

**Blitzmeldung!**





Hansjörg Zwiehoff, 1. Vorsitzender

*Liebe Ruhrpottbiker,*

*in einigen Tagen ist es wieder so weit. Unsere Mitgliederversammlung findet am 24. März 2017 statt. Die Mitgliederversammlung ist nicht nur per Gesetz das höchste Gremium eines jeden Vereins, sie ist auch ein wichtiges Informationsmedium für Euch, liebe Mitglieder. Wir, der Vorstand werden Euch wieder in allen Bereichen Rechenschaft ablegen und über das letzte Jahr berichten. Selbstverständlich stehen wir Euch auch für alle Fragen rund um unseren MSV zur Verfügung. Ich möchte jetzt nicht zu viel verraten, aber das Jahr 2016 war in allen Bereichen das erfolgreichste Jahr, das wir in unserer Vereinsgeschichte hatten. Sportlich und wirtschaftlich stehen wir besser da denn je. Alle Einzelheiten dazu erfahrt ihr am 24. März 2017. Ich freue mich darauf, viele Ruhrpottbiker begrüßen zu dürfen.*

*So viel zum vergangenen Jahr; vor uns liegt aber auch ein tolles Jahr 2017, das schon mit einem Highlight begonnen hat. Die Bezirksvertretung des Bezirks VII Steele/Kray hat uns 12.500,00 € bewilligt, u.a. um eine neue Toranlage bauen zu können. Diese wird in den nächsten Tagen eingebaut und vermutlich schon zu unserer 1. MSV-Nachwuchstrophy, die am 2. April 2017 stattfindet, fertig sein. Erstmals sind wir Teil der zweitgrößten deutschen Rennserie, des NRW-Cups. Und da man uns viel zutraut, hat man uns gleich die Auftaktveranstaltung gegeben. Lasst uns also beweisen, dass wir diese Ehre zu recht haben. Ein Ereignis jagt das nächste, schon am 15. April 2017 geht es auf dem COME weiter. Unser traditionelles Osterfeuer wird hell in den Steeler Himmel leuchten und wieder zahlreiche Besucher aus nah und fern anlocken. Hierdurch werden wir über den sportlichen Bereich hinaus bekannt und zeigen unseren Nachbarn, dass wir mehr können als „nur“ Radfahren.*

## Aus dem Inhalt

Seite 2:	Vorwort des 1. Vorsitzenden
Seite 3:	Trainings-Wochenende
Seite 6:	Bocholt einmal anders
Seite 9:	Traditionelles Osterfeuer
Seite 11:	Buls Cup in Adenau
Seite 12:	MSV Wintertraining
Seite 15:	Manfred Stolz Deutscher Meister
Seite 16:	Preisliste für Vereinskleidung
Seite 17:	Workshop zu Marketing
Seite 19:	Trainingslager auf Mallorca
Seite 20:	XCO-NRW-Cup 2017
Seite 22:	NRW Schüler Cup am COME
Seite 23:	Samstägliches Training
Seite 25:	Breitensport auf schmalen Reifen
Seite 28:	Schlittschuhlaufen
Seite 29:	NRW zu Gast am COME
Seite 29:	CTF Cup Warendorf
Seite 31:	ruhrpott Biky kommentiert

*Diese beiden Veranstaltungen sind für unseren MSV immens wichtig. Daher möchten wir, dass unser Gelände in schönstem Glanz erstrahlt. Am 25. 3. und am 26. 3. 2017 wird daher auf unserem Gelände Frühjahrsputz gemacht. Ich zähle auf Euch, liebe Ruhrpottbiker, dass Ihr dabei seid und wieder tatkräftig anpackt.*

*Ich danke Euch schon jetzt dafür und freue mich auf einen erfolgreichen Auftakt des Jahres 2017.*

*CU in the dirt  
Hansjörg*



# Trainings-Wochenende im Naturfreundehaus Velbert-Tönisheide

**K**napp 15 Autominuten von Essen entfernt liegt nicht nur die Elfringhauser Schweiz sondern auch das Naturfreundehaus Velbert-Tönisheide. Das mit 33 Schlafplätzen und einer Selbstversorger Küche ausgestattete Haus eignete sich hervorragend für ein intensives Trainings-Wochenende unweit des heimischen Trainingsrevier.

Die Nähe zu Essen vereinfachte die Planung der Trainings- und Streckeninhalte und machte so eine Durchführung relativ leicht. Die 17 Sportler und Betreuer trafen sich schon freitags zur ersten Einheit.

Unter ihnen u.a. die aktuellen Bundes- und NRW Kadersportler des MSV und drei weitere befreundete Mountainbiker aus Haltern, Grafschaft und Pracht.

Die Maßnahme begann mit einem leichten Berglauf- und Treppenlauf in dem zur Winterzeit vollständig beleuchteten Herminghauspark. Für die nötige Entspannung und nassen

Spaß sorgte der anschließende Besuch des Parkbades in Velbert.

Für die weiteren zwei Tage war neben zwei langen MTB-Ausfahrten auch ein intensives Lauf- und Athletik-Programm geplant. Das Gelände rund um das Naturfreundehaus bietet sich geradezu an, ganzheitlich zu trainieren.

Mit dem aktiven Erwachen vor dem Frühstück wurde nicht nur der Stoffwechsel und sondern auch der Appetit angeregt, bevor es dann für die Sportler weiter zum Kraft- und Athletik-Programm ging. Eine wahre „Laktatspülung“ gab es vor

der verdienten Mittagspause durch hochintensive Bergsprints vor dem Haus.

Die zum Betreuer-Team gehörende Küchenchefin Marion sorgte für die schnelle Füllung der leeren Glykogenspeicher. Sei es Müsli, Obst und Rührei zum Frühstück oder aber Nudeln und Geschnetzeltes am Mittag, auch für Vegetarier, es mangelte an nichts.

Auch das muss bei einem Trainingslager in einem Selbstversorgerhaus immer bedacht werden. Wie bekomme ich die Meute satt ...?

Am Samstagnachmittag kamen dann endlich die Bikes zum Einsatz. Über herrliche Trails ging es bis zum Kettwiger Downhill und zurück über die Trasse der Niederbergbahn.

Wie es sich auf einer TV- und WLAN freien Hütte gehört, wurde





abends sogar gespielt. Nein, nicht etwa das Smartphone kam zum Einsatz, altbekannte Brettspiele wie Monopoly und Activity waren es, bei dem wir uns am Abend aktiv von Strapazen regenerierten.

Am Sonntag stand nach dem Frühsport und einem nochmals opulenten Frühstück eine weitere lange MTB-Ausfahrt auf dem Plan.

Höhepunkte der Tour war sicherlich der Nizzatrail in Langenberg und die Abfahrten vom Berger Hof. Die knapp 40 km und 1.200 Höhen-

meter forderten zum Ende der Maßnahme noch einmal alle Teilnehmer.

Einsetzendes Tauwetter verwandelte binnen 24 Stunden die zuvor noch knüppelharten Trails in matschig-glitschige Downhills. Die durch den Wetterumschwung aufgeweichten Passagen nutzten wir so zum Training der Fahr- und Slalomtechnik.

Der reichlich gefüllte Trainingsplan konnte von allen Teilnehmern komplett abgearbeitet und der oft allein trainierende MTB-Nach-

wuchs hatte sichtlichen Spaß bei dieser Teammaßnahme.

Fazit: Ein sehr gutes Trainingsrevier in Heimatnähe mit einer mehr als gruppentauglicher Unterkunft. Absolut empfehlenswert.!!

Als weitere Trainingsmaßnahmen für diesen Sportlerkreis sind ein Rennrad-Trainingslager auf Mallorca geplant sowie in den Osterferien das Trainingsrevier vom Schweizer Olympiasieger Nino Schurter in Massa Marittima in der Toskana zu erkunden.







**LOCOCYCLES**

**f /LocoCycles**

# PERFEKT UNTERWEGS

**MIT UNSEREM TOP-SERVICE UND UNSEREN TOP-MARKEN:**

**INSPEKTION**

**GABELSERVICE**

**REPARATUR**

**TUNING**



**ORBEA**

**KOGA**  
THE QUALITY BEHIND THE RECORD



**NC-17**

**PROTECTIVE**

**ONEAL**

**zimtstern**



**CRAFT**  
FUNCTIONAL SPORTSWEAR

**bellweither**

**evoc**



**Muc-Off**

**SIXSIXONE**



Huppertz & Kortmann GbR

Alfredstraße 399

45133 Essen

Fon: +49 (0)201 61588346



**LOCOCYCLES**



## Bocholt einmal anders – Trainingsvorbereitung des Renn-Nachwuchses

**D**as zweite Rennwochenende der Bocholter MTB Rennserie am Hünting bei den Freunden des RC 77 gehört traditionell den Ruhrpottbiker Kids. Auch in diesem Jahr sollte es wieder ins Münsterland gehen, um nach einem ausgiebigen Strecken-Check das Spaßbad unsicher zu machen und anschließend gemütlich im Vereinsheim mentale Kräfte für das Rennen am Sonntag zu sammeln.

Die Bauarbeiten am neuen Bikepark im Velodrom der Bocholter Radsportkollegen ließen allerdings in diesem Jahr einen Besuch im Vereinsheim nicht zu. Das hielt unsere Nachwuchssportler aber nicht davon

ab, sich im Schellenberger und im Stadtwald weiter auf das Mittelrennen einzugrooven.

Pünktlich um 10 Uhr traf sich die Gruppe der Unerschütterlichen zum Trainingsstart an der Zornigen

Ameise. Zügig ging es die Trasse hoch in Richtung Schillerwiese. Trainer Arndt Krüger hatte sich in der Woche zuvor die taktischen Stellen des Parcours in Bocholt genau angeschaut. Trainingsschwerpunkte waren daher vor allem der Start und das Fahren am Berg.

Ein Training, das sich auszahlen sollte, wie die Bilder zeigen. Unsere MSV-Bergziegen setzten die Tipps des Coaches im Rennen bestens um.

Grazil schlengelte sich Carlos Schenk an einer FahrerIn der U13 am Berg vorbei und sicherte sich am Ende den 4. Platz in diesem Rennen.





## Aus dem Sportbetrieb

Phillip Krüger fuhr souverän auf Platz 1. Aber auch alle Rennnovizen der neuen Saison glänzten durch gute Leistungen und ließen erkennen, dass der Nachwuchs des MSV Essen Steele 2011 e.V. in der kommenden Rennsaison noch Schlagzeilen machen wird.

Alle jungen Radler brennen darauf, bei der vereinseigenen Nachwuchstrophy am 02. 04. 2017 am COME zu starten!.

Das Trainerteam um Arne Burdak arbeitet bereits mit Hochdruck an einer Überraschungsaktion zum

Ausgleich für das Übernachtungswochenende.

Bis dahin freuen wir uns auf eine spannende Saison mit vielen ambitionierten neuen Fahrern und wünschen allen viel Erfolg und gutes Gelingen!



**Gerüstbau Bühnenbau**  
**M. Engelmohr** GEAH

[www.engelmohr-geruestbau.de](http://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](mailto:info@engelmohr-geruestbau.de)



**DANKE**  
**TRAINER!**  
**UNSER VEREIN**  
**BRAUCHT DICH**





# Traditionelles Osterfeuer bei den Ruhrpottbikern des MSV Essen-Steele

**A**uch 2017 veranstalten wir Ruhrpottbiker des MSV Essen-Steele 2011 e.V. wieder das traditionelle Osterfeuer auf unserem Gelände dem Center of Mountainbike Essen (COME).

Zum dritten Mal in Folge werden die Tore am 15. April 2017 um 17 Uhr für die Besucher geöffnet. Inzwischen ist diese Veranstaltung lieb gewonnene Tradition und erfreut sich bei Besuchern aus ganz Essen und Umgebung großer Beliebtheit.

Die Besucherzahlen der beiden letzten Jahre zeigen uns, dass wir in der Nachbarschaft angekommen

sind. Inzwischen ist diese Veranstaltung ein fester Bestandteil des sportlichen und kulturellen Lebens in unserem Ortsteil geworden. Wir sind stolz auf dieses vereinsübergreifende Miteinander im Stadtteil, das zu unserer Freude reibungslos funktioniert.

Gemeinsam möchten wir mit Euch feiern und freuen uns auf viele



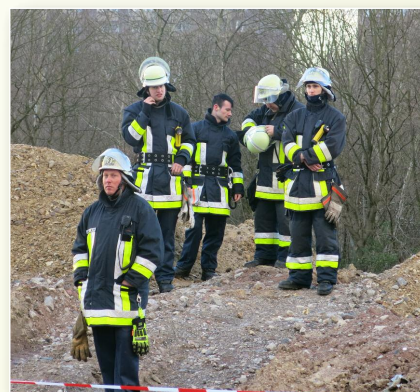
Besucher, Vereinsmitglieder mit Familie, Freunden und Bekannten.

Eine super Gelegenheit, sich auch einmal über die Fortschritte auf unserem Vereinsgelände zu informieren.

Unser herzlicher Dank gilt den Freunden der Freiwilligen Feuerwehr Essen Steele, die auch in diesem Jahr wieder die Brandwache übernehmen und für einen reibungslosen Ablauf sorgen.

Wir freuen uns auf zahlreiche Gäste, für die wir selbstverständlich in gewohnter Manier leckere Speisen und Getränke bereithalten werden.

Der Reinerlös dieser Veranstaltung wird für die Arbeiten unserer Jugendabteilung und die Weiterentwicklung des Center of Mountainbike Essen (COME) verwandt.



## Traditionelles Osterfeuer bei den Ruhrpottbikern des MSV Essen-Steele 2011 e.V.



Am Ostersonntag, den 15. April 2017, veranstalten wir ein traditionelles Osterfeuer auf unserem Vereinsgelände, dem ehemaligen Schulsportplatz am Schulzentrum Wolfskuhle, Hellweg 89a, 45276 Essen.

Ab 17.00 Uhr öffnen wir die Tore für die Öffentlichkeit.

Inzwischen ist diese Veranstaltung eine lieb gewonnene Tradition und erfreut sich bei den Besuchern größter Beliebtheit.

**Das große Osterfeuer entzünden wir nach Einbruch der Dunkelheit.**

Für das leibliche Wohl unserer Gäste ist reichlich gesorgt.



Aufsicht über das Feuer:  
Freiwillige Feuerwehr Essen-Steele.  
Herzlichen Dank für den Einsatz!



# HTB Radsport-Fachhandel

in Essen-Burgaltendorf

*Nicht nur für Profis*



Kohlenstr. 1a-1b

45289 Essen

Tel. 0201/52 01 813

[www.team-htb.de](http://www.team-htb.de)





# Steeler Erfolge beim Bulls Cup in Adenau

**M**it einem kleinen, aber starken Team präsentierte sich der MSV beim Auftaktrennen zum Bulls MTB Cup 2017.

Viermal standen die Ruhrpottbiker ganz oben auf dem Podest. Ben Zwiehoff entschied das Eliterennen für sich. Bei den Junioren strahlten Nina Kornatzki und Ole Zilse über ihre Siege.

Die Schülerklasse der U15 dominierte klar Nikolas Kaiser. Lena Muth erkämpfte sich einen 3. Platz in der weiblichen Jugend. Neueinsteiger Robin Kimpel belegte Platz 5 in der Rennklasse junge Wilde.

Benni Muth fuhr in der männlichen Jugend ein beherztes Rennen und wurde mit Platz 8 belohnt. Dustin Neitzke U15 und Liam Kertz U17 konnten ihre Rennen gesundheits- und verletzungsbedingt leider nicht zu Ende fahren. Ole Schönholz U17 kämpfte sich trotz mehrerer Defekte als 15. ins Ziel

Der 2. Lauf zum Bulls MTB Cup 2017 in Büchel wird am 5. März in Büchel ausgetragen.





## MSV Wintertraining

**P**ünktlich zum Start des alpinen Abfahrtsrennen in St. Moriz und dem Sprintrennen bei der Biathlon WM, meldete sich auch im Ruhrpott der der Winter mit aller Macht zurück.

Ein sogenanntes Höhentief hatte 5 cm Neuschnee im Gepäck und verwandelte über Nacht unsere Trainingsstrecken in eine weiße Winterlandschaft.

Doch wer dachte „heute ist eh kein Training“ täuschte sich gewaltig.

Pünktlich um 10:00 Uhr bogen wie jeden Samstag Radler für Radler um die Ecke. Der Treffpunkt an der zornigen Ameise war ähnlich voll wie an einem lauen Sommertag. Alle Alters- und Leistungsgruppen waren vertreten, um die weiße Pracht unter ihre Stollen zu nehmen.







## 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





# Liebe Sponsoren, herzlichen **DANK!**

Vereinsarbeit hat schon immer die Unterstützung von Helfern, Sponsoren und Gönnern benötigt. Dennoch ist es nicht selbstverständlich in diesem Bereich Unterstützung zu finden.

All der persönliche Einsatz und Ehrgeiz von unseren ehrenamtlichen Helfern würde nicht zum selben Ergebnis führen, ohne die Unterstützung unserer Sponsoren! Ohne materielle oder finanzielle Unterstützung wäre ein geregeltes und zufriedenstellendes Vereinsleben kaum noch zu realisieren!

An dieser Stelle möchten wir uns herzlichst bei unseren Sponsoren für die Zuwendung und das entgegengebrachte Vertrauen bedanken und hoffen weiterhin auf eine exzellente sowie partnerschaftliche Zusammenarbeit!

Es kann nur in unserem Vereinsinteresse liegen, wenn wir auch als Kunden die Bindung der Sponsoren, Inserenten und Gönner an den Mountainbike Sportverein Essen-Steele 2011 e.V. dauerhaft verfestigen.

Aus diesem Grunde bitten wir bei Einkäufen oder Aufträgen Sponsoren und Gönner bevorzugt zu berücksichtigen.

Möchten auch Sie den Mountainbike Sportverein Essen-Steele 2011 e.V. entsprechend unterstützen?

Dann sprechen Sie uns einfach und völlig unverbindlich an.

Nutzen Sie jetzt die Chancen unseres Vereins und profitieren Sie von vielen Vorteilen, wie zum Beispiel:

- Steigerung des Bekanntheitsgrades Ihres Unternehmens
- Imageverbesserung durch die Förderung von Kindern und Jugendlichen
- Höhere Identifikation als bei „klassischer“ Werbung
- Erhöhte Medienpräsenz

Egal ob Bandenwerbung, Trikotsponsering, eine Seite in unserer Vereinszeitschrift, Werbung auf unserer Homepage oder am Vereinsheim des MSV Essen-Steele, etc.

Wir haben für jeden Zweck und jede Zielgruppe die passende Werbefläche. Vielleicht haben Sie auch eigene Ideen und Vorstellungen, wie Sie sich in unserem Mountainbike Verein einbringen möchten?! Sprechen Sie uns einfach an.

Ihr Ansprechpartner ist:

Hansjörg Zwiehoff

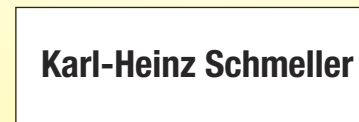
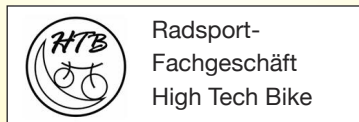
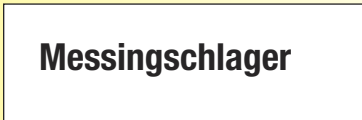
1. Vorsitzender

Mobil 0179 / 3 97 47 38

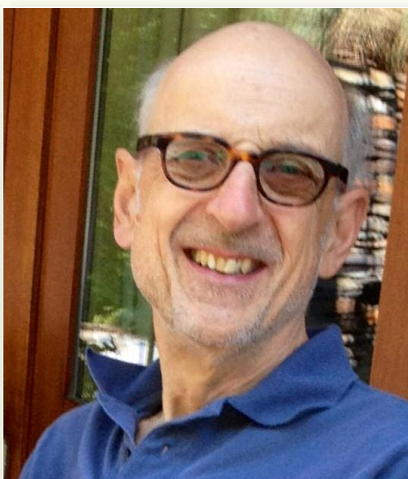
E-Mail: [hansjoerg@ruhrpottbiker.eu](mailto:hansjoerg@ruhrpottbiker.eu)



## Unsere Sponsoren



## Blitzmeldung! Unser Manfred holt Gold Deutscher Meister 2017 im Cross Duathlon



Liebe Ruhrpottbiker, beim Blick in die Anmelde Listen für die Deutsche Meisterschaft 2017 im Cross Duathlon und googeln meines Konkurrenten in Altersklasse 70 wurde mir anders:

Der Mann hatte 360 Triathlon, davon 35 Ironman hinter sich! Insgesamt waren wir am 12. 3. 2017 in Trier bei prachtvoller Wetter 109 Starter auf der 7,5 km Laufstrecke (3 Runden) mit 240 Höhenmeter und 24 km Radstrecke mit 800 Höhenmetern (4 Runden).

Schon beim Warmlaufen merkte ich „dicke Beine“ und dass meine Trainingsform unerreichbar war. Dementsprechend war ich nach den ersten beiden Laufrunden Vorletzter; nur mein Leidensgenosse Dieter (der Triathlet) war noch hinter mir; Verletzungspause wie er mir später sagte. Auf der Radstrecke konnte ich dann aber durchatmen, auch die steile Rampe zu Anfang kam ich anders als bei 4 maligen Versuch am

Vortag mit Schwung hoch – Adrenalin bringt eben doch was! Und so habe ich dann auf der Radstrecke 5 Teilnehmer überholt und bin nach der letzten Laufrunde – die Treppe mit 40 Stufen vor dem Ziel auf allen Vieren – bei 104 Finishern als 98. mit 2 Std. 12 Min. 44 Sec. ins Ziel gekommen. 5 Teilnehmer hatten aufgegeben. Der Abstand zum nächsten vor mir war 1 Min. 23 Sec. (1. der AK 65), zur Nachfolgenden 31 Sec.

Bei besserer Form und punktgenauem Training – wer weiss? Aber Gold ist schließlich Gold und Deutscher Altersklassenmeister ... Dieter hatte 25 Min. Abstand auf mich, wir haben uns prima verstanden.

Viele Grüße  
Manfred



## 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 €



# Workshop zu Marketing, Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit am COME

**A**m 18. Febr. 2017 hatten wir Herrn Oliver Reinehr vom Landessportbund zu Gast im COME. Ziel war es, den öffentlichen Auftritt der Ruhrpottbiker zu beleuchten und zu hinterfragen, was sich seit dem letzten Treffen im Februar 2014 im Bürgerhaus Essen-Steele Ost getan hat.

Die Verantwortlichen aus den Sparten, dem Vorstand und dem Förderverein der Ruhrpottbiker zogen in dem 6-stündigen Workshop Bilanz. Dazu wurden in drei Arbeitsschritten die Stärken und Schwächen der Arbeit zur Präsentation der Ruhrpottbiker in der Öffentlichkeit beleuchtet und bewertet.

Zunächst bewertete jeder Teilnehmer für sich die Arbeit im Bereich Marketing, Öffentlichkeit und Kommunikation. Diese Einschätzungen wurden dann in jeweils zwei Gruppen zu jeweils 5 Personen in eine neue Form gegossen und bewertet. Am Ende stand die Harmonisierung der beiden Gruppenergebnisse.

Das Ergebnis beeindruckte den Leiter der Veranstaltung, der als Inhaber einer Sportmarketing-Agen-

tur einen besonders scharfen Blick auf die Leistungen der Vereine hat.

Lediglich in 7 von 42 Kategorien hat der MSV Essen-Steele 2011 e.V. noch konkreten Handlungsbedarf. In diesen Feldern hat der Verein noch Lücken, die geschlossen werden müssen.

So muss die Geschäftsstelle im COME nun kurzfristig etabliert werden, damit die Anliegen aller Mitglieder schnell und kompetent bearbeitet werden können. Außerdem wird das Marketingkonzept des Vereins komplett neu überarbeitet.

Hier freuen wir uns besonders über das Engagement von Lea Schleifenbaum. Sie identifiziert sich so stark mit den Ruhrpottbikern, dass sie im Rahmen ihrer Bachelorarbeit dieses Konzept für den Verein

entwickeln wird und damit auch wissenschaftliche Grundlagen und Forschungsergebnisse darin einfließen werden.

Die Ruhrpottbiker bedanken sich für diese tolle Unterstützung und freuen sich auf das Ergebnis.

An dieser Stelle ein kleiner Aufruf: Marketing lebt von Marktforschung. Und davon, dass viele Menschen sich an der Meinungsbildung beteiligen. Daher: Gebt Lea die größtmögliche Unterstützung für ihre Arbeit. Sie wird Fragen an euch haben. Euer Investment sind ein paar Minuten Zeit. Das Ergebnis ist ein Konzept aus einem Guss, das uns alle noch stolzer macht, ein Ruhrpottbiker zu sein!

Bitte unterstützt sie und nehmt zahlreich an Befragungen oder Aktionen teil!

Seit 2014 hat der MSV Essen-Steele 2011 e.V. eine Vision. Ziel ist es, miteinander zu sprechen und zu handeln. Inzwischen tragen über 200 Mitglieder die Farben der Ruhrpottbiker. Ob im Renn- oder im Breitensport, auf eigenen Veranstaltungen oder im öffentlichen Raum – der Biker vor dem Förderturm ist überall sichtbar. Beeindruckendes Beispiel war die Präsentation auf dem Kennedyplatz im Rahmen der Sparkassen-Spendenaktion.

Das Ergebnis ist für alle sichtbar und messbar: Mit Messingschläger KMC konnten wir einen weiteren Sponsor von den Leistungen der Ruhrpottbiker überzeugen.

Leistungen, die jeder von euch auf ganz unterschiedliche Weise erbringt. Dafür sagen wir aus tiefem Herzen DANKE und hoffen, dass dieser Spirit auch in den nächsten Jahren weiter wächst und Früchte trägt.



v.l.n.r.: Berthold Litfin (Vorsitzender Förderverein), Udo Schlienckamp (Vorstand Verwaltung), Oliver Vonk (Vorstand Finanzen), Ralf Gierig (Vereinszeitung), Verena Straberg (Breitensport), Sabine Kryjak (Vereinskleidung), Lea Schleifenbaum (Vereinsverwaltung), Hansjörg Zwiehoff (1. Vorsitzender), Barbara Frede (Vorstand Marketing), Volker Schönholz (Sportlicher Leiter)



**ZIEL ERREICHT!**



**Vielen Dank für Ihre Treue und Ihr Vertrauen !**

**AUTOTECHNIK STEEG**

**MEISTERWERKSTATT**

**Bochumer Landstraße 242  
Tel. 534497  
[www.autotechnik-steeg.de](http://www.autotechnik-steeg.de)**



# Trainingslager Mallorca

**E**ine Insel mit zwei Bergen ... ein Paradies für Radfahrer und ein beliebtes Trainingsrevier ambitionierter Radsportler – ist die Baleareninsel Mallorca, kurz Malle.

Auch 10 Ruhrpottbiker und zwei Sportler aus dem MTB Lexware-Team tauschten ihre geliebten Mountainbikes gegen edle Carbon Rennräder um eine solide Grundlage für die kommende Saison zu schaffen.

Bei frühlingshaftem Wetter brannten die jungen Rennsportler in sie-

ben Tagen knapp 7.000 km in den mallorquinischen Asphalt.

In der Serra de Tramuntana, ein bis zu 15 Kilometer breiter Gebirgszug mit 11 Gipfeln über 1.000 Meter Höhe, sammelten sie auch fast 70.000 Höhenmeter.

Wer glaubte, wir sind die einzigen

die sich so vorbereiten, wurde eines besseren belehrt.

Auch die direkten Konkurrenten drehten ihrer Runden auf der Insel. Sei es das Team der HWG Gedern, dem SC Hausach aus dem Schwarzwald und dem Bayern Kader, fast alle waren sie da.

Am Ruhetag wurden dann die wahren und wirklichen touristischen Hot-Spots besucht. Am Ballermann 6 in S'Arenal wurde allen klar was den Reiz der Insel ausmacht ...!





# XCO-NRW-Cup 2017

**D**er NRW-Cup startet! Wir sind wieder voll dabei, sogar als Ausrichter des ersten Rennens. Nachdem unsere Saison schon erfolgreich in Bocholt startete, geht's nun in die nächsten Rennen. Bei unserem Heimrennen kennen wir alle uns bestens aus, aber auch bei den anderen Rennen, sorgen wir für einen leichten Einstieg und ein Rennerlebnis als Team!

Wir betreuen folgende 4 Rennen:

In **Essen**, am 02. April 2017 (unser Heimrennen), in **Solingen**, am 23. April 2017, in **Haltern**, am 09. Juli 2017 und in **Remscheid**, am 24. September 2017, werden Arne, Werner und Thomas (Harti) alles für euch vorbereiten.

Von einer geeigneten Aufwärmstelle für unsere Fahrer / innen, bis

zu Streckenbesichtigungen und Anlaufstelle für alle Ruhrpottbiker ist an diesen vier Terminen für alles gesorgt.

Gerade Neueinsteigern wird dort die Möglichkeit geboten behütet in das erste Rennen zu starten und sich immer auf eine helfende Hand verlassen zu können. Aber auch allen anderen wird eine Plattform für

einen gemeinsamen Treffpunkt geboten, auf der das Renngeschehen gemeinschaftlich durchlebt wird.

Wir, Arne, Werner und Harti, freuen uns auf Euch und auf einen geschlossenen Auftritt der Ruhrpottbiker beim NRW-CUP-2017.

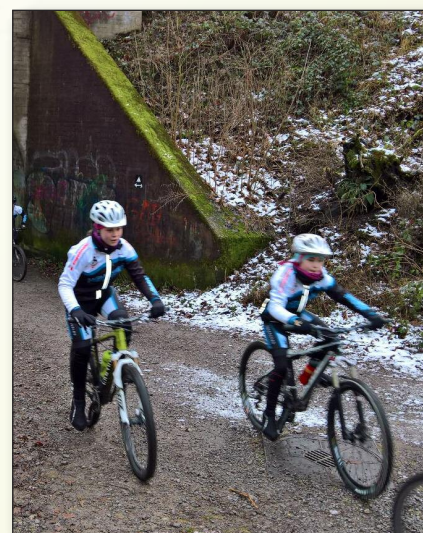
Falls euch noch Fragen bezüglich der Anmeldung, oder auch dem Verhalten vor Ort offen stehen, werft einen Blick in den folgenden Leitfaden.

Sollte dieser euch nicht weiterhelfen, wendet euch per Mail an [arne@ruhrpottbiker.eu](mailto:arne@ruhrpottbiker.eu).

Sportliche Grüße an alle Ruhrpottbiker



The poster for the XCO NRW-Cup 2017 features logos for ARAG, MTB-SCHÜLER-CUP, Freestyle Media World, XCO NRW CUP, and RADSPORT NAGEL. It includes a map of North Rhine-Westphalia with race locations marked. A list of dates and locations is provided: 02.04.2017 Essen (nur Schüler-Cup), 23.04.2017 Solingen, 07.05.2017 Grafschaff, 03.06.2017 Solingen-Gräfrath (nur Schüler-Cup), 25.06.2017 Pracht, 01.07.2017 Saalhausen (nur Schüler-Cup), 09.07.2017 Haltern, 10.09.2017 Bochum (nur Schüler-Cup), and 24.09.2017 Remscheid. It also mentions sponsors like ARAG-MTB-Schüler-Cup-Trikots and RADSPORT NAGEL.





# Mountainbike Sportverein Essen-Steele 2011 e.V.



## Leitfaden zur NRW – CUP – Anmeldung:

**Schritt 1:** Gehe auf die offizielle Seite des XCO-NRW-CUP's:

<http://www.xco-nrw-cup.de/>

Es erwartet dich folgende Seite:



**Schritt 2:** Klicke auf den „Anmeldung“ – Button. (oben links)

➔ Du wirst umgeleitet auf die Seite [www.time-and-voice.de](http://www.time-and-voice.de),  
dort werden dir alle MTB-Veranstaltungen aufgelistet

**Schritt 3:** Suche dir das erste Rennen bei dem du starten möchtest und klicke auf den „Anmeldung“ – Button. Sollte dieser dort nicht auftauchen, ist die Anmeldung noch nicht freigegeben. Ab dem 01. März ist diese möglich.

**Schritt 4:** Fülle alle Felder aus. Du kannst dich auch für alle Rennen dieses Cup's anmelden, die du fahren möchtest. Ein Klick in dem entsprechenden Feld unter „Veranstaltung“ genügt.

**Wichtig:** Unter Verein schreibst du „MSV Essen – Steele 2011“, der Punkt Team bleibt, wenn nicht anders besprochen, frei.

**Schritt 5:** Die Rechnung wird euch per Post geschickt. Zahlen könnt ihr per Überweisung, oder auch vor Ort. Für Rennfahrer bis einschließlich der Klasse U23 übernimmt der Verein die Meldegebühren. Für nähere Infos zur Abrechnung unter [arne@ruhrpottbiker.eu](mailto:arne@ruhrpottbiker.eu) „Regelung der Startgelderstattung“ und ein Muster anfordern, mit dem ihr einfach und unkompliziert eure Kosten erstattet bekommt.

**!!! Auf Geht's !!!**



# Auftakt des **NRW Schüler Cups 2017** am Center of Mountainbike COME

**D**ie älteste MTB-Rennserie Deutschlands gastiert bei uns am COME! Am 2. April 2017 richten die Ruhrpottbiker ihr erstes Rennen in ihrer noch sehr jungen Vereinsgeschichte aus.

Erwartet werden am ersten Aprilwochenende ca. 120 junge Mountainbiker aus ganz NRW, den benachbarten Bundesländern und Holland, die den NRW Cup 2017 mit ihrem 1. Lauf in Essen eröffnen.

Schon seit Wochen treffen sich die Verantwortlichen des Vereins und planen die Veranstaltung bis ins kleinste Detail.

Von der Streckenplanung bis zur Gestaltung der Urkunden und Pokale wird bei den regelmäßigen

Planungssitzungen alles angesprochen.

Um 09:45 Uhr beginnt der Wettkampftag mit der Begehung des Technikparcours für Startklassen der U11 bis U15.

In der Mittagspause zeigen dann die Allerjüngsten ihr Talent. Für sie steht ein kleiner Technikkurs parat bevor es danach auf die Strecke geht. Ab 13:00 Uhr zeigen dann wieder die Schüler der U11 bis U15 ihr Können. In dem erstmals im

NRW Cup ausgetragenen Rennmodus – Shorttrace – kämpfen die jungen Sportler Runde für Runde gegen das Ausscheiden, bis dann in der letzten und finalen Runde die Medaillen vergeben werden.

Wir erhoffen uns von diesem Wettkampfmodus spannende Rennen auf unserem Vereinsgelände, die hoffentlich von vielen Besuchern beobachtet werden. Gegen 17:00 Uhr findet die Siegerehrung statt, wo neben Medaillen und Pokalen auch die NRW-Leadertrikots für die Cupführenden vergeben werden. Wir freuen uns bei hoffentlich gutem Wetter auf reichlich Gäste, fürs leibliche Wohl ist wie immer bei den Ruhrpottbikern gesorgt.





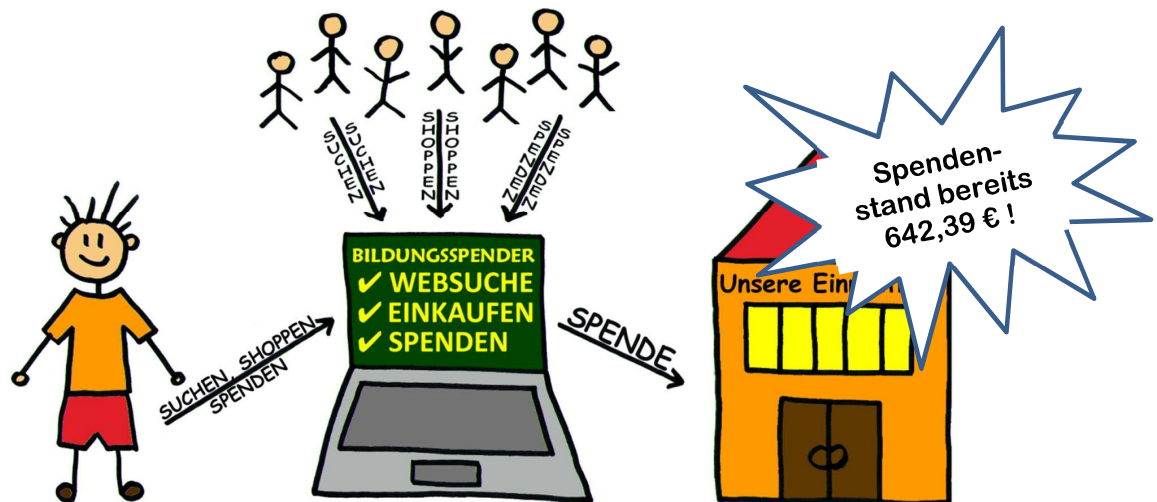
# Samstägliches Training und Tourenfahren

**S**o sieht das aus, wenn sich die Ruhrpottbiker zum samstäglichen Training und Tourenfahren treffen. Vom Profi-Radsportler, über XC-Racer, Jugendliche, Kids, aber auch die Jedermann- und Breitensportler, von den ambitionierten 24h-Racern über die flotten CTF-Fahrer bis hin zu den Country-Radwanderer kommen alle zusammen. Danach wird sich in leistungsgerechte Gruppen aufgeteilt und alle haben ihren Spass.





# 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](http://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](http://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](http://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**.

# Breitensport auf **schmaleren Reifen**

**Wir Ruhrpottbiker können nicht nur schmutzig und mit viel Federweg**

**E**ine tolle Möglichkeit sich mit Menschen und Landschaften in NRW bekannt zu machen, bieten sogenannte RTF, Radtourenfahrten. Der Ablauf einer solchen Veranstaltung ist nahezu identisch mit der einer CTF. Nur geht hier meist alles etwas entspannter zu.

Wie auch bei CTF-Veranstaltungen handelt es sich bei einer RTF um KEIN Rennen. Jeder Teilnehmer kann das Tempo selbst bestimmen. Ankommen ist das Ziel und der Weg dahin mit viel Spaß und Freude am Radfahren gepflastert.

Man trifft auf nahezu jede Art von Fahrrad. Vom klassischen 1-Gang-Fahrrad, über Touren- und Trek-

kingräder, Liegeräder, hin zu Randonneure, Rennräder aus allen Epochen der Radsportgeschichte bis hin zu hochgezüchteten Carbon-Zeitfahrmaschinen. Selbst einige Mountainbiker fahren mit ihren breiten Reifen diese Veranstaltungen.

Der Verfasser dieses Artikels ist selbst einige Jahre mit dem Mountainbike solche RTF-Veranstaltungen

gefahren, hat dann allerdings leichtere, profillose Reifen verwendet. Es geht also. Jedes Fahrrad und vor allem auch jeder Radfahrer kann an dieser Veranstaltungsform teilnehmen.

Entgegen zum Fahren im Gelände, wo man sich oft nur auf die Strecke konzentrieren muss, hat man bei diesen Radtourenfahrten auch die Zeit, sich die Landschaft anzuschauen. Sei es das Schattenspiel der Bäume auf alten Alleen; der Geruch, wenn im Frühjahr die Natur erwacht; wenn der Raps blüht; die Erdbeeren auf den Feldern, oder wenn der Bauer das Heu für den Winter einholt.







Man kommt in Kontakt mit den Menschen am Wegesrand. Erst kürzlich traf der Autor im Münsterland auf eine Gruppe Einheimischer, die sich dort auf einer kleinen Straße dem Boßeln widmeten.

Oftmals wird vermutet, dass bei diesen Radtourenfahrten auf großen, gut ausgebauten Landstraßen gefahren wird. Das Gegenteil ist der Fall. Die Veranstalter nutzen solche Straßen nur, wenn sie wenig befahren sind oder einen parallel zur Straße

verlaufenden Radweg bieten. Meistens wird jedoch auf kleinen, verwinkelten Wirtschaftswegen und -straßen gefahren. Fernab jedes sonntäglichen Autoverkehrs.

Fast immer bieten die Vereine mehrere Streckenlängen an. Die kürzeste Strecke ist meistens die Familientour, welche eine Streckenlänge um die 20 km aufweist.

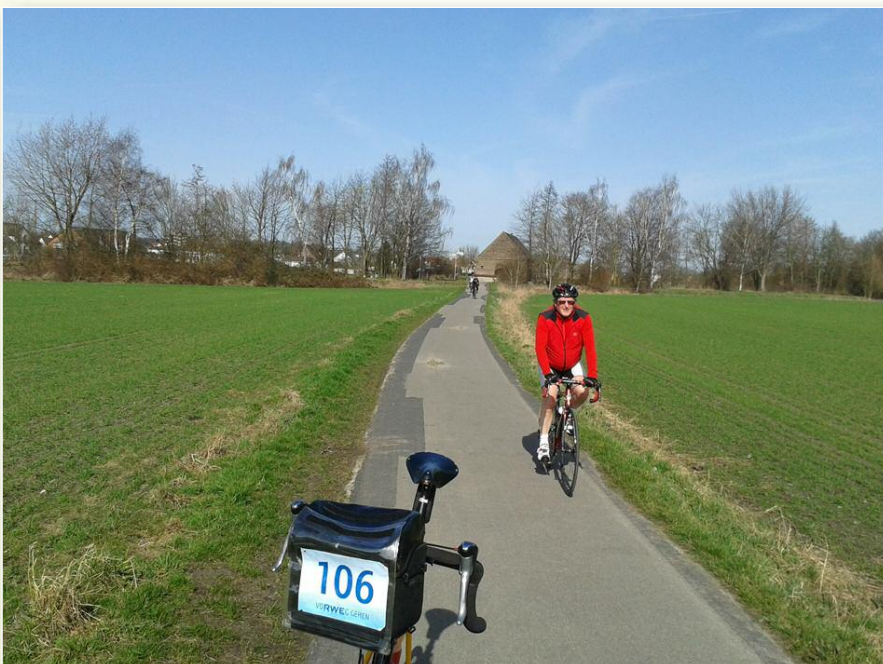
Danach kommen die ca. 40 km lange Einsteiger- und ca. 70 km Freizeittour. Für die etwas erfahre-

neren Tourenfahrer kommt dann die Fitnesstour mit ca. 110 km und die 150 km Leistungstour. Gelegentlich wird auch eine Marathonstrecke angeboten, die dann mindestens 200 km lang ist.

Es ist also wirklich für alle Radsportler etwas dabei. Auf den Familientouren trifft man oft genau diese. Familien, manchmal mit Kinderanhänger, oder eifrige kleine Tour-Prinzessinnen und -prinzen, die ihr Kinderräder ordentlich voran treiben.

Und bei den längeren Touren findet man durchaus auch Renngruppen, die mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von jenseits der 40 km/h-Marke unterwegs sind. Es ist immer beeindruckend, wenn man hinter sich dieses markante Sirren hört, solche Gruppen im D-Zug-Tempo an einen vorbei schießen und man trotzdem noch immer freundlich von diesen Rennfahrern begrüßt wird. Auch wenn man selbst nur mit 20 km/h verträumt vor sich hin radelt. Radtourenfahren bedeutet Spaß für alle. Egal, wie schnell man fahren möchte.

Etwa alle 20-25 km gibt es einen Kontrollpunkt, an dem es auch kostenlos etwas zu essen und zu trinken







gibt. Zuweilen herrscht hier ein gewisser Volksfestcharakter. Große Vereine bieten da teilweise schon ganze Buffets auf. Bei kleineren Vereinen kann es aber auch durchaus einmal vorkommen, dass man sich verrechnet hat und nicht jeder Teilnehmer etwas zu essen bekommt.

Hier sollte der Breitensportler immer auch eigen verantwortlich handeln und sich nicht zu sehr auf andere verlassen. Da diese Veranstaltungen aber eben nicht irgendwo im Wald stattfinden, kann man natürlich auch mal eben an einer Dorfbäckerei, Kiosk oder Tankstelle halten und sich dort kurzerhand selbst verpflegen.

Gerade im Sommer kann ein eventuell an der Strecke liegendes

Eiscafé durchaus mit teilnehmenden Radtourenfahrer gut besucht sein.

Wem das nicht zusagt, der kann natürlich die Strecken in Höchstgeschwindigkeit und ständig am persönlichen Leistungslimit fahrend abarbeiten.

Das ist das Tolle an dieser Veranstaltungsform. Jeder so, wie er/sie kann und möchte.

Wer nun neugierig geworden ist und diese Breitensportform einmal ausprobieren möchte, dem empfiehlt sich der Breitensportkalender des BDR: <https://tinyurl.com/rtf-termine>

Für weitere Fragen steht euch gerne euer Ruhrpottbiker-Vereinsfachwart für den Breitensport Joe Buschmann [joe@ruhrpottbiker.eu](mailto:joe@ruhrpottbiker.eu) zur Verfügung.





## On ice in the sunshine – Nachwuchsbiker sind Finalisten bei Essen on Ice

**D**as zweite Rennwochenende der Bocholter MTB Rennserie am Hünting bei den Freunden des RC 77 gehört traditionell den Ruhrpottbiker Kids. Auch in diesem Jahr sollte es wieder ins Münsterland gehen, um nach einem ausgiebigen Strecken-Check das Spaßbad unsicher zu machen und anschließend gemütlich im Vereinsheim mentale Kräfte für das Rennen am Sonntag zu sammeln.

Die Bauarbeiten am neuen Bike Park im Velodrom der Bocholter Radsportkollegen ließen allerdings in diesem Jahr einen Besuch im Vereinsheim nicht zu. Die Bocholter Rennserie war ein voller Erfolg für die Ruhrpottbiker Kids, wie das Endklassement der Serie zeigte. Auf dem Podium fanden sich überwiegend auch die Sportler des MSV Essen Steele 2011 e.V. wieder.

Als Entschädigung für den Wasserspaß im Bahia hatte sich das Trainerteam um Arne etwas ganz Besonderes ausgedacht: Lebensna-

hen Chemieunterricht im Frühling: Statt auf zwei Reifen across the country ging es mit zwei Kufen über gefrorenes Wasser auf dem Kennedyplatz. Bei Temperaturen um die 15 Grad Celsius.

Nach der Begrüßung durch Maskottchen Karlo rockten die Ruhrpottbiker die Eisfläche und verwandelten die Bahn bald in eine Oase. Mit glühenden Kufen flitzten die Biker über das Eis, so dass sogar die Pinguine bald eine kalte Dusche brauchten. 1,5 Stunden verbrachten die Kids mit ambitionierten Eltern

auf dem Eis. Währenddessen fungierte eine tapfere Schar weiterer Eltern als Security.

Für das Ende der Session hatte die Familie Rödiger noch ein Schmankehl im Rucksack. Dank guter Beziehungen zum Personal der Rodelbahn gab es noch einmal 60 Minuten kostenloses Gravity Training für alle MSV Ruhrpottbiker Kids. Sie durften zum Abschluss der Saison kostenlos in den Reifenrutschen die Rodelbahn nutzen.

Danke an die Trainer der Nachwuchsbiker für ihr Engagement! Das Koordinationstraining auf der Eisbahn in Essen war eine optimale Vorbereitung auf die NRW Nachwuchstrophy der Ruhrpottbiker am 2. April 2017, die ganz im Zeichen von Technik und Radbeherrschung steht. Wir freuen uns auf die neuen Champions der Saison 2017!





## NRW zu Gast am COME

### Arbeitseinsatz zur Vorbereitung des ARAG Schülercups

**L**iebe Ruhrpottbiker! Die Teilnehmerzahl für den ersten Lauf des ARAG MTB Schüler Cups 2017 am 2. April 2017 nähert sich der 100er Marke.

100 Nachwuchssportler und ihre Vereinskollegen und Familien aus ganz NRW werden bei uns zu Gast sein.

Zeit, die Frühjahrsgarderobe herauszuholen und sich aufzuhübschen. Wir rufen auf zum großen COME Frühjahrsputz.

**Wann:** 25. bis 26. März 2017

**Wer:** Alle, die helfen wollen und können.

**Was muss ich mitbringen:** Arbeitshandschuhe, festes Schuhwerk und viel Elan. Harken, Schüppen, Schubkarren und sonstiges Gartengerät sind herzlich willkommen!

Um die Verpflegung braucht Ihr Euch nicht zu kümmern, für Essen und Getränke wird gesorgt!

Bitte meldet euch **JETZT** an, spätestens jedoch bis zum 17. März 2017.

Udo Schlienkamp freut sich unter [udo@ruhrpottbiker.eu](mailto:udo@ruhrpottbiker.eu) auf Eure Nachricht!

Bitte schreibt ihm auch, welche Arbeitsgeräte Ihr mitbringen könnt.

Wir zählen auf Euch und freuen uns auf zahlreiche Helfer!

---

## Kick off des NRW CTF Cups 2017 – Durch die M-sauen!

„Na, habt ihr Schwierigkeiten im Wald in Essen?“ das sind die ersten Worte eines offenbar gut informierten und interessierten Radfahrkollegen an einem sonnigen Frühlingsmorgen in Warendorf. Ich kann ihn trösten, der Schilderwald auf Essens Wegen ist gestutzt. Es wird wieder gefahren auf Essens Wegen. Das freut den Radler, der verspricht, auch bald wieder in Essen zu sein.

Erwartungsfroh nähern wir uns der Anmeldung. Wie viele Höhenmeter waren es noch gleich? „So

viele wie eine Schuppe Sand“, weiß der muntere Radler aus dem Kreis Recklinghausen. Vielleicht auch

zwei. Dank der guten Vorbereitung der RSG-Freunde sind die Startnummern schnell geholt. Nun kann es auch schon losgehen. Durch die Emsauen des östlichen Münsterlandes rund um Warendorf.

Der Weg führt durch ein Wohngebiet direkt aufs Land in die Bauerschaft Neuwarendorf. Vorbei an alten westfälischen Höfen mit Backhaus, vor dem das Mittagessen friedlich auf der Weide grast. Der gut beschilderte Weg ist als typische „Pättkestour“ angelegt. Asphaltierte Radwege wechseln ab mit Schotter- und Feldwegen, den Pättkes. Die Abwechslung der Route liegt eindeutig in der Beschaffenheit des Boden: schlammige Wiesenwege wechseln ab mit den sandigen Außenböden. Die Konzentration wird beim Befahren der Schotterpisten gefordert. Schlaglöcher von teilweise undefinierbarer Tiefe müssen materialschonend umfahren werden: Pumptrack by westfalian nature.





Am Bahnübergang Müssingen / Einen installierten die Planer der Tour einen natürlichen Kommunikationspunkt. Geschlagene 12 Minuten warten die Radler auf die Durchfahrt der Regionalbahn, die die Pferdezuchthochburg Warendorf mit der Bezirkshauptstadt Münster verbindet. Zeit für kurze Gespräche, sachkundiges Taxieren von Mensch und Material oder für eine ausgedehnte Trinkpause.

Dieser Streckenabschnitt führt direkt zum Höhepunkt der Tour: Den Emsauen. Hier haben die Landschaftsplaner des LWL wirklich ganze Arbeit geleistet. Die Radler

erwartet ein hervorragend aufbereitetes Naturschutzgebiet. Am Ende dieses Streckenabschnittes können sich die Radler am Kontrollpunkt an der üppigen Verpflegungsstation bedienen. Nachdem die Akkus wieder beladen sind, geht es nun an der Ems entlang. Im Gegenwind. Der hat Angriffsfläche in einer Aue, die keinen Schutz bietet. Einige Abzweige später erleben die Fahrer der kleinen Runde ein kleines Deja Vu: Man fährt die Strecke nun rückwärts.

Nach knapp zwei Stunde insgesamt 2 Stunden inklusive Pause erreichen wir das Ziel. Froh, als früher

Vogel gestartet zu sein. Als Belohnung winkt ein Stück leckerer Kuchen. Nun noch schnell umladen und ab geht es wieder ins Ruhrgebiet.

Erkenntnis des Tages bei der Fahrt durch die M-sauen: Wer bereit ist, die Perspektive zu ändern, kommt zu dem Ergebnis, dass das Münsterland sehr wohl Höhenunterschiede kennt. Wo erntet der dümmste Bauer die dicksten Kartoffeln? IN DER ERDE. Die Höhenmeter des Münsterlandes liegen in der Tiefe! Und das sind garantiert mehr als eine Schüppe Sand.



## 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.	



## Das ist schon **super!**

**H**allo ihr lieben Ruhrpottbiker! Ich freue mich mit Euch auf ein super neues Jahr. Der erste Knaller ist schon da:

**Manfred Stolz wird Deutscher Meister!**

**Herzlichen Glückwunsch!**

Nun geht es endlich los mit dem Bau der Sprunganlage mit über 15 Schanzen. „Ob ich mit meinem kleinen Flitzer auch über die Schanzen komme?“ „Wenn nicht, ist auch nicht schlimm, auf jeden Fall habt Ihr Euren Spaß!“

Bis auf bald Euer



ruhrpott  
**Biky**

