



Ausgabe 16

**Ruhrpottbiker** *aktuell* 20. Sept. 2017

**BEN UND LEON  
WAREN BEI DER WM  
SAGENHAFT!  
WIR SIND STOLZ  
AUF EUCH BEIDEN**



Hansjörg Zwiehoff, 1. Vorsitzender

*Liebe Ruhrpottbiker,*

*bereits zum 16. Mal erhaltet Ihr unsere Vereinszeitung „Ruhrpottbiker aktuell“. Und wieder ist die Ausgabe randvoll mit Artikeln, die die Vielfalt unseres Vereins, aber auch die tollen Leistungen unserer Mitglieder dokumentieren.*

*Angefangen mit unseren Leistungssportlern, die mittlerweile schon wie selbstverständlich Medaillen bei Deutschen Meisterschaften sammeln und von denen vier erfolgreich an den Weltmeisterschaften teilgenommen haben. Auch einen Ironman und zahlreiche Stoneman haben wir unter uns Ruhrpottbikern.*

*Sie alle sind Vorbilder für unsere Jüngsten, die gerade mit dem MTB-Sport anfangen. Gerade für unsere Ruhrpottbiker-Kids ist unser COME als Trainingsort enorm wichtig.*

*Wir freuen uns daher riesig, dass der Ausbau des COME mit der neuen Dirt-Strecke fast fertig ist.*

*Dass unser Sport Umweltschutz ist, haben unsere Breitensportler mit ihrer Goldmedaille beim Stadtradeln bewiesen. Die Auszeichnung unseres Oberbürgermeisters, Thomas Kufen, dafür macht uns stolz, beweist sie doch wie alle anderen sportlichen Leistungen auch, dass wir mittlerweile eine feste Größe im Sportbild unserer Stadt sind. Der Mountainbikesport in Essen ist untrennbar mit uns Ruhrpottbikern im MSV Essen-Steele 2011 verbunden!*

*Mein besonderer Dank geht an das Redaktionsteam unter der Leitung von Berthold und Ralf. Sie katalogisieren Artikel und Fotos, schlagen Themen vor, setzen die Berichte zusammen, entwerfen die Anzeigen unserer zahlenden Werbekunden und versenden dann schlussendlich die fertige „RUHRPOTTBIKER aktuell“. Sie freuen sich auf Euer Feedback, also Euer Lob und sind natürlich auch für Verbesserungsvorschläge oder neue Themen dankbar. Wir würden uns freuen, Eure Anregungen in einer der nächsten Ausgaben umzusetzen.*

*In diesem Sinne*

*CU in the dirt  
Hansjörg*

*PS: Quasi last minute können wir noch eine Bronzemedaille vermelden. Stefanie Dohrn hat diese bei der Deutschen Meisterschaft im MTB-Marathon gewonnen!*

*Herzlichen Glückwunsch!*

## Aus dem Inhalt

Seite	2:	Vorwort des 1. Vorsitzenden
Seite	3:	WM in Australien
Seite	7:	DM in Bad Salzdetfurth
Seite	11:	Stephanie Dohrn beim Transalp
Seite	15:	Landesmeisterschaften und NRW Schülercup
Seite	17:	TFJV Morzine
Seite	18:	Interview mit R. Schleifenbaum
Seite	20:	Kray or die
Seite	21:	Mountainbiken in Vinschgau
Seite	24:	Silbermedaille für Beate Pelani
Seite	26:	Fahrtechnikkurs am COME
Seite	28:	24 Std. von Duisburg
Seite	29:	Ironman Roth
Seite	30:	Ruhrpottbiker bei der Tour
Seite	31:	Jugendabteilung berichtet
Seite	33:	Ruhrpottbiker beim Stadtradeln
Seite	34:	Marathon WM in Singen



## Zwei Ruhrpottbiker down under

**Leon Kaiser und Ben Zwiehoff bei Cross-Country WM in Cairns/Australien**

**D**er Höhepunkt des Wettkampffjahres 2017 für die Cross-Country waren die Weltmeisterschaften im australischen Cairns. Insgesamt nur 20 Sportlerinnen und Sportler wurden vom Bund Deutscher Radfahrer dafür nominiert. Mit dabei gleich zwei Ruhrpottbiker.

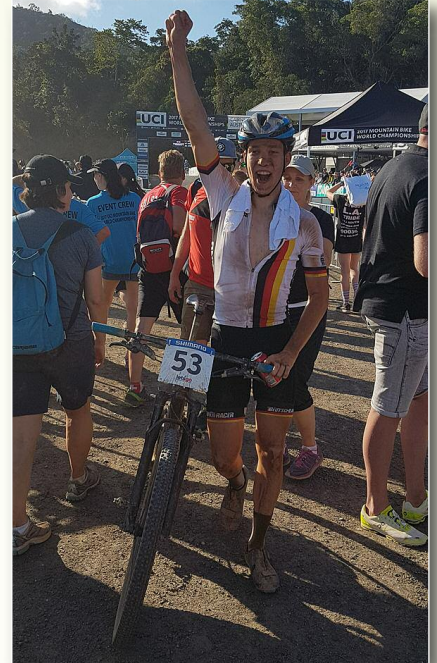
Leon Kaiser, der im Jahr 2016 Deutscher Meister in der U17 wurde und jetzt in der Juniorenklasse U19 startet, hat sich gleich in seinem ersten Jahr in dieser Altersklasse für die WM qualifiziert.

Während Leon die Qualifikationskriterien bereits frühzeitig erfüllt hatte, musste unser Top-Profi Ben Zwiehoff bis zuletzt warten, ehe seine Teilnahme an der WM gesichert war.

Erst mit seinem großartigen 20. Platz bei der Europameisterschaft in Italien Ende Juli, wo er gleichzeitig zweitbesten Deutscher war, überzeugte er Bundestrainer Peter Schaupp, ihn auch mit zur WM zu nehmen.

Australien, also am anderen Ende der Welt und genau in Cairns in Queensland fand die WM statt.

Für die Fahrer ist der Kurs in Cairns ein echtes Abenteuer. Mitten



im Dschungel des australischen Regenwaldes gelegen liegt eine technisch und konditionell extrem fordernde Strecke, bei der es auch nichts Ungewöhnliches ist, auf Schlangen oder Vogelspinnen zu treffen.

Dazu kommt die Herausforderung mit der Hitze klar zu kommen, denn selbst im australischen Winter, der jetzt herrschte, betragen die Temperaturen immer noch 27 Grad und mehr.

Zum Glück hatten unsere beiden WM-Starter ausreichend Zeit, sich auf den Klimawechsel und die Strecke einzustellen. Rund 10 Tage vor der WM traf die deutsche Delegation in ihrem Quartier im paradiesischen Trinty Beach am Pazifischen Ozean ein.

Direkt an einer Lagune gelegen, in unmittelbarer Nachbarschaft des Great Barrier Reef residierte das deutsche Team. Beste Voraussetzungen, um sich mit den Verhältnissen vertraut zu machen. So ging es in den ersten Tagen down under







@egopromotion

darum, die Zeitumstellung von 8 Stunden zu bewältigen und sich im Training zu akklimatisieren.

Nach einer Woche war es dann so weit: Die WM-Strecke wurde durch die UCI zur Besichtigung und zum Training freigegeben. Und schon nach dem ersten Training war klar, dass es heiß, hart und heftig werden würde.

Die WM-Rennen begannen mit der Staffel, in der unsere Ruhrpottbiker leider nicht berücksichtigt wurden. Platz 7 belegte die deutsche Staffel und damit nicht ganz den Platz, den man erhofft hatte.

Einen Tag später ging es dann für Leon los. Mit Startnummer 53 ging er ins Rennen und startet gleich zu Beginn eine tolle Aufholjagd.

30 Plätze in den ersten beiden Runden konnte Leon gut machen und fuhr danach stabile Rundenzeiten, die ihn bis in die Top 20 geführt hätten. Leider verhinderte eine lockere Steckachse am Hinterrad, durch die die Schaltpräzision verlo-

ren ging, dass Leon auf diesem Weg erfolgreich war.

Platz 24 am Ende des Rennens war trotzdem ein hervorragendes Ergebnis, mit dem Leon auch sehr zufrieden war.

„Im ersten Jahr in der Juniorenklasse ist allein die Qualifikation für die WM schon super und das Ergebnis war für mich auch in Ordnung.

Natürlich wäre ich gerne Top 20 gefahren, doch das sollte heute nicht sein“, meinte Leon nach dem Rennen. Bei seiner ersten WM-Teilnahme bewies er, dass die Nachwuchshoffnungen zu Recht auf ihm ruhen und auch die Erfahrung, die er bei seiner WM-Premiere sammeln konnte, werden für seine weitere Karriere noch wertvoll sein.



@egopromotion



Diese Erfahrung hatte Ben Zwiethoff, unser MTB Profi vom Bergamont Factory Team schon gesammelt. Bereits 5 Mal war er bei einer WM dabei, zuletzt im Jahr 2016 war er Siebter in der U23-Klasse geworden.

Entsprechend motiviert ging Ben in seine erste WM bei den Männern in der Eliteklasse. Startplatz 44 bedeute allerdings bei einer nur kurzen Startrunde ein gewisses Handicap, denn die Strecke in Cairns bot nur wenige Überholmöglichkeiten.

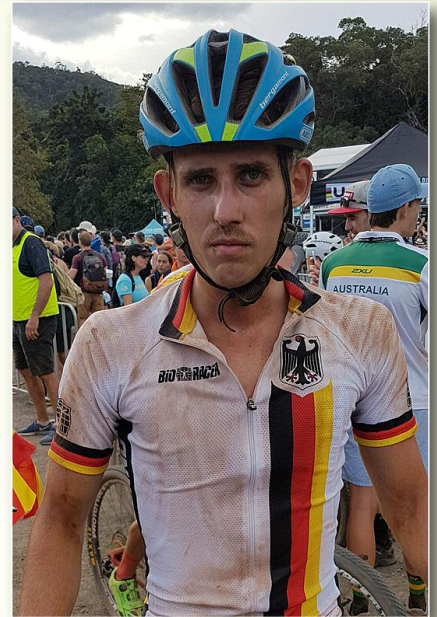
So wollte Ben mit einem sehr schnellen Start möglichst viele Plätze gut machen, wurde aber durch einen Sturz vor ihm kurz behindert. Zusammen mit zwei anderen Deutschen belegte er in den ersten Runden nur Plätze zwischen 45 und 50.

Und auch in der Folge blieb die erhoffte Verbesserung aus.

„Meine Beine wollten einfach nicht richtig heute,“ sagte Ben. „Ich habe alles versucht, doch es lief einfach nicht. Zudem hatte ich schon frühzeitig Krampfansätze, die mich dazu zwangen, ruhiger zu fahren. Ich bin nicht hundertprozentig zufrieden, aber so ist Racing.“

Platz 48 stand am Ende für ihn zu Buche; unter den Umständen eine gute Leistung.

Für uns Ruhrpottbiker sind die Leistungen unserer Aushängeschilder natürlich der Beleg für die tolle Arbeit unserer Trainer und ein Grund stolz zu sein, insbesondere wenn man bedenkt, dass wir 10 % des deutschen Teams bei dieser Weltmeisterschaft gestellt haben.



Wir gratulieren Ben und Leon herzlich zu ihrer Leitung und freuen uns schon auf noch viele Weltmeisterschaften mit Euch.





**LOCOCYCLES**

f /LocoCycles

# PERFEKT UNTERWEGS

MIT UNSEREM TOP-SERVICE UND UNSEREN TOP-MARKEN:

INSPEKTION

GABELSERVICE

REPARATUR

TUNING



ORBEA

KOGA<sup>®</sup>  
THE QUALITY PEOPLE OF CYCLING



NC-17

PROTECTIVE

ONEAL

zimtstern



CRAFT<sup>®</sup>  
FUNCTIONAL SPORTSWEAR

bellweither

EVOC<sup>®</sup>



Muc-Off<sup>®</sup> +

SIXSIXONE



Huppertz & Kortmann GbR

Alfredstraße 399

45133 Essen

Fon: +49 (0)201 61588346



LOCOCYCLES



# Die Deutschen Meisterschaften in Bad Salzdetfurth

**Bronze für Leon Kaiser!**

**D**ie Deutschen Meisterschaften und Bad Salzdetfurth bedeutet olympisches Cross Country zum Anpacken, Einatmen und Mitfühlen, einfach Gänsehaut-Feeling pur. Dass die Niedersachsen südlich von Hannover Erfahrung mit großen Mountainbike-Events haben, davon konnte man sich bei der DM 2017 überzeugen.

Mitten durch die City der Kurstadt Bad Salzdetfurth verläuft der Kurs über extra für dieses Event angelegte Brücken und Passagen über die Lamme, danach steil hoch in den Wald oberhalb der Stadt, begleitet von hämmernder Musik aus dem Red Bull Mobil.

Eine DM nicht nur für Sportler und Experten sondern eine DM in dem eine Randsportart für ein Wochenende kurz mal ins Rampenlicht durfte. Danke an das Orgateam von Olaf Nütsche. !!

Auftaktrennen war der Eliminator-Sprint (XCE) am Freitagabend. Hier legte Ruhrpottbiker Sean Feld-

haus eine Topzeit in der Qualifikation hin. Als Viertbester kämpfte er in den Heets dann um den Einzug ins Viertelfinale, Halbfinale und Finale. Als Neunter kann er mit seinem Auftritt in der Altstadt mehr als zufrieden sein.

Und dann kam der Regen ... den der Veranstaltung mit voller Wucht leider seinen Stempel aufdrückte.

Streckenänderung hier, Sperrungen und verkürzte Runden dort, die Wahl der richtigen Reifen entschieden an diesem Wochenende oft über Sieg und Niederlage und eine Besserung war nicht in Sicht.



Der erste XCO-Titel am Samstag wurde an die Schüler der U15 vergeben. Mit Nicolas Kaiser hatte der MSV einen Medaillenanwärter am Start, dem er bis zur letzten Runde auch gerecht wurde. Auf Platz drei liegend fuhr er in die letzten Abfahrten dicht gefolgt von Torben Jost aus Gedern, sowie dem Hausacher Doppelpack Bischler und Meyer.

Die schmierigen und glitschigen Downhills hatten es in sich und die beiden Schwarzwälder hatten wohl die besseren Reifen.

Im Ziel fuhr Nicolas als Fünfter über die Linie und konnte seine Enttäuschung nicht verbergen. Kopf hoch!! Für Ben Hagendorn reichte es zu Platz 31 und bei seinem DM-Debüt gelang Dustin Neitzke ein 46. Rang.

Auch für die weibliche Jugend waren die äußeren Bedingungen nicht nur eine Prüfung für das Material.







Lena Muth stellte sich den Verhältnissen und verbuchte nach drei harten Runden einen 14. Rang.

Nun hieß es kurz durchschnaufen bis zum späten Samstag-Nachmittag und dem Juniorenrennen der U19.

Mit dem amtierenden Deutschen Meister der U17 aus dem vergangenen Jahr Leon Kaiser und dem aktuellen NRW-Landesmeister Jan-Ole Zilse hatte der MSV zwei heiße Eisen im Feuer.



Erfahrungsgemäß ist das erste Jahr in einer neuen Startklasse sehr schwierig und wer nun dachte mehr als Top Ten ist nicht drin, wurde eines besseren belehrt.

Leon kämpfte sich Runde für Runde nach vorne und konnte am Ende einen ungefährdeten Bronzeplatz einfahren. Damit holte Leon nach 2016 seine zweite DM-Medaille und wurde mit diesem Ergebnis von Bundestrainer Marc Schäfer



für die EM in Italien und die WM in Australien nominiert!

Herzlichen Glückwunsch!

Auch Jan-Ole Zilse gab sein bestes, konnte aber leider an seine Leistung vom letzten Bundesligarennen nicht anknüpfen. Dennoch kann er mit einem soliden Rang 17 zufrieden sein.

Der Regen machte auch in der Nacht zum Sonntag leider keine Pause und ein erneuter kräftiger





Schauer begleitete die Startphase der männlichen Jugend U17.

Lieber kalt, nass und dreckig als heiß, trocken und staubig, dachte sich Ole Schönholz, der mit den Verhältnissen gut zu Recht kam.

Aus der ersten Startreihe ins Rennen gehend konnte Ole sich lange auf Rang 10 halten und musste zum Ende des Rennens nur noch einen Fahrer ziehen lassen.

Nach 52 Minuten kam er als 11. durchs Ziel und fuhr sein bestes DM-Ergebnis ein.

Vereinskollege Benni Muth kämpfte sich als 39. durchs Rennen. Auch Ole und Benni gehören noch dem jüngeren Jahrgang an.

Renee Elena Kaiser war die dritte MSV-Starterin an diesem Tag und ging bei den Juniorinnen der U19 ins Rennen.

Auch sie hatten mit den schlechten Bedingungen ihre Schwierigkeiten. Als 12. beendete sie das DM-Wochenende.

Sean Feldhaus war der einzige Ruhrpottbiker mit Doppelbelastung. Freitags XCE, sonntags XCO!

Doch die Strapazen des Sprintrennens merkte man ihm offensichtlich

nicht. Als 25. kann er mit seinem DM-Einsatz zufrieden sein.

Ben Zwiehoff und die Deutschen Meisterschaften werden wohl keine Freunde! Das mit Hochspannung erwartete Eliterennen wurde leider auch auf der verkürzten Runde ausgetragen. Doch die deutsche Top-Elite schenkte sich auch hier nichts. Für Ben Zwiehoff hieß es auch auf nationaler Ebene zu zeigen, was in ihm steckt.

Entsprechend engagiert ging er das Rennen an. Doch auch in diesem Wettbewerb hatte der Regen der letzten Stunden für rennentscheidende Situationen gesorgt.

In der ersten steilen Abfahrt kam es zu einem Sturz, in den Ben leider verwickelt war. Damit wurde die gute Position aus der Startphase zunichte gemacht und der Rennverlauf war von nun ein anderer.

Runde für Runde verlor Ben den Kontakt zur Spitze die von Manuel Fumic, dem Vizeweltmeister aus dem Jahr 2013 und späteren Sieger, angeführt wurde.

Mit Platz 10 blieb er weit unter seinen eigenen Ansprüchen und war dementsprechend enttäuscht.

### Alle DM Ergebnisse:

Kids:	3. Jan Hartmann
U15 m:	5. Nicolas Kaiser, 31. Ben Hagedorn, 46. Dustin Neitzke
U17 m:	11. Ole Schönholz, 39. Benni Muth
U17 w:	17. Lena Muth
U19 m:	3. Leon Kaiser, 17. Jan-Ole Zilse
U19 w:	12. Renee Elena Kaiser
U23 m:	9. Sean Feldhaus (XCE), 25.(XCO)
Elite:	10. Ben Zwiehoff

Die Redaktion möchte sich an dieser Stelle ganz herzlich bei **Merlin Muth** bedanken, dass er uns seine Fotos für diese Ausgabe zur Verfügung gestellt hat.

Jedes seiner Fotos, das er der Redaktion zur Verfügung stellt, ist in der rechten unteren Hälfte mit seinem Namen versehen. Aus technischen Gründen müssen wir beim Aufbau der Zeitschrift öfter Ausschnitte dieser Fotos veröffentlichen und dabei entfällt leider sein Name.





## Lizenzen 2018

Im Oktober können alle Vereinsmitglieder  
Lizenzen für die **Rennsaison 2018** beantragen.

Eine entsprechende Info- und Erinnerungs-Mail  
erhaltet Ihr kurzfristig.

### **Vorab noch folgende Hinweise:**

Eine Lizenz kann jeder bekommen, sie ist nicht an  
leistungsmäßige Voraussetzungen geknüpft und beweist auch nicht,  
ob jemand besonders gut ist.

Wer aber an **offiziellen Meisterschaften** teilnehmen möchte,  
der kann dies nur mit Lizenz tun.

Alle Nachwuchsfahrer bis 14 Jahre können im NRW-Cup  
und bei der Nachwuchssichtung auch **ohne Lizenz** starten.

Wer aber Straßenrennen fahren möchte,  
der benötigt in **allen Altersklassen eine Lizenz**.

Die Kosten für die Lizenz werden zu 50%  
vom Verein bezuschusst.

Voraussetzung dafür ist die Teilnahme an  
**mindestens 5 Lizenzrennen** in der **Saison 2018**.

Den genauen Ablauf der Bestellung und alle weiteren Fragen beantworten  
Euch gerne unsere Trainer oder unser sportlicher Leiter, Volker Schönholz.

Wir freuen uns darauf, auch im nächsten Jahr wieder  
viele Rennfahrer mit Lizenz am Start zu haben.



# Stephanie Dohrn wird großartige Zweite beim härtesten Mountainbike- Etappenrennen über die Alpen!

**D**ie Jubiläumsausgabe des „BIKE-Transalp“ des wohl berühmtesten Mountainbike-Etappenrennens für Zweierteams führte vom 16. bis 22. Juli 2017 über rund 550 km und 18.000 Höhenmeter einmal quer über den Alpenhauptkamm nach Riva del Garda, dem traditionsreichen Zielort am Gardasee, in dem die einwöchige Hatz über die Alpen zu Ende ging. Mit dabei war auch Ruhrpottbikerin Stephanie Dohrn, die in der Endabrechnung in der Mixed-Wertung gemeinsam mit ihrem Partner Julian Biefang auf dem vielumjubelten Silberplatz ins Ziel fuhr.

Vom 16. bis 22. Juli 2017 starteten wieder ca. 1.000 radsportbegeisterte Mountainbiker in Zweierteams zur BIKE Transalp powered by Sigma – dem bedeutendsten und härtesten Mountainbike-Etappenrennen der Welt!

Stephanie: „Uns erwarteten spektakuläre MTB-Strecken, traumhafte Panoramen, überwältigende Pässe, wunderschöne Etappenorte und Teilnehmer aus über 40 Ländern. Sie alle machten dieses Etappenrennen zu einem absoluten Highlight

der weltweiten Mountainbike-Szene und einem Höhepunkt in meinem Radfahrerleben. In sieben Tagen wurden knapp 545 Kilometer und mehr als 18.000 Höhenmeter bezwungen. Für uns war es Adrenalin pur!“

Hier seht Ihr Stephanies „Etappenagebuch“:

## **Etappe 1**

Nach viel Regen am Vortag, ging es mit perfektem Wetter an den Start der ersten Etappe. Von Mayrhofen nach Brixen standen 105 km und

3.119 Höhenmeter und mit dem Pfitscher Joch gleich zu Beginn der Transalp die Königsetappe auf dem Plan.

Pünktlich um 9 Uhr fiel der Startschuss und wir reihten uns gleich ganz vorne mit ein. Direkt der erste Anstieg hatte es mit 33 km und 1.700 Höhenmetern in sich.

Wir schlugen ein konstant hohes Tempo an und lagen lange Zeit auf Platz 3, wobei die Teams insgesamt noch recht eng beieinander fuhren.

Auf lange Anstiege folgen bekanntlich lange Abfahrten und diese hatten es teils in sich.

Im zweiten Anstieg, endlich das zweitplatzierte Team in Sicht, konnten wir dieses langsam auffahren und etwas später sogar hinter uns lassen.

Wir fanden auch im zweiten, 10 km langen Anstieg einen tollen Rhythmus und konnten die nächsten 1.100 Höhenmeter hinter uns bringen.

Im letzten Drittel der Etappe ging es tendenziell nur noch bergab über teils technisch anspruchsvolle Passagen und einige steile Gegenrampen.

Nach einem harten letzten Anstieg wurden wir im Ziel mit einem sensationellen 2. Platz belohnt. Mit einem guten Polster auf Platz drei





und den Folgenden, durften wir am nächsten Morgen das zweite Teilstück in Angriff nehmen.

Am Nachmittag gab es auf dem Hotelzimmer direkt eine schöne Portion Reis aus dem Reiskocher um die Zeit bis zur Pastaparty zu überbrücken.

Inzwischen erholten wir uns beide von den Strapazen und hofften, auch am nächsten Morgen das Klassement so weit vorne mitbestimmen zu dürfen.

Ein perfekter Einstand von uns Beiden bei der Transalp!

### Etappe 2

Von Brixen nach St. Vigil ging es über 63 km und 2.668 Höhenmeter.

Insgesamt zwar eine etwas kürzere, jedoch extrem harte Etappe.

Gleich zu Beginn wurde ein hohes Tempo angesetzt. Mit knapp 1.700 Höhenmetern hatten es gleich die ersten 16 km wirklich in sich.

Wir hielten uns lange auf Lauer-Position 3 bis wir ca. 10 km vor dem Ziel die Zweitplatzierten stellten und in den anschließenden Rampen und dem abschließenden 4 km langen, leichten Anstieg sogar etwas distanzieren konnten.

Am Ende wurden wir somit erneut mit Platz 2 belohnt und konnten unseren Vorsprung weiter ausbauen.

Eine erneut bärenstarke Leistung beim prestigeträchtigsten Rennen durch die Alpen!

### 3. Etappe

Auch auf der dritten Etappe konnten wir gut in die ersten 1.000 Höhenmeter starten und schnell ein gleichmäßiges Tempo finden.

Die anschließende Abfahrt war mit einer 1,5 km langen Trage-Passage bestückt, was natürlich einen großen Rhythmus-Wechsel und schwere Beine mit sich brachte.

Über ein Flachstück ging es anschließend von Covara Richtung Grödner Joch. Julian hatte schwer zu kämpfen, kam jedoch auf dem anschließen asphaltierten Teilstück die letzten 450 Höhenmeter wieder besser in Tritt und legte mit mir im Schlepptau den Turbo Richtung Sella Joch ein.

Immer noch auf Position 3 liegend und mit dem viertplatzierten Team im Nacken ging es in der Abfahrt rasant zur Sache.

Ich konnte meine Fahrtechnik unter Beweis stellen und somit nicht

nur den kleinen Vorsprung zu Platz 4 vergrößern, sondern es gelang auch, den Rückstand zu Position 2 verkleinern.

Auf dem welligen Schlussteil gelang es uns, die entscheidenden Meter zwischen uns und den nun Drittplatzierten zu erkämpfen.

Die Tages-Endabrechnung ergab erneut einen hervorragenden 2. Platz und einen Termin bei der Siegerehrung.

Wir waren stolz wie Bolle über diese nicht erwartete Leistung!

Mit guten 20 Minuten Vorsprung, gilt es diesen tollen zweiten Gesamtrang nun zu verteidigen.

### 4. Etappe

Heute stand eine erneut lange Etappe über 99 km und 3.000 Höhenmetern von St. Christina nach Kaltern am See.

Nach den ersten 800 Höhenmetern auf Schotter bergauf ging es in einen technisch sehr anspruchsvollen Trail, in dem wir einen größeren Vorsprung ausbauen konnten auf die bis dahin dicht im Nacken sitzenden Teams auf Platz 3 und 4.

Danach wurde der Druck nicht rausgenommen sondern auf dem kommenden längeren Flachstück am Fluss entlang alles gegeben.

Die Temperatur wurde immer höher und in Kaltern am See angekommen bei 30 °C und nach weiteren Kletterpassagen auf Asphalt und im Trail waren wir beide sehr glücklich mit einem erneuten 2. Platz auf dem Tagespodium.

Auch in der Gesamtwertung konnte der Vorsprung auf Platz 3 um weitere 4 Minuten ausgebaut werden.

So konnte es gerne weiter gehen!

### 5. Etappe

Auch die heutige Etappe von Kaltern am See nach Trento forderte





von den Fahrern viel. Erneut viele Stunden im Sattel mit 84 km und 2.600 Höhenmetern. Ich hatte mit Magenproblemen zu kämpfen, vermutlich von der Hitze und den vielen isotonischen Flaschen des Vortages.

Also gings an den Start mit leerem Magen und etwas Cola und Elektrolyten, in der Hoffnung – nicht zu viel in der Gesamtwertung zu verlieren. Die Strecke ging lange neutralisiert durch die Stadt und anschließend in einem ständigen hoch und runter bis nach Trento.

Auf dem Rad ging es mir besser als gedacht, Wir mussten zwar zwei Mixed-Teams passieren lassen, doch bis ins Ziel konnten wir Platz 3, also ein erneutes Podium retten.

Gesamt noch immer auf Platz 2, hofften wir beide die letzten beiden Etappen erfolgreich zu beenden.

### 6. Etappe

Die kürzeste Etappe von 50 km aber nicht zu unterschätzenden 2.000 Höhenmetern von Trento nach Lavarone standen auf dem Tagesplan.

Bei sonnigem Wetter und einem höheren Trailanteil als an den Vortagen reichte es trotz noch nicht wieder 100%iger Leistungsfähigkeit nach den Magenproblemen erneut um auf Platz 3 ins Ziel zu kommen.

Ziemlich müde von den harten Vortagen, den Hotelwechseln nach jeder Nacht und der Verteidigung in der Gesamtplatzierung mit konstanten 20 Minuten waren wir glücklich im Ziel und bereiteten uns ein letztes Mal vor auf die Etappe 7 an den Gardasee.

### 7. Etappe

Es ist geschafft!

Sieben Etappen unzählige Höhenmeter, Kampfgeist und perfektes Teamwork!

Mein Superpartner Julian Biefang und ich überstehen die Strapazen der Bike Transalp, haben am Ende beide jeweils einen Tag mit starken Magenproblemen zu kämpfen, beißen uns jedoch durch und fahren in sieben Tagen sieben Podestplätze ein.

Nach der 7. Etappe mit nochmals 80 km und 2.000 Höhenmetern, werden wir nochmals zweite im Tagesklassement und verteidigen so auch unseren Vorsprung in der Gesamtwertung, in der wir auf einem nie für möglich gehaltenen zweiten Platz einfahren!

Alle Ruhrpottbiker gratulieren zu dieser hervorragenden Leistung!





# 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)





# Landesverbandsmeisterschaften in Haltern und 6. Lauf ARAG Schülercup

**Z**ufriedene Gesichter gab es in den Reihen des MSV Essen-Steele 2011 bei den NRW-Titelkämpfen in Haltern. Mit je drei Landesmeistertiteln und Vizemeisterschaften kehrten die Ruhrpottbiker zurück vom Dachsberg aus Haltern.

Im Rahmen des NRW-Cups ging es für einige unserer Sportler, neben der Meisterschaft, auch um einen letzten Formtest vor dem Jahreshöhepunkt, der Deutschen Meisterschaft in Bad Salzdetfurth.

Die Gelegenheit sich kurz vor der DM noch einmal mit der NRW Spitze zu messen, nutzten auch einige Fahrer, Vereine und Teams aus anderen Landesverbänden.

So zum Beispiel das hessische Team der HWG Gedern und dem Lexware Team aus dem Schwarzwald. Beide bescherten dem Veranstalter ATV Haltern nicht nur große, sondern und auch sportlich hochwertige Starterfelder.

Für Ole Schönholz ging es in der Klasse U17 neben dem möglichen

Titelgewinn auch um einen Weg aus seiner kleinen Formkrise.

Mit Platz drei im Gesamtergebnis und dem Titelgewinn fuhr er ein optimales Ergebnis ein.

Für die zweite Meisterschaft sorgte Jan-Ole Zilse bei den Junioren der U19. Jan-Ole fährt in diesem Jahr eine tolle Saison und sicherte sich zu Recht den Titel.

Dass Stefanie Dohrn nicht nur Marathon kann, zeigte sie bei den Damen der Elite. Auch auf der „Kurzstrecke“ geht in NRW kein Weg an ihr vorbei. Sie sorgte in Haltern für eine erfolgreiche Titelverteidigung.

Mit Platz zwei und der Vizemeisterschaft war Nicolas Kaiser U15 nicht ganz zufrieden. Er fuhr ein

souveränes CC-Rennen und belegte beim Trial Platz zwei.

Durch die Aufwertung der Technikmodule im Schülerbereich reichte es in der Gesamtwertung leider nur für Silber.

Weitere Silbermedaillen gab es auch für Lena Muth in der weiblichen Jugend U17 und Sean Feldhaus U23, der seinen Titelgewinn vom letzten Jahr nicht wiederholen konnte, aber dennoch zufrieden war.

## Alle Ergebnisse LVM:

U15m:	2. Nicolas Kaiser, 6. Ben Hagedorn
U17m:	1. Ole Schönholz
U17w:	2. Lena Muth
U19m:	1. Jan-Ole Zilse
U23m:	2. Sean Feldhaus, 11. Nick Wichmann
Frauen:	1. Steffi Dohrn
Sen. 2	8. Clemens Sietas





Tolle Ergebnisse und Podestplätze gab es auch in den Rennen des ARAG Schülercup. Gleich fünf Ruhrpottbiker waren bei den Schülern der U11 gemeldet!

Als Cupführender ging Philipp Krüger ins Rennen. Nach Platz 3 im Technikmodul Trial und Platz 2 im anschließenden CC-Rennen freute er sich über Silber im Gesamtergebnis.

Philipp geht damit weiter als Leader in die nächsten NRW-Cup Rennen. Tolle Ergebnisse auch durch Jan Hartmann und Niclas Bösing als 8. und 9. sowie Carlos Schenk als 11. und Finjas Stempel als 16.

### Alle Ergebnisse des ARAG Schülercups:

U11m: 2. Philipp Krüger,  
8. Jan Hartmann,  
9. Niklas Bösing,  
11. Carlos Schenk,  
16. Finjas Stempel

U11w: 6. Fiona Vogt

U13m: 7. Marlon Rödiger

U13w: 5. Melinda Buhrke

U15m: 24. Anton Schulze-Vellinghausen

U15w: 12. Karolina Buhrke





## TFJV Morzine

**D**ie TFJV (Trophée de France des Jeunes Vététistes), ein einwöchiges MTB-Festival für Schüler und Jugendliche der Klassen U13 bis U17, wird jährlich vom französischen Radsportverband ausgerichtet. Die Franzosen gelten neben der Schweiz als Vorzeigenation im MTB-Sport und entsprechend anspruchsvoll sind die Wettkämpfe.

Der Bund Deutscher Radfahrer nimmt seit 20 Jahren an diesem Event teil und ist für diese Altersklassen neben den Deutschen Meisterschaften die größte sportliche Herausforderung.

Die Startplätze sind heiß begehrt und werden streng nach Stand der Bundesligatabelle vom Bundestrainer vergeben.

Fünf männliche und drei weibliche Sportler kämpfen im Nationaltrikot in den Disziplinen Staffel,

Trial, XCO und Downhill um Punkte für die Einzel- und Mannschaftswertung.

In diesem Jahr war der Wintersport- und Tour de France-Etappenzielort Morzine-Avoriaz in den französischen Alpen Austragungsstätte dieses prestigeträchtigen Wettbewerbs.

Neben dem deutschen Team waren weitere 20 Auswahlmannschaften aus Frankreich, Belgien und der Schweiz vertreten.

Vom MSV Essen-Steele 2011 wurden mit Nicolas Kaiser in der U15 und Ole Schönholz für die Jugend U17 zwei Sportler nominiert.

Beide hatten sich in der laufenden Saison durch ihre guten Ergebnisse bei den Sichtungsrennen und dem Athletiktest für die Auswahlmannschaft empfohlen.

Pechvogel aus Steeler Sicht war Nicolas Kaiser. Bei einem Trainingsunfall brach er sich das Schlüsselbein und konnte die Reise nach Frankreich leider nicht antreten.

Unter dem Motto: Dabei sein ist alles, trat Ole Schönholz seinen zweiten internationalen Einsatz an.

Mit seinen Einzelergebnissen konnte er zu einem guten 6. Platz in der Mannschaftswertung für das deutsche Team beitragen.





# Unsere Dirt-Anlage nimmt Formen an

**D**ie Redaktion von *ruhrpottbiker aktuell* hat unseren 2. Vorsitzenden Reiner Schleifenbaum zur neuen Dirt-Anlage interviewt.

**Ruhrpottbiker aktuell:** „Hallo Reiner, unsere neue Dirt-Anlage nimmt Formen an und wir werden von Spaziergängern des Öfteren gefragt, was dort überhaupt entsteht.“

**Reiner:** „Als wir uns mit der Planung des Geländes beschäftigten, haben wir uns für einen Pumptrack für Kinder, einen Pumptrack für Fortgeschrittene, eine Dirt-Anlage und eine wettkampftaugliche BMX-Strecke entschieden. Die BMX-Anlage ist zunächst einmal ganz nach hinten geschoben worden. Die beiden Pumptrack-Strecken sind bereits fertig und erfreuen sich größter Beliebtheit bei unseren Jugendlichen.“

**Ruhrpottbiker aktuell:** „Noch einmal zur Dirt-Anlage, was ist der Unterschied zwischen dem normalen Mountainbiken und dem Dirlten?“

**Reiner:** „Ein Mountainbike bietet viele Möglichkeiten. Mit dem normalen CC-Training für alle Klassen

haben wir schon einen großen Teil abgedeckt. Durch unser COME wollten wir natürlich auch die MTB-Gravity-Sportarten mit ins Boot holen. Durch die verschiedenen Dirlines können sich die jungen MTB-Fans schrittweise bis an die schwere Slopstyl-Line herantasten.“

**Ruhrpottbiker aktuell:** „Wie gefährlich ist das Fliegen oder auch das Dirlbiken?“

**Reiner:** „Gefährlich finde ich das Dirlbike-Fahren nur bedingt. Die Frage nach dem Risiko kann man in jeder Sportart stellen. Wichtig ist, dass man seine Grenzen kennt und seine Leistung richtig einzuschätzen weiß. Zum Glück können sich alle Fahrer bei uns erst einmal über die kleinen Lines an die großen Dinger herantasten.“

**Ruhrpottbiker aktuell:** „Es gibt so viele Begriffe wie Table, Double oder auch Step-Ub, mit denen wir wenig anfangen können.“



**Reiner:** „Ein Table setzt sich aus Absprung, ein Mittelstück und ein Landehang zusammen. Sie sind für Anfänger empfehlenswerter, da bei einem Table die Folgen eines zu kurzen Sprunges nicht dramatisch ist.“

Der Double besteht aus einem sogenannten Kicker – Absprunghügel und einer Landung. Mehrere Dirls hintereinander werden als Line bezeichnet.

Ein Verletzungsrisiko ist hier aber höher als bei einem Table. Zwischen Absprung-Kicker und der Landung ist keine Landemöglichkeit, da dort kein Erdreich ist. Zusätzlich ist die Landung deutlich höher als der Absprung.

Der Absprung ist meistens steiler als bei einem Table und deswegen ist die Airtime länger und gut für Tricks in der Luft zu benutzen.“

**Ruhrpottbiker aktuell:** „Wir erkennen, dass drei verschiedene Lines gebaut wurden.“

**Reiner:** „Ja das ist richtig. Insgesamt entstanden fünf verschiedene Strecken: Eine Anfängerstrecke, auf der auch schon Kinder mit Lauf-





rädern Bekanntschaft mit unserer Sportart machen können.“

„Eine sogenannte Pumptrack-Strecke, die Koordination, Geschicklichkeit und Fahrtechnik schulen soll.

Auf der Dirt-Anlage haben wir zwei Lines für Anfänger, eine für fortgeschrittene Fahrer und die große soll den sogenannten Profis überlassen werden. Alle Lines führen über eine Pumptrack-Line zurück zum Starthügel.“

**Ruhrpottbiker aktuell:** „Was verspricht sich der Verein von der neuen Anlage?“

**Reiner:** „Es gibt viele positive Aspekte, die das Dirtbiken mit sich bringt“, findet Reiner. „Zum einen ist es die bunte Altersmischung: Die Kleinen lernen von den Großen. Da es aber im Ruhrgebiet sehr wenige legale Dirt-Anlagen gibt, erhoffen wir uns aus der Dirtszene noch einen großen Zulauf.“

**Ruhrpottbiker aktuell:** „Wann wird die Dirt-Anlage fertig werden?“

**Reiner:** „Den genauen Zeitpunkt kann ich noch nicht sagen, aber noch in diesem Herbst. Die einfacheren Lines sind ja jetzt schon

frei zum Befahren. Ich freue mich schon jetzt darauf, wenn die Dirter die verschiedenen Lines rocken und den einen oder anderen Trick in den COME-Himmel zaubern.“

„Den Spaziergänger sei gesagt: Kommt auf unser Gelände und schaut, was die Jungs und Mädels mit ihren „Dirtbikes“ alles anstellen. Ihr werdet staunen!“

**Ruhrpottbiker aktuell:** „Vielen Dank Reiner und weiterhin gutes Gelingen beim Bau der Anlage.“





# Der MSV Essen-Steele 2011 ist gut für die Seele

**M**usik, Graffiti-Kunst, Action und erstmals auch der MSV Essen-Steele 2011 beim Festival Kray or die.

Am 24. Juni 2017 ging es für die Ruhrpottbiker des MSV Essen-Steele erstmals in den Volksgarten rund um den Skate-Bowl. Direkt gegenüber der Hip-Hop-Bühne lud die Dirtbiker-Fraktion des MSV zum Bunny-Hop-Contest im Rahmen des schon legendären Jugendfestivals Kray or die.

Gern nahmen die Ruhrpottbiker die Einladung des Krayer Bürgermeisters Gerd Hampel an, das Festival mit einem Stand zu unterstützen und damit den Bürgern des Stadtteils hautnah vorzuführen, wie breit das Spektrum des MSV Essen-Steele 2011 im Radsport ist und die Entwicklung der Baumaßnahmen am COME darzulegen.

Mit steilen Beats von Künstlern wie „Ganove“, „Halbgott“ oder „El9SiX“ auf den Ohren zeigte die Bikertruppe um Babo Jake Bruch Dirt Basics der Extraklasse.

Leider hatten die Veranstalter wohl nicht ganz im Blick, dass dieser Contest eine große inhaltliche Nähe zum BMX-Contest aufweist. Sonst hätten sie den Ruhrpottbikern wohl einen Standplatz direkt an der Skate Bowl und nicht am gegenüberliegenden Ende des Platzes gegeben.

Während die Szene also den Beton der Bowl zum Schmelzen brachte, hüpften die Bunnies am MSV Stand zunächst nur sehr mühsam über die Hürden.

Dem Standpersonal unter Leitung von Annika Bruch konnte diese Kleinigkeit allerdings die Laune nicht verderben. So startete die Crew einen Zweitwettbewerb um die beste Hookline für einen vereinseigenen Rap-Song.

Lange Zeit führte Norman Brassel den Bunny-Hop-Contest an. Mit



einer Höhe von 85 cm meinte er den Sieg sicher in der Tasche zu haben.

Gemeinsam mit Jan Kryak und Michael Osinski wurden bereits Pläne geschmiedet, dem Abend mit dem ersten Preis- 11 Dosen Red Bull – Flügel zu verleihen.

Dann kam Aaron. Er stand im zweiten Versuch die 90 Zentimeter und verwies Norman damit auf den zweiten Rang. Einem echten Ruhrpottbiker entsprechend erkannte er den Sieg neidlos an.

Herzliche Gratulation an Aaron. Wir hoffen, ihn bald auf der Dirtstrecke am COME wiederzusehen. Die Einladung steht!





# Mountainbiken in Vinschgau

## Die Trails sind einfach der Bike-Wahnsinn

**D**ie Bikeregion Vinschgau bietet einen kompletten Service für Mountainbiker. Natürlich gibt es Singletrails aller Art, von hochalpin oder technisch bis zu Waalwegen und gebauten Trails. Das Bike-Mekka Vinschgau empfängt euch mit guten Strukturen wie Shuttles, geführten Touren, Lifte, Seilbahnen und Shops.

Seit die ersten Mountainbike-Alpencrosser über das 3.123 m hohe Madritschjoch gen Gardasee zogen ist viel Zeit vergangen. Die Trail-Vielfalt und mehr als 300 Sonnentage machen das Bike-Mekka im Westen Südtirols zur perfekten Bike-Urlaubsdestination für Mountainbike, Enduro und Freeride Biker.

Für Einsteiger bis zum Trail-Experten: Die Vielfalt der Singletrails reicht vom flowigen Waalweg bis zu schönen Naturtrails, weiter zu gebauten Enduro und Flowtrails bis zu hochalpinen Militärwegen.

Full Service gibt es für Mountainbiker im Vinschgau schon seit mehr als 10 Jahren. Als Navigationshilfen gibt es perfekt erarbeitete GPS-Tracks, einen Mountainbike-Routenplaner, Mountainbike-Landkarten, Trailsbooks und natürlich geführte Touren, Shuttle Service und gut ausgestattete Bikeshops mit Verleih.

Wenig Niederschlag und steile Bergflanken sind wohl die Ursprünge der Vinschgauer Waale. Das sind von Menschen angelegte Wasserkanäle entlang der Bergflanken.



Waale dienen der Bewässerung der Wiesen und Weiden oder auch zum Betreiben von Mühlen.

Gebirgsbäche haben über Jahrtausende tiefe Gräben oder Täler in die Berge gegraben. Berghöfe, aber auch Dörfer, entstanden immer ausserhalb des Gefahrenbereichs solcher Bergbäche. Damit aber die Wiesen und Weiden am Berg oder







in Talnähe ausreichend mit Wasser versorgt werden konnten, wurden im 12. und 13. Jahrhundert Waale angelegt.

Das Prinzip war einfach und genial, man zweigte den Bächen Wasser ab und leitete es über einen flach verlaufenden künstlichen Kanal zu den bewirtschafteten Flächen. Für

die Instandhaltung und gerechte Wasserverteilung wurde der Beruf des Waalers erfunden. Dieser sorgte für einen reibungslosen Lauf des Wassers sowie für eine gerechte Verteilung des Wassers.

### **Nun aber zu unserer Tour:**

Kurzentschlossen hatten sich Harald (Flügge) und Klaus (Hörsch-

gen) entschieden für 10 Tage nach Südtirol in den Vinschgau zu fahren, um die dortigen Trails näher kennenzulernen.

Die Wetter-App sagte Sonnenschein voraus, ein Hotel wurde kurzfristig gefunden und so wurden am 21. Juni 4 Uhr morgens die Räder ins Auto geladen und es ging nach Burgeis im Obervinschgau.





Nach der Ankunft gegen Mittag wurden zuerst die Räder für die erste Tour am Folgetag hergerichtet.

Um 9 Uhr ging's los ins Langtaufener Tal. Doch nach 3 km war erstmal Pause: An Haralds Bike war der Schaltzug gerissen. Nach einem Umweg über die Werkstatt und einer Verspätung von 2 Stunden kamen wir dann endlich in den Genuss der ersten Tour: 60 km und 1.500 Hm.

Bei strahlendem Sonnenschein ging es bis auf 2.500 m immer den Kaunertaler Gletscher und den Langtaufenerferner im Blick.

Trails ohne Ende und ohne Brombeerdornen und Brennesseln.

An den kommenden Tagen sind wir täglich interessante Touren ge-

fahren und geklettert. So brachten zwei Bike-and-Hike-Touren besonders viel Spaß und Abwechslung.

Zum einen ging's mit den Bikes bis zum Talschluss durch das Valungtal auf 2.460 m, Räder abgestellt und dann teilweise durch Schneefelder auf den Piz Rasass oberhalb der Uinaschlucht auf 2.950 m. Da fehlte schon manchmal etwas Sauerstoff.

Nun waren wir auf den Geschmack gekommen. Also folgte am nächsten Tag die zweite Bike-and-Hike-Tour.

Hierfür mussten wir von Burgeis über das Stilfser Joch nach Santa Caterina, dem eigentlichen Startpunkt der Tour. (Nein, nicht mit den

Bikes sondern mit den Bikes im Auto).

Endlich auf den Bikes begann der Aufstieg über 1.000 Hm bis zum Rifugio Pizzini auf 2.710 m und dann mit Wanderschuhen auf den Passo Zebbru (3.005 m).

Die Abfahrt nach Santa Caterina war traumhaft (250 HM und 1.300 TM)

Insgesamt sind wir in der einen Woche 270 km und ca. 9.000 Hm gefahren und geklettert (okay, 800 Hm mit Lift aber 9.000 TM bleiben)

Mitte September soll es wieder nach Südtirol gehen. Dort gibt es genug Trails ohne Brombeerdornen und Brennesseln.





# Beate Pelani erfährt sich beim 5. Stüken Wesergold MTB-Cup die Silbermedaille

## Rampen, Räder, Kokoseis

**A**m 27. August 2017 startete unsere Vielseitigkeits-Sportlerin Beate Pelani beim 5. Stüken Wesergold MTB-Cup in Rinteln. Nach langer Verletzungspause stellte sie sich diesem anspruchsvollen Citykurs über die 2,4 Kilometer-Distanz in der Stadt an der Weser.

Insgesamt rund 300 Mountainbiker aus allen Leistungsklassen starteten auf dem Rundkurs durch die Innenstadt und den Stadtgarten Rinteln. Die Planer hatten einen flotten Kurs abgesteckt, der alles bot, was das Biker-Herz begehrt.

Gegenüber den Vorjahren hatten die Veranstalter den Kurs verkürzt und das Streckenprofil für Zu-

schauber und Fahrer noch interessanter gestaltet. So konnten die Zuschauer bei bestem Sommerwetter vom Eiscafé aus die Rennen beobachten und auf Tuchfühlung mit den Fahrern gehen.

Der Parcours führte auf 48% Asphalt durch die Innenstadt und in den Stadtgarten. Insgesamt 7 Rampen forderten die Fahrer immer

wieder. Im Stadtgarten hatten die Veranstalter einen interessanten Mix aus verschiedenen Belägen abgeflattert, die den Fahrern das gesamte Können abverlangten. Gewürzt wurde diese bunte Mischung durch Alurampen. Dieser Herausforderung waren nicht alle Fahrer durchgehend gewachsen, weshalb es zu verschiedenen Stürzen kam.

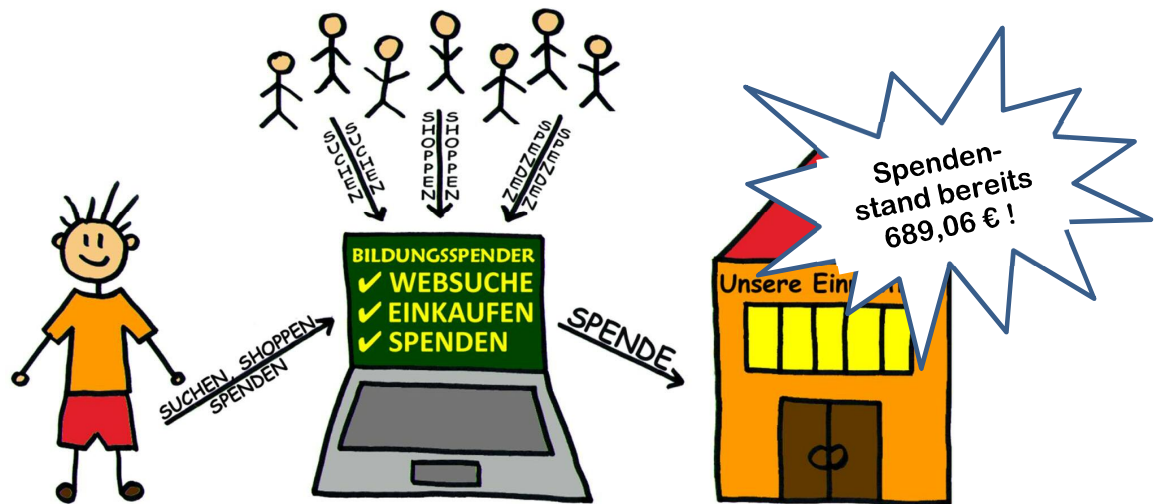
Beate Pelani jedoch passierte die Ziellinie nach 6 Runden in 56.38 Minuten und sicherte sich damit den 2. Platz in der Klasse Senioren 2.

Wir gratulieren herzlich und wünschen Beate, dass sie bald wieder zur alten Form zurückfindet.





# 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**.



### 3. Ferien-Kurs am COME!

**I**n Zusammenarbeit mit dem Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie (VGSU) und dem Ferienspatz haben wir Ruhrpottbiker zum dritten Mal hintereinander einen mehrtägigen Ferientechnik-Kurs für Kinder ausgerichtet.

So waren vom 15. bis 17. August 2017 wieder 12 radsportbegeisterte Jungen und Mädchen im Alter von 8 bis 12 Jahren Gast bei uns auf dem COME, ganz unter der Devise: „Drei Tage Fahrspaß und Action“!

Auf unserem Vereinsgelände, dem ehemaligen Sportplatz an der Wolfskuhle, hatte der Jugendkoordinator Michael Osinski die Strecke so präpariert, dass die Nachwuchssportler in abenteuerlichem Gelände spielerisch an das Fahren mit dem Mountainbike herangeführt werden konnten mit dem Ziel, ihre Fahr-

technik auf dem Mountainbike in insgesamt sechs zweistündigen Trainingseinheiten zu verbessern

Schwerpunktmäßig auf dem COME-Gelände, aber auch bei mehreren Ausfahrten in die nähere Umgebung wurden die Kinder von unseren erfahrenen Trainerinnen und Trainern spielerisch an das sichere Fahren und Handling ihres „Drahtesels“ herangeführt.

Im Vordergrund stand die Fahrtechnik im Gelände mit Fokus auf die Module Balance halten, Bremsen, Kurventechnik und Meistern



von Stufen und kleinen Treppen. Darüber hinaus wurde ihnen aber auch das Gemeinschafts- und Verantwortungsgefühl beim Fahren mit anderen und das richtige Verhalten in der freien Natur näher gebracht.

**Gerüstbau Bühnenbau**  
**M. Engelmohr** GmbH

[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)**



## Center of Mountainbike Essen

In der Mittagspause wurden die Kinder von Elke, Berthold, Udo, Ralf und Ludger mit Leckereien aus der Ruhrpottbiker-Küche verwöhnt, aber auch zwischendurch gab es immer wieder Gelegenheiten, sich mit verschiedenen Getränken, Waffeln, Keksen und Obst zu stärken.

Highlight der Freizeit aber war der vereinseigene Pumptrack, dem die Kids durchweg ihre Likes gaben.

Am zweiten und dritten Tag hatten die Ferienkids besonderen Besuch. Der Steeler Profi-Mountainbiker Ben Zwiehoff vom Bergamont-Factory-Racing-Team war zu Gast am COME.

Gerade vom Weltcup in Kanada zurück nahm Ben sich Zeit um alle Fragen der Kids zum Cross-Country-Weltcup zu beantworten und drehte anschließend mit der ganzen

Gruppe noch eine tolle Runde durch die Felder der Umgebung. Selbstverständlich gab es auch Fahrtechnik-Tipps aus erster Hand und die Möglichkeit, sich ein Autogramm des erfolgreichen Ruhrpottbikers zu sichern.

Fazit des Ferienkurses: Begeisterte Kinder und Eltern! Im nächsten Jahr werden wir diesen Kurs auf jeden Fall wieder neu auflegen.





# Die 24 Stunden von Duisburg

## Ruhrpottbiker ganz stark

**I**m Landschaftspark Nord haben über 2.000 Mountainbiker am Samstag dem Regen getrotzt und am Sonntag im Sonnenschein sich selbst und den Event gefeiert. Insgesamt 15 Ruhrpottbiker stellten sich in diesem Jahr dieser extremen Herausforderung.

Herausragend war dabei der erste Platz des Teams „Mondraker“ mit unserem Ass Sean Feldhaus, welches nicht nur in der 8er-Teamwertung mit über drei Runden Vorsprung siegte, sondern auch das schnellste aller 461 Teams überhaupt war.

Im gleichen Rennen startete auch ein reines Ruhrpottbiker-Team, die „Höllenhunde 2.0“. Das Team mit Björn Rigusch, Christian Holona, Andreas Brauer, Harald Flügge, Andre Thielke, Stephan Geiger, Josef Meutzner und Timo Hemmer erkämpfte sich den 16. Platz von 69 Teams.

Diese Leistung ist umso höher zu bewerten, da alle Mitglieder sich im „gesetzten“ Alter von über 40 Jahren, teilweise sogar im Rentenalter befinden.

Hervorragend!

Besonders hervorheben wollen wir auch die Leistung von zwei Ruhrpottbiker-Ladies, die es sich tatsächlich zutrauten, die 24 Stunden komplett alleine, also nonstop zu bewältigen. Marion Anschott und Stephanie Brinkmann fuhren bei dieser „Tortur“ sogar in die Top Ten.

Während es für Marion ein hervorragender achter Rang wurde,

kletterte Stephanie sogar auf's „Stockerl“.

Herzlichen Glückwunsch zum dritten Platz!

Weitere Medaillen gab es für Ole Zilse als Zweiter im 4er-Team Wüster, für Silke Pokrop und Lars Breche als Dritte im 8er-Mixed-Team Craft und für Gerit Zilse als Dritter im 4er Team Hölscher Racing.

### Weitere Resultate:

10. Platz: Stefan Neitzke, Dustin Neitzke, 8er-Firmenteam Loco Cycles

11. Platz: Nick Wichmann  
8er-Mixed Team IKEA Duisburg

27. Platz Uwe Mühmert  
4er Master Team Hölscher

**Fazit für alle:** 24 Std. purer Renn-Spass!





## Ironman Roth – Rick Steffen

**3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen – „Ironman“ nennt sich dieser Wahnsinn, der Langdistanz-Triathlon, der vielen auch über die legendäre Veranstaltung auf Hawaii bekannt ist.**

Schon im letzten Jahr hat sich der Rateringer Berufsfeuerwehrmann Rick Steffen an diese Strecke gewagt und nicht nur gefinisht sondern auch mit ca. 10:30 Std. eine tolle Zeit erkämpft.

In diesem Jahr hieß es erneut um 4:00 Uhr aufzustehen, um rechtzei-

tig an der Schwimm-Startlinie im fränkischen Roth zu sein.

Nach unglaublichen 9:34 Std. konnte Rick in diesem Jahr erneut erfolgreich finishen und seine Zeit aus dem letzten Jahr um über eine Stunde verbessern.

Wenn man zusätzlich zu dieser

ohnein immensen Ausdauerleistung die Temperaturen bedenkt, kann man sich nur respektvoll verneigen.

Damit darf sich Rick nicht nur Ironman, sondern erneut Feuerwehrweltmeister in seiner Altersklasse nennen.

Im Gesamtklassament aller Feuerwehrleute schrammte Rick mit dem vierten Platz denkbar knapp am Podium vorbei, was aber bei der Leistung nur eine Randnotiz sein kann – herzlichen Glückwunsch, Rick – you are an Ironman, again!





# Ruhrpottbiker besuchten die Tour de France

**V**on Andreas Brauer und Joe Buschmann perfekt geplant, nutzten rund 60 Ruhrpottbiker die Gelegenheit einmal das härteste Radrennen der Welt, die Tour de France, hautnah zu erleben.

Auf dem Streckenabschnitt zwischen Mettmann und Ratingen feuerten sie die „Helden der Straße“ auf der zweiten Etappe kräftig an.

Schon den Prolog am Vortag und die Teamvorstellung in der Düsseldorf-Altstadt ließen sich einige MSV'ler nicht entgehen.

Andreas hatte dieses Event bereits Tage zuvor super vorbereitet. Auf dem Gelände von Bauer Huber – dem Gut Aue – durften die Ruhrpottbiker nach anfänglichem Zögern

die Zelte aufschlagen, nachdem Familie Brauer den Besitzern erklärte, dass es sich bei der Gruppe um einen Sportverein mit vielen Kindern handele.

Am frühen Morgen machten sich sodann mehrere Leistungsgruppen mit dem Fahrrad auf den Weg zum Ort des Geschehens.

Als dann auch noch weitere Eltern mit Autos ankamen und Stühle, Tische, Kuchen und diverse Geräte zum Krach machen mitbrachten,

stand der Party nichts mehr im Wege.

Als I-Tüpfelchen hatte die Familie Huber dann noch den Grill angeschmissen und sogar die Ruhrpottbiker mit eingeplant.

Wie sich herausstellte, war dieser Standort ein VIP-Bereich für Sponsoren der Tour. Als dort auf einmal vier Hubschrauber landeten, leuchteten die Augen unserer jungen Fahrer- und Fahrerinnen.

Cool!

Fazit: Sehr gelungene Veranstaltung des MSV Essen-Steele 2011, denn wann hat man schon die Tour vor der Haustür?





## Wasserski in Duisburg Wedau

**B**ei gutem Wetter machten wir uns auf den Weg vom Drago zur Wasserski-Anlage in Duisburg Wedau. Zum dritten Mal tauschten die Ruhrpottbiker dort das Fahrrad gegen dieses für viele doch sehr ungewohnte Sportgerät.

War vor ein paar Jahren die Startphase noch das große Spektakel für Zuschauer und Sportler, so sind mit den Jahren die Fahrerinnen und Fahrer sicherer geworden und suchten neue Herausforderungen.

So trauten sich einige auf's Wakeboard und boten den Zuschauern wieder die gewohnte Start-Show die Sie erwartet hatten.

Andere probierten die Leistungsgrenze des Kneeboards aus und fuhren zu dritt auf dem kleinen Brett, das dann schnell zum U-Boot wurde.

Nach dem feuchten Vergnügen hatten alle Hunger und es ging zum gemütlichen Teil über.

Einige Eltern hatten den Grill angefeuert und ein leckeres Buffet auf-



gebaut, sodass die Kohlenhydratspeicher wieder bis zum Anschlag aufgefüllt wurden.





## Aqualand in Köln

**E**s war wieder einmal Zeit ein Schwimmbad zu besuchen. Dieses Mal fiel das Los auf das Aqualand in Köln. Unsere Tester machten sich auf dem Weg und nach einem kurzen Blick ins Innere war klar: Schwimmen ist nicht, erst einmal die Rutschen kontrollieren!

Eine Reifenrutsche war das erste Ziel. Alle rein in die Ringe und ab in die Rutsche. Blöd nur, dass es in der Rutsche bergauf ging und der Wasserstrahl zum Hochspülen der Boote von den Nachrutschenden unterbrochen wurde.

Ersten Mangel festgestellt: Welche Rutsche geht schon bergauf?

Nach dem Massenstau in dieser Rutsche musste man erst mal aussteigen und die Reifen selber hochziehen. Doch es gab auch noch weitere „massentaugliche“ Rutschen: Einen Canyon und eine lang-

same Rutsche, die recht flach und lang war. Dies reizten wir auch erst einmal aus und nach ein paar Stillständen hatten wir wieder den Megastau in der Rutsche.

Dank der großen Menge an Besuchern an diesem Tag waren die Wartezeiten an den Rutschen sehr lang, doch es hatte auch etwas Positives:

Wir sind unentdeckt geblieben und konnten unseren Besuch planmäßig nach 4 Stunden ohne Hausverbot beenden.

Fertig und glücklich machten wir uns auf dem Heimweg.





# Ruhrpottbiker auch Spitze im Klimaschutz

**V**om 20. Mai 2017 bis 9. Juni 2017 lud die Stadt Essen erneut zum Stadtradeln ein. Das STADTRADELN ist eine seit 2008 stattfindende Kampagne des Klima-Bündnis, dem größten kommunalen Netzwerk zum Schutz des Weltklimas.

Seit 2014 beteiligt sich auch die Stadt Essen unter dem Dach des Regionalverbandes Ruhr (RVR) mit aktuell 13 weiteren Ruhrgebietsstädten sehr erfolgreich als „Metropole Ruhr“ an dieser Kampagne.

Da durften die Ruhrpottbiker selbstverständlich nicht fehlen. Denn Radfahren ist mehr als gesundheitsfördernde sportliche Betätigung. Es ist ein Statement für mehr Radwege in den deutschen Kommunen und ein klares Signal für den Klimaschutz in Deutschland. Diesen Zielen verschreiben sich auch die

Ruhrpottbiker, so dass die Teilnahme an dieser Aktion selbstverständlich war.

Teamchef Joe Buschmann hatte ein starkes Team um sich geschart. 20 Radler aller Alters- und Leistungsklassen stellten sich in den Dienst der guten Sache und machten sich stark für die Grüne Hauptstadt Europas 2017.

In 21 Tagen spulten die Sportler des MSV 8.945 Kilometer ab und sparten so 1.270 kg CO<sub>2</sub> ein. Damit holte sich das Team des MSV Essen-Steele 2011 e.V. die Gold-

medaille in der Kategorie „Teamgröße M“.

Im Gesamtergebnis fuhren sich die 20 MSV Radler unter die Top 10 im Gesamtklassement der Stadt Essen und mussten sich lediglich der Manpower von Teams wie dem ADFC mit 151 Teilnehmern oder den Radlern der christlichen Kirchen in Essen geschlagen geben, die ebenfalls die Marke von 100 Teilnehmern überschritten hatten.

Am 13. September 2017 nahmen Volker Schönholz als sportlicher Leiter sowie Andreas Brauer und Christian Holona aus den Händen des Oberbürgermeisters Thomas Kufen im Rahmen einer Feierstunde die Siegerurkunde entgegen.

Sie wird selbstverständlich im Vereinsheim einen Ehrenplatz bekommen.





## Marathon WM in Singen

**H**ammer Resultat für Ruhrpottbikerin Stefanie Dohrn bei den UCI-MTB-Marathon Weltmeisterschaften. Als 23. in dieser am besten besetzten WM aller Zeiten auf der superschnellen Strecke in Singen bewies die Deutsche Vizemeisterin, dass sie zur absoluten Weltklasse im Marathon gehört. Herzlichen Glückwunsch zum tollen Abschneiden.



### 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.



**H**allo ihr lieben Ruhrpottbiker!

Wie die Zeit vergeht. Der Sommer neigt sich dem Ende und Ihr habt in dieser Saison super Leistungen verbracht. Habe ich mich über Ben, Leon, Rick und Stefanie gefreut. Ihr alle habt – jeder für sich – in diesem Jahr eine super Leistung verbracht!! Und was ist bloß montags auf unserem Vereinsgelände los. So viele Kinder habe ich ja noch nie gesehen, die das Radfahren erlernen wollen. Wir alle sollten den Trainern „Danke sagen“ für Ihren persönlichen Einsatz!

# ruhrpott Biky

