



Stahlraddepesche

Die Vereinszeitung
Ausgabe 01.2022

Herausgeber:

Stahlrad Laatzten von 1897 e.V.
Alter Markt 2
30880 Laatzten

Redaktionelle Verantwortung:

Lennart Pintak
Mail: presse@stahlradlaatzten.de
Internet: www.stahlradlaatzten.de



Vorwort

Liebe Vereinsmitglieder,

der erste Monat des neuen Jahres neigt sich dem Ende zu.. Kann man da noch frohes Neues wünschen ? Ich mache es einfach mal und hole noch etwas weiter aus, und hoffe, ihr hattet schöne Weihnachten, und eine angenehme Zeit mit Familie und Freunden.

Sind von den Neujahrsvorsätzen noch welche übrig geblieben ? 😊

Fest steht, dass dieses Jahr ein paar tolle Veranstaltungen geplant sind. Der Stahlradverein feiert 125 Jähriges Jubiläum! Darüber hinaus wird es wieder ein kleines Trainingslager an der Kansteinhütte geben und wenn alles glatt läuft sogar wieder ein Laatzener Lizenzrennen und eine Vereinsmeisterschaft! Wie die letzten beiden Jahre auch, müssen wir natürlich schauen ob es die aktuelle Situation zulassen wird, größere Veranstaltungen durchzuführen und dementsprechend bitte ich euch, die Füße vorerst still zu halten und aufmerksam die nächsten Depeschen zu lesen, wo der weitere Stand der Dinge zu lesen sein wird! Ansonsten haben wir noch jede Menge schöne Berichte, wobei das Wichtigste auf der nächsten Seite noch einmal zusammengefasst wird.

Ich heiße euch zu der ersten Ausgabe unserer Vereinszeitschrift im neuen Jahr willkommen und hoffe ihr findet ein paar interessante Themen beim Stöbern auf den folgenden Seiten!

Euer Lennart Pintak





Das Wichtigste in Kürze:

- 125-Jährige Jubiläumsfeier für den Sommer 2022 geplant.
- Fahrt zur Kansteinhütte vom 7.10.2022 bis zum 9.10.2022
- Jede Menge schöne Berichte von unseren Mitgliedern - viel Spaß beim Lesen!
- Update im Rennsport von Stahlrad Laatzten: Rennen und Vereinsmeisterschaft in Planung
- Der **Vorstand sucht Verstärkung!** In Form eines **2. Vorsitzenden** und eines **RTF Koordinators**

- **Wichtig:**

Bei Feedback und Interesse einen freien Posten im Vorstand zu besetzen, schickt gerne eine E-Mail an:
presse@stahlradlaatzten.de

Stahlrad feiert seinen 125. Geburtstag



Dieses Jahr ist es soweit. Der große Tag steht uns bevor! Noch weiß keiner genau, wann wir feiern können. Corona hat uns und unsere geplanten Veranstaltungen noch fest im Griff. In den Sommermonaten wird es hoffentlich möglich sein. Unser Chronist Peter Severin trägt nicht nur die Stahlrad-Geschichte zusammen, sondern recherchiert auch über die Rahmenbedingungen, die zu der Gründungszeit unseres Vereins herrschten. Durch diese mühevollen Kleinarbeit ist er dem genauen Gründungstag schon auf der Spur. Es wird also einen kleinen Exkurs in die Geschichte Laatzens in unserer Vereinschronik geben.

Um unsere Jubiläumsfeier jedoch optimal planen und durchführen zu können, würden wir uns über 1 – 2 ambitionierte tatkräftige Mitglieder freuen, die wissen, wie man einen solchen Tag unvergesslich werden lässt. Für diese Aufgabe muss man noch nicht lange Vereinsmitglied sein und sich mit der Vereinsgeschichte auskennen, man muss nur Spaß am Organisieren und Dekorieren haben.

Ein Rückblick auf das letzte Jahr darf natürlich nicht fehlen. Es begann mit einem Lockdown. Die Mitgliederversammlung fand nicht wie gewohnt Ende Januar statt. Das Training der Hallenradsportler und der Radsportjugend fiel ersatzlos aus und konnte erst im Frühsommer wieder aufgenommen werden.

Die RTF fiel ersatzlos aus. Ende Juni zogen wir um in den Flebbehof. Die Mitgliederversammlung konnte im August stattfinden. Nur wenige Tage später wurde der Stammtisch von Ulrike Habermehl im Flebbehof eröffnet, der sich großer Beliebtheit erfreute und immerhin bis November stattfinden konnte.

Im Oktober wurde eine alte Tradition wieder zum Leben erweckt. Die Fahrt zur Kansteinhütte fand statt und wird auch in diesem Jahr wieder zum festen Bestandteil des Stahlradkalenders gehören.



Die Teilnehmer der Fuchsjagd und der Boßeltour haben leider richtiges Novemberwetter mit Regen erwischt, konnten sich aber beim anschließenden Wurstessen, das wir diesmal im Flebbehof selbst organisierten, wärmen und stärken.

Die CTF fiel wiederum aus. Was nie ausfiel, war das Training der Sonntagsfahrer. Hier hat sich eine gut harmonisierende Gruppe aus 5 – 8 Fahrern gefunden, die jeden Sonntag ab 10:00 Uhr das Umland mit den grün-gelben Trikots unsicher macht.

Und damit es mit Stahlrad auch nach dem 125. Jahr weiter geht **suchen wir einen 2. Vorsitzenden / eine 2. Vorsitzende und einen RTF-Koordinator/eine RTF-Koordinatorin.**

Der Bereich Breitensport befindet sich gerade im Umbruch. Es werden immer neue Ideen gesucht und natürlich auch Leute, die diese umsetzen. Es lässt sich nicht von der Hand weisen, dass dies mit Arbeit verbunden ist, aber es macht vor allem Spaß.



Adler-Apotheke Rethen

*Die Apotheke
mit dem Kräutergarten*

Apotheker Tobias Münkner e.K.

Hildesheimer Straße 372 - 30880 Laatzten-Rethen
Internet: WWW.APOTHEKE-RETHEN.DE

Telefon/Telefax: 05102-2301/3877
e-Mail: info@Apotheke-Rethen.de



Rennsport im Stahlrad Laatzten in 2022

Liebe Vereinsmitglieder,

als neuer Koordinator für den Rennsport habe ich mir vorgenommen, möglichst regelmäßig über den Rennsport und insbesondere über den Rennsport im Stahlrad Laatzten berichten. Ob über die Vergangenheit, die Gegenwart oder die Zukunft, denn Rennsport hat im Stahlrad Laatzten eine lange Tradition. Eine Rennlizenz über einen Vereins ist und war natürlich immer das Maß der Dinge um regelmäßig an ausgeschriebenen Radrennen der verschiedenen Altersklassen, Leistungsklassen und Disziplinen teilnehmen zu können. Beginnen wir in der Gegenwart, dem Jahr 2022. Michael Wedekin (Masters 4) und ich, Robert Czerwonka (Masters 2) haben wieder eine Lizenz gelöst, auch wenn wir annehmen, dass das Jahr 2022 wieder von COVID-19 und extremen Auflagen geprägt sein wird. Diese waren es auch, die Michael Wedekin's Start bei der 2021er Cross/Querfeldein Master WM in England einen Strich durch

die Rechnung gemacht haben. Michael fährt aber nicht nur Cross/Querfeldein-Rennen, sondern vor allem auch Mountainbike (MTB). Für 2022 plant er an der MTB Marathon Europameisterschaft in Tschechien (18. Juni) und der MTB Marathon Weltmeisterschaft in Italien (25.Juni) teilzunehmen.

Meine Rennsport-Pläne für 2022 sind trotz Lizenz etwas einfacher: ich werde wohl auch in 2022 noch nicht wieder Radrennen fahren und mehr mein Familienleben genießen. Um nur mitzufahren oder „abgehängt“ zu werden ist mein Anspruch an den Rennsport zu hoch.





Diesen Anspruch möchte ich nun auch unserem Verein zukommen lassen, denn die Rennsport Tradition in Laatzten soll wieder aufleben. In unserem Jubiläumsjahr (125 Jahre Stahlrad Laatzten) wollen wir, wenn es mit allen Hygieneauflagen und anderen Beteiligten klappt, wieder ein Radrennen in Laatzten veranstalten. Auch planen wir aktuell wieder eine Vereinsmeisterschaft durchzuführen.

Um das Thema Lizenzen noch einmal aufzunehmen: Michael und ich haben unsere Lizenzen rechtzeitig im letzten Jahr beantragt. Leider sind diese aber wohl in der Weihnachtspost verschollen und NICHT in unserer Geschäftsstelle im Flebbehof Ende Dezember angekommen. Über den Radsportverband Niedersachsen haben wir dieses bereits reklamiert und uns wurden Ersatzlizenzen zugesagt. Stand heute (Verfassung dieses Berichts) sind Michael und ich „noch ohne“ unsere „Startberechtigungs-Karten“.

Abschließend noch eine Geschichte aus der Vergangenheit: 1992 habe ich auf Grund eines Zeitungsartikels Michael Wedekin (damals noch Hecke) angerufen und diesen dann bei einem Cross/Querfeldein-Rennen in Pattensen getroffen, da dieser sehr erfolgreich für den Stahlrad Laatzten Mountainbike-Rennen gefahren ist und ich 1992 mich auch dazu entschieden hatte, ab 1993 lizenziert Mountainbike-Rennen zu fahren. Am 01.01.1993 bin ich in den Stahlrad Laatzten eingetreten, den Radsportverein in Norddeutschland, der zu der Zeit die größte Mountainbike Sparte hatte.

Heute sind Michael und ich leider die beiden einzigen lizenzierten Rennsportler im Stahlrad Laatzten. Ich hoffe, dass wir nicht die beiden einzigen bleiben und dass der Stahlrad Laatzten in Zukunft auch im Rennsport wieder „oben auf“ sein wird.

Euer Robert Czerwonka





BRENNHOLZ-FRIEDRICH

Inh. René Friedrich

René Friedrich

Lohweg 46 E
30559 Hannover

Telefon: (0511) 260 64 01
Telefax: (0511) 83 70 21

E-Mail: info@brennholz-friedrich.de
Internet: www.brennholz-friedrich.de



- ✓ **Kaminholz**
- ✓ **Holzpellets**
- ✓ **Holzbriketts**
- ✓ **Holz hackschnitzel**



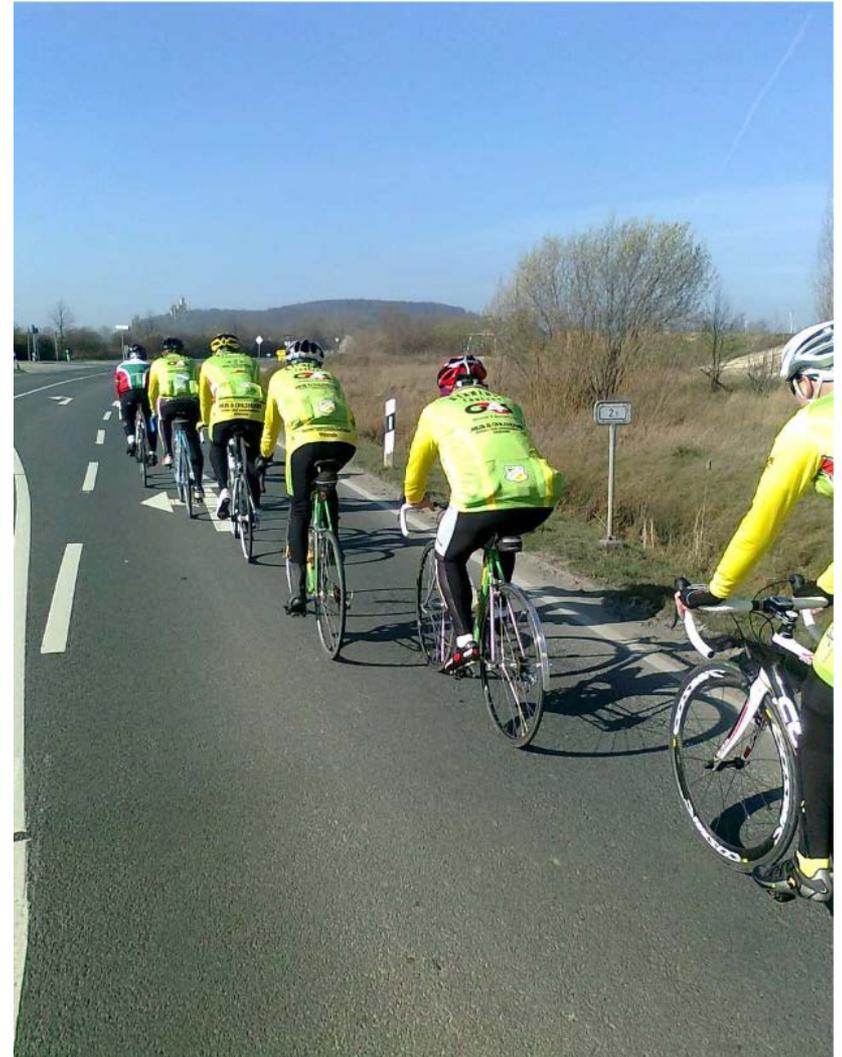
Radwandern bei Stahlrad Laatzten

Eine wie ich finde schöne Definition von Radwandern lautet wie folgt: „Beim Radwandern steht das bewusste Erleben der Landschaft und des Fortbewegens im Mittelpunkt, im Gegensatz zur Fahrradtour, wo das Erreichen eines Zielortes der Schwerpunkt ist“.

Lange Zeit hatte diese Sparte einen enormen Zuspruch bei Stahlrad Laatzten, wie sich unschwer an dem zahlreichen Fotomaterial und vielen Berichten aus der Vergangenheit erkennen lässt.

Nun lässt sich seit einigen Jahren kein Koordinator für diese Sparte finden. Was tun? Bei der nächsten Mitgliederversammlung darüber abstimmen lassen, ob diese Sparte aus der Satzung gestrichen wird (wie schon einige andere Sparten zuvor)? Im Vorstand waren wir uns einig, dass es bestimmt nochmal eine Wiederbelebung oder eine Neuauflage geben kann.

Schon lange vor Corona gab es die Bike-Packing-Community. Ist das nicht auch irgendwie Radwandern mit Gravelbikes und MTB? Nein, da wird ganz fein unterschieden zwischen Bike-Packing und Bike-Touren. Bike-Touren, also das traditionelle Radwandern, wird eher mit den klassischen Reiserädern und Packtaschen auf einem Gepäckträger und der Lenkertasche am Lenker ausgeübt. Außerdem ist diese Spezies eher auf der Straße zu entdecken, steht auf einer Bike-Packing-Homepage.





Gravelbikes oder MTBs, die es auch ermöglichen auf Singletrails oder Schotterpisten zu fahren, sind an jeder freien Stange mit Taschen vollgehängt, nur eben einen Gepäckträger haben sie nicht.

Aber all diese Unterschiede können nicht darüber hinwegtäuschen, dass, egal wie man diese Form des Reisens auch nennen mag, es „eine der schönsten und erlebnisreichsten Formen des Reisens ist“. So schrieb es jedenfalls unser Vereinsmitglied Günter Hansen in einer Depesche vor langer, langer Zeit. „In einer Zeit, die sich überschlägt in der Steigerung der Reisegeschwindigkeit aller Verkehrsmittel gilt der Weg nichts mehr, das Ziel ist alles.“

Gerade in der Corona-Zeit und den damit einhergehenden Reisebeschränkungen haben einige diese Entschleunigung mehr oder weniger freiwillig für sich entdecken können. Ob man jetzt das Radwandern nach den Kriterien des BDR machen muss, sei dahingestellt.

Vielleicht reicht vielen schon eine Familientour nach Anderten an die Schleuse oder das Entdecken des grünen Rings. Das macht aber nur Spaß, wenn alle Familienmitglieder sicher mit dem Rad umgehen können. Peter Severin macht hier einen ersten Schritt und wird ab Anfang April den Kleinsten (Kindern ab 4 – 6 Jahren) spielerisch die nötige Fahrsicherheit im Bikepark in Laatzten vermitteln.

Gremmel  Bedachung aller Art

Bedachungen GmbH

Ludwig-Ehrhard-Straße 21
30982 Pattensen
Telefon: (05101) 8 40 11
TeleTelefax (05101) 8 40 15

Isolierungen
Dachbaustoffe
Asbestentsorgung
Kranverleih



Ausschreibung: Trainingslager Kansteinhütte

Liebe Vereinsmitglieder, letztes Jahr konnten wir erfolgreich eine alte Tradition des Vereins wiederaufleben lassen, wir sind nämlich zur Kansteinhütte am Thüster Berg gefahren. Als Gruppe von etwa 10 Personen hatten wir allesamt viel Spaß, sind viel Rad gefahren und haben ebenso viel leckeres Essen vertilgt! Ich würde mich freuen, wenn wir dieses Jahr noch mehr Teilnehmer zusammentrommeln können da in der Hütte noch mächtig Platz ist!

Dieses Jahr ist das Wochenende vom 7.10.2022 bis zum 9.10.2022 geplant!

Bitte schreibt mir ,wenn ihr Interesse habt mitzukommen unter: presse@stahlradlaatzten.de

Die Adresse der Kansteinhütte ist in der Burgstraße in 31020 Salzhemmendorf, und unter folgendem Link zu finden, da es dort keine entsprechende Hausnummer gibt:

<https://goo.gl/maps/CDbze6SwgQAyjRby9>





Was erwartet euch?

Eine etwa 50 km lange Radtour zum Thüster Berg am Ith, prädestiniert für ein Mountainbike oder Gravel-, bzw. Cyclocrossrad.

Losgehen wird es am Freitagnachmittag. An der Kansteinhütte angekommen gibt es ein nährendes Abendessen, ggf. verschiedene Gesellschaftsspiele, oder auch ein Lagerfeuer an der Feuerstelle der Hütte.

Am nächsten Vormittag ist eine ebenfalls etwa 30-50 km lange Trainingseinheit durch die malerische Landschaft des Iths geplant. (Alternativ kann durch den Wald am Thüster Berg gewandert werden) Gegen Nachmittag bietet sich der Besuch im Solebad Salzhemmendorf an (inkl. einer tollen Saunalandschaft!). Am letzten Tag geht es dann auch schon zurück, auf die letzten 50 km mit dem Rad in Richtung Laatzten.

Wer ist angesprochen? Alle Vereinsmitglieder, im Besonderen der Nachwuchs!





Hier noch eine Impression von dem Rückweg.. Die Route war echt fabelhaft und wir sind nicht einmal nass geworden!





Letztes Jahr lagen die Kosten bei etwa 100€ pro Person, inkl. Verpflegung, Hüttenmiete und Solethermenbesuch. Je nachdem wie viele Teilnehmer/innen wir sind, sollte der Preis mehr oder weniger ähnlich sein. Näheres folgt in der nächsten Ausgabe der Depesche!





Wir arbeiten Ihre Flächen auf...



Treppen • Fensterbänke • Böden • Wände • Tische

Privat und Gewerbe

GST

Inh. Björn Abels

Alter Stein • Neuer Glanz

Reinigen • Schleifen
Kristallisieren • Imprägnieren
Marmor • Terrazzo • Betonwerkstein
Natur und Kunststeinsanierung

www.steinglanz.de • Bernd-Rosemeyer-Str. 6 • 30880 Laatzten
Tel.: 05102 – 89038 60 • Fax: 05102 – 89038 89



Tour de Corse 2017

Es ist auch schon wieder etwas her, aber in diesen Zeiten, wo man nur wenig Hoffnung hat, dass geplante Reisen auch genauso umgesetzt werden können, wie man es gerne hätte, kann man sich auch mal kurz zurück besinnen auf die schönen Touren, die in der Vergangenheit stattgefunden haben. Meine Korsika-Rundfahrt gehört definitiv mit zu diesen Highlights.

Die Tour de Corse ist eine Randonnée Permante des Audax Club Parisien. Man bekommt ein Stempelkärtchen auf dem vorgegeben ist, in welchem Ort man sich den Stempel holen muss, aber die Wahl der Lokalität ist frei, was zur Folge hat, wenn man in nicht häufig frequentierte Läden geht, muss man genau erklären, was es mit diesem Kärtchen auf sich hat. Manchmal muss man auch kreativ werden und im Rathaus nach Stempeln fragen, wenn das Dorfcafé grad Mittagspause macht.

Als Vorbereitung (6000 km bis Mai mit vielen Höhenmetern wurden mir geraten) diente wieder mal das Deister-Jojo bei Wind und Wetter und im März längere Touren in den belgischen Ardennen. Diesmal wollte ich auf mein eigenes Rad verzichten und auf ein Leihrad zurückgreifen.

Flug über Paris nach Bastia, dem Start und Ziel der Rundfahrt. Das Hotel lag direkt am Strand, der zu der Jahreszeit (Mitte Mai) schön leer war, aber die Temperaturen reichten schon, um im Meer schwimmen zu können. Nach und nach trudelten die anderen Teilnehmer der Tour ein und das gegenseitige Abchecken, wer ist was gefahren und wie fit sind die anderen? Eigentlich völlig unerheblich, aber die meisten Teilnehmer stammten aus Großbritannien und diesmal auch aus Australien, und dort herrscht immer eine leichte Wettkampf-Kultur.





Kontakt
Eupener Strasse 35
30519 Hannover

0511 - 22 00 24-0
info@friedrich-bedachungen.de



Die Spezialisten für Ihr Dach

Wir unterstützen Sie gern bei allen Projekten rund um Ihr Dach.
Sprechen Sie uns an!



Kontakt
Eupener Strasse 35
30519 Hannover



0511 - 22 00 24-0
info@friedrich-bedachungen.de



Tag 1: Bastia – L'Île Rousse 167 km/1916 hm

In der Gruppe fuhren wir entlang der Ostküste Richtung Norden, irgendwo in einem Touri-Örtchen ein Kaffeestopp (und Stempel) bevor wir nach links (Richtung Westen) abbogen. Nur kurz dauerte die Querung der Halbinsel an die Westküste, wo es dann vorbei an schicken kleinen Buchten Richtung Süden ging. In einem kleinen malerischen Dorf gab es die Mittagspause.



Wüstenähnliche Landschaft mit kleinen Hügelchen, schön zu fahren in der Gruppe. Eine Frau lies bei km 100 ihr Rad fallen und orderte den Begleitbus zurück. Ihr Trainer hätte gesagt, sie dürfe nicht mehr als 100 km fahren. Die Cols des Tages überschritten die 365 m nicht, aber wenn man immer wieder vom Meeresspiegel startet, machen auch die kleinen Zacken, die Beine müde.



Tag 2: L'île Rouse – Evisa 199 km/ 3141 hm

Da ich mich entschlossen hatte, die lange Strecke mit knapp 200 km zu fahren (Alternativ wären die 146 km gewesen), startete ich sehr früh direkt nach dem kurzen Frühstück. Ich brauch ja eh immer einige Zeit, bis sich der Körper zurecht geruckelt hat. Es ging gleich bergauf von Null auf 500 hm. Durch lauschige Olivenhaine gings nach Calenzana. Dort holte mich ein Teil unserer Gruppe ein. Dann überschlugen sich die Ereignisse (die zu erzählen würde hier den Rahmen sprengen), wir verfuhrten uns, jagten über korsische Straßen, so dass ich in Calvi, beim kurzen Kaffeestopp, schon fix und fertig war. Weiter ging es auf der recht ruppigen Küstenstraße. Zwischendurch standen Kühe hinter Kurven auf der Straße. Ein Stück war frisch geteert, ohne Vorwarnung. Aber der Ausblick aufs Meer war unbezahlbar. Noch war ich optimistisch. Piana, Col de Sévi, ich komme. Mittagessen ließ ich ausfallen, um die verlorene Zeit wiedergutzumachen. Unterwegs fand ich noch drei Engländer, die auch die 200 km fahren wollten, wovon aber einer schon schwächelte. Wir setzten uns das Ziel in Piana ein Eis zu essen und dann dort zu entscheiden, ob wir die Schleife über den Col de Sévi fahren, der immerhin 1000m hoch war, oder ob wir wieder zurück nach Porto und von dort hoch nach Évisa fahren. Gut, die Strecke von Porto nach Piana ist atemberaubend und sollte man nicht fahren, wenn man Zeitdruck hat (wir wollten noch im Hellen ankommen, daher war die Zeit sehr beschränkt). Nach dem Eis trennten wir uns, der schwächelnde Engländer und ich fuhrten zurück nach Porto und litten ab Porto unter unserer vermeintlichen Fehlentscheidung. Wir mussten von knapp über Null auf knapp über 800 hm klettern, immerhin waren wir nicht allein auf der Straße, Ziegen, Schweine überall.... Und eine nicht enden wollende Steigung und die Sonne senkte sich langsam. Grad mit dem letzten Sonnenstrahl erreichten wir das Hotel. Die anderen beiden mussten im Dunkeln von der Strecke aufgesammelt werden.





mit Feuer und Flamme

Kaminzentrum

Kaminzentrum Hannover GmbH

Eupener Str. 35 Tel. 0511 / 83 90 10

30519 Hannover Fax 0511 / 83 70 21

www.kaminzentrum.de

info@kaminzentrum.de

Kaminöfen • Kaminanlagen

Thomas Friedrich

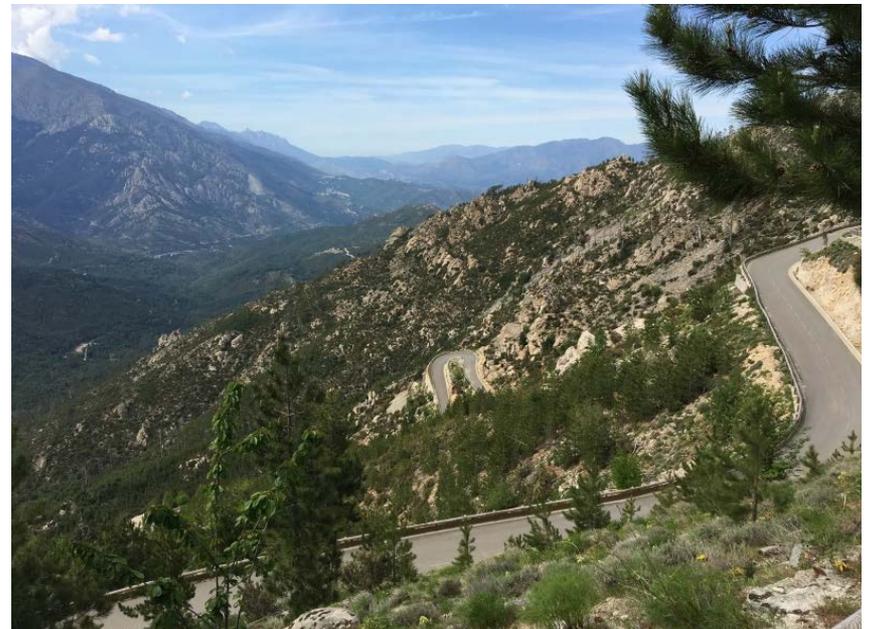
Geschäftsführer





Tag 3: Évisa – Zicavo 140 km/3574 hm

Es ging weiter in die Inselmitte und der Anstieg vom Vortag setzte sich fort, endete auf dem Col de Verghio (1477 m), dem höchsten Pass der Insel. Zauberhafte Kastanienwälder, Täler, Ausblicke, wunderschöne Abfahrten, auf denen man sich wie im Radlerhimmel fühlte, noch recht verschlafene Dörfer schmückten Weg zu dem Col de Sorba mit 1311m und dem Col der Verde (1289m).





Tag 4: Zicavo – Propriano 160 km/2739 hm

Eine schöne Abfahrt am frühen Morgen, um auch in diesem Tag die längere Variante fahren zu können. Es ging hoch nach Bastelica. Um auf die anderen zu warten, trank ich einen Espresso. Währenddessen zog eine Cobra nach der anderen an mir vorbei. Lustig anzusehen, aber laut und stinkend. Ein kurzes Stück ging auf gleichem Weg zurück, um dann in ein Tal, welches am Lac de Tolla entlangführte, abzubiegen. Grandioser Blick, überall Cobras, die stanken. Jedes Mal, wenn ich dachte jetzt sind alle vorbeigefahren, standen sie wieder an irgendwelchen Aussichtspunkten, um dann wieder zu überholen. Das schmälerte die Freude an der Abfahrt enorm. Bald machte sich die Nähe zu Ajaccio bemerkbar. Die Küste ist dicht besiedelt mit den bekannten Nachteilen, aber auch schönen Stränden, für die ich aber wenig übrig hatte. Ich wollte nur schnell wieder in die Hügel mit den Wäldern und ruhigen Straßen





Tag 5: Propriano – Solenzara 165 km/ 2219 hm

Es ging von der Westküste über die Südspitze mit dem bekannten Touri-Ort Bonifacio. Bis Bonifacio gab es Gegenwind und leichte Wellen und ich war mutterseelenallein, was mich etwas wunderte. Naja, klein machen und treten, als Norddeutsche kennt man das ja. Irgendwann muss mich der Bus überholt haben, in dem ein Großteil der Mitfahrer gesessen hat, weil es zu windig war. In Bonifacio holte mich dann ein Engländer ein, mit dem ich dann die restlichen 1,5 Tage zusammenfuhr. Schön abwechseln im Wind die Hügel hoch und runter. Um das Leiden (Hitze, Wind, Berge, schwache Beine) zu verkürzen, erzählten wir uns lustige Geschichten aus dem Leben, nur um festzustellen, dass wir das Gleiche studiert hatten und auch sonst die Interessenlagen recht ähnlich waren. Mit dem Col de Bavella gab es auch nochmal einen Col über 1000m. Ein Schild wies darauf hin, dass auch die Tour de France sich dieser schönen Strecke bedient hatte.





Steuern?
Wir machen das.

VLH.

**NEUE
Adresse**

Anja Radike
Beratungsstellenleiterin
Kattenbrookstrift 25
30539 Hannover

☎ **0511-52 95 94 92**
E-Mail: anja.radike@vlh.de



www.vlh.de

Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.



Tag 6: Solenzara – Borgo 145 km/1544 hm

Der letzte Tag war auf den ersten 50 km flach und langweilig, mitunter auch sehr verkehrsreich. Kurz hinter Aleria ging es zum Glück wieder in die Hügel hinauf und zum letzten Col der Tour, dem Col d'Arcarotta, oben auf dem Gipfel gab es die Belohnung: traumhafter Ausblick beim Essen. Und danach ging es nur noch bergab und die letzten km nach Borgo nahmen kein Ende.



Fazit: Korsika ist ein Muss für jeden Radsportler. Der Mai ist optimal, wenn man keine Temperaturen jenseits der 30°C braucht, die Anzahl der Wohnmobile, die einem jede Abfahrt versauen können, ist relativ gering und die Aussicht auf die schneebedeckten Gipfel finde ich persönlich ganz attraktiv.

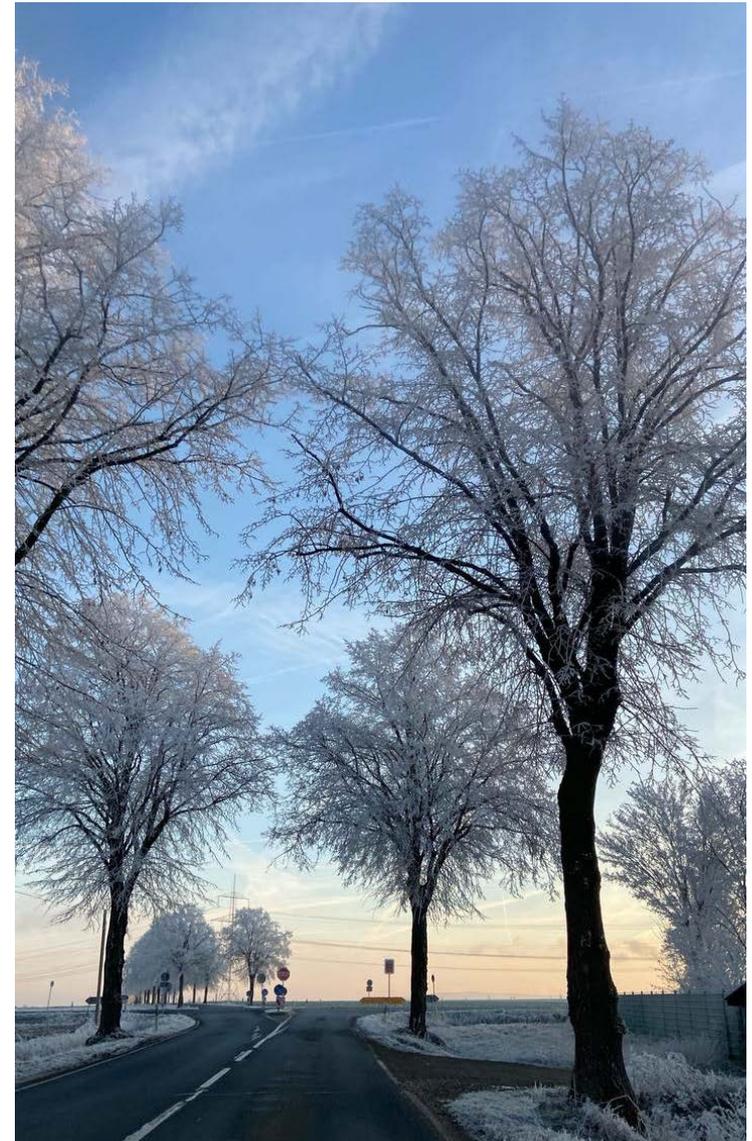


Festive 500

Wer kennt's oder kennt's nicht ? ☺

Der Bekleidungshersteller Rapha hat eine Challenge ins Leben gerufen, und zwar zwischen den Festtagen, also Heiligabend und Sylvester 500 km Rad zu fahren. Für mich als jungen Erwachsenen ohne Kinder oder ähnliche familiäre Verpflichtungen (von der Völlerei einmal abgesehen) ist dies der ideale Ausgleich, um den Kalorienüberschuss möglichst einzudämmen.

Da es bei Strava und Co. auch offizielle Auszeichnungen und virtuelle Abzeichen für jenes Event gibt, erfreut es sich von Jahr zu Jahr steigender Bekannt- und Beliebtheit. Es gibt sogar ein Reglement, das besagt, dass seit dem letzten Jahr auch auf dem Indoor Trainer gesammelte Kilometer zählen. Etwa 62,5 km muss man durchschnittlich in den acht Tagen abspulen um am Ende auf 500 km zu kommen. Wenn man täglich dranbleibt ist dies eigentlich machbar dachte ich mir. Zugegebenermaßen plante ich für mich persönlich aber auch komplett ohne Rollenkilometer auf die 500 Kilometer zu kommen, da die richtige Challenge dann darin besteht, auch bei Wind und Wetter auf dem Rad zu sitzen. Ich habe auch keinen Account bei Strava oder Ähnlichem, sondern wollte die Challenge einfach nur für mich bestreiten.





Der Plan für die ersten beiden Tage war, von meiner Wohnung in Göttingen aus an Heiligabend mit meiner Freundin zusammen mit dem Rad nach Echte zu starten, und am nächsten Tag von dort aus nach Sarstedt zu fahren. Insgesamt sollten das etwa 120 km an den beiden Tagen werden, also noch im Rahmen, da man die 5km mal locker noch aufholen kann.

Soweit die Theorie 😊

Der erste Tag verlief noch nach Plan, es war zwar regnerisch, aber mit Plusgraden im einstelligen Bereich vergleichsweise warm.

Am ersten Weihnachtsfeiertag war es dann mit -12C° Grad und teilweise komplett vereisten Straßen im Vorharzgebiet meiner persönlichen Risikobewertung nach dann doch zu gefährlich um den kompletten Weg nach Sarstedt zu fahren, weshalb wir nur bis nach Kreiensen gerollt sind und von dort aus mit dem Zug weiterfahren. Meine Hände waren bis dahin auch schon komplett taub, was den Spaßfaktor doch auch etwas limitierte.

Ich hatte mein Reiserad zwar so gut es geht Winterfest gemacht, mit 40mm breiten Reifen, einer permanenten Beleuchtung und weiteren 'Motivatoren' ausgestattet um für das draußen fahren gewappnet zu sein, doch bei den Eisschollen auf dem Weg half die Beleuchtung auch nicht viel..





Da es dann doch irgendwie angebracht gewesen wäre, auf die Rolle auszuweichen, habe ich mich schon geärgert, dass ich so gar nicht fürs Indoor Training gewappnet war und dementsprechend kein Rennrad und auch keine Rolle mit in die Heimat genommen habe.

Somit hatte ich am zweiten Weihnachtsfeiertag schon einen ordentlichen Rückstand erwirtschaftet, doch was mir in der Challenge wirklich das Genick gebrochen hat, war die Tatsache, dass ich es geschafft habe, mir das linke Knie zu verdrehen als ich mich an den mit leckerem Essen bestückten Weihnachtstisch setzen wollte.

Es war nicht ernsthaft schlimm, hat aber schon ausreichend weh getan um vernünftig zu sein, und die Challenge im wahrsten Sinne des Wortes erstmal auf Eis zu legen.

Ich habe einen Tag pausiert und bin am 28. nochmal gefahren um zu schauen wie sich mein Knie anfühlt, nach etwa 30 km fing es leicht an zu schmerzen und ich habe den Heimweg angesteuert um nichts ernsthaft kaputt zu machen. Die 45 km welche am Ende der Tour auf dem Tacho standen waren aber auch ‚nötig‘ da ich so mein Jahreskilometerziel von 5000km erreichte, womit ich zufrieden bin, da ich aufgrund einer Verletzungspause erst im März langsam wieder einsteigen konnte.





Es ist schon amüsant, früher, also vor etwa 10 Jahren, hätte mich dieses Unterfangen mit dem verdrehten Knie niemals davon abgehalten, die Challenge zu absolvieren und ich hätte ohne Rücksicht auf Verluste erst aufgehört, wenn die 500 km auf dem Tacho gestanden hätten.

Doch die vielen Zwangspausen die ich in den letzten 10 Jahren wegen verschiedenster Sportverletzungen machen musste, haben mich doch eines gelehrt, nämlich geduldig und besonnen mit dem eigenen Körper umzugehen und nicht immer ans Limit zu gehen.

Jetzt, Ende Januar bin ich froh, einfach den ganzen Monat über regelmäßig Ausfahrten gemacht haben zu können und mich nicht von einer Verletzung oder Überlastung erholen zu müssen, da die Knieschmerzen nach 5 Tagen wieder Geschichte waren, aber wie das wohl ausgesehen hätte wenn ich nochmal 350km draufgelegt hätte?

Und die Moral von der Geschicht'? Die kann man sich aussuchen, mir ist es deutlich wichtiger, dauerhaft gesund und verletzungsfrei zu bleiben, auch wenn ich dafür nun die Festive 500 nicht absolviert habe. Aber, dieses Jahr ist ja wieder Weihnachten, und ich werde es erneut versuchen... und vielleicht auch einfach im Stehen am Weihnachtstisch essen, nur um auf Nummer sicher zu gehen. 😊





...das letzte...

So liebe Stahlradlerinnen und Stahlradler, das war sie nun, die erste Ausgabe unserer Depesche im Jahr 2022. Ich hoffe, dass sie euch gefallen hat.

Vielleicht möchte der ein oder andere von euch auch über seine Highlights, eine tolle Ausfahrt oder einen fantastischen Urlaub schreiben...dann immer her mit euren Fotos und Berichten. Ich würde mich freuen, denn so eine Vereinszeitung lebt von euren Erlebnissen und Erzählungen.

Bitte nutzt für kritische Anmerkungen, für Anregungen und Wünsche, gern auch für Lob und Tadel die folgende Email-Adresse:

presse@stahlradlaatzten.de

Und bitte nicht vergessen: alle News, Termine, Trainingszeiten und –orte findet ihr unter

www.stahlradlaatzten.de

Also einfach immer mal wieder reinschauen...übrigens auch, wenn ihr Fragen zu Öffnungszeiten der Geschäftsstelle, Bekleidungsbestellungen, Preisen, RTF-Wertungskarten oder ähnlichem habt ☺.



**GEMEINSAM
GEGEN DOPING**



Impressum

Geschäftsführender Vorstand:

Stefanie Aaronson, 1. Vorsitzende
Friedrich Schleenbecker, Kassenwart

Verantwortlich für die journalistisch-redaktionell gestalteten Angebote gemäß § 5 TMG:

Lennart Pintak, Alter Markt 2, 30880 Laatzten
presse@stahlradlaatzten.de

Bei Querverweisen (Links) handelt es sich allerdings stets um "lebende" (dynamische) Verweise. Der Stahlradverein Laatzten hat bei der erstmaligen Verknüpfung zwar den fremden Inhalt daraufhin überprüft, ob durch ihn eine mögliche zivilrechtliche oder strafrechtliche Verantwortlichkeit ausgelöst wird. Er ist aber nach dem Gesetz nicht dazu verpflichtet, die Inhalte, auf die er in seinem Angebot verweist, ständig auf Veränderungen zu überprüfen, die eine Verantwortlichkeit neu begründen könnten. Erst wenn er feststellt oder von anderen darauf hingewiesen wird, dass ein konkretes Angebot, zu dem er einen Querverweis bereitgestellt hat, eine zivil- oder strafrechtliche Verantwortlichkeit auslöst, wird er den Verweis auf dieses Angebot aufheben, soweit ihm dies technisch möglich und zumutbar ist.

Bankverbindung:
Sparkasse Hannover
IBAN: DE58 25050180 0003 011780
BIC: SPKHDE2HXXX

Steuer-Nr.23/210/01237

Amtsgericht Hannover VR 3727