http://breitensport.rad-net.de/breitensportarten/radsportabzeichen>

Für weitere Fragen steht euch natürlich auch gerne euer Vereinsfachwart für das Radwandern und Prüfer zum Deutschen Radsportabzeichen Joe Buschmann joe@ruhrpottbiker.eu zur Verfügung.

| | |
|---|---------|
| J | Jungen |
| M | Mädchen |

Seite 25



Leistungsanforderung Erwachsene

| | |
|---|--------|
| M | Männer |
| F | Frauen |

| | Disziplin | Alters- klassen | | Br. | Si. | Go. | Br. | Si. | Go. | Br. | Si. | Go. | Br. | Si. | Go. | Br. | Si. | Go. | Br. | Si. | Go. | Br. | Si. | Go. | | | |
|--|--|--|---------|-------|-------|---------|-------|-------|---------|-------|-------|---------|-------|-------|---------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|--|--|
| | | | 18 - 30 | | | 31 - 40 | | | 41 - 50 | | | 51 - 60 | | | 61 - 70 | | | 71 - 75 | | | ab 76 | | | | | | |
| | | Ausführung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| A Zeitfahren (in Std.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Straße flach | 20 km | M | 00:43 | 00:39 | 00:34 | 00:46 | 00:43 | 00:38 | 00:50 | 00:46 | 00:40 | 00:55 | 00:51 | 00:43 | 01:00 | 00:55 | 00:46 | 01:07 | 01:00 | 00:50 | 01:15 | 01:08 | 00:55 | | | |
| | | | F | 00:53 | 00:49 | 00:44 | 00:56 | 00:53 | 00:48 | 01:00 | 00:56 | 00:50 | 01:05 | 01:01 | 00:53 | 01:10 | 01:05 | 00:56 | 01:17 | 01:10 | 01:00 | 01:29 | 01:20 | 01:05 | | | |
| oder 2 | Bergzeitfahren Straße (Zeit pro km in min) | Länge 3-6 km, Steigung 4-6% | M | 3:45 | 2:45 | 2:30 | 4:00 | 3:00 | 2:45 | 4:20 | 3:20 | 3:00 | 5:00 | 3:45 | 3:20 | 6:00 | 4:20 | 3:45 | 7:30 | 5:00 | 4:20 | 9:00 | 6:00 | 5:00 | | | |
| | | | F | 4:30 | 3:20 | 3:00 | 4:50 | 3:40 | 3:20 | 5:10 | 4:00 | 3:40 | 6:00 | 4:30 | 4:00 | 7:10 | 5:10 | 4:30 | 9:00 | 6:00 | 5:10 | 10:30 | 7:10 | 6:00 | | | |
| oder 3 | Bergzeitfahren Gelände (Zeit pro km in min) | Länge 3-6 km, Steigung 4-6% | M | 4:20 | 3:10 | 2:50 | 5:00 | 3:30 | 3:10 | 5:30 | 4:00 | 3:30 | 6:00 | 4:40 | 4:00 | 6:40 | 5:00 | 4:20 | 8:30 | 6:00 | 5:00 | 10:00 | 7:00 | 6:00 | | | |
| | | | F | 5:10 | 3:50 | 3:20 | 6:30 | 4:30 | 4:10 | 7:10 | 5:10 | 4:30 | 7:50 | 6:20 | 5:10 | 8:20 | 7:00 | 6:00 | 11:50 | 8:20 | 7:00 | 12:50 | 9:30 | 8:20 | | | |
| B Streckenfahren (in Std) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Tourenfahren | 1 x 150 km | M | 6:08 | 5:30 | 4:43 | 6:38 | 6:08 | 5:20 | 7:19 | 6:38 | 5:39 | 8:11 | 7:29 | 6:08 | 9:05 | 8:11 | 6:38 | 10:24 | 9:05 | 7:19 | 12:00 | 10:36 | 8:11 | | | |
| | | F | 7:50 | 7:08 | 6:18 | 8:20 | 7:53 | 6:58 | 9:05 | 8:20 | 7:19 | 10:00 | 9:22 | 7:53 | 11:06 | 10:00 | 8:20 | 12:30 | 11:06 | 9:05 | 15:01 | 13:02 | 10:01 | | | | |
| oder 2 | | 1 x 100 km | M | 4:00 | 3:36 | 3:05 | 4:19 | 4:00 | 3:29 | 4:45 | 4:19 | 3:42 | 5:18 | 4:52 | 4:00 | 5:52 | 5:18 | 4:19 | 6:42 | 5:52 | 4:45 | 7:41 | 6:49 | 5:18 | | | |
| | | F | 5:05 | 4:39 | 4:07 | 5:24 | 5:07 | 4:32 | 5:52 | 5:24 | 4:45 | 6:27 | 6:03 | 5:07 | 7:08 | 6:27 | 5:24 | 8:00 | 7:08 | 5:52 | 9:32 | 8:20 | 6:28 | | | | |
| oder 3 | | 2 x 75 km | M | 2:57 | 2:39 | 2:17 | 3:10 | 2:57 | 2:34 | 3:29 | 3:10 | 2:43 | 3:52 | 3:33 | 2:57 | 4:17 | 3:52 | 3:10 | 4:52 | 4:17 | 3:29 | 5:33 | 4:57 | 3:52 | | | |
| | | F | 3:43 | 3:24 | 3:01 | 3:56 | 3:45 | 3:20 | 4:17 | 3:56 | 3:29 | 4:41 | 4:24 | 3:45 | 5:10 | 4:41 | 3:56 | 5:46 | 5:10 | 4:17 | 6:49 | 6:00 | 4:41 | | | | |
| oder 4 | | 3 x 50 km | M | 1:55 | 1:44 | 1:30 | 2:04 | 1:55 | 1:41 | 2:16 | 2:04 | 1:47 | 2:31 | 2:19 | 1:55 | 2:46 | 2:31 | 2:04 | 3:08 | 2:46 | 2:16 | 3:34 | 3:11 | 2:31 | | | |
| | | F | 2:25 | 2:13 | 1:58 | 2:33 | 2:26 | 2:10 | 2:46 | 2:33 | 2:16 | 3:01 | 2:51 | 2:26 | 3:20 | 3:01 | 2:33 | 3:42 | 3:20 | 2:46 | 4:21 | 3:50 | 3:02 | | | | |
| oder 5 | Mountainbike Geländefahrt auf 85 % befestigte Strecke / 15 % asphaltierte Strecke | 1 x 65 km | M | 3:15 | 2:55 | 2:45 | 3:25 | 3:05 | 2:50 | 3:50 | 3:25 | 3:15 | 4:20 | 3:50 | 3:35 | 5:00 | 4:20 | 4:05 | 6:30 | 5:25 | 4:40 | 7:20 | 6:05 | 5:35 | | | |
| | | F | 3:55 | 3:30 | 3:20 | 4:25 | 4:00 | 3:40 | 5:00 | 4:25 | 4:15 | 5:40 | 5:00 | 4:40 | 7:00 | 6:10 | 5:45 | 9:10 | 8:00 | 7:00 | 9:50 | 8:36 | 7:55 | | | | |
| oder 6 | | 2 x 45 km | M | 2:10 | 2:00 | 1:50 | 2:15 | 2:05 | 1:55 | 2:30 | 2:15 | 2:00 | 2:50 | 2:30 | 2:20 | 3:15 | 2:50 | 2:40 | 4:05 | 3:30 | 3:00 | 4:45 | 4:10 | 3:40 | | | |
| | | F | 2:40 | 2:25 | 2:10 | 3:00 | 2:45 | 2:30 | 3:15 | 3:00 | 2:50 | 3:40 | 3:15 | 3:10 | 5:00 | 4:00 | 3:45 | 5:45 | 5:00 | 4:10 | 6:25 | 5:35 | 0:00 | | | | |
| oder 7 | | 3 x 30 km | M | 1:20 | 1:15 | 1:10 | 1:25 | 1:20 | 1:15 | 1:35 | 1:25 | 1:20 | 1:45 | 1:35 | 1:30 | 2:00 | 1:45 | 1:40 | 2:30 | 2:10 | 1:50 | 3:20 | 2:50 | 2:20 | | | |
| | | F | 1:40 | 1:30 | 1:25 | 1:50 | 1:45 | 1:40 | 2:10 | 1:50 | 1:45 | 2:20 | 2:10 | 2:00 | 2:50 | 2:25 | 2:20 | 3:30 | 3:00 | 2:35 | 4:35 | 3:45 | 3:05 | | | | |
| C Saisonleistung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | RTF/ CTF- Punkte | M | 25 | 38 | 50 | 25 | 35 | 45 | 25 | 32 | 40 | 25 | 30 | 35 | 15 | 19 | 23 | 15 | 18 | 20 | 13 | 14 | 18 | | | |
| | | | F | 25 | 38 | 50 | 20 | 30 | 35 | 13 | 20 | 25 | 13 | 18 | 23 | 8 | 12 | 15 | 8 | 10 | 13 | 8 | 9 | 13 | | | |
| oder 2 | | Jahres- kilometer | M | 1000 | 1500 | 2000 | 1000 | 1400 | 1800 | 1000 | 1300 | 1600 | 1000 | 1200 | 1400 | 600 | 750 | 900 | 600 | 700 | 800 | 500 | 550 | 700 | | | |
| | | | F | 1000 | 1500 | 2000 | 800 | 1200 | 1600 | 500 | 800 | 1100 | 500 | 700 | 900 | 300 | 450 | 600 | 300 | 400 | 500 | 300 | 350 | 500 | | | |
| DRA = A + B + C | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| D Sprint (alternativ zu C (D + E)) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Fliegender Start, Straße flach (in min) | 200 m | M | 00:18 | 00:17 | 00:16 | 00:19 | 00:18 | 00:17 | 00:20 | 00:19 | 00:18 | 00:21 | 00:20 | 00:19 | 00:24 | 00:23 | 00:22 | 00:26 | 00:25 | 00:24 | 00:28 | 00:27 | 00:26 | | | |
| | | | F | 00:21 | 00:20 | 00:19 | 00:22 | 00:21 | 00:20 | 00:23 | 00:22 | 00:21 | 00:24 | 00:23 | 00:22 | 00:27 | 00:26 | 00:25 | 00:29 | 00:28 | 00:27 | 00:31 | 00:30 | 00:29 | | | |
| 2 | Fliegender Start, Straße flach (in min) | 1000 m | M | 1:40 | 1:30 | 1:20 | 1:50 | 1:40 | 1:30 | 2:00 | 1:50 | 1:40 | 2:10 | 2:00 | 1:50 | 2:40 | 2:30 | 2:20 | 3:00 | 2:50 | 2:40 | 3:20 | 3:10 | 3:00 | | | |
| | | | F | 2:00 | 1:50 | 1:40 | 2:10 | 2:00 | 1:50 | 2:20 | 2:10 | 2:00 | 2:30 | 2:20 | 2:10 | 3:00 | 2:50 | 2:40 | 3:20 | 3:10 | 3:00 | 3:40 | 3:30 | 3:20 | | | |
| DRA = A + B + D + E | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| + E Geschicklichkeitsfahren (alternativ zu C (D + E)) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Wippe (Bohle: B=20cm x H=4 cm x L=5 m) | Mitte: Rundholz D = 10 cm | M | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | | | |
| | | | F | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | | | |
| 1a | Balancebrett (B =20cm x L = 5 m) | | M | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | | | |
| | | | F | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | | | |
| 2 | Langsamfahren 25 Meter in mind. sec | Ohne Stillstand u Bodenberührung, Fahrspur 1 m | M | 70 | 70 | 70 | 60 | 60 | 60 | 50 | 50 | 50 | 40 | 40 | 40 | 30 | 30 | 30 | 20 | 20 | 20 | 15 | 15 | 15 | | | |
| | | | F | 70 | 70 | 70 | 60 | 60 | 60 | 50 | 50 | 50 | 40 | 40 | 40 | 30 | 30 | 30 | 20 | 20 | 20 | 15 | 15 | 15 | | | |
| 3 | Slalomfahren, 2 Mal | 6 Hindernisse, 2 m Abstand | M | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | | | |
| | | | F | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | | | |

Unser Vereinsheim **nutzen**

Die Private Nutzung unseres Vereinsheims ist grundsätzlich nur für Vereinsmitglieder des MSV Essen-Steele und Mitglieder unseres Fördervereins möglich. Ob Geburtstag, Kommunion, Taufe oder eine Familienfeier, feiern könnt Ihr – sofern verfügbar – auch bei uns.

Die Räumlichkeiten im Innenbereich bieten Sitzgelegenheiten für ca. 40 bis 45 Personen. Unser Vereinsheim ist natürlich beheizt. Eine neue Küche mit Backofen, Ceranfeld, Kühlschrank, Geschirrspüler und einer Mikrowelle gehören zur

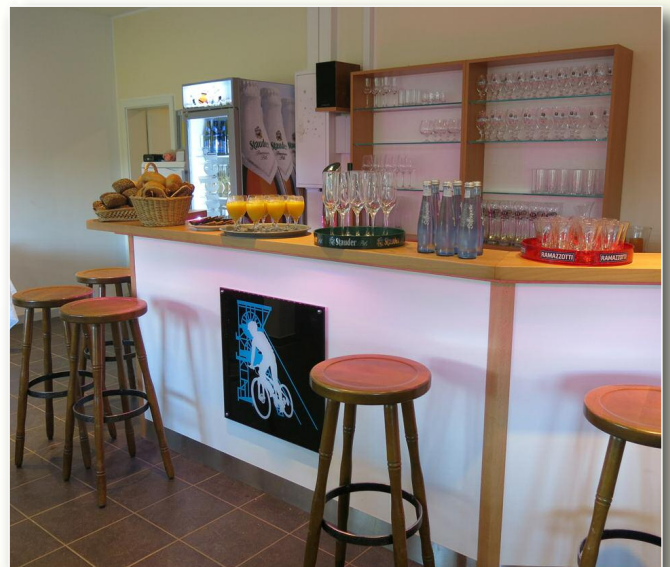
Ausstattung. Die neue gemütliche Theke lädt zum Verweilen in geselliger und ungezwungener Atmosphäre ein. Unsere sanitären Anlagen können vom Innenbereich wie auch vom Außenbereich erreicht werden.

Ansprechpartner für die Nutzung ist grundsätzlich der Vorstand des Mountainbike Sportverein Essen-Steele 2011 e.V.

Es gelten folgende weitere Voraussetzungen:

- * nur private Nutzung (keine kommerzielle),
- * Haftungserklärung,
- * keine Nutzung des Außengeländes im Rahmen von privaten Feiern.

Weitere Infos erhältst Du vom Vorstand des Vereins.



Steinstarke 162 km

pure Mountainbike-Emotion

Was machen drei Männer mit Langeweile am Wochenende? Sie laden die Räder ins Auto und fahren sechs Stunden gen Osten. Das Ziel heißt Rittersgrün und liegt im Erzgebirge. Teil des STONEMAN Miriquidi.

Der 3. September 2016 war so ein Langweilertag für Harald, Michael und Björn. Und um auch der senilen Bettflucht etwas entgegen zu setzen, starteten die drei Steinmänner um 03.30 Uhr zu 162 Kilometern durch

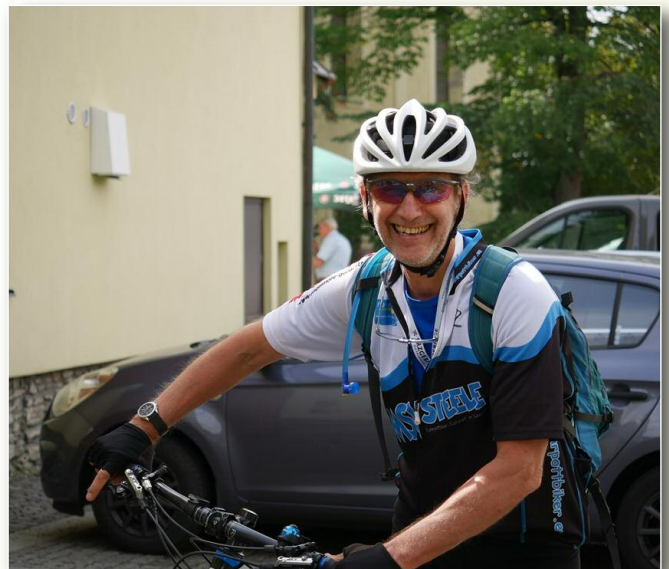
das deutsch-tschechische Grenzgebiet.

Mit der „Hallo-wach-Doppelherz aktiv Magnesium + Kalium-Dosis“ aus dem Starterpaket konnte es losgehen.

Der erste Gipfel mit 913 m war der Rabenstein. Die drei Steinmänner genossen den ersten Trailpark Deutschlands im Dunkeln.

Auf der Abfahrt verlor das Urgestein seinen Tacho und musste die ganze Strecke ohne „Daten“ durchziehen.

Zwei Stunden lang klebte er an den Fersen der Steine aus der Bronzezeit, ließ die beiden Kollegen aber am Auerberg ziehen.



Schlau, wer das Stoneman-Trophy-Paket gebucht und damit ausreichend Kartenmaterial an der Hand hatte. Außerdem half die gute Beschilderung, den rechten Weg zu weisen.

Nach 17 Stunden Gesamtfahrzeit war Harald Flintstone am Ziel und lockte am Scheibenberg zum letzten

Mal die Kontrollkarte.

Die beiden Youngster gönnten sich noch ein paar Extra-Kilometer und Höhenmeter und wurden anschließend vom bereits frisch geduschten Finisher begrüßt.

Logisch, dass diese tolle Leistung am Abend noch gebührend belohnt wurde.

Wir gratulieren allen drei Finishern zu diesem tollen Erfolg und freuen uns auf den nächsten Finisher-Bericht in 2017.

Verena hat sich vorgenommen, sich 2017 in die Liste der Erfolgreichen einzutragen.

Wir sind gespannt und drücken die Daumen!



Alle Jahre wieder ...

st Ruhrpottbiker-Weihnachtsfeier. Und die Organisatoren zaubern etwas Neues aus dem Helm. In diesem Jahr fand die Feier erstmalig im Julius-Leber-Haus der AWO statt. Große Bühne für großen Sport.

Gerade angemessen für einen Verein, der auch in 2016 stetig gewachsen ist. So konnten die Organisatoren gerade aus dem Nachwuchsbereich viele neue Mitglieder mit ihren Eltern begrüßen und für die Ruhrpottbiker begeistern. Der Nikolaus hatte viel zu tun und die Bühne füllte sich schnell mit altbekannten Sportlern und neuen Nachwuchshoffnungen.

In diesem Jahr stand die Feier ganz im Zeichen neuer Fashion. Die Nachwuchssportler präsentierten die neue Kollektion von Base-Caps im MSV Look, die von jedem Interessenten selbstverständlich auch gegen einen kleinen Obolus käuflich erworben werden kann.

In ganz neuem Outfit zeigten sich die anwesenden Trainer. Sie sind



Weihnachtsfeier

jetzt weithin in ihren Trainerwesten erkennbar und damit auch im Pulk der Radsportler an der Zornigen Ameise am Samstag für jeden gut sichtbar. Das Shooting in den neuen Westen war sicher auch eines der visuellen Highlights, bevor Jan Kryjak zum krönenden Abschluss des offiziellen Teils eine sensationelle Videoshow mit den Saisonhöhepunkten präsentierte. Alle, die dieses

Werk noch einmal sehen möchten empfehlen wir den nachstehenden Link! <https://ruhrpottbiker.eu/der-ruhrpottbiker-jahresrueckblick-das-video/>

Auch kulinarisch setzte diese Jahresendfeier neue Maßstäbe. Erstmals waren alle Gäste aufgerufen, etwas zum Buffet beizutragen. Das Ergebnis war ein Feuerwerk leckerer Spezereien in großer Auswahl.

Allen, die dazu beigetragen haben, danken wir herzlich!

Ein besonderer Dank gilt dem Orgateam um Sabine Kryjak und Marion Schönholz, die ihre Mannschaft wieder zu Höchstleistungen motivieren konnten und uns allen einen wunderschönen Abend bereitet haben!

Wir freuen uns auf das kommende Jahr!



Bild der Woche - Winterimpressionen einer **Samstagsausfahrt**

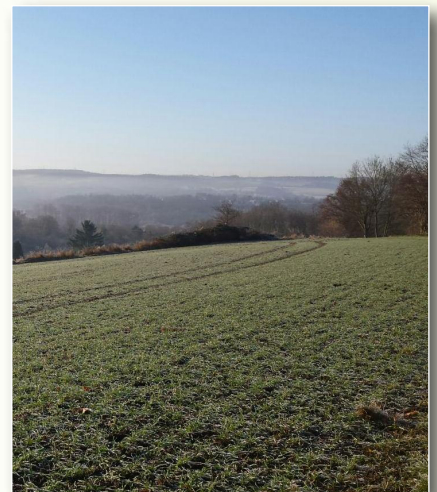
Wir sagen Euch an, den 2. Advent ... und nutzen das herrliche Winterwetter für die beliebte Ausfahrt über Burgaltendorf nach Niederwenigern und zurück.

14 ambitionierte Breitensportler der Ü20 Gruppe ergriffen am 3. Dez. 2016 die Gelegenheit, die Vitamin D-Speicher mit ausreichend Sonne wieder aufzufüllen. Die Wirkung ist sofort erkennbar: Wer nicht dick eingepackt war, zeigte ein strahlendes Lächeln, das mit den Sonnenstrahlen wetteiferte. Die

Redaktion der Vereinszeitung erreichte dieser Post in einer der zahlreichen WhatsApp Gruppen. Wir freuen uns über diese gelungene Dokumentation einer offenkundig gelungenen Trainingsausfahrt einer Ruhrpottbiker-Trainingsgruppe. Leistungssport oder Breitensport, U5 oder Ü20, Rennfahrer oder Rad-

wanderer. Die Ruhrpottbiker bieten jedem ambitionierten Radfahrer die Gelegenheit, seiner Leidenschaft nachzugehen – in jeder Alters- und Leistungsklasse.

Schickt uns über eure Trainer oder WhatsApp-Gruppenadministratoren. Eure besten Pics der Trainingseinheit und eine kurze Beschreibung der Tour. Was hat besonderen Spaß gebracht? Welcher Moment hat Euch fasziniert? Welcher Trail hat euch eure Grenzen erweitern lassen? Wir freuen uns drauf!



Impressum

| | |
|---|---|
| Herausgeber: | Mountainbike Sportverein Essen-Steele 2011 e.V. |
| Redaktion: | Verantwortlicher Redakteur Ralf Gierig und das Redaktionsteam |
| Inhalt / Ideen: | Arbeitsgemeinschaft Marketing |
| Sport: | Volker Schönholz |
| 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: | Postfach 14 34 48, 45264 Essen, Sitz: Hellweg 89a, 45276 Essen, Telefon 02 01 / 50 13 11 |
| 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 super!

Hallo ihr lieben Ruhrpottbiker! Wer hätte das gedacht, was Ihr in diesem Jahr alles geschafft habt. Unglaublich!! Ganz zu schweigen vom erfolgreichsten Jahr der Vereinsgeschichte. Wir haben mit Leon den ersten Deutschen Meister in unseren Reihen, Ben gewinnt Bronze bei der EU, Cemile die Transalp und Stefanie wird Zweite bei den Deutschen-Marathon-Meisterschaften.



Und unser Vereinsgelände, das COME es wächst und wächst und wird immer schöner.

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

Bis auf bald Euer

ruhrpott
Biky

