

1998 – Ein neuer Radsportverein in Hamburg

Ralf Spaude

Wer hätte das vor 10 Jahren gedacht. Der RVB hat sich zum einem viel beachteten Radsportverein in Hamburg entwickelt. „Wo habt ihr eigentlich die ganzen Frauen her“ wurde ich bei der RTF in Hamburg-Hamm gefragt. Aber auch bei anderen RTF´s fallen die Fahrerinnen und Fahrer des RVB auf, dort meist durch ihre disziplinierte und umsichtige Fahrweise. Das wird hoffentlich auch so bleiben, denn für die Radsportchaoten gibt es andere Vereine und Trainingsgruppen.

In der Rangliste der Mitgliederstärksten Vereine nimmt der RVB den 16 Platz (von 27) ein. Es ist aber keineswegs unser Ziel hier unbedingt weiter aufzusteigen. Unser Motto lautet da eher „Klein aber fein“. Ich finde es schöner wenn sich die Mitglieder persönlich kennen und bei einer RTF nicht nur am Trikot erkennen.

Mit dem RVB es uns gut gelungen, eine interessante Mischung aus Training, Wettkampf und Geselligkeit in der Hamburger Sportlandschaft zu etablieren. Ein Dankeschön an alle Mitglieder die zu diesem Erfolg des RVB beitragen.

Mitgliederentwicklung

Ende 2007 hat der RVB insgesamt 34 Mitglieder, aufgeteilt in 8 weibliche und 24 männliche Sportler. Im Laufe des Jahres sind 6 neue Mitglieder hinzugekommen, zwischenzeitlich erreichten wir so eine Mitgliederstärke von 40. Durch sechs Austritte am Ende des Jahres wurde dann wieder die alte Zahl erreicht.

Rückblick 2007

Beim Rückblick auf das Jahr 2007 fallen mir einige sportliche Ereignisse ein, bei denen der RVB vertreten war. Persönlich hatte ich irgendwie keine großen sportlichen Erfolge vorzuweisen, habe es aber genossen, mit Stolz geschwellter Brust z.B. an der Ziellinie des OstseeMan zu stehen. Dieser Wettkampf zählte eindeutig zu den Highlights der Saison. Unsere Damen haben mal wieder Frauen-Power gezeigt, im Einzel und in der Staffel. Den Herren blieb da nur die Zuschauerrolle.

So war dieser Wettkampf nicht nur für die Aktiven ein ganz besonderes Erlebnis. Ich fand es unheimlich toll, dass sich so viele RVB-Mitglieder, teilweise schon am Vorabend, in Glücksburg eingefunden haben, um unsere Starterinnen zu unterstützen. Ein schöner Einstieg also, in unser erstes offizielles Triathlonjahr.

Aber keine sportlichen Erfolge ohne entsprechendes Training. Das haben wir das ganze Jahr über angeboten. Im Winter das Training im Fitnessstudio und die Spinning-Kurse, im Sommer dann das Radsport- und Triathlon-Training. Erstmals wurde auch das Schwimmtraining über das ganze Jahr hinweg angeboten. Im Winter im VAF und im Sommer im Poseidon-Bad.

Auftakt der Trainingsaison war aber wieder unsere Trainingsreise nach Mallorca. Mit 12 Teilnehmern waren wir dort diesmal besonders zahlreich vertreten.



Ausblick 2008

Nach der Premiere unser RTF Permanente legen wir 2008 gleich noch nach. Neben der Tour in Harsefeld, bietet der RVB nun auch eine Permanente in Itzehoe an. Und damit noch nicht genug, der RVB ist Ausrichter der RTF „Vor dem Weltcup“. Kann also keiner sagen wir wollen bei den RTF's nur mitfahren aber selber nichts tun.

Für 2008 stehen schon jetzt einige Termine auf dem Programm. So wird der RVB beim VELOTHON in Berlin dabei sein und natürlich bei den Cyclastics in Hamburg. Auch die „Vätterrundan“ in Schweden und „Hamburg-Berlin“ sind wieder im Gespräch.

Die Triathleten gehen beim „Stadtparktriathlon“, beim „Hamburg CityMan“ und beim „OstseeMan“ in Glücksburg, sowie bei etlichen kleineren Veranstaltungen in und um Hamburg an den Start.

Auch die Teilnahme an einem Lafevent ist geplant. Das „RVB meets RICKMERS“ - Team macht sich auf den Weg von Husum nach Damp. Der Lauf zwischen den Meeren. Eine ganz besondere Verbindung zwischen Nord- und Ostsee.

Ansonsten schauen wir mal, wo wir die RVBler sonst noch so an der Startlinie sehen werden.

Vor dem eigentlichen Start in die neue Saison kommen unsere schon traditionellen Trainingsreisen. 2008 geht es im Frühjahr nach Sardinien und natürlich nach Mallorca.

Freuen wir uns auf eine schöne und spannende Saison 2008, auf hoffentlich viele schöne Touren bei sommerlichem Wetter und lassen uns überraschen, was uns das Jubiläumsjahr 2008 sonst noch bringen wird.

2007 – www.rvb-hamburg.de

Ralf Spaude – Öffentlichkeitsarbeit (Pressewart)

Wenn man es einmal genau betrachtet, sind wir doch alle irgendwie Internetbekanntschaften. Neben den „mitgebrachten“ Mitgliedern, ist die überwiegende Zahl der Mitglieder durch das Internet auf den RVB aufmerksam geworden. Ein wichtiger Grundstein der Öffentlichkeitsarbeit ist daher auch die RVB-Internetseite. Die Kontakte zu neuen Mitgliedern und die Information der eigenen Mitglieder findet, neben regelmäßiger Rundmails, über die Internetseite statt.

Zurzeit bleibt die Internetseite sicher hinter den heute technischen Möglichkeiten etwas zurück, wichtiger erscheint mir aber zunächst die Aktualität der Informationen.

Gerne würde ich noch etwas detaillierter über Wettkämpfe und Veranstaltungen mit RVB-Beteiligung berichten. Wer Lust hat, kann da gerne mal eigene Beiträge zum Besten geben. Als Anregung gibt es auf der Internetseite einen zusammengefassten Rückblick auf die Berichte der letzten Jahre.

2007 - Sportlich

Dagmar Grabowski - Leistungssport (Sportwart)

Schwimmtraining

Schwimmtraining hat 2007 vom 1. 5 -15.9 regelmäßig im Poseidonbad in Stellingen stattgefunden. Montags unter Anleitung und gemeinsamen Programm, freitags schwimmt jeder sein eigenes Programm. Die Beteiligung lag im Schnitt vier Personen. Ab Oktober war das Training freitags im VAF, hier wird mehr Techniktraining gemacht, Beteiligung im Schnitt sechs Personen.

Lauftraining

Regelmäßiges Laufen hat im Sommer mittwochs und im Winter sonntags im Volkspark stattgefunden, Laufstrecke ca. 10 km oder Programm für eine Stunde. Beteiligung meistens 2-3 Personen. Fünf Leute vom RVB nehmen an der Winterlaufserie um den Bramfeldersee teil.

Wettkämpfe

Siehe Bericht Radsportwart und Triathlonwart.

Zu bemerken ist, dass RVB Vertreter an vielen Wettkämpfen teilgenommen haben, dabei war der Frauenanteil bei den Triathlonwettbewerben sehr hoch.

2007 - Breitensport

Alexander Oswald - Breitensport (RTF)

Radtourenfahren (RTF)

Auch in diesem Jahr zeigte sich der RVB wieder an zahlreichen RTFs. Trotzdem das Wetter in der Saison recht durchwachsen war, hagelte es mehr BDR-Jahresauszeichnungen als in 2006: 11 Mitglieder wurden geehrt (Vorjahr: 9). Insgesamt wurden für den RVB 468 Punkte eingefahren (Vorjahr: 447), so dass der RVB in der Landeswertung erneut auf Platz 7 landete. Da ein Drittel der Mitglieder seine Wertungskarte traditionell nicht zurückgibt, dürfte da für 2008 noch reichlich Potential vorhanden sein. Bei den Damen hat sich Nadine Denecke in die Hamburger Top10 eingefahren.

Zum ersten Mal hat sich der RVB als Mitausrichter einer RTF engagiert. Bei der RTF „Vor dem Weltcup-Rennen“ in Hamburg-Hamm übernahmen Mitglieder des RVB die Anmeldung, d.h. die Entgegennahme, das Bearbeiten und die Rückgabe der Wertungskarten der Teilnehmer. Getreu dem Motto „Sehen und gesehen werden“ saßen die Damen und Herren in ihren seriös schwarzen RVB-Poloshirts an strategisch wichtiger Stelle.



Permanente RTF

In 2007 wurde von RVB erstmalig eine Permanente RTF angeboten. Start und Ziel ist das Eiscafe Dante in Harsefeld. Auf etwa 73 km führt die Strecke durch die abwechslungsreiche Landschaft der Stader Geest. Die Strecke wurde am 1. Mai 2007 durch den RVB mit einer feierlichen Fahrt und anschließendem Eis-Essen eingeweiht. Etwa 50 Radler nutzten im letzten Jahr diese Permanente.

Deutsches Radsportabzeichen

Der Radsportverband Hamburg hat 2007 zum Erwerb des Deutschen Radsportabzeichen (DRA) aufgerufen, was bei vielen RVB-Mitgliedern auf großes Interesse stieß. Leider wurde das DRA von keinem Mitglied erworben. Dafür können verantwortlich sein: Etliche Termine mit sehr großem Zeitaufwand, organisatorische Mängel beim Veranstalter, schlechte Wetterverhältnisse in der Saison 2007.

RVB-Kalender

Zur Weihnachtsfeier wurde der RVB-Kalender 2008 vorgestellt. Bei der Gestaltung des Kalenders ließ sich der Autor sehr vom Jahreskalender des Hamburger Abendblattes inspirieren. Der RVB-Kalender enthält alle für den RVB wichtigen RTF-Termine, sowie ausgewählte Termine aus den Bereichen Radsport, Duathlon, Triathlon und Laufen.

2007 - Auf dem Rennrad

Ralf Spaude - Sport-Fachwart (RennradSPORT)

Radsporttraining

In der Zeit von April bis Oktober hat das Donnerstags-Training, bis auf einige wetterbedingte Ausnahmen, regelmäßig stattgefunden. Die Teilnehmerzahl variierte dabei zwischen 4 und 12 Sportlern. Am Samstag lief das Training leider nicht so regelmäßig, ich denke dieser Termin leidet etwas unter den RTF-Terminen am Sonntag.

Bei ausreichender Teilnehmerzahl wollen wir 2008 versuchen in mindestens zwei (Interessen- / Leistungs-) Gruppen zu trainieren. Dabei soll nicht unbedingt nach Schnelligkeit, sondern eher nach der persönlichen Zielsetzung unterschieden werden.

Ziel eines Trainings soll es nicht sein, dass einige Fahrer vorne das Tempo machen und die anderen versuchen dranzubleiben. Ziel kann es auch nicht sein, die Trainingsrunde möglichst in einen bestimmten Schnitt zu absolvieren und an diesem Ergebnis die Trainingsintensität festzumachen.

Als Ergänzung zum bisherigen Training, werden wir für interessierte Mitglieder künftig ein qualifiziertes Aufbautraining anbieten. Dabei wird es zum Saisonanfang um Grundlagenausdauer gehen. Stichworte hierzu sind z.B.: Warm fahren, Techniktraining, Intervalltraining, Theorie.



Was man bei den Betrachtungen zum Thema Training nicht vergessen sollte, ist die Tatsache, dass wir alle im Verein sind, weil wir nicht alleine fahren wollen und weil es zusammen einfach mehr Spaß macht. Dieser Spaß wird auch künftig nicht zu kurz kommen und so wird sicher die Einkehr auf ein Eis oder Bier auch mal mit auf dem Trainingsplan stehen. Auch werden weiterhin Touren auf dem Programm stehen, die als Radtour zu verstehen sind und bei denen Schnitt und Pulsuhr keine Rolle spielen.

Extratouren

Ein Versuch für mehr Abwechslung beim Training, waren in diesem Jahr die „Extra-Touren“ am Dienstag und am Wochenende. Dabei wurden, überwiegend auf Permanente-Strecken, neue Routen in und um Hamburg erkundet. Hierbei steht nicht der gefahrene Schnitt, sondern vielmehr das gemeinschaftliche Erlebnis im Vordergrund.

Nicht zu vergessen unsere Wochenendtouren durch die „Hölle des Nordens“ und unser Event in Klein Hansdorf. Andere nennen sie einfach „Grill-Touren“.

Leider konnten aufgrund des Wetters nicht alle Touren wie geplant stattfinden. Die große Teilnehmerzahl bei den Touren hat aber gezeigt, dass ein wenig mehr Abwechslung bei den Trainingstouren gerne angenommen wird.

Wir werden diese Touren 2008 auf jeden Fall fortsetzen, denn es gibt noch eine Menge Strecken zu erkunden.

Cyclassics

Die Teilnehmerzahl war im Jahr 2007 etwas rückläufig, so waren „nur“ noch 11 Starter in RVB-Teams und 4 Einzelstarter unterwegs. Die aber wieder sehr erfolgreich. Am schnellsten war Thomas Layer mit einem Schnitt 37,59 Km/h auf der 155 Km Strecke unterwegs. Schnellste Frau war Berit Antes mit 36,01 Km/h über die 100 Km.

Weitere Radsport-Highlights

Hierzu gehören auf jeden Fall zwei Premieren für den RVB. Die Teilnahme an der Vätterrundan in Schweden, wo Thali und Ingo den RVB vertreten haben, sowie das Zeitfahren von Hamburg nach Berlin. Hier haben Dagmar, Nadine und Udo die 275 Km bewältigt.

Zum ersten Mal waren wir auch mit einem Team beim Mannschaftszeitfahren in der City Nord vertreten. Nach Aussage der Teilnehmer besteht da noch Potential.

Bei den RTF's war in diesem Jahr alles dabei, von strahlendem Sonnenschein bis Dauerregen. Besonders hervorheben möchte die RTF „Rund um die Schlei“ und den „Almabtrieb“ in Kiel. Diese beiden Touren gehören nun schon seit einigen Jahren zum „Pflichtprogramm“ des RVB.

Ziele 2008

Ich denke für fast jeden Anspruch und jede Zielsetzung dürfte beim Angebot des RVB etwas dabei sein. Mir ist aber durchaus klar, dass man nie alle individuellen Wünsche der Mitglieder berücksichtigen kann, hier ist sicher auch die Kompromissbereitschaft des Einzelnen gefragt. Weitergehende leistungssportliche Ambitionen wird der RVB auch in Zukunft sicher nur in geringem Umfang realisieren können.

Ich wünsche allen Fahrerinnen und Fahrern weiterhin schöne und vor allem unfallfreie Trainingsfahrten und Wettkämpfe mit dem RVB.

2007 – MTB-Übersicht

Thomas Layer - Sport-Fachwart (MTB-/Cross)

Ziele

Ziel des Ressorts ist es eine Ergänzung zur Rennradsaison zu bieten. Die Teilnehmer sind aus den Reihen des Vereines und sollen durch das Mountainbike (MTB) an Fahrtechnik und Fahrradbeherrschung gewinnen. Anfänger wie auch Fortgeschrittene sollen teilnehmen können. Das Training findet saisonbedingt ausschließlich an den Wochenenden statt. Ein regelmäßiges Training über die MTB Saison verteilt wird angestrebt.

Für das Frühjahr - März 2008 - ist eine Wochenendfahrt in den Harz geplant.

Zeitraum der MTB Saison

Die Arbeit des MTB Vereinsressorts beschränkt sich auf die Herbst Winter Saison des Jahres von Oktober bis März.

Trainingszeiten

Nach Absprache. Richtzeiten Samstag 14:30 Uhr, Sonntag 13:30 Uhr.

Reviere

Volkspark Altona - Treffpunkt August Kirch Straße Haupteingang:

Das Training fand überwiegend auf der MTB Hausrunde statt. Diese Runde hat sich bewährt und bietet auf 5 Kilometern eine abwechslungsreiche Strecke die sowohl technische Passagen mit Steilstücken und Abfahrten in mehreren Variationsmöglichkeiten bietet als auch die Möglichkeit die Runde als technisch sehr einfache Variante zu fahren.

Die Gesamttrainingslänge ist individuell (in der Regel 3-5 Runden).

Harburger Berge - Treffpunkt Wanderparkplatz Kärntner Hütte:

Mehrmals fand das Training in den Harburger Bergen statt. Eine Runde von ca. 30 Kilometern ist dort bekannt und wurde in ca. 2,5 Stunden gefahren.

Harz - Wochenendausfahrt - Zentralharz, z.B. St. Andreasberg wie Frühjahr 2006



Organisation

Eine E-mail Verteiler wurde eingerichtet der im Herbst 2007 durch Ankündigung im Vereins-Forum bekannt gegeben wurde.

Beteiligung

Die Anzahl der Interessenten am MTB Training im Verteiler liegt derzeit bei 16 Personen. Die tatsächliche Beteiligung am Training beschränkt sich allerdings auf ca. 5-6 aktive Personen in wechselnder Gruppenbesetzung. Eine regelmäßiges Training konnte bis auf wenige Wochenenden ohne Aktivität mit ca. 2-3 Personen durchgeführt werden.

Die Teilnahme ist in diesem Jahr aus unbekanntem Gründen etwas geringer als im letzten Jahr. Einige zunächst Interessierte im E-mail Verteiler nahmen am Training nie teil.

Perspektive

Das Training wird in bewährter Weise aufrechterhalten. Ein Wochenende im Harz wird im März 2008 als Saisonabschluss angestrebt.

2007 - Das Jahr der Premieren

Simone Janssen - Sport-Fachwart (Triathlon)

2007 war für die Triathleten des RVB-Hamburg ein sehr spannendes Jahr.

Sie waren nicht nur bei zahlreichen Wettkämpfen am Start, es gab auch einige Premieren auf neuen Strecken, die allesamt erfolgreich und mit viel Spaß und Eifer gemeistert wurden.

Im Frühjahr starteten wir, inzwischen schon traditionsgemäß, mit dem Trainingslager auf Mallorca, bei bestem Wetter wurden die zumeist ersten Kilometer der Saison gesammelt, die Neo`s durften ins Meer und es wurden auch einige Meter gelaufen.

Voller Motivation ging es dann los in die Trainings und Wettkampfphase, ebenfalls traditionsgemäß startete die Staffel, bestehend aus Dagmar (Schwimmen), Berit (Rad) und Simone (Lauf) beim Stadtparktriathlon und erzielte dort einen erfreulichen 2. Platz.

Nach 2 dritten Plätzen und einem Jahr ohne Platzierung war dies ein besonderes Erfolgserlebnis. Beim Stadtparktriathlon fand auch die Premiere von Dominique und Nadine auf der Sprintstrecke statt, die beide sehr erfolgreich mit einer Zeit jeweils unter 1,5 h Stunden absolvierten.

Im Juni startete dann auch Berit erstmals auf der Sprintstrecke und entdeckte, trotz schwieriger Bedingungen, viel Wind und einem „etwas“ unpassenden Neo, ihre Begeisterung für den Triathlon, eine weitere erfolgreiche Premiere der RVB-Tria-Abteilung.

Dagmar und Simone waren über die olympische Distanz am Start und hatten ebenfalls mit starkem Wind zu kämpfen, sowie einer recht monotonen Laufstrecke, so dass beide eine Zeit sub3 nicht erreichten.



Mittlerweile rückte das große Ziel der RVB-Triathleten immer näher, der Ostseeman in Glücksburg, bei dem eine Staffel und eine Einzelstarterin gemeldet waren.

Diese Premiere, auf der langen Distanz, hat allen Teilnehmern so gut gefallen, dass sie sich bereits kurz nach dem Wettkampf in derselben Besetzung für 2008 wieder angemeldet haben.

Wir freuen uns schon jetzt auf ein tolles Erlebnis und über die Unterstützung der anderen RVB-ler an der Strecke, die schon 2007 ganz maßgeblich zum Erfolg aller Starter beigetragen hat und das Wochenende in Glücksburg für alle zu einem unvergesslichen Erlebnis werden ließ!

Die Staffel aus Dagmar, Nadine und Dominique erreichte sogar den 4. Platz in der Frauen-Staffel-Gesamtwertung und Dominique feierte eine weitere Premiere, sie lief ihren ersten Marathon und das auf sehr hügeligem Gelände, eine tolle Leistung!

Bereits im Juli bewiesen Hartwig und Sabine, die beim IRONMAN Frankfurt am Start waren, was so alles in den RVB-lern steckt. Vor den großartigen Zielzeiten kann man nur den Hut ziehen. Für beide war die Langdistanz eine Premiere und wurde zugleich ein voller Erfolg.

Zum Abschluss der Saison stand noch die Triathlon-WM in Hamburg auf dem Programm, ein wirkliches Highlight bei bestem Wetter und vor großer Kulisse.

Hier war Dagmar am Start und verpasste nach einem tollen Rennen nur ganz knapp die 3 Stunden Marke. Für 2008 sind bereits wieder einige Triathleten gemeldet, Dagmar, Dominique, Nadine und Simone werden auf der olympischen Distanz starten.

Weiterhin ist für die kommende Saison der Start beim Half-Ironman in Ratzeburg geplant, dies wird auch in 2008 eine Premiere sein. Im Mai steht noch ein besonders Lafevent auf dem Programm, beim „Lauf zwischen den Meeren“ starten insgesamt 10 Läuferinnen und Läufer vom RVB und der Fa. Rickmers als gemischtes Staffelfteam.

Im April wird auch Udo auf der Marathonstrecke sein Debüt geben, wobei er durch tatkräftige Anfeuerung der RVB-ler an der Strecke unterstützt wird.

Allen Triathleten wünsche ich ein erfolgreiches und gesundes Sportjahr 2008!