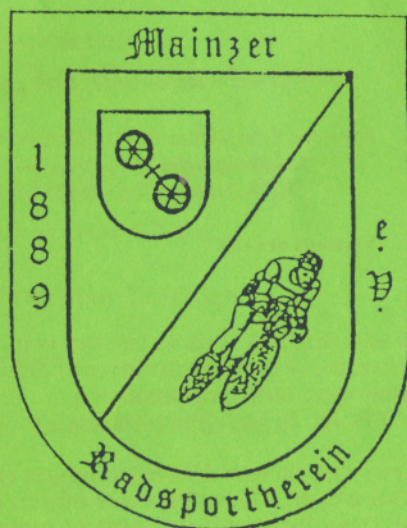




Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

Jahresbericht 1995



Ausgabe: 1995

Herausgeber: Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

Redaktionsanschrift: Hans und Erna Gerbrecht
Lohnbergstraße 29
55278 Dexheim, Tel.: 06133-58561

Verantwortlich für den Inhalt: Vorstand des MRV

Der Vorstand des MRV hat alle Sorgfalt walten lassen, um die Informationen in diesem Jahresbericht vollständig und akkurat wiederzugeben. Die Informationen sind vereinsintern. Eine Haftung für eventuelle Fehler ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Jahresberichtes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des MRV-Vorstandes reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Die Verwendung verstößt gegen §5 Bundesdatenschutzgesetz. Der Mißbrauch ist strafbar.

Inhaltsverzeichnis



	Seite
Inhaltsverzeichnis	A - B
Grußworte des Vorstandes	1
MRV Vorstandsliste	2
Zeitfahren über 4,6 km	3 - 4
Zeitfahren über 22,95 km	4
Straßenrennen	5
Vereinsmeisterschaft Damen, Schüler, Amateure	6
Vereinsmeisterschaft Senioren A und B	7
Bergzeitfahren über 4,3 km	8
Paarzeitfahren über 22,95 km	9
11. Damentour	10 - 11
Etappenrundfahrt 1995 in England	12
Herrentour 1995	13
Welt - Rad - Sportwoche 1995	14
MRV Chronik 1995	15
RTF Bilanz im Jahr 1995, Jahresspiegel	16 - 17
Ursachen der Überforderung im Sport	18
	Index A





Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Askese und Durst	19
RTF Fahrten 1996 im Ausblick	20
Trainingsorte und Trainingszeiten	21
Radrennen Jahresspiegel mit Plazierungen	22
Triathlon Jahresspiegel mit Plazierungen Mountain Bike Jahresspiegel	23
Alle Termine 1996 des MRV im Überblick	24 - 25
1. RTF des Mainzer Radsportvereins 1996 mit Strecken	26 - 27
RadSPORTWoche nach und um Zwickau	28 - 29
Einladung zur Jahreshauptversammlung ohne Neuwahl	30
Trikotzuschuß 1996 für Vereinsmitglieder Vereinsmitglieder mit Gewerbebetrieben	31
Nesselhauf, Rennsaison 1995	32 - 33
Mitgliederverzeichnis	34 - 37
Nicolas Fischer, Erfahrungen	38





Der Vorstand

**WUENSCHT ALLEN MITGLIEDERN,
DEREN FAMILIENANGEHOERIGEN
UND FREUNDEN DES VEREINS**

**EIN FROHES
WEIHNACHTSFEST**

**SOWIE EIN GESUNDES
UND ERFOLGREICHES**

JAHR 1996



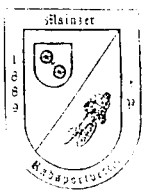
Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

Vorstandsliste

Stand: 10. Juni 1995

Funktion / Name	Anschrift	Telefon privat	FAX
<i>1. Vorsitzender</i> Hans Gerbrecht			
<i>2. Vorsitzender</i> Albert Weis			
<i>Kassierer</i> Werner Nesselhauf			
<i>Schriftführer</i> Hansjörg Jansssen			
<i>Beisitzer</i> Volker Jaquet			
<i>Beisitzer</i> Bernhard Prescher			
<i>Abt. Radrennsport</i> Sven Burger (kommissarisch)			
<i>Abt. Radsourenfahren</i> Erna Gerbrecht			
<i>Abt. Mountain Bike</i> ohne Spartenleiter			
<i>Abt. Triathlon</i> Peter Köhler			
<i>Abt. Jugendarbeit</i> Bernhard Prescher			
<i>Kassenprüfer</i> Elfriede Jutzi Jens Koch			

Vereinskonto: Mainzer Volksbank, Kto.: 333525012 BLZ 55190000



Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

Zeitfahren 4,6 km

am 3. Mai 1995

Platz	Name / Vorname	Klasse (DMG)	Geschw. km/h	Gefahrene Zeit	Start Nr.	Gast
1	Kircher, Oliver	Amat.	46.8565	5.53.42	25	G
2	Nesselhauf, Werner	Sen.A	44.8659	6.09.10	20	
3	Schmolke, Matthias	Amat.	44.7386	6.10.15	24	G
4	Foltz, Philipp	Amat.	44.1895	6.14.75	23	
5	Kleineidam, Wolfgang	Amat.	44.1424	6.15.15	47	G
6	Schmittner, Mike	Amat.	44.1212	6.15.33	39	
7	Fischer, Nicolas	Amat.	43.9677	6.16.64	44	
8	Becker, Reinhard	Sen.A	43.9106	6.17.13	19	
9	Karich, Denis	Amat.	43.5206	6.20.51	35	G
10	Domin, André	Amat.	43.2828	6.22.60	43	
11	Then, Volker	Amat.	42.7476	6.27.39	28	G
12	Smit, Jan	Amat.	42.5051	6.29.60	17	
13	Czervan, Udo	Amat.	42.1514	6.32.87	26	G
14	Georg, Klaus	Sen.B	42.0198	6.34.10	4	
15	Nauerth, Uwe	Amat.	41.9804	6.34.47	38	G
16	Manternach, Rüdiger	Sen.A	41.9241	6.35.00	9	
17	Melchior, Peter	Amat.	41.8954	6.35.27	10	G
18	Pohl, Rainer	Sen.A	41.6091	6.37.99	36	G
19	Hühn, Mario	Amat.	41.5256	6.38.79	21	
20	Behrend, Ferdinand	Schüler	41.4145	6.39.86	46	
21	Arndt, Andreas	Amat.	41.1439	6.42.49	29	
22	Schall, Bernd	Amat.	41.0531	6.43.38	33	G
23	Becker, Franz-Josef	Sen.A	41.0196	6.43.71	18	
24	Juston, Frank	Amat.	40.9294	6.44.60	27	G
25	Schmidt, Tania	Frauen	40.8244	6.45.64	34	G
26	Fenzi, Heiko	Amat.	40.5416	6.48.47	40	
27	Weis, Albert	Sen.B	40.1952	6.51.99	1	
28	Stichel, Willi	Sen.B	40.1435	6.52.52	22	
29	Ries, Volker	Amat.	39.6989	6.57.14	15	
30	Horl, Rainer	Amat.	39.6495	6.57.66	11	G
31	Schörling, Harald	Sen.B	39.5614	6.58.59	3	
32	Köhler, Peter	Sen.A	39.5321	6.58.90	8	
33	Hüftersdorf, Gerhard	Sen.A	38.9831	7.04.80	31	
34	Müller, Helmut	Amat.	38.4669	7.10.50	5	
35	Gerbrecht, Hans	Sen.B	38.0892	7.14.77	2	
36	Schrohe, Martin	Sen.B	37.2002	7.25.16	7	
37	Eickelmann, Hans-Jürgen	Amat.	37.0985	7.26.38	37	
38	Großmann, Tino	Amat.	36.9676	7.27.96	30	G
*39	Schey, Torsten	Amat.	36.8050	7.29.94	42	
40	Palzer, Michael	Amat.	36.7943	7.30.07	41	
41	Lippert, Susanne	Frauen	36.7935	7.30.08	13	G

* 1.03.00 zu spät am Start erschienen, daher in der Vereinswertung höhere Zeit.



Zeitfahren 4,6 km

Platz	Name / Vorname	Klasse (HMR)	Geschw. km/h	Gefahrenre Zeit	Start Nr.	Gast
42	Balzer, Peter	Sen.B	36,7046	7.31.17	32	
43	Renth, Heinz	Sen.B	35,7537	7.43.17	16	
44	Champ, Freddy	Amat.	35,7228	7.43.57	12	G
45	Kurmann, Jörn	Schüler	35,0751	7.52.13	6	G
46	Lippert, Gerhard	Amat.	33,1022	8.20.27	14	
47	Burzer, Sven	Amat.		Defekt	45	

Zeitfahren 22,95 km

am 8. Juli 1995

Platz	Name / Vorname	Klasse (HMR)	Geschw. km/h	Gefahrenre Zeit	Start Nr.	Gast
1	Janssen, Hansjörg	Amat.	42,5716	32.20.73		
2	Nesselhauf, Werner	Sen.A	42,5457	32.21.91		
3	Burzer, Sven	Amat.	41,9903	32.47.60		
4	Michel, Thorsten	Junior	41,8957	32.52.04		G
5	Dumortier, Jérôme	Amat.	40,1850	34.15.99		G
6	Klein, Norbert	Sen.A	40,0411	34.23.38		
7	Weis, Albert	Sen.B	39,1347	35.11.17		
8	Mentzel, Helmut	Sen.A	39,0336	35.16.64		G
9	Georg, Klaus	Sen.B	39,0072	35.18.07		
10	Manternach, Rüdiger	Sen.A	38,8383	35.27.28		
11	Weber, Frank	Amat.	38,7669	35.31.20		G
12	Dipp, Mathias	Amat.	37,1475	37.04.11		G
13	Becker, Franz-Josef	Sen.A	36,6071	37.36.94		
14	Strack, Andreas	Amat.	36,4540	37.46.42		G
15	Juston, Frank	Amat.	36,1414	38.06.02		G
16	Hort, Rainer	Amat.	35,7597	38.30.42		G
17	Hilß, Heiko	Amat.	34,6889	39.41.74		
18	Eickelmann, Hans-Jürgen	Amat.	33,7660	40.46.84		
19	Krompholz, Freddy	Amat.	31,5329	43.40.12		G
20	Renth, Heinz	Sen.B	29,4362	46.46.75		



Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

Straßentennen 13,9 km

am 27. Mai 1995

(1 Runde = 13,9 km)

Amateure Jahrgänge 1955 - 1976 (5 Runden) :

Platz	Name / Vorname	Geschw. km/h	Gefahren Zeit
1	Burger, Sven	33.2979	2:05:14
2	Smit, Jan	33.2934	2:05:15
3	Janssen, Hansjörg	33.2890	2:05:16
4	Hühn, Mario	33.0166	2:06:18
5	Hilb, Heiko	31.4361	2:12:39
6	Eickelmann, Hans-Jürgen	31.4243	2:12:42
7	Lopez, Mariano	ohne Wertung	nach 3. Rd. aufgeben

Senioren A Jahrgänge 1945 - 1954 (4 Runden) :

Platz	Name / Vorname	Geschw. km/h	Gefahren Zeit
1	Nesselhauf, Werner	35.0727	1:35:07
2	Becker, Reinhard	35.0604	1:35:09
3	Manternach, Rüdiger	34.4985	1:36:42
4	Klein, Norbert	34.4747	1:36:46
5	Hüttersdorf, Gerhard	33.2934	1:40:12
6	Becker, Franz-Josef	33.2879	1:40:13

Senioren B Jahrgänge 1944 und älter (3 Runden) :

Platz	Name / Vorname	Geschw. km/h	Gefahren Zeit
1	Georg, Klaus	34.4786	1:12:34
2	Weis, Albert	32.5994	1:16:45
3	Gerbrecht, Hans	30.9845	1:20:45
4	Balzer, Peter	ohne Wertung	nach 1. Rd. aufgeben



Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

Vereinsmeisterschaft 1995

Name / Vorname	P u n k t e				Gesamt	Platz
	Reitfahren kurz	Reitfahren lang	Strassen- rennen	Bergzeit- fahren		

Damen:

	--	1995 keine Teilnehmerinnen			--	--
--	----	----------------------------	--	--	----	----

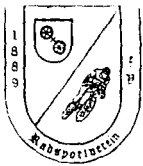
Schüler:

Behrend, Ferdinand	20	--	--	--	20	1
--------------------	----	----	----	----	----	---

Amateure:

Janssen, Hansjörg	--	20	18	20	58	1
Eickelmann, Hans-Jürgen	10	17	15	--	42	2
Burzer, Sven	--	19	20	--	39	3
Domin, André	17	--	--	19	36	4
Smit, Jan	16	--	19	--	35	5
Hüb, Heiko	--	18	16	--	34	6
Hüb, Mario	15	--	17	--	32	7
Foltz, Philipp	20	--	--	--	20	8
Schmittner, Mike	19	--	--	--	19	9
Fischer, Nicolas	18	--	--	--	18	10
Lopez, Mariano	--	--	--	18	18	10
Koch, Jens	--	--	--	17	17	11
Arndt, Andreas	14	--	--	--	14	12
Fenzl, Heiko	13	--	--	--	13	13
Ries, Uolker	12	--	--	--	12	14
Müller, Helmut	11	--	--	--	11	15
Schev, Torsten	9	--	--	--	9	16
Palzer, Michael	8	--	--	--	8	17
Lippert, Gerhard	7	--	--	--	7	18

Fortsetzung nächste Seite



Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

Vereinsmeisterschaft 1995

Name / Vorname	P u n k t e					Platz
	Weitfahren kurs	Weitfahren lang	Strassen- rennen	Bergzeit- fahren	Gesamt	

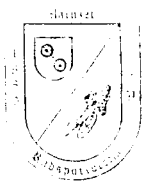
Senioren A:

Nesselhauf, Werner	20	20	20	20	60	1
Manernach, Rüdiger	18	18	18	19	55	2
Becker, Franz-Josef	17	17	15	--	49	3
Hüttersdorf, Gerhard	15	--	16	18	49	4
Becker, Reinhard	19	--	19	--	38	5
Klein, Norbert	--	19	17	--	36	6
Köhler, Peter	16	--	--	17	33	7

Senioren B:

Weis, Albert	19	20	19	20	59	1
Georg, Klaus	20	19	20	19	59	2
Gerbrecht, Hans	16	--	18	18	52	3
Renth, Heinz	13	18	--	--	31	4
Stichel, Willi	18	--	--	--	18	5
Schörtline, Harald	17	--	--	--	17	6
Schrohe, Martin	15	--	--	--	15	7
Balzer, Peter	14	--	--	--	14	8

Es wurden maximal 3 Läufe gewertet. Bei Punktgleichheit wird das Zeitfahren lang bevorzugt bewertet. Ist dann immer noch Punktgleichheit wird die größere Anzahl der Vereinsläufe gewertet. Bei 4 Beteiligungen wird das schlechteste Ergebnis aus der Wertung genommen.



Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

Bergzeitfahren 4,3 km

am 2. September 1995

Platz	Name / Vorname	Klasse (BDR)	Geschw. km/h	Gefahrenre Zeit	Start Nr.	Gast
1	Janssen, Hansjörg	Amat.	20.7359	12.26.53	11	
2	Domin, André	Amat.	18.6311	13.50.87	1	
3	Nesselhauf, Werner	Sen.A	18.4505	13.59.00	3	
4	Stuchly, Zdenek	Amat.	18.0738	14.16.49	12	G
5	Manternach, Rüdiger	Sen.A	17.1533	15.02.45	4	
6	Lopez, Mariano	Amat.	17.0073	15.10.20	10	
7	Weis, Albert	Sen.B	16.4108	15.43.28	2	
8	Koch, Jens	Amat.	16.4106	15.43.29	6	
9	Georg, Klaus	Sen.B	15.6247	16.30.74	8	
10	Hüftersdorf, Gerhard	Sen.A	15.0402	17.09.28	7	
11	Köhler, Peter	Sen.A	14.2835	18.03.77	9	
12	Gerbrecht, Hans	Sen.B	13.2508	19.28.23	5	

*Dieser Jahresbericht
beinhaltet gleichzeitig den
PROLOG Dezember 1995.
Daher wird im Dezember
1995 kein separater
PROLOG erscheinen.*



Paarzeitfahren 22,95 km

am 16. September 1995

Platz	Name / Vorname	Alter	Alter kompl	Gefahrene Zeit	Geschw. km/h	Alters bonus	End- zeit	Gast
1	Nesselhaut, Werner Georg, Klaus	59	114	34:31:21	39,890	- 102	32:49:21	
		55						
2	Janssen, Hansjörg Domin, André	31	59	32:01:34	43,001	+ 63	33:04:34	
		28						
3	Mentzel, Helmut Schneider, Hartmut	45	74	36:48:74	38,250	+ 18	37:06:74	G G
		29						
4	Gerbrecht, Hans Jutzi, Walter	58	106	39:42:29	34,680	- 78	38:24:29	
		48						
	Weis, Albert	56	109	Defekt		- 87	ohne	
	Brereton, Michael	53						
	Koch, Jens	27	76	Defekt		+ 12	ohne	
	Gomez, José	49						

Wettkampfmodus:

Das Alter 80 ist das Grenzalter.

Bei Addition des Alters des Wettkampfpaares gibt es pro Jahr 3 Sekunden Zeitgutschrift für jedes Jahr über 80.

Bei Addition des Alters des Wettkampfpaares gibt es pro Jahr 3 Sekunden Zeitgabzug für jedes Jahr unter 80.

Somit wird vermieden, daß es mehrere 1., 2. und 3. Plätze gibt.



Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

11. Damentour (39. MRV - Tour)

In die Lüneburger Heide vom 22. bis 28. Juni 1995

Teilnehmerinnen	Betreuer
Annemie Ingber	Helga Müller
Erna Gerbrecht	Heli Nesselhauf
Elfriede Jutzi	Gisela Seib
Ursel Kessel	Hannelore Träger
	Käthe Weis
	Niemand

Endlich, am Donnerstag, dem 22. Juni, war es soweit. 7 Vereinsmitglieder und 2 Gäste trafen sich beim Radsporthaus SMIT in Gustavsburg. Hier war der Start zu unserer Damentour, die in diesem Jahr erstmals ohne einen männlichen Begleiter stattfand.

Im Fahrzeug von Elfriede Jutzi wurden die Fahrräder verladen und Erna Gerbrecht und Annemie Ingber waren für den Transport der Teilnehmerinnen zuständig.

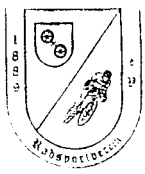
Fast pünktlich verließen die drei Fahrzeuge Gustavsburg, um sich dann immer an den vereinbarten Rastplätzen entlang der Fahrstrecke zu treffen. Das klappte prima und am Nachmittag hatten wir unser Ziel in Embsen bei Lüneburg erreicht. Das Quartier war vorzüglich und das Abendessen schmeckte an diesem Tag ganz besonders gut.

Am Freitag starteten wir dann zu unserer ersten Ausfahrt. Dabei gab es einiges zu besichtigen. Sehenswert das Schiffshebewerk in Scharnbeck, eines der größten der Welt. Die älteste Schleuse Europas in Lauenburg war keine große Sehenswürdigkeit und der Dom von Bardowick, besonders aber das Café und seine Riesen-Kuchenstücke werden in Erinnerung bleiben. Statt der geplanten 68 km hatten wir abends 86 km gefahren, aber alle hatten noch gute Laune.

Am Samstagmorgen fuhren wir mit den PKWs erst einmal nach Lüneburg. Samstag ist hier Markttag vor der wunderschönen Kulisse des Rathauses, das wir besichtigen wollten. Am Nachmittag fuhren wir unsere geplante Tour, 50 km. Eine Landschaftsbeschreibung hatte den "Josthof" in Salzhausen zum Essen von Heidschnuckenbraten empfohlen. Wo es was Gutes zu essen gibt, sind wir dabei. Der "Josthof" entpuppte sich als sehr vornehmes Feinschmeckerlokal. Aber wir wurden trotz unserer Fahrradausrüstung sehr freundlich aufgenommen und verbrachten ein paar ausgelassene Stunden, in denen viel gelacht wurde.

Sonntag, war Ruhetag. Nach dem Frühstück fuhren wir mit den PKWs nach Walsrode. An diesem Tag wurde der Vogelpark besichtigt. Ca. 5000 Vögel von etwa 850 verschiedenen Arten leben hier in artgerechter Umgebung. Auch die Parkanlagen sind sehenswert. Und wenn es auch wegen der großen Hitze ein anstrengender Tag war, so möchte auf ihn bestimmt keiner verzichten.

Am Montag fuhren wir wieder unsere Tour, 70 km. Am Nachmittag nahmen wir dann an einer Besichtigung der Stadt Lüneburg teil, besuchten das Grab von Hermann Löns und machten anschließend Stop in einem Eis-Café mit einem sehr unfreundlichen Kellner.



Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

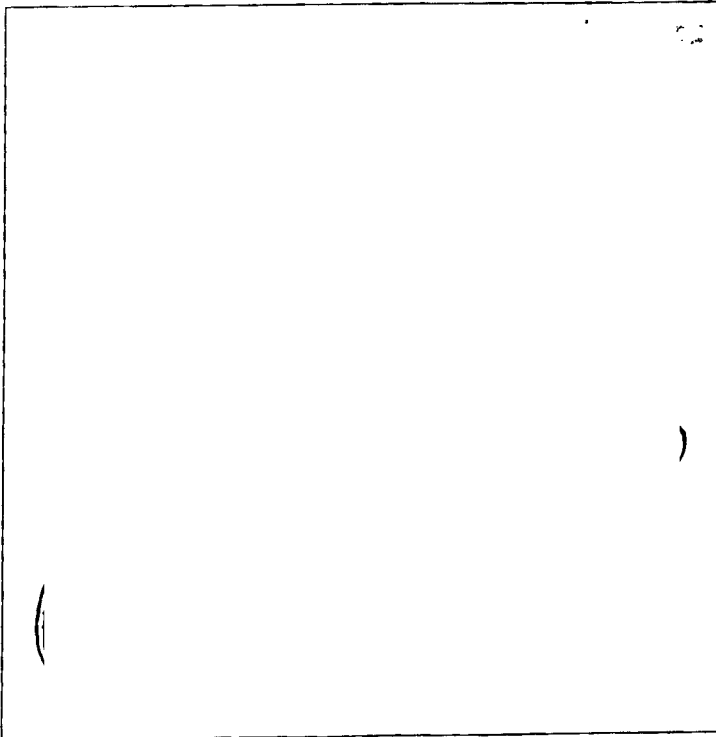
11. Damentour (39. MRV - Tour)

Nachdem wir am Dienstagmorgen wieder unsere 70 km geradelt waren, wurden wir nachmittags an unserem Gasthof mit einem Planwagen abgeholt. Die Sonne meinte es wieder gut und der Kutscher lenkte seine Pferde durch den schattigen Wald. Ihm und uns machte es soviel Spaß, daß aus den gebuchten zwei Stunden drei wurden. Nachher waren unsere Kühltaschen leer und die Stimmung ausgelassen. Der Kutscher versuchte, seinen Bruder, der aber nicht dabei war, mit einer unserer Damen zu verkuppeln. Es ist ihm aber nicht gelungen.

Nach dem Frühstück traten wir am Mittwochmorgen unsere Heimreise an. Wie vereinbart trafen wir gegen 16.00 Uhr wieder in Gustavsburg ein. Dort hatten Helga und Nico Smit den Kaffeetisch für uns gedeckt. Ein schöner Abschluß einer Damentour ohne größere Komplikationen. Es gab nur "einen Platten" und den hat Elfriede schnell und fachmännisch behoben.

Wohin geht's im nächsten Jahr?

Alle zusammen nach: **Zwickau**





Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

Etappenrundfahrt vom 3. bis 10. Juni 1995

37. MRV - Tour

Mainz, 1. Juni, Am Flachsmarkt 8: Endlich steht die Tour unmittelbar bevor. Erwartungsvoll und aufgeregt wird das Begleitfahrzeug (Body Wagon) beladen. Räder, Ersatzteile, Verpflegung und Bänke entschwunden so auf dem Land- und Wasserweg nach Manchester.

Manchester, 3. Juni, Airport: Großes Rendezvous. Radler, Tourbetreuung und Ausrüstung treffen sich planmäßig. Sogar Mike aus Leeds ist da. Es kann also losgehen.

Die erste Etappe (Manchester Airport - Llangollen) beginnt im Regen, erst im Ziel kommt die Sonne raus und die Erkenntnis, daß man sich ganz schön unangenehm mit der Vorhersage von Höhenmetern und Streckenlängen verschätzen kann.

Am zweiten Tag (Llangollen - Llandudno) ist's wenigstens trocken, aber nicht gerade warm. Die Strecke ist unerwartet hügelig, so daß sich kleine Splittergruppen bilden. Ruck, zuck fehlt der Peter B., verloren in den Weiten der Schafswiden, wiedergefunden kurz vor dem Hotel am Ziel, einem herrlichen Seebad.

Der dritte Tag (Llandudno - Criccieth) ist direkt erholsam. Gemäßigtes Streckenprofil, schöne Täler, herrliche Paßauf- und abfahrten, Rast am Schloß von Cearnafom: Was braucht man noch zum Leben?

Die vierte Etappe (Criccieth - Aberdify) führt vom Meer zum Meer. Aber nicht an der Küste lang, sondern durchs Landesinnere. Teufliche Auf- und Abfahrten und die mit 139 km längste Tagesstrecke endet in Aberdify gerade rechtzeitig vor dem großen Regen.

Am fünften Tag (Aberdify - Aberdify) warten wir erst mal ab bis der Regen endet. Bei Sonne und widrigem Wind werden die Erkenntnisse des ersten Tages zum wiederholten Mal bestätigt. Höhenmeter über alles. Da kommt Freude auf. Aber wir wollten es ja so.

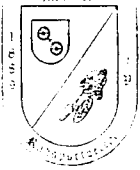
Der sechste Tag (Aberdify - Llanidloes) bringt die absolute Höhenmeter-Krönung beim absolut mistigsten Wetter, welches die Insel zu bieten hatte. Von Hagel bis Sonne, alles im Angebot und dann die Schafe: In selbstmörderischer Absicht warfen sie sich entweder vor die Räder oder galoppierten nebenher, während vereinzelte Kühe einfach auf der Straße stehen blieben. Unglaublich.

Die siebte Etappe (Llanidloes - Ellesmere) begann gleich mit einem strammen Aufstieg und das bei schönstem Sonnenschein. Keiner froh mehr, alle waren ganz heiß. Nach zahllosen Auf- und Abs wurde das Gelände zusehends ebener. Die Reserven wurden mobilisiert, eine wilde Jagd führte uns aus Wales zurück nach England. Mit einem großen Festschmaus wurde der gute Verlauf der Tour gefeiert, der ganz entscheidend den präzisen Vorbereitungen des Organisators Mike und dem unübertrefflichen Einsatz des Betreuungsduos Elfriede und Martin zu verdanken war

Vor dem Rückflug am 10. Juni hatten wir Gelegenheit uns wieder ans Gehen zu gewöhnen. Ein Bus-Zwischenstopp in Chester wurde ausgiebig zu shopping genutzt, bevor es dann zurück zu den Lieben ging.

Teilnehmer (alphabetisch): Peter Balzer, Eugen Braun, Mike Brereton, Reinhold Gehring (Gast), Hans Gerbrecht, Elfriede und Martin Gesell (Body Wagon), Gerhard Hüttersdorf, Volker Jaquet (Schreiber) Walter Jutzi, Alexander Kemler, Johann Klief, Markus Koch, Werner Nesselhauf, Günter Paulus, Bernhard Prescher, Eberhard Schäfer (Gast), Peter Tauscher (Gast), Heinz Tronser, Walter Werner (Gast), Albert Weis.

Gesamtstrecke: 826 km Höhenmeter: 11175 registrierte Pannen: 10



Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

Herrentour 1995

38. MRV - Tour

Steigerwald und Fränkische Schweiz vom 20. bis 27. Mai 1995

Teilnehmer

Norbert Mauer	Ludwig Kessel	Herbert Eschner
Walter Werner (Gast)	Walter Jutzi	Hans Ott
Eberhard Schäfer (Gast)	Martin Schrohe	Markus Koch
Rudolf Träger	Wolfgang Cezanne	Karl-Heinz Gottfried
Erhard Spitzner	Helmut Regner	
Werner Ingber	Willi Mack	

Auch in 1995 stand die Radsportwoche der "Schoppenfahrer" erneut auf dem Programm. Es ging für 3 Tage in den Steigerwald und danach noch für weitere 4 Tage in die Fränkische Schweiz. Unsere Unterkünfte waren vom 20. bis 23. Mai im Gasthaus "Wolfsschlucht" in Ullstadt und vom 23. bis 27. Mai im Ferienhotel "Schwan" in Pottenstein.

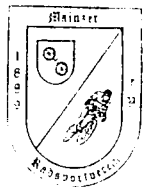
Die 3 ersten Touren durch den Steigerwald führten uns zum Teil über aus Vorjahrestouren bekannte Routen. Neu war eine Tour nach Rothenburg ob der Tauber. Dabei waren insbesondere auf dem Hinweg doch einige steile Berge zu überwinden, die auf der Rückfahrt durch die Benutzung einer Bundesstraße in Richtung Neustadt a.d. Aisch umgangen wurden. Eine weitere Tour führte uns nach Herzogenaurach. Diese Tour war verbunden mit einem Kurzbesuch im Fabrikverkauf von ADIDAS. Da aber das Fassungsvermögen der Radtaschen bekanntlich begrenzt ist, wurde doch so manche Mark gespart.

Nach erfolgtem Umzug der Radtruppe in die Fränkische Schweiz wurde auch dort nachmittags gleich die erste Tour in Angriff genommen. Auch hier waren zum Teil altbekannte Routen aus den Vorjahren mit neuen Varianten und neuen Brauereien zu bewältigen. Das Wetter wurde auch von Tag zu Tag besser, so daß auch diese vier Tage erlebnisreich verliefen. Hier soll nicht unerwähnt bleiben, daß durch die Größe der Gruppe und durch die teilweise existierenden Leistungsunterschiede der einzelnen Teilnehmer auch einmal eine Teilung in zwei Gruppen erfolgte, welche dann verschiedene Strecken abfuhren.

Von den meisten Teilnehmern wurden in dieser Radsportwoche mehr als 700 km zurückgelegt. Insgesamt waren es 16 Radsportfreunde, die an dieser Radsportwoche teilnahmen.

Alles in allem eine gelungene Tour. Für das kommende Jahr haben wir schon wieder Pläne.

Vielleicht **Zwickau**



Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

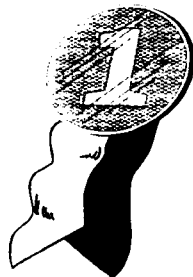
Welt - Rad - Sportwoche

Bericht von Klaus Georg, über die 23. FIS - GBC - Welt - Rad - Sportwoche der Senioren vom 12. - 20. August in Deutschlandsberg in der Steiermark.

Bei dieser Radsportwoche gab es jeden Tag eine andere Veranstaltung für die Radrennfahrer.

Es wurden täglich die einzelnen Plazierungen gewertet die dann am Ende der Woche auf eine Gesamtplatzierung hochgerechnet wurden.

Es begann mit einem Bergrennen. 2,2 km mit maximal 10% Steigung. Es folgte ein Handikap - Straßenrennen über 40 km mit maximal 6% Steigung. Es starteten die Seniorenklassen 4, 5, 6, und 7 mit jeweils 30 Sekunden Abstand. Start mit Klasse 7, so mußten die jüngeren Senioren der Klasse 4 versuchen die früher gestarteten Klassen aufzufahren. Am 3. Tag gab es ein 300 Meter Sprint - Rennen mit Start von einer Rampe.



Am nächsten Tag fand ein Paarszeitfahren statt mit verschiedenen Klassen. Am 5. Tag war der Start zum Straßenrennen über 70 km mit maximal 6% Steigung. Gemeinsamer Start der Seniorenklassen 3 und 4 mit getrennter Wertung. Dann folgte noch ein Einzelzeitfahren über 20 km.

Zum Abschluß konnte man am letzten Tag noch an einem Rad - Marathon teilnehmen. 65 oder 160 km.

Das Paarszeitfahren und der Radmarathon zählten nicht in die Gesamtwertung der Radsportwoche. Mein Ergebnis in der Gesamtwertung war der 11. Platz.

Meine Einzelergebnisse waren:

Bergrennen	18. Platz	
Handikaprennen	22. Platz	(Pokal)
Sprintrennen	23. Platz	
Straßenrennen	6. Platz	(Pokal)
Zeitfahren	21. Platz	

Am Paarszeitfahren konnte ich mangels Partner nicht teilnehmen und der Marathon ist im wahrsten Sinne des Wortes ins Wasser gefallen, es regnete Bindfäden.

Alles in allem eine schöne Radsportwoche zur weiteren Empfehlung.



Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

MRV Chronik im Jahre 1995

Folgende Ereignisse im Jahr 1995 bezogen auf den Mainzer Radsportverein bedürfen der besonderen Erwähnung:

NEUE VEREINSMITGLIEDER:

Andre Domin	Mariano Lopez-Vazquez	Thomas Schmitz
Martin Gesell	Michael Meurer	Willi Stichel
Heiko Hilß	Monika Prescher	Jennifer Tornow
Wilfried Hornig	Martin Prescher	David Ervin Wear
Frederik Johnson	Carsten Rapp	
Reinhold Krauß	Pascal Repp	

AUSTRITTE:

Bernd Cornelius	André Domin	Volkhard Egner
Ursula Hüttemeister-Braun	Uwe Liebisch	David Ervin Waer

10 JAHRE MITGLIED IM MRV:

Franz-Josef Becker
Norbert Brochatis
Trudel Schöneck

50 JAHRE MITGLIED IM MRV:

Willi Mack

Runde Geburtstage

DEM 50. GEBURTSTAG FEIERTEN:

Wolfgang Cezanne	15. Februar
Guido Mager	26. Februar
Dieter Muhn	28. März
Manfred Ohler	23. September
Norbert Klein	14. Oktober
Peter Köhler	16. November

DEM 60. GEBURTSTAG FEIERTEN:

Trudel Schöneck	3. April
Martin Schrohe	15. Mai
Nico Smit	22. Mai
Gerhard Dietz	28. Juli
Kurt Ebert	12. August
Werner Koppenhöfer	30. September
Otto Krickel	28. Oktober



Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

RTF Bilanz im Jahr 1995

Erfolge und Plazierungen der Sparte Radtourenfahren im Jahr 1995

Die Radtouristikerfahrer des MRV nahmen als Mannschaft an 16 RTF-Veranstaltungen teil. Dabei wurden bei den folgenden Starts Weinpreise und Pokale gewonnen.

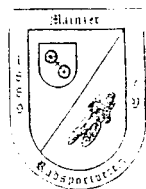
22. April	Saulheim	1. Platz	6 Flaschen Wein
23. April	Gau-Odernheim	1. Platz	Pokal und Wanderpokal (1. Jahr)
21. Mai	Budenheim	1. Platz	Pokal und Wanderpokal (2. Jahr)
18. Juni	Ebersheim	1. Platz	9 Flaschen Wein
25. Juni	Bischofsheim	3. Platz	Pokal
2. Juli	Rüsselsheim	5. Platz	Pokal
9. Juli	Selzen	1. Platz	Wanderpokal (3. Jahr) und 6 Fl. Sekt
3. September	Saulheim	2. Platz	6 Flaschen Wein
24. September	Auringen	4. Platz	Pokal

Der Wein /Sekt wurde wie bereits im Vorjahr unter den jeweils teilnehmenden Vereinsmitgliedern nach den einzelnen Veranstaltungen verlost.

Die Pokale wurden unter den aktiven RTF-Fahrern verlost. Wer einen Pokal bekommen hatte, nahm an der Verlosung nicht mehr teil.

Vereinswertung Herren

Name / Vorname	Punkte	RTF Jahreskilometer	Starts	Platz
Jaquet, Volker	100	3.845	45	1
Klein, Norbert	75	2.990	24	2
Krauß, Reinhold	72	2.765	24	3
Gerbrecht, Hans	67	2.566	24	4
Alagna, Benito	56	2.101	27	5
Asate, Francesco	53	2.000	26	6
Koch, Jens	45	1.732	17	7
Schrader, Hans-Jürgen	38	1.427	12	8
Jutzi, Walter	33	1.266	13	9
Braun, Eugen	33	1.251	12	10
Greve, Wolfram	26	1.006	16	11
Stichel, Willi	26	974	11	12
Kemler, Alexander	25	950	11	13



Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

RTF Bilanz im Jahr 1995

Vereinswertung Damen

Name / Vorname	Punkte	RTF Jahreskilometer	Starts	Platz
Klein, Dagmar	56	2.127	24	1
Gerbrecht, Erna	47	1.822	27	2
Jutzi, Elfriede	35	1.333	20	3
Weis, Käthe	15	588	10	4

Außerdem beteiligten sich noch die folgenden Fahrerinnen und Fahrer mit einer Wertungskarte an den Radtourenfahrten ohne die erforderliche Punktezahl (Damen: 15, Herren: 25) zu erreichen, um eine Erinnerungsmedaille des BDR zu erhalten.

Butzbach, Alfred
Dietz, Gerhard
Fischer, Nicolas
Huyer, Thomas

Janssen, Hansjörg
Prescher, Bernhard
Renth, Heinz
Schmitz, Thomas

Schörling, Harald
Smit, Nico
Tronser, Heinz
Weis, Albert

Permanente Radtourenfahrten des MRV im Jahr 1995:

In der Zeit vom 1. April bis 15. Oktober 1995 wurden vom MRV drei permanente Radtourenfahrten angeboten. Der Start erfolgte jeweils an der DEA-Tankstelle am Juxplatz in Gonsenheim.

Der Zuspruch war recht gut, 145 mal wurde gestartet, was unserer Vereinskasse wieder gut getan hat.

Eine Bitte an alle Mitglieder des MRV ist die Weiterempfehlung unserer Permanenten an Radsportfreunde im Bekanntenkreis und befreundete Radsportvereine.

Achtung, wichtige Mitteilung:

Am 11. August 1996 richtet der MRV seine 1. Radtouristikveranstaltung aus, die nur mit der aktiven Hilfe der Mitglieder durchführbar ist. Der Vorstand hofft, daß dann viele freiwillige Helfer zur Verfügung stehen, damit die **ERSTE RTF** des MRV ein voller Erfolg wird. Details siehe Seite 26 und 27.

Die Erholung über die Ursachen, die eine Überforderung und Sport hervorruft

Hauptfehler im Trainingsprozess	Leistungsmindernde Faktoren Lebensweise
<p>Die Erholung wird vernachlässigt (Fehler in der Gestaltung der Mikro- und Mesozyklen, unzureichende Nutzung hygienischer Maßnahmen). Die Anforderungen werden zu schnell gesteigert, so daß sich die Anpassungen nicht festigen können. Zu rasches Erhöhen der Belastung nach Zwangspausen (Verletzungen, Krankheit)</p> <p>Zu großer Umfang von Belastungen maximaler und submaximaler Intensität.</p> <p>Zu hohe Intensität bei Dauerbelastungen im Ausdauertraining.</p> <p>Übermäßig forcierte technische Schulung an komplizierten Bewegungsabläufen ohne ausreichende aktive Erholung.</p> <p>Übermaß an Wettkämpfen mit maximalen Anforderungen in Verbindung mit häufiger Störung des Tagesregimes und unzureichendem Training.</p> <p>Übertriebene Einengung (Einseitigkeit) der Trainingsmittel.</p> <p>Fehlendes Vertrauen zum Trainer, Häufung von Mißerfolgserlebnissen infolge übersteigter Zielstellung.</p>	<p>Unzureichende Nachtruhe</p> <p>Unregelmäßiger Tagesablauf</p> <p>Ausschweifender Lebenswandel</p> <p>Alkohol- und Nikotinmißbrauch</p> <p>Übermaß an Koffein</p> <p>Schlechte Wohnverhältnisse (Lärm, Überbelegung, unzureichende Lichtverhältnisse)</p> <p>Aufregende Wohngemeinschaft</p> <p>Fehlende Freizeit oder Unfähigkeit zur Freizeitbeschäftigung (keine Entspannung)</p> <p>Mängel in der Ernährung (Vitaminmangel)</p> <p>Überhastete Lebensweise</p> <p>Häufiges "Gewichtmachen"</p>

Umwelt	Gesundheitsstörungen
<p>Überforderung durch familiäre Verpflichtungen, Spannungen in der Familie (Eltern, Ehegatte)</p> <p>Liebeskummer, Eifersucht, Unbefriedigender Beruf, Ärger und Zerwürfnis mit Vorgesetzten und Kollegen</p> <p>Überbelastung durch Beruf, Studium, Schule.</p> <p>Schlechte Bewertungen und Noten in der Schule, im Studium usw.</p> <p>Ständiger Kampf gegen "sportfeindliche" Umwelt (Familie, Vorgesetzter u. a.)</p> <p>Reizüberflutung (Fernsehen, Kino).</p>	<p>Fieberhafte Erkältungen</p> <p>Magen- und Darmerkrankungen</p> <p>Chronische Eiterprozesse (Mandeln, Kiefer, Stirnhöhle)</p> <p>Nachwirkungen von Infektionskrankheiten (Angina, Scharlach u. a.)</p>



Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

RTF Fahrten in Rheinhessen im Jahr 1996

Samstag	20. April	Saulheim
Sonntag	28 April	Gau-Odernheim



**Achtung: VERTEIDIGUNG DES
WANDERPOKALS GAU ODERNHEIM AUS DEM
JAHR 1995**



Mittwoch	1. Mai	Armsheim
Sonntag	5. Mai	Rheindürkheim
Sonntag	12. Mai	Udenheim
Sonntag	19. Mai	Budenheim

**Achtung: VERTEIDIGUNG DES
WANDERPOKALS BUDENHEIM AUS DEN JAHREN
1994 UND 1995**

Donnerstag	6. Juni	Engelstadt
Sonntag	9. Juni	Wörrstadt
Sonntag	16. Juni	Ebersheim
Sonntag	23. Juni	Mölsheim
Sonntag	14. Juli	Selzen
Sonntag	11. August	Mainzer RSV
Sonntag	1. September	Saulheim



Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

Trainingsorte und -zeiten

Rennsport und Radtouristik:

Ganzjährig

samstags	13:40 Uhr	Laubenheim, große Ampelanlage
sonntags	9:00 Uhr	Höfchen, Am Dom

Nur in der Sommerzeit:

dienstags	17:30 Uhr	Forsthaus Lerchenberg
mittwochs	17:30 Uhr	Autohaus Sommer Untere Zahlbacher Straße 2

Nur in der Winterzeit (Renntraining):

sonntags	9:45 Uhr	Radsport Smit Darmstädter Landstraße 13 65462 Gustavsburg Schutzbleche Vorschrift
----------	----------	--

Mountainbike:

Ganzjährig

nach Vereinbarung:

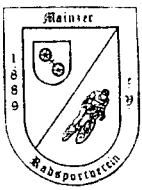
Ansprechpartner: Michael Palzer
Finther-Landstraße 2
55124 Mainz-Gonsenheim
Tel.: 06131-465807

Triathlon:

Ganzjährig

nach Vereinbarung:

Ansprechpartner: Peter Köhler
Wormser Straße 37
55249 Bodenheim
Tel.: 06135-2737



Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

Jahresspiegel der Rennergebnisse

MRV Abteilung Radrennsport Jahresspiegel 1995

Name	Klasse	Anz. der Rennen	Plazierungen										II bL 20
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Behrend, F.	Jugend	10							1	1		1	3
Foltz, P.	Amat. A	55		1		1				1	4	2	9
Schmittner, M.	Amat. B	64					1	2		2		1	15
Domin, A.	Amat. C	5											1
Manternach, R.	Sen. A	23											5
Klein, N.	Sen. A	11		1		1							3
Nesselhauf, W.	Sen. B	35	1	2	5	3	3	3	3	1	3	1	2
Georg, K.	Sen. B	13		1									9

MRV Abteilung Mountainbike Jahresspiegel 1995

Name	Klasse	Anz. der Rennen	Plazierungen										II bL 20
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Schey, T.		9		1	1								2
Fenzl, H.		14	1	1		1	1	1					3
Binger, T.		12								2			1

Ausserdem beteiligten sich noch folgende Rennfahrer am Renngeschehen:

Sven Burger, Hansjörg Janssen, Jan Smit, Peter Barth, Pascal Repp und Lothar Leder.

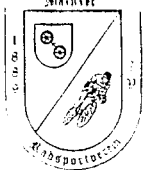
Folgende Erfolge verdienen besondere Anerkennung:

Beim Weltcup der Senioren in St. Johann erzielte W. Nesselhauf den 3., Rüdiger Manternach den 22. und Klaus Georg den 23. Platz.

Bei den Europameisterschaften in Mallorca errang W. Nesselhauf den 3. Platz.

Norbert und Dagmar Klein führen in Italien den Dolomiten-Marathon. Norbert benötigte für die 148 km (6 Pässe, 3389 Hm) 6:55:02 Stunden und belegte Platz 65 (1028 Teilnehmer). Dagmar benötigte für die 61 km (4 Pässe, 1646 Hm) 6:58:31 Stunden und belegte Platz 92 (403 Teilnehmer).

Fortsetzung nächste Seite



Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

Jahresspiegel Triathlon und Mountainbike

MRV Abteilung Triathlon Jahresspiegel in 1995

Ort der Weltkämpfe	Datum	Distanzen			Zeiten	Platz	Bemerk.
		laufen / Schwimmen	rad-fahren	laufen			

Peter Köhler (M50)

Rülzheim	05/06	5km-Lauf	30 km	5 km	1:37	4	Duathlon
Buchholz	18/06	5km-Lauf	35 km	5 km	1:58	4	Duathlon
Kirchheimbol.	01/10	5km-Lauf	30 km	5 km	1:58	4	Duathlon
Gau-Bischofs	27/08	300 m	18 km	5 km	0:59	18	Triathlon
Wörth/Rhein	10/09	1.5 km	40 km	10 km	2:35	7	Triathlon
Frammersbac	16/09	1000m	57 km	20 km		4	Dreikampf

Klaus Weingärtner (M55)

Zeilhord		1000 m	40 km	10 km	2:53		Triathlon
Wiesb-Nerob.		5 km	20 km	5 km	1:45		Duathlon

Dieter Fohrmann (M55)

Frammersb.	16/17.9	500 m	29 km	10 km		2	Dreikampf
------------	---------	-------	-------	-------	--	---	-----------

Franz-Josef Braun (M40)

Kirchheimbol.	01/10	5km-Lauf	30km	5 km		3	Duathlon
---------------	-------	----------	------	------	--	---	----------

Von *Hansjörg Janssen / Toni Kling* und *Gerhard Lippert* lagen zu Redaktionsschluß keine Ergebnisse vor.





Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

Wichtige Termine des MRV in 1996

An alle Vereinsmitglieder

TERMINE

TERMINE

TERMINE

Auch im Jahre 1996 sollten MRV-Mitglieder an möglichst vielen Touristikveranstaltungen als Gruppe teilnehmen.

Die Termine in Rheinhessen sind alle auf Seite 17 dieses Jahresberichtes aufgeführt.

Starten kann jeder - mit und ohne Wertungskarte -. Auch Freunde unseres Vereins sind herzlich willkommen. Nur eines ist **w i c h t i g**: vor dem Starten nicht vergessen sich in die Gruppenmeldeliste des MRV einzutragen. Diese Liste liegt beim Veranstalter an der Anmeldung aus.

Es wäre schön, wenn der MRV auf den RTF-Veranstaltungen

26. April	Gau-Odernheim
19. Mai	Budenheim

die Wanderpokale des Jahres 1995 verteidigen könnte. In Gau-Odernheim zum 2. und in Budenheim zum 3. Mal. Der Budenheimer Pokal geht dann in den Besitz des MRV über.

Folgende 2 Permanenten werden gemeinsam gefahren. Hier die Termine:

Sonntag, 14. April Treffpunkt 9:15 Uhr Juxplatz (Weinbergetour 78 km)

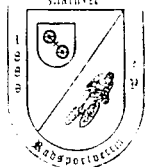
Sonntag, 7. Juli Treffpunkt 9:15 Juxplatz (Große Rheinhessentour 80 km)

Radsportwoche nach und um Zwickau:

1. bis 8. Juni 1996 (Siehe auch Seite 28 und 29)

Vereinsmeisterschaften

Da in dem vergangenen Jahr bei den Vereinsmeisterschaftsläufen die Beteiligung sehr zu wünschen übrig ließ, möchte der Vorstand hiermit die Termine für 1996 aufzeigen mit der Bitte um rege Teilnahme an diesen Veranstaltungen. Da die Planung und Ausrichtung eines Vereinslaufs mit viel Arbeit verbunden ist, macht es keinen Sinn, dies nur für eine Handvoll Teilnehmer zu arrangieren. Der Vorstand bittet im kommenden Jahr ausdrücklich um aktive Teilnahme an diesen Vereinsläufen und macht darauf aufmerksam, daß dies keine Leistungstests sind, sondern es soll einfach Spaß machen. Auch nicht völlig Durchtrainierte sollten teilnehmen, einer muß der Letzte sein. Außerdem dienen diese Veranstaltungen auch der Geselligkeit mit Siegerehrung und abschließendem Umtrunk.



Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

Wichtige Termine des MRV in 1996

TERMINE

TERMINE

TERMINE

1. Lauf zur Vereinsmeisterschaft, kurzes Zeitfahren (Lerchenberg)
2. Lauf zur Vereinsmeisterschaft, Straßenrennen (hinter Udenheim)
3. Lauf zur Vereinsmeisterschaft, langes Zeitfahren (Dexheim)
4. Lauf zur Vereinsmeisterschaft, Bergzeitfahren (Hausen v.d.Höhe)

Mi. 8. Mai 1996 18:00 Uhr
Sa. 22. Juni 1996 15:00 Uhr
Sa. 6. Juli 1996 15:00 Uhr
Sa. 7. September 1996 15:00 Uhr

Paarzeitfahren Dexheim (keine Vereinsmeisterschaft)

Sa. 14. September 1996 15:00 Uhr

Sonstige Veranstaltungen:

MRV Jahreshauptversammlung
Einladung siehe Seite 30

Montag, 8. Januar 1996

1. MRV RTF
(siehe auch Seite 26 und 27)

Sonntag, 11. August 1996

MRV Grillfest

Samstag, 24. August 1996

MRV Jahresabschlußfeier

Samstag, 23. November 1996

Einzelheiten zu weiteren Terminen für MTB (CTF), Straßenrennen, RTF's, Duathlon, Triathlon, Dreikampf etc. können aus dem Info Blatt des MRV (PROLOG) entnommen werden, welches vierteljährlich erscheint.

Wanderungen:

Wanderung nach Nierstein, Treffpunkt: Sonntag, 3. Dezember 1995
9:00 Uhr Am Ruderverein am Ende des Winterhafens.

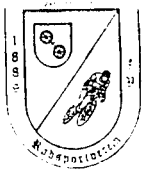
Wanderung zu den Gerhardshöfen, Treffpunkt: Sonntag, 14. Januar 1996
9:00 Uhr Flachsmarkt oder 10:00 Uhr Parkplatz Bingerbrück.

Wanderung durch den Wiesbadener Wald, Treffpunkt: Sonntag, 4. Februar 1996
9:00 Uhr Bushaltestelle Brückenkopf Linie 6 in Wiesbaden.

Zur Information:

Schulferien in Rhld. Pfalz
Schulferien in Hessen

18. Juli bis 28. August 1996
17. Juli bis 30. August 1996



Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

1. RTF des Mainzer Radsportvereins 1996

Der MRV wird auf Wunsch vieler Mitglieder am 11. August des kommenden Jahres seine 1. RTF veranstalten.

Die umfangreichen Vorbereitungen laufen bereits auf vollen Touren, da hierzu eine Menge Genehmigungen der zuständigen Ämter erforderlich sind. Die Stadt Mainz, die Umweltbehörde, die GEMA, das Gesundheitsamt, das Sportamt, das Amt für Verkehrswesen etc. etc., alle wollen gefragt werden und stellen Bedingungen und Auflagen.

Start und Ziel ist das Carl-Zuckmayer-Schulzentrum auf dem Lerchenberg. Leider konnte für 1996 nur eine Termin in der Urlaubszeit reserviert werden, was hoffentlich der Veranstaltung nicht schadet. Dafür ist 1997 der 20. Juli als Termin besser plaziert.

Die 3 RTF Strecken (48km, 75km und 114km) wurden bereits erarbeitet, dokumentiert und beim BDR angemeldet. (Siehe Seite 24). Es wurden 3 Kontrollpunkte festgelegt. Die Strecken wurden in diesem Jahr mehrmals abgefahren, um eventuelle Schwerpunkte und Besonderheiten zu erkennen. Danach sehen sie Strecken attraktiv aus und versprechen ein gutes Profil.

Allerdings ist die Erstausrüstung einer RTF auch mit erheblichen finanziellen Aufwendungen verbunden. Es müssen 300 Richtungspfeile, große Tafeln zur Kenntlichmachung von steilen Abfahrten, gefährlichen Kreuzungen sowie Schilder für RTF-Start, Duschen, Anmeldung etc. etc. erstellt werden. Rückennummern, Startkarten, Ausschreibungen und vieles mehr muß entworfen und gedruckt werden. Es muß versucht werden Sponsoren zu finden, die eventuell die Pokale bezahlen bzw. dem MVR mit Geld unter die Arme greifen, was in der heutigen Zeit mit wenig Erfolg beschieden ist.

Es muß ein Service organisiert werden, da die RTF-Fahrer ja nach getaner Arbeit Kuchen, Kaffee, Getränke, eine Rennwurst, und vieles mehr vorfinden wollen, was an Tischen mit Bänken eingenommen werden kann.

Wer immer Interesse hat, sich schon im Vorfeld an der Planung und Durchführung zu beteiligen oder wer weiß, wo ein Grillstand, eine Wurstbude, ein Sonnenschirm, Tische, Bänke, Getränkestand, einfach alles was bei einer RTF benötigt wird, möglichst zum Nulltarif zu bekommen ist, ist herzlichst willkommen. Bitte beim Vorstand melden.

Eine solche RTF, wir erwarten grob geschätzt zirka 180 bis 230 Teilnehmer, ist wie gesagt nur möglich, wenn sich möglichst alle Vereinsmitglieder an der Durchführung beteiligen, daher muß der 11. August 1996 in Jedermanns Kalender jetzt schon groß eingetragen werden. Von Samstag, dem 10. August bis Sonntag, dem 11. August werden viele Helfer zum Ausschildern, Aufbauen, Abbauen, etc. gebraucht.

Helft bitte alle, damit die 1. RTF unseres Radsportvereines eine erfolgreiche Veranstaltung wird.



Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

Radsportwoche 1996 in Zwickau

WICHTIG

WICHTIG

WICHTIG

In den vergangenen Jahren wurden im MVR jeweils drei verschiedene Touren (Etappenfahrt, Damentour, Schoppenfahrer) durchgeführt, die jeweils auch dreimal aufwendig geplant werden mußten.

Um das Zusammengehörigkeitsgefühl des Vereins noch etwas mehr zu fördern, wird für 1996 angestrebt die drei Touren in einer Radsportwoche zusammenzufassen.

Gedacht ist an eine Ausfahrt nach und um Zwickau. Die Idee ist die Fortführung der diesjährigen England Etappenfahrt, die in Zusammenarbeit zwischen dem Mainzer Radsportverein und langjährigen Freunden des Vereins in England zustande kam.

1996 wollen wir dies mit unseren Radsportfreunden in Zwickau zusammen organisieren. Als Termin wurde der 1. - 8. Juni 1996 festgelegt.

Die bisherige Planung sieht folgenden Ablauf vor:

1. Die Etappenfahrer werden von Mainz in 3 Etappen (ca. drei mal 150 km) mit dem Rad nach Zwickau fahren. In Zwickau sind dann 3 bis 4 Ausfahrten. Zirka 100 km pro Tag.

2. Die Damengruppe und die Schoppenfahrer werden am 1. Juni mit einem gepflegten Kässbohrer Bus der H-Reihe (Firma Olmena-Reisen, maximal 34 Personen) in "Schlafsesseln" nach Zwickau fahren. Der Bus ist mit einem Fahrradtransportanhänger ausgerüstet für 40 plus 9 Fahrräder. In Zwickau fahren die beiden Gruppen dann ebenfalls vorher ausgearbeitet Touren getrennt ab.

Der Bus ist deshalb die praktikabelste Lösung, da keine Privat-PKW's benötigt werden und das schwierige Koordinieren der Mitfahrer entfällt. Die Räder können problemlos transportiert werden. Es muß niemand fahren.

Auf der Rückfahrt können dann ebenfalls die Etappenfahrer im Bus mitfahren (maximal 50 Personen) wobei die zusätzlichen Räder ebenfalls problemlos in dem Fahrradtransportanhänger untergebracht werden können.

Durch die Buslösung wird es auch Familienangehörigen, die nicht radeln, ermöglicht mitzufahren, um dann in Zwickau tagsüber den Thüringer Wald oder das Erzgebirge zu erwandern.

Es ist allerdings obligatorisch, daß a l l e den Bus benutzen. Die Buskosten inklusive des Fahrradanhängers werden pro Person zirka DM 130,- betragen und können dadurch für die Hin- und Rückfahrt gering gehalten werden.

Ein weiterer Vorteil einer solchen Veranstaltung liegt auch in den abendlichen Aktivitäten, da ja dann alle Teilnehmer zusammen sind.

Um dies alles zu ermöglichen wird versucht ein Hotel zu finden in dem alle Platz haben. Dazu ist eine Buchung zum frühest möglichen Zeitpunkt notwendig. Die Anzahl der Teilnehmer wird bis Ende des Jahres benötigt. Um den Planungsakteuren die Arbeit nicht unnötig zu erschweren wird eindringlich gebeten das beiliegende Anmeldeformular rechtzeitig in der Geschäftsstelle oder per FAX (06133-59372) ausgefüllt abzugeben.

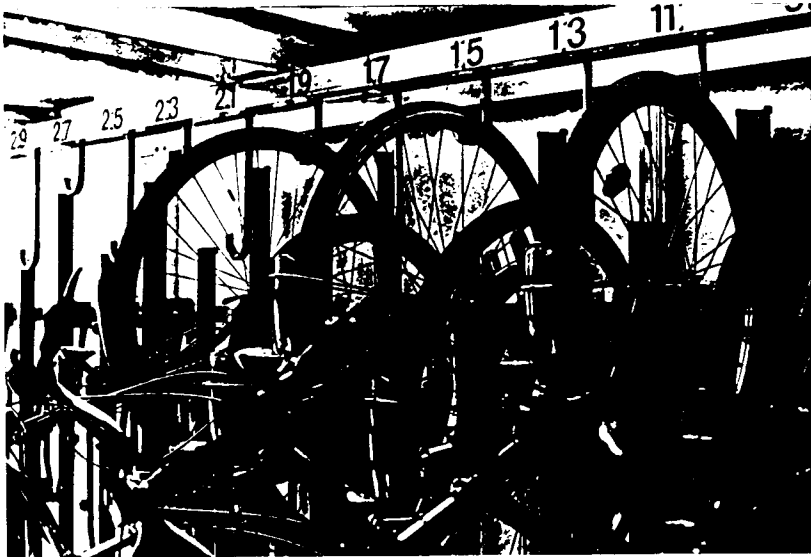


Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

Radsportwoche 1996 in Zwickau

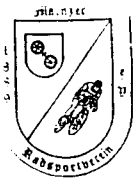
Sollten Besichtigungen oder Ausfahrten ohne Rad in und um Zwickau gewünscht werden, so können Interessengruppen gebildet und vor Ort für Transport gesorgt werden.

In der Hoffnung, daß viele dieses außergewöhnliche Angebot annehmen werden, um einmal mit der Vereinsausfahrt ganz andere Wege zu beschreiten, sollten wir alle auf eine schöne und erholsame Woche in und um Zwickau schauen, um gründlich auszuspannen.



Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

Einladung zur Jahreshauptversammlung ohne Neuwahlen



Unsere jährliche Jahreshauptversammlung findet am

Montag, den 8. Januar 1996 um 20:00 Uhr

im Gasthaus **Zur Keßelbahn**, Ringstraße 87 in Mainz - Hechtsheim (Vereinslokal) statt.

Tagesordnung.

- | | |
|---------------|--|
| TOP 1 | Eröffnung und Begrüßung |
| TOP 2 | Bericht des Vorstandes |
| TOP 3 | Bericht des Kassierers |
| TOP 4 | Bericht der Kassenprüfer |
| TOP 5 | Bericht des Fachwartes der Rennfahrer |
| TOP 6 | Bericht des Fachwartes der Radtourenfahrer |
| TOP 7 | Bericht des Fachwartes der Triathleten |
| TOP 8 | Bericht des Fachwartes der Mountain Biker |
| TOP 9 | Aussprache zu den Berichten |
| TOP 10 | Entlastung des Vorstandes für das Geschäftsjahr 1995 |
| TOP 11 | Neuwahl eines Kassenprüfers |
| TOP 12 | Anträge |
| TOP 13 | Verschiedenes |

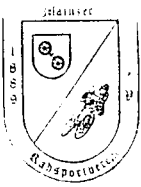
Anträge zur Jahreshauptversammlung sind bis spätestens 31. Dezember 1995 in schriftlicher Form an die Geschäftsstelle des MRV (Flachsmarkt 8, 55116 Mainz) einzureichen.

HANS GEBRECHT

1. Vorsitzender

ALBERT WEIS

2. Vorsitzender



Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

Trikotzuschuß in 1996

ACHTUNG

ACHTUNG

ACHTUNG

Damit MRV-Mitglieder auch 1996 in den Genuß eines Zuschusses für ein Bekleidungsstück kommen, hat sich unser Sponsor Radio Jutzi bereit erklärt, den Zuschuß von DM 25,- im Jahr 1996 zu übernehmen.

Damit gilt für 1996 folgendes:

Jedes aktive Vereinsmitglied erhält einen einmaligen Zuschuß von DM 25,- für ein Teil Oberbekleidung mit dem Vereinslogo (Trikot, Windjacke), nicht aber für eine Hose. Die Bekleidung muß bei Radsport Smit bestellt und bar bezahlt werden. Unter Vorlage der Rechnung (mit dem Namen des Vereinsmitgliedes) erstattet die Firma Radio Jutzi, 55246 Mainz-Kostheim, Berberichstraße 28, Tel.: 06134-62061 den Betrag von DM 25,-.

Bitte beachten Sie die Geschäftszeiten.

Haben Sie schon einmal beim Einkauf oder bei Inanspruchnahme eines Handwerkers daran gedacht, vielleicht zuerst mal eines unserer Vereinsmitglieder oder einen Förderer unseres Vereines zu berücksichtigen?

Die folgende Liste ist eine Aufstellung der Mitglieder die für Sie einen Service anbieten:

Jutzi, Walter	Radio, Fernseh, HIFI, Video, Elektro, Antennen
Smit, Jan	Radsport und Bekleidung
Degkwitz, Horst	Maler- und Tapezierarbeiten, Teppichverlegung
Ingber, Werner	Sanitär Installation und Heizung
Kessel, Ludwig	Sanitär Installation und Heizung
Fohrmann, Dieter	Radio und Fernsehen
Georg, Klaus	Brenn- und Anmachholz
Kling, Toni	Fahrradhandel
Schöneck, Trudel	Fahrradhandel
Schey, Torsten	Fahrradhandel
Maschat, Jürgen	Architekt
Oehl, Volker	Fotograf
Sommer, Willi	Autohaus FLAT
Krickel, Otto	Masseur
Bayer, Roland	Immobilien
Hahnemann,	DEA Tankstelle in Gonsenheim



Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

W. Nesselhauf, Rennsaison 1995

Bevor das erste Radrennen, traditionell in Göllsten gefahren wird, muß ein Radrennfahrer zirka 4000 - 5000 km "in den Beinen" haben. Da es in unseren Breitengraden normalerweise in den Vorbereitungsmonaten Januar bis März zu kalt ist, zieht es die meisten Radrennfahrer gegen Süden. Klaus Georg, Rüdiger Manternach und ich (Werner Nesselhauf) folgten dem Trend (wie schon seit Jahren) und bereiteten uns im März 14 Tage auf Mallorca für die Rennsaison 95 vor.

Aber auch zu Hause in den Monaten November 94 bis Februar 95 darf ein Radrennfahrer nicht auf der faulen Haut liegen. Training ist angesagt, denn der Grundstein für eine gute Form wird im Winter gelegt (laut Aussagen der Trainer). So hatte ich von Januar bis Anfang April bereits 5600 km abgespult.

Also bestens vorbereitet ging ich am 2. April in Göllheim an den Start. Jahreszeitlich bedingt war es zu Starbeginn empfindlich kalt. Zum Auftakt erreichte ich einen dritten Platz. Motivation für die kommende Saison.

Der Dämpfer kam aber schon im zweiten Rennen, am 15. April in Koblenz-Moselweis. Nach zufriedenstellendem Rennverlauf stürzte ich bei zirka 60 km/h im Endspurt über einen vor mir zu Fall gekommenen Konkurrenten. Rad kaputt, 14 Tage Pause.

Es folgten zahlreiche Rennen, unter anderem am 30. April in Überherrn 1. Platz, 7. Mai Saulheim 2. Platz, 20. Mai Rheinland-Pfalz Meisterschaften 3. Platz, 25. Mai Homburg-Sanddorf 3. Platz.

Ende August ist der Höhepunkt der Rennsaison: St. Johann in Tirol. Bisher als Weltcup ausgeschrieben, hat die UCI das erste Mal die Rennen offiziell als Seniorenweltmeisterschaft durchgeführt. Daher waren wohl die Meldungen zahlreicher als in den Vorjahren. In meiner Klasse (Jahrgang 1936 - 1939) waren 158 Starter gemeldet. Letztendlich aber waren wegen des überaus besch... Wetters nur 108 Fahrer am Start. Da in unserer Klasse nur eine Runde (40 km) gefahren wird, mußte schon von Anfang an Gas gegeben werden. Es gelang mir mit weiteren 5 Fahrern, uns an der sogenannten "Huberhöhe" einem 10%-tigen Anstieg, vom übrigen Fahrerfeld abzusetzen. Bei strömendem Regen, zum Teil mit 70 km/h bergab, kamen wir dem Ziel näher. wo es zu einem Sprint unter 6 Fahrern kam. Hinter einem Polen und einem Augsburger Fahrer belegte ich den 3. Platz. Die Siegerehrung am Abend fand dann wieder bei strömendem Regen statt.

Rüdiger Manternach und Klaus Georg kommen den Pokalplätzen immer näher, jeweils in ihren Klassen belegten sie Rang 22 und 23.

Drei Tage vor der WM findet in Kirchdorf (3 km von St. Johann entfernt) schon traditionell das Bergrennen "Wilder Kaiser Bergpokal" statt. Ein Massenstart, in meiner Klasse 83 Starter, zum Bergrennen in ein Naturschutzgebiet am Wilden Kaiser. 15 - 20%-tige Anstiege, bei einer Länge von 12 km. verlangen schon eine Menge Kondition. Ein 2. Platz war die Belohnung.



Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

W. Nesselhauf, Rennsaison 1995

Der nächste Höhepunkt sollte am 23. September die Europameisterschaft in Tesserete bei Lugano sein. Sportlich war es für mich auch ein Erfolg. Die Bronzemedaille war der Lohn für die sehr schweren 5 Runden à 11,5 km. Organisatorisch war es ein Chaos. Kein Hinweis auf die EM, keine Fahnen, keine Hymne bei der Siegerehrung, keine abgesperrten Straßen und Gegenverkehr während des Rennens.

Der Saisonabschluß war das Straßenrennen in Ebersheim. Jedes Jahr sage ich zu mir: "Warum schinde ich mich 5 mal den Berg hinauf"? Dieses Jahr, mit Unterstützung vieler am Anstieg stehenden Vereinsmitglieder und Freunden, belegte ich den 9. Platz. Laut Aussage eines Vereinsmitgliedes alterte ich bei diesem Rennen um 10 Jahre.

Fazit der Rennsaison 1995: Bei 35 Starts habe ich 25 Plazierungen unter den ersten 10 erreicht. Bis Ende Oktober zeigte der Fahrradcomputer 21 000 km. Bis Ende des Jahres dürften noch 2000 km dazukommen.

Ein Rennfahrer darf auch während der rennlosen Wochen nicht rasten. Wie am Anfang des Berichtes schon gesagt. Der Grundstein für die Rennsaison wird schon im Winter gelegt.

*Frohe Weihnachten und ein gesundes erfolgreiches Jahr 1996 wünscht Euch allen
Werner Nesselhauf*

EINE ERFOLGSLISTE DER LETZTEN JAHRE

Mehrmalige Teilnahme am Senioren-Weltcup in St. Johann.

1987	1988	1990	1991	1992	1993	1994	1995
7. Platz	8. Platz	11. Platz	4. Platz	1. Platz	1. Platz	2. Platz	3. Platz

Wilder-Kaiser-Berg-Pokal in Kirchdorf, (Tirol)

1992	1993	1994	1995
1. Platz	2. Platz	3. Platz	2. Platz

Deutsche Senioren Europameisterschaft Meisterschaft

1993
3. Platz

1994	1995
2. Platz	3. Platz



Mainzer Radsportverein 1889 e.V.

Nicolas Fischer, Erfahrungen

Im Jahre 1994 fuhr ich mein erstes Radrennen und mußte gleich feststellen, daß sich meine Begeisterung in Grenzen hielt. Als aber im Spätsommer ein Bekannter bei mir anrief und mich fragte, ob ich Lust hätte den Ötztaler Radmarathon mitzufahren, sagte ich spontan zu, ohne zu wissen, was auf mich zukommen sollte. Nachdem ich dann aber die 238 km mit 5500 Höhenmetern hinter mir hatte, wußte ich zum einen was das für eine Schinderei sein kann, andererseits aber hatte mich der Ehrgeiz gepackt und ich nahm mir vor, noch andere Radmarathons zu fahren.

Im Frühjahr 1995 meldete ich mich zusammen mit 4 anderen Mitgliedern des Peterstaler Triathlonvereins für den Radmarathon-Europa-Cup (R.E.C.) 1995 an. Der R.E.C. besteht aus mehreren Veranstaltungen, die sich durch verschiedenen Streckenführungen, Verpflegung und Organisation auszeichnen. 1995 bestand der R.E.C. aus 7 Radmarathons in 5 Ländern. Gestartet wurde der 1. Radmarathon am 4. Juni in Tillf, Belgien, 220 km und 3515 Höhenmeter größtenteils auf der Originalstrecke von Lüttich - Bastogne - Lüttich. Den 2. internationalen Schneeberg - Wechsel - Radmarathon (248 km und 3490 Hm) ließen wir aus. Wir setzten die Serie fort mit dem 3. Radmarathon, den Brevet des Alpes Romandes (210 km und 4100 Hm). Diese Strecke am Genfer See entlang blieb mir als eine der schönsten Strecken in Erinnerung. Nur eine Woche später, am 2. Juli wurde der die Nummer 4, der 9. Maratona Ciclista international Delle Dolomiti gestartet. 180 km und 4750 Hm führten durch die grandiose Kulisse der Dolomiten. Die Nummer 5 am 30. Juli, den Arber-Marathon (250 km und 3300 Hm) sowie die Nummer 6 am 20. August, den Velo-Jura-Marathon (218 km und 4300 Hm) mußten wir leider sausen lassen. Einen krönenden R.E.C. Abschluß bildete der Schwarzwälder-Ultra-Radmarathon in Alpirlsbach. Am 17. September konnte das 242 km lange mit 4000 Höhenmeter bergige Finale bei schönstem Wetter in Angriff genommen werden. Alles in allem ein Ehrgeiziges Projekt mit schönen Erinnerungen.

Nicht weniger anstrengend war der 2. MTB-Marathon in St.Wendel den ich noch absolvierte. Wenngleich sich die 110 km mit 2500 Hm keinesfalls so imposant anhören wie die Distanzen der Straßenmarathons, so kann ich doch versichern, daß sich der Kraft und Konditionsaufwand in gleichen Bereichen bewegt.

Auch in 1996 habe ich mir wieder einige Radmarathons, sowohl auf der Straße wie im Gelände (MTB) vorgenommen.

Sollten noch andere Vereinsmitglieder Interesse an solchen Veranstaltungen haben, so können sie sich mit mir in Verbindung setzen. Vielleicht könne eine oder mehrere Fahrgemeinschaften gebildet werden. Zur Information: Die Anmeldegebühren liegen zwischen DM 15,- und DM 60,-. (Darin enthalten ist die Verpflegung und manchmal auch ein Radtrikot oder ähnliches).

Außer den R.E.C. Radmarathons gibt es noch zahlreiche andere Radmarathons (Ötztaler, Alb extrem, Alpenbrevet etc. oder für MTB: Grand Raid, Swiss Masters etc..

In der Saison 1996 wünsche ich allen einen guten Start.

Nicolas Fischer

Steig` auf - fahr` Rad!

Sport - Spaß - Freizeit!
Radfahren ist von allem etwas.
Und: Radfahren ist gesund.
Und mit Gesundheit kennen wir uns aus.



Radfahren ist in! Aber mit der Beliebtheit wächst für Radfahrer leider auch die Unfallhäufigkeit. Und besonders gefährdet ist dann der Kopf. Ein Fahrradhelm kann hier Leben retten!

Die Hamburg-Münchener Ersatzkasse möchte Ihr Bewußtsein dafür stärken. Unter dem Motto

Radfahren mit Helm - na klar!

hat sie eine Informationsbroschüre und -für Kinder und Jugendliche- einen Aufkleber aufgelegt. Darüberhinaus verleiht sie einen Aufklärungs-Videofilm. Das Material hält jede Geschäftsstelle kostenlos für Sie bereit. Rufen Sie uns an. Oder kommen Sie einfach vorbei.

**Hamburg
Münchener** 
Ersatzkasse

Mittlere Bleiche 9-11, Eing. Gärtnergasse
55116 Mainz, Tel. 0 61 31/23 23 31-33

FIAT

Autohaus

W. SOMMER**FIAT**

Intere Zahlbacher Straße 2 55131 Mainz

Tel.: 06131 - 362711 / 362788

**PremiereShop****SERVICE PROFI****Walter Jutzi
Meisterbetrieb**Telefon
0 61 34 / 6 20 61Fernsehen
Hifi · Video
Elektro

Mainz-Kostheim · Berberichstraße 38

**Triathlon
Rennräder
Trekkingräder
Mountain Bikes
Bekleidung & Zubehör****RADSPORT
smit**64462 Darmstadt, Hoffmannstraße 4, Tel. 0 61 51/42 59 27
65462 Gustavsburg, Darmstädter Landstr. 13, Tel. 0 61 34/5 34 61
Mo,Di,Mi,Fr 10.00-18.00 Uhr, Do 14.00-20.30 Uhr, Sa 9.00-13.00 Uhr