



# MSV STEELE

Radsport im Ruhrpott

[www.ruhrpottbiker.eu](http://www.ruhrpottbiker.eu)

Ausgabe 15

**Ruhrpottbiker** *aktuell*

20. Juni 2017

**Unsere  
Dirt-Anlage  
ist fast fertig!**



Center of Mountainbike  
**ESSEN**



Hansjörg Zwiehoff, 1. Vorsitzender

*Liebe Ruhrpottbiker,*

*der 14. Juni 2013 ist ein Schlüsseldatum für unseren MSV. An diesem Tag haben Unbekannte an und in unserem heutigen Vereinsheim Feuer gelegt. Trotz des schnellen Eingreifens der Feuerwehr Essen blieb faktisch nur eine Ruine des Gebäude über. Der Traum vom eigenen Vereinsgelände mit einem schönen Vereinsheim schien – wenige Tage vor der geplanten Unterzeichnung des Pachtvertrages mit der Stadt Essen – geplatzt zu sein. Auf den folgenden Bildern könnt Ihr noch einmal nachvollziehen, wie groß der Schaden war, der damals entstand.*

*Genau so tief war die Enttäuschung bei Vorstand und Mitgliedern. Doch wir wären nicht die Ruhrpottbiker, wenn wir nicht im wahrsten Sinne des Wortes wie ein Phönix aus der Asche auferstanden wären. Sofort begannen wir Gespräche*

*mit der Immobilienverwaltung der Stadt Essen, den Sport- und Bäderbetrieben, unserer Bezirksvertretung und dem ESPO, wie das Projekt doch noch „fliegen“ könnte. Von allen Seiten erfuhren wir uneingeschränkte Unterstützung.*

*Dieser Unterstützung und der tatkräftigen Hilfe unserer Mitglieder verdanken wir es, dass wir heute, statt auf Ruinen, auf einen nahezu fertiggestellten 2. Bauabschnitt unseres Center of Mountainbike Essen (COME) schauen. Die neue Dirt-Anlage ist fast fertig und schon jetzt könnt Ihr sehen, dass auch sie ein absolutes Highlight wird. Das COME ist mittlerweile das Herz unseres Vereins geworden. Es dient nicht nur zum Training, sondern auch als Wettkampfstätte.*

*Erstmals haben wir in diesem Jahr einen Lauf des MTB-NRW-Cups ausgerichtet und – wie nicht anders zu erwarten – damit neue Maßstäbe gesetzt. Und auch in der Kooperation mit Schulen und Kindergärten ist unser COME ein zentrales Schlüsselement. Nach der Projektwoche mit der Pestalozzischule für geistig behinderte Kinder waren beide Seiten total begeistert. Selbstverständlich trainieren auch unsere Rennsportler, die wieder überaus erfolgreich unterwegs waren, regelmäßig dort.*

*Das erste Highlight des Sommers war die Übernachtungsaktion unserer Kids am COME. Über 30 Ruhrpottbiker-Kinder mit Eltern hatten unter dem Motto „24 Stunden Ruhrpottbiker-Non-Stop“ rund um die Uhr extrem viel Spaß. Auch diese Aktion wäre ohne unser COME nicht möglich gewesen. Insofern ist der 14. Juni 2013 zwar der Tag des großen Brandes; er ist aber auch der Tag, an dem das Feuer, das in uns Ruhrpottbikern brennt, erst so richtig entfacht worden ist.*

*In diesem Sinne, niemals aufgeben und*

*CU in the dirt*

*Hansjörg*

## Aus dem Inhalt

Seite	2:	Vorwort des 1. Vorsitzenden
Seite	3:	14. Juni 2013
Seite	5:	Einladung DM
Seite	6:	MSV Nachwuchs-Trophy
Seite	10:	Ben beim Volcat-Rennen
Seite	13:	Projektwoche
Seite	16:	Rennbericht Stephanie Dohrn
Seite	18:	Beate Pelanie zieht EM-Ticket
Seite	19:	Preisliste für Vereinskleidung
Seite	20:	5. Essener Raderlebnistag
Seite	23:	Das Elektro-Mountainbike
Seite	24:	20. BIKE-Festival Willingen
Seite	26:	Ruhrpottbiker Country Tour
Seite	28:	Rick Steffen unter den Top 20 bei der Triathlon WM
Seite	30:	24 Std. Nonstop Spiel und Spaß am COME
Seite	32:	Stadtradeln 2017
Seite	33:	ruhrpott Biky kommentiert

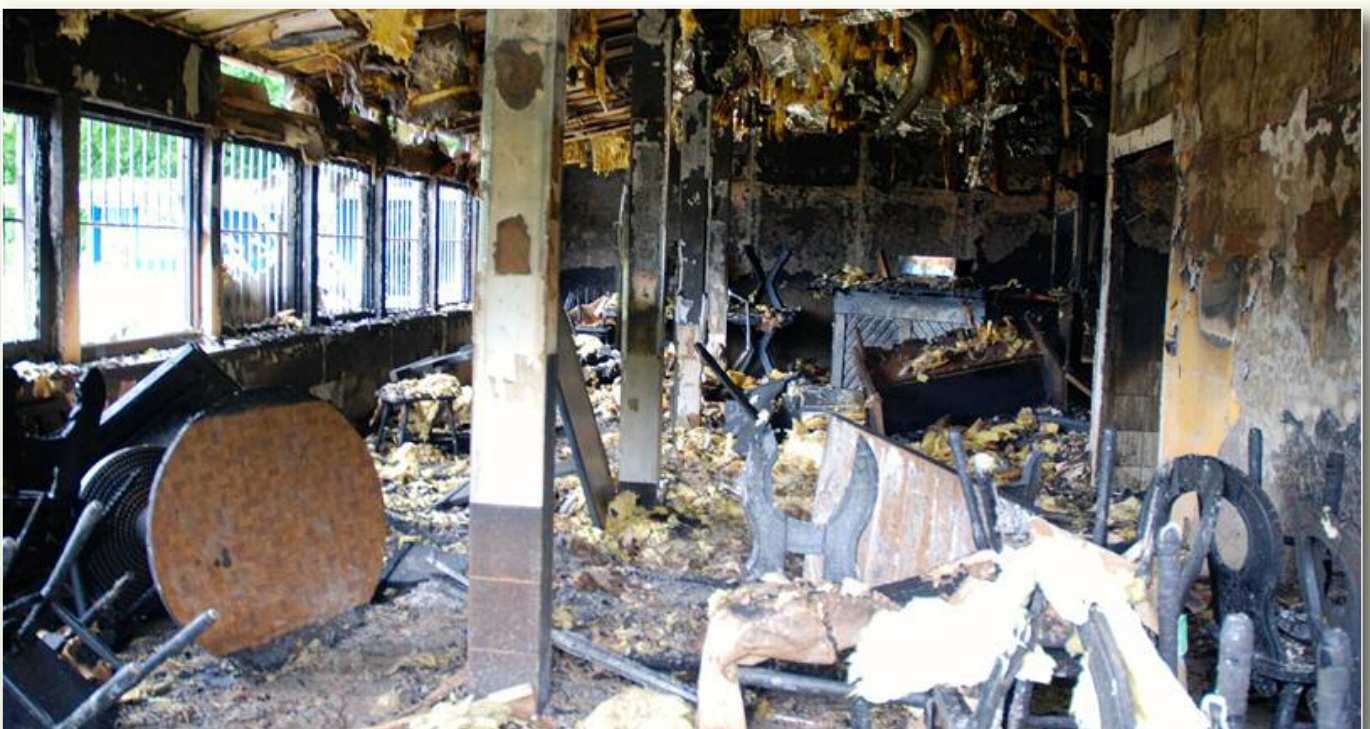


# 14. Juni 2013





## Center of Mountainbike Essen







# Fanreise Bad Salzdetfurth

*Liebe Ruhrpottbiker,*

stellt Euch vor: Ein Cross-Country-Rennen, das eine traumhafte Altstadt mit einem superschweren Waldkurs verbindet. Zuschauerfreundlich jagen die Fahrer über künstliche Brücken und Treppen durch die Altstadt. Auf einem knüppelharten Anstieg drückt das Feld in Richtung Wald, in dem flowige Trails, aber auch große Sprünge warten. Auch hier alles zuschauerfreundlich angelegt. Highlight ist dann die Fahrt durch den Garten und ein Haus, wo die Rennfahrer praktisch aus dem „Wohnzimmer“ wieder in der Altstadt auftauchen, um über eine 90 Grad Steilkurve in die nächste Runde zu gehen. Spektakulärer geht es in Deutschland kaum. Gibt es nicht, meint Ihr? Gibt es doch!!! Und zwar in der Sportstadt Bad Salzdetfurth <http://sportstadt.bad-salzdettfurth.de>.

Dort finden in diesem Jahr am **23. Juli 2017** die **Deutschen Meisterschaften** in unserer Disziplin, Mountainbike Cross-Country, statt.

**Und das Beste ist: Ihr könnt live dabei sein!**

Diese Gelegenheit solltet Ihr nicht verpassen. Die deutschen Topstars wie Manuel Fumic, Sabine Spitz, Markus Schulte-Lünzum und natürlich unser Ruhrpottbiker Ben Zwiehoff kämpfen in den Rennen der Eliteklasse um den Titel. Da ist spektakuläre Rennaction garantiert. Die Stars sind in der Boxengasse zum Anfassen nah, so nah, wie in keiner anderen Sportart. Holt Euch vor oder nach den Rennen Autogramme oder wechselt ein paar Worte mit Ihnen. Die Gelegenheit habt Ihr nicht oft. Vorher finden noch die Rennen in den Altersklassen U17, U19 weiblich und U23 statt. Auch hier sind FahrerInnen aus dem Ruhrpottbiker-Nachwuchs wie Ole Schönholz, Sean Feldhaus, Renée Elena Kaiser und viele andere mit dabei. Sie alle freuen sich schon darauf, dass Ihr sie lautstark anfeuert.

Damit Ihr dieses Spektakel live erleben könnt, fahren wir Euch am Sonntag, den 23. Juli 2017 mit dem Bus nach Bad Salzdetfurth und stimmen uns schon auf der Fahrt für das große Bikefest ein. Los geht es um 6.00 Uhr am Parkplatz des COME, so dass wir ca. um 9.30 Uhr Bad Salzdetfurth erreichen.

Gegen 17.00 Uhr fährt der Bus dann wieder Richtung Heimat, so dass wir gegen 20.30 Uhr in Essen sein werden. Es wird also auch für unsere jüngsten Mitglieder nicht zu spät werden. Gerade für sie ist es ein einmaliges Erlebnis, die Stars live zu erleben, in deren Fußstapfen sie treten wollen. Selbstverständlich sind auch die Eltern unserer Kids herzlich eingeladen.

Damit möglichst viele von Euch mitkommen, unterstützt unser Verein die Reise finanziell, so dass Ihr für nur **15,00 €** pro Erwachsenem und **7,50 €** pro Kind/Jugendlichem unter 18 Jahre mitfahren könnt. Voraussetzung für den Erhalt dieses Vorzugspreises ist die Mitgliedschaft im MSV Essen-Steele 2011 oder im Förderverein Ruhrpottbiker. Alle Nichtmitglieder können – freie Plätze vorausgesetzt – zum Preis von 25,00 € pro Person mitfahren.

Bitte habt Verständnis, dass wir eine Mindestteilnehmerzahl von 30 Personen benötigen, damit die Reise stattfinden kann. Sollten sich mehr als 48 Personen anmelden, werden die Plätze nach Eingang des Fahrpreises auf unserem Konto vergeben.

Wer bei dieser einmaligen Reise dabei sein möchte, schreibt bis zum **23. Juni 2017** eine Mail mit den teilnehmenden Personen an [info@ruhrpottbiker.eu](mailto:info@ruhrpottbiker.eu) und überweist den Gesamtbetrag der Fahrtkosten bis zum **30. Juni 2017** auf das bei der Sparkasse Essen geführte Konto des MSV Essen-Steele mit der IBAN: DE50 3605 0105 0001 2019 87; BIC: SPESDE33XXX.

Eins noch zum Schluss: Vergesst Eure Fahnen und Lärminstrumente nicht!!! Wir freuen uns auf viele Teilnehmer und ein einmaliges Erlebnis.

Euer Vorstand im MSV



## MSV Nachwuchs-Trophy ein voller Erfolg!

**B**ei herrlichem Sonnenschein und frühlingshaften Temperaturen wurde auf unserem Vereinsgelände, dem Center of Mountainbike Essen (COME) der 1. Lauf zum ARAG-MTB-Schüler-Cup 2017 powered bei time-and-voice ausgetragen.

Dass wir überhaupt das Auftaktrennen zum diesjährigen NRW-Cup ausrichten durften, erfüllte uns nicht nur mit Stolz sondern war auch Ansporn, eine Top-Veranstaltung auf die Beine zu stellen.

Das zehnköpfige Planungsteam um unseren sportlichen Leiter, Volker Schönholz und die beiden Jugendtrainer Arne Burdack und Thomas Hartmann an der Spitze nahm diese Herausforderung an, plante und organisierte mehr als drei

Monate und setzte alle Pläne gemeinsam mit unseren Ruhrpottbikern im März 2017 in die Tat um.

Dabei erfüllten die Strecken für die „1. MSV-Nachwuchs-Trophy 2017“ alle Anforderungen, die Fahrer und Zuschauer an eine perfekte Nachwuchsrennstrecke haben.

Fast 150 Starter aus ganz NRW, Rheinland Pfalz und den Niederlanden hatten in den Altersklassen U7 bis U15 für diesen bundesoffenen Saisonauftakt am COME gemeldet.



Dabei trugen 22 Fahrer – und damit auch das größte Nachwuchsteam des Renntages – die schwarz-blau-weißen Trikots des MSV.





Zunächst erwartete die jungen Sportler am Vormittag ein anspruchsvoller Technik-Parcours mit sechs unterschiedlichen Sektionen, auf denen sie die Wahl aus drei verschiedenen Linien hatten. Je nach Schwierigkeitsgrad gab es für ein fehlerfreies Durchfahren mehr oder weniger Punkte.

Zusätzliche Bonuspunkte konnten sich die Fahrer verdienen, die diese Prüfung statt mit den üblichen Clickpedalen mit sogenannten Flatpedals, also ohne feste Bindung zum Schuh, absolvierten.

Gegen Mittag standen die Allergüngsten im Fokus der Veranstaltung. Ähnlich wie bei den Schülern fuhren auch die Bambinis und Kids der Klassen U7 und U9 einen kleinen Hindernissparcours, der für die Startaufstellung des anschließenden Kurzstreckenrennens gewertet wurde.

Highlight für diese Altersklassen war dann, dass sie auf der gleichen Runde fahren durften, wie später die „Großen“. Natürlich hatten wir die Schwierigkeiten der Runde entsprechend entschärft und die Rennstrecke war altersgerecht auf eine bzw. zwei Runden festgelegt.

Die mit Spannung erwarteten Rennen der Schülerklassen U11 bis U15 wurden am Nachmittag gestartet. Der für Zuschauer und Fahrer

neue Rennmodus „Shortrace“ als Ausscheidungsfahren bedeutete, dass nach zwei Einführungsrounds in jeder Runde jeweils der letzte Fahrer aus dem Rennen ausschied.

Zum Schluss sprinteten dann die letzten vier verbliebenen Fahrer um den Sieg. Insbesondere im Hauptrennen, der Altersklasse U15, war Spannung pur bis zum Schluss gegeben.

Packende Kämpfe um Positionen und Plätze ließen den Zuschauern manches Mal den Atem stocken. Trotzdem verlief die gesamte Veranstaltung unfallfrei.

Hier gebührt ein ganz besonderes Lob allen Fahrern und Fahrerinnen für das sportliche faire Verhalten und allen Zuschauern, Eltern und Betreuern für die trotz der aufregenden Rennaction entspannte Atmosphäre.

Leider kam es in der Ermittlung des Tagesergebnisses durch die vor der Saison beschlossene Änderung der Generalausschreibung zu einem Missverständnis. Im Rahmen unserer Siegerehrung wurden nur die Erstplatzierten des Shortrace geehrt und nicht – wie eigentlich vorgesehen – die Gewinner der Gesamtwertung aus Trial und Shortrace.

Wir bedauern dieses Versehen als Veranstalter außerordentlich und entschuldigen uns bei allen versehentlich nicht geehrten Sportlern für

diesen Fehler. Bezüglich der weiteren Verfahrensweise dürfen wir auf die Stellungnahme unseres Zeitmessers verweisen, die Ihr unter <https://time-and-voice.com/mtb/essen-2017/ergebnisse> findet.

Selbstverständlich wird für die weiteren Veranstaltungen des NRW-Cups und die Gesamtwertung der Nachwuchsklassen das richtige Tagesergebnis, das sich aus der Gesamtwertung von Trial und Shortrace zusammensetzt, zugrunde gelegt. In dieser Wertung standen mit Nicolas Kaiser U15 und Phillip Krüger U11 sogar zwei Ruhrpottbiker auf dem Podest.

Trotz dieses „Bugs“ sind wir stolz darauf, ein zukunftsfähiges innovatives Konzept für Nachwuchs-Rennen auf die Beine gestellt zu haben und danken allen Beteiligten und Helfern für die tolle Unterstützung und eine absolut gelungene Rennpremiere am COME.

Fotos gibt es natürlich auch: Wer möchte, schreibt eine Mail mit seiner Startnummer an Merlin Muth, E-Mail: [merbild@yahoo.com](mailto:merbild@yahoo.com) ! Merlin stellt Euch dann die Fotos kostenfrei zur Verfügung.

Unser Dank geht auch an unseren Hauptsponsor LocoCycles, der uns die Sachpreise für die Altersklassen U11 und U13 zur Verfügung gestellt hat.

Auszugsweise einige Stimmen, die uns nach dem Rennen erreicht haben:

„Am 2. April 2017 luden die Ruhrpottbiker des MSV Steele zur „MSV Nachwuchs Trophy 2017“ und dem 1. Lauf des ARAG MTB-Schüler-Cup 2017 auf ihr spektakuläres Bike-Gelände „Center of Mountainbike Essen“, auch COME genannt, in Essen-Steele ein.“

„Unzählige Kids der Klassen U15 bis zu den kleinen Bambinis fanden sich mit ihren Familien bei perfektem Frühlingswetter in Steele ein, um die begehrten Trophäen einzu-





fahren und einen tollen, sportlichen Tag zu verbringen ...“

„Neben all den sportlichen Ehrungen soll eine Ehre hier nicht unerwähnt bleiben.“

„Der MSV Steele richtete heute sein erstes MTB-NRW-Cup-Rennen aus und wir müssen sagen: Hut ab, das war ein kindgerechtes Bike-Event vom Allerfeinsten!“

„Neben der hervorragend durchdachten, spektakulären Rennstrecke des COME und dem schmucken Vereinsheim mit top Außenanlage, standen für eine Stärkung und den kleinen Hunger zwischendurch exzellente Verpflegungsstationen zur Verfügung.“

„Besonders auf den Punkt brachten es die „Nudeln mit Soße“, die kulinarisch das durch und durch kindgerechte Event unterstrichen. Das beachtliche Kuchenparadies spiegelte den Einsatz der vielen Helfer wider.“

„Neben der kulinarischen Top-Leistung waren die kleinen Pokale, die für jeden (!) der jüngeren Teilnehmer vergeben wurden, ein weiteres erwähnenswertes Highlight. Einen Pokal in den Händen – großes Kino für die jungen Biker! Hierfür gibt es ganz klar noch einen Extra-Dank von allen Eltern an den MSV Steele.“

„Ohnehin war das Event in höchstem Maße kindgerecht, fair und sportlich. Hier stand der Spaß am Mountainbiken im Vordergrund, die Freude am Sport und das pure dabei sein waren das Ziel.“

„Faire Eltern, gut gelaunte Bike-Kids, eine tolle Moderation und viel Herzlichkeit seitens der MSV-Mitglieder sorgten für einen nachhaltig beeindruckenden, großartigen Tag.“

„Der MSV Steele zeigte heute mit viel Herzblut und in jedem Detail, dass die Jugend hier an erster Stelle steht – dieses Event war eine Veran-



staltung der Extraklasse, der unser großer Respekt und Dank sicher ist.“

Für so viel lobende Worte bedanken wir uns alle!!



MERBILD





**LOCOCYCLES**

**f /LocoCycles**

# PERFEKT UNTERWEGS

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

**INSPEKTION**

**GABELSERVICE**

**REPARATUR**

**TUNING**



**ORBEA**

**KOGA**  
THE QUALITY PEOPLE OF CYCLING



**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**



# Ben ist in der **Welspitze** angekommen.

## Beim Volcat-Rennen jagt er den Weltmeister und wird Zweiter!

**D**as Volcat-Etappenrennen auf dem Mountainbike ist eines der größten seiner Art in Spanien. Das vom Weltverband mit S2 dotierte „Stagerace“ zeichnet sich dabei nicht nur durch eine hohe Teilnehmerzahl, Qualität und Dichte aus, sondern auch durch seine konditionellen wie fahrtechnischen Ansprüche. Insgesamt mussten in drei Tagesetappen 178 Kilometer mit über 5.000 Höhenmetern bewältigt werden.

Die 2017er Auflage des Volcats war ähnlich wie in den Vorjahren in der Spitze stark besetzt. So fanden sich u.a. mit Tiago Ferreira, dem amtierenden Marathonweltmeister, den beiden italienischen Olympia-Zwillingen Luca und Daniele Braidot, Ilias Perikles, dem Marathon-Weltmeister von 2013, und Jiri

Novak einige der weltbesten Fahrer auf der Startliste wieder.

Komplettiert wurde dieses Fahrerfeld dann noch von einer Phalanx an spanischen Top-Mountainbikern und ca. 1400 weiteren Teilnehmern.

Auf der ersten Etappe mit 58 km und einem extrem anspruchsvollen

und hohem Trailanteil drückte Ben zusammen mit dem Olympia Siebten Luca Braidot ordentlich aufs Gas, so dass u.a. Tiago Ferreira nicht folgen konnte.

Am Ende landete unser Ben ganz knapp von den Italienern und dem Tschechen Jiri Novak geschlagen auf Rang vier.

Die zweite Etappe entscheidet traditionell das Volcat. Die Experten sprechen hierbei von der „Etapla reina“, der sogenannten Königs-etappe.

Auf 80 km mussten die Fahrer fast 3.000 Höhenmeter bewältigen und fuhren ca. die Hälfte der Strecke auf technisch höchst anspruchsvollen Trails.







Ben war von Beginn an klar, dass es Ferreira sein würde, der heute versuchen wird seinen Rückstand von gestern zu egalisieren. Aber Ben hielt den Abstand auf Tiago von nur 2 Min. auf eine Fahrzeit von 3:15 Stunden.

Für das Gesamtklassement bedeutete das nach zwei von drei Tagen, dass Novak weiterhin mit 1:30 Min. Vorsprung auf Tiago Ferreira und 2:10 Min. auf unseren Ben das Leader-Jersey tragen durfte.

„Als ich am Start der dritten Etappe stand war für mich eigentlich klar, dass ich den dritten Platz sicher ins Ziel bringen will. Falls sich aber

eine Gelegenheit ergeben sollte, wollte ich trotzdem bereit sein diese zu nutzen. Genauso kam es dann auch!“ so Ben.

Auf den 42 km mit nur 1.000 Höhenmetern sollte eigentlich im Klassement nichts mehr anbrennen und die ersten 20 km verliefen auch recht ereignislos bis auf einmal der Führende, Jiri Novak der Gruppe signalisierte, dass er einen Platten am Hinterrad hatte.

Fairerweise warteten Tiago und auch Ben sofort und boten ihre Hilfe an. Als klar wurde, dass Novak länger brauchen würde und die beiden ihm auch nicht helfen konnten, ent-

wickelte sich ein Zweikampf zwischen Tiago und Ben, weil es für beide ja schließlich auch um den Gesamtsieg ging.

Ben musste 2:10 Minuten vor Novak im Ziel ankommen, um in der Gesamtwertung noch auf Platz Zwei zu rutschen.

Nach Ben's Zieleinfahrt und knapp über zwei banger Minuten, in denen der Tscheche noch nicht zu sehen war, ist es Ben erst bewusst geworden, dass er es tatsächlich noch geschafft hat.

„Ich bin total happy, dass ich das Volcat zum ersten Mal auf dem Podest beenden konnte.“ sagte Ben.

„Nun stehen nach dieser harten Zeit erstmal ein paar Erholungstage auf dem Plan.“

Wir alle sagen: „Herzlichen Glückwunsch zu Deinem zweiten Platz, Du bist schneller als erwartet in der Weltspitze angekommen.“





# 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)





# Projektwoche der Pestalozzischule beim MSV Essen-Steele

**W**ir, die Ruhrpottbiker des MSV Essen-Steele 2011, sind bekanntlich in allen Bereichen des Mountainbikesports aktiv. Besonders liegen uns der Nachwuchssport und dessen Förderung am Herzen. Dabei richten wir unser Augenmerk immer auch auf die Kids und Jugendlichen, die vielleicht keine (leistungs-)sportliche Karriere anstreben, sondern einfach nur Spaß am Biken haben.

Gerade bei unseren Jüngsten ist es wichtig, dass sie einfach aus Freude an Bewegung in der freien Natur agieren, bevor sie möglicherweise später auch beginnen sportlich zu fahren. Diese Erfahrungen nutzen wir auch, um in Ferienkursen, AG's oder Projektwochen Neulinge mit den Grundlagen unseres Sports vertraut zu machen.

Unser Gelände, das COME (Center of Mountainbike Essen), bietet dafür ideale Voraussetzungen. Abseits des Straßenverkehrs können die Kids und Jugendlichen auf vie-

len Strecken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ihr fahrtechnisches Geschick ausprobieren und unter fachkundiger Anleitung unserer lizenzierten Trainer den Umgang mit ihrem Bike verbessern.

Als uns vor kurzem die Anfrage der Pestalozzischule in Essen erreichte, ob wir uns zutrauen, auch jungen Menschen mit geistiger Behinderung unseren Sport nahe zu bringen, haben wir nicht lange gezögert.

Das Thema Inklusion zu leben, ist nicht immer einfach, aber für uns

war es selbstverständlich, daran mitzuwirken. Und so kamen Schülerinnen und Schüler der Pestalozzischule, um das COME und unseren Verein kennenzulernen.

Einer unserer erfahrensten Trainer, Michael Osinski, hat zwei Tage gemeinsam mit dem Lehrer, Stefan Boschbach, die Schüler „unterrichtet“.

Auch Ben Zwiehoff, MTB-Profi aus Essen und von klein auf Mitglied bei den Ruhrpottbikern, war beeindruckt von den Fähigkeiten der Schüler und dem herzlichen Empfang.

Wir sind sehr stolz, darauf, dass alles reibungslos funktioniert hat und wir den Jugendlichen zwei unvergessliche Tage bereiten durften.

Hier ist der Bericht mit Fotos, die uns im Anschluss an die zwei tollen Tage erreichten:





## Center of Mountainbike Essen

Die Pestalozzischule aus Huttrop, eine Förderschule für Schüler mit einer geistigen Behinderung, führte vom 8. bis zum 12. Mai eine Projektwoche zum Thema „Essen – Grüne Hauptstadt Europas“ durch.

Eine Projektgruppe mit dem Schwerpunkt „Rad fahren“ nahm an zwei Tagen an einem Techniktraining des MSV Steele 2011 e.V. teil.

Nachdem sich die 9 Schüler und eine Schülerin montags bereits mit dem Einstellen und Überprüfen ihrer Mountainbikes beschäftigt hatten und erste Fahrübungen auf dem Schulgelände und in einem angrenzenden Wald unternommen hatten, startete Dienstag das Highlight der

Projektwoche, das Techniktraining auf dem Übungsgelände des MSV Steele.

Auf dem COME wurde die Gruppe bereits von Michael Osinski, dem Trainer und Jugendleiter des Vereins in Empfang genommen.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde ging es auch schon los mit Übungen zur richtigen Körperhaltung auf dem Bike. Und dann befand sich die Gruppe auch schon abseits der befestigten Straße.

Es ging weiter mit Bremsübungen, dem Überwinden von Holzhindernissen und dem Überfahren einer Wippe. Die Höhepunkte des ersten Tages waren das Überwinden ein-



zelner Elemente des Trial-Parcours und das Meistern der Cross-Country-Runde.

Bis auf einen geplatzten Reifen und ein paar harmlosen Hautabschürfungen waren keine Schäden an Mensch oder Material zu beklagen. Der Trainer Michael Osinski besorgte für den nächsten Tag sogar einen neuen Reifen und stellte für die Heimfahrt der Gruppe großzügig ein Leih-Mountainbike zur Verfügung.

Als die Projektgruppe am Mittwoch zum zweiten Teil des Trainings erschien, hatte Trainer Michael bereits den lädierten Hinterrifen ausgetauscht.

Als Überraschungs-Gast und zweiter Trainer tauchte dann auch noch Ben Zwiehoff auf, Mountainbike-Profi und einer der aktuell besten deutschen Fahrer. Ben gab immer wieder kurze Einblicke in





seine Fahrkünste und konnte den Schülern (und auch den beiden Lehrern) wertvolle Tips zur sicheren Beherrschung des Bikes geben.

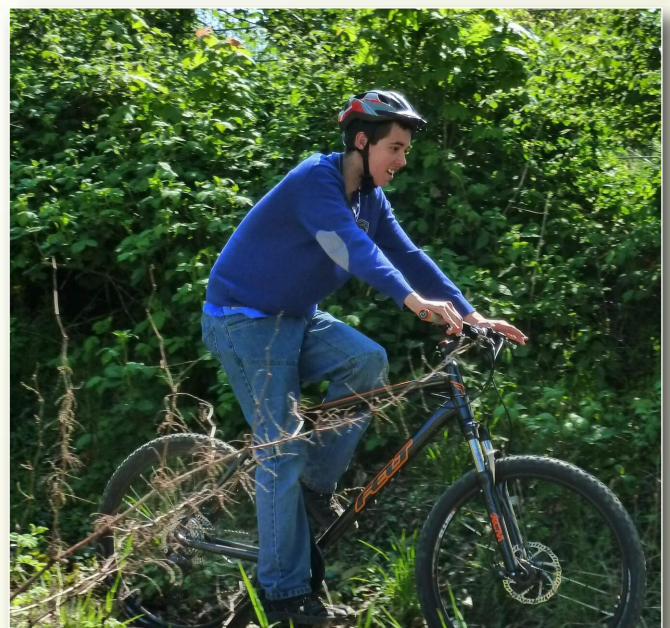
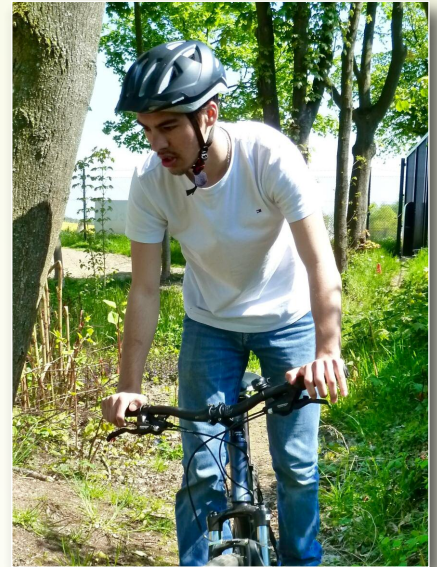
Die Höhepunkte des zweiten Tages waren das Schneckenrennen mit Ben und die anstrengenden Runden auf dem Pump-Track.

Abschließend betrachtet war das durchweg spannende Training sehr gut an die unterschiedlichen Fähigkeiten der Schüler angepasst. Jeder Einzelne wurde an seine individuelle Grenze der Fahrzeugbeherrschung gebracht und konnte diese deutlich voran schieben.

Neben den positiven Effekten auf das Selbstbild der Schüler sind auch die Auswirkungen auf die Sicherheit im Alltag und im Straßenverkehr nicht zu unterschätzen.

Dies zeigte sich auch bei der abschließenden Tour am Donnerstag, die von der Schule in Huttrop über das Siepental, rund um den Baldeyensee und zurück führte. Auch auf diesen anstrengenden 32 km kam es zu keinen negativen Zwischenfällen.

Vielen Dank für die beiden tollen Tage, Lea, Necet, Dustin, Niklas, Leon, Lukas, Jerome, Carsten, Dennis, Alex sowie Stefan + Stefan.





# Belgian Mountain Bike Challenge (BeMC)

Rennbericht von Stephanie Dohrn

**D**ie belgische Mountainbike-Challenge, kurz BeMC, ist ein dreitägiges Etappenrennen, das sowohl für Profi- als auch für Freizeitfahrer geöffnet ist. Das Rennen gehört zum internationalen UCI-Kalender als XCS S2 Rennen für beide ELITE Männer und ELITE Damen.



Die BEMC unterscheidet sich von den anderen mehrtägigen Veranstaltungen in den Benelux-Ländern durch den Grad der Schwierigkeit des Kurses und die Qualität des Feldes.

Der Anfang und das Ende jeder Etappe ist in La Roche-en-Ardenne in den Ardennen. Das Rennbüro und die Ankunft jedes Rennens befinden sich im Garten des Hotel Floreal.

Vom 12. bis 14. Mai 2017 fand das UCI S1 Etappen-Rennen Belgian Mountainbike Challenge (BEMC) statt. Ich bin mit meinem Vater Ralf und Torsten als Betreuungsteam am Donnerstag angereist, Startnummern abgeholt und die Strecken und Verpflegungszone gecheckt.

Die Etappen hatten es in sich, am Freitag ging es los mit 87 km und 2.400 hm durch die Trails und steilen Berge der Ardennen. Der Start





war in der Innenstadt von La-Roche-en-Ardenne. Die Atmosphäre war auf jeden Fall super. In die Startblocks eingeteilt standen die UCI Damen hinter den UCI Herren und vor den Hobby-Fahrern.

Alle starteten zusammen, es ging eng und zügig los. Die Startkilometer aus der Stadt verliefen einen steilen Anstieg hoch und ich konnte dabei auf eine gute Position vorfahren. Danach ging es bergauf und bergrunter, meistens in schönen Trails.

Bis Kilometer 60 bin ich mit Alice Pirard und Betty Janas gefahren, musste dann aber wegen leichten Magenbeschwerden in der schwülen Hitze abreißen lassen. Auf einem soliden sechsten Platz kam ich nach etwas über 4 Std. im Ziel an.

An Tag zwei stand die Königs-etappe an: 100 km und 3.100 hm im

großen Bogen bis nach Houffalize und zurück.

Ich habe es langsamer angehen lassen, da ich unbedingt für die letzten 20 km mit 700 hm in schweren Anstiegen und Flussdurchquerung etwas Reserve haben wollte.

Kurz vor der zweiten Verpflegungszone habe ich Alice Pirard eingeholt, bin mit ihr ein Stück zusammen gefahren und wir haben konstant Plätze aufgeholt.

Bei Kilometer 70 musste ich aber erneut abreißen lassen. In der letzten Feedzone sagten mir Torsten und Ralf durch, dass Platz 2 nur noch zwei Minuten weg ist. Der Platz 3 eine Minute.

Also nochmal alles mobilisiert und 10 km vor dem Ziel konnte ich Christina Kollmann, die vor zwei Wochen die Marathon World Series in Houffalize gewonnen hatte, überholen.



Im Ziel war ich sehr sehr glücklich über Platz 3, mit Alice auf Platz 2 und Jovana Crnogorac aus Serbien auf Platz 1.

Am letzten Tag standen noch einmal schwere 75 km und 2.500 hm auf dem Programm.

Auf Platz 4 in der Gesamtwertung, aber mit engen Zeitabständen nach hinten, war für mich noch einiges offen.

Die Streckenführung ging heute in eine zwei Mal zu fahrende 37,5 km Runde mit schönen Trails rund um La-Roche.

Auf Platz 4 glücklich im Ziel und in der Gesamtwertung mit 3 Min. Rückstand auf Platz 5 gerutscht bin ich sehr zufrieden!

Es war ein stark besetztes Rennen und das Podium am zweiten Tag war für mich ein absolutes Highlight.

Jetzt zielt die ganze Vorbereitung und das Training mit super Trainer Hansjörg Zwiehoff auf die Marathon-Weltmeisterschaft in Singen am 25. Juni!





## Beate Pelani zieht **EM-Ticket** im Cross-Duathlon in Lage

**A**m 12. März 2017 startete Ruhrpottbikerin Beate Pelani bei Topwetter im Rahmen der jährlichen Landesmeisterschaften NRW im Cross-Duathlon in Lage. Lage ist eine kleine, aber feine und vor allem sehr familiäre Veranstaltung.

Jeweils im Frühjahr eines Jahres veranstaltet das TriTeam Lage einen Cross-Duathlon. Diese Veranstaltung ist ob seiner sehr selektiven Wettkampfstrecken im Lagenser Stadtwald und seiner herzlichen Ausrichtung über die Grenzen Lippes hinaus bekannt.

Sei es die Radstrecke auf dem Mountainbike oder dem Crosser, diese Sportart hat fast nie die gleichen Bedingungen, aber immer jede Menge Spaßfaktor zu bieten.

Dass der Veranstalter in der Vergangenheit eine sehr gute Arbeit leistete, zeigt wohl auch die Tatsache, dass seitens des nationalen Verbandes der Veranstalter schon

mehrere Male mit der Austragung der NRW-Meisterschaften betraut wurde.

In diesem Jahr steckte das TriTeam Lage im Stadtwald der westfälischen Kleinstadt einen tollen Rundkurs ab. Die Strecke war relativ kurz, dafür aber sehr wellig und schnell.

Jeweils zwei Laufrunden über fünf Kilometer sowie vier MTB-Runden mit einer Gesamtlänge von 15 km waren zu überwinden.

Die Laufrunde startete direkt bergab in eine Senke hinein, einen Berg- und Talkurs. Lauf- und Radrunde endeten jeweils mit zwei knackigen Anstiegen.

Finisher haben im Zieleinlauf knapp 500 Höhenmeter absolviert.

Zunächst schwanden die Hoffnungen auf eine solide Platzierung, gingen doch direkt nach dem Start die Beine zu, so dass unsere Ruhrpottbikerin mit angezogener Bremse unterwegs war.

Beate kämpfte sich jedoch erfolgreich ins Ziel und zog nach 1:52 Stunden mit dem dritten Platz ihre Fahrkarte zum Power Man Duathlon am 21. Mai 2017 in Sankt Wendel.

Damit steht bei der Europameisterschaft über die Mitteldistanz im Duathlon eine Sportlerin des MSV Essen Steele 2011 e.V. an der Startlinie.

Wir drücken Beate die Daumen und wünschen ihr für diese Herausforderung schnelle Beine und einen kühlen Kopf und wünschen uns, dass sie das Ticket verlängern und eine Woche später in Ulm auf der Deutschen erfolgreich ist.





## 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 €

**Informationen und Bestellungen bitte an [vereinskleidung@ruhrpottbiker.eu](mailto:vereinskleidung@ruhrpottbiker.eu)**



# Der 5. Essener Raderlebnistag

## Die Ruhrpottbiker präsentieren sich hervorragend

**A**m 2. Juni 2017 fand der 5. Essener Raderlebnistag statt. In dem Jahr, in dem Essen auch grüne Hauptstadt Europas ist, ein Grund mehr für die Ruhrpottbiker, sich und ihren Sport von der besten Seite zu präsentieren. Um es gleich vorweg zu nehmen: Dies ist uns hervorragend gelungen.

Unser langjähriger Ruhrpottbiker und Trainer Andreas Brauer spannte für diesen Tag nahezu seine gesamte Familie ein und organisierte vor Ort auf dem Kennedyplatz einen tollen Auftritt für uns.

Mit einem abgesperrten Parcours, auf dem kleine und große Ruhrpottbiker zeigen konnten, was Fahrtechnik und die Beherrschung des

Fahrrades bedeutet. Dann wurden auch Zuschauer animiert, sich einmal an dem Geschicklichkeitsfahren zu versuchen. Besonders die kleinen Probanden freuten sich, wenn sie den Parcours gemeistert hatten und von der Familie Brauer zur Belohnung ein kleines Präsent, in Form einer Trinkflasche oder ähnlichen, überreicht bekamen.

Aber das war noch nicht alles. Gleich am Morgen starteten zwei Gruppen der Ruhrpottbiker von unserem samstäglichen Treffpunkt an der Zornigen Ameise aus über die Grugatrasse und den Radschnellweg zum Essener Kennedyplatz.

Unsere engagierten Kids-Trainer führten die Jugend auf sicheren Pfaden dort hin und unser Touren-Scout Joe Buschmann nahm sich einer größeren Tourengruppe an, die an diesem Tag sämtliche Stationen der Raderlebnistour ansteuerte.

Jedoch plante Joe die Tour komplett neu und orientierte sich nicht an der Tour, die die Stadt Essen für diesen Tag über ihre App ausgab. Es







den Raderlebnistag noch während der Veranstaltung auf uns zu kamen und uns sofort für das Jahr 2018 einluden. Was wir natürlich dankbar annahmen.

Denn besser kann Werbung für uns nicht laufen. Am nächsten Tag waren Ruhrpottbiker auf den Fotos zu den Berichten zum Raderlebnistag in den Printmedien zu sehen und auch in den sozialen Netzwerken im Internet waren wir allgegenwärtig, wenn der Raderlebnistag erwähnt wurde.

Im nächsten Jahr geht es also weiter. Die Familie Brauer hat schon tolle, neue Ideen, wie sie den Kennedyplatz an diesem Tag noch mehr zum „Ruhrpottbiker-Platz“ machen kann und auch Joe wird eine noch abwechslungsreichere Tour speziell für die Ruhrpottbiker anbieten.

Denn damit stellen wir eines klar: Wir sind der „Radsport im Ruhrpott“.

galt mindestens 4 vorgegebene Kontrollpunkte anzufahren. Für die Ruhrpottbiker ging es vom Essener Kennedyplatz zur den Kontrollstellen der Von Essen Bank, der Orangerie an der Gruga, der Borbecker Dampfbierbrauerei, der Radmosphäre und schließlich von der Zeche Zollverein retour zum Kennedyplatz. Dabei achtete Joe darauf, dass die Tour über so wenig Straßen

wie möglich führte und auch einige Trails dabei waren.

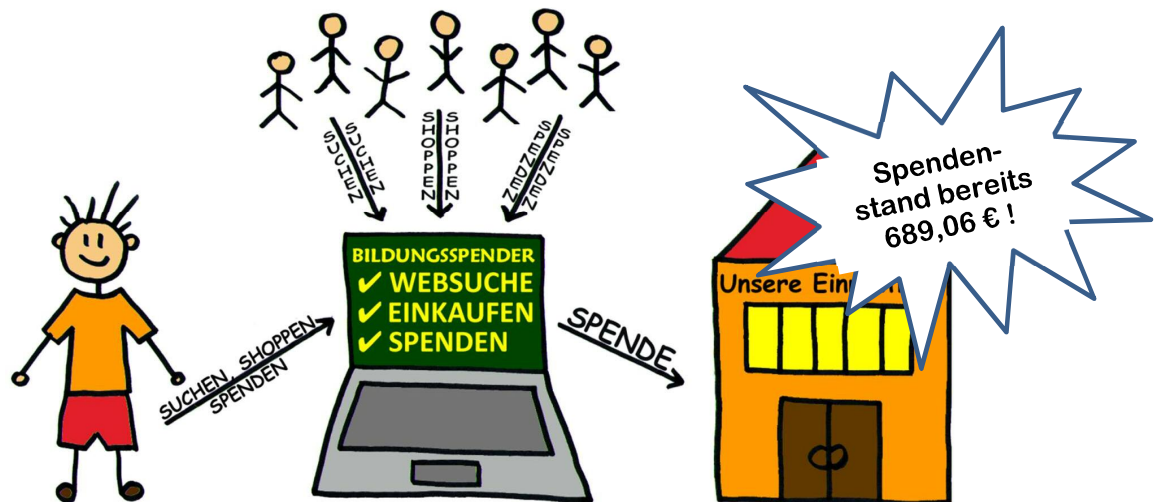
An den Kontrollpunkten fiel diese große Gruppe in ihren einheitlichen Trikots natürlich auf und war ein begehrtes Fotomotiv für die unterwegs „auf der Lauer liegende“ Presse.

Insgesamt präsentierten sich die Ruhrpottbiker an diesem Tag also ganz hervorragend. So gut, dass die Verantwortlichen der Stadt Essen für





# 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**.



# Das Elektro-Mountainbike:

## Der neue Trend, jetzt auch bei den Ruhrpottbikern!

**A**ls junger moderner Verein stehen wir aktuellen Trends im Radsport sehr offen gegenüber. E-MTB's werden im Moment viel diskutiert, für uns sind sie eine besondere Form des schönsten Sports der Welt. Sie ermöglichen vielen Menschen Touren-Erlebnisse in der freien Natur, die sie bislang ohne den Zusatzantrieb nicht erleben durften.

Wir laden Euch daher herzlich ein, ab sofort samstags in unserer speziellen E-MTB-Gruppe unter der Leitung von unserem E-MTB-Guide, Andreas Brauer, mitzufahren.

Hier habt Ihr alle Möglichkeiten, die Euch euer E-MTB bietet, auszu-schöpfen.

Lasst Euch vom „elektrisierenden Rückenwind“ zu einem bisher unerreichbar scheinenden Erlebnis treiben. Steile Anstiege, spektakuläre Downhills, all das erlebt Ihr in unserer neuen E-MTB-Gruppe.

Wir bieten Euch langjährige Erfahrung aus dem Spitzensport und dem sportlichen Tourenfahren.

Und das Schönste: Ab sofort muss man kein Spitzensportler mehr sein, um die steilen Routen hier in unserem Ruhrgebiet zu genießen. Als Belohnung winken Euch traumhafte Ausblicke auf die Highlights in unserer Region.

Wir lassen Eure Mountainbike-Herzen schneller schlagen.

Die Vorteile eines E-Mountainbikes:

Mit dem E-MTB lassen sich Steigungen problemlos meistern. Der Elektromotor unterstützt den Fahrer; Gegenwind, Steigungen und auch lange Touren sind mit dem E-MTB kein Problem. Dabei bestimmen Fahrer\*in oder Fahrer den Grad der Unterstützung selbst.

Eine Voraussetzung muss jedoch immer erfüllt sein: Nur, wenn Fahrer\*in oder Fahrer selbst auch aktiv sind, schiebt der Elektromotor an. So könnt Ihr Eure körperliche Belastung individuell steuern und trotzdem das tolle Gefühl des Fahrens in der freien Natur erleben.

Und auch bergab oder im Trail seid Ihr mit dem E-MTB sicher unterwegs. Das höhere Gewicht eines E-MTB gibt Dir mehr Fahrstabilität und ein sicheres Gefühl im fahrtechnisch anspruchsvollen Trails.

Wer einmal mit einem E-MTB mit moderner Geometrie unterwegs ist und seinen Lieblings-Trail gleich drei Mal statt nur einmal fährt, weiß Bescheid. Diese Bikes sind wahre Spaß-Garanten, für jeden Fitness-Zustand.

Je nach Streckenlage und Akku-Kapazität sind Touren von 40 bis 80 Kilometern möglich. Wir passen die Streckenlängen Euren Wünschen und Voraussetzungen an.

Sei also dabei, wenn es gilt, einen neuen Trend zu setzen und im größten Mountainbike-Sportverein des Ruhrgebiets die Vorteile des E-MTB's zu erleben.

Mit vielen Gleichgesinnten und unter sachkundiger Führung unseres erfahrenen Guides kannst Du Dein E-MTB neu erleben und Deine Grenzen immer weiter verschieben.

Berge und Trails entspannt mit dem Rad erleben: Das war lange Zeit nur für gut Trainierte möglich. Mit dem E-MTB ist das anders: Höhenmeter erklimmen und genießen, mit dem E-MTB ist das kein Problem.

Bitte beachtet unbedingt, dass ausschließlich Fahrer\*innen und Fahrer mit E-MTB's, die der Pedelec-Spezifizierung entsprechen (Unterstützung bis 25 km/h) unser Tourenangebot nutzen können. Fahrer mit Rädern, die nicht dieser Spezifikation entsprechen (z.B. „S-Pedelecs“) können leider nicht teilnehmen.

Wir fahren jeden Samstag von 10 Uhr bis ca. 12 Uhr.

Gestartet wird auf dem Parkplatz vor dem Restaurant Drago, An der Zornigen Ameise, 45134 Essen.

E-MTB Guide: Andreas Brauer  
0172 - 2 59 42 72





## Das 20. BIKE-Festival Willingen war wieder ein voller Erfolg

**R**und 150 namhafte Aussteller präsentierten ca. 35.000 begeisterten Gästen beim BIKE-Festival Willingen die aktuellsten Neuheiten der Bike-Branche. Die größte deutsche Outdoor-Messe im MTB-Bereich präsentierte eine optimale Plattform, um die neuesten Produkte kennenzulernen und zu testen.

Auch im 20. Jahr seines Bestehens schreibt das BIKE-Festival Willingen weiter an seiner Erfolgsgeschichte. Von Freitag bis Sonntag (19. bis 21. Mai) stand das waldeckische Upland auf's Neue ganz im Zeichen des Mountainbike-Sports

und lockte – trotz zum Teil regnerischen Verhältnissen zu Beginn – wieder 35.000 Besucher ins Hochsauerland, die sich auf Deutschlands größter Outdoor-Messe über zahlreiche Produktneuheiten und Entwicklungen informieren konnten.

Darüber hinaus wurden im Rahmen des SCOTT Upland Enduro zum ersten Mal Deutsche Meistertitel im MTB Enduro in Willingen vergeben. Außerdem kamen bei der Bosch eMTB Challenge powered by Trek auch eMTB-Fans sowie beim Panaracer Gravel-Ride die Gravel-Fraktion auf ihre Kosten.

Der zweite Stopp des iXS European Downhill Cup, der CAMEL-BAK Pump Battle sowie die SCOTT Junior Trophy, einem Rennen für den Mountainbike-Nachwuchs rundeten das Angebot ab.





## Aus dem Sportbetrieb

Hier waren einige unserer Mountainbiker unterwegs! Bei strahlender Sonne und viel Getöse haben Jake Bruch den 39. Platz bei den U9, Jan Hartmann den 5. Platz bei den U11 und Tim Engelhardt den 5. Platz bei den U15 geholt.

Leider gab es auch einen enttäuschten Marlon Rödiger, dem bereits in der ersten Runde der Reifen

platzte. Doch auch Marlon konnte bald wieder lachen, als all seine Teamkollegen sich um ihn scharten und trösteten.

Auch Stephanie Brinkmann hat die Ruhrpottbiker in Willingen vertreten.

Sie konnte sich bei dem Kurzstrecken-Marathon der Mädels den 17. Platz erkämpfen.

Nina Kornatzki belegte als eine der Elite Mädels bei der Scott Upland Enduro den 10. Platz.

Insgesamt war die Stimmung vor Ort super, das können auch Lea Schleifenbaum und Steffen Reimann bestätigen, die als Rennkommissäre in Willingen unterwegs waren.



**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)



# Ruhrpottbiker Country Tour 2017

## Ein Ausflug für Jung und Alt

**A**m 30. April 2017 lud unser Vereinfachwart für Breiten- und Freizeitsport die tourenbegeisterten Ruhrpottbiker zu einer gemeinsamen Ausfahrt ein. Treffpunkt war diesmal das Haus Ripshorst auf der Stadtgrenze zu Essen und Oberhausen.

Bei bestem Wetter starteten 12 Ruhrpottbiker im Alter von 12 bis 66 Jahren, darunter auch 2 unserer Racing-Kids aus dem XCO-NRW-CUP, auf eine sehr abwechslungsreiche Tour, die allen Ansprüchen genügen musste.

Zunächst wurde die Burg Vondern angesteuert und eine kurze Außenbesichtigung erfolgte. Aber nicht zu

lange, denn es galt sich einzurollen und für die anstehenden Trails warm zu fahren.

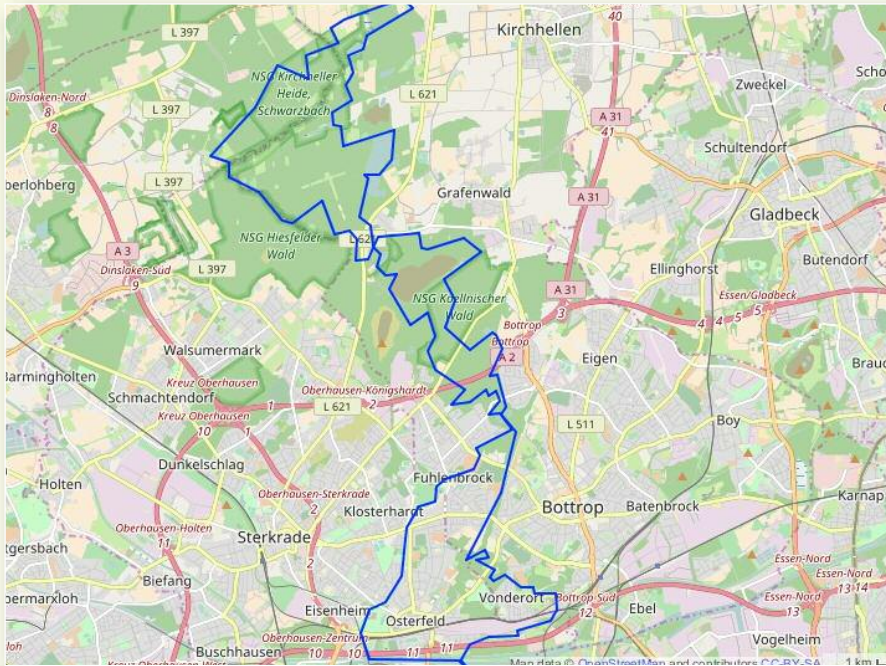
Ruhig ging es über kleinste Wege zu den ersten leichten Anstiegen und Wurzelpassagen. Eine kleine Abfahrt bot die Wahl den geschotterten Weg mit seinen Spitzkehren zu benutzen, oder die Abfahrt in Falllinie zu meistern.

Und so ging es die nächsten 16 Kilometer weiter. Von Oberhausen ging es nach Bottrop, auf vielen Trails, auf jedem denkbaren Untergrund. Schotter, Lehm, Sand, Wurzeln, Steine, teils auf Singletrails, die diesen Namen noch verdienten. Straßen wurden nahezu gar nicht befahren. Allenfalls kurz überquert.

Einige matschige und rutschige Bachdurchfahrten waren dabei, genauso wie es den einen oder anderen quer liegenden Baumstamm zu überspringen oder zu überfahren galt. All dies fand aber stets auf offiziellen, ausgeschilderten Wegen und Pfaden statt, die jedem Wald-







Abermals stand ein kurzes Warmfahren an, bevor die wassergebundenen Wege erneut verlassen und kleinste Pfade und Trails befahren wurden.

Ab Bottrop Fuhlenbrock wurde dann langsam das Ausrollen eingeleitet. Es galt noch eine Steigung zu bewältigen, ab dann ging es bis zum Rhein-Herne-Kanal fast nur noch ganz sanft bergab. Ein schöner, langsamer Cool-Down

Nach ziemlich genau 50 Kilometern kam die gesamte Gruppe gesund, erschöpft, aber auch sehr begeistert wieder am Haus Ripsdorf an.

Derart begeistert, dass es genau diese Tour ein zweites Mal geben wird.

besucher zur Verfügung standen. Es wurde ausdrücklich darauf geachtet, dass nicht wild durch die Naturschutzgebiete gefahren wurde.

Auch gab der Tourguide den Mitfahrern am Rotbach zwischen Bottrop Grafenmühle und Dinslaken Sträterei einen kurzen Einblick auf die dortige Umweltproblematik in Bezug auf die schützenswerte Rotbachaue. Ab dort wurden dann auch wassergebundene Wege befahren. Es ging zum Heidhofsee und zum namensgebenden Heidhof.

Lange wurde hier jedoch nicht verweilt. Bei einigen Radsportlern knurrte der Magen und so wurde über den Weihnachts- und dem Heidensee der Rückweg zur Grafenmühle eingeschlagen.

Hier machte die Gruppe bei riesigen Portionen Pommes, Currywurst oder auch Kuchen Pause, füllte den Flüssigkeitsvorrat mit dem einem oder anderen alkoholfreien Radler oder einer Apfelschorle nach. Zufrieden und gesättigt ging es nun an das letzte Drittel der Tour.





# Rick Steffen unter den **Top 20 bei der Triathlon WM in Samorin - Slowakei**

**D**ie Ruhrpottbiker haben einen weiteren tollen Erfolg zu vermelden. Rick Steffen errang bei der Triathlon WM in Samorin (Slowakei) in seiner Altersklasse Platz 19.



Die Zielgerade über die Halbdistanz im Olympiastützpunkt „X Bionic Sphere“ überquerte unser Topathlet nach 4 Stunden und 42 Minuten. Im Gesamtklassement belegte Rick in einem Starterfeld von 2.700 Athleten aus aller Welt Rang 136.

Der Startschuss für die entsprechende Altersklasse fiel um 10 Uhr morgens. Zunächst ging es auf die 1,9 lange Schwimmstrecke. Es fiel Rick schwer, sich zwischen den anderen Schwimmern zu orientieren, so waren die ersten 500 Meter eher ein Kampf gegen die Schläge und Tritte Schwimmer um ihn herum. Nach 34 Minuten jedoch war die Distanz überwunden und Rick startete in seiner besten Disziplin.

Die Kilometer auf dem Rad flogen nur so an dem Radspezialisten vorbei. Mit einem Schnitt von 41 km/h konnte der Abstand zum Spitzen-team deutlich verringert werden und





Rick machte etliche Plätze gut. Nach 2 Stunden und 17 Minuten waren die 90 km Radstrecke absolviert und Rick ging zufrieden und hochmotiviert auf die abschließende Laufstrecke über 21 km.

Kaum in den Laufschuhen, legte sich das gute Gefühl jedoch wieder. Die Temperaturen von über 30 Grad in der Mittagshitze machten die

Beine schwer. Oberschenkel und Waden zuckten immer wieder von leichten Krämpfen. Ab Kilometer 10 jedoch fand er seinen Laufrhythmus, musste jedoch die letzten Kurven um Ziel hart kämpfen. Nach 1 Stunde und 45 Minuten war auch die Halbmarathondistanz überwunden und Rick überquerte die Zielinie.

Wir gratulieren zu diesem hervorragenden Erfolg und dem tollen Ergebnis bei der ersten Weltmeisterschaft. Und drücken selbstverständlich alle die Daumen für die Titelverteidigung bei der Weltmeisterschaft für Feuerwehrmänner in Roth auf der doppelten Distanz!





# 24 Stunden Non-stop **Spiel und Spaß** **am COME** für die Ruhrpottbiker Kids

**E**inen Dreikampf der besonderen Art absolvierten die Kids der Klassen U11 bis U15 am 10. Juni 2017. Unter dem Motto 24 Stunden NonStop hatten engagierte Eltern ein tolles Action- und Spaßprogramm mit Übernachtung auf die Beine gestellt.

Wie gewohnt trafen sich die Kids am Drago. Über 20 eifrige Radler mit ihren Eltern wollten sich diesen Spaß nicht entgehen lassen. So konnten die Trainer, Arne Burdack, Arndt Krüger und Thomas Hartmann und Michael Osinski in drei Gruppen starten.

Ziel dieser Samstagsrunde war das Anwesen der Familie Kohlmann. Dort stärkten sich die Kids bei Eis, Keksen und Bananen. Das Angebot war so attraktiv, dass auch die Jugendfahrer schnell wieder zu Youngstern wurden und den Zwischenstopp gern mitnahmen.



Gegen 14 Uhr erreichte die Gruppe das COME. Dort hatten fleißige Helfer bereits leckere Nudeln mit Soße bereitet, so dass die Kohlenhydratspeicher für den weiteren Verlauf des Nachmittags wieder aufgefüllt werden konnten.

Bei strahlendem Wetter war es nun Zeit für eine Abkühlung. Rekordverdächtige Bauchfletscher auf der neuen Wasserrutschbahn sowie eine Wasserbombenschlacht standen auf dem Plan.

Nach der Erfrischung im Wasser teilte sich die Gruppe. Während eine Gruppe den Intellekt und das Gehirn forderte und Vokabeln paukte, modifizierte die andere Gruppe eine Rampe, so dass eine kleine Abfahrt vom KMC Hügel abschließend noch einen kleinen besonderen Kick bekam.

Zur Abkühlung wartete immer wieder leckeres Eis auf Abnehmer. Für die einen ist es die Tiefe der See, für die anderen gefrorenes Exkrement der Schlümpfe. Aber immer lecker.

Um 18 Uhr war dann der Orientierungssinn der Ruhrpottbiker-Kids gefragt. Es galt, sich in Gruppen





zusammenzufinden und einen Schatz zu verstecken.

Mithilfe einer eigens entwickelten Koordinatenkarte sollten dann die übrigen Gruppen den Schatz finden. Einziges Hilfsmittel: Ein Kompass. Parallel dazu wurde der Grill angezündet und ein reichhaltiges Buffet lud Kinder und die inzwischen eingetroffenen Eltern zum leckeren Schmaus.

Nachdem der erste Hunger dann gestillt war, war auch der Schatz gefunden. Innerhalb weniger Minuten hatten die Kinderpiraten die beiden Truhen geplündert.

Bei Einbruch der Dunkelheit wurde ein Lagerfeuer gezündet. Da durfte Stockbrot natürlich nicht fehlen.

Gegen 23.30 Uhr brach die Gruppe dann zur Nachtwanderung

auf. Ben Zwiehoff und Nina Kornatzki hatten den Abend genutzt, um unter Zuhilfenahme martialischer Gerätschaften wie Kettensäge und Mistgabel den Adrenalinspiegel der Kids noch einmal mächtig in die Höhe zu treiben.

Eine Grusel-Choreographie der Extraklasse erwartete die Nachtwanderer. Leider durchkreuzte der Mond die Pläne des Gruselkabinetts, erkannten die Kids doch die Akteure sehr schnell und enttarnten sie sehr schnell.

Trotzdem geht ein großer Dank an die beiden Gruselschocker für diesen spontanen Einsatz!

Die Kids und betreuende Eltern gönnten sich satte 3 Stunden Schlaf im Vereinsheim und in mitgebrachten Vans und Zelten vor dem

abschließenden gemeinsamen Frühstück.

Aus den 24 Stunden Spaß wurden 26 tolle Actionstunden und am frühen Sonntagmittag schlossen sich die Pforten des COME wieder.

Wir bedanken uns herzlich für dieses tolle Event, bei dem über 60 aktive Sportler und ihre Unterstützer einen super tollen Tag verbringen durften.

Diese Veranstaltung verlangt unbedingt nach Wiederholung! Wir hoffen daher, dass Arndt und Alexandra Rödiger, Andrea Heimeier, Stephan Stempel, Christian Bulk ihr Organisationstalent noch einmal aktivieren und im kommenden Jahr noch einmal aktiv werden. Vorstand und die Eltern der teilnehmenden Kids würden sich sehr freuen!





# Stadtradeln 2017 – Sportlich CO<sub>2</sub> einsparen

**Wer an Umweltschutz und Radfahrer denkt, der denkt vielleicht an Radfahrer mit Birkenstock-Sandalen, die mit einem alten Hollandrad zum nächsten Bio-Bauernhof unterwegs sind.**

Nicht so bei uns. Die Ruhrpottbiker trumpten dieses Jahr ganz groß bei der Umweltaktion „Stadtradeln 2017“ auf und kamen gleich in die Top Ten.

Es galt in 3 Wochen so viele Kilometer wie möglich mit dem Rad zu absolvieren. Jeder Kilometer zählte. Ob Intervalltraining, Tour, Wettkampf, die Fahrt mit dem Rad zur Arbeit oder zum Bäcker.

So fuhr jeder der angemeldeten und aktiv fahrenden Ruhrpottbiker im Schnitt 434 km. Der aktivste Ruhrpottbiker fuhr dabei im Wertungszeitraum mehr als 1.300 km. Einige andere bewegten sich im Bereich zwischen 700 bis 800 km, während wieder andere in drei Wochen weniger als 100 km fuhren. Jeder fuhr also so, wie er/sie konnte. Aber am Ende zählte jeder Kilometer.

Dabei waren wirklich alle Bereiche bei den Ruhrpottbikern vertreten. Ob nun der erfolgreiche U23-Lizenzfahrer, der seine Trainingskilometer oder der tourenfahrende Rentner, der seine Fahrten von

Essen nach Venlo oder zum Kölner Dom eintrug.

So vielfältig, wie es auch bei den Ruhrpottbikern zugeht, so ging es auch beim Stadtradeln zu.

Am Ende belegten wir unter den 110 aktiven Teams in Essen einen respektablen 7. Platz.

Und auch hier heißt es 2018: Fortsetzung folgt.



**STADTRADELN**  
Radeln für ein gutes Klima

## 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.	



## Da hat sich aber in der letzten Zeit einiges getan!

**H**allo ihr lieben Ruhrpottbiker!

Wir haben ein neues Tor bekommen, zwei neue Container sind geliefert worden, zwei Beete wurden angelegt und der Bengel baut die 15 Sprungschanzen!

Da könnt Ihr ja bald Eure ersten Sprünge wagen! Ich bin schon ganz aufgeregt!

Bis auf bald Euer

ruhrpott  
**Biky**

