

JÄNNER 2015



Mitglieder Info 2015

ARBÖ Radclub Volksbank Deutschlandsberg

Themen in dieser Ausgabe:

- Monatliches Clubtreffen
- Neu-,Wiederwahl Vereinsvorstand
- Mitgliedsbeiträge
- Rückblick 2014:
Ergebnisse
Sportliches
- Sponsoren
- Aktivitäten 2015

In dieser Ausgabe:

Clubtreffen	2
Mitgliedsbeiträge	
Rückblicke 2014	2
Fernfahrten Rom u. Feldk.	4
Viel Sportliches	6
Strava	10
Sponsor Vertrag	11
Ausbildungen Mitglieder	12
Trainings Straßen	
Fanfahrt Tour de France	13
Trainingslager 2015	14
Teststrecke	15
Sponsoren	16
Bergrennen	18
Jahresstatistik	

Liebe Vereinsmitglieder, Liebe Freunde des ARBÖ Radclub Volksbank Deutschlandsberg

Wir blicken auf ereignisreiches und auf ein vor allem unfallfreies Jahr 2014 zurück.

Obwohl wir ein kleiner Verein sind, ist die Liste unserer Vereinstätigkeiten überaus lang: Mitglieder unseres Vereines haben an einer Vielzahl von Rennen teilgenommen; Trainingslager auf Gran Canaria, Mallorca und Istrien wurden abgehalten; Fanfahrten zum Giro und zur Tour de France fanden statt; das traditionelle Bergrennen, den 22. Großen Bergpreis des ARBÖ RC Volksbank Deutschlandsberg, wurde veranstaltet; Radfernfahrten von Deutschlandsberg in die

ewige Stadt Rom und eine Fernfahrt von Feldkirch, Vorarlberg, nach Deutschlandsberg wurden durchgeführt; ein Wandertag wurde veranstaltet.

Vom Februar bis Oktober wurden monatlich Clubabende, welche immer gut besucht waren, abgehalten.

Seit November findet im JUFA Deutschlandsberg das wöchentliche Wintertraining, welches ebenfalls gut angenommen wird, statt.

Unsere neue Homepage www.radclub-dl.at entwickelt sich immer mehr zu einer gut genutzten Informationsplattform für Mit-

glieder und Interessierte. Dies belegen die Zugriffstatistiken: Täglich besuchen uns zwischen 10 und 40 Personen auf unserer Homepage. Allein im Dezember 2014 wurden an die 900 Seiten aufgerufen! Dies obwohl der Dezember kein typischer Radmonat ist.

Diese aufgezählten Aktivitäten erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sind aber in Indiz für ein aktives und lebendiges Vereinsleben.

Der Vereinsvorstand dankt Dir für deine aktive Mitgestaltung und wünscht Dir und Deiner Familie alles Gute im neuen Jahr.



Clubtreffen

Gut angenommen wurde der neue Termin unseres Clubtreffens: Seit vorigem Jahr findet das monatliche Clubtreffen am **1. Donnerstag**

im Monat um **20.00 Uhr** im Restaurant „**PUCINI**“ in Deutschlandsberg statt.

Nähere Informationen findest du auf unserer Homepage.

Mitgliedsbeiträge; NEUER IBAN

Der Mitgliedsbeitrag bleibt unverändert und beträgt für das Jahr 2015:

Jugendliche
bis 19 Jahre € 7,00
Erwachsene € 15,00
Familie € 37,00

Im Familienpaket sind

alle Kinder bis zum 19. Lebensjahr inbegriffen. Die Namen der Familienangehörigen bitte am Zahlschein angeben.

Fälligkeit: 15. Februar 2015

Wir bitten Dich, bis zu diesem Termin den Mit-

gliedsbeitrag einzuhalten!

Bankverbindung:

IBAN:
AT494477035470800000

ACHTUNG NEUER IBAN!

Neu- und Wiederwahl des Vereinsvorstandes

Am 6. Dezember 2014 fand im Gasthaus Stöcklpeter in Deutschlandsberg die ordentliche Mitgliederversammlung des ARBÖ Radclub Volksbank Deutschlandsberg mit der Neuwahl des Vereinsvorstandes statt.

Dabei wurde von den Mitgliedern dem bisherigen Vorstand das Ver-

trauen ausgesprochen und die Vorstandsmitglieder in ihren Funktionen einstimmig bestätigt.

Der wiedergewählte Vorstand:

Obmann:
Hermann Harter
Obmannstellvertreter:
Josef Berger
Kassier:

Johann Hauk
Kassierstellvertreter:
Jürgen Hauk
Schriftführer:
Karl Garber
Schriftführerstellvertreter:
Bernd Pommer

Der wiedergewählte Obmann Hermann Harter bedankte sich in seiner kurzen Ansprache für das Vertrauen. Im kommenden Jahr plant er wieder Trainingslager auf Gran Canaria, Mallorca und Kroatien.

Eine mehrtägige „Steiermarkrundfahrt“, der 23. Große Bergpreis (mit diversen Landesmeisterschaften), eine Fanfahrt zum Giro und zur Tour de France sowie zahlreiche Vereinsausfahrten stehen ebenfalls am Programm. Besonders hervorgehoben hat der Obmann die gute Gemeinschaft im Club.



Der neugewählte Vereinsvorstand: Bernd Pommer, Obmann Hermann Harter, Josef Berger, Hans Hauk und Karl Garber mit Altobmann Adolf Sonnleitner

Trainingslager auf Gran Canaria, Istrien und Mallorca

Gran Canaria:

Im Jänner 2014 trainierten Obmann Hermann Harter, Rudi Koch und Lukas Grünwalder intensiv auf Gran Canaria

Istrien:

Im März 2014 fand wieder eine Trainingswoche in **Porec** statt. Genächtigt wurde im Hotel Diamant. Insgesamt nahmen 12 Personen daran teil.

Mallorca:

Im April 2014, in der Karwoche, fand die traditionelle Radwoche auf Mallorca statt. Geplant und organisiert von Herwig Ehrle radelten Erich Perkitsch und Sepp Macher.



Auch die Stadtgemeinde Deutschlandsberg unterstützt den RC VB Deutschlandsberg.

Fanfahrt zum Giro

Vom 30. Mai bis 3. Juni 2014 unternahmen Gregor Hammer, Hans Hauk, Hermann Harter und Karl Garber eine Fan-Fahrt (mit Kurztrainingslager) zum Giro. Am 31. Mai stand die Bergankunft auf dem ge-

fürchteten Monte Zoncolan am Programm. Alle bewältigten die schwierige 12 km lange Bergfahrt, angetrieben von tausenden Zuschauern, die auf die Radprofis warteten.

Klaus Grünwalder und Wolfgang Szapas starteten von Deutschlandsberg aus zum Monte Zoncolan waren nach vier Tagen wieder in Deutschlandsberg.



Dreiländer-Ausfahrt

Mitglieder des RC Volksbank Deutschlandsberg führten am 2. August 2014 bei herrlichem Wetter die bereits traditionelle Dreiländer-Ausfahrt über Ungarn und Slowenien durch. Die 220 km lange Strecke führte von Deutschlandsberg über Wildon - St. Stefan i.R. - Feldbach - Jennersdorf - Szentgotthárd - Felsöszölnök (jeweils Ungarn) - Kuzma

(Slowenien) - Bad Radkersburg - Apače (Slowenien) - Mureck - Leibnitz nach Deutschlandsberg. Bei bester Stimmung wurden in Szentgotthárd und natürlich in St. Veit bei der Konditorei Cafe Kaiserhof Kaffee- und Kuchen- bzw. Tortenpausen eingelegt. Nach 7 Stunden und 20 Minuten Fahrzeit erreichte die Gruppe wieder Deutschlandsberg.



Fernfahrt Deutschlandsberg – Roma

*Nach 145 km bei 35°C
macht Herwig einen
Aufschrei
"wo iss sie den..."
gemeint war Ilse, seine
persönliche Betreuerin....*

Sechs Mitglieder des Radclub Volksbank Deutschlandsberg, Obmann Hermann Harter, Schriftführer Karl Garber, Alfred Hahnhammer, Manfred Herbsthofer, Bernd Pommer und Vorarlberg - Legionär Herwig Ehrle führen in sieben Tagen von Deutschlandberg nach Rom, von den Kelten zu den alten Römern

sozusagen. Nach etwas mehr als 42 Stunden, 1111 km und fast 10.000 Höhenmetern wurden die Radler von den beiden Begleiterinnen Ilse Ehrle und Waltraud Harter bei prächtigem Wetter am Petersplatz empfangen. Die ganze Woche brauchten die Sportler keine Regenbekleidung, was für den heurigen Sommer auch in Nord- und Mittelitalien außergewöhnlich war.

Die Teilnehmer haben sich mit dieser Pilgerfahrt, die unfallfrei verlief, einen radfaherischen Lebensraum erfüllt.

Ein besonderer Dank gebührt Herwig Ehrle, welcher die Etappen mit viel Radler-Gefühl ausgewählt hat, sowie unseren beiden Begleiterinnen, Ilse Ehrle und Waltraud Harter. Sie haben die Radfahrer bestens mit Getränken und Verpflegung versorgt.

*In einer halben Stunde
regnet es, Fredi zu
Hermann, welcher die
Regenjacke
zückte, es blieb aber die
ganze Woche trocken und
schön*



Fernfahrt Feldkirch-Deutschlandsberg

Klaus Gründwalder, Manfred Zernig sen., Josef Macher, Günter Wieser und Karl Garber, alle Mitglieder des RC Volksbank Deutschlandsberg, bestritten vom 24. bis 28. Juni 2014 mit dem Rennrad eine Fernfahrt von Feldkirch nach Deutschlandsberg. An fünf Tagen wurden ca. 670 km mit 8.900 Höhenmeter und mit folgenden

Tagesetappen zurückgelegt:

1. Feldkirch - Silvretta - Galtür - Ischgl - Landeck - Imst
2. Imst - Telfs - Leutasch - Mittenwald - Wallgau - Sylvensteinstraße - Achensee - Fügen
3. Fügen - Gerlos - Krimmler Wasserfälle - Mittersil - Bruck

a.d. Glocknerstraße
- St. Johann im Pongau

4. St. Johann im Pongau - Wagrein - Flachau - Radstadt - Ober-
tauern - Mauterndorf
- Tamsweg - Murau
Murau - Judenburg -
Obdach - Twimberg -
Preitenfeld - Hebalm -
Deutschlandsberg





Lukas Grünwalder, Elitefahrer im Rapso-Team

Nach gründlicher Vorbereitung im Trainingscamp in Gran Canaria bestritt er bereits im mitte März in Treviso (I) sein erstes Saisonrennen.

Anfang April folgte dann das Eröffnungsrennen des Österreichischen Radsports in Leonding, das auch gleichzeitig der Startschuss zur Österreichischen Radbundesliga "Tchibo Cup" war.

Bereits Mitte April konnte er seinen ersten Sieg in der Elite Kategorie in

Boneyhad (Ungarn) einfahren.

Nach einer 70km Flucht in einer 4-Mann Spitzengruppe konnte er den Sprint für sich entscheiden. Nach ca. 40 Renntagen und zahlreichen Auslandseinsätzen in Italien, Ungarn, Tschechien, Slowenien und Kroatien endete die Saison für ihn erst Mitte Oktober.

Er hatte mehr als 5000 Rennkilometer zu verzeichnen. Zu den Höhepunkten seiner Saison

zählen sicherlich der 24. Platz bei den Österreichischen Staatsmeisterschaften auf der Straße in Innsbruck, der 8. Platz bei den Österreichischen Meisterschaften im Kriterium und natürlich der erste Sieg in Boneyhad.

Die Vorbereitung für die Saison 2015 laufen bereits auf Hochtouren und er wird auch 2015 wieder für das steirische Team ARBÖ Rapso Knittelfeld an den Start gehen.

*„Du hast sicher einen 100er (kg)“
Hermann zu einen noch stärkeren Mitfahrer*

Michael Klug, unsere Seriensieger

Michael Klug hatte bereits 2013 eine erfolgreiche Saison.

Trotzdem konnte er diese Erfolge im Jahre 2014 zum Teil wiederholen!

Er hat im vergangenen Jahr für den ARBÖ Radclub Volksbank Deutschlandsberg an insgesamt 20 Rennen teilgenommen. Dabei hat er 12 Podestplätze errungen.

Von diesen Rennen hat er 5 gewonnen!

Besonders der dritte Gesamtsieg beim Auto Eisner Zeitfahr cup in der Allgemeinen Klasse sowie in der Gesamtwertung aller Klassen über alle 4 Bewerbe ist hervorzuheben.

Bei den Hartberger Radsportwochen mit 7 Bewerben konnte er das Einzelzeitfahren gewinnen.



Oldies but Goldies

Erich Perkitsch geboren 1948 begann mit 35 Jahren mit dem Radsport. Er ist Gründungsmitglied unseres Vereines. Er bestreitet seit ca. 15 Jahren Wettkämpfe und hat somit

bei über 200 Rennen teilgenommen. Größte Erfolge waren Europameisterschaften 3.Pl. im PZF österr. Vizemeister im Kriterium österr. Meisterschaften 3 Pl. Paarzeitfahren

x facher Landesmeister auf der Straße und im Kriterium sowie im Einzelzeitfahren. Weltradsportwoche 5 Siege darunter 3 mal beim EZF in Stainz. Erich hat schon ca. 300.000 km abgspult



Rudolf Koch geboren 1950 begann vor ca. 5 Jahren mit den Rennradsport. Er kam über seinen Sohn Martin welcher einmal steirische Meister Straße bei den Elitefah-

ren wurde, zum Rennradsport. In diesen Jahren war er sehr erfolgreich und bestritt ca. 120 Radrennen. Seine Erfolge waren : 4 facher steirischer Landesmeister,

Steirischer Mastercupssieger 2012, 2 facher Eibler Bergrennen Sieger, Auto Eisner Klassensieger usw. Rudi hat schon ca. 85.000 km abgspult.



Egon Koller geboren 1949 begann 1990 mit den Radsport. Er bestreitet seit ca. 15 Jahren Wettkämpfe und hat somit bei ca. 200 Rennen teilgenommen. Größte Erfolge waren

6 facher steirischer Landesmeister 2 facher steirischer Mastercupssieger je einmal zweiter und dritter in dieser Gesamtwertung über eine ganze Saison. 2 facher Auto Eisner Klassensieger

Ingesamt fuhr er 24 Siege, 23 zweite und 26 dritte Plätze ein. Er trainiert auch sehr erfolgreich den Radball Stützpunkt in Deutschlandsberg. www.verein-rbz.at



„Radfahren ist Bewegung und Bewegung ist gesund.“



Rainer Lesky 24 Stunden und mehr...

Vorbereitung:

In der Vorbereitung eines solchen Bewerbs, steht die Zielsetzung 24 Stunden in einem Stück, wenn möglich, ohne Pausen durchzufahren.

Meine Vorbereitungsphase dauerte vom 01.11.2013 bis zum 17.07.2014. Das Rennen startete am Freitag den 18.07.2014 um 18 Uhr und endete am Samstag um 18 Uhr.

Einige Eckpunkte über das Trainingsprogramm:

Die Gesamttrainingszeit betrug 360 Stunden.

Davon am Rennrad 286 Stunden; Ergometer 47 Stunden; Krafttraining 27 Stunden.

Die Anreise erfolgte am 18.07 vormittags mit meinem Betreuer Patrick Kohlbacher.

Danach bauten wir das Betreuerzelt auf, machten die Nahrungsmittel bereit und bereiteten das Rad auf das Rennen vor.



Ernährung:

Die Ernährung erfolgte bei mir ausschließlich durch Flüssignahrung. Ich verwendete All-in, und einen selbstgemischten Getränk, der aus Fruchtzucker und Maltodextrin besteht. Mit fortlaufender Zeit kam auch Cola dazu, um die Psyche auf-

zurichten. Die Nahrungsübergabe erfolgte fliegend, was zu jeder Zeit immer tadellos funktionierte.

Das Rennen:

Die Startaufstellung der 24-Stunden-Einzelfahrer erfolgte um 17:45 Uhr. Vor dem Start gab es noch Interviews mit den

potentiellen Siegfahrern. Zu diesem Zeitpunkt hieß es, Nervosität gering halten und auf den Start konzentrieren.

Pünktlich um 18:00 Uhr erfolgte der Start, dieser fiel fast ins Wasser, weil ein Fahrzeug die Strecke verspernte.

Gleich in der ersten Kurve passierte ein Sturz, der das Feld gleich auseinandergezogen hat. Das hatte für mich einen Vorteil, denn sonst wäre das Anfangstempo zu hoch ausgefallen. Der weitere Verlauf verlief ohne besondere Vorkommnisse. Die ersten

zwei Stunden waren sehr schwül, die weiteren Stunden in der Nacht und den frühen Vormittagsstunden waren von den Temperaturen sehr angenehm, man konnte kurzweilig fahren. Die Nacht verging relativ schnell, weil man die Uhrzeit am Tacho nicht ständig über-

prüfen konnte. Gegen fünf Uhr in der Früh wurde es am Horizont wieder hell, das brachte wieder neuen Lebensmut in die Psyche der Fahrer. Das bemerkte man als die Fahrer wieder zu scherzen anfangen. Nach 12 Stunden Renndauer hatte ich 400 km

zurückgelegt. Die weiteren Rennstunden, bis zur 20. Stunde, waren durch kleinere Höhen und Tiefen geprägt. Aber dann verspürte ich am Gesäß qualvolle Schmerzen, ausgelöst wurden diese durch das Reiben des Wassers, das wir zum Abkühlen verwendet haben. Es hatte am Tag weit über 30°C. Was tun, es sind noch vier Stunden zu fahren? Es folgte eine Besprechung mit Patrick, denn ich wollte keinen Meter mehr

fahren. Das war eindeutig der Tiefpunkt des Rennens. Wir analysierten das Gesäß, es war zum Glück nicht aufgerieben, sondern nur blau und grün. Als Gegenmaßnahme schmierten wir die Hose und den Sattel großzügig mit Fett ein, dann ging es durch Druck und Motivation von Patrick in die nächste Runde.

An dieser Stelle möchte ich mich bei Patrick recht herzlich bedanken, denn

ohne top Betreuung ist ein solches Rennen nicht möglich!

Die ersten Kilometer nach dem einschmieren des Sattels, waren ein Ritt durch die Hölle. Die Schmerzen ließen dann aber spürbar nach, sodass ein Beenden des Rennens wieder möglich war. Ich beendete das Rennen auf dem 9. Rang. 24 Stunden

Insgesamt habe ich nach 24 Stunden und zwei Minuten Fahrzeit insgesamt 716 Kilometer zurückgelegt. Die Regeneration nach dem Rennen hat natürlich eine lange Zeit in Anspruch genommen.



Strava ein Vergleichsportal:

Strava ist ein soziales Netzwerk zum internet-basierten Tracking von Radtouren oder Laufeinheiten. Die zurückgelegten Strecken können von den Mitgliedern des Netzwerkes über einen kompatiblen GPS-Empfänger (Garmin, Polar usw...) samt Informationen zur Dauer, Steigung, Geschwindigkeit oder dem Kalorienverbrauch abgespeichert werden. Anschließend besteht die

Möglichkeit die Daten detaillierter auszuwerten und die eigene Leistung mit anderen Mitgliedern des Netzwerkes zu vergleichen. Die Basisdienste des Netzwerkes sind kostenlos. Im Unterschied zu anderen Netzwerken dieser Art verwenden auch professionelle Athleten, wie André Greipel, Michał Kwiatkowski, Niki Terpstra, Taylor Phinney oder Marianne Vos, die Funk-

tionen zum öffentlichen Tracking ihrer Leistungen und während unterschiedlicher Profiradrennen. Sie können über die Suchfunktion auch von normalen Mitgliedern gefunden und gefolgt werden. Des Weiteren verfügt Strava über eine Segmentauswertung mit Bestenlisten. Daher kann jeder Nutzer ein Segment aus einer aufgezzeichneten Strecke

Auf Strava sind die mit „Blitz“ gekennzeichneten Wattzahlen sind gemessen, die ohne errechnet

generieren. Wer dann über dieses Segment radelt und die Datei zu Strava hoch lädt, wird in die Bestzeitliste dieses Segments aufgenommen; eine zusätzliche Motivation, die bisher keine Trainingsplattform bietet. Garmin Connect hat auch ein Leaderbord hat aber keine grafische Auswertung nicht so detailliert.

Der Beste jedes Segmentes wird als „KOM“ (KING OF MOUNTAIN) bezeichnet. Für jedes Segment gibt es auch noch Einteilungen nach Alter und Gewicht, um sich mit Rennfahren mit selben Voraussetzungen vergleichen zu können. Noch ein nettes Feature von Strava: Falls kein

Leistungsmesser vorhanden ist, errechnet Strava nach Eingabe des Körpergewichtes überschlagsmäßig die Durchschnittsleistung. Auch die offizielle Teststrecke des RC DLBG wurde bereits als Segment gekennzeichnet, leider haben sich erst 4 Fahrer der Herausforderung gestellt:

MEINE PLATZIERUNG		MEINE BESTZEIT		Insgesamt		Männer und Frauen	
1 / 4		6:16					
Rang	Name	Datum	Geschwindigkeit	HF	Leistung	VAM	Zeit
1	Lukas Grünwalder	17. Sep. 2014	14,5km/h	153bpm	330W	1.438,1	6:16
2	Hermann Harter	1. Apr. 2015	12,1km/h	167bpm	364W	1.207,0	7:28
3	Karl Garber	15. Sep. 2014	12,0km/h	161bpm	284W	1.196,3	7:32
4	Wolfgang Szapas	31. März 2015	10,6km/h	171bpm	256W	1.058,2	8:31

STRAVA Dashboard Training Entdecken Herausforderungen Shop Freie Probememberschaft beginnen

*** Teststrecke RC DL**
Radfahrt-Segment Kothvogel, Styria, Austria

1,5km 10% 365m 515m 150m Berg-Kategorie 4
Distanz Steigung Ø Niedrigster Punkt Höchster Punkt Höhenunterschied 9 Versuche von 4 Leuten

Schnellste Zeiten

- Gesamt PR 6:16 · 17.09.2014
- Lukas Grünwalder KOM 6:16 · 17.09.2014

Leistungen vergleichen

Ein Ziel für dieses Segment festlegen Alle ansehen Ziel setzen

Im Blog einbetten Aktionen

Symbole von Strava

★	🏆	Tobisberg Climb	1,5km 83m 5%
★	🏆	Dobler Straße Climb	1,1km 26m 2%
★	👑	Oisnitzgraben	7,5km 35m -0%
★	🥈	Tobis-Bramertrittweg II	2,2km 28m 1%

Sponsor Vertrag mit Volksbank Deutschlandsberg

Die Volksbank Süd - Weststeiermark hat den Vertrag als Hauptsponsor für ein weiters Jahr verlängert.

Bei der Vertragsunterzeichnung waren Direktor Robert Sonnleitner von der Volksbank, sowie Obmann Hermann Harter vom Radclub anwesend.

Die bereits rationelle Förderung seitens der Volksbank wird speziell in wirtschaftlichen schwierigen Zeiten vom RC Volksbank Deutschlandsberg besonders geschätzt.

Nochmals ein herzliches Dankeschön an die Volksbank Süd – Weststeiermark.



*„Mein Puls geht mir aus“
Walter am Karnerberg, als
die Batterie leer wird*

*Lebenslanges lernen ist wie
lebenslange Bewegung, wer
rastet der rostet.*



Wandertag

Am 26. Oktober 2014 fand der traditionelle Wandertag in Trahtütten statt. Die Wanderroute führte von GH Koralmblick als Rundkurs über das Försterhaus und Bau-

ernhäusern, wo es einen kleinen Imbiss gab wieder zurück zum Ausgangspunkt. Der Nachmittag klang im Alpengasthof Koralmbilck aus.

Ausbildungen der Klubmitglieder

Seit 2012 ist Hermann Harter staatlich geprüfter Trainer Radsport. Da aber Radfahren vor allem und wie in anderen Sportarten "Kopfsache" ist absolvierte er 2014 einen Sport Mentaltrainer Kurs.

Seit 2014/15 besuchte er einen Diplom Sportmentaltrainerkurs in Wien/Salzburg. Im Frühjahr wurde eine Rückentrainer Diplom Ausbildung am WIFI abgelegt. Lukas Grünwalder hat die Ausbildung

zum staatlich geprüften Ski Instruktor im Februar 2015 erfolgreich absolviert.

Außerdem ist Michael Klug diplomierter Fitness-trainer (WIFI) und ist im Fitpoint als Trainer tätig.

Wo trainieren, fahren unser Mitglieder ?

Wie in unserer Leistungsbilanz ersichtlich wird in unseren Verein vor allem viel trainiert...

Die Ziele sind verschiedenen und reichen von speziellen Vorbereitung auf diverse Meisterschaften

über normales Rennradtraining, Langstreckenfahrten zur gemütlichen Ausfahrten...

Aber wo werden die zirka 172.000 km unserer Mitglieder gefahren?

Natürlich auf der Straße (manchmal auch auf geschotterten..), aber wie jeder weiß gibt es Nebenstraßen Landesstraßen, Bundesstraßen und Autobahnen.

Letzter mit den Rad zu benutzen ist nur im Ausland möglich/erlaubt.

Also unser "harter" Kern der mehrmals wöchentlich trainiert fährt vor allem auf Nebenstraßen:

Erstens sind sie verkehrsärmer, also weniger Autos.

Zweitens auch schöner da sie abseits grosser Orte verlaufen.

Drittens gleich wenn nicht besser erhalten sind, da momentan besonders die Landesstraßen nicht immer im Top Zustand sind.

Viertens sieht auch kleine Orte wie zum Beispiel Fantsch, Gutennacker, Goldes um nur einige zu nennen

Fan Fahrt Tour de France

Am Mittwoch dem 16.07.2014 machten sich Hermann und Luki zu ihrem schon traditionellen Besuch bei der Tour de France auf. Um ca.17:00 in Cesana Torinese an. Von dort, nur 15km von Frankreich entfernt starteten sie gleich ihre erste Tour hinauf in den Nobelskiort Sestriere.

Die ersten 1500 hm waren geschafft, dann gings ab ins auch schon traditionelle Quartier nach Clavier. Etwa ca. 1,5 km von der Französischen Grenze entfernt.

Am 2.Tag wartete bereits der im warsten Sinne des Wortes „Höhepunkt“ des Ausflugs, nämlich der höchste Pass Europas, der Col de la Bonnette mit 2806 m über dem Meeresspiegel. Sie starteten die Tour vom Col de Vars, hinunter ins L'Ubaye Tal und von ca. 1200 Meter Seehöhe begann dann der lange Anstieg hinauf zum Col de la Bonette.

Da man am Gipfel auch noch eine kleine Schleife fahren kann, hat Hermann gemeint er wird 3 Runden fahren

(siehe Grafik)für jedes Jahrzent Radtraining

eine Runde. Danach wieder runter ins Tal und dann hatten sie noch den Col de Vars zu bewältigen. Nach 2800hm und 108km wurde diese schwere Tour dann nach 6 Stunden Fahrzeit beendet.

Am 3. Tag dann der erste Besuch der Tour. Die 13.Etappe führte die Tour von Saint Etienne hinauf zum Skiort Chamrousse. Sie fuhren mit dem Auto bis an den Fuß der Bergankunft und dann gings auch schon los. Unter 1000 von Radfahren fuhren sie die 18km langen Anstieg hinauf bis zur Flamme-Rouge wo sie dann Vincenzo Nibali der Solo kam anfeuern durften.

Auch Bernhard Eisel wurde von Ihnen angefeuert. Nach dem alle Fahrer im Ziel waren suchten sie noch das „Fahrerlager“ mit den Teambussen auf und konnten noch den aktivsten Fahrer dieser Etappe, nämlich Alessandro DeMarchi beim „Zitronen“ essen und Interview geben sehen.

Am Samstag dann fuhren sie vom Quartier weg hinunter nach Briancon und gleich hinauf zum Dach der diesjährigen

Tour, dem Col de l'Zoard. Am fast höchsten Punkt der Tour, ca. 1km von der Bergwertung entfernt konnten sie durch die weit einsehbare Strecke das erste mal die Geschwindigkeit des Pelotons sehen. Einfach unbeschreiblich wie sich die Fahrer nach bereits 14.Etappen diese Bergstraße regelrecht hinaufgeschraubt haben.

Auch Hermann wurde bei unsere Auffahrt von den 10000en Leuten frenetisch angefeuert und wurde sogar von Captain America in die Höhe gestämmt (siehe Foto). Zurück gings wieder nach Briancon mit einen Abstecher Richtung Italien,

Ganz nebenbei wurde auch noch ein "Privat Rennen" mit einheimischen Radfahrern ausgetragen, was natürlich im Sprint entschieden wurde... Am letzten Tag regnete es leider wie aus Kübeln, dadurch konnten sie keine Tour mehr fahren und brachen nach dem Frühstück auf in Richtung Heimat auf.

So kamen die beiden wieder gut und mit unbeschreiblichen neuen Eindrücken zuhause an.



Aktivitäten 2015

Trainingswochen auf Gran Canaria



Auch heuer waren wieder der Fahrer des Clubs auf Gran Canaria.

Rudi und Martin Koch bildeten die Vorhut, dann kam Hermann Har-

ter nach, als Abschluss kam noch Erich Perkitsch dazu. Es wurde bei durhwegs schönen Wetter etliche Kilometer „erradelt“, den auf Gran

Canaria ist fast nichts „flach“. Anbei der Klassiker Trännentour



Trainingswochen auf Istrien und Mallorca



Auch heuer werden wieder Trainingswochen organisiert.

Istrien: Heuer waren Rudi und Egon vom 19. bis 29. März 2014,

Im Hotel Diamant in Porec.

Mallorca: In der Karwoche 2015 wird ein Trainingslager auf Mallorca durchgeführt.

Die Organisation führte wie gewohnt Herwig Ehrle durch.

Erich, Bernd; Gregor kurbelten jede Menge Kilometer.....

Fanfahrt zur Tour de France



Im Juli 2015 wieder eine Fanfahrt zur Tour de France, der größten Landesrundfahrt, geplant. Dabei wird natürlich auch selbst geradelt. Neben der Überquerung des Cime de la Bonette

(2860 m), siehe Foto, stehen auch der Col du Galibier und diverse House Kategorienberge in den französischen Alpen auf dem Programm.

Die Organisation wird von Hermann Harter durchgeführt.

Die Ausschreibung erfolgt im Juni 2015



Teststrecke Kothvogel

Da die meisten unserer Fahrer kein Leistungsmesssystem besitzen, wurde unsere "alte" Teststrecke „Kothvogel“ wieder aktiviert.

Wir haben eine Formel erstellt, mit welcher die durchschnittliche Leistung berechnet werden kann.

Für die Berechnung ist das Gesamtgewicht (mit Rad) und die erzielte Zeit des Fahrers erforderlich.

Die Strecke beginnt nach Stainz Richtung Gams an der L617 Bad Gamser Straße und endet in der Einmündung L645 Engelweingartenstraße (siehe Skizze). Sie ist 1450 m lang und weist einen Höhenunterschied von 154 Höhenmetern auf.

Der Streckenrekord liegt zur Zeit bei 5:10 und wurde mit 400 Watt erbracht.

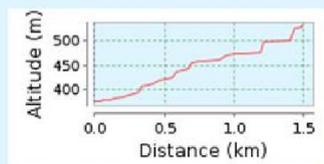
Alle Mitglieder haben

die Möglichkeit, die eigene durchschnittliche Leistung berechnen zu lassen. Daraus kann man den jeweiligen Trainingszustand beobachten.

Natürlich werden die Daten vertraulich behandelt 😊.



Höhendaten



Höhendifferenz 154 Meter (376 bis 530 Meter)
Gesamtanstieg 154 Meter



Presseberichte

Sämtliche detaillierte Presseberichte des vergangenen und laufenden Jahres findest du auf unserer Homepage unter folgendem Link.

<http://www.radclub-dl.at/presseberichte/>

Gesamtsieg für Egon Koller und Michael Klug

Bei spätherbstlichen Temperaturen und leichten Regen fand im Rahmen des 10. Auto Eisner Cups das vierte und letzte Rennen statt. Die Fahrer des RC Volksbank Deutschlandsberg mussten in St. Georgen im Lavanttal das 12 km langen hügeligen Einzelzeitfahren bewältigen. Ungeachtet dessen, dass zwei Spitzenfahrer des RC Volksbank Deutschlandsberg ausfielen und das Wetter der Mannschaftsmoral mächtig zusetzte, konnte der Gesamtwertungsführende Michael Klug und sein Vereinskollege Egon Koller gewohnt ihre Stärken auf der Straße ausspielen und ihre direkten Kontrahenten abhängen und damit den Gesamtsieg in der Wertung Männer I und Männer IX einfahren. Rudolf Koch und Johann Hauk sicherten sich durch sehr konstante Leistungen, den zweiten und vierten Gesamtplatz der



Die erfolgreichen Radfahrer: Johann Hauk, Michael Klug, Egon Koller (v.l.)

jeweiligen Einzelwertungen. Überdies gab es weitere hervorragende Tagesplatzierungen. Egon Koller belegte den ausgezeichneten ersten Platz in seiner Altersklasse, Rudolf Koch den Zweiten, und Michael Klug den dritten Platz. Johann Hauk sicherte sich den fünften Platz.

*„Bleiben wir vier Guten vorne, damit der Schnitt oben bleibt.“
Harald zu Luki*



Vereinsausfahrten bzw. -training

Das Rennfahrer-Training wird wie gewohnt mit Hermann Harter abgesprochen.

Ab April 2015 findet

jeden Sonntag ab 9.00 Uhr (bzw. ab Mai 8.00 Uhr) eine gemeinsame Ausfahrt statt. Treffpunkt: ÖMV Tankstelle beim Praterkreisverkehr.

Kurzfristige Ausfahrten werden per E-Mail ausgeschrieben.

Ein herzlicher Dank an unsere weiteren Sponsoren

REITERER
Deutschlandsberg

PEUGEOT

JÖBSTL REISEN *Jetzt Urlaub*

Reisebüro:
8530 Deutschlandsberg, Unterer Platz 1
Telefon: 03462 / 5144 – Fax: 03462 / 5144-21
Email: deutschlandsborg@jetzturlaub.at
www.jetzturlaub.at

Busunternehmen:
Johann Jöbstl GmbH
8530 Deutschlandsberg, Unterer Platz 1
Telefon: 03462 / 5244 – Fax: 03462 / 5244-20
Email: bus@joebstl.com – www.joebstl.com

LIECHTENSTEIN HOLZtreff

GUT HOLZ
Bauholz • Blockhauswände
Profilbretter • Blockhausschalung
Brandschutzschalung
Fußböden
Staffel/Latten/Leisten
Holzschutzmittel
BSH/KVH • Kabeltrommel

Liechtenstein Holztreff
Liechtensteinstr. 15 – 8530 Deutschlandsberg
Tel: 03462/2222-16 – Fax: 03462/2222-22
www.holztreff.at

Perkitsch
GAS - WASSER - HEIZUNG

PORSCHE
DEUTSCHLANDSBERG
...wir begeistern Sie!

Ein Schaumspitz und ein Cola und Hermann ist nicht mehr zu bremsen.

„Bergab rollt ein Kürbis auch“, ein Unbekannter zu Klubkollegen beim Ölspurlauf

Reichl - Schrott

Sauberermacher

**TREIBSTOFFPARADIES
Kohlhammer**

**Radsport
Weichberger**

[1st] JAUNIG [1st]
window partner
FENSTER / TÜREN / SONNENSCHUTZ
8530 Deutschlandsberg - Wirtschaftspark 10
Tel. 0 34 62 / 24 08 www.jaunig.at
Internorm® **FIX-O-ROUND**

Mag. pharm. Güllies 8530 DEUTSCHLANDSBERG Frauenlatenstr. 5
Tel. 03462/29 01 Fax 03462/290 122
CHRISTOPHORUS APOTHEKE

22. Bergrennen des ARBÖ RC VB Deutschlandsberg

Am 6. Juli 2014 fand der 22. Große Bergpreis des ARBÖ Radclub Volksbank Deutschlandsberg statt.

Es konnten über 50 Teilnehmer begrüßt werden.

Der Große Bergpreis zählte auch zum Steirischen Mastercup.

Bei diesen Rennen wurden die Landesmeisterschaften Berg U17 und Junioren ausgetragen.

Nochmals ein herzliches Dankeschön für die vielen Helfer/innen,

2015 also heuer werden zusätzlich zu den Landesmeisterschaften U17,

Junioren noch alle Mastersklassen und die österreichischen Meisterschaften Frauen Elite bei unseren Bergrennen ausgetragen.



Jahresstatistik

Eine Umfrage unter den Mitgliedern des RC Volksbank Deutschlandsberg hat ergeben, dass im Jahre 2014 ca. 172.000 Trainingskilometer zurückgelegt wurden.

Unsere aktiven Radrennfahrer haben an 30 Radrennveranstaltungen teilgenommen. In Summe wurden insgesamt 107 Rennen bestritten.

Die Bilanz kann sich sehen lassen:

Beim Auto Eisner Zeitfahr cup im Lavanttal waren wir wie immer besonderer erfolgreich, in der Gesamtwertung konnte Michael Klug seinen Vorjahreserfolg bestätigen, Johann Hauk wurde in seiner Klasse Gesamtzweiter, mit Rudolf Koch und Erich Perkitsch gab es am Ende noch zwei Klassendritte.

Auch bei den Meisterschaft wurde wieder beachtliche Erfolge erbracht:

Erich Perkitsch österr. Vize Meister Kriterium Landesmeister Kriterium Master V

Egon Koller 3 facher Landesmeisterschaft Master V.

Somit gingen alle Landesmeistertitel der Kategorie Masters V an den RC-VB-Deutschlandsberg.



Der ARBÖ Radclub Volksbank Deutschlandsberg war beim Auto Eisner Cup sehr gut vertreten und erfolgreich



Radclub Volksbank Deutschlandsberg

Obmann
Hermann Harter

Mettersdorf 96
8504 Preding

Telefon: 03462/2545-143
E-Mail: hat@mag.at



„Radfahren ist Bewegung
und Bewegung ist gesund“

DU FINDEST UNS
AUCH IM WEB
www.radclub-dl.at

