ATBienen NEWSLETTER HERBST 2014

INHALT:

„Mitnehm“ (Wiebke) 2
Ein Toast auf die Bienen (Cornelia) 3
Wenn das Wetter in den Alpen unfreundlich ist… (Tanja) 4
RTF- Durch das Calenberger Land (Andrea) 6
Weltfischbrötchentag (Claudia) 6
Maikätzchen / Hanopoly / Alleycat 2014 (Olaf) 7
Tagesausflüge in den Harz (Andrea) 9
12 h Rennen in Kühlsheim (Andrea) 11
Techniktraining (Cornelia) 11
Ein Tipp, der sehr geholfen hat (Simone) 12
Gesammelte Rennberichte und Red Bull District Ride (Maren) 13
Radfahren in München (Elisabeth) 16
Neue Bliss Protektoren – Bliss Arg Vertikal Pads (Wiebke H.) 17
Adrenalinschwankung eines Zuschauers (Inez) 18
DANKE an unsere Unterstützer! 20
Impressum 21

ATBienen NEWSLETTER HERBST 2014

„Mitnehm“ (Wiebke)

Ich kann dich wenn du willst gern ein Stück mitnehm,
und es geht los von jetzt auf gleich wenn du dich traust.
Doch wir umfahrn den Rest und nehm´ Wege, die wir noch nicht kenn´
Denn ich fahr nicht gern allein.

... dieses Lied von Clueso (Musikband) sollte eigentlich mit Vereinsgründung unsere ATBienen-Homepage untermalen.
Das war 2009. Nun fährt das Jahr 2014 und Clueso nimmt alle ATBienen mit auf unsere Jubiläumsreise.
Am 8. November 2014 feiern wir mit allen ATBienen, unseren Familien, Freunden und Sponsoren das 5-jährige Vereinsbestehen.

Wenn du willst nehm wir dich die nächsten Stücke weiter mit ....
wenn du dich traust, umfahrn den Rest und nehm´ Wege, die wir noch nicht kenn´.

Sommerfest und Taufe der Leihräder Gabi und Jette 2013

ATBienen NEWSLETTER HERBST 2014

Ein Toast auf die Bienen *(Cornelia)*

Als noch „junge“ Biene darf ich diesen Toast auf die „alten“ aussprechen, auf die, die bisher die Arbeit gemacht haben. Einen Toast anlässlich des 5-jährigen Jubiläums. Einen Toast auf DIE BIENE, wer sie ist und was sie macht.

Die Wahl des Namens war schon so genial, dass ich Lust bekam, zu vergleichen. Aber erst einmal geht es schon mit der Frage nach jung oder alt los. Jung oder alt hat hier nur diese Bedeutung: kurz oder lange dabei.

Dass hier von 30 bis 60 mitgeflogen wird, erkennt man genauso wenig am Fahrtempo, wie an der Haarfarbe, denn wir fahren schließlich mit Helm. Das Motto „miteinander und voneinander lernen“ lässt uns also alle „Arbeiterinnen“ sein, aber in einer Beziehung gibt es doch zu allen Jahreszeiten „Larven“: die Neuen ohne Ortskenntnis.

Wir haben eindeutig ein paar „Königinnen“, die einfach das können, was andere nicht können, mit und ohne Navi, und sie wissen um die „Last“ der Führungsrolle. Die anderen, die Larven, müssen mühsam herangezogen werden, lernen Weg für Weg und Samstag für Samstag fleißig oder fahren einfach immer hinterher, so wie ich.

Bienen sind fleißig? Die Biene ist das einzige Tierchen, das gern und immer wieder mit dieser Eigenschaft geschmückt wird. Das ist unfair so vielen anderen Tieren gegenüber, die sich auch emsig durch ihre Tage bringen, aber es ist nun einmal die Biene. Und in einer Beziehung sind wir alle fleißig: wir fahren! Die einen mehr, die anderen weniger, aber anstatt den Samstag auf dem Sofa zu verbringen, fahren wir. Dass wir aber auch in anderen Bereichen fleißig sein können, zeigt der Newsletter, das Jubiläums-Fest, die vielen Extra-Aktivitäten, die Internet-Seite, die Trikots und die Pflege von Sponsoren. Manche sind besonders fleißig für diesen Verein. Dazu aber kann jede etwas anderes und trägt zur Vielfalt bei.

Vielfalt gibt es allerdings auch in der Natur. Wenn auch die Westliche Honigbiene, Apis mellifera, besondere Aufmerksamkeit wegen ihrer Staatenbildung, Honigproduktion und Wehrhaftigkeit erfährt, so gibt es doch weltweit 20.000 Bienenarten, darunter auch solitär lebende. Die Unterteilung der Bienen in Familien erfolgt tatsächlich durch Betrachtung der Mundwerkzeuge - in der Tat wird natürlich bei der Ausfahrt auch geredet.

Laut Wikipedia gibt es Seidenbienen und Maskenbienen, Sandbienen und Zottelbienen - verzottelt sind wir alle, wenn wir an der Eisdiele in Wennigsen den Helm abziehen. Außerdem Spiralhornbienen, Hosenbienen, Schenkelbienen und Sägehornbienen, Pelzbienen, Holzbienen, Wespenbienen und Langhornbienen.

Weiter ist zu lesen über Sozialverbände und Staaten - sozial sind wir auch - über gemeinschaftliches Abwehrverhalten - nicht nötig, wir sind freundlich, also sind Wanderer auch zu uns freundlich.

Was die Überwinterungsgemeinschaften betrifft: überwintern tun wir, indem wir trotzdem fahren. Und Schlafgemeinschaften von Bienenmännchen im Frühjahr sind

nicht nötig, wir kehren ja immer gegen 16:00 Uhr wieder heim. Außerdem gibt es bei der fleißigen Honigbiene Wachdienste und Arbeitsteilung - ohne die wäre vieles nicht möglich - und Spezialisierung - jede hat eben so ihre Qualitäten, vom Backen (s.Susis Artikel) bis hin zum ….??????????????????

Wo ist aber der Bienenstock? Der Treffpunkt Geibelstr. 105? Der Sattel? Bequem ist es ja nicht immer auf dem Rad, wenn es auch z.B. bei ATB-Sport immer wieder neue Ideen für noch mehr Komfort auf dem Rad gibt. Aber was ist der Stock für die Bienen, wenn es draußen stürmt? Zuflucht.

Es kann sich jede ATBiene einmal selbst fragen, ob es schon einmal vorkam, dass es in der Woche "gestürmt" hat, Ärger im Büro, krätzige Kinder daheim oder auf der Schulbank oder allerlei Lebens-Unwetter. Und da dachte ich mir: „jetzt noch durchhalten, und am Samstag geh' ich Radfahren". Wir kommen aus verschiedenen Richtungen geschwärmt, hatten eben noch die Eile, Rad und Frau abfahrbereit zu machen, aber dann gibt es für 4 bis 5 Stunden nur uns, das Fahren und ein bisschen Unterhaltung. Danach sind wir zufrieden mit uns selbst, müde vielleicht aber ausgeglichen und eine wahre Freude für unsere Mitmenschen.

Also dann: „Erhebt euer Glas!“

Und es kommen viele gute Themen.

Wenn das Wetter in den Alpen unfreundlich ist… *(Tanja)*

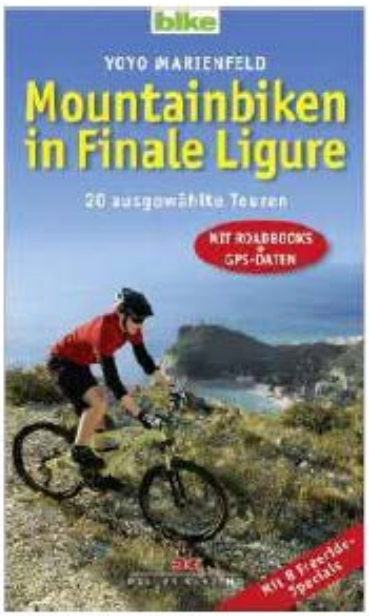
Gefühlt war der Sommer 2014 hier im Laufschritte an uns vorbei gezogen und wir hatten ihn nahezu verpasst. Im Sommerurlaub wollten wir nun unbedingt Sommerwetter erleben. Geplant war zu diesem Anlass eine Reise in die Alpen. Ursprüngliches Ziel war das Vinschgau- für das ja bereits diverse Bienen Werbung gemacht haben. Alternativ kamen noch der Gardasee oder die Gegend um Meran infrage. Die Wetterapp versprach allerdings für all diese Ziele im geplanten Reisezeitraum Regen und Kälte. Da wir das Glück hatten, mit dem Kastenwagen unterwegs zu sein und auf keine Buchung angewiesen waren, konnten wir uns spontan für ein anderes Reiseziel entscheiden. Auf der Autobahn, irgendwo zwischen Wiesbaden und Kempten fiel mir dann die frühere Empfehlung einer ATBiene ein: Sie hatte von Finale Ligure geschwärmt. Das liegt an der italienischen Riviera und verbindet Meer und Berge in seiner schönsten Form. Lustigerweise stieß ich in der mitgeführten Bikezeitschrift wenig später auf einen Artikel über das 24hRennen in Finale Ligure- das härteste Rennen seiner Art hieß es dort. Nun gut, hervorragende Wetteraussichten und Trails aller Schwierigkeitsstufen vor Augen, programmierten wir das Navi auf Finale. Die Fahrt verlängert sich mit diesem Ziel um 4 bis 6 Stunden je nach vorherigem Alpenziel.

Angekommen in Finale kann man sich für einen der Campingplätze unten im Ort entscheiden- oder man fährt etwas ins Hinterland und landet in einem echten Geheimtipp: Camping San Martino! (Den wir auf unserer ersten Tour mit dem Bike entdeckten und am nächsten Tag ansteuerten.) Auf diesem terrassierten Campingplatz hat man mehr Fläche um sich herum als ich es mir für einen Campingurlaub hatte träumen lassen und man kann immer wieder das Meer in der

Ferne (und 400 m tiefer) erblicken. Zudem ist es dort herrlich ruhig und so dunkel, dass die Sterne am Himmel ihre Zahl verdreifachen. Ein Wanderweg führt hinunter in den Nachbarort Varigotti, einem schönen kleinen Küstenörtchen mit Strand und dem nötigen Lebensmittelladen- und natürlich einer leckeren italienischen Eisdiele.

Schwieriger ist die Sache mit den feinen Bikewegen. Die Berge hinter Finale nehmen zügig an Höhe zu, so dass die Anstiege eigentlich immer ziemlich steil sind und einen schnell an die Konditionsgrenzen bringen. Schlimmer noch: Finale und das Umland sind zwar echtes Bikerland, aber die Wege sind kaum bis gar nicht beschildert. Bikerläden mit Kartenmaterial sucht man nahezu vergeblich. Man sollte sich also zuhause auf den Urlaub vorbereiten und Kartenmaterial, bzw. GPS- Tracks im Internet herunterladen (kaum machbar für Spontanreisende). Alternativ kann man sich vor Ort einer Downhilltruppe anschließen. Für Freerider scheint es dort ein echtes Paradies zu sein, viele Bikeshuttles sind unterwegs und bringen Mensch und Material direkt an die Downhillspots. Oder man hat Glück und trifft auf Christoph- so war es bei uns. Dieser war der Nachbar auf dem ersten Campingplatz und hatte das Trailbuch Finale Ligure der Zeitschrift Bike dabei und lud uns die dort beschriebenen Strecken auf das GPS- Gerät. Landschaftlich trafen wir dadurch auf tolle Touren, einige nette Trails waren auch dabei, aber ein bisschen mehr Fahrerfahrung und gut eingestellte Fullys hätten den Spaßfaktor erhöht. Die Strecke des 24 Stunden Rennens probierten wir so auch aus und hatten anschließend erheblichen Respekt vor den Teilnehmern, die diese Runde zigmal drehen.

Fazit: Bei kühlem Alpenwetter ist Finale die weitere Wegstrecke durchaus wert! Vor allem für Trail-süchtige Biker mit Lust auf Nervenkitzel und mit guter Kondition sind dort feine Wegstrecken zu finden.



RTF- Durch das Calenberger Land *(Andrea)*

Am 1. Juni 2014 hat die Radsportgemeinschaft Hannover e.V. zur Rad Touren Fahrt durch das Calenberger Land eingeladen. Start war in Empelde an der Marie-Curie-Schule. Durch eine Rundmail an alle Bienen, sind wir mit vier Mädels gestartet (Katrin, Sandra, Maren und Andrea).

Das Ganze war ganz einfach. Anmelden, Startnummern ans Trikot und schon geht's aufs Rennrad. Die Strecke war gut ausgeschildert, aber nicht abgesperrt. Unterwegs gab es Verpflegungsstationen und die Möglichkeit zu entscheiden, welche der drei Streckenlängen man fahren will. 47 km, 76 km oder 110 km. Wir haben uns für die 76 km entschieden.

Nach der Tour nutzten wir die Möglichkeit uns wieder zu stärken und etwas zu plauschen. Heike, auch eine Biene, servierte uns Kuchen …
Es hat viel Spaß gemacht und war super organisiert.

Weltfischbrötchentag *(Claudia)*

8 ATBienen waren beim 4. Welttag des Fischbrötchens 2014 am Steinhuder Meer dabei. Es war eine schöne Anfahrt über den Benther und Gehrdener Berg. Dann wurde es anstrengend und ging durchs Grüne den Deister zum Nienstedter Pass hinauf. Anschließend wollten sich einzelne eifrige Bienen noch beweisen, wählten den Römerweg als Auffahrt zum Nordmannsturm und meisterten den schwierigen und steiler werdenden Weg. Anschließend ging die Fahrt durch den grünen Wald auf breiten und schmalen Wegen über den Deisterkamm bis nach Bad Nenndorf. Nach zahlreichen Richtungswechseln quer durch die Felder kamen wir nach Steinhude. Dort mampften wir gemütlich mit Blick aufs Meer ein Fischbrötchen. Die Sonne schien und hielt uns warm. Zurück ging es nach der langen Anfahrt dieses Mal gemütlich mit der Bahn.

Maikätzchen / Hanopoly / Alleycat 2014 *(Olaf)*

Wikipedia sagt: „Alleycats (von engl. streunende Katzen) sind Schnitzeljagden durch die Stadt, deren Teilnehmer Fahrradkuriere sind.“

Ablauf

Ein Alleycat bildet mehr oder weniger den Kurieralltag ab. Es sind verschiedene Punkte ("Checkpoints") abzufahren und dort sind meistens Aufgaben zu lösen. Eine solche Aufgabe kann beispielsweise darin bestehen, einen Gegenstand unversehrt zum Ziel zu bringen oder direkt am Checkpoint ein Rätsel zu lösen. Oft besteht eine Aufgabe auch darin, am Checkpoint etwas zu finden, zum Beispiel die Inschrift eines Firmenschildes.

Den Streckenablauf und die Aufgaben erfährt man als Teilnehmer erst kurz vor Start (durch ein sogenanntes Manifest, einen Zettel mit Anweisungen). Dabei kann die Reihenfolge der Checkpoints vorgegeben sein oder die Kombination dem Fahrer überlassen werden. Die Strecke kann auch auf mehrere Manifeste aufgeteilt sein, wobei der Teilnehmer das zweite Manifest erst erhält, wenn er das erste absolviert hat. Startnummern werden als Spoke-Cards mit Nummern versehen und zwischen die Speichen des Vorderrades geklemmt.

In Hannover gibt es zwei Fahrradkurierunternehmen, daher gibt es i. A. zwei Alleycats pro Jahr in Hannover. Im Mai ist dies das schon traditionelle Maikätzchen und ein Alleycat später im Sommer. Zum Anlass des 10. Maikätzchens gab es dieses Mal eine größere Veranstaltung. Am Freitag wurde Hanopoly gespielt und am Samstag stand ein „Best-of-10-Jahre-Maikätzchen“-Maikätzchen an.

Katze an der Leine

Im Juli stand dann das zweite Alleycat „Katze an der Leine“ an. An diesem nahmen Bettina und ich als „Team Danger“ teil. Zu Beginn der Veranstaltung fühlten wir uns doch ein wenig fremd unter all den Kurieren. Diese nahmen uns in Anbetracht der fehlenden Tätowierungen, Piercings und Fixies (ich war mit meinem Crosser und Bettina mit ihrem Stadtrad, mit Gepäckträger und Schutzblechen, unterwegs) auch nicht so Recht ernst (eine Einschätzung die bitter bereut werden sollte, HaHa!) genommen. Dieses gab sich aber Recht schnell und wurde durch ein freundliches Miteinander abgelöst (jedenfalls bis zur Siegerehrung ;-)

Insgesamt war es eine schöne kleine Veranstaltung.

Am Startpunkt wurde ein Manifest mit 6 Aufgaben übergeben, das abgearbeitet werden musste. Anschließend konnte man noch zwei weitere abholen. Alles spielte sich im Bereich „Leine / Ihme“ ab.

Im Gegensatz zu vielen anderen Alleycats hatte man bei dieser Veranstaltung auch als Nicht-Kurier eine Chance, da es im Großen und Ganzen keine Wege zu optimieren galt (denn hierbei hat man gegen keinen Fahrradkurier eine Chance, nicht mal gegen Ortsfremde (wie wir beim Maikätzchen am eigenen Leibe erfahren mussten).

Denn man sollte sich nicht täuschen. Egal wie wild der Fahrradkurier auch aussieht, ein Alleycat ist kein Spaß für diesen.

„Um den Sieg geht es hier, um nichts als den Sieg!!!“. So jedenfalls sprach der freundliche Fahrradkurier in der Startaufstellung neben mir.

Als Aufgaben mussten wir Spielkarten suchen, Fahrradketten zählen, Entfernungen ausrechnen, einen Pflasterstein von A nach B transportieren (als Arbeitsbienen sozusagen) und ziemlich schnell und viel (unter Einhaltung aller Verkehrsregeln, nicht lachen) durch die Stadt düsen

Im Anschluss wurde sich zur Siegerehrung im Georgengarten getroffen. Auf Grund von Feuchtigkeit, Mücken und eines ziemlichen Regengusses erfolgte ein Umzug in die WG der Organisatoren (in der Nordstadt). Dort wurde eine Bier-Umlage-Sammlung gemacht und anschließend ausgiebig der Tag besprochen und befeiert und holländisch gelernt („Nöken in de Köken“ heißt z.B. „Sex in der Küche“).

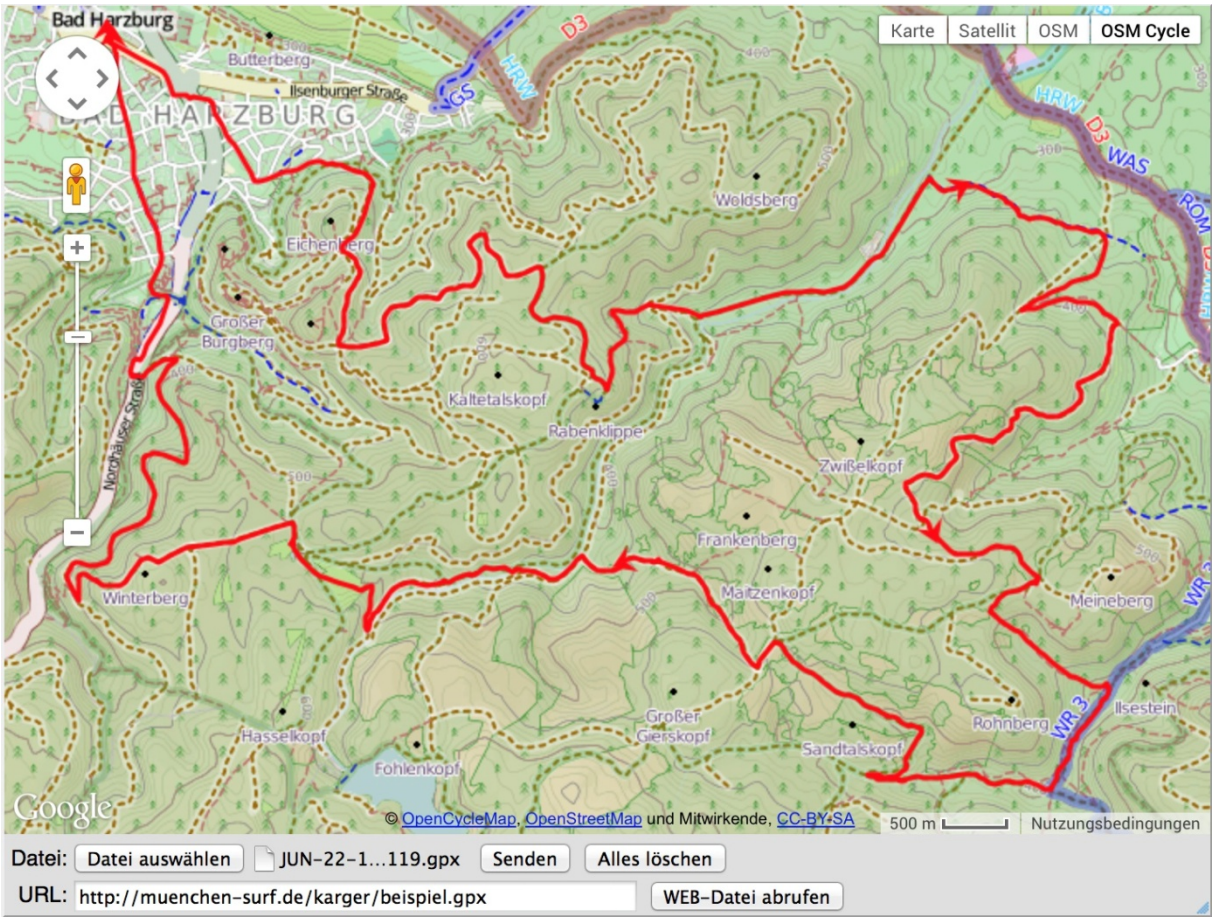
Bei der Siegerehrung wurde spät am Abend dann das „Team Danger“ zur allg. und unserer besonderen Verwunderung zum Sieger in der Teamwertung ausgerufen. Dieses war, jedenfalls bei uns, der Stimmung nicht gerade abträglich und der Rückzug ins Bett wurde deutlich (zu weit) hinausgezogen.

Team Danger sagte nach diesem Tag: „Alleycats sind ein Riesenspaß.“

http://vimeo.com/102764478

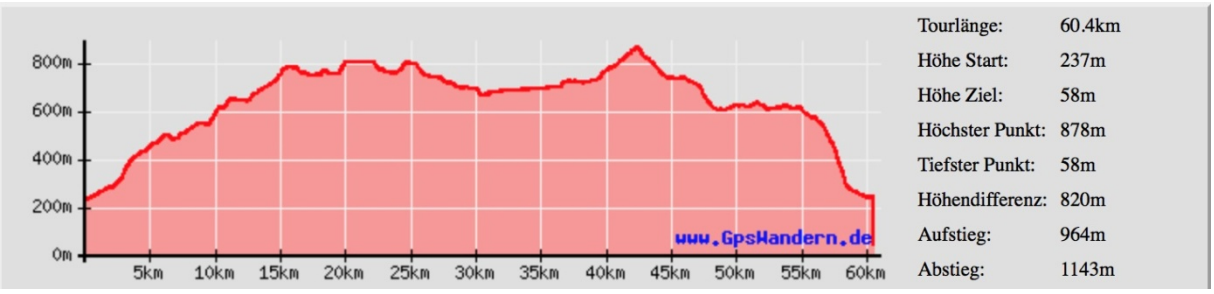
Tagesausflüge in den Harz *(Andrea)*

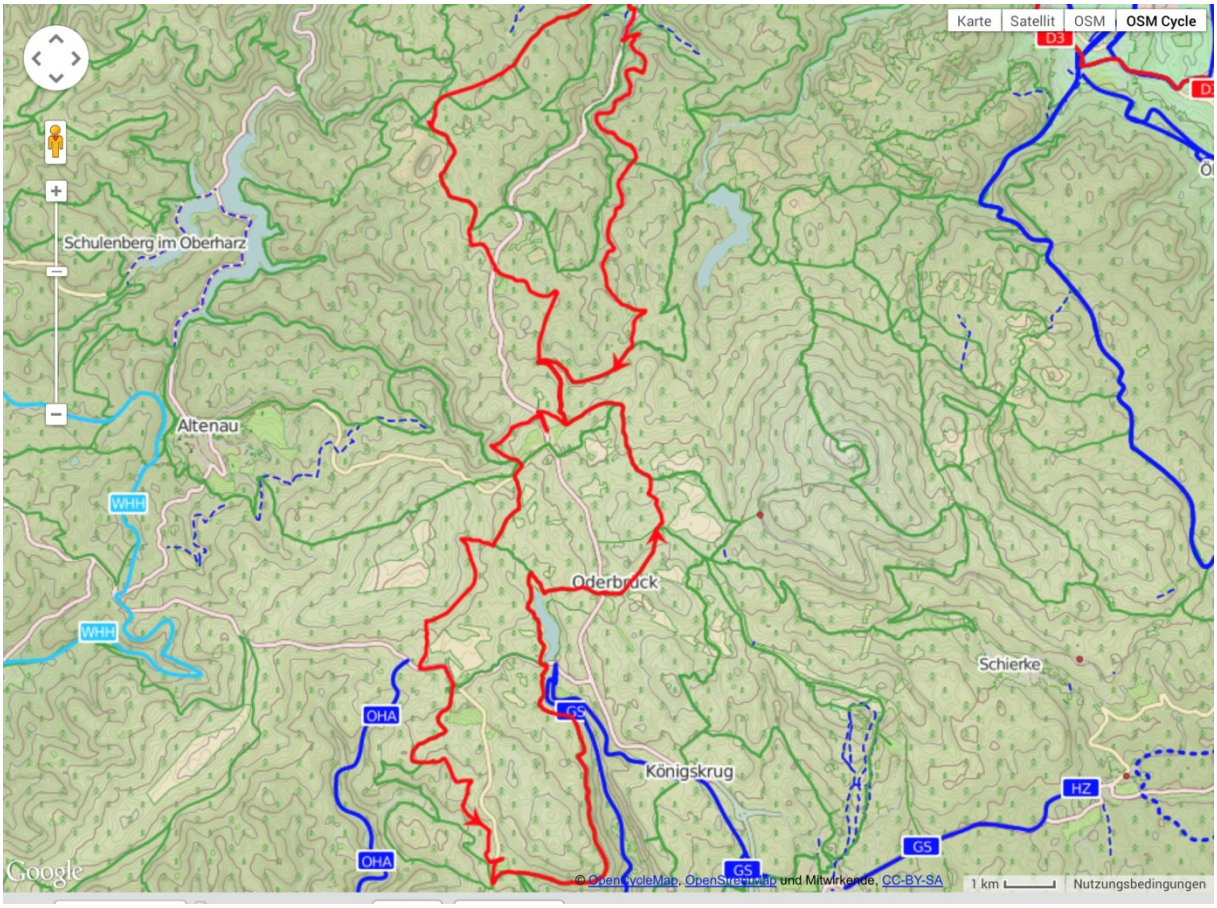
Am Sonntag, 22.06.14 war es soweit, der erste Tagesausflug von Hannover nach Bad Harzburg. Getroffen haben wir uns im Bahnhof und sind alle mit dem Niedersachsenticket angereist. In Bad Harzburg ging es dann Richtung Kreuz des Deutschen Ostens. Die Strecke führte über die verschiedensten Wege. Hauptforstwege, Schotter, Plattenwege und auch einige Trails. Am Ende gab es eine Einkehr im „Molkenhaus“. Genau pünktlich als es einen kräftigen Schauer gab. Während wir neue Kraft tankten, kam auch schon die Sonne wieder heraus. Jetzt nur noch zurück nach Bad Harzburg. Geschafft, 36 km und ca. 1100 hm. Mit dem geplanten Zug ging es dann Heim.



ATBienen NEWSLETTER HERBST 2014

Am Sonntag, 17.08.14 ging es zum zweiten Mal in den Harz. Diesmal Start in aller Frühe. Was sich als gut herausstellte, da genau an dem WE in Bad Harzburg der Deutsche Wandertag mit jeder Menge Aktionen stattfand. In Bad Harzburg angekommen machten wir uns diesmal Richtung Torfhaus, dann Richtung St. Andreasberg auf den Weg. Die Einkehr war diesmal nach der Halbzeit. Im Rehberger Grabenhaus wurden wir freundlich Empfangen. Nach einer kleinen Stärkung ging es dann wieder Richtung Torfhaus zurück nach Bad Harzburg. Lustig war noch eine unerwartete Begegnung mit Simone und ihren Freunden, die uns über den Weg radelten. In Bad Harzburg angekommen, konnten wir noch ein Eis essen und ganz bequem mit dem Zug zurück nach Hause fahren. Wir hatten 60 km und 970 hm geradelt.





12 h Rennen in Kühlsheim (*Andrea)*

Mal 12 Stunden radeln und das bei schönsten Bedingungen, wer möchte das nicht! Am 19.07.14 war es wieder soweit. Schon im letzten Jahr waren wir mit vier ATBienen dabei. In diesem Jahr sind wir mit sechs Mädels in ein wunderschönes WE gestartet. Am Freitagmorgen haben wir uns verabredet und sind gemeinsam mit Rad, Campingkram und guter Laune gestartet. Das Wetter war schon jetzt super. Auf dem Eventgelände angekommen, wurde zunächst unser Zelt bezogen. Elli kam mit dem Zug aus München und Stefan aus Stuttgart dazu. Als alles soweit geregelt war, machten wir gemeinsam eine Proberunde. Nudelparty bei Katrin und ab auf die Matratze. Renntag, erst mal zum Frühstückszelt. Um 9 Uhr geht's los. Maren als Einzelfahrer, Elli, Sandra, Andrea als Dreierteam und Katrin und Stefan als Zweiter/Mix. Um die Mittagszeit hatten wir mit 44 °C zu kämpfen. So drehten wir unsere Runden. Kurz vor 21 Uhr wird es dann wieder spannend. Wer startet noch und wer bleibt drin. Zur Siegerehrung gab es dann eine Überraschung. Da wir Mädels außer Konkurrenz fahren, wurden wir bei der Siegerehrung mit nach vorne geholt und für unsere Leistung geehrt. Katrin und Stefan standen ganz offiziell auf dem Treppchen und Maren hatte eine super Rundenzahl als einzige Dameneinzelfahrerin. Im Biergarten wurde sich noch vor der Siegerehrung gestärkt und danach ab auf die Matratze. Am nächsten Morgen noch schön Frühstücken, Elli in Würzburg in den Zug gesetzt und ab nach Hause. Supi, tolles, geniales WE. Wir wollen nächstes Jahr gerne mit noch mehr Mädels teilnehmen. Noch mehr Info gibt es bei Google „12 h Külsheim". Die Strecke ist gefilmt! Oder sprecht gerne einen von uns an. Am 18.07.2015 ist es wieder soweit.

Techniktraining (*Cornelia)*

Im Brockhaus steht: "Training allg.: planmäßige Durchführung eines Programms von vielfältigen Übungen zur Ausbildung und Steigerung von Können und Leistungsfähigkeit." Im Mai und im September wurden bei dem Einsteiger- und Fortgeschrittene 1-, Fortgeschrittene 2- und 3-Technik-Training diese Punkte der Definition brockhausmäßig abgearbeitet, und wir haben uns nicht einen Moment dabei gelangweilt!!

Planmäßige Durchführung? Ein guter Plan für beide Wochenenden war, am Samstag zuerst auf der Übungswiese technische Grundlagen in der Gruppe mit Spaß und Hütchen zu üben: saubere Kurven schokoladenseitig oder anders, kontrolliertes Bremsen vor und Umfahren von Hindernissen, wie ich mein Rad mit Leichtigkeit unter mir oder durch den Parcours oder besser gar nicht bewege, wie z.B. im Stand an der fiktiven Ampel.

Für den weiteren Verlauf an den Samstagen war der Benther Berg unser Revier mit der Abfahrt vom Gipfel zuerst nach links in die Linie schauen, Außenfuß belasten, Lenker-Innenseite drücken und anschließend das Ganze nach rechts. Denen, die dabei waren, klingen Reginas Worte noch im Ohr, jene, die es früher gemacht haben, erinnern sich, die Unentschlossenen und noch nicht „Trainierten" seien motiviert: alles geht!

Zur Planung gehörte außerdem die Vorarbeit von Heike, Peter, Wiebke und Leo, geeignete Trails für den Sonntag auszusuchen, wo wir dann in der freien „Wildbahn“ das Gelernte anwenden konnten. Streckenabschnitte, die wir ablaufen, überblicken und mehrmals abfahren konnten, pickte Regina heraus, und im Mai wie auch im September fanden wir im Bereich des Nordmannsturms im Deister dafür das ideale Gelände vor. Im Mai haben wir den „ Wallmanntrail“ (der zur Wallmannhütte führt) erobert, bei dem Fortgeschrittene-3 Training im September den „Raketen-Trail“ (abzweigend vom Kammweg) und einen Teil des „Schiebedachs".

Was wir im „ Gepäck“ mit nach Hause genommen haben, waren nicht nur die Protektoren, die uns leihweise Sicherheit gegeben haben (vielen Dank!), sondern jene erworbene Sicherheit, eine schöne Linie, Kurven und Kurven-Kombinationen, Wurzel- oder Buckel-Passagen sogar in steil abfallendem Gelände flüssig fahren zu können. Jeder kennt es: wenn alle zuschauen, klappt es nicht. Aber gerade dabei und beim Beobachten der anderen Fahrerinnen haben wir doppelt gelernt. Das Programm war sogar im Zeitplan, die Übungen bewältigt, Können und Leistungsfähigkeit gesteigert Dank einer tollen Lehrerin: Regina Marunde. Und Super-Fotos vom Mai-Training durch Peters scharfes Auge.

Technik-Training mit Regina und Heike im Mai 2014 und September 2013

Ein Tipp, der sehr geholfen hat *(Simone)*

Ein Tipp von Leo - aus einem Schrauber-Workshop - hat mir sehr geholfen.
Ein paar km vor einer Almenhütte, jenseits der Zivilisation, riss mir meine Fahrradkette, was nun? Keine männliche Hilfe in Sicht...
Da fiel mir doch mein Kettenschloss ein, das ich - Dank Leo's Tipp- schon eine ganze Weile in meiner Satteltasche hatte.
Mit Hilfe eines Werkzeugtools inklusive Kettennieter, war der Schaden schnell behoben und die Fahrt konnte weitergehen.
Die Männer staunten übrigens nicht schlecht, als ich von meiner Reparatur erzählte.

Gesammelte Rennberichte und Red Bull District Ride (Maren)

Nicht nur auf dem Bike unterwegs: Marathon Istanbul

Im November 2013 war ich mit Freunden nach Istanbul gefahren, um dort beim legendären Marathon, der mit dem Lauf über die Bosporusbrücke beginnt, zu starten. Verletzungsbedingt musste ich dann leider auf die kurze Distanz (15 km) zurückgreifen, aber das hat sich trotzdem gelohnt. Nach dem tollen Start ging die Laufstrecke in Richtung Altstadt und während der ganzen Zeit war Istanbuls schöne Skyline mit den Moscheen und ihren Minaretten zu sehen. Und auch mit dem Ergebnis bin ich zufrieden: In einer Zeit von 1:18 h bin ich 105. von insgesamt 1.464 Starterinnen geworden. An die Zeiten der Profisportlerinnen komme ich in diesem Leben allerdings nicht mehr heran – die schnellste Frau hat 15 km in 49 Minuten hinter sich gebracht!

La Palma – traumhafte Trails und ein harter Bike-Marathon

Im August 2013 waren Wolfgang und ich zum ersten Mal auf La Palma zum Biken und haben uns sofort in die Insel verliebt. Flowige Trails wechseln sich mit ruppigen Steinpassagen ab, Surfen auf dem Lavasand mit einem El Dorado aus Spitzkehren. La Palma hat viel zu bieten, nicht umsonst kommen im Winter viele Profisportler aus dem Enduro- und Downhill-Bereich zum Wintertraining auf die grüne Kanareninsel.

Kaum waren wir wieder in Deutschland zurück, haben wir auch schon nach neuen Flügen auf die Insel gesucht. Im März 2014 war es dann soweit. Innerhalb eines halben Jahres flogen wir zum zweiten Mal ins Vergnügen. Und dieses Mal wollte ich auch den La Palma Bike-Marathon mitmachen. Es sollte mein erster Bike Marathon überhaupt werden und entsprechend aufgeregt war ich auch. Zunächst ging es ca. 600 Höhenmeter und 10 km bergauf, zuerst auf Asphalt, dann auf Schotter und schließlich auf Lavasand. Ich fahre gerne auch bergauf, aber irgendwann war es dann genug! Nachdem wir die extrem windige, ziemlich kalte und neblige Hexenebene durchquert haben, kam die erste Abfahrt und ich sehnte mich bald schon wieder nach dem Bergauffahren. Die wirklich sehr anspruchsvollen Trails taten auf dem geliehenen Hardtail schon ordentlich weh. Auf 33 km und in 1.000 Höhenmetern ging es also über die Insel und nach 2:29 h bin ich im Ziel angekommen – als Erste! Aber auch als einzige, weil sich keine andere Frau auf die Strecke gewagt hat. Trotz der Anstrengung hat mir das Rennen sehr viel Spaß gemacht und ich möchte nächstes Jahr wieder teilnehmen, schließlich habe ich einen Titel zu verteidigen! Hoffentlich habe ich dann auch etwas mehr Konkurrenz, vielleicht ja sogar von anderen Bienen?

Übrigens the Place to be auf La Palma: http://magic-bike-lapalma.com/
Klasse Unterkunft, super Leute, tolle Guides – alles passt hier!

Kellerwald-Bike-Marathon 2014

Zum 17. Mal fand der Kellerwald-Marathon in Gilserberg im Rahmen des Hessen-Cups statt und auch zwei Bienen waren unter der Starterinnen zu finden. Andrea und ich gingen auf die 40 km Distanz. Das bedeutete ca. 1.000 Höhenmeter auf Wald- und Forstwegen und einigen Singletrails. Andrea kennt die Strecke schon aus den letzten Jahren und lässt das Rennen ruhig angehen. Ich hingegen bin nach meinem „Erfolg“ von La Palma heiß und lasse die Reifen in den ersten Kilometern brennen.

Leider zu viel, denn ich habe die Rechnung ohne die „Giftzwerge“ am Ende der 40 km-Runde gemacht. Und so komme ich dann völlig entkräftet auf dem 11. AK-Platz ins Ziel. Andrea hat sich dieses Jahr auf den Plätzen verbessert. Letztes Jahr war sie noch Vorletzte, aber dieses Mal konnte sie schon zwei andere Fahrerinnen hinter sich lassen und auch Peter, Andreas Mann, hat auf der längeren 80 km Strecke eine super Figur gemacht.Im nächsten Jahr werden die ATBienen sicher wieder auch mit der nach München gezogenen Elli im Kellerwald mitmischen!

Wasserstadt Triathlon 2014 in Limmer

Nach meinem letztjährigen Debüt beim Volkstriathlon in Limmer ging ich dieses Mal technisch wesentlich besser ausgestattet auf den Kurs. Statt meines Mountainbikes habe ich mein neues Rennrad ausprobiert und kann voller Stolz sagen: Das regelmäßige Training mit den Bienen trägt Früchte, war ich doch zumindest auf der Radstrecke die Schnellste! Die Wetterbedingungen und vor allem die Wassertemperatur waren dieses Jahr viel besser, das Event ein voller Erfolg. Nächstes Jahr ist für mich schon wieder eingeplant, bis dahin werde ich hoffentlich an meinem Schwimmhandicap trainieren, damit das schnelle Radfahren auch Früchte trägt.

Harz-Cup-Serie 2014

Angefixt durch meine ersten beiden Bike-Marathons habe ich dieses Jahr an der Harz-Cup-Serie mitgemacht und wegen meiner eifrigen Teilnahme an allen drei Rennen auch einen 4. Platz in der Gesamtwertung erreichen können. Regina Marunde musste sich den hervorragenden 1. Platz mit einer Konkurrentin teilen, aber auch Heike hat ein Rennen der Serie erfolgreich bestritten.

1. Rennen Bad Harzburg:

Heike und ich starteten auf der Mitteldistanz (ca. 57 km und 1.350 Hm), Regina fuhr die Langdistanz (ca. 95 km und 2.250 Hm) und überholte uns dabei auf unseren drei Runden locker. Das Wetter war optimal, die Strecke toll und auch das dreimalige Absolvieren des Kurses war sehr nett, denn so wusste man in der zweiten und dritten Runde schon, was auf einen zukommt. Heike hatte zu ihrer Unterstützung ihren Mann Peter dabei, der sie auf der Strecke unterstützte und anfeuerte. Auch Peter, Andreas Mann war wieder dabei und fuhr wie Regina auch die lange Distanz. Mit dabei aber nicht auf dem Bike war auch unsere Unterstützung Andrea und Wolfgang.

2. Rennen Braunlage – Hohegeiß

Zu diesem Rennen fuhr ich nur mit Andreas` Peter. Er meisterte wieder die Langdistanz, während ich meine zwei Runden für die Mitteldistanz machte. Ich habe noch sehr viel Glück mit dem Wetter gehabt, denn das Rennen konnte ich trocken hinter mich bringen, nur bei der Siegerehrung (2. Platz) hat es richtig angefangen zu regnen. Peter war zu diesem Zeitpunkt leider noch auf der Strecke und hatte dann auch noch mit Reifenpannen zu kämpfen.

3. Rennen Altenau

Hier habe ich wieder Regina getroffen, die sich bei bestem Wetter wieder die lange Distanz von ca. 124 km vorgenommen hat. Ich habe nur die Mitteldistanz gemacht, diese hatte aber auch immerhin 83 km in sich. Eine so lange Strecke war ich in

einem Rennen bis dato noch nicht gefahren, deswegen ließ ich es auch von Anfang an langsam angehen. Eine Runde hatte ca. 41 km und war auf dem ersten Teil ein recht schneller Kurs, um dann in der zweiten Hälfte mit vielen teils auch sehr wurzeligen Singeltrails aufzuwarten. Eine tolle Strecke!

Die Harz-Cup-Serie ist ein tolles, aber auch anstrengendes Event, da die Rennen in einem Abstand von jeweils zwei Wochen stattfinden. Auch wenn das nicht alle ATBienen interessiert, lohnt sich aber auf jeden Fall die Teilnahme an wenigstens einem Rennen.

Immer dabei war auch mein Freund Wolfgang, der weltbeste Supporter, der sich fantastisch um mich und meine Bikes kümmert. Danke!

Endurorennen Altenau

Nach dem letzten Rennen der Harz-Cup-Serie in Altenau am Samstag gab es dieses Jahr am nächsten Tag das erste Mal auch ein Endurorennen. Auch für mich sollte dies mein erster Enduro werden. Nach dem schon kräftezehrenden Marathon am Samstag habe ich mich zugegebenermaßen recht leicht von Regina überreden lassen, am Endurorennen am nächsten Tag mitzumachen. Und es war toll!

Hier für alle, die nicht so recht wissen, was ein Endurorennen eigentlich ist: Beim Endurorennen fährt man eine Runde ab, die jedoch nur auf bestimmten Strecken, den Stages, gezeitet wird. Die Überfahrten zwischen den Stages kann man ganz ruhig und entspannt angehen und vor dem Einstieg in den Trail hat man noch mal Zeit sich zu sammeln. Daher werden zum Endurorennen üblicherweise auch keine möglichst leichten Hardtails gefahren, sondern Fullys mit ordentlich Federweg.

Regina und ich sind die Überfahrten gemeinsam in ganz entspanntem Tempo gefahren, nur die Stages, die wirklich schöne und anspruchsvolle Bergabtrails waren, sind wir möglichst mit Vollspeed gefahren – Regina natürlich wesentlich schneller als ich. Besonders erwähnenswert finde ich noch eine Einrad-Fahrerin, die im Rennen ebenfalls mitgemacht hat.

Heike beim Endurorennen

Maren

Maren auf dem Podest!

Nachdem ich auch das Endurorennen für mich entdeckt habe, wollte ich mehr davon. Super für Einsteiger geeignet ist das Rennen in Breitenbrunn (Erzgebirge), das zu der TrailTrophy gehört. Eine Biene wollte leider nicht mitfahren, sodass ich mich zusammen mit Wolfgang dort angemeldet habe. Das Rennen in Breitenbrunn geht über zwei Tage und führt unter anderem durch den Bikepark Rabenhorst, der übrigens auch immer eine Reise wert ist. Die gesamte Veranstaltung, die Leute, die wir kennengelernt haben und vor allem die Trails waren absolute Spitze. Zwei Tage absoluter Fahrspaß, gepaart mit bestem Wetter machen richtig gute Laune. Für alle, die gerne mal ein Endurorennen machen möchten, kann ich das Rennen in Breitenbrunn wärmstens empfehlen.

Red Bull District Ride in Nürnberg

Am ersten Septemberwochenende 2014 haben wir - Elli, Wolfgang, Sisi (eine Freundin von mir, die auch Mountainbike fährt – allerdings in Nürnberg) und ich – uns in Nürnberg getroffen und haben uns verrückte Jungs angesehen, die unglaubliche Sprünge mit ihren Bikes wagen. In Nürnberg war ein Parcours aufgebaut worden, der mit einem 8 m-Sprung von der Burgmauer begann und einem bis zu 15 m langen und ca. 10 m hohen Sprung auf dem Hauptmarkt endete. Dazwischen zeigten die Biker an verschiedenen Schikanen ihre besten Sprünge. Mit Frontflip, Backflip Barspin One Foot Can, Double Tailwhip, Corkscrew 720° etc. begeisterten die Teilnehmer die zahlreichen Zuschauer. Besonders der zum ersten Mal auf einem Mountainbike gezeigte Backflip Tsunami von Szymon Godziek war unglaublich.

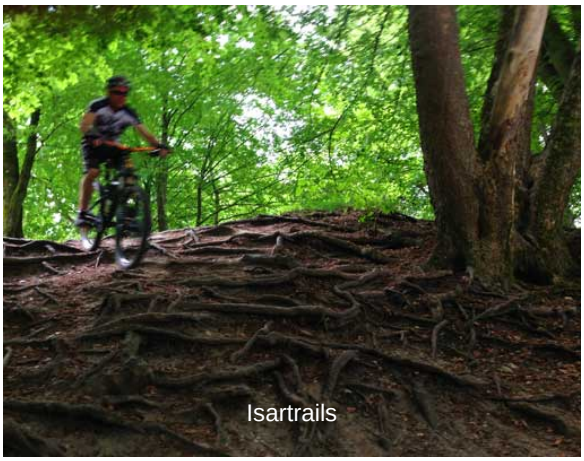
Radfahren in München *(Elisabeth)*

Isartrails

Bevor ich im April dieses Jahres nach München zog, hörte ich im Freundes- und Bekanntenkreis fast immer dieselbe Reaktion. In München/Bayern könne man ja so gut Rad fahren und dass das für mich bestimmt total toll werden würde.

Nun, ein halbes Jahr später, habe ich mir ein Bild von der hiesigen Radlszene und den Möglichkeiten zum Biken machen können.

Ihr alle habt schon von den Isartrails gehört. Die Isartrails erstrecken sich auf einer Länge von über 50 km und sind sehr vielfältig. Zwar gibt es nicht sehr viele Höhenmeter, aber kurze, knackige Anstiege auf Wurzelteppichen gehen schon in die Beine. Es gibt technisch schwerere Passagen auf Singletrails die man aber alle umfahren kann, Sprünge und steile Abfahrten. Auf den Isartrails trifft man zu jeder Tages - und Nachtzeit andere Mountainbiker und am Treffpunkt “Tierpark“ sieht man immer


Isartrails

größere oder kleinere Grüppchen Radler stehen die sich zum gemeinsamen Biken verabredet haben.
Die Radszene Münchens ist sehr groß und es gibt mindestens 5 große MTB-Vereine. Über Facebook kann man sich super zum Fahren verabreden und findet immer Leute, die einem den einen oder anderen neuen Weg zeigen.
Auch die Rennradszene ist groß und bunt. Ist man erstmal aus München raus, gibt es gut zu erreichen tolle Ziele wie den Starnberger See, Andechs, Tegernsee und vieles mehr.
Wenn man, z.B. im Winter, eher eine kleine Runde drehen möchte kann man sich im Olympia Park und dem Englischen Garten gut austoben.
Die Nähe zu den Alpen konnte ich noch nicht wirklich ausnutzen, denn um dort fahren zu können braucht es den Zug oder ein Auto und ein wenig Ortskenntnis. Immerhin konnte ich Anfang Juni am Tegernsee Marathon teilnehmen und habe einen Eindruck bekommen, wie es ist, in den Bergen zu fahren.
Mein Ziel für das nächste Jahr ist auf jeden Fall öfter in den Bergen zu fahren - denn wie ich auf Facebook mitbekomme - gibt es dort ein riesen Radlrevier.
Leider gibt es hier desselben Kämpfe zwischen Radfahrern und Förstern, Fußgängern und Gemeinden wie auch in Hannover und es wird immer mal wieder damit gedroht die Isartrails für Radfahrer zu sperren.
Meiner Meinung nach ist München weit davon entfernt “Radlhauptstadt“(so nennt sich die Stadt selbst) zu sein.
Vielleicht verfliegt sich das eine oder andere Bienchen ja mal zu mir hier runter. Ich würde mich sehr freuen euch hier das eine oder andere Highlight zeigen zu können.

Neue Bliss Protektoren – Bliss Arg Vertikal Pads *(Wiebke H.)*

„Speziell für Bikerinnen konstruiert, fällt die neue Passform der Bike-Knieprotektoren in der Damenversion etwas schmaler aus. Das flexible Gel-Pad überdeckt und schützt das Kniegelenk gegen Schläge beim Aufprall von vorne. Um der weiblichen Anatomie gerecht zu werden, sind die Pads speziell vorgeformt. Gleichzeitig sorgen der ergonomische Schnitt für eine radsportspezifische Passform und komfortablen Sitz beim Biken. Seitliche Polsterung schützen das Kniegelenk zusätzlich auf der Innen und Außenseite. Natürlich gibt es passende Ellenbogenschoner mit einem weiblichen Schnitt.“
http://www.blisscamp.com

Ein kleines Zukunftsprojekt für die ATBienen ist das Anlegen eines „Leihpools von Bliss-Protektoren“, so dass sich die Teilnehmerinnen der Fahrtechnikseminare bei Bedarf an den Verein wenden können.

Mal sehen, was das Jahr 2015 mit sich bringen wird ... weibliche Protektoren für weiblich aussehende, weiblich fahrende und weiblich sprechende Bikerinnen, wären doch großartig.
Oder doch die neutralen Bliss-Protektoren? Denn die sitzen auch super!

Adrenalinschwankung eines Zuschauers (Inez)

Es begann im Frühjahr als ich in Vorfreude auf die eigene Triathlonsaison einer ATBiene von meinen Plänen für 2014 berichtete. Die Freude am Radeln konnte die routinierte Fully-Fahrerin teilen, allerdings wählte sie ihre Wegstrecken lieber fern der Straßen aus und nutzte ihre freie Zeit gern für das Erkunden neuer Trails in Deister und Umgebung. Leider sind dies Wegstrecken, die dem Rennradsport fern sind. Bei meinen Berichten die beiden anderen Ausdauersportarten in den Alltag einzubinden, erhielt ich anfänglich etwas irritierte Blicke. Zunehmend schien die bekennende MTBlerin jedoch Geschmack an der Vielseitigkeit des Triathlons gefunden zu haben. Somit konnten nach und nach Fortschritte in den bisher vernachlässigten Sportarten Schwimmen und Laufen verzeichnet werden. Eines Abends erzählte sie mir schließlich mit einem Leuchten in den Augen, dass sie sich für den Maschseetriathlon am 6.09.2014 angemeldet habe. Ich war selber etwas aufgeregt, da ich nun nicht nur Teilnehmer, sondern auch Zuschauer war. Unsere Startzeiten lagen eine gute Stunde auseinander. Mein Ziel war es also möglichst schnell nach Startschuss wieder im Ziel zu sein, um die Newcomerin bei ihrem Debüt zu unterstützen.

Inez beim Triathlon

Neben der sportlichen Vorbereitung, ist in den letzten Tagen vor dem Wettkampf auch ein leichtes taktisches Vorgehen angezeigt, was die routinierte Sportlerin mit Bravour meisterte. Startnummer- und Chipbänder müssen besorgt werden, die Achsen der Laufräder vom bisher verstaubten Rennrad aus früheren Zeiten müssen gefettet werden, die Kleiderwahl ob Badeanzug/Einteiler/Trikot…. Muss festgelegt werden und nicht zu vergessen das Zittern wie wohl die Wassertemperatur ist und ob eine Neoprenpflicht eingeläutet wird.

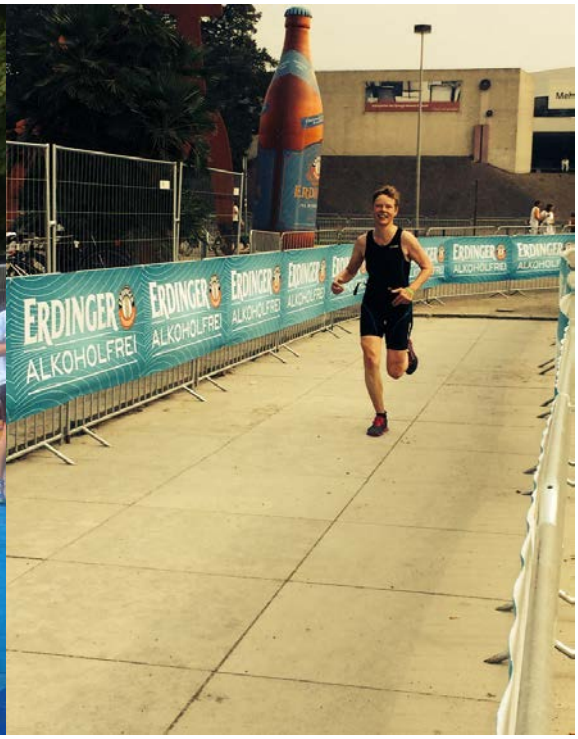
Am Morgen des Wettkampfes kam dann scheinbar doch etwas Aufregung hinzu. Jedenfalls wurde etwas zu Hause vergessen, so dass per Radsprint der Artikel noch besorgt wurde. Nun begann die logistische Ordnung der Wettkampfartikel in der Wechselzone. Oh je: so viele Räder auf einmal! „Hoffentlich finde ich mein Rad schnell genug wieder.“ Denn die junge Sportlerin hatte sich für ihr Debüt bereits ein ambitioniertes Ziel gesetzt. Sie wollte die 3 Disziplinen in weniger als 1,5 Stunden absolvieren. Glücklicherweise behielt die junge Sportlerin genügend Leichtigkeit, um sich die anderen Athleten anzusehen. So blieb ihr nicht verborgen wie eine Konkurrentin mit ihrem Stadtrad antrat, welches noch einen laufenden Dynamo hatte, ein dickes Eisenschloss und einen Fahrradkorb. Wir scherzten ein wenig, ob sie das Rad vielleicht auf dem Weg zum Dixi anschließen wolle, falls man während des Wettkampfes mal austreten müsse.

Pünktlich um 9.45h trafen sich alle Athleten der lila Welle, worunter sich die ATBiene einreihte, am Schwimmstartpunkt und starteten nach Bekanntgabe der Wettkampfrichtlinien mit dem Wasserstart. Den Start der lila Welle musste ich von der Laufstrecke aus beobachten, da ich die Wettkampfzeit dann doch nicht auf 1 Stunde runterbrechen konnte. Aber auch von hier war es aufregend zuzusehen, denn in dem Pulk von Athleten verliert man als Zuschauer schnell die Übersicht. Schließlich hat jeder dieselbe Badekappe auf. Endlich kam die MTBlerin aus dem Wasser und sprintete zu ihrem Rad in der Wechselzone. Oh je, wie gut, dass die Kleiderwahl den Einteiler hervorbrachte. An das Anziehen des Trikots (es sollte zum Radeln doch unbedingt das ATBienen Trikot auf der Haut liegen) war auf der nassen Haut nicht zu denken. Selbst ein schnelles Abtrocknen ließ keinen Kleiderwechsel zu. Verdammt! Also ging es nach kurzem enttäuschtem Aufseufzen aufs Rad. Die Lieblingsdisziplin ließ ihr die Freude in die Wangen gleiten. Auf abgesperrter Straße den Maschsee hinunterkurbeln gefiel ihr sichtlich. Leider betrug die Raddistanz nur 21km! Viel zu kurz wie sie uns Zuschauern beim Start auf die Laufstrecke zurief. Schlussendlich kam die frischgebackene Triathletin nach 1:24h überglücklich ins Ziel! Gemeinsam beglückwünschten wir uns strahlend. Sie vollendete ihr Debüt und ich verbesserte meine Vorjahreszeit.

Aus der Sicht des Zuschauers kann ich nur sagen, dass es total spannend ist die Athleten zu beobachten und abzuschätzen wann das nächste Passieren des Wendepunktes ansteht. Gerade zum Anfeuern ist der Maschseetriathlon hervorragend, da die Athleten mehrfach an einem vorbeiziehen.

Auf die Frage, ob sie sich vorstellen könne diese „Strapazen“ noch mal zu wiederholen, kam ein breites Lächeln, was große Pläne für die kommenden Jahre verriet. Und ganz nebenbei gesagt: das Krafttraining fürs Rennradfahren lässt sich ganz hervorragend über das Mountainbiken gewinnen.

Die Wechselzone



ATBienen NEWSLETTER HERBST 2014

DANKE an unsere Unterstützer!

An alle, die uns in den letzten Jahren unterstützt haben ein dickes DANKESCHÖN! Speziell erwähnt seien hier die Nicht-Bienen: Peter Schulz, der Macher der Internetseite und Mann mit der Leica-Kamera, Antonius für die Blumen, Leo für Rat und Tat, Werner für deine Geduld und leckeres Essen, Olaf für die Unterstützung beim Leihräderprojekt, Peter für die Harz-Touren!

ATB SPORT
Marienstraße 3 · 30171 Hannover
Bike 0511-30767-40

CUBE

Det's Laufshop

metavirulent®

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

SAPIM®
SPOKES AND NIPPLES

Reset
RACING COMPONENTS
MADE IN GERMANY

designdirektive
www.designdirektive.de

Prämiert durch den
Sparkassen-Sportfonds Hannover

ATBienen NEWSLETTER HERBST 2014

Impressum

Redaktion und Layout des Newsletters: Bettina Peine-Bertram

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.

Hannover, Oktober 2014