



# RAD SPORT COLUMNE

06. Dezember 2009

Ausgabe 11+12/2009

## EDITORIAL

Liebe Leser,

Vorfremde ist ja bekanntlich die schönste Freude. Daran werden wir gerade jetzt in der Vorweihnachtszeit erinnert. Lange haben wir Euch diesmal warten lassen. Geplant war das nicht. Doch berufliche Verpflichtungen und ein mittelschweres IT-Problem führten zu dieser Doppelausgabe. Ich entschuldige mich für die Verspätung. Ich wünsche trotzdem viel Spaß beim Lesen, einen fleißigen Winter, eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr.



Peter Harbauer

## Göttinger Crosslauf-Serie lockt RSC Läufer an

**Man musste schon zwei Mal hingucken als einige Läuferinnen und Läufer in komplett kurzem Outfit auf den 1670m langen Rundkurs gingen. Grund dafür war das schon frühlinghafte Wetter bei dem sich am 21. November gut 130 Aktive zum ersten Durchgang der Göttinger Cross-Serie einfanden.**

Bereits zum 48. Mal trägt die LG Göttingen die beliebte Renntrilogie für den Breitensport aus. Gerade das erste Rennen der Serie, das im Göttinger Wald oberhalb des Sportinstitutes ausgetragen wird, gilt als sehr abwechslungsreich und besonders anspruchsvoll. Angeboten wurden die Mittelstrecke mit 5000m, die Langstrecke über 10000m und zwei Schülerläufe.

Auf die drei Runden lange Mittelstrecke gingen die RSCLer Cornelia Seyfert (jedoch für die LG Göttingen startend) und Klaus Krailing. Ein, laut Krailing, sehr starkes Teilnehmerfeld und die zum Teil sehr engen Laufpfade boten wenig Möglichkeiten zum Überholen. Der erst beim Frankfurt Marathon gestürzte Läufer war zehn Tage vor dem Cross-Lauf abermals mit dem Rennrad gestürzt und

hatte mit Zerrungen in den Oberschenkeln zu kämpfen. „Ich konnte überhaupt nicht trainieren und sozusagen nur mit angezogener Handbremse laufen“, resümierte Krailing im Nachhinein. Er hätte nach eigener Einschätzung unter besseren Voraussetzungen gut eine Minute schneller sein können. Im Ziel stand für ihn Platz 40 (AK 5) in der Männerwertung mit einer Zeit von 23:00 min zu Buche.

Wie schon bei den Männern dominierten auch bei den Frauen die Läufer der LG Göttingen. Seyfert, in den letzten Wochen infektionsgeplagt, konnte lange mit der Spitzengruppe der Damen mithalten. „Ich bin nach zwei Runden eingebrochen und dann irgendwie ins Ziel gerutscht“, äußerte sie im Ziel. Trotz der starken Konkurrenz erreichte Seyfert mit 21:25min einen beachtlichen dritten Platz in der Damenwertung.

Wie schon auf der Mittelstrecke war auch auf der Langdistanz der RSC-Support am Streckenrand sehr aktiv. Davon profitierten auf den 10000m über sechs Runden die RSC-Läufer Robert Schütz und Tobias Bause. Schütz, der nicht selten bei solchen Veranstaltungen

gen beide Distanzen läuft, konzentrierte sich dieses Mal auf ein Rennen. Bause wäre im Nachhinein lieber die 5000m Strecke gelaufen. „Die zweiten 5km waren echt hart“, zog er Bilanz. Er hatte sich kurzfristig für die Langdistanz entschieden. Bause, der schon im Vorjahr in Knöchel hohem Schnee an den Start gegangen war, zeigte sich mit der Streckenbeschaffenheit in diesem Jahr sehr zufrieden. Die RSC-Läufer blieben auf der gesamten Strecke eng beieinander und gingen nacheinander ins Ziel. Schütz legte mit 41:46min als 17. (AK 8.) und Bause mit 41:58 als 18. (AK 9.) einen guten Grundstein für die folgenden Rennen der Cross-Serie.

Alle Läuferinnen und Läufer des RSC äußerten sich begeistert über die Veranstaltung. Seyfert hofft auf eine noch größere RSC Beteiligung bei den anstehenden Cross-Rennen. Am 12.12 wird die Serie mit dem Lauf am Hainholzhof/ Kehr fortgesetzt. Das Finale wird am 09.01. am Jahnstadion ausgetragen. Alle Infos rund um die Cross-Serie können unter [www.lggoettingen.de](http://www.lggoettingen.de) eingesehen werden.

(ah)

DER RSC GÖTTINGEN  
WIRD UNTERSTÜTZT  
VON:



PowerSport Steinbicker  
[www.powersport-steinbicker.de](http://www.powersport-steinbicker.de)

## Weser-Ems-Cup: Hempe meldet sich mit Platz sieben zurück

**Am 18. Oktober fand in Lohne der dritte Lauf des Weser-Ems-Cups statt. In diesem Jahr wird die Rennserie auch von RSC-Sponsor Power-Sport Steinbicker unterstützt. Für den RSC war – wie gewohnt - Matthias Hempe am Start.**

Da es für ihn das erste Crossrennen in dieser Saison war musste er mit einem ungeliebten Platz am Ende der Startaufstellung vorlieb nehmen. Die Strecke um den Lohner Aussichtsturm ist berühmt. Aufgrund des Hügels zum Turm sicherlich auch berüchtigt. Dieser war sieben Mal zu erklimmen. Die restlichen Streckenteile waren teilweise sandig und leicht feucht mit rutschigen Wurzeln. Im Crossbereich geradezu zwingend: zwei

Hürden verlangten das Tragen des Rades. 50 Fahrer begaben sich nach dem Startschuss auf die Strecke. Sofort versuchte sich Hempe nach vorne zu kämpfen. Als sich das Feld beim Einstieg in den Wald wie eine



*Hempe auf der Verfolgung*

Perlenschnur aufreichte, hatte er schon 15 bis 20 Plätze gut gemacht.

In den folgenden vier Runden konnte Hempe sich bis in die Top 10 vorarbeiten. Gemeinsam mit zwei weiteren Fahrern setzte er sich nach ein paar hundert Me-

tern von einer größeren Gruppe ab. Als die letzte Runde angesagt wurde, lag er bereits zwischen den Plätzen sechs und acht. Bei der Überquerung der Hürden übernahm Hempe durch eine beherzte Attacke die Führung der Gruppe. Dem Tempo konnten die beiden anderen Fahrer zwar folgen, ein Überholen war aber nicht möglich. An der letzten Laufpassage, kurz vor dem Ziel, fuhr er 15 bis 20 Meter Vorsprung heraus. Auf den letzten 200 Metern kam es noch zum Sprint. In der Endabrechnung wurde es dann der siebte Platz. Damit war Hempe zufrieden: „Alles in allem ein sehr gutes Ergebnis bei einem Rennen, das richtig Spaß gemacht hat“.

(ph)

## Krailing finisht trotz Sturz beim Frankfurt Marathon

**„Jetzt nur nicht mehr erkälten oder verletzen“ mahnte Krailing noch zwei Wochen vor dem Frankfurt Marathon. Der ambitionierte Läufer, der seit Oktober nun auch am RSC- Schwimmtraining teilnimmt wollte sich nach dem Schwimmen nicht zu lange in ein Gespräch in herbstlichen Temperaturen verwickeln lassen. Doch auch ein paar Worte reichten um seine Motivation und die Zufriedenheit über den Trainingsverlauf zu unterstreichen.**

2008 war Krailing zum ersten Mal in Frankfurt gelaufen. Schon im Frühjahr diesen Jahres stand für ihn fest, dass er seine Saison in Frankfurt ausklingen lässt.

Ca. 12.000 Sportler gingen am 25. Oktober in Frankfurt beim Commerzbank

Marathon und bestem, Laufwetter auf die Marathondistanz.

Schnell setzte sich eine Spitzengruppe ab, erreichte einen Wendepunkt und lief dem Hauptfeld wieder entgegen. Sie legten ein beachtliches Tempo vor, das nicht nur Krailing tief beeindruckte. „Das Publikum und die musikalische Unterstützung der Bands an der Strecke sind einfach klasse“, schwärmte der RSC-Läufer. Die Stimmung unter den Läufern war gut und übertrug sich auch auf das begeisterte Zuschauerfeld.

Kurz nach der Halbmarathonmarke kam es dann zu einem folgenschweren Zwischenfall. In einer engen Rechtskurve wurde Krailing von einem anderen Läufer so heftig gestoßen, dass er stürzte. Schnell sind Sanitäter zur Stelle, die sich um den benommenen

Läufer kümmern. Doch Krailing rappelte sich rasch wieder auf und setzte den Lauf trotz Bedenken der Sanitäter fort. Wieder unterwegs musste er jedoch feststellen, dass er starke Schmerzen im Hüftbereich hatte und nur sehr zurückhaltend laufen konnte. „Ich habe noch versucht wieder die nötige Geschwindigkeit aufzunehmen, aber ich konnte das Tempo nicht halten. Also habe ich Tempo raus genommen und bin nur noch gelaufen um anzukommen“.

Von seinem Ziel, die Distanz in 3:29:00 Std. zu laufen musste Krailing abstand nehmen. Er kam nach 3:57:55 Std. ins Ziel. Wie schon 2008 zeigte er sich begeistert von der ganzen Veranstaltung. Über den Rennverlauf war er verständlicherweise sehr enttäuscht.

(ah)

## Radbionometrie: Volker Beyer zu Gast bei CycleFit

**Der frisch gebackene RSC-Vereinsmeister im Triathlon hat noch großes vor in dieser Saison. Um wirklich alles aus sich und seinem Rad herausholen zu können, stand am 30. September ein Besuch beim "bikefitter" auf dem Programm.**

von Volker Beyer

Aufgrund der positiven Erfahrungen von Sascha (Danz, Accu Chek-Team Kollege, Anm. d. Red.) und ein wenig Recherche kam für mich nur „CycleFit.de“ in Bensheim in Frage. Dort wird auch das Commerzbank-Triathlon-Team (mit Normann Stadler und Timo Bracht) betreut. Kürzlich wurde außerdem eine Zusammenarbeit mit dem Pro-Tour-Team von Columbia beschlossen. Es handelt sich also um Profis auf dem Gebiet. Genau das wollte ich.

Zuerst haben wir gewisse Parameter und Ziele abgesteckt, die ich habe. Lloyd (Thomas, Inhaber von CycleFit.de, Anm. d. Red.) schilderte mir dann, was er mit mir vor hat. Dann wurde die Dehnfähigkeit und Flexibilität meiner Muskeln ermittelt. Das sind die Ausgangspunkte für die richtige Position auf meinem Bike. Lloyd hat dann die Platten meiner Schuhe neu positioniert und kleine Erhöhungen darunter gebaut. Dann ging es endlich aufs Rad - bis dahin war allerdings schon über eine Stunde vergangen. Mein Rad wurde in der Zwischenzeit von Britta (Thomas, Inhaber von CycleFit.de, Anm. d. Red.) auf einem Podest in eine Rolle eingespannt und die Videokameras entspre-

chend ausgerichtet. Ich saß also nun und strampelte in der Position, wie sie eingestellt war. Das Ergebnis nach Analyse der ersten Session war, dass ich zu tief mit dem Oberkörper bin. Von Session zu Session wurde der Lenker immer weiter nach oben gestellt. Für mich war das erstmal ein Schock. Ich hatte in der vierten Session fast das Gefühl aufrecht zu sitzen. Dass dies ein Trugschluss war, wurde mir anhand der Auswertung



*Beyer auf dem Vermessungsstand*

eindeutig gezeigt. Ich saß nun wesentlich entspannter auf dem Rad und die Aerodynamik hatte sich so gut wie nicht verändert. Der Sattel wurde dann noch etwas begradigt und meine finale Position war erreicht. Nun ging es ans Feintuning des Tritttes. Lloyd stellte fest, dass mein Knie nicht gerade bleibt sondern bei jeder Tretbewegung seitlich ausbricht. Die Kraft, die oben investiert wird, kann so nicht unten am Pedal ankommen. Ich bin einfach langsamer und fahre ineffizienter. Um dem entgegen zu wirken, legte er mir ein paar Einlegesohlen in meine Schuhe und ließ mich erneut pedalisieren. Siehe da: Mein Knie war stabil und ich konnte meine ganze Kraft auf das Pedal bringen. Anhand der gemach-

ten Messungen wurde das sofort belegt. Nachdem ich also nun schon die perfekte Position hatte, konnte ich auch noch optional zur Verbesserung der Effektivität Einlegesohlen aus Carbon bekommen. Diese sollten das ganze Paket abrunden. Ich möchte keine halben Sachen mehr machen, deshalb sagte ich zu und bekomme nun für einen zusätzlichen Obolus noch ein paar Einlagen.

Nach mehr als 3 Stunden war ich dann aber auch mehr als zufrieden. Ich kann Britta und Lloyd nur weiter empfehlen. Die Sache ist mit 195 Euro nicht ganz billig, aber ich denke, das ist es wert. Erst recht, weil man dort als Kunde wirklich wie ein König

behandelt wird. Ich freue mich, dass ich nun voller Zuversicht in die letzten sieben Wochen der Vorbereitung (für den Ironman Arizona, am 22.11., Anm. d. Red.) starten kann und endlich richtig auf dem Bike sitze. Das zwar viel aufrechter, aber nicht langsamer und entspannter. Letzteres kommt mir dann sicher auch beim Laufen wieder zugute.

<http://cycle-fit.de>

Auch in Göttingen gibt es mehrere Anbieter, die man zum Verbessern der Sitzposition in Anspruch nehmen kann. Eine Möglichkeit sind dabei unsere Freunde die „Pedalritter“. Nach Voranmeldung und in etwa einer Stunde solltet ihr besser auf eurem Rad sitzen. . Es kostet 35 Euro. (ph)

## Tour d' Energie Revival lockt zahlreiche Teilnehmer



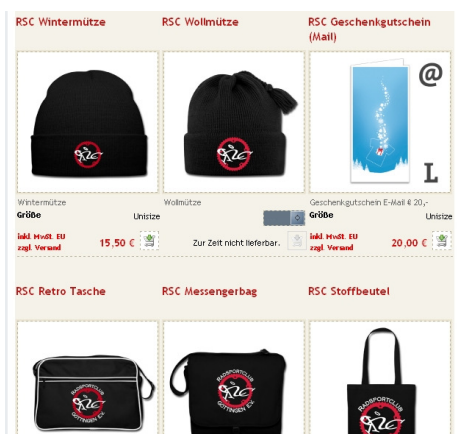
Die Göttinger Sport und Freizeit GmbH (Goessf) lud alle, die nicht noch sechs Monate auf die nächste Auflage der Tour d' Energie warten wollten, am 18. Oktober zur Revival-Tour ein.

Trotz des nasskalten Wetters folgten ungefähr 30 Fahrer unterschiedlicher Klassen dem Ruf. Es wurde darauf hingewiesen, dass die Tour 2010 defini-

tiv stattfindet. Auf „goesf.de“ ist mittlerweile auch der 25. April 2010 als Termin bestätigt.

Kurz nach elf startete die gesellige Runde schließlich auf die 82km lange Strecke. „Es wurde bewusst darauf geachtet, dass alle zusammen bleiben. Nach langen Anstiegen wurde erst einmal durchgezählt, bevor es weiterging“, berichtet Alex Humphreys (RSC). Mit ihm waren Thorsten Lachmann, Bastian Schlaak und André Hildmann für den RSC auf die Strecke gegangen.

Erst als alle gemeinsam mit dem Hohen Hagen den letzten Berg der Tour überwunden hatten brach das Rennfieber aus. Einzelne Gruppen jagten gen Göttingen als würden, wie schon beim Rennen im April, tausende Zuschauer gespannt am Ziel warten. „Das tat jetzt richtig gut“, spiegelte ein unbekannter Fahrer bei der Rückkehr die Meinung aller über den Endspurt wieder. Er sei das Rennen bisher noch nie gefahren, sei nun aber definitiv auf den Geschmack gekommen. (ah)



**Der RSC-Shop im Netz:**  
[rsc-goettingen.spreadshirt.de](http://rsc-goettingen.spreadshirt.de)  
**Shirts, Caps, Taschen, Mützen, Accessoires usw.**

## Höllberggtunnel-Lauf: Vom Suchen und Finden

Am 11. Oktober fand anlässlich der „Beinahe-Fertigstellung“ der A38 der Höllberggtunnel-Lauf statt. Neben den Laufveranstaltungen mit ca. 500 Startern, gingen ein paar Handvoll Fahrer auf den 15km langen MTB-Kurs. Für den RSC waren Bastian Schlaak und Andre Hildmann mit dabei.

Nach dem Start ging es gleich richtig zur Sache. Hildmann konnte sich mit dem späteren Sieger und zwei weiteren Fahrern leicht absetzen. Schlaak fuhr um die Position fünf und sechs. So weit so gut,

dann nahm das Unglück aber seinen Lauf. „Auf einmal kamen mir die Führenden wieder entgegen. Da wohl irgendwo ein Streckenposten fehlte sind wir alle falsch gefahren“, berichtete Schlaak. Bei diesem einen Umweg sollte es nicht bleiben. Hildmann wurde von einem Streckenposten durch den Höllberggtunnel geschickt. Dieser war völlig überfüllt und nicht geeignet um durch diesen ein Radrennen zu führen. Den Tunnel durchquert wies ein weiterer Streckenposten den Weg einen kleinen Anstieg hinauf. An diesem attackierte

Hildmann um seine Verfolger loszuwerden. All dies nur, um am Ende der folgenden Abfahrt von einem Polizisten gesagt zu bekommen, dass dies nicht der richtige Weg sei. Hildmann und die anderen Fahrer wussten sich dann nur noch so zu helfen, indem sie die letzten Kilometer auf der Laufstrecke ins Ziel fuhren.

Am Ende dieses „Orientierungslaufes“ kam Hildmann auf Platz zwei und Schlaak auf Platz vier. Zumindest mit der Platzierung waren beide also zufrieden. (ph)

**Nach dem Ironman Hawaii ergab sich zwischen einem Kollegen und mir folgendes Kantinegespräch:**

„Ich habe kürzlich im Fernsehen in einen Sportwettbewerb auf Hawaii rein gesehen.“

*Du meinst sicher den Ironman Hawaii, einen Triathlon, DEN Triathlonwettbewerb, den härtesten der Welt!*

„Kann sein, irgendwie waren da auch Radfahrer. Was machen die da eigentlich?“

*Schwimmen, Rad fahren und Laufen.*

Ja, hab ich gesehen, die schwammen da alle im Meer. Und wann machen die das alles?

*Na, hintereinander weg!*

Wie? Jeder muss alles machen und ohne Pausen!

*Na sicher, 3,8km Schwimmen, 180km Rad und zum Schluss einen Marathon.*

Wie viel!? 80km Rad fahren!?

*Nein 180...*

Ich bin auch schon mal 120 km gefahren.

*Sicher aber nicht in gut viereinhalb Stunden...*

Nö, hat schon länger gedauert und ich war dann auch ziemlich fertig.

*... und anschließend noch 42 km laufen.*

Wann ziehen die sich eigentlich um, also die nasen Sachen aus?

*Die steigen mit nassen Klamotten auf Rad.*

*Iiihhh!!!*

*Warum, ist doch egal, sie werden durch Hitze und Anstrengung beim Fahren eh nass vom Schweiß...*

So plätscherte das Gespräch dahin. Ich tat sehr sachkundig und gab den Kollegen weitere

„fachmännische“ Informationen. Wir schwatzten noch über Dies und Das. Aber bevor sich das Gespräch in eine ganz andere Richtung drehen konnte, bemerkte ich noch so nebenbei, dass ich auch schon an einem Triathlon teilgenommen habe. Einem Staffel-Triathlon.

Dabei betonte ich bewusst das Wort „Triathlon“ stärker, als „Staffel“. Das machte Eindruck. Alle Augenpaare richteten sich mit gespanntem Ausdruck auf

mich und ich hatte wieder die ungeteilte Aufmerksamkeit.

Ich erklärte, dass die Strecken zwar etwas kürzer waren, als auf Hawaii, aber der Wettbewerb nicht weniger Härte und Dramatik hatte. Ich schilderte die Drängelei um die beste Startposition am Ufer und den Kampf um die Spitze im aufgewühlten Gewässer. Ausschweifend berichtete ich über dramatischen Szenen auf regennasser und windanfälliger Radstrecke, den harten Endkampf um die Platzierung beim abschließenden Lauf und unsere Glücksgefühle über den unter unsäglichen Qualen errungenen 13. Platz.

Meine Schilderungen hatten nachhaltigen Eindruck bei den Anwesenden hinterlassen. In den Augen der Kolleginnen war Bewunderung zu sehen und die Kollegen klopfen mir anerkennend auf die Schulter. Ein Gefühl des Stolzes und der Zufriedenheit erfüllte mich.

## Ironman Arizona: Beyer nicht am Ziel der Träume

**Für die siebente Langdistanz seiner Karriere suchte sich Volker Beyer ein ganz besonderes Fleckchen Erde aus. Am 22. November startete er beim Ironman Arizona. Nach mehr als holperiger Vorbereitung sollte es tausende Kilometer von der Heimat entfernt endlich mit der Hawaii Qualifikation klappen.**

„Ich habe in den letzten vier Jahren alle wichtigen Langdistanzen im deutschsprachigen Raum absolviert (Klagenfurt, Roth, Zürich, Frankfurt; Anm. d. Red.), habe den härtesten Ironman auf Lanzarote gefinisht, nun also mal et-

was in Übersee“, begründet Beyer die Entscheidung für diesen Start. Die lange Vorbereitung war durch die verschiedensten Dinge immer wieder massiv gestört worden. Trotzdem ging Beyer fest entschlossen an den Start. „Zwischen neun und zehn Stunden“, ließ er seine Zielzeit über seinen Blog die Heimat wissen.

Die 3,8km schwimmen hatte er nach 1:09h hinter sich. Auf dem ersten Teil der Radstrecke sah alles noch gut aus. Der zweite Teil wurde etwas langsamer und schon hier konnte der fachkundige Beobachter erkennen, dass eine Quali-

fikation in weite Ferne rückt. Nach 5:06h wechselte er nach 180km radfahren auf die Laufstrecke. Nach einem beachtlichen Marathon, den er in 3:35h absolvierte, erreichte Beyer mit einer „Punktlandung“ in 9:59h das Ziel. „Ich kann mit dem Ergebnis sehr gut leben und bin mit Platz elf meiner Altersklasse auch zufrieden.“, resümierte Beyer.

Bereits einen Tag nach dem Rennen gab Beyer seinen reiflich gut überlegten Entschluss bekannt, dass er bis auf weiteres keine Langdistanzen mehr absolvieren wird (ph).



## RSC GÖTTINGEN E.V.

c/o Janina Handkammer

Hanssenstr. 2a

37073 Göttingen

info@rsc-goettingen.de

www.rsc-goettingen.de

RENNRAD,  
MOUNTAINBIKE,  
TRIATHLON

---

Eine Publikation des RSC  
Göttingen e.V.; verantwortlich  
Peter Harbauer

---

*Der RSC Göttingen wurde von neun ehemaligen Radkurieren und anderen ambitionierten Hobbysportlern, gegründet, die Wert auf gemeinsames (regelmäßiges) Training und eine gewisse Gemeinschaft legen.*

*Die beiden Radsparten - Rennrad und MTB - werden durch eine aktive Triathlonsparte ergänzt. Hauptsächlich geht es um Gemeinsamkeit. Unterschiedlich ambitionierte Sportler aus verschiedenen Leistungsbereichen und Regionen treffen aufeinander und ergänzen sich.*

*Dabei spielt unser Internetforum eine große Rolle. Dort werden Trainingstermine ausgemacht, Wettkämpfe besprochen und gemeinsame Teilnahmen organisiert. Es werden Erfahrungen ausgetauscht, Vereinsinformationen verbreitet und Wettkampffotos veröffentlicht.*

*Wir legen Wert darauf, die unterschiedlichsten Sportler im Verein zu haben. Das macht den Verein wertvoller und interessanter für alle Mitglieder.*

*Der RSC Göttingen lebt vom Input der einzelnen Mitglieder und das soll auch in Zukunft so bleiben.*

## Trainingsgruppen

### Rennrad

**Sonntag; 11:00; Jahnstadion**

### MTB

**Samstag; 11:00/12:00; Stadthalle\***

\* Termin noch unregelmäßig genaue Infos stehen im Forum

### Triathlon

**Montag; Schwimmen; 21:00; Eiswiese**

**Montag; Laufen, 20:00; Eiswiese**

**Mittwoch; Laufen; 16:30; Stadthalle**

**Radtraining: siehe Rennrad**

Alle Angaben sind unter Vorbehalt. Eventuelle Änderungen stehen im Forum.

## Stammtisch vor Weihnachten

Am 18. Dezember wird es weihnachtlich beim RSC. Der traditionelle Stammtisch wird auf den Weihnachtsmarkt in Göttingen verlegt.

Start ist um 18 Uhr am Glühweinmarkt am Stand von Helmut (Insider wissen bescheid, der Rest fragt Thomas; Anm. d. Red.). Im Anschluss geht es dann zur Vereinsadresse Nummer eins, in die Hanssenstraße. Im Garten wird dann der Grill angeworfen Wer noch Brot oder Salate mitbringen kann, der kann das gerne tun. Würstchen, Ketchup, Teller, Bestecke, Becher etc. stellt der Verein.

Eingeladen sind alle, um Anmeldungen im Forum wird gebeten.

(ph)

## Shorts

### Laufftreff, Veranstaltungen, neue Mitglieder

Die Trainingszeiten für den **Laufftreff** haben sich **verändert**: Es findet jetzt vor dem Schwimmtraining am **Montag, von der Eiswiese aus, eine Laufrunde um 20:00** statt. Der Termin am **Mittwoch** wurde wegen früh einsetzender Dunkelheit **auf 16:30 vorgelegt**. Treffpunkt hierfür ist die **Stadthalle**.

Am **9. Dezember** trifft sich die triathletische **Schwimm- und Laufgruppe** zum geselligen Beisammensein, Abstimmen der Termine im kommenden Jahr und einen Rückblick für 2009.

Am **12. Dezember** findet ein **Treffen des Vorstan-**

**des mit den Spartenleitern** statt. Hierbei soll es neben der strategischen Ausrichtung für 2010 auch um die Koordinierung der Termine in 2010 und die Organisation des Trainings gehen. Über die Ergebnisse werdet ihr hier informiert.

**Der RSC begrüßt zwei neue Mitglieder.** Michael Leppert und Miriam Höcker werden ab dem 1. Januar 2010 Mitglieder des RSC sein. Michael gehört dann der Rennradsparte an. Miriam ist ein weiterer Zuwachs für die Triathlonsparte. Diese erwartet zum Jahreswechsel noch zwei bis drei weitere Zugänge.

## RSC Terminbox (Dez./Januar)

### Rennrad-Termine

Saisonende

### MTB-Termine

Saisonende

### Triathlon-Termine

**12.12. Göttinger Crosslauf Serie, 2. Rennen**  
**RSC Start**

**31.12. Graf Isang Silvesterlauf und diverse andere Läufe**  
**RSC Start**

**09.01. Göttinger Crosslauf Serie, 3. Rennen**  
**RSC Start**