

# MAINZER RADSPORTVEREIN 1889 e.V.



**Jahresrückblick 2023**

# Impressum

---

**Ausgabe 2023**

Herausgeber:

**Mainzer Radsportverein 1889 e.V.**

---

Heiligkreuzweg 85  
55130 Mainz  
c/o Harald Friedrich

Mit Beiträgen von

---

Lukas Dürkes  
Harald Friedrich  
Thomas Hankeln  
Elfriede Jutzi  
Dieter Muhn  
Bernhard Prescher  
Gwenda Rüsing  
Claudia Sporn

---

Ohne Anspruch auf  
Vollständigkeit und Richtigkeit

Layout und Bearbeitung  
Dieter Muhn  
Claudia Sporn

Internetpräsenz [www.mrsv.de](http://www.mrsv.de)





## Was finden wir im Heft?

Vorwort	Seite 02
Einladung zur OMV 2024	Seite 04
MTB-Rennsaison 2023	Seite 06
MTB-Rhein-Main-Cup 2023	Seite 12
Armut und Gesundheit in Deutschland e.V.	Seite 14
Damentour nach Oberammergau 2023	Seite 15
3 B: Bike Beer and Barbecue	Seite 19
Was ist CycloCross?	Seite 26
Rwandan Epic. Eine besondere Reise.	Seite 28
Bulls MTB-Cup	Seite 34
Omm. Südfrankreich und der Roc d'Azur	Seite 35
Ein kurzer Rückblick	Seite 39
Rheinhesisches Fahrradmuseum	Seite 40



## Vorwort

Liebe Mitglieder, Freunde und Unterstützer des Mainzer Radsportvereins,

seit mittlerweile sieben Jahren gebührt mir die angenehme Pflicht, für den Vorstand auf das vergangene Sportjahr zurückzublicken.

Unser Jahresheft stellt einen integrativen Bestandteil unseres Vereinslebens dar, gibt es doch einen interessanten Einblick in die vielfältigen Aktivitäten des vergangenen Sportjahres. Ich möchte die Gelegenheit nutzen, unserem „Redaktionsleiter“ Dieter Muhn zu danken, der trotz seiner schwierigen privaten Situation viele Stunden investiert hat, damit das Jahresheft pünktlich zur Jahresabschlussfeier an die Mitglieder verteilt werden kann.



Im Vorwort des vergangenen Jahres hatte ich konkrete „Herausforderungen“ formuliert. Einiges wurde angegangen, vieles davon mit Erfolg, an manchen Stellen müssen wir noch besser werden.

Stichworte waren: Leistungssportförderung, ohne den Breitensport zu vernachlässigen, Trainergewinnung und Optimierung der Veranstaltungsorganisation/Reduktion der Arbeitsbelastung für Einzelne, Integration von Neumitgliedern, Ansprechen neuer Zielgruppen, verbesserte Sponsorenakquise.

Auf der „Habenseite“ lässt sich verbuchen, dass

- sich zunehmend unsere Jugendlichen in die Trainingsarbeit einbringen
- die interne und externe Trainerfortbildung weitergeführt wurde
- die Verlegung unseres MTB-Rennens auf den Samstagnachmittag zu Kompaktheit, Professionalität und Schnelligkeit bei Auf- und Abbau mit eigenverantwortlich handelnden Teams geführt hat
- uns die Premierenveranstaltung „3B Bike, Beer & Barbecue Gravelride“ neue Zielgruppen erschlossen hat
- und wir trotz einiger Austritte das Jahr 2023 wieder mit einer steigenden Mitgliederzahl abschließen werden.



Nicht vergessen sollten wir das „Bewährte“, als Herzstücke des Vereins, die immer wieder erwähnt werden sollten. Näheres finden Sie auf den folgenden Seiten:

- Unsere Kinder und Jugendlichen waren erneut bei einer Vielzahl von Rennen unterwegs und konnten zahlreiche Erfolge verbuchen.
- Unsere RTF erreichte wieder eine Zahl von über 200 Teilnehmern.
- Unsere Damentour verlief dank der guten Planung gewohnt erfolgreich.
- Der Rhein-Main-Cup ist inzwischen fester Bestandteil im Rennkalender der Großregion und lebt vom guten Miteinander der in der ARGE zusammengeschlossenen Vereine.
- Alle unsere Veranstaltungen haben übrigens mit einem Gewinn abgeschlossen und wir konnten erneut verschiedene soziale Organisationen unterstützen.

Nicht unerwähnt bleiben sollten unsere „Baustellen“:

- Wir konnten nicht verhindern, dass einige ambitionierte Jugendliche sich durch einen Vereinswechsel mehr persönliche Förderung erhofften. Wir wünschen allen „Abgängern“ weiterhin viel sportlichen Erfolg.
- Der „Monatstreff“ wird leider nur von wenigen Mitgliedern angenommen, einerseits von nur wenigen Neu-Mitgliedern bzw. deren Eltern, andererseits auch von immer weniger „Altgedienten“.
- Aus unterschiedlichsten Gründen „eingeschlafen“ sind inzwischen so beliebte und erfolgreiche Veranstaltungen wie die Winterwanderungen, gemeinsame Sternfahrten, das Bergfahren mit anschließendem Grillen sowie das „Bike Camp“ für die Kinder.

Wir werden sehen, was das neue Sportjahr bringen wird. Die gefühlte hohe Identifikation mit dem Verein und das herausragende Engagement vieler Mitglieder stimmen mich optimistisch, dass wir an der einen oder anderen Stelle erfolgreich „weitergraben“ werden. Insbesondere möchte ich den neu gewählten (und „alten“) Vorstandsmitgliedern für die vertrauensvolle Zusammenarbeit danken.

Im Namen des Vorstandes des Mainzer Radsportvereins 1889 e.V. wünsche ich allen Lesern und ihren Familien eine schöne Weihnachtszeit, verbunden mit den besten Wünschen für das neue Jahr.

Harald Friedrich, 1. Vorsitzender



## Einladung

zur Ordentlichen Mitgliederversammlung 2024 mit Wahl eines Kassenprüfers\*

Montag, 19. Februar 2024, Beginn um 19:00 Uhr

Ort: wird rechtzeitig bekannt gegeben.

## Tagesordnung

TOP 1 Eröffnung und Begrüßung, Feststellung der Beschlussfähigkeit

TOP 2 Bericht des Vorstandes mit Aussprache

TOP 3 Bericht des Kassierers mit Aussprache

TOP 4 Bericht der Kassenprüfer mit Aussprache

TOP 5 Bericht des Beauftragten Medien (zur Zeit nicht besetzt)

TOP 6 Bericht des Fachwarts RTF mit Aussprache

TOP 8 Bericht des Fachwarts MTB mit Aussprache

TOP 9 Bericht des Beauftragten Jugend mit Aussprache

TOP 10 Entlastung des Vorstandes für das Geschäftsjahr 2023

TOP 11 Wahl eines Kassenprüfers\* (für Gwenda Rüsing; Wiederwahl möglich)

TOP 12 Satzungsänderung: Stimmrecht minderjähriger Vereinsmitglieder und Stimmrechtsübertragungen. Siehe Anhang.

TOP 13 Ernennung eines Jugendvertreters. Dieser Vertreter muss Mitglied und unter 18 Jahre alt sein.

TOP 14 Anträge, Aussprachen

TOP 15 Ende der Ordentlichen Mitgliederversammlung 2024

TOP 16 Monatstreffen

\*Zur besseren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet.

Anträge zur Ordentlichen Mitgliederversammlung sind bis spätestens 15. Januar 2024 in schriftlicher Form, Brief oder E-Mail, an die Geschäftsstelle des MRSV zu senden.



## Übersicht Satzungsänderung 2024

Alte Satzung ab 20. Januar 2020	Neue Satzung ab 19. Februar 2024
<p><b>§ 15 Beschlussfassung der Mitgliederversammlung</b></p> <p>(1) Jedes in der Mitgliederversammlung anwesende Mitglied über 16 Jahre ist stimmberechtigt. Stimmrechtübertragungen sind unzulässig.</p>	<p><b>§ 15 Beschlussfassung der Mitgliederversammlung</b></p> <p>(1) Jedes in der Mitgliederversammlung anwesende Mitglied über 7 Jahre ist stimmberechtigt. Mitglieder über 7 Jahre können ihr Stimmrecht auf eine andere, in der Mitgliederversammlung anwesende, Person übertragen. Die Stimmrechtsübertragung muss dem Versammlungsleiter schriftlich vorliegen.</p>

## MTB-Rennsaison 2023

*Claudia Sporn*

### Seit Jahren treu dabei: unsere U17-Racer

Sechs Jahre, nachdem die MTB-Kids-Gruppe gegründet wurde und unsere damals 9- und 10-Jährigen ihre ersten regionalen Rennen bestritten, sind einige Kinder der ersten Stunde dem Verein bis heute treu geblieben. Inzwischen im Jugendbereich angekommen, waren sie 2023 wieder bundesweit und international unterwegs.

An der Bundesnachwuchssichtung in der U15 und U17 nahmen 2023 erneut Rosalie Sporn, Janis Schott, Borre de Graaf und Leonard Buchsteiner teil, neu hinzu kamen Linus Baumann in der U17 und Caja Schott in der U15. Insbesondere Janis und Rosalie zeigten ihre technische Stärke und sammelten im Geschicklichkeitswettbewerb sowie bei den Slalom-Modulen wertvolle Punkte, die ihnen in der gesamten Serie zu



den guten Platzierungen 20 (Janis) beziehungsweise 8 (Rosalie) verhalfen. Auch die gezielte Vorbereitung auf den Athletiktest im Januar durch das Wintertraining von Brit und Rino machte sich in guten Ergebnissen bemerkbar.

Auf dem Programm standen für die U17er auch Rennen im Ausland, darunter die Teilnahme von Borre, Janis, Leonard und Rosalie an der MTB Youth EM, die im August in der Toskana stattfand. In der internationalen Konkurrenz und bei Starterfeldern von teilweise bis zu 180 Jugendlichen ging es weniger um Top-Ergebnisse als um das Erlebnis mit Gleichgesinnten aus ganz Europa sowie das Ausprobieren von Formaten wie dem gemischten Staffelfahren.

Aus der gleichen Gruppe kommen Erfolge des MRSV bei Landesmeisterschaften der Lizenzklassen: In der Saison 2023 zählen dazu jeweils der zweite Platz in der Disziplin XCO für Borre de Graaf und Rosalie Sporn (beide U17) sowie im MTB Marathon der zweite Platz für Rosalie und der dritte Platz für Linus Baumann (ebenfalls U17). Rosalie ist zudem Landesvizemeisterin der U17w im Cyclocross.

Neben den langjährigen Racern stoßen auch im Jugendbereich immer wieder neue Fahrer zum Verein hinzu – zum Beispiel Linus Haaf, der sich im Hobby-Bereich insbesondere auf die Marathondistanz spezialisiert und hier einige Rennen erfolgreich absolviert hat.





## Begeistert am Start: die jüngeren Kids

Beim MTB Rhein-Main-Cup zeigten unsere Kinder in allen Altersklassen ab der U9 eine starke Präsenz. Vito Zwanzig, Mats Ambrozus und Ilmi Zwanzig dominierten die Gesamtwertung der U11m (Hobby) mit den Plätzen 1, 3 und 5, in der U15m (Hobby) kamen Anton Jakobi und Luis Hellmold auf die Plätze 3 und 5. Zoe Zwanzig (U15w Hobby) auf Platz 1 sowie Anina Appel (U13w Hobby) und Rosalie Sporn (U17w Lizenz) jeweils auf Platz 2 komplettierten im Mädchenbereich die Podiumsplatzierungen im Cup. Insgesamt waren rund 20 Kinder unseres Vereins regelmäßig bei den Cup-Rennen dabei – auf alle sind wir sehr stolz!

Einige Fahrer nahmen auch an Rennen der neuen Bauhaus MTB Saarlandliga teil, Leonard Buchsteiner (U17m Lizenz) erreichte dabei Rang 2 in der Gesamtwertung.

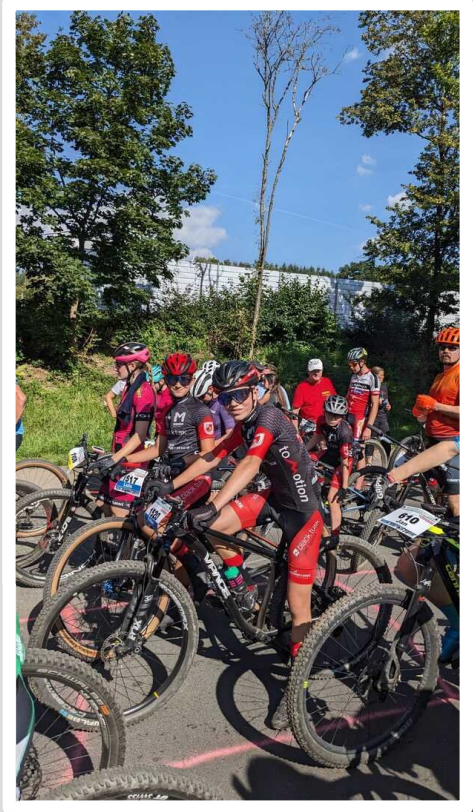
Die detaillierten Ergebnisse aller Rennen finden sich stets aktuell auf der Vereins-Website.

## Hier gingen unsere MTB-Kids an den Start:

- Großer Preis der Gemeinde Rheinzabern (CX), November 2022\*
- MTB-Bundesnachwuchssichtung mit Athletiküberprüfung in Bielefeld (Januar) sowie 5 XCO-Rennen und 4 technische Module, April bis September
- Bulls MTB Cup, Rennserie in der Eifel mit 4 Terminen, Februar bis April
- CIC ON Swiss Bike Cup, Gränichen (Schweiz), März
- Bauhaus MTB Saarlandliga, Rennserie mit 8 Terminen, April bis September
- Riese & Müller MTB Rhein-Main-Cup in Bauschheim, Mainz, Wiesbaden und Darmstadt, Juni bis Oktober
- 22. Canyon Rhein Hunsrück MTB Marathon mit Landesverbandsmeisterschaften, Rhens, Juni
- Offene Stadtmeisterschaften in Wiesbaden/Hofgut Adamstal und Mainz, Juni/Juli
- Enduro One 2023, Trieb, Juni
- Trophée International des Jeunes Vététistes (TRJV), Fumay (Frankreich), Juni
- UEC MTB European Youth Championships, Il Ciocco (Italien), August
- Neustadter MTB-Marathon, August
- Drachenberg-XCO, Meiningen, August
- Sebamed Kids Race, Boppard, August
- Felsenland Rock-Race mit Landesverbandsmeisterschaft, Budenthal, September
- VulkanBike Eifel-Marathon 2023, Daun, September

\*Da die Cyclocross-Rennen bereits zum folgenden Kalenderjahr gezählt werden, ist die Veranstaltung aus dem Herbst 2022 hier mit aufgeführt.









**WILDWECHSEL**



**BIKE  
RUNNING  
SKI  
SNOWBOARD  
STREET  
STYLE**

**Bike- / E-Bike-Verkauf  
Ski- / Snowboard-Verkauf  
Service & Verleih**

**Wildwechsel**  
Bauhofstraße 11  
55116 Mainz

Tel 06131.5707662  
info@wildwechsel-mainz.de  
www.wildwechsel-mainz.de

Mo. geschlossen  
Di.-Fr. 10-18.30Uhr  
Sa. 10-16h



## Riese & Müller MTB Rhein-Main-Cup in Mainz

### Neues Konzept wird angenommen – Teilnehmerrekord und tolle Leistungen

*Harald Friedrich*

Am 15. Juli 2023 fand in Mainz das zweite Rennen des Riese & Müller MTB Rhein-Main-Cups statt.

„The same procedure as every year, James!“ Mitnichten: Zum ersten Mal fand ein Rennen der Serie an einem Samstagnachmittag statt, das letzte Rennen endete am frühen Abend und einige Teilnehmer nutzten die späte Stunde zu einem Chill Out mit Kaltgetränken und Barbecue. Etwas getrübt wurde die Stimmung allerdings durch den Abbau unserer Zielanlage; das machen wir 2024 anders. Aber das neue Konzept wurde sowohl von den Helfern als auch von vielen Teilnehmern gelobt: familienfreundlicher, kompakter.

Den ganzen Tag herrschte entspannte Stimmung im Zielbereich, viele zufriedene Gesichter waren zu sehen und auch Organisationsleiter Thomas Hankeln zeigte sich mit der vom Mainzer Radsportverein 1889 organisierten Veranstaltung zufrieden. 252 Namen standen am Samstag in der Ergebnisliste, angemeldet waren sogar 303 Teilnehmer.

Möglicherweise hatte die unsichere Wetterlage einige Fahrerinnen und Fahrer von einer Anreise nach Mainz abgehalten. Bis Mitte der Woche wurden Temperaturen von bis zu 38 Grad prognostiziert, am Samstagmorgen folgte dann noch eine Unwetterwarnung für den Nachmittag.

Hitze und Sturm blieben aus, nur das Rennen der Jugend U15/U17Hobby musste wegen eines aufziehenden Gewitters um eine Runde verkürzt werden. Die bis zum Lizenzrennen der Erwachsenen anhaltenden Schauer machten die kurzen, knackigen Anstiege und Abfahrten noch ein bisschen anspruchsvoller, zudem wartete die Strecke rund um die „ZDF Studios“ noch mit einigen attraktiven Hindernissen auf die Teilnehmer, unter anderem wieder mit dem 2022 erstmals in die Strecke integrierten „Slalom“.

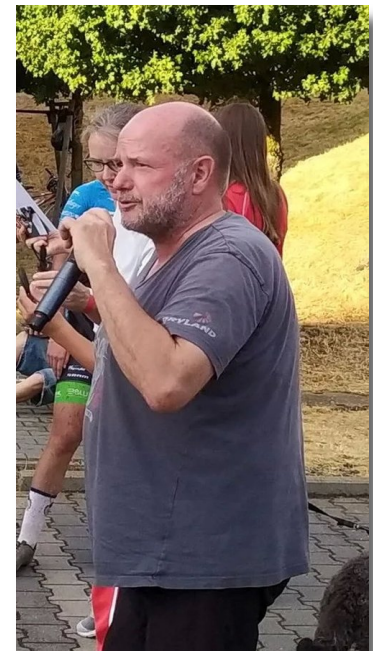




Erfreulich waren die hohen Anmeldezahlen bei der Rennklasse U7, was die Veranstalter dazu bewog, jeweils ein Rennen für die Mädchen und eines für die Jungen auszutragen. Eine weitere Neuerung war in diesem Jahr ein separater Start für die Klasse U17 in das Lizenzrennen der Erwachsenen hinein, was dank der Disziplin der jugendlichen Fahrerinnen und Fahrer problemlos funktionierte.

Der Renntag verlief somit insgesamt (weitgehend) reibungslos und im Zeitplan, die Sanitäter des Malteser Hilfsdienstes berichteten im Anschluss nur von kleineren Blessuren, welche in der Regel mit Heftpflaster und gutem Zuspruch versorgt werden konnten.

Wie es inzwischen gute Tradition beim Riese & Müller MTB Rhein-Main-Cup ist, unterstützen sich die ausrichtenden Vereine gegenseitig – so auch in Mainz, wo u.a. Carsten Buchberger vom RC 1900 Bierstadt im Rennbüro tätig war und Christian Bürger, Ingeborg Halfmann und Peter Halfmann von der SKG Bauschheim nach Ausfall des verbandsseitigen Kommissärs ersatzweise für den regelkonformen Ablauf der Rennen sorgten.



## „ARMUT UND GESUNDHEIT IN DEUTSCHLAND e.V.“ – „WIR FÜR KINDER IN NOT“

Auch in diesem Jahr konnten wir aus den Erlösen unserer Veranstaltungen gemeinnützige Projekte unterstützen. Wie im Vorjahr überwiesen wir einen Anteil an den Startgeldern unseres Radsportwochenendes im Mai an die Stiftung

„ARMUT UND GESUNDHEIT IN DEUTSCHLAND e.V.“.

Der Verein unterstützt seit 1997 Initiativen, Modelle und Projekte zur Verbesserung der Gesundheitsversorgung armer und sozial benachteiligter, insbesondere wohnungsloser Menschen finanziell. Die Einnahmen aus den Startgeldern für die Teilnahme im Rennen der Hobby-Erwachsenen des „Riese & Müller MTB Rhein-Main-Cups“ kamen erneut der Stiftung „WIR FÜR KINDER IN NOT“ zugute. Die Stiftung ergänzt seit 1987 die unterschiedlichen sozialen Projekte des Gymnasium Theresianum. Die Projekte konnten wir jeweils mit einem Betrag von 400,-Euro bedenken.



## „SHIFT UP FOR RUANDA“

2019 gründete Florent Nsengumuremyi die Twin Lake Cycling Academy (TLCA) in Ruanda. Diese Initiative soll Straßenkindern den Zugang zu Bildung ermöglichen. Gleichzeitig trainieren sie mit ihren Fahrrädern auf den Straßen Ruandas diszipliniert und voller Elan für ihre persönliche Entwicklung und eine bessere Zukunft. 2023 sind bereits 17 Kinder im Alter von 10 bis 22 Jahren Teil der TLCA. Seit 2022 unterstützt der deutsche Mountainbiker Daniel Gathof mit seinem Projekt „Shift Up For Rwanda“ die TLCA mit Geld- und Sachspenden.



Im Rahmen der Teilnahme von Gwenda am Etappenrennen „Rwandan Epic“ haben wir insbesondere innerhalb der Elternschaft unserer Bike-Kids zahlreiche Helme und Schuhe gesammelt, die Gwenda mit nach Ruanda nehmen und dort dem Projekt zukommen lassen konnte. Damit fördern wir als MRSV die Aufnahme, Förderung und Ausbildung weiterer Kids.



## Damentour nach Oberammergau vom 1. bis zum 8. Juli 2023

*Elfriede Jutzi*

Der Transporter ist gemietet, gepackt und los geht es Richtung Süden. Mit zwei kleinen Staus erreichen wir Oberammergau nach ca. 6 Stunden.

Die Bahnfahrerinnen sind schon da und erwarten uns. Das Gasthaus liegt direkt an einem schönen Platz. Unser Wirt ist so fürsorglich, dass unser gesamtes Gepäck ausgeladen wird. Nach einem typisch bayrischen Abendessen lassen wir den Tag gemütlich zu Ende gehen.



Der zweite Tag begrüßt uns mit Regen. Wir lassen uns die Laune nicht verderben und machen einen Stadtrundgang. Zwei Stunden später reißt der Himmel auf. Die Räder werden klargemacht und los geht's. Durch wunderschöne Wiesen und Auen mit tollen Ausblicken auf die Berge radeln wir nach Kloster Ettal. Die Basilika ist sehr beeindruckend, wie die gesamte Anlage überhaupt. Da die Ettaler Schaukäserei nicht weit ist, gehen wir zu Fuß. Allerdings ist sonntags nur der Verkaufsraum geöffnet. Auf dem Rückweg lädt die Ettaler Klostermühle noch zu einer kurzen Verweilpause ein.

Die mitgebrachten verschiedenen Käsesorten werden abends zum Wein probiert.



Der Montag bringt schönes Wetter. Schloss Linderhof winkt. Der Radweg schlängelt sich wieder wunderschön durch den Wald auf teils engen Waldwegen. Das Schloss strotzt mit Prunk, Zierrat und Schnörkeleien, sodass man bald kaum noch Luft zum Atmen bekommt. Dafür sind die Gartenanlagen beeindruckend.

Zurück führt der Weg hinter dem Schloss erst mal ein großes Stück bergauf. Doch wir werden entschädigt mit einer langen Abfahrt, auf der sich ständig neue traumhaft schöne Ausblicke auftun.

Bei mäßigem Wetter starten wir heute in Richtung Wieskirche, Komoot führt uns auf seltsame Wege: zuerst wunderschön an der Ammer entlang, doch dann wird es abenteuerlich. Moni und Ingrid kehren um, wir schieben ein Stück, bis der Weg wieder befahrbar ist. Danach wird es wunderschön, bis am Ende eine ziemlich gefährliche Abfahrt kommt. An der Wieskirche treffen wir die beiden



wieder, die mit der Karte einen besseren Weg gefunden haben. Diesen radeln wir dann auch zurück. Allerdings startet mein Fahrrad nicht gleich, ich muss noch mal absteigen und die anderen sind weg. Da dort oben Handy-Empfangsprobleme sind, bin ich alleine zurückgeradelt. Wieder vereint, wird es ein schöner Abend mit Picknick vor unserem Hotel.



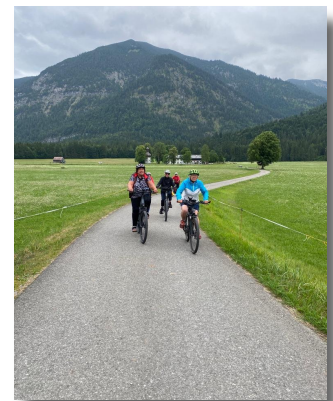
Mittwoch ist unser traditioneller Ruhetag. Mit dem Bus fahren wir nach Garmisch-Partenkirchen. Am Fuße der Zugspitze, die sich leicht in Wolken hüllt, begeben wir uns bei strahlendem Wetter auf einen historischen Stadtrundgang. Durch die Fußgängerzone erreichen wir die



Pfarrkirche St. Martin. Danach queren wir die Loisach über die alte Holzbrücke zur Frühlingsstraße. Hier stehen die ältesten Häuser von Garmisch. Den Abschluss bildet die alte, romanische Pfarrkirche. Da der Himmel sich langsam, aber sicher schwarz färbt, laufen wir durch den Kurpark zurück zur Fußgängerzone und erreichen gerade noch ein Café, bevor die Welt untergeht. Nach ca. einer Stunde können wir wieder zurück zum Bus.

Heute steht die „Königsetappe“ an. Über Bad Kohlgrub radeln wir über Berg und Tal durchs Murnauer Moos nach Murnau an den Staffelsee, ein netter kleiner Ort über dem See.

Leider können wir nicht direkt am See entlang radeln, da hier nur Fußwege sind. Deshalb müssen wir ein Stück auf die Hauptstraße ausweichen, bis wir wieder auf einen Radweg Richtung Sprittelsberg abbiegen können. Wir haben schon wieder jemanden verloren! Moni ist nicht mehr über die Straße gekommen und falsch abgebogen. Bis wir das gemerkt haben, war sie schon ein ganzes Stück weg. Hier haben wir aber Handyempfang. Annegret und Ingrid radeln zu ihr, aber da es dann doch recht weit weg ist, sind wir wieder getrennt zurückgeradelt. Wir steil durch den Wald über den Berg und die anderen etwas weiter, aber nicht so problematisch. Der Radweg führt sie allerdings durch eine Kuhherde und am Ende unter dem Elektrozaun durch. Aber abends sind wir alle wieder zurück, erzählen unsere Abenteuer und lassen den Tag gemütlich bei Wein und Bier ausklingen.



Der letzte Radeltag ist angebrochen. Wir fahren nicht mehr so weit, aber gemütlich an den Soiersee.



In einem sehr schönen Biergarten direkt am See halten wir zur Mittagspause. Den gleichen Weg fahren wir wieder zurück. Jetzt wird schon gepackt. Der Wirt lädt uns wieder die Räder ein und verzurrt auch alles ganz prima.



Nach dem Abendessen machen wir uns auf den Weg zum Oberammergauer Passionsspieltheater. Das Schauspiel „Der

Brandner Kasper“ steht auf dem Programm. Ein Stück, aufgeführt in bayrischem Dialekt, mit Blasmusik auf der Bühne und in der Pause. Nach anfänglichen Problemen mit den Plätzen, die leider nicht vorhanden waren, genießen wir die Aufführung. Wir verstehen zwar nur die Hälfte, haben aber trotzdem unseren Spaß.

Die Rückfahrt am Samstag ist entspannt. Wir sind so früh zurück, dass bis zur Ankunft der Mädels das Auto ausgeladen ist und wieder bei der Verleihfirma auf dem Hof steht.



Fazit: Die diesjährige Tour war schon anspruchsvoll. In einer traumhaft schönen Gegend wurden zirka 200 km geradelt. Wir hatten keinen Sturz, keinen Defekt – allerdings zwei Kranke, die eine konnte gar nicht erst mitfahren und die andere ist leider am 3. Tag ausgefallen.

Teilnehmerinnen:

- Elfriede Jutzi
- Monika Prescher
- Annegret Dahms
- Ingrid Meyer
- Anke Zell
- Elisabeth Meth



**Unabhängige Finanzberatung Wülfing GmbH**  
**Dipl.-Wirtsch.Ing. Dipl.-Ing. Dietmar Wülfing**

Im Quellborn 58 55270 Klein-Winternheim  
Tel 0 61 36 / 75 20 22 Mobil 0179 / 5 937 937

[www.finanzberatung-wuelfing.de](http://www.finanzberatung-wuelfing.de)

Aktiv und unabhängig tätig seit 1986 in den Bereichen  
Anlage-, Finanzierungs- und Versicherungsberatung und -vermittlung

Sind Sie sicher, dass Sie mit Ihrem Depot wirklich gut beraten und betreut werden?

Seit 2000 individuelle Depotbetreuung mit selbst entwickelten Anlagekonzepten ohne Zusatzkosten.  
Erfolgsnachweise können vorgelegt werden. Aktuell betreutes Volumen im zweistelligen Millionenbereich.  
Anlagekonzepte auch für kurzfristige Anlagezeiträume.

Sind Sie sicher, dass Ihre Hausfinanzierung optimal ist?

Abwicklung von Finanzierungsvorhaben bundesweit.  
Zugriff auf Angebote von über 300 Banken bundesweit.

Sind Sie sicher, dass Sie oder Ihr Unternehmen gut versichert sind und nicht mehr zahlen als nötig?  
Unabhängige Versicherungsberatung und -vermittlung in allen privaten und gewerblichen Bereichen.  
Spezialkonzepte und Sonderkonditionen in vielen privaten und gewerblichen Versicherungsparten.

**Seidel Assekuranzmakler GmbH**  
**- Versicherungsmakler -**

**Personen- und Sachversicherungen**



**GF Charly Seidel**  
**Siebenmorgenweg 23**  
**55246 Mainz-Kostheim**  
**Tel. 06134 757140 #**  
**Fax 06134 757141**

## 3 B Bike Beer and Barbecue

Wie vereint man die Liebe zum Bike mit der Liebe zum Bier?

### Prolog

„Der Geruch einer frisch geöffneten Flasche Bier ist der Geruch meines Landes“, sagte der große, in Lüttich geborene Schriftsteller Georges Simenon. Wenn der Duft von Belgien der von gutem Bier ist, dann ist der prägende Klang der Nation das Rauschen von Fahrradreifen auf nassen Straßen, das Pfeifen des Windes durch Speichen, das dröhnende Rattern von Stahlrahmen auf Kopfsteinpflaster.“

Aus Harry Pearson: Quer durch Flandern. Eine knochenschüttelnde Reise durch das Epizentrum der Radsportleidenschaft. Covadonga Verlag, 2021



Bildquelle: Kwaremont, Fotos: Peter De Voecht

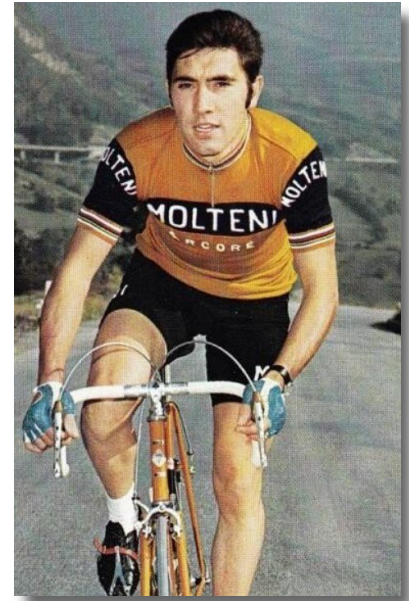
„Es gibt Freizeitradler, die ihre sonntägliche Trainingstour bereits nach nur neun Kilometern in ihrer Stammkneipe an der Ecke voller Hingabe ausklingen lassen. Das sind die so genannten Tresencracks, die nach dem fünften ‚Pintje‘ mit verklärtem Gesicht standfest behaupten, dass sie schon mal einhändig den zwanzig Prozent steilen Koppenberg hochgekurbelt sind. Die scharfkantigen Pavés, die diese legendäre Rampe obendrein zieren, steckten sie dabei natürlich so locker weg wie das nächste Trappistenbier.“

**Aus Walter Rottiers: Treffpunkt Tresen. Die berühmten Radsportcafes in Flandern. Covadonga Verlag, 2006**

## **Radsport und Bier – eine schwierige Kombination?**

Nicht nur an den beiden Zitaten lässt sich die Bedeutung sowohl des Radsportes als auch des Bieres als „Nationalheilige“ erkennen. Wer dies als klischeehafte Darstellung empfindet, sollte sich z.B. selbst einmal im April an die Strecke der Frühjahrsklassiker stellen oder – noch besser – an einer der vielen Randonnées oder VTTs für Breitensportler teilnehmen. Selbst bei kleinen Veranstaltungen wird bei der „Zielverpflegung“ eine Bierkarte gereicht, die ein echter Belgier kommentarlos zurückreicht, wenn sie weniger als zehn Positionen enthält.

Bildquelle: <https://retro-radtrikot.de/products/retro-wielershirt-molteni-oranje-redted>



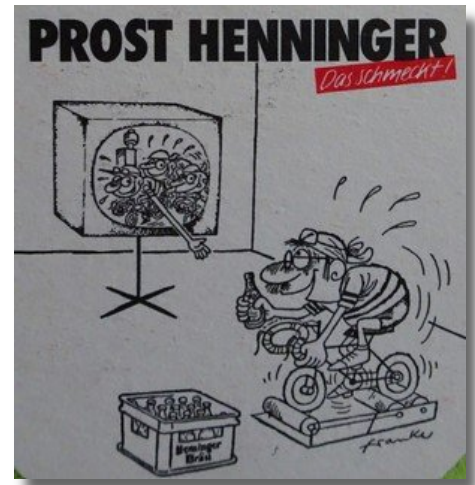
Zahlreiche Brauereien engagieren sich als Sponsor. So z.B. die Familienbrauerei „De Brabandere“ in Bavikhove, welche die Brauerei der Gemeinde Kluisbergen übernahm. Seitdem gibt es das „Kwaremont“ mit einem Alkoholgehalt von 6,6 Prozent, so viel wie der Steigungsdurchschnitt des Oude Kwaremon, einem der berühmten Anstiege der Flandernrundfahrt.

Das Logo mit den Farben schwarz und orange ist an Molteni angelehnt, in deren Trikots – den Jüngeren muss man das erklären – Rudi Altig oder der „Kannibale“ Eddy Merckx ihre größten Siege feierten.

Zunehmend unterstützt die Brauerei neben dem Breitensport auch den Rennsport, u.a. den Cyclocross-Weltcup der UCI sowie die Straßenrennen Ronde Van Vlaanderen, Gent-Wevelgem, Omloop Het Nieuwsblad, Dwars Door Vlaanderen, Scheldeprijs und Brabantse Pijl, E3 Harelbeke und Kuurne-Brussel-Kuurne.

Bier hat auch im deutschen Radsport eine lange Tradition, man denke an die Geschichte des Radrennens „Rund um den Henniger Turm“ oder aktuell an Krombacher als Sponsor beim Radsport-Team BORA – hansgrohe.

Bildquelle: <https://www.rennrad-geschichten.de/>



Doch während sich die Radsporthelden früherer Tage nach der Leistung zwei Weizenbiere reinpiffen, schlürfen heute bereits die Junioren an einem Protein-Drink.

Insofern verständlich, denn die Sporternährung hat sich derart weit entwickelt, dass die heutigen Regenerationsgetränke – dopingfrei selbstverständlich – der regenerativen Wirkung von Bier meilenweit überlegen sind. Und hinzu kommt bei einem der Jugendarbeit verpflichteten Verein: Wer will seinen Schutzbefohlenen schon Alkohol zur Regeneration verabreichen?

Aber auch wenn die heutigen Sportgetränke sehr viel effektiver als der Gerstensaft sind, in einem Punkt ist er uneinholbar und somit nicht ersetzbar: Verschwitzt und abgekämpft zurück von der Bike-Tour mit den Kumpels (m/w/d), wer will da denn mit einem Protein-Shake auf das jüngste Radsportabenteuer anstoßen? Zur Not auch mit der alkoholfreien Variante.

## Tradition und Moderne. RTF, CTF und 3B Bike Beer and Barbecue Gravel Ride

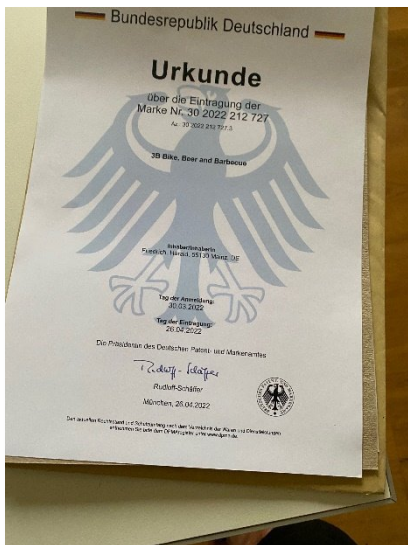


Im März 2017 wagten wir nach einigen Jahren Pause die Wiederauflage unserer RTF (Radtourenfahrt) für die Straßenfahrer, verbunden mit der erstmaligen Ausrichtung einer CTF (Country Touren Fahrt) für Mountainbiker.

Über 430 Teilnehmer aller Altersklassen waren bei der Premiere dabei. Auch wenn wir in den Folgejahren mit Wetterkapriolen zu kämpfen hatten – das Jahr 2019 als „vom Winde verwehte“ Veranstaltung mit nur 80 Teilnehmern ist den meisten von uns noch in besonders schlechter Erinnerung – und im Coronajahr 2020 die Veranstaltung abgesagt werden musste, hat sich zumindest die RTF mit regelmäßig

über 200 Teilnehmern etabliert. Unter der Federführung zunächst von Volker Jaquet und anschließend von Bernhard Prescher werden wir immer wieder für die perfekte Ausschilderung und die anspruchsvolle Streckenführung gelobt.

Enttäuschend war hingegen die Entwicklung unserer CTF, was uns bewogen hat, neue Wege zu gehen. Der Erfolg unseres „3 B Bike Beer and Barbecue Gravel Rides“ mit über 150 Teilnehmern machte uns „Lust auf mehr“. Im Jahr 2024 werden wir keine CTF mehr ausschildern bzw. markieren – nur 20 Teilnehmer auf beiden Strecken rechtfertigen nicht den Aufwand, zudem die weit überwiegende Mehrzahl an Mountainbikern inzwischen GPS-gestützt unterwegs zu sein scheint.



Es stellte sich die Frage: Was sind unsere Stärken? Wie gelingt es uns, die Veranstaltung moderner zu gestalten mit einer sich verändernden Zielgruppe, die nicht zwingend Punkte sammelt oder sonntags schon früh um sieben Uhr auf dem Rad sitzen möchte?

Für Mountainbiker zu wenig anspruchsvoll, bilden die rheinhessischen Feld- und Wirtschaftswege, die oft seit 100 Jahren unverändert bestehen und mit ihren Kopfsteinpflasterpassagen an die berühmten Pavés der Flandernrundfahrt oder Paris-Roubaix erinnern, das ideale Terrain für das „Graveln“ – ein Trend, der seit 2015 aus den USA und dem

Vereinigten Königreich kommend auch in Deutschland immer mehr Anhänger findet. Und zum „Graveln“ gehört dann doch konsequenterweise ein traditionell gebrautes, authentisches und wohlschmeckendes Bier und nicht ein „0815-Gebräu“.

So wurde der 3B-Gravelride am Samstagnachmittag geboren, mit dem MarokkanerBrauhaus ein Partner für ein eigenes Eventbier gefunden und auch gleich noch eine Wortmarke angemeldet.





## Das Marokkaner Brauhaus – Hast Du mir nicht mal eine Kiste Bier?

Mit dieser Frage eines Bekannten begann vor fast zehn Jahren die Geschichte von Joachim Krumm und seinem MarokkanerBrauhaus zunächst als Hobby, später dann nebenerwerblich.

Der (Wasch-) Keller in den eigenen vier Wänden war zunehmend als Brau- und Lagerraum zu klein geworden, die Spülmaschine in der Küche für die Bierflaschen missbraucht und somit die Stimmung bei der Familie mit drei Kindern nicht unbedingt gut, wenn es wieder mal im Haus nach Bier stank. (Joachim sagt immer „duftet“ – aber das ist wohl Definitionssache...) Es musste eine andere Lösung her.

Die Gemeinde Margetshöchheim suchte zu diesem Zeitpunkt einen Käufer für das in die Jahre gekommene alte Feuerwehrhaus. Das Dach war kaputt, der Schlauchturm musste saniert werden und die Fassade bröckelte an allen Ecken und Enden ab. Der Aufwand hat sich gelohnt und heute erstrahlt es in neuem Glanz.

Es bietet Joachim den idealen Raum, um seinem Traum einer eigenen kleinen Brauerei nachzugehen. Die Kinder sind aus dem Haus und müssen nicht mehr an den Abenden und am Wochenende zum Sport gebracht werden, so dass neben der Zeit im Hauptberuf als Lehrer an einer Würzburger Schule für das Hobby Platz ist.



Die Philosophie im MarokkanerBrauhaus ist nicht, Masse zu erzeugen, sondern zu experimentieren. Jeder Sud schmeckt anders, da die Rezepte immer verfeinert oder auch verändert werden: hellere oder dunklere Farbe des gleichen Bieres. Mehr Bittereinheiten oder weniger. Eigener Hopfen, angepflanzt an der Garage, oder Pellets?

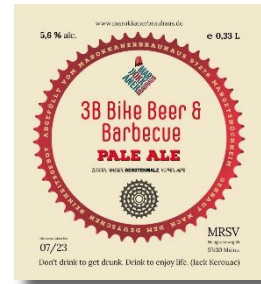
Inzwischen ist der Kundenstamm so groß, dass das Bier bei Privatkunden in ganz Deutschland und in der Marokko-Schenke in Margetshöchheim getrunken wird. Kein Versand, kein Großhandel: Verkauf nur im Brauhaus selbst. Als völlig unabhängiger Nebenerwerbsbrauer profitiert

Joachim zwar vom derzeitigen „Craftbeer-Boom“, beschränkt sich beim Brauen aber fast ausschließlich auf die geläufigen Biersorten. Ein Chili-Craftbeer mit Ingwernoten müsste ja dann auch erst mal bei den Franken verkauft werden...



## Was kommt 2024?

Während sich der Straßenradsport in Deutschland im Niedergang zu befinden scheint und auch der Mountainbike-Sport teilweise mit sinkenden Teilnehmerzahlen insbesondere im Marathonbereich zu kämpfen hat, scheint auch bei den Rennfahrern die Lust auf Cross zu steigen. Auch in Deutschland wächst der Kalender der Cyclocross-Rennen bzw. -Rennserien kontinuierlich, als Beispiel genannt sei hier der Elektroland24 Cyclocross Cup Rhein Neckar, welcher aus inzwischen sechs Rennen in unserer Großregion besteht.



Nach ersten Überlegungen im Vorstand stand recht schnell fest: Warum nutzen wir nicht unsere Expertise und richten selbst ein Cyclocross-Rennen aus. Gesagt, getan. Am 4. Februar 2024 gibt's die Premiere des „Rhoihessecross“ in Wachenheim im Zellertal. Natürlich mit unseren 3B-Regeln.

## Grußwort



„Es freut mich, dass es seit knapp zwei Jahren einen sehr guten Austausch mit dem Mainzer Radsportverein 1889 gibt. Das Event ‚3B Bike Beer and Barbecue‘ ist sicherlich der richtige Ort, wo ein leckeres ‚Pale Ale‘ oder ‚Der alte Bock‘ mit eigens dafür gedrucktem Label durstigen Kehlen Linderung bringt.

Ich wünsche dem Mainzer Radsportverein alles Gute, viele erfolgreiche Wettkämpfe und einen guten Rutsch ins Neue Jahr 2024!“

Joachim Krumm, MarokkanerBrauhaus Margetshöchheim.

[www.marokkanerbrauhaus.de](http://www.marokkanerbrauhaus.de)

Und was hat das Ganze mit Marokko zu tun?

„Im Maintal nahe Würzburg liegt eine kleine Gemeinde namens Margetshöchheim, in der es im Sommer oftmals wochenlang nicht regnet. Die Temperaturen sind aufgrund der Kessellage extrem hoch, so dass die Vegetation der ursprünglichen Obst- und Weinanbaugegend immer mehr an ein nordafrikanisches Land erinnert. Es wachsen Kiwi, Feigen, Bananenstauden, Kakteen blühen – alles im Freien. Aufgrund der äußerst milden Winter konnten vor kurzem sogar Bananen geerntet werden. Diese Begebenheit sorgt dafür, dass die Einwohner Margetshöchheims ihren Ort liebevoll

Maroggo nennen, wobei die Schreibweise ungeklärt bleibt: Handelt es sich um den fränkischen Dialekt oder um die undeutliche Aussprache nach allzu extensiven Genusses der lokalen Köstlichkeiten... Angelehnt an diesen Vergleich entstand das Marokkaner Brauhaus.“

*Bildquellen (soweit nicht anders angegeben): Privat*



[www.marokkanerbrauhaus.de](http://www.marokkanerbrauhaus.de)



## Was ist Cyclocross?

*Harald Friedrich*

Seit über 100 Jahren stellt Cyclocross eine der Säulen des Radsports in Europa dar.

Das Entstehen der Sportart Cyclocross kann nicht genau bestimmt werden. Unterschiedlichen Quellen zufolge haben sich aber die Anfänge zu Beginn des 20. Jahrhunderts in Frankreich herausgebildet. Die sogenannte Steeplechase (Kirchturmjagd) soll dabei den Grundstein gelegt haben – ein Rennen zum nächsten Ort, markiert durch den Kirchturm. Alles war erlaubt, sodass die Fahrer ihre Räder natürlich über Stock und Stein jagten, um die kürzeste Strecke zu finden. Die Sportler fanden, dass das Handling des Rads auf unbefestigtem Untergrund sich positiv auf die Performance auf der Straße auswirken konnte – der Cyclocross-Sport und das Cyclocross-Bike waren geboren. Am 10. Januar 1903, also rund ein halbes Jahr vor der Erstaustragung der Tour de France, fand das erste dokumentierte Rennen statt.

Knapp 20 Jahre später ging mit dem Critérium International, nicht zu verwechseln mit dem gleichnamigen Straßenrennen, welches von 1932 bis 2016 ausgetragen wurde, der erste internationale Wettbewerb über die Bühne. Von 1924 bis 1949 bildete das Rennen die inoffizielle Weltmeisterschaft im Querfeldeinsport.

1950 wurde dann erstmals in Paris eine offizielle Weltmeisterschaft ausgetragen. Der Debütsieger war mit Jean Robic ein Lokalmatador, der wenige Jahre zuvor die Tour de France für sich entscheiden konnte. Bis 1967 starteten Amateure und Profisportler in einer Kategorie.

Ab 1968 wurden die Titel sowohl bei den Profis als auch bei den Amateuren vergeben, 1979 nahm die UCI die Junioren mit ins Programm auf, 1996 die U23 der Männer. 2000, bei der 51. Weltmeisterschaft, wurde erstmals ein Regenbogentrikot für Elitefrauen vergeben. Die U23-Fahrerinnen folgten 2016, die Juniorinnen 2020 in Dübendorf in der Schweiz.

Cyclocross ist eine explosiv hochdynamische Radsportdisziplin aus einem Mix aus Radfahren und Laufen. Die Strecken bestehen dabei meist aus engen, kurvigen Rundkursen aus Feld- und Waldwegen, aber auch aus Asphalt- und Pflasterwegen, die zwei bis drei Kilometer lang sind. Sie haben möglichst viele natürliche Hindernisse wie steile Abhänge, umgefallene Baumstämme oder Bachläufe, die den Fahrer zum Laufen auffordern. Beim Laufen wird das Rad geschultert und über die Hindernisse getragen. Diese Radsportdisziplin wird meist im Herbst und Winter ausgetragen, die Rennen dauern je nach Alters- bzw. Rennklasse ca. 10 bis 60 Minuten.



Dass das Crossrad nun im Breitensport immer mehr Anhänger findet, könnte einerseits im Zusammenhang mit dem „Graveltrend“ zu sehen sein, andererseits aber auch mit der zunehmenden Technologisierung des Mountainbikes zusammenhängen. Immer komplexer wird die Technik, die Räder können nicht leicht genug sein, es werden schulterzuckend Preise von über 3.000 Euro bezahlt. Im Gegensatz dazu kann die Technik beim Crosser einfach gehalten werden, für 1.500 Euro kann man bereits ein gutes Rad kaufen.

Möglicherweise macht gerade das den Reiz aus: Ohne Federung bei Kälte und Nässe fernab vom Autoverkehr unterwegs zu sein, macht einen möglicherweise schon zu einem Avantgardisten.

Quellen:

<https://blog.2peak.com/cyclocross-rennen-im-trend/>

<https://www.bikeexchange.de/de-DE/blog/faszination-cyclocross>

<https://www.wir-leben-outdoor.de/fahrrad/cyclocross-ein-alter-trend-erwacht-zu-neuem-leben/>



## Rwandan Epic – Eine besondere Reise, ein besonderes „Rennen“

*Gwenda Rüsing*

### Der Radsport in Ruanda

2025 erlebt der afrikanische Kontinent eine absolute Premiere! Die UCI Straßen-Weltmeisterschaften finden nämlich – erstmalig auf dem afrikanischen Kontinent – in Ruanda statt. Kigali, Ruandas Hauptstadt, setzte sich gegen den marokkanischen Bewerber Tanger durch.

Ruanda ist ein Radsport- und ein Entwicklungsland. Die Nation ist arm, rund 30 Prozent der Einwohner leben unterhalb der absoluten Armutsgrenze (als arm gilt nach dieser Definition, wer weniger als zwei US-Dollar am Tag verdient). Doch das Land hat eine Entwicklung hinter sich wie kaum ein anderes in Afrika. Auch wenn der autokratisch regierende Paul Kagame besonders in den westlichen Ländern umstritten ist – fest steht: Kagame hat Ruanda zu einem der sichersten und saubersten Länder Zentralafrikas gemacht.



Der Radsport ist ein wichtiges Instrument im Aufbau der ruandischen Gesellschaft nach den schrecklichen Ereignissen des Völkermords 1994 – es zogen mordende Hutu-Milizen durchs Land und innerhalb von nur wenigen Wochen wurden mindestens 800.000 Menschen getötet.

### Wie kam es zu meiner Teilnahme am Rwandan Epic 2023?

Das Land Rheinland-Pfalz und die Republik Ruanda feierten im Jahr 2022 das 40-jährige Bestehen ihrer Entwicklungszusammenarbeit. Im Laufe der vier Jahrzehnte sind enge Beziehungen zwischen beiden Ländern aufgebaut worden und zahlreiche Projekte wurden umgesetzt.

Eines dieser Projekte ist die so genannte „Fairplay-Tour in der Großregion“. Seit vielen Jahren unterstützt die Landesregierung zunächst über das Innenministerium und seit dem vergangenen Jahr über das „Ruanda-Referat“ diese Veranstaltung der Europäischen Sportakademie in Trier.

Es beteiligen sich bis zu 150 Schülerinnen und Schüler an dem sportlichen Großereignis und radeln jedes Jahr – mit Ausnahme der Corona bedingten Zwangspause 2020 und 2021 – in Etappen von bis zu 100 Kilometern für „gute Zwecke“. Insgesamt führt die länderübergreifende Tour über etwa 600 Kilometer durch die Großregion Belgien, Luxemburg, Frankreich, das Saarland und Rheinland-Pfalz.



Bei der Wiederaustragung 2022 hat das Ruanda-Referat der Landesregierung junge Ruander zur Teilnahme an der Tour eingeladen, darunter die Radsportlerin Violette Neza Irakoze aus Kigali. Für die damals 22-Jährige war es die erste Reise nach Europa, ihr erster Flug und das erste Mal, dass sie einen Zug sah.

Auch 2023 nahm Violette an der Fairplay-Tour teil, im Gepäck einen Förderantrag für ihr persönliches Projekt zur Entwicklung des Radsportes für Mädchen und Frauen in ihrem Heimatland. Die Förderrichtlinien des Landes Rheinland-Pfalz sehen vor, dass ein solches Projekt von einem rheinland-pfälzischen Verein als „Pate“ unterstützt wird. 80 Prozent der Projektkosten werden vom Land Rheinland-Pfalz übernommen, den Rest erwirtschaftet der Geförderte, unterstützt von seinem Partnerverein und anderen Förderern, selbst.

So wurde der Mainzer Radsportverein 1889 e.V. angesprochen, um Violette zu unterstützen. Zu einem ersten Kontakt kam es bei unserem MTB-Rennen auf dem Lerchenberg. Im Folgenden verabredeten wir uns zu einer Trainingsausfahrt, bei der wir die kurze MRSV-CTF Strecke in Angriff nahmen. Nach einem Abstecher in die Schweiz, wo Violette beim M3 Montafon Marathon erfolgreich die Langdistanz bewältigte, sahen wir uns noch zweimal zu einer Ausfahrt mit dem Gravelclub und einem Fahrtechniktraining im Volkspark. Da Violette bisher fast nur Gravelbike gefahren ist, war sie sehr dankbar für alle Tipps, die sie auf technischen Abschnitten sicherer machen.

Beim Abschied hieß es dann lapidar: „See you when you are back in Germany sometime, or maybe in Ruanda“... was eigentlich als Scherz gemeint war, denn da kommt man ja nicht zufällig mal vorbei. Tatsächlich war hier aus den Augen nicht aus dem Sinn und Violette schickte mir später den Kontakt zum Veranstalter der Rwandan Epic und überzeugte mich, mit ihr zusammen als Women-Team zu starten.

## **Rwandan Epic 2023**

Dass aus der spontanen Idee schnell ein Plan wurde, kam aus einer (Bier-?) Laune heraus: „Man lebt nur einmal und warum nicht den Sommer durch ein paar Tage in Afrika verlängern.“ Noch am Abend der ersten Kontaktaufnahme erfolgte die Anmeldung zur dritten Auflage dieses Etappenrennens – was soll man auch über so eine „Kleinigkeit“ länger nachdenken oder gar eine Nacht drüber schlafen, geschweige denn sich mal ETWAS intensiver informieren, was da so auf einen zukommen könnte.

Die Rahmendaten hörten sich machbar an: Fünf Etappen, 300 Kilometer, 5.000 Höhenmeter, aufgeteilt auf einen kurzen Prolog, drei Marathonetappen und ein XCO-Rennen am vierten Tag. Die Organisation des Rennens erfolgt federführend durch Belgier – die wissen radsportlich in der Regel, was sie tun.

Andererseits war mir auch nach intensiver Internetrecherche nicht ganz klar, was in diesem kleinen zentralafrikanischen Land sonst noch auf mich zukommen würde. Doch zwei Dinge sprangen direkt ins Auge:

- 1.) Das Land liegt durchschnittlich auf 1.600 Metern Höhe, die Etappen 3 bis 5 würden auf bis zu 2.800 Metern Höhe stattfinden (na toll, hätte ich das vorher gewusst).
- 2.) Das ostafrikanische Binnenland hat 13 Millionen Einwohner und ist damit ungleich dichter besiedelt, als wir es gewohnt sind.

Dass Ruanda das Land der 1.000 Hügel genannt wird, hat mich dagegen nicht abgeschreckt, mir liegt ein ständiges Auf- und Ab deutlich besser als stundenlanges Flachdrücken (das würde es dort definitiv nicht geben).

## Vorbereitung

War ich in den letzten Jahren etwas rennfaul geworden, galt es jetzt nochmal jede Möglichkeit zu nutzen, seinen Motor an „Fullgaz“ zu gewöhnen. Da mir nur sieben Wochen Vorbereitung blieben, standen leider nur drei MTB-Rennen sowie ein Cyclocross-Rennen im Kalender. Unglücklich hierbei auch, dass die Langdistanz beim Dünsbergmarathon in Biebertal wegen zu wenig Startern abgesagt wurde und ich somit nur die Kurzstrecke fahren durfte. Trotzdem konnte ich mein Selbstbewusstsein durch gute Ergebnisse etwas aufpolieren. Psychisch war ich recht gut vorbereitet, physisch fehlten mir eindeutig lange, harte Einheiten.



Bei der Wahl des Bikes fiel die Entscheidung zugunsten meines „alten“ Cannondale Scalpel Fully von 2013, mit dem ich bereits in 2016 Südafrika und Kroatien gefahren war. Was damals gut war, muss es heute auch sein... in dieser Sache sollte ich Recht behalten, fast alles andere lief nicht wie erwartet.



## Höhen und Tiefen



Mein Riesenkarton, der nicht nur mein Rad, sondern auch 16 Helme und acht Paar Schuhe als Sachspenden für ein Radsportprojekt in Ruanda enthielt (Vielen Dank an dieser Stelle an alle Spenderinnen und Spender) kam als letztes Gepäckstück aus dem Schlund des Transportbandes. Auf dem Parkplatz warteten dann auch schon Mary-Louise, die Mitbewohnerin Violettes und ihre Schwester mit einem Pickup auf mich: Es war Donnerstagabend, Violette hatte eine kurzfristige Gelegenheit erhalten, im Nationalteam von Ruanda an der „Tour de Burundi“ teilzunehmen und sollte letztendlich erst Montagfrüh eintreffen (na toll).



Jetzt gibt es natürlich viel zu erzählen vom Ablauf und den vielen Eindrücken und was alles so ganz anders ist, als wir es kennen und was alles so ganz anders lief, als erhofft. An dieser Stelle will ich es aber kurz machen.

Das Wichtigste (und Schlimmste) vorweg: Ich konnte am Prolog nicht teilnehmen. Der war zwar „nur“ neun Kilometer lang, man musste aber 45 Minuten bergauf zum Start anfahren und da ich mir am Tag zuvor Diarrhoe (Durchfall) eingefangen hatte, war ich noch zu geschwächt, um mich dieser Aufgabe zu stellen. Damit waren wir als Zweierteam bereits „out of competition“, bevor das Rennen überhaupt gestartet war. Das war eine Riesenenttäuschung und es flossen ein paar Tränchen.

Die Entscheidung, wie wir mit dieser Situation in den nächsten Renntagen umgehen, nahm Violette mir ab. Sie fuhr die „Queensstage“ (102 Kilometer, 2.700 Höhenmeter) am folgenden Tag alleine mit Volldampf und landete auf einem unglaublich starken 6. Platz in der Gesamtwertung der Solofahrer. Ich ging bei dieser zweiten Etappe ebenfalls an den Start, stieg aber nach 60 Kilometern und 1.500 Höhenmetern am

zweiten Kontrollpunkt aus. Am folgenden Tag reiste Violette ab: Die „Mission“ konnte einfach nicht mehr erfüllt werden.

Ich machte für mich das Beste aus der neuen Situation und hatte eine gute Zeit auf dem Bike. Die letzten drei Etappen konnte ich dann komplett fahren und beendete diese jeweils als schnellste Frau – inklusive der vier gestarteten Mixed-Teams. Insbesondere der XCO-Kurs am vorletzten Tag hat richtig Spaß gemacht, auch wenn die regennassen und kalten Stunden (auf 2.500 Metern Höhe) stehend unter einer Zeltplane vor dem Start zu den blödesten der ganzen Unternehmung zählten.



Das Krasseste sieht man aber während der Busshuttles: Die unglaublich vielen Menschen, Autos und vor allem Fahrräder und Mofas – was damit transportiert wird und mit welcher haarsträubenden Risikobereitschaft sich die Fahrer auf einem über 150kg beladenem alten Rad ohne Bremsen mit über 40 km/h den Berg hinunterstürzen – wie ist der Plan, zum Stehen zu kommen und wie kann man reagieren, wenn etwas Unvorhergesehenes auftaucht? Die „1,5 m-Regel“ ist hier eine eiskalte 1,5 cm-Regel, jeder Schlenker, jede Unaufmerksamkeit, jedes Schlagloch kann das Ende sein. Allerdings habe ich trotz einiger Stunden im Bus nicht einen einzigen Unfall gesehen. Unglaublich!



So, Ende gut – alles gut. Finish am Strand vom Kivu-See erreicht.



Vielen Dank an Claudia, dass sie meine mageren Bild- und Textlieferungen in tolle Instagram-Posts verwandelt hat. Ich hoffe auf viele spannende Gespräche, in denen ich meine Erlebnisse mit euch teilen kann.



## BULLS MTB-CUP

*Lukas Dürkes*

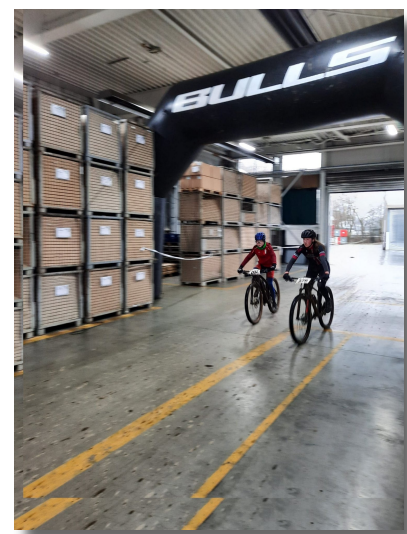
Dieses Jahr bin ich zum ersten Mal den Bulls-MTB-Cup gefahren – die XC-Winterserie in der Osteifel.

Beim ersten Rennen in Adenau war der Boden noch gefroren und es gab eine mit Stroh abgedeckte Eisplatte, wodurch einige Fahrer\*innen von der Strecke geschlittert sind.

Zum zweiten Rennen nach Neunkirchen haben mich meine Großeltern gefahren. Dort war es aufgrund des Regens sehr rutschig und ich bin kurz nach dem Start gestürzt, wonach ich meinen Lenker, der sich verdreht hatte, zurückdrehen musste. Dann versuchte ich von der hinteren Hälfte aufzuholen, was so semi funktionierte. Wegen des Regens verlief das Rennen durch eine Industriehalle, in der die Zuschauer trocken stehen konnten.

Das dritte Rennen in Kottenheim fand zeitgleich zu einer Bundesnachwuchssichtung statt. Das Teilnehmerfeld war etwas dezimiert und ich bin Dritter geworden. Mein erstes Mal auf dem Treppchen (man muss eben auch mal Glück haben).

Beim letzten Rennen war es mir sehr wichtig, schnell wieder nach Hause zu kommen, um das U19 Meisterschafts-Finale von Mainz 05 zu schauen (hat sich gelohnt!) 😊





## OMMM...2023

Tom Hankeln

Wirklich zu blöd! Schon wieder mal zu spät! Aber nein, diesmal nicht über die Ziellinie, sondern sportgesellschaftlich gesehen sozusagen. Den Trend verpennt, der rechtzeitig zum Saisonende aus den USA herüberschwappt und von Kicker Magazin bis Mainzer AZ eilig aufgegriffen wird: Kuschelsocken an, am besten noch im Pyjama, sanftes Licht und Lieblingspodcast und dann maximal eine halbe Stunde Bewegung auf dem Heim(elig)-Trainer mit extrabreitem Supersoft-Gelsattel oder auf dem *Manufaktur*-Rudersimulator aus bio-geöltem und natürlich fair gehandelten Recycle-Teakholz. *COZY CARDIO* heißt das Prinzip der Stunde, der ganz neue heiße Sch... der internationalen Fitness-Szene! Von einer amerikanischen Influencerin (pardon, alter weißer Mann, das heißt jetzt *Content Creatorin*) mit dem Namen *Hope Zuckerbrow* angeblich erfunden und mit guter Aussicht auf Viralität per TikTok propagiert. Hätte man auch darauf kommen können, nicht wahr? Weg mit stinkenden Medizinbällen und klebrigen Deuserbändern (aufgemerkt, liebe *Schott-Tanja*), weg mit Harrys schweißtriefendem HIIT und überhaupt dem ganzen negativem *Framing* von Sport als einer Anstrengung („Schmerz ist, wenn die Schwäche den Körper verlässt“). Stattdessen die Komfortzone suchend den Fitnesstracker auf Max HF 100 stellen und nach dem 2 km *soft hiking* (mit Stöcken natürlich) erstmal einen Cappuccino bei Kerzenschein genießen. Auch ein Piffchen *Cote de Provence* wäre sicher erlaubt, Hauptsache zu körperlichen *good vibes* gesellt sich noch eine Portion *mental health*. Und ja, alle haben wohl den Trend schon verinnerlicht, inklusive der Sportpolitik, die den ganzen *un-cozy* Leistungsdruck durch Bundesjugendspiele oder gar Tabellenpositionen im Jugendfußball flugs abschafft. Und so bekommt dann jede Zeit und Gesellschaft *-Hope sei Dank-* ganz offiziell den Fitness-Trend, den sie verdient.

Ok, alter Mann, genug des Zynismus, wie lief denn eigentlich das Sportjahr 2023? War es immer *high-intensity* oder vielleicht doch auch mal *cozy*? Nun, zumindest wartete im ersten Quartal schon einmal eine richtige Herausforderung in Form der Vorbereitung auf den Mainz Halbmarathon im Mai. Geschlagene vier Jahre waren seit der letzten Teilnahme in 2019 vergangen, in denen man diese (niedere) Art der Fortbewegung durchaus ein wenig verlernt hatte. Doch man ist ja noch einigermaßen beieinander' (in der Körpermitte sogar zu sehr), also alles mitnehmen, was noch geht! Was folgte, waren Monate ekligen Regenwetters, im Wesentlichen mit 4 km-Läufen rund um die Chemische in unsäglichen 7:30 Schnitten. Von wegen *mental health*, eher depri! Der Durchbruch gelang dann erst im April. Ein 15 km Grundlagen-Lauf von Budenheim nach Ingelheim endet zwar erschöpft, aber doch *ok-ish* in einer heimeligen Backstube in schnuckelisch Ingelheim-Mitte (*uiuiuiui...auwauwau*) bei Nussecke und Cappucc'o. Sollte an der *cozy* Sache doch gar was dran sein? Das mentale Hoch hielt

jedenfalls bis zum Marathon-Tag. Von gaaaaanz hinten das Feld gaaaaanz langsam aufrollend, war die Sache mit Grinsen im Gesicht nach 2:27 h geschafft, befördert durch das gewohnt *fassenachtsartige* Antreiben der Zuschauer und die neue Streckenführung, ob derer die beste Ehefrau von allen an vielen Stellen aufmunternde Sprüche und Gelbeutelchen zuwerfen konnte. Geradezu überirdische Mentalität stellte sich im Ziel ein, als auch Freund Glombie sich zum Finisher-Bier (0,0!) dazugesellte, von Kopf bis Fuß in Orange gekleidet, ganz wie ein hinduistischer Baghwan-Jünger der 90er. Sollte der etwa auch schon heimlich...?

Apropos Sanyassins und Gedöns (ihr Kids, googelt halt): auch unsere jährliche Rennrad-Alpencrossgruppe „Hannibal“ hat natürlich nicht nur Elefanten wie den Autor des Berichts am Start, sondern einen waschechten und zudem Komoot-süchtigen Strecken-Guru, den lieben Clemens, der allerdings als 60kg-*grimpeur* selbst erst nach 3000 Tageshöhenmetern so richtig ins Meditieren kommt, wenn wir Normalo-Hannibalesen längst schon im Nirvana (meist aber in Bernds



Besen-Bus) weilen. Stand man mal wieder am *Passo di Pampeago* (Reiterjoch) mit seinen durchschnittlichen 12 % irgendwo ausgepowert am Straßenrand, konnte man sich sicher sein, dass Clemens einen mit einem „*Alles was ist, darf sein*“ so richtig motivierte. Ausgerechnet er, in vielen Spielarten meditativer Lebensgestaltung professionell ausgebildet, ließ es leider in der Abfahrt nach Trento an der nötigen *Achtsamkeit* vermissen, so dass ein Abstecher in die Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie nach Innsbruck unabdingbar wurde. Unser aller *Heldenreise* rund um den Latemar erlebte damit einen ordentlichen Dämpfer. Wie gut, dass Hannibal-Teamsponsor Christoph vom Hotel Maria in Obereggen das mental angeschlagene Rest-Team mit leckerstem Südtiroler Essen (inkl. Schokoladenbrunnen!) und *cozy-atmo* an der Hotelbar wieder aufzurichten verstand. Die Hm-Tageszahl rückte dabei dermaßen in den Hintergrund, dass man letztlich die eigene Mitte wiederfand (zugegeben, bei mir nicht schwierig, wenn man so an sich runterschaut ☺).

Im August dann erlebte die Hinwendung zum höchst Angenehmen ihren Höhepunkt in Form des Bikepacking-AlpenX mit der Angetrauten (wobei *Alpendurchquerung* als Bezeichnung für die 350 km und ca. 2800 Hm von Innsbruck zum Gardasee eigentlich angemessener erscheint). Als Reise mit Arschrakete und Gravel-Bike konzipiert, stand schon bei der Ausarbeitung das Adjektiv *cozy* mächtig im Vordergrund, wusste man doch, dass man stets als alleiniger Schuldiger an 20%-Passagen, unbequemen Hotelbetten, zerkochter Pasta oder undichten Pneu leicht auszumachen sein würde. Und, man glaubt es nicht, selbst die Deutsche Bahn meinte, auf den Trend-Zug aufspringen zu müssen (*OMG!*), und offerierte uns ganz unerwartet von Mainz bis Innsbruck eine höchst stressfreie Reise allein zu zweit im komfortablen Abteil des Radtransport-Wagons. Am Ankunftsort setzte sich das Hochgefühl nahtlos fort, als das Hotel in seiner Sky-Bar zum kostenlosen Aperitiv bei grandioser Aussicht auf die Skisprungschanze am Bergisel bat. Der Blick in die Weite fesselte die Achtsamkeit der übrigen Gäste glücklicherweise derart, dass unsere regensicheren und leichten, aber ausgesprochen klumpfüßigen Bikepacking-Gummischlappen gar nicht in den Blick gerieten. Ohne steilste Anstiege, bei meist akzeptablem Wetter und mit einigen planerischen Highlights sorgsam gespickt (z.B. Sonnenterrasse mit Jacuzzi über den Dächern der Altstadt von Trento) geriet die Radwoche rein paartherapeutisch zu einem grandiosen Erfolg. Noch ahnte man ja nicht, was der weitgehende Verzicht auf Cardio-Extremwerte (zumindest auf dem Rad ☺) für Spätfolgen haben würde...



Kommt Oktober, kommt Südfrankreich und der Roc d'Azur, zu dem man sich ja üblicherweise schon im Januar eines jeden Jahres anmeldet, oft bei einer Tasse Zimt-Tee und etwas hart gewordenen Weihnachtskeksen am Computer chillend und ohne jede Achtsamkeit, was die Konsequenzen dieses Tuns betrifft. Zum 29. Mal wollte man das sonntägliche Traditionsrennen (56 km /1400Hm), das 1983 von Stephan Hauvette und 6 weiteren Konkurrenten mit Start auf dem *Place de Lices* in St. Tropez erstmals ausgetragen wurde, erneut in Angriff nehmen. Frei nach der Maxime vieler körperlich in die Jahre kommender, aber mental eher post-pubertär bleibender Männer: Der Krug geht so lange zum Brunnen, bis er *bricht* (sic)! Was sollte schon passieren, hatte man doch erneut Tobi auf seinem Cannondale Hardtail quasi als *ZiVi* bei sich, was ja 2022 zu einer stressfreien Bestzeit geführt hatte. Doch im Gegensatz zu den 17 Grad/Regen des letzten Jahres (ideal für Elefanten ☺) warteten bereits am Start der fünften Welle hochsommerliche 28 Grad und verheißten Schweißströme und

Extrasystolen auf den exponierten, steilen Felsentrails im unbesiedelten Hinterland von Frejus. Die Temperaturen setzten so gewaltig zu, dass Tobi -im Gegensatz zu den meisten Konkurrenten sehr tapfer die 20%-Steigungen der berühmigten *Flute* fahrend- schon bis zum zweiten *Ravito* geschlagene 20 min auf den Alten warten musste. Unglücklicherweise wechselten dann auch noch die Rollen: der Elefant entwickelte eine gewisse Hitzeanpassung und vor allem gleichbleibende Herzfrequenz, während beim Jungen der Magen rebellierte, wozu sicher eine dieser ekelhaften Honigwaffeln aus dem *offre special* des *Intermarche* nicht unbedeutend beitrug. Und so brach dann nicht der Krug, sondern der ZiVi, und dies leider mehrfach in den kommenden 2 Stunden. Derart geschwächt empfahl man ob des erreichten Zeitlimits dem Duo dringend, am *Col de Bougnon* die folgenden 5 km auszulassen, dann aber auf die Strecke zurückzukehren, um geordnet ins Ziel zu fahren. Mental doch einigermaßen angeschlagen befolgte man den Rat, nur um das eigentlich notwendige Mineralien versprechende Finisher-Bier auch wieder zügig von sich zu geben. Und auch wenn man das Gefühl hatte, das zugehörige Finisher-Shirt wenigstens zum großen Teil verdient zu haben, drängten sich quasi-existentielle Fragen auf: Sollte man sich also auch während des ganzen Jahres eher unbewusst, aber schon viel zu sehr auf den *cozy*-Trend eingelassen haben? Müsste man nicht vielleicht die GA1-Fahrten mit Weinschorlen-Stop in Gau-Algesheim und weiche Hotelbetten in Nauders durch eine Biwakmatte und wöchentliche Intervalle am Wackernheimer Stich ersetzen? War man eigentlich schon den allgegenwärtigen Gurus der Leistungsnegation aufgesessen, oder einfach nur mal punktuell schlecht drauf und sowieso weitere Versuche der Selbstoptimierung in der U70 eher lächerlich? Alles Fragen, die klarerweise Antworten verlangen. Gewiss aber nicht auf einem Selbstfindungsseminar oder mit einem TikTok-Short von *Hope Zuckerbrow*, sondern entweder im Sattel sitzend oder -vielleicht besser noch- auf dem Chaiselongue mit der Liebsten und einem Glas Rosè der *Domaine de la Madrague* in der Hand! Avec glacons, s'il vous-plait! Cozy!







## Ein kurzer persönlicher Rückblick.

Dieter Muhn

Es war im Frühsommer 1983, nach dem Ende der täglichen Arbeit. Sport soll gesund sein, meinte mein Orthopäde nach meinem ersten Bandscheibenvorfall, den dieser Arzt konventionell mit Spritzen erfolgreich behandelt hatte



Also fuhr ich mit meinem Tourenrad, Motobecane mit Schutzblechen und Gepäckträger, nach Hause, wechselte mein Outfit von Maloche auf Sport, - Rennhose, Trikot, Mütze, Handschuhe, Radlerschuhe - und fuhr los ins „weite“ Rheinhessen. Auf einer dieser Touren fuhr ein „richtiger“ Rennradfahrer auf, wir unterhielten uns. Er lud mich ein, einmal beim Mainzer Radsportverein vorbeizuschauen



Das tat ich dann auch. Von da an bin ich Mitglied im Verein. Im folgenden Jahr zeigte mir der Kauf eines „richtigen“ Rennrades, dass es nicht nur eines leichten Rades bedarf, um vorne mitfahren zu können.



Im Verein habe ich mich geraume Zeit für die Radtouristik gekümmert, habe Touristik-Vereinsfahrten geplant und organisiert. Wir waren meist eine ganze Woche unterwegs, hatten einen Sprinterbus mit, der unser Gepäck und Ersatzteile, auch zwei Bierzeltgarnituren für die Frühstückspausen unterwegs, mitführte. Schöne Zeiten. Einige Jahre war ich Kassenwart, jetzt noch Kassenprüfer.

Seit Jahren kümmere ich mich um unsere Webseite.



Unser Vereinsschwerpunkt hat sich von der Straße ins Gelände verlagert. Wir haben jetzt viele junge Menschen im Verein, das ist gut so. Ohne die wäre der Verein vielleicht nicht mehr am Leben. Dank an Harald, Gwenda und die Eltern, und an alle die sich engagieren.

Ich finde das gut so. Der Schwerpunkt Jugendarbeit ist ein toller Erfolg, nachzulesen auf unserer Webseite. <https://www.mrsv.de/ergebnisse-2023>

Seit 2009 erstelle ich das Jahreshaft, jetzt Jahresrückblick, in den letzten Jahren unterstützt von Claudia Sporn.

Familiäre und besonders gesundheitliche Probleme belasten mich zurzeit. Wenn ich es schaffe, bin ich auch 2024 wieder voll dabei.





Aktuelle Informationen bzgl. der laufenden Saison und der diesjährigen Sonderausstellung, finden Sie unter dem Button: Das Museum im Untermenü Aktuelles und Interessantes.

Museumsbesuche und Führungen für Gruppen sind, nach vorheriger Absprache mit der Tourist-Info Gau-Algesheim oder der Museumsleitung (Kontaktadressen siehe rechte Spalte) auch außerhalb der vorgegebenen Öffnungszeiten ganzjährig möglich.

### Öffnungszeiten:

Jährlich ab Ostersonntag bis zum zweiten Wochenende im Oktober, an Sonn- und Feiertagen von 14 Uhr bis 18 Uhr.

Der Eintritt kostenlos.

Der Eingang und alle Räume des Museums sind ebenerdig. Das Erkunden der Ausstellungsbereiche ist auch für Menschen problemlos möglich die auf einen Rollstuhl und/oder auf andere Bewegungs- bzw. Gehhilfen angewiesen sind. Entsprechende Parkplätze und eine für behinderte Menschen geeignete Toilette sind vorhanden.

### Kontaktadressen:

Rheinhesisches Fahrradmuseum  
Schlossgasse 12  
55435 Gau-Algesheim  
[www.fahrradmuseum-rhein Hessen.de](http://www.fahrradmuseum-rhein Hessen.de)

Tourist-Information  
Telefon: 06725-992143  
[Touristik@Gau-Algesheim.de](mailto:Touristik@Gau-Algesheim.de)

Museumsleitung Herr Emil Busch  
06725 1787  
0152 0741 4468  
[busch.emil@web.de](mailto:busch.emil@web.de)



## Toni Kling

Theodor-Heuss-Str. 10

55126 Mainz

Telefon: 06131 - 633 4260

Mobil: 0171 - 45 123 45

mail@tonikling-immobilien.de

Mit Firmensitz in Mainz bin ich Ihr kompetenter Ansprechpartner rund um Immobilien in Mainz und Rheinhessen.

Wollen Sie Ihre Immobilie verkaufen oder sich dazu beraten lassen?

Dann melden Sie sich gerne bei mir für eine kostenlose Beratung und Bewertung Ihrer Immobilie.

Ich persönlich kümmere mich diskret und individuell um SIE und alles, was mit dem Verkauf Ihrer Immobilie zu tun hat.

Sie und Ihre individuellen Wünsche und Anforderungen stehen bei mir jederzeit im Fokus.

Toni Kling Immobilien

*Toni Kling*

**Ich bin für Sie da.**

Mitglied bei:



# Jahr 2023

**Wir wünschen  
allen unseren Mitgliedern,  
deren Familien,  
und den Freunden des Vereins  
ein Frohes Weihnachtsfest  
und ein  
erfolgreiches gesundes Jahr**

## 2024

**Und viele sportliche Erfolge.**

**Harald Friedrich  
Claudia Sporn  
Bernhard Prescher  
Andreas Dürkes**

**Jos de Graaf**

**Gwenda Rüsing  
Dieter Muhn**

**Christian Dilli  
Volker Jaquet  
Brit Schott-Eklund**



**Wir danken allen unseren treuen Helfern**