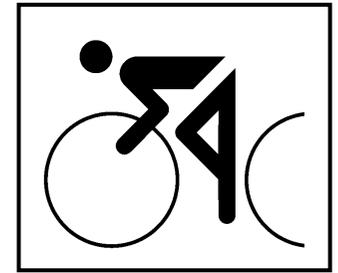




# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)



## Bericht der Rennradfahrer

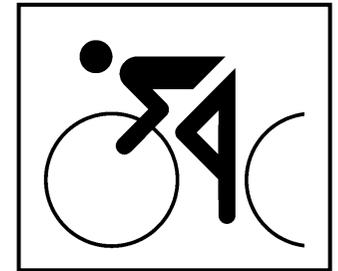


- Trainingsfahrten
- Wintertraining
- Tagesausfahrten
- Sommerhit – Ligurien
- Sonstiges
- Planung 2014
- Danke



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)



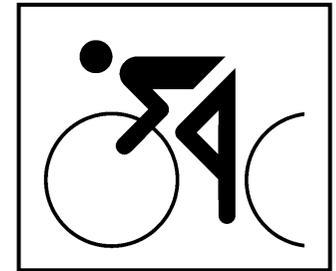
## Trainingsfahrten (3. April - 30. Sept. 2013)

		Total
Montags	Kumulativ 176 Teilnehmer	8.800 km
Mittwochs	Kumulativ 198 Teilnehmer	10.890 km
Sonnwend- 100er	Kumulativ 12 Teilnehmer	1.200 km
<b>Gesamtkilometerleistung</b>		<b>20.890 km</b>



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)



## Wintertraining

**4. Jan.-26. April bzw. 14. Oct. - 30. Dez 2013**

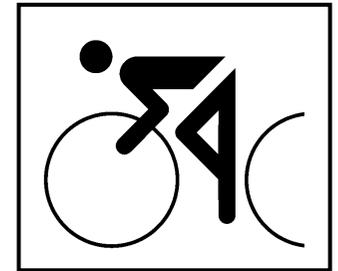
Rennrad-spezifisches Training auf Spinning- Maschinen, auch als „Indoor- Cycling“ bekannt (oder von Lästermäulern als „Stubenradeln“ diffamiert), jeweils Montag- und Freitagabend, unter der Leitung von Cheftrainer **Christian** (gen. „Der Schinder“) und seinen Helfern. Ziel des durchaus intensiven Trainings ist zum Einen, auch im eher radfeindlichen Winterhalbjahr sportlich aktiv zu bleiben und zum Anderen, den Freiluftstart im Frühjahr zu erleichtern. Dazu etablierte Christian ein ganzheitliches Trainingskonzept, das die Schwerpunkte „Technik“, „Ausdauer“, „Maximalkraft“ und „Schnellkraft“ in zyklischen Abfolgen mit Erholungselementen kombiniert. Die Teilnehmer profitieren von diesem Training nicht erst beim Saisonstart im Frühling, sondern natürlich auch bereits bei winterlichen Aktivitäten, wie etwa Schifahren, Mountainbiken oder anderem!

Das Training wurde von durchschnittlich 9 Teilnehmern besucht, die an 53 Abenden insgesamt 835 Trainings-Stunden absolvierten, was auf dem Rennrad einer Strecke von **20.850 km** entspräche.



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

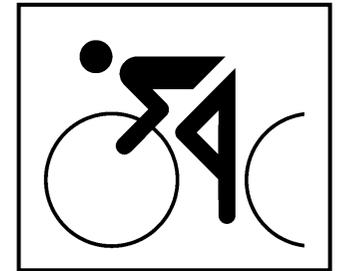


**Fröhlicher Start**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

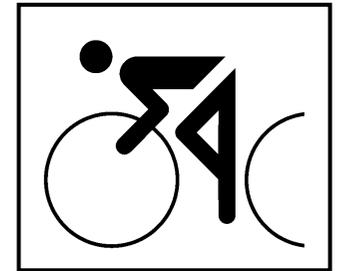


**Erste Zweifel**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

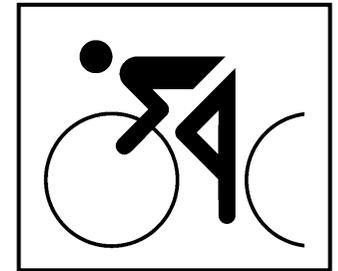


**Knochenjob!**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

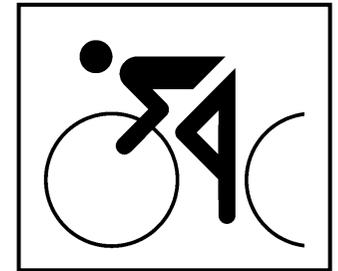


**Jetzt reicht's langsam**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

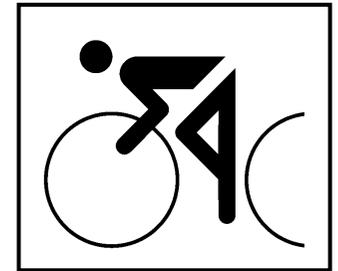


**Haarsträubend!**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)



## Tagesausfahrten

*In der vergangenen Saison war uns der Wettergott an den Wochenenden nicht gerade hold! Von den geplanten 12 Tagesausfahrten mussten 4 abgesagt werden.....*

So begann der Jahresbericht 2012 zu diesem Kapitel. Der aktuelle Bericht für das Jahr 2013 könnte genauso beginnen, aber das wäre nur die halbe Wahrheit:

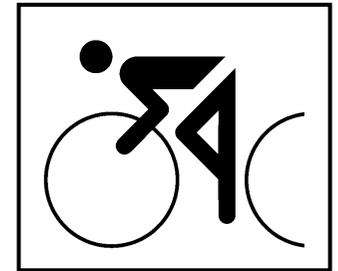
Die Bilanz sieht verheerend aus, denn von den geplanten 12 Touren konnten gerade mal 4 - in Worten: Vier - durchgeführt werden!

Dabei war ein Grund natürlich das kalte, verregnete Frühjahr, dem die ersten 3 Touren zum Opfer fielen. Während der relativ stabilen Wetterlage ab Mitte Mai bis Mitte August konnten dann alle geplanten Touren, der „Sonnwend- 100er“ sowie der „Sommerhit“ unter besten Bedingungen durchgeführt werden, lediglich die Halbtagesfahrt „Neuhausen“ wurde mangels Teilnehmern abgesagt.



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)



Alle 4 späteren Touren (August und September) mussten dann wetterbedingt abgesagt werden, wobei die Schlechtwetterphasen fast jedes Mal exakt und meist nur die geplanten Wochenenden „heimsuchten“, während die Folgetage wieder durchaus gute bis sehr gute Wetterbedingungen hatten. Dies galt gemeinerweise auch für die Ausweichtermine! Eine kleine Ausnahme bildete die gemeinsame (TRF mit RRF) Tour ins Lonetal, die zwar seitens RRF abgesagt, von den offensichtlich wetterfesteren TRF- Radlern aber durchgeführt wurde, die dabei 3 versprengte RRF Radler unter ihre Fittiche nahmen.

An den verbliebenen 4 offiziell durchgeführten Touren mit Streckenlängen von 110 bis 138 km nahmen zwischen 7 und 10 Sportler teil.

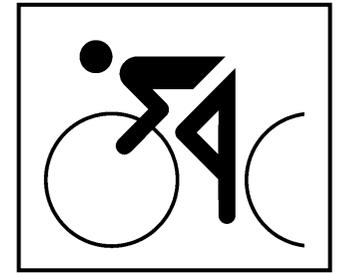
**Gefahren wurden dabei insgesamt:**

**3.836 Km**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)



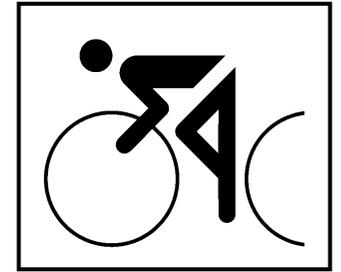
**Alpen**

**- Tourführer Hans**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

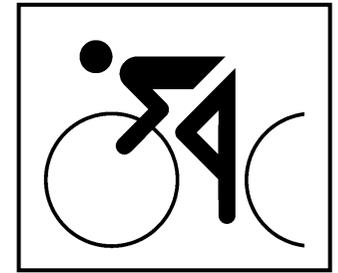


- Startvorbereitung  
Pfronten



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

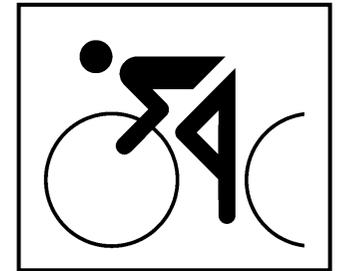


**- Warten auf das  
Wassertaxi**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

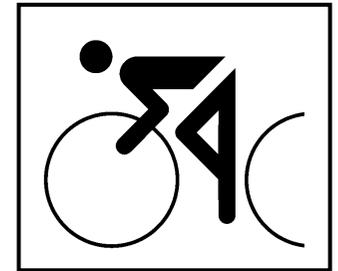


- Pause



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

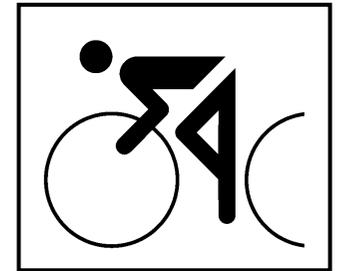


- Panne



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

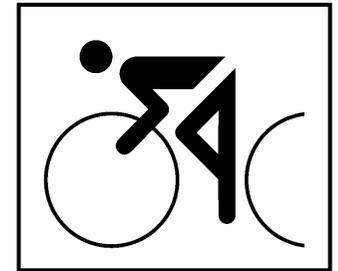


- Unterwegs



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

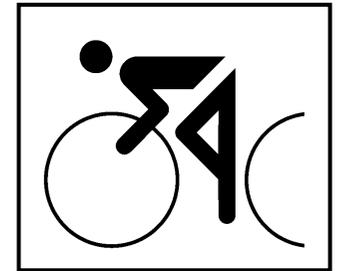


**Gruorn**  
**- In der Ruhe liegt die Kraft!**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

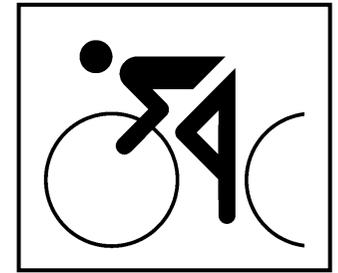


- **Gefährliches Terrain**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

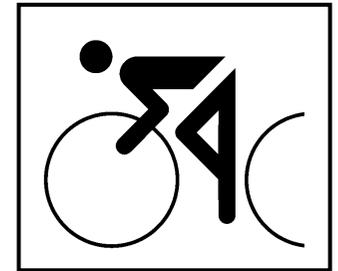


**- Halbzeit!**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

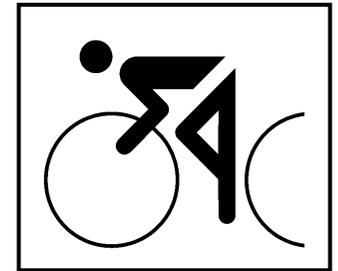


- Tourführer Wolfgang



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

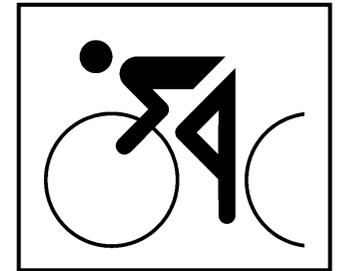


**Mailand  
- Sammeln!**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Renneradfahrer (RRF)

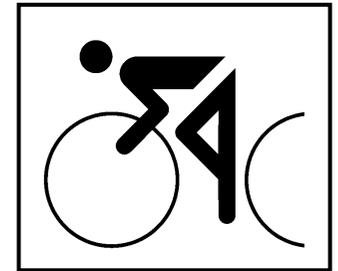


- Unterwegs



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

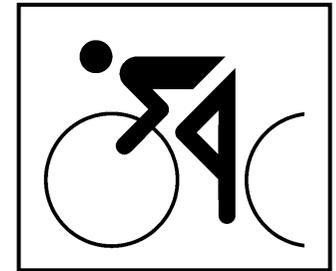


- High-Tec Navigation



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)



## Sommerhit in Laigueglia (Ligurien)

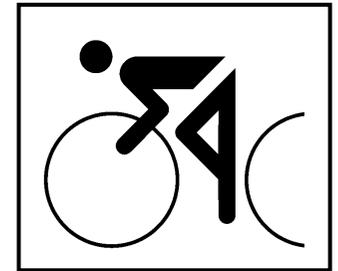
Sommerhit und Laigueglia – diese Begriffe sind bei den Rennradlern des RSV schon beinahe zum Synonym geworden! Keine Überraschung war es daher, dass der Sommerhit 2013 wieder in Ligurien stattfand. Zu überzeugend sind die Vorzüge, die dieser malerische Küstenort bietet: Da ist zunächst die Region mit ihren vielfältigen und attraktiven Tourenmöglichkeiten, das günstige Klima, aber auch die Herzlichkeit der Gastgeber, die gute Küche und die ideale Lage des schönen Hotels. Dagegen fiel der einzige Nachteil, die etwas lange Anfahrt, kaum ins Gewicht vor allem auch deshalb, weil - wie üblich - in Fahrgemeinschaften gereist wurde.

So unternahmen die 18 Teilnehmer in verschiedenen, wechselnden Gruppen Tages- oder Halbtagestouren unterschiedlicher Intensität und Länge um sich am späteren Nachmittag zum Ausklang an der Mole zu treffen. So wurde diese Unternehmung zu einer in jeder Hinsicht gelungenen, sportlichen und doch überaus erholsamen Urlaubswoche.



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

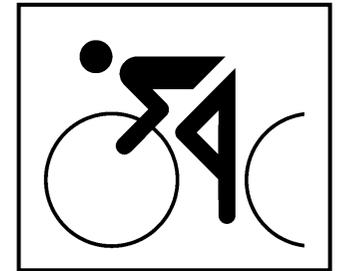


**Hotel**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

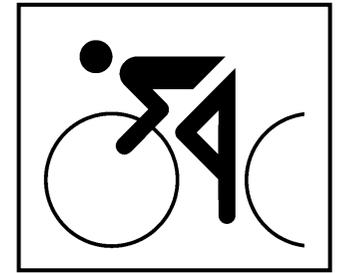


Laigueglia



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Renneradfahrer (RRF)

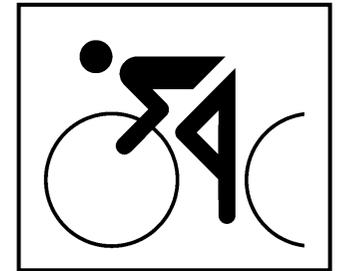


Startvorbereitung am Hotel



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

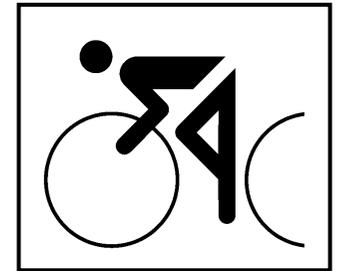


**Unterwegs**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

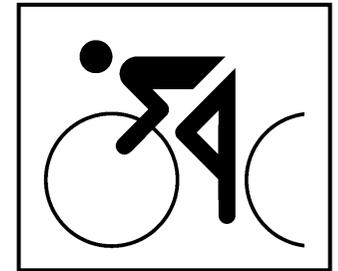


**Testico Tour**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

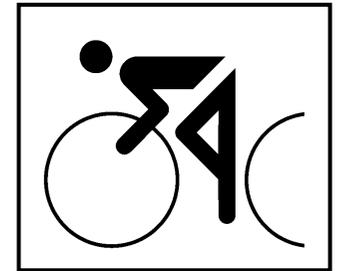


**Testico-Tour: Anstieg im Olivenhain**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

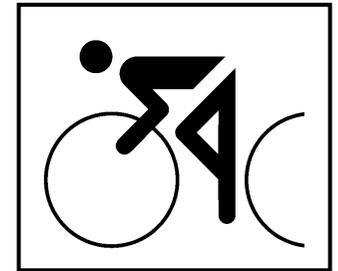


**Testico-Tour**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

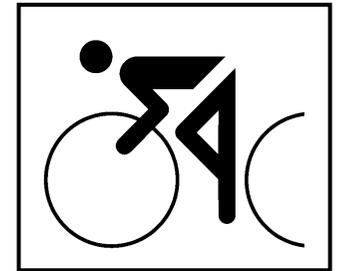


**Testico-Tour: Blick auf Alassio**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

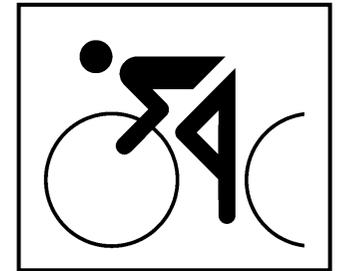


Dolceaqua



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

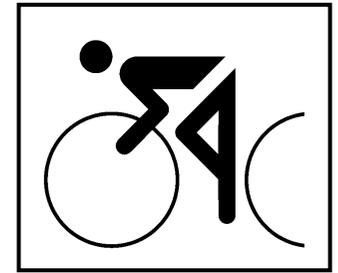


**Bajardo**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

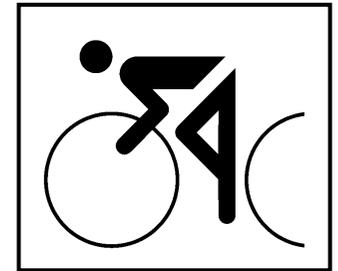


**Castello**

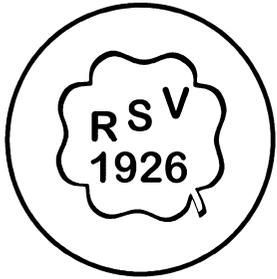


# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

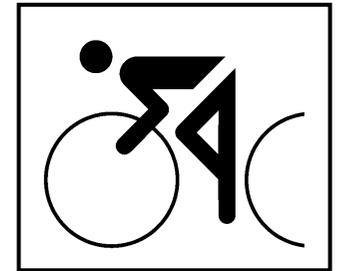


**Pause**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

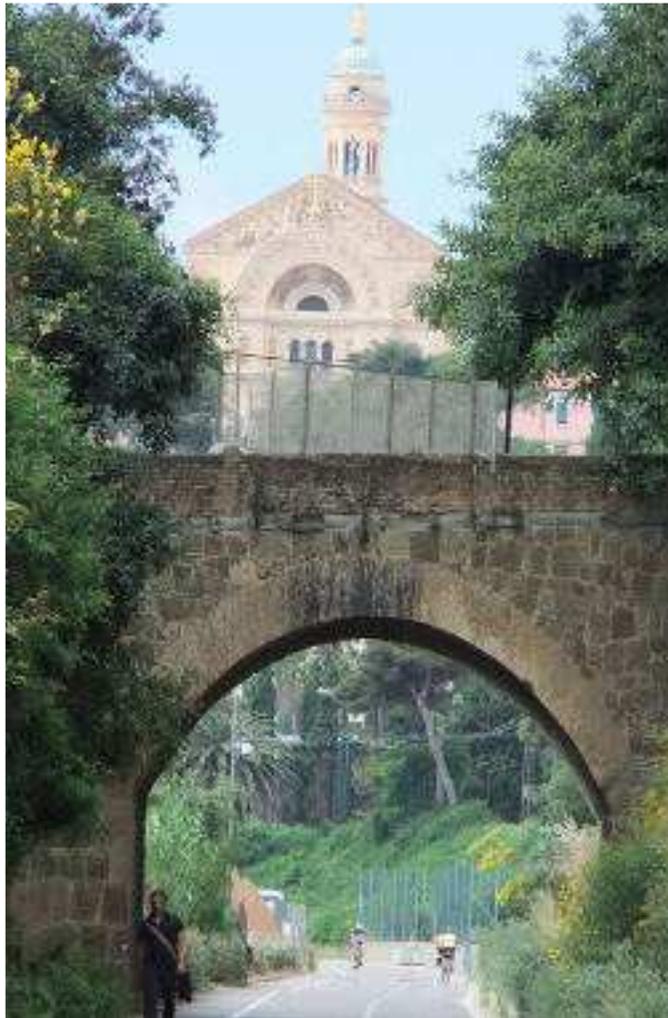
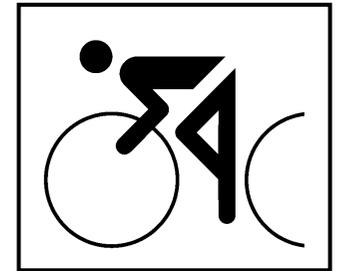


**Pause**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

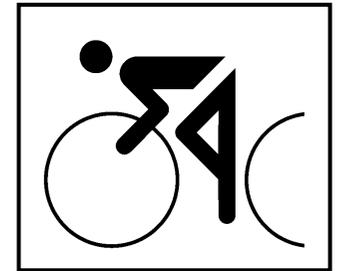


**Küstenradweg vor San Remo**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

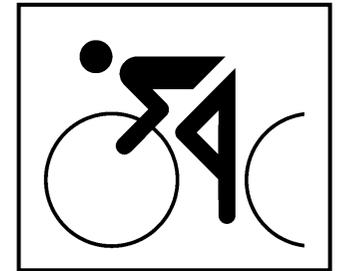


Küstenradweg



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

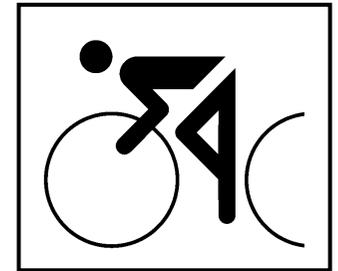


**Küstenradweg (Tunnel)**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

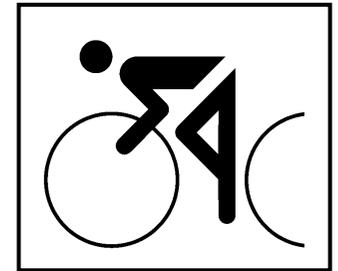


**Küstenradweg**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)

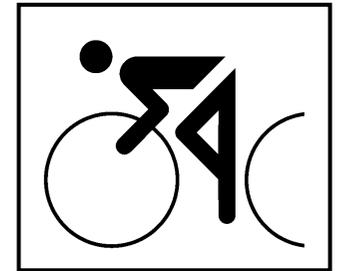


**Blick auf Laigueglia**



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)



## Sonstiges:

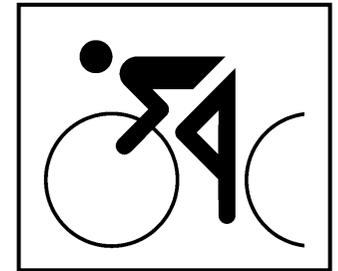
### Radmarathon bzw. RTF

Auch in der abgelaufenen Saison waren die „RRF extra“ Radler, also die sehr sportlichen Fahrer der RRF Gruppe, bei verschiedenen Veranstaltungen dieser Kategorie unterwegs. Als Beispiel seien hier „Alb extrem“ oder „Thannhausen“ genannt. Da zu diesen Touren teilweise sehr frühzeitige Anmeldung notwendig ist, werden sie in der Regel von den Teilnehmern direkt gebucht. Dies muss auch in der kommenden Saison so gehandhabt werden.



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)



## Unfälle

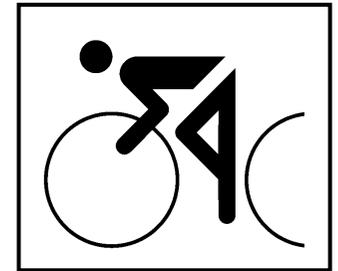
In der vergangenen Saison hatten wir schon wieder einen schweren Rad-Unfall hinzunehmen: Unser Sportfreund Wolfgang wollte als Tourführer für die Lindau-Ausfahrt wegen des unsicheren Wetters Rücksprache halten, stürzte bei der Fahrt und zog sich schwere Rückenverletzungen zu, die ihn immer noch beeinträchtigen. Wir wünschen rasche, vollständige gute Besserung!

Dieser weitere Unfall erinnert uns daran, dass wir eine Sportart betreiben, die nicht ungefährlich ist (uns fehlt einfach eine ordentliche „Knautschzone“) und die immer, vor allem bei Fahrten in der Gruppe, Disziplin, Rücksicht und Kommunikation (durch Zeichen oder Zurufe) unter uns und mit anderen Verkehrsteilnehmern erfordert.



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)



## Trainingsfahrten und Ausfahrten

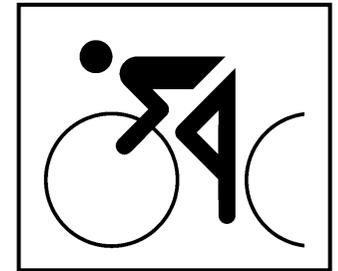
Die Verantwortung für die Durchführung der Touren insgesamt und im Detail lag und liegt ausschließlich bei den jeweiligen Tourenführern, die deshalb bei zweifelhafter Wetterlage und mit Blick auf Gesundheits- oder Unfallrisiken auch eine Verschiebung oder Absage von Touren aussprechen müssen. In der abgelaufenen Saison war dies leider mehrfach notwendig, hat aber aus unserer Sicht immer bestens geklappt!

Wir wollen diese Vorgehensweise deshalb auch in der neuen Saison beibehalten.



# RSV Wullenstetten 1926 e.V.

Abt. Radsport  
Rennradfahrer (RRF)



**Danke**



Ganz herzlichen Dank an Vereins- und Abteilungsleitung, an alle Trainer, Tourenleiter, Organisatoren und Helfer für ihre kompetente Unterstützung ihren Einsatz und die gezeigte große Flexibilität. Dank aber auch und nicht zuletzt an alle Mitmacher (auch als Gäste), ohne die dies alles keinen Spaß gemacht hätte!