RSG-Info Nr. 50

Mai 2013

* 20.10.1936 ♦ 05.04.2013

Am Freitag, den 05.04.2013 ist unser Vereinsgründer, Ehrenmitglied und Fachwart RTF **Alfons Behrendt** plötzlich und unerwartet verstorben. Wir waren alle sehr betroffen, als wir diese Nachricht erhielten. Alfons war erst im November letzten Jahres einstimmig für seine Verdienste zum Ehrenmitglied ernannt worden. Sein Leben war überwiegend dem Radsport und der RSG Ford Köln gewidmet.

Im Frühjahr 1983 suchte er mit einer Anzeige im Fordreport gleichgesinnte Radsportler für die Gründung einer Betriebssportgruppe. Aufgrund dieser Initiative wurde am 22.02.1983 die BSG Ford Köln gegründet. Aus dieser Betriebssportgruppe wurde 1985 die heutige RSG Ford Köln e.V. Mit 200 Mitgliedern sind wir der größte Radsportverein des Bezirks Köln.

Das haben wir in hohem Maße Alfons zu verdanken. Durch sein Engagement im Radsport ist unser Verein zu dem geworden, was er heute ist. Als Fachwart RTF hat Alfons bis zu seinem Tod immer dafür gesorgt, dass unsere Veranstaltungen reibungslos durchgeführt und weitschauend vorausgeplant werden konnten. Sein Motto war stets: ‚Nach der RTF ist vor der RTF'. Wir werden versuchen, uns dieses Motto zu eigen zu machen.

Alfons lag besonders am Herzen, jüngere Mitglieder für die Vereinsarbeit zu begeistern. Das werden wir in seinem Sinne weiter verfolgen und daran arbeiten, damit sich dies in naher Zukunft realisieren lässt.

Unser tiefes Mitgefühl und unsere Anteilnahme gilt seiner Frau Elvira.

Alfons hinterlässt in unserem Verein eine große Lücke, die schwer zu schließen ist.

Lieber Alfons, Du wirst uns fehlen. Doch Du wirst stets einen Platz in unserer Mitte haben.

Herausgeber und V.i.S.d.P.: Vorstand der RSG Ford Köln e.V.
Redaktion/Layout: Monika Moosmann
E-Mail: mo-moosmann@t-online.de
Mobil: 01799451000
Weitere Infos auf unserer Homepage: www.rsg-ford.de

Editorial

Liebe MitgliederInnen,

der Tod gehört zum Leben und selbst das Bewusstsein hierüber lässt uns hadern, wenn ein Mensch – wie Alfons Behrendt – plötzlich aus dem Leben gerissen wird. Die menschliche Zeituhr tickt unaufhörlich und wir alle wissen nicht, wann sie aufhört zu schlagen. Ein Trost für die Hinterbliebenen und uns ist es, dass Alfons während einer alltäglichen Beschäftigung in eine uns unbekannte Welt hinüber getreten ist. Daher ist es umso wichtiger, dass jeder das Momentum genießt und erlebt. Es ist relevant, dass man die entscheidenden Augenblicke seines Lebens erkennt. Da fällt mir ein sehr kluger Satz von Roger Willemsen ein: »Das Leben kann man nicht verlängern, aber wir können es verdichten.« Einen Nachruf von Martin L. findet Ihr auf Seite 10.

Alfons und Elvira waren ebenfalls mit von der Partie bei unserer ‚Anfahrt' am Karfreitag. Trotz der widrigen Wetterverhältnisse hatten sich 26 tapfere MG eingefunden und im beheizten Bistro ein ausgiebiges Frühstück genossen und sich intensiv ausgetauscht. Eine Fahrt bei diesem Schnee war unmöglich! Ein paar Fotos hiervon findet Ihr auf Seite 6.

Ein Wunsch einiger Mitglieder war es, dass ich noch ein paar größere Fotos von unserer **Mallorca-Tour** in diese Info setzen möge, aber leider fehlt mir hierfür der Platz. Aber es ist noch ein ‚After-Mallorca-Treffen' geplant. Apropos: für **2014** steht bereits der Termin für unser nächstes Frühjahrstraining fest, und zwar vom **28.03.-11.04.**

Da es in diesem Sportjahr keine Etappenfahrt gibt, doch viele MG dies bedauerten, hatte sich der Vorstand kurzerhand dazu entschlossen, aus der Erdener-Tour eine zu gestalten. Details hierzu hat Hermann Schill auf S. 9 angeführt.

Der Frühling hat jetzt endlich Einzug gehalten und wahrscheinlich haben schon viele von Euch einige Touren genossen. Am 14.04. jedenfalls hatten insg. 38 RSGler an der Pulheimer RTF teilgenommen (RSG 1. Platz = schon wieder ein weiterer Pokal für den Container) und es hatten sich interessante Gruppen gebildet. Die RTF-Strecke hat uns zwar nicht vor Begeisterung umgehauen, dafür aber die Stimmung, das Tempo und die Menschen. Mike Bowe haben wir auch getroffen und er hat sich so wie wir über unser aller Erscheinen sehr gefreut.

In diesem Sinne sehe ich weiteren gemeinsamen und herrlichen Touren entgegen, Eure Monika M.

Titelbild: Lustige Runde Karfreitag-Anfahrt (MM)

Jahresübersicht unseres Veranstaltungsplans 2013

Datum	Bis	Veranstaltung
So 28.04.		Tag der offenen Tür - 50 Jahre FFO
So 12.05.		Rund um Köln - Jedermann Rennen
Sa 18.05.	Mo 20.05.	Permanente u. RTF / CTF Saarlouis = gestrichen!
Sa 15.06.		Vortour 14. Ford Rad-Marathon
Do 20.06.		Mitgliederversammlung
So 23.06.		Vortour 28. Ford Sommer RTF
Fr 28.06.		Materialübergabe - Ausschildern / Kontrollstellen
Sa 29.06.		Vorbereitung 28. Ford Sommer RTF u. 14. Marathon
So 30.06.		28. Ford Sommer RTF u. 14. Marathon
So 07.07.		RSG Sommerfest
So 28.07.	Sa 03.08.	Bundes-Radsport-Treffen in Cottbus
Fr 23.08.	Mo 26.08.	Etappenfahrt nach Erden/Mosel
So 08.09.		Vortour 1. Ford Herbst RTF
Do 12.09.		Mitgliederversammlung
So 15.09.		FFO Kinderfest
Fr 20.09.		Materialübergabe - Ausschildern / Kontrollstellen
Sa 21.09.		Vorbereitung 1. Ford Herbst RTF
So 22.09.		1. Ford-Herbst-RTF (Alfons-Behrendt-Gedächtnisfahrt)
So 29.09.		Zeitfahren Radsportabzeichen
So 06.10.		BSG Stadt Köln - Saisonabschluss
So 13.10.		17. Rheinenergie Köln Marathon
So 20.10.		RSG Ford Abschlussfahrt
Do 14.11.		Jahreshauptversammlung
So 24.11.		Jahresabschlussfeier

M.L.

Ausführliche Ausschreibungen für die Veranstaltungen findet Ihr weiterhin in den jeweiligen Monatsheften der RSG-Info.
Eine rege Teilnahme an unseren Veranstaltungen ist wünschenswert. Daher - wenn möglich - Urlaubstermine so einplanen, dass Ihr teilnehmen könnt und bei unseren RTF-Veranstaltungen als Helfer zur Verfügung steht. Alle von uns haben ein Leben außerhalb der RSG, aber bei diesen Veranstaltungsmöglichkeiten werdet Ihr sicherlich bei der Einen oder Anderen dabei sein können

Wir gratulieren herzlich den Geburtstagskindern im Mai 2013

Bardenheuer	Till	01.05.
Warzeschka	Peter	05.05.
Schwark	Bruno Albert	07.05.
Spornberger	Peter	08.05.
Hofmann	Detlev	09.05.
Thielen	Leon	09.05.
Heil	Werner	11.05.
Stumpf	Beate	12.05.
Bilen	Eren	12.05.
Seemann	Manfred	18.05.
Menzel	Rolf	28.05.
Feldges	Svenja	28.05.
Heinen	Karl-Heinz	30.05.

Tipp des Monats

Als Ausdauersportler muss man sich nicht anders ernähren als Nichtsportler, die auf ihre Ernährung achten und sich ausgewogen und gesund ernähren. Generell gilt: Nimm viele Kohlenhydrate, ausreichend Proteine und wenig Fett im Rahmen Deiner Ernährung auf. Zudem soll viel getrunken werden. Diese wichtigen Ernährungsbestandteile lassen zudem Euren Körper nach Training und Radtouren sehr viel schneller regenerieren. Meidet weitgehend Fett und Alkohol! Diese Übeltäter verzögern die Erholung des Körpers. Das bedeutet allerdings nicht, dass auf ein Glas Rotwein oder andere alkoholhaltige Getränke generell verzichtet werden muss. Der Alkoholkonsum sollte jedoch im Rahmen bleiben und nicht zum elementaren Bestandteil der alltäglichen Ernährungspyramide werden. Die allabendlichen 2 Flaschen Bier sind definitiv zu viel.

Viel Muskelgewebe verbrennt viel Energie – übrigens auch im Ruhezustand – und zwar sehr viel mehr als Fettgewebe. Genau aus diesem Grund sollten wir mehr Muskelmasse als Fettdepots aufbauen. Da Männer einen höheren Muskelanteil als Frauen haben, verbrennen sie auch mehr Energie als Frauen. Ergo: habt Ihr also ein paar Fettpölsterchen angesammelt, so dienen diese für den Körper als Energiedepot u. Energielieferant. Je mehr Muskeln aufgebaut sind, desto schneller verbrennen die überschüssigen Fettreserven des Körpers. Bei uns Frauen funktioniert dies natürlich auch, eben nur etwas langsamer. Weniger Muskelmasse verbrennt hier weniger Fett.

Autor: Ingo Lackerbauer

Unsere ‚Karfreitag-Anfahrt' in bester Laune

Winterstillleben

Angeregte Diskussionen

Entspannte Atmosphäre

Rund um Köln 2013 Challenge 68 km

Ein Team, und zwar das *„Team RSG Ford Koeln“* stellt sich der Herausforderung. Der Start ist am 12. Mai am Rheinauhafen in Köln auf der Rheinuferstraße. Es gilt 67,9 km mit einem Gesamtanstieg von 694 Hm unter Wettkampfbedingungen zu fahren. Dabei darf die Durchschnittsgeschwindigkeit von 25 km/h nicht unterschritten werden, ansonsten fällt man aus der Wertung.

Wir wünschen allen TN ein unfallfreies Rennen und eine gute Platzierung!

Sportwart u. Radsporttrainer Hermann Schill

Unser Programm im Mai 2013

Datum	Art	Veranstalter	Treffpunkt	Start
Di. 01.05.	RTF	RSV Staubwolke Refrath 1952 e.V.	Schulzentrum, Saaler Str. 51427 GL-Refrath,	7:30 – 10:00
Sa. 04.05.	RTF	RV "Endspurt 08" Wuppertal e.V.	Schule, Birkenhöhe 42113 Wuppertal	8:00 – 11:00
So. 05.05.	RTF	Spvgg. Lülsdorf-Ranzel 1959 e.V.	Vereinsheim, Premnitzer Str. 53859 Niederkassel-Lülsdorf	7:00 – 9:30
Do. 09.05.	RTF	RSG Issum e.V.	Turnhalle, Vogt-v.-Belle-Pl. 47661 Issum	7:30 – 9:30
Sa. 11.05.	RTF MA	RC Dorff	Grundschule, Stefan Str. 52223 Stolberg-Breinig	9:00 -13:00 7:30 -8:30
Do, 12.05.	JMR	Rund um Köln Jedermann Rennen	Kölner Rheinauhafen	10:00
Sa. 18.05.	RTF	RSV Düren	Josef-Schule Dechant-Bohnekamp-Str.26 52349 Düren	10:00 – 12:00
So. 19.05.	RTF	RSV Viktoria Lövenich 1975 e.V.	Schulzentrum, Ostlandstr. 50859 Köln-Weiden	7:00 – 10:00
Mo. 20.05.	RTF	RTC Mehlem 1984 e.V.	Pennenfeldstadion, Mallwitzstr. 53177 Bonn-Lannesdorf	7:00 – 10:00
Sa. 26.05.	RTF MC 2	RTC Köln 1972 e.V.	Schulzentrum Zündorf, Heerstr. 7 51143 Köln-Zündorf	7:00 – 11:00 6:30 – 7:30
Do. 30.05.	RTF MC 3	SV Herbern 1919 e.V.	Sportplatz, Werner Str. 10 59387 Ascheberg-Herbern	8:00 – 11:00 7:00 – 8:00
		Vorschau		
Sa. 01.06.	RTF MA	RSV 1896 Euskirchen e.V.	Hermann-Josef-Grundschule Keltenring 36 53879 Euskirchen	8:30 – 12:00 7:30 – 8:30
Sa. 08.06.	RTF	Radsport-Aliens-Düsseldorf	Grundschule, Fleher Str. 213 40223 Düsseldorf	9:30 – 11:30
So. 09.06.	RTF MC 4	RTC Rodenkirchen 1980 e.V.	Sürther SRodenkien BFW Michaelshoven	7:00 – 10:00 6:30 – 7:30

H.S.

Legende: RTF = Radtourenfahrt
GRTF = Gemeinsame Radtourenfahrt
VT = Vereinstraining
GP = Gemeinsame Permanente
JMR = Jedermann-Rennen
MC = Marathon-Challenge
MA = Marathon

Besondere Hinweise auf das Programm im Mai 2013

Rund um Köln

Stand vom 11.04. – 12:41 h ist: 3000 Jedermänner sind bereits für den Start gelistet und der Anmeldeschluss ist am 28.04.2013.
Am 12.05. (erstmals an Muttertag) fällt der Startschuss für das Jedermann-Rennen im Kölner Rheinauhafen. Unser Team „Team RSG Ford Koeln“ (Martin Lanzrath, Hermann Schill, Timo Mahmens, Manfred Frisch u. Walter Gorzawski) starten um 11:00 Uhr und stellen sich der Herausforderung von 67,9 km und 694 Hm. Das Profil ist bergig, dabei gibt es 3 kurze aber heftige Anstiege zu bewältigen: von Odenthal nach Scheuren, von GL-Dombach nach GL-Sand und die Kopfsteinpflasterstraße hinauf zum Schloss Bensberg.

An dieser Stelle sei noch mal gewünscht:

Ein unfallfreies Rennen und eine gute Platzierung!!!

Vier-Tagetour nach Erden

Auf Wunsch einiger Mitglieder werden wir in diesem Jahr eine 4-Tage-Tour zur 24. RTF „Im Herzen der Mittelmosel“ nach Erden durchführen.
Abfahrt am Freitag, den 23.08. um 7.00 Uhr am Tor 3 der Ford Werke. Strecke von Köln nach Daun, von Daun über den „Mosel-Maare-Weg“ nach Lieser und von Lieser die Mosel entlang nach Erden. Die Gesamtstrecke beträgt 183 km. Samstag, der 24.08. gemeinsame Erdener-Permanente. Sonntag, den 25.08. RTF „Im Herzen der Mittelmosel“. Montag, den 26.08. Rückfahrt nach Köln. Gepäcktransfer im Begleitfahrzeug.
Teilnehmer, die schon am Freitag in Erden sind, könnten der Gruppe aus Köln entgegenfahren, und zwar über den Mosel-Maare Weg. Somit könnten wir alle gemeinsam nach Erden fahren. Da es in Erden kein Hotel gibt und wir seit vielen Jahren die Unterkünfte selber buchen, bitten wir euch, die Unterkünfte über Frau Weber Tel.: 06532-2549 schnellstens zu buchen, da sonst die Unterkünfte zu dieser Veranstaltung ausgebucht sind. Wir hoffen hiermit wieder ein Highlight für viele Mitglieder durchführen zu können.
Solltet Ihr weitere Fragen bzgl. Erden und die RTF haben, so wendet Euch bitte an Herbert Weber, Tel. 06532-2549, FAX 06532-1585, E-Mail: weber.herbert@rsc-erden.de Internet: www.rsc-erden.de .
Zwecks Disposition und Strecke zum Download meldet Euch bitte bei unserem Sportwart Hermann Schill, Tel. 0221 9636112, E-Mail: hermann.schill@koeln.de.

Pfingstsonntag am 19.05.2013 findet die RTF - Ford Radsportgruppe Saarlouis e.V. und die RTF - RSV Viktoria Lövenich 1975 e.V. statt. Lövenich gehört zum Radsportbezirk Köln und zum Köln Cup, da liegt es nahe, dass wir diese RTF fahren.

Für nächstes Jahr sollten wir eine dauerhafte Lösung finden.

H.S.