

Inhalt

Berichte

Weltfischbrötchentag
Dirtbike
Bienen on the Road
RTF Empelde
Schrauberworkshop 2018
Immer wieder samstags

Rennberichte

Kellerwald
24h Rennen Duisburg
Endurorennen
Downhillrennen
Save the Date „Külsheim“

Tipps rund ums Bike

Levo
Dattel-Hafer-Kekse

Training/Workshop

Fahrtechnik

Bikespots

Welschnofen
Mallorca
Schwarzwald

Dank an die Supporter
Impressum

Workshop 2018 bei ATB Sport

Vorschau

Die nächsten Workshops 2018 stehen fest ...

Workshop 1:

Der Schlauch ist endlich los!

Workshop 2:

Überall Mist – Radpflege!

„Ich fahre nie schlauchlos. Es ist einfach viel Aufwand“, so die Worte einer Bikerin. Nach etlichen Platten, Wutanfällen und Tränen und einem aufgebrauchten Vorrat an Ersatzschläuchen, wollte sie es dann doch probieren. Was die Pannenstatistik angeht, liegen die Vorteile auf der Hand, und mittlerweile sind fast alle Neuentwicklungen bei Reifen und Felgen tubeless oder tubeless-ready.

Vorteile von Tubeless-Systemen am Mountainbike

- Geringere Pannenanfälligkeit
- Durchstiche werden oft sofort und unbemerkt abgedichtet
- Kaum mehr Durchschläge
- Geringerer Rollwiderstand
- Gewichtsvorteil
- Geringer Luftdruck fahrbar, mehr Komfort und Traktion

Nachteile von Tubeless-Systemen am Mountainbike

- Vor allem bei ungünstigen Reifen/Felgen-Kombinationen noch aufwändige Montage
- Milch muss regelmäßig nachgefüllt werden
- Aufwendiger in der Erstmontage

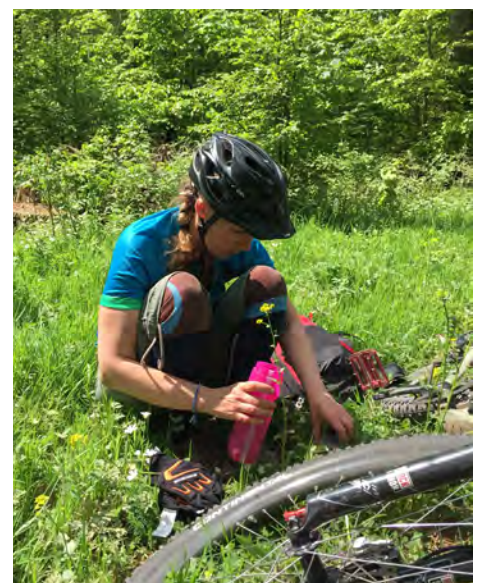
Beim Workshop „Der Schlauch ist endlich los!“ dreht es sich natürlich um die handwerkliche Seite, wie stelle ich auf schlauchlos um. Lange hatten Schlauchlos-Systeme den schlechten Ruf „zu inkontinent, zu kompliziert!“. Doch die Zeiten haben sich geändert und Leo, der seit Jahren schlauchlos fährt, wird uns in wenigen Schritten geduldig in die Kunst einweisen.

Montage: Schritt für Schritt

Schritt 1 – Felge und Reifen vorbereiten

Schritt 2 – Reifenmontage
Nun freuen wir uns auf die praktische Anleitung. Wie jedes Jahr verkrümeln wir uns hierzu in die Werkstatt von ATB Sport und genießen den Austausch in vertrauter Runde.

Wiebke



Kopf hoch ... mach einfach schlauchlos!



Weltfischbrötchentag

Bericht

Ein Fischbrötchen hat mit Mountainbiken sicher so wenig zu tun, wie ein Krabbenkutter mit Kaiserschmarren. Aber vielleicht gibt es Krabbenkutter, auf denen ein Kaiserschmarren nach allen Regeln der Kunst gebacken wird und Tatsache ist: es gibt ATBienen, die 67 km radeln und 735 Höhenmeter überwinden, um sich in Steinhude an der Uferpromenade ein Fischbrötchen schmecken zu lassen!

Es ist der erste Samstag im Mai, der durch eine Kooperation des Ostsee-Holstein-Tourismus e.V. und den Gemeinden Flensburg, Eckernförde, Kiel, Laboe, Schönberg Strand, Lübeck, Hovacht, Heiligenhafen, Grömitz, Neustadt-Pelzerhagen, Kellenhusen und Haffkrug zum Ehrentag einer regionalen Spezialität erkoren wurde, zum Weltfischbrötchentag. UND: Steinhude feiert mit, und die ATBienen nehmen seit Anbeginn, also seit 2011, diesen Tag zum Anlass, die beliebten Trails links und rechts liegen zu lassen und über

den Deisterkamm das Steinhuder Meer anzufahren, heuer am 6. Mai also bereits zum 7. Mal.

Für Mai war es recht frisch, wir eine fröhliche Gruppe, gesprächig hin zum Deister, schnaufend hoch, mit vollem Fahrtwind nach Bad Nenndorf hinab, und dann schien mir der Weg über Land bis hin zum Steinhuder Meer doch länger, als erwartet. Um so größer war der Genuss von Fischbrötchen aller Art mit Lachs, Matjes, Backfisch oder Aal. Für ein Eis zum Nachtschiff war es dann doch zu frisch, und so haben zwei Geburtstagskinder – Cornelia (01.05.) und Katrin (27.04) – nachträglich „einen ausgegeben“ und dampfenden Kaffee besorgt, bevor wir fast alle den Rückweg nach Wunstorf zur Bahn angetreten haben. Mögen alle alten und alle neuen Bienen schon Lust auf Fisch im Mai und eine schöne Tour bekommen.

Cornelia





Ein Dirtbike für die ATBienen

Bericht

Laut Wikipedia bezeichnet man als Dirt Bike ein stabiles Mountainbike mit einem meist kleineren Rahmen (24-26 Zoll). Es ist als Sportgeräte gedacht und zur normalen Fortbewegung kaum geeignet. Eingesetzt werden Dirt Bikes überwiegend zum Springen über Dirtsprünge (Tables und Doubles).

Die „Dirtline“ mit vier Sprunghügeln als Ergänzung zu dem vorhandenen „Pumptrack“ auf dem Gelände des Mountainbike-Parcours in der Eilenriede Hannover ist seit 2016 zur Benutzung freigegeben.

Der Pumptrack, die „Dreamline Hannover“, ist als Rundkurs aus Erde geschaffen. Der etwa ein Meter breite „Biketrial“ ist mit Wellen und weiteren Elementen wie Steilwandkurven oder Sprüngen versehen. Unsere Dreamline kann in beide Richtungen gefahren werden. Das Ziel ist es, darauf, ohne zu treten, durch Hochdrücken (engl. pumping) des Körpers aus der Tiefe am Rad Geschwindigkeit aufzubauen.

Gebaut wurde die „Dirtline“ bereits im Oktober 2015 – bis zum Frühjahr 2016 musste der Boden trocknen und aushärten.

Für die neue Attraktion am Rodelhügel nahe der Adolf-Ey-Straße (Stadtteil Waldhausen) haben sich die Nutzerinnen und Nutzer in ihrer Freizeit stark engagiert und die vorbereiteten Hügel, un-

ter fachkundiger Anleitung des Experten Joscha Forstreuter und mit Unterstützung des Ausbildungsbetriebs des Fachbereichs Umwelt und Stadtgrün, hergestellt. Auch ein paar ATBienen haben bei der Planung und dem Bau aktiv mitgewirkt.

Die im Oktober 2015 hergestellte „Dirtline“ als Ergänzung des Pumptracks bzw. Mountainbike-Parcours besteht aus vier aneinandergereihten Sprunghügeln mit Höhen von 1,0 bis 1,9 Metern.

Schon seit einiger Zeit liebäugeln die ATBienen mit der Anschaffung eines weiteren Vereins-Leihfahrzeuges, einem Dirt Bike. Bei unserer letzten Jahreshauptversammlung wurde eine Möglichkeit zur Startfinanzierung über den Stadtsportbund vorgestellt.

Aktueller Status: Der Antrag ist in Bearbeitung. Bis dahin üben wir einfach weiter mit unseren Mountainbikes auf dem Pumptrack oder schauen einfach in der Eilenriede vorbei und bewundern die jungen sportlichen Dirtbikerinnen und Dirtbiker.

Wer schon mal schnuppern möchte: <https://de-de.facebook.com/PumptrackEilenriede/>
So könnte unser neues Dirt Bike aussehen:

Wiebke





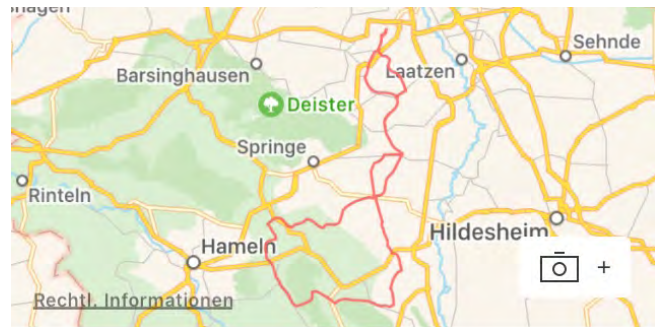
RTF Empelde

Bericht

Am 25. Juni 2017 starteten Elli und ich in Empelde bei der RTF trotz nicht rosiger Wetterprognosen. Wir hatten die 110 km (große Runde) ins Auge gefaßt. Auch Simone und Bernd hielten die Verabredung ein, und so trafen wir uns in Arnum an der Strecke und fuhren gemeinsam weiter.

Trotz zwei kräftigen Schauern und starken Windböen entschieden wir uns tatsächlich für die große Runde.

Alles in allem eine tolle Tour. Gut ausgeschildert und mit den passenden Verpflegungsstationen.



Dann am Ziel noch einen Hot Dog. Was für ein schöner Sonntag.

Andrea

Bienen on the Road

Bericht

Am 13.08.17 trafen wir uns in Langenhagen-Kaltenweide um eine gemeinsame Tour auf dem Rennrad zu fahren.

Bei diesen Ausfahrten sind Partner und Freunde/Bekannte immer gern herzlich willkommen. So z.B. hatte Heike aus Pattensen, die Rennradrunden auf unserer Homepage entdeckt, verabredete sich mit uns und fuhr mit.

Wir starteten bei optimalem Rennradwetter in Richtung Frielingen. Mit leichtem Rückenwind ging es auf Nebenstraßen um die Moorgebiete im Norden der Region Hannover herum. Die Strecke verlief eher flach, erst um den Brelinger Berg herum wurde es „wellig“.

Über Asphaltwege, um den Flughafen herum, ging es nach Langenhagen zurück. Nach 75 km gab es zur Belohnung Spaghetti-Eis und Cappuccino, damit haben wir die Runde bei einem genüsslichen Plausch ausklingen lassen.

Simone





Mallorca 2017

Urlaubsbericht

Schon zum Dritten mal beschlossen wir, für eine Woche zum Rennradfahren nach Malle zu fliegen. Der Termin war schnell gefunden und lag wieder am Ende der Radsaison. Eigentlich ist es um diese Zeit schon ein bißchen warm, aber trotz der Temperaturen macht es doch auch viel Spaß.

Unser Ausgangspunkt war auch dieses Jahr wieder Playa de Muro. Einfach perfekt, um in die Berge zu gelangen und auch ein schönes Rad zu leihen. Der Ort ist durch das angrenzende Naturschutzgebiet nicht so stark bebaut wie Alcudia. Die Bucht lädt ein, um noch eine Runde zu schwimmen.

Jeden Tag haben wir unsere Tour geradelt. Nur ein Regentag hat uns dann zu einer Pause gezwungen. Unsere Touren sind zwischen 50 – 150 km mit ordentlichen Höhenmetern und können schon mal den ganzen Tag dauern.

Highlight war auch in diesem Jahr wieder die Tour nach Sa Calobra. Die Krawattenschleife und die nachfolgenden Serpentinen sind der Hammer. Diesmal fuhren wir unten nicht nach rechts (zum Strand), sondern nach links. Dort gibt es ein tolles Restaurant mit Blick.

Unser Fazit: „Malle immer wieder gerne!“.

Andrea





24h Duisburg

Rennbericht

Seit vielen Jahren fahren die „Freien RADikalen“ Hannover/Verden dieses Rennen und so sind auch wir auf dieses tolle Event gekommen. Letztes Jahr waren Maren und ich (Andrea) jeder in einem Achterteam dabei. Die Organisation und alles rund um das Rennen wurde so toll von den Mitgliedern der Freien RADikalen geplant, da wollten wir auch 2017 wieder dabei sein.

Die Anmeldung für das Rennen 2017 erfolgte bereits im Oktober 2016. Für 2017 stand fest, es muss ein Frauenteam her. Schnell waren vier Frauen für unser Team gefunden.

Drei Bienen (Maren, Elli und Andrea) und Susi (Freie RADikale).

Es ist möglich als 8er, 4er, 2er oder Einzelfahrer zu starten. Meine Erfahrung aus dem Vorjahr sagte mir das 4er Team ist genau richtig. Im 8er Team waren die Pausenzeiten mit 4 Stunden einfach zu lang.

Am Donnerstag vor dem Rennen haben bereits einige Freie RADikale den Platz in Beschlag genommen und das Basecamp errichtet. Ein großes Schlafzelt und ein Gemeinschaftszelt. Und am Freitag trafen wir dann alle ein. Es waren

immerhin zwei Achterteams und vier Viererteams am Start. Auch Familienmitglieder unterstützten die Fahrer als Support-Team.



Über Nacht kam dann der Regen, und auch zum Morgen regnete es noch weiter. Beim Frühstück war die Stimmung auch etwas gedrückt. Trotzdem wurden die ersten Strategien besprochen, und laut WetterApp sollte es dann auch zum Rennen erstmal wieder trocken sein. Mit Schauern war allerdings weiter zu rechnen.

Wir legten also erstmal fest, wer als Erste startet. Maren hatte sich bereiterklärt. Das Rennen wurde dann am Samstag um 12 Uhr gestartet. Wir fuhren in unserem Team erst mal 2er Runden. Nach einiger Zeit stellten wir fest, dass aus ursprünglich drei 4er Frauentteams nun fünf 4er





geworden sind. Die Konkurrenz wurde größer. Pro Runde sind es ca. 8 km und es dauert zwischen 18 und 25 Minuten.

Nachdem fast jeder von uns seine ersten zwei Runden absolviert hatte, stellten wir fest, dass die ersten beiden Runden von Maren fehlten? Also auf zur Rennleitung. Da stellte sich dann heraus, das Maren versehentlich im falschen Startblock gestartet war. Es wurde vereinbart, dass sie bei ihrer nächsten Runde in einer Bucht bei der Rennleitung für 10 Minuten halten musste.

In der Nacht änderten wir dann unsere Rundenzahl auf 3er Runden, so dass mehr Zeit zum Schlafen war. Jetzt lagen wir auf Platz 2 bei den 4er Frauen Teams. Die Ersten waren uns eine Runde vorweg.



Die Nachtfahrt mit Licht ist was ganz besonderes und hat bei mir einen bleibenden Eindruck hinterlassen. Die Strecke befindet sich auf dem Gelände eines ehemaligen Stahlwerkes. Es ist mit Licht bei Nacht angestrahlt und zusätzlich haben alle Fahrer Licht an. Das muß man einfach selbst erleben.

Am Morgen wechselten wir erstmal wieder auf 2er Runden und zur heißen Phase dann auf Einzelrunden. Maren hatte nicht nur den Anfang gemacht, es ergab sich auch, dass sie die letzten Runden machte.

Sie fuhr um kurz vor 12 Uhr nochmals in die zweite Runde, denn ein Wechsel hätte zeitlich nicht mehr geklappt. Unterwegs in der letzten Runde begleitete sie ein anderer Fahrer und die beiden motivierten sich gegenseitig, diese Runde noch durchzustehen.

Um 12 Uhr am Sonntag war dann das Rennen beendet. Und wir hatten unseren zweiten Platz verteidigt. Super !!!! Zum Abschluss eine Siegerehrung mit tollen Preisen. Was für ein schönes Event.

Gemeinschaftlich wurde dann das Lager abgebaut und es erfolgte die Abreise. Nächstes Jahr sind wir nicht dabei, aber vielleicht 2019.

Andrea

Urlaub in Welschnofen (Südtirol)

Urlaubsbericht

Wir wollten wieder gern mal einen Urlaub mit dem Bike in Südtirol verbringen.

Ein genaues Ziel hatten wir nicht, so dass wir uns bei den Bike Hotels Südtirol umschaute. Das Hotel Diana in Welschnofen – zwischen Rosengarten und Latemar, unterhalb des Karerseees gefiel uns sofort, da hier die Gastgeber Albrecht und Sonja selber auf dem Bike unterwegs sind. Die Touren werden in unterschiedlichen Levels durchgeführt und starten meist vom Hotel aus.

Und wir wurden nicht enttäuscht! Das Hotel ist sehr gemütlich und wird vor allem von Bikern,

sowohl auf dem Fahrrad, als auch auf dem Motorrad besucht.





Wir hatten uns für ein einfaches, ausreichendes Standardzimmer entschieden, aber es gibt auch sehr moderne Bio-Zimmer, wo z.B. die Betten vom Wirt Albrecht mit Holz aus dem eigenen Wald hergestellt wurden.

Die Touren wurden meist am Abend zuvor gemeinsam besprochen und mit den Wünschen der Gäste zusammengestellt.

Nach den steilen Auffahrten, manchmal nahmen wir auch die Gondel, ging es immer auf Trails in unterschiedlichen Levels wieder runter. Eine Einkehr erfolgte in einer gemütlichen Alm bei leckeren Südtiroler Schmankerln.

Um den Gästen einen vielseitigen Eindruck der Umgebung zu ermöglichen, starteten einige Touren weiter vom Hotel entfernt in Nachbartä-

lern. Die Anreise zum Start erfolgte komfortabel mit dem hauseigenen Bikeshuttle, bestehend aus VW Bus und Bikeanhänger.

Ein besonderer Bike-Genuss ist der Carreza Trail. Auf einer Länge von 4,4 km gibt es über 45 Steilkurven und Anlieger, sowie bis zu 20 Sprünge (Table, Drop). Für die 500 hm bergauf kann eine Gondel genommen werden.

Uns hat es so gut gefallen, dass wir hier bestimmt wieder Urlaub machen.

P.S. Ein Tipp für Skifahrer: Im Winter werden im Hotel geführte Touren zu den schönsten Skigebieten in dieser Region angeboten. Die Gäste werden auch hier mit dem hoteleigenen VW Bus chauffiert.

Bike Hotel Diana (www.diana-hotel.it)

Simone



Levo oder wildes Tier?

Advertising

Wer ist Levo? Lange Haare oder gar Fell und scharfe Zähne?

Nein, Levo ist kein Tier. Vielleicht trägt die Fahrerin des Turbo Levos lange Haare und hat einen scharfen Fahrstil.

Specialized hat den E-Mountainbike-Markt mit dem Turbo Levo revolutioniert: Die schicke Integration des Antriebs, kein Display, kein Schnick-

schnack. Man könnte fast meinen, man stehe vor einem „echten“ Mountainbike. Deshalb hat das Levo so viele Fans.

Für 2018 ist die größte Neuerung der Carbon-Rahmen. Laut Specialized ist der Hauptrahmen 40 Prozent steifer als das Alumodell und gleichzeitig ein halbes Kilo leichter. Das Topmodell S-Works soll dank Kohlefaser-Hinterbau ca.



600 Gramm leichter sein, und der Hinterbau soll 20 Prozent steifer als sein Vorgänger sein. Als das Turbo Levo vorgestellt wurde, war die ganze Bike-Branche im Plus-Fieber, und so rollt das Specialized Turbo auf 2,8-Zoll-Schläppen. Um die damit einhergehende Tretlagerabsenkung zu kompensieren, verbaut Specialized eine 150-Millimeter-Gabel.

Wie bei Specialized üblich, vertraut das Topmodell S-Works auf ein exklusives Öhlins-Fahrwerk, und es wird eine stärkere Bremsanlagen mit 200er Scheiben vorne und hinten verbaut. Die neue Bedieneinheit verfügt erstmals über eine Schiebehilfe. Der Motor bekommt sowohl ein Hard- als auch Software-Update und liefert

dann 15 Prozent mehr Leistung. Gleichzeitig soll die Effizienz gesteigert werden, um so etwaigen Hitze-problemen vorzubeugen. Zudem wird Hitze jetzt besser im Motorraum verteilt, und das neue Gehäuse soll sie besser nach außen ableiten. Die neue Software soll nochmals sanfter unterstützen und besser über der 25 km/h-Grenze entkoppeln. Die gute Nachricht für alle Levo-Fahrerinnen: Die neue Software kann auch auf die aktuellen Motoren gespielt werden.

Auch in der Vernetzung mit anderen Geräten hat Specialized die Vorreiterrolle übernommen: Die Motoren konnten bisher schon mit Handy und Garmin gekoppelt werden, jetzt gibt es eine Garmin-App für die Fenix 5-Uhr. Außerdem hat Specialized in enger Zusammenarbeit mit zwei Schweizer Universitäten den „Infinite Tune“ entwickelt.

Bist du Levo? Lange Haare, scharfer Fahrstil? Vielleicht triffst du ein Levo bei ATB Sport. Schau einfach unauffällig vorbei ... Levos finden sich.
Wiebke

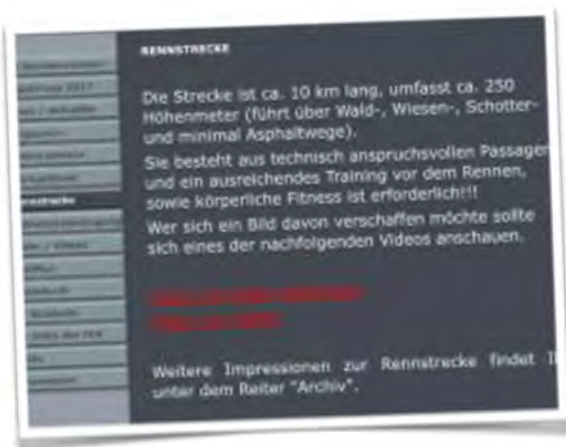




Save the Date

Das Ereignis am Sa. 14 Juli 2018

Im Februar 2018 melde ich mich für ein Treffen und zur Planung für Interessierte bei Euch!



Mehr Info auf:

[www.12 Stunden Külsheim](http://www.12-Stunden-Külsheim)

YouTube: Streckenfilm

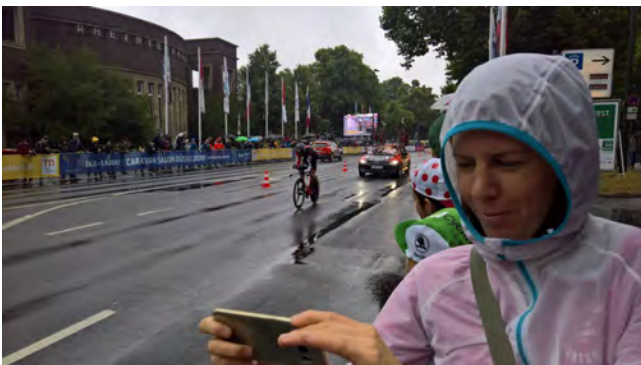


Tour de France - Start Düsseldorf

Bericht

Mein persönliches Radsporthighlight im Jahr 2017 war sicherlich der Start der diesjährigen Tour de France in Düsseldorf. Für mich als großen Fan des internationalen Straßenradsports war es klar, dass ich dabei sein musste, wenn die großen Stars, die ich bisher nur aus dem Fernsehen kannte, über unseren heimischen Boden rollen würden.

In meiner Phantasie hatte ich mir schon ausgemalt, wie ich Chris Froome oder Peter Sagan die Hand schütteln oder Selfies mit anderen Stars machen würde. Ganz so war es in der Realität dann nicht. Da man in das sogenannte "Village", wo sich die Fahrer vor dem Start aufhalten, nur mit VIP-Ticket reinkommt, blieb uns nur, einen möglichst guten Platz an der Strecke zu bekommen.



Die erste Etappe war ein Einzelzeitfahren und tatsächlich haben wir einen Platz ergattert, an dem jeder Fahrer zweimal vorbeikommen würde. So konnten wir, trotz strömenden Regens, einen guten Blick auf jeden Fahrer werfen. Es waren sehr viele Zuschauer mit uns an der Strecke, und besonders wenn deutsche Fahrer vorbei kamen, konnte man vor lauter Jubel sein eigenes Wort nicht mehr verstehen.

Am zweiten Tag wurde die Etappe in Düsseldorf gestartet, und bereits anderthalb Stunden vor dem Start hatten wir uns einen top Platz an der Strecke gesichert. So konnten wir nochmal das gesamte Peloton an uns vorbeifahren sehen.

Es war ein tolles Erlebnis, die Tour und das ganze drum herum einmal live zu erleben. Die Logistik, die hinter so einem Ereignis steht, ist gewaltig.

Gelohnt hat sich der Aufwand in jedem Fall. Für die Stadt Düsseldorf, für die Radsportnation Deutschland und für mich, die nun endlich einmal live dabei war, beim größten Sportereignis der Welt.

Elli

Dattel-Hafer-Kekse

Rezept

Menge 10-15 Riegel

Zutaten:

200 g Datteln
 100 g Haferflocken
 70 g Erdnüsse
 100 g Reissirup
 20 g gepuffter Quinoa
 70 g Erdnussbutter

Backzeit 12 Minuten auf 200°C

Zubereitung:

Datteln einweichen und pürieren. Haferflocken und Erdnüsse im Mixer zerkleinern. Alle Zutaten vermengen und den Teig eine halbe Stunde ziehen lassen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Gleichmäßig große Kugeln formen, auf ein Backblech mit Backpapier legen und in eine ovale Form flachdrücken (ca. 1 cm). Zwölf Minuten goldgelb backen.

Claudi und Andrea



Seven Summits

Bericht

Jubiläumsausgabe des MTB Klassikers Seven Summits.

Am 19. August dieses Jahres fand zum 7. Mal der MTB-Klassiker "Seven Summits" mit Start und Ziel in Empelde statt. Organisiert wird die Veranstaltung von der Radsportgruppe "Freie RADikale". Die Strecke führt dabei über 120 km, und wie der Name schon sagt: über die sieben höchsten Gipfel der Region Hannover.

Ca. 30 Radfahrer/innen, darunter auch drei AT-Bienen, trafen sich bei gutem Wetter am Start in Empelde und es wurden zwei Gruppen für zwei verschiedene Leistungsstärken gebildet.

Zuerst ging es zum Warmwerden über den Benthener Berg, gefolgt vom Gehrdener Berg, hinauf zum Annaturm im Deister. Dann ging es für viele in unbekanntes Terrain als wir Richtung Süntel fuhren. Wieder ging es hoch, das nächste Ziel war der Süntelturm. Hier machten wir eine größere Pause, und beide Gruppen trafen sich zum ersten Mal wieder.

Weiter ging es dann hinauf zum Ithturm. Nach flotter Abfahrt hatten wir uns eine kleine Stärkung im Einkaufszentrum von Salzhemmendorf verdient, und dort konnten wir unsere Vorräte auffül-

len. Doch gleich danach ging es hinauf auf den Thüsterberg und zum krönenden Abschluß auf den Fast im Osterwald.

Zum Ausrollen ging es dann für alle nach Völkens, und wer die Pedale noch einigermaßen rumgekriegt hat, ist von dort mit dem Rad zurück nach Empelde gefahren. Die anderen sind, nicht weniger stolz auf ihre Leistung, in die wohlthuende Behaglichkeit der S-Bahn gestiegen.

Alle Teilnehmer sind nach 120 km und 2200 Hm wieder heil und glücklich, diese (Tor-) Tour überstanden zu haben, im Ziel angekommen.

Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr!

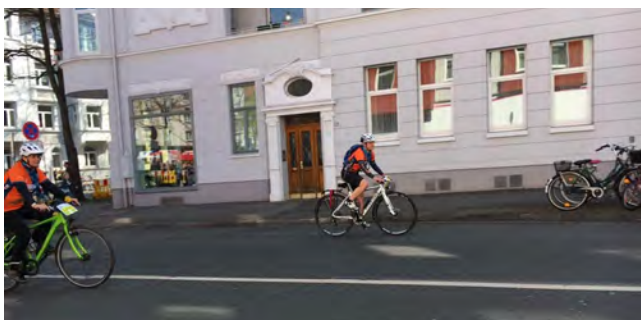
Elli



Marathonbegleitung

Bericht

Beim Marathon Hannover haben wir die ersten Läufer/innen des Halbmarathons begleitet. Es war ein tolles Erlebnis, so nah bei den Stars zu sein.





Endurorennen 2017

Rennbericht

Auch dieses Jahr sind Wolfgang und ich wieder bei einigen Endurorennen gewesen. Wir starteten in Willingen, TrailTrophy Harz, TrailTrophy Breitenbrunn und dem 3-Länder-Enduro am Reschensee.

Die TrailTrophy war ich wieder mit anderen Mädels aus Hannover im Team unterwegs, und wir konnten wieder schöne Preise gewinnen.

Am meisten hat mich dieses Jahr das Rennen am Reschensee beeindruckt. Über drei Tage (1 Tag Training, 2 Tage Rennen) haben wir die Trails um den Reschensee gerockt. Für die Aussicht hatten wir währenddessen kaum Zeit, die haben wir später dann noch ein bisschen die Tage nach dem Rennen genossen.

Auch oder gerade ohne Rennen sollte man sich diese Trails nicht entgehen lassen! *Maren*



Downhillrennen 2017

Rennbericht

Dieses Jahr habe ich mich zu meinem ersten Downhillrennen getraut. Irgendwie hatte mich die Idee nicht losgelassen, dass ich nach den vielen Endurorennen, die ich die letzten Jahre gemacht habe, gerne mal was Neues ausprobieren und einen Schritt weitergehen wollte. So habe ich mich dann beim IXS German Downhill Cup in Thale angemeldet. Meine Hoffnung war, dass ich vielleicht nicht Letzte werde.

Am Freitag konnte ich erst spät anreisen, weswegen ich insgesamt bis zum Qualifying am Samstagnachmittag nur wenige Runs auf der Strecke machen konnte. Das Qualifying lief dann erstaunlich gut, und ich konnte am Sonntag von 5. Startposition aus starten. Letztlich habe ich mich gegen die anderen Mädels, die allesamt die Strecke schon aus den letzten Jahren kannten, gut behaupten können und habe erstaunlicherweise das Rennen dann auf einem 6. Platz von 15 Starterinnen beenden können. Nächstes Jahr bin ich wieder dabei!!! *Maren*





Bikemarathon Kellerwald

Rennbericht

Es ist ja schon gute Tradition, dass sich einige von uns im April auf den Weg ins hessische Bergland machen, um an einem der ersten Saisonrennen, dem Kellerwald Bikemarathon, teilzunehmen. So auch in diesem Jahr.

Andrea und ich waren für die 40 km gemeldet, und Andreas Mann Peter nahm wie immer die 80 km in Angriff. Zusätzlich war noch unser Freund Uwe dabei, der uns logistisch und moralisch unterstützte.

Das Wetter war großartig, die Trails staubtrocken und nichts stand einem großartigen Rennen im Weg. Überholen, dranbleiben, Abstand zum Hintermann/Frau vergrößern und heil die Trails runterkommen stand auf dem Programm.

Wir blieben zum Glück sturz- und defektfrei und konnten das Rennen mit guten Leistungen beenden. Andrea erreichte einen guten 30. Platz in der Gesamtwertung und wurde 11. in ihrer Altersklasse.

Peter wurde gesamt 40. und 8. in seiner Altersklasse und ich wurde gesamt 8. und 3. in meiner Altersklasse.

Zur Belohnung wartete im Ziel das überdimensionale Kuchenbuffet, das wie immer von den einheimischen Damen von Gilserberg liebevoll zubereitet wurde.

Der Termin fürs nächste Jahr steht mit dem 22. April bereits fest, und wer auch mal ein wenig Rennluft in netter Atmosphäre schnuppern möchte, der kann sich uns gerne anschließen.

Elli





Mountainbike-Fahrtechnik-Training für Frauen

Fahrtechnik

...puh, das war ein Sommer.... (Wiebke Hentschel, Oktober 2017)

Gilt auch für uns bzw. für das Mountainbike-Fahrtechnik-Training für Frauen am Sonnabend den 9. sowie Sonntag den 10. September 2017, wieder einmal mit Regina Marunde und ihren top Tipps sowie echtem Profi-Können aus erster Hand.

Leider, leider veranlasste uns der Dauerregen das Technik Training für die Einsteigerinnen am Sonnabend abzusagen. Der Wetterbericht für den Sonntag sagte einen regenfreien Tag voraus, so dass wir beide Kurse zusammenfügten. Es hat nicht ganz geklappt, leider konnten nicht alle angemeldeten Frauen teilnehmen. Ein kleines Grüppchen von 4 Frauen mit Regina, Peter und mir machte sich guter Dinge auf den Weg, fahrtechnische Informationen mit unterstützenden Übungen sowie einer Tour im Gelände, zu verbinden.

Die große Wiese am Grillplatz in der Nähe des Benther Berges diente erneut als Übungsfläche. Erste Ziele des Vormittags waren durch Verlagerung des Körpergewichts zu erlernen, wie unterschiedlich das Bike reagiert, Balance halten und kontrolliert sowie schneller bremsen. Der Faktor Spaß stand im Vordergrund, aber auch das Selbstvertrauen, das durch die zahlreichen Übungen gestärkt wurde.

Die kleine Tour am Nachmittag sollte das Erlernte festigen. Beim Befahren der Trails im Gehrden Berg galt es, die Kontrolle über das Bike zu behalten, richtig schalten, Kurven fahren, Hindernisse sicher zu umfahren, Anfahren am Berg und vieles mehr.

Tatsächlich verlebten wir einen sonnigen Tag mit angenehmen Temperaturen, so dass das Technik-Training natürlich mit einem Besuch im Eiscafé in Gehrden endete.

Heike

Schwarzwald

Bikespot

Gut 160 Kilometer lang, bis zu 60 Kilometer breit, Wälder so weit das Auge reicht im Norden, Fernblicke bis in die Alpen im Süden. Dazwischen tief eingeschnittene Täler, wild gebliebene Landschaften, sonnige Gipfel und am Westrand die Weinlandschaft Baden, von der Sonne verwöhnt. Das ist der Schwarzwald. Hierher hat es mich und meinen Mann im September 2016 verschlagen, genau gesagt nach Baden-Baden. Das Tolle ist hier, dass man nicht weit fahren muss, um ein einen Berg zu erreichen, um eine grandiose Aussicht zu genießen oder sich konditionell auszupeinern.

Aber nicht nur das Biken stand hier auf der „To-do-Liste“, sondern auch das Wandern. Die Wege sind super ausgeschrieben, es gibt tolle Ziele mit super Ausblicken zu erkunden und natürlich auch Hütten mit leckerem Essen. Überall bekommt man eine leckere Vesper oder Selbstgebacke-

nes. Aber nicht nur im Sommer ist der Schwarzwald immer eine Reise wert. Auch im Winter wird hier jede Menge geboten. Von Langlaufski bis zur Abfahrt kann man sich hier vergnügen.

Also, wer noch nie im Schwarzwald war, sollte dies schnellstens nachholen. Er ist auf jeden Fall eine Reise wert.


Sandra






Das war auch 2017


Fotos

 Der Harz mit Claudi, Martina, Susi und Frank
Heute




Bad Harzburg Ilsenburg

Rechtl. Informationen

0 0 

40,6 km 4:10:51
DISTANZ ZEIT

1.232 1.152
HÖHENMETER KALORIEN




Harztour



Harztour



Harztour



Schwerstarbeit



Velo City Night



Passfest am Nienstedter Pass



Novemberausflug



Schneefahrt mit Grünkohlessen



Vielen Dank an Claudi für diesen tollen Jahreskalender!



Januar

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Februar

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28



März

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	



April

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	



Mai

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					



Juni

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24
25	26	27
28	29	30
31		





Juli

						1			
2	3	4	5	6	7	8			
9	10	11	12	13	14	15			
16	17	18	19	20	21	22			
23	24	25	26	27	28	29			
30	31								



August

									1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12						
	13	14	15	16	17	18	19						
	20	21	22	23	24	25	26						
	27	28	29	30	31								



Oktober

1	2	3	4	5	6	7								
8	9	10	11	12	13	14								
15	16	17	18	19	20	21								
22	23	24	25	26	27	28								
29	30	31												



November

			1	2	3	4								
	5	6	7	8	9	10	11							
	12	13	14	15	16	17	18							
	19	20	21	22	23	24	25							
	26	27	28	29	30									



Dezember

	3	4	5	6	7	8	9							
	10	11	12	13	14	15	16							
	17	18	19	20	21	22	23							
	24	25	26	27	28	29	30							
														31



September

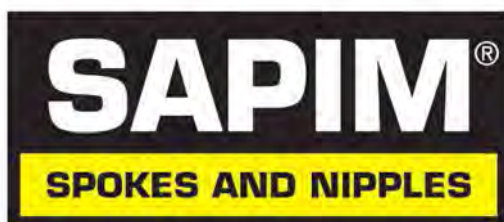
	3	4	5	6	7	8	9							
	10	11	12	13	14	15	16							
	17	18	19	20	21	22	23							
	24	25	26	27	28	29	30							





DANKE an unsere Unterstützer!

An alle, die uns in den letzten Jahren unterstützt haben ein dickes DANKESCHÖN!
Speziell erwähnt seien hier Peter für die Fotos und die Homepage, Leo für für Rat und Tat, Werner für deine Geduld und leckeres Essen, Olaf für die Unterstützung beim Leihräderprojekt, Peter für die Harz-Touren!



Prämiert durch den



Sparkassen-
Sportfonds Hannover



Unsere Fahrtechnikkurse machen wir mit: www.regina-marunde.de





Impressum

Hannover, November 2017

Redaktion und Layout des Newsletters:
Andrea Schmidt, Maren Brockmann

Angaben gemäß § 5 TMG:
ATBienen Hannover e. V.
Geibelstr. 105
30171 Hannover

Vertreten durch:
Wiebke Hentschel

Kontakt:
E-Mail: kontakt [at] atbienen.de

Haftungsausschluss:

Haftung für Inhalte.

Die Inhalte unserer Seiten wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen. Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

Haftung für Links.

Unser Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Urheberrecht.

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.

