Newsletter

ATBienen Hannover e.V.

November 2015

Inhalt

Berichte
Sportkalender
Spargeltour
Bienen on the Road
Bliss Protektoren
Harz-Touren 2015

Fahrtipps
Grundposition
Nasse Wurzeln
Feuchtes Laub
Verschlammte Kurven
Matschlöcher passieren

Bikespots
Mallorca
Achensee
Dolomiten

Tipps rund ums Bike
Handbremse
HarzApp
Styling-Tipps

Rennberichte
La Palma
Külsheim
Enduro DM
TrailTrophy
Maschseetriathlon

Training/Workshop
1. Hilfe-Kurs
Schrauberkurs
„Sucht eure Linie“

Dank an die Supporter
Impressum

13 Motive für den Sportkalender 2016

Bericht

Es war wohl ein gewaltiger Stapel an Bewerbungen, der bei der Jury der Neuen Presse gesichtet werden musste. Mehr als 80 Einzelsportler und Mannschaften aus Hannover und der Region hatten sich beworben, als Motiv im Sportkalender 2016 dabeizusein.

Laut Presse hat sich die Qualität der Bewerbungen im Vergleich zum ersten Mal deutlich gesteigert. Sehr lustig, denn wir, die ATBienen, haben uns mit einem Wiebke-Nasenfoto mit den Bienenmädels im Hintergrund beworben.

Der ausgezeichnete Foto-Profi Volker Warning von „Blue Studios“ hatte den Auftrag sich mit den ausgewählten Vereinen zu treffen und die Sportlerinnen und Sportler ästhetisch in Szene zu setzen.

Nach einen Vorgespräch mit dem Starfotografen war klar ... es soll kein Gruppenstandbild, sondern ein richtiges Aktion-Bild mit wenigen Akteuren geben.

Im Juni 2015 fand das aufregende Fotoshooting in der Achterbahn im Gehrdener Berg statt.

Welchen Monat wir bestücken und wie das abschließende Bild aussehen wird, werden wir wohl erst mit der Veröffentlichung des Kalenders sehen. Dieser Kalender soll spätestens zu Weihnachten unter zahlreichen Weihnachtsbäumen liegen.

Bei unserem Fotoshooting entstanden natürlich auch Making off-Bilder und Filme.

Wiebke

„Sucht eure Linie“

Training

Das Technik-Training MTB für Einsteigerinnen am 9. und 10. Mai 2015 startete mit einem intensiven Technikprogramm.

Grundposition, richtig Bremsen, Kurventechnik, Gewichtsverlagerung und viele weitere Übungen haben dazu beigetragen, die Fahrtechnik zu verbessern, die Kontrolle beim Biken zu behalten und festzustellen, was außer dem Vorwärtskommen mit dem MTB noch so möglich ist.

Acht Frauen stellten sich an beiden Tagen den Herausforderungen, übten auf der „Wiese“ und festigten das Erlernte im Gelände. Nach einer kurzen Feedback-Runde stand fest ... es hat mal wieder viel Spaß gemacht.

Wir hatten tolles Wetter und die Neue Presse war am Sonntag sogar mit Vorort. Der Journalist befragte uns ausgiebig zu unserem Technikkurs und dem Einsatz der neuen Protektoren. Auf unserer Homepage ist der Artikel der Neuen Presse unter der Rubrik „Über uns“ nachzulesen.
Ich kann mir vorstellen, dass bei der einen oder anderen immer noch die Anweisungen und Kommentare von Regina ...“mehr drücken, nach vorne schauen, sucht eure Linie, noch mal, sieht besser aus, ja, jetzt hast du´s.“... in den Ohren klingen.

Im Vordergrund steht das Erlernen einer sauberen Fahrtechnik und mit diesem Hintergrund erwarten wir die Fahrtechnikurse im Herbst 2015. Regina Marunde wird uns hierbei wieder mit ihrem Fachwissen und ihrem Fahrkönnen unterstützen.

Die ATBienen danken dir, Regina, für die tolle Zusammenarbeit! Zusammen suchen wir gerne noch viele Stunden unsere Linie!

Heike

1. Hilfe-Kurs

Workshop

Heile nach Hause zu kommen, ist prima, aber es ist nicht nur beruhigend, zu wissen, was im Falle eines Unfalls zu tun ist, es ist eine Pflicht.
Mein letzter 1. Hilfe-Kurs lag schon eine Weile in der Vergangenheit, und so war ich und mit mir 12 weitere ATBienen dankbar für dieses Angebot, das uns Brigitte organisiert hat.
Alle Infos bekommt jeder am besten frisch vom Kursleiter bei nächster Gelegenheit. Was ich an dieser Stelle aber weiter geben möchte, ist die Notfall-Verbands-Ausrüstung, die auch im Kurs an Partnern zur Anwendung kam:

1. Dreiecks-Tuch: damit kann ein verletzter Arm (Schlüsselbein- oder Schulter-Verletzung) und auch Handgelenk vor dem Körper stabilisiert werden, dazu auch
2. 2 x Mullbinden z.B. 8 cm zum Fixieren
3. 2 x sterile Wundauflagen = ES-Kompressen 10 x 10 cm à 2 Stück (alle Wunden müssen steril abgedeckt werden, ausgeschlagene Zähne können darin eingewickelt werden)
4. 2 x Verbandspäckchen mittel: 1 x zum Auflegen auf eine Wunde, 1 x um einen Druckverband über der Wunde anzulegen
5. Rettungsdecke (silber/gold)

Wir lernten die Lagerung des Patienten im Schock, nach Schädel-Hirn-Trauma oder bei Bewusstlosigkeit und die Herzdruckmassage bei Herz-Kreislauf-Stillstand.

Obwohl ich nicht gern mit Rucksack fahre, werde ich ihn jetzt doch besorgen:

z.B. der Evoc-, wie auch der Bliss-Bike-Rucksack haben wasserdichte Sanitätsfächer und außerdem den eingebauten Rückenprotektor.

Cornelia

Külsheim 2015 - Wir waren 10 von 450 Teilnehmern

Rennbericht

Külsheimer Namen 2015:
Maren Brockmann – Einzelfahrerin
Ute Feldmann – Einzelfahrerin
Hale-Bopp - 2er Mixed-Team: Katrin Papendieck, Stefan Schmitt
ATBienen I - 3er Team: Elisabeth Kusche, Andrea Schmidt, Sandra Fräßdorf
ATBienen II - 3er-Team: Heike Müller-Schulz, Susanne Kroll, Cornelia Wick

Külsheimer Zahlen 2015:
Von 6 angetreten Einzelfahrerinnen:
Platz 1 - Maren (15 Runden in 11:15 Stunden, 2 Runden Vorsprung vor Platz 2)
Platz 5 - Ute (10:39 Stunden, 7 Runden mit ausreichend Abkühlpausen – es war ´mal wieder wirklich heiß)

Von 7 angetretenen 2er Mixed-Teams:
Platz 5 - Team Hale-Bopp mit Katrin Papendieck, Stefan Schmitt (11:47 Std., 22 Runden)

von 4 angetretenen 3er Frauen-Teams:
Platz 2 - ATBienen II (11:30 Stunden, 20 Runden, 2 Runden Rückstand hinter Platz 1)
Platz 3 - ATBienen I (11:31 Stunden, 20 Runden, 8 Runden Vorsprung vor Platz 4)

Unsere „Runden-Spitzenreiter“ auf der etwa 10km-Strecke mit 250 zu bewältigenden Höhenmetern:

Elisabeth	29:35.33
Maren	30:55.12
Heike	31:07.45

Kühlsheimer Essen:
Am Vorabend des Rennens haben Katrin und Stefan wieder unsere Truppe mit Nudeln versorgt, vielen Dank dafür.
Am Renntag: Nutella-Brötchen-Frühstück, Obst, Brote, Brühe, Kuchen, Riegel, Mineralien und wer Kraft zum Essen hatte, bekam Nudeln.

Kühlsheimer Wetter und andere Hindernisse:
Es war nicht wie im letzten Jahr 44 Grad heiß, aber heiß genug. Dafür hatten wir aber leider eine etwas schwierige Nacht, denn bei einem heftigen Gewitter regnete es vollflächig ins Zelt. Beim nächsten Mal werden wir darauf achten, eines der neuen Zelte zu erwischen ... jene mit reinweißem Dach. Etwas wenig Schlaf kann fitte Bienen nicht ausbremsen, aber ein Platten. Nicht auszudenken, welche erste Runde Heike ohne Platten hingelegt hätte. Nun stellten sich, nachdem jeder seine erste aufregende Runde gefahren war, die Regeln und Regelmäßigkeiten ein.

Külsheimer Regeln und Regelmäßigkeiten:
„Wie sind die Regeln, wie verläuft ein 12-Stunden-Tag mit Radfahren?“, habe ich mich als Renn-Anfängerin gefragt. Die Regeln sind einfach: Fairness, und ich persönlich habe auch nur solche erfahren, kein Drängeln, keine riskanten Überholmanöver. Im Großen und Ganzen konnte man unbehelligt sein Tempo fahren, denn die Rennteilnehmer verteilten sich gut auf der Strecke. Was die Regelmäßigkeiten betrifft: Fahren, Wechseln, Gesicht waschen, isotonische Getränke, Obst oder Riegel einnehmen, Toilette besuchen, ausruhen, Rad in Augenschein nehmen und zurück zum Start. Richtig schön.

Die letzten 30 Minuten Külsheim ...
... sind anders. Was in dieser Zeit auf der Strecke los war, kann uns vielleicht nur Stefan erzählen, denn der Rest unserer Truppe war zu dieser Zeit fertig, was auch immer das heißt. Aber zumindest

in der Wechselzone brach nun erhebliche Hektik aus, denn für viele Teams ging es um Sekunden.
Kühlsheimer Gefühle:
Ich persönlich habe da ein breites Spektrum zu bieten, denn es war mein erstes Rennen und dementsprechend aufgeregt war ich beim Start. Auf der Strecke angefeuert zu werden, schwierige Stellen zu meistern und bei der Einfahrt im Zielbereich namentlich genannt zu werden, ist dann sehr beglückend, auf dem Treppchen zu stehen, wirklich super. Das Beste von allem aber ist, ZUSAMMEN ein unvergessliches Wochenende erlebt zu haben! Vielen Dank den Organisatorinnen, Motivatorinnen, Fotografinnen und Autofahrerinnen.
Cornelia

ATBienen on the Road — *Berichte*

Die Bienen on the Road waren am 14.06. nicht so fleißig, aber es standen auch viele Unternehmungen an, und so bin ich mit 2 evtl. “Neu“-Bienen gestartet. Die Wettervorhersage war nicht so gut, aber es blieb trocken und war etwas frisch. Katrin und Kathrin hatten sich aufgrund der Website an Wiebke gewandt und fanden sich in der Geibelstraße ein. Da ich die Leistungsfähigkeit der beiden nicht einschätzen konnte, hatte ich noch 2 Varianten vorgeschlagen, aber sie wollten sich gerne an die Tour wagen, und so sind wir über Wennigsen, den Nienstedter Paß, Hülsede, ins Schaumburger Land über Pohle, Apelern, Antendorf, wieder Pohle, Schmarrie, Eimbeckhausen, Nienstedter Paß und Wennigsen gefahren. Nach den ca 85 km und dem Cappuccino zum Aufwärmen wollten wir dann eigentlich in den Zug steigen, aber der fährt sonntags nur stündlich und war gerade weg. Also nochmal 25 km drauf, so daß es am Ende ca. 110 km waren. Ganz schön beachtlich, finde ich, für 2 relativ ungeübte Rennradlerinnen! Aber sie waren gut drauf und immer fröhlich, und so war es für uns alle eine sehr schöne Tour!
Auch die Rückmeldungen von Katrin und Kathrin waren positiv. Vielleicht sehen wir uns dann einmal wieder.
Helga

Rennrad-Tour mit Sandra am 9.8.2015
Randnotiz: Auch diese Tour fand statt. Um 10.30 Uhr trafen wir uns am Maschsee um die geplante Rennrad-Tour zu meistern (Sandra und Andrea). Auf ging es zur Marienburg mit Stopp in Wennigsen zur Eispause und wieder zurück Richtung Hannover. Die 80 km hatten wir dann auf dem Tacho. Es war eine schöne Tour. Andrea

ATBienen on the Road - Mixed — *Bericht*

Auch spontan treffen sich einige Bienen zum Rennrad fahren.

Hier sind Maren, Heike und Peter auf einer tollen Sonntagstour im August unterwegs.

Peter hat dann auch dieses wundervolle Foto gemacht. Das zeigt, dass auch Windräder ihren Charme haben können.
Maren

Foto: Peter (Heike)

Workshop Klein- und Notfall-Reparaturen

Dieser Artikel ist kein Tutorial, sondern soll Appetit machen. Tutorials wie helpster, der fahrraddoktor, fahrrad-workshop oder Bike Talk gibt es auf YouTube und es gibt Leo. Wir haben Leo, und das ist genial!

Am 12. Januar haben wir - 7 ATBienen - von 19:00 bis 21:30 Uhr ein paar sehr hilfreiche Reparatur-Handgriffe gelernt. Zuhören, zuschauen und dann selber machen in 2er-Gruppen hat uns nicht nur dabei geholfen, unser eigenes Fahrrad besser kennenzulernen, sondern auch unser Werkzeug. Ich habe dabei Funktionen an meinem Multitool kennengelernt, die mir bisher ein Rätsel waren. Wer sich mit allem auskennt, ist super dran, einen Schlauch hatten einige von uns schon einmal geflickt, aber alle Schritte dieses Abends waren es wert, noch einmal am eigenen Bike durchgeführt zu werden:

Der Platten hinten

1. Hinterrad-Ausbau - der Trick beim normalen Schnellspanner oder beim Steckspanner, sowie beim Schaltwerk
2. Mantel mit Hilfe von Mantelhebern von der Felge hebeln. Hierfür lohnt sich die Anschaffung zweier stabiler Mantelheber.
3. Loch im Schlauch flicken - altes und neues Vulkanisationsgel haben Unterschiede
4. Einsetzen des Schlauches - eine sensible Angelegenheit plus Wieder-Aufpumpen
5. Einsetzen des Hinterrades - wieder trickreich mit dem Schaltwerk und der Bremse

Bei allem ist wichtig: helft euch gegenseitig!

Die gerissene Kette

1. Entfernen des kaputten Kettengliedes mit Hilfe des Kettennieters
2. Reparatur mit einer neuen Niete und Kettennieter

ODER viel besser

2. Reparatur mit Hilfe eines Kettenschlosses.

Welches das Richtige für das eigene Rad sein muss (9er oder 10er), wie man es einsetzt, und wie man mit der nun verkürzten Kette heile nach Hause kommt.

Weil es an manchem modernen Rad ein paar Feinheiten gibt, lohnt es sich immer, diese zu kennen, und so hat an unserem Abend auch die eine oder andere ATBiene Zeit gebraucht, mit ihrem Rad fertig zu werden.

Die Reparatur des gerissenen Bremszuges musste unser Lehrer deshalb auf den nächsten Workshop verschieben.

Wollte Leo eigentlich Lehrer werden? Glücklich wären diese Schüler gewesen, jetzt sind wir es. Bei Bedarf dürfen wir jeder Zeit wieder einen Gruppen-Termin bei unserem „Fahrrad-Doktor“ vereinbaren.

Cornelia

Juhuuu, die neuen Bliss Protektoren sind da!

Bericht

Im Jahr 2013 kam bei einem Fahrtechnikseminar unter der Leitung der ehemaligen Profi-Mountainbikerin Regina Marunde der Gedanke auf, dass es sinnvoll wäre, dass die Teilnehmerinnen Protektoren tragen. Daraufhin suchten der Vereinsvorstand der ATBienen im Jahr 2014 geeignete Förderprogramme, die so eine Anschaffung unterstützen würden.
Wir stellten einen Antrag bei der Lotto-Sport-Stiftung und einen zweiten beim Sparkassen-Sportfond, welcher bereits unser Projekt „Leihräder“ für großartig befunden und gefördert hatte.

Beide Förderer gaben uns Ende 2014 eine Zusage, sodass wir Anfang 2015 mit der Umsetzung beginnen konnten. Natürlich sollte ein großer Teil der Protektoren das Bliss Wmn-Modell werden. Das sind die Protektoren mit der neuen Passform, die speziell für Bikerinnen konstruiert wurden und etwas schmaler am Knie bzw. Ellenbogen ausfallen.

Das flexible Gel-Pad überdeckt und schützt das Knie- bzw. Ellenbogengelenk gegen Schläge beim Aufprall. 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. Weitere Infos gibt es unter: http://www.blisscamp.com

Bei unseren Fahrtechnikseminaren im Mai 2015 kamen die Protektoren zum ersten Mal zum Einsatz. ´Angst vor Fallen hat man nicht´, sagten die Teilnehmerinnen gegenüber der Neuen Presse einstimmig. Sie wissen aber auch, dass Stürze dazugehören. Für alle, die im Wald unterwegs sind, sind Protektoren für Arme und Beine sehr wichtig.“

Wieder wurde ein wichtiger Schritt in unserer kleinen Vereinsgeschichte gemacht.
Gerne können die Vereinsmitglieder die Protektoren testen oder für besondere Ausfahrten, Fahrtechnikseminare oder andere Projekte ausleihen.
Weiterhin gute und sichere Fahrt!

Wiebke

Fünf Bienen auf Mallorca

Im Mai war es soweit, zu Viert machten wir uns auf den Weg nach Mallorca um dort Biene Nummer fünf zu treffen und mit dem Rennrad die Insel zu erkunden. Dafür hatten wir ganze drei Tage eingeplant.

Wir, Elli, Maren, Sandra, Andrea und Katrin (schon auf der Insel), gönnten uns drei Tage Auszeit auf den Rennrad. Als Ausgangspunkt wählten wir Paguera. Am Ankunftsabend hatten wir sogleich einen Radverleih ausfindig gemacht und direkt den nächsten Morgen fünf Specialized -Rennräder geliehen.

Mit der entsprechenden Karte machten wir uns auch gleich auf dem Weg zu unserer ersten Tour. Schöne Aussichten, tolle Auf- und Abfahren und Cafe con Leche. Lecker spanisches Essen und einen Abendausflug nach Palma standen ebenfalls auf unserem Plan.

Toller Kurztrip und die Wiederholung für das nächste Jahr ist bereits im Gespräch.

Andrea

5. Welttag des Fischbrötchens am Steinhuder Meer

Bericht

Am Samstag den 2. Mai 2015 war es dann wieder soweit, zum 5. Mal fuhren die ATBienen eine Tagesradtour ans Steinhuder Meer. Um 10.13 Uhr ging es dann pünktlich von unserem Treffpunkt „Geibelstraße“ los. Mit 15 Bienen hatte sich eine schöne Gruppe gefunden und die 16. Biene wurde in Degersen eingesammelt.

Den ersten Stopp gab es unerwartet in Linden am Bahngleis. Ein Zug, samt mit Schotter geladener Wagons versperrte uns die Weiterfahrt. Der Zug setzte sich in Bewegung, erst nach vorn und dann wieder zurück. Aber nicht soweit, das es ein Durchkommen gab. Nach einiger Zeit beschlossen wir zu handeln.

Also Rad geschnappt und vor den Zug über die Gleise getragen. Und weiter Richtung Badenstedt, Benther Berg, Gehrdener Berg, Deister. Kurz vor dem Deister hatte eine Bienen einen Plattfuß. Mit vereinten Kräften wurde ein neuer Schlauch ins Hinterrad eingezogen. Richtung Bad Nenndorf, über die Dörfer nach Steinhude.

Auf zwei Bänken machten wir es uns mit Fischbrötchen und Co. bequem. Bei Sonne und recht angenehmen Temperaturen konnten wir unsere Pause genießen.

Dann trennte sich unsere Gruppe. Eine Gruppe fuhr zum Bahnhof nach Wunstorf. Eine zweite Gruppe blieb noch etwas sitzen um später zum Bahnhof zu radeln und die dritte Gruppe wollte die schnellere Strecke am Kanal zurück nach Hannover radeln.

Was für eine schöne Tour bei bestem Wetter. Danke an Brigitte und Wiebke.

Andrea

Spargel-Tour

Bericht

Kurz vor Ende der Spargelzeit ging es noch mal in Richtung Norden - ohne Berge - zum Spargelhof. Dort traf man sich dann mit Nicht-Bikern zum gemeinsamen Spargelessen.

Die Handbremse für´s Bike.

Tipps rund ums Bike

Praktisch auf Reisen ! ! !
Gerade wenn man mit dem Bike im Zug unterwegs ist, ist die Handbremse eine super Idee. Man nehme einen ausgedienten Fahrradschlauch, schneide diesen mit einer Schere durch und anschließend einen ca. 1-1,5 cm breiten Streifen von einem der Enden ab. Diesen Ring streift man am Lenker über den Lenkergriff. Bei Bedarf wird der Bremshebel mit diesen Gummiring fixiert.

Die so dauerhaft gezogene Bremse verhindert ein unkontrolliertes Weglaufen des Vorderrades. Im Notfall funktioniert dieses Gummi auch prima als erste Hilfe bei Schaltwerken, wo es die Rückholfelder zerrissen hat.

Peter (Andrea)

Deutsche Enduro-Meisterschaft 2015

Rennbericht

Nachdem Biene Maren letztes Jahr das erste mal Enduro-Race-Luft geschnuppert hat, ging es dieses Jahr gleich auf die 1. Deutsche Enduro-Hobbymeisterschaft in Altenau/Harz. Dabei hat sie einen hervorragenden 5. Platz erreicht.

Letztes Jahr wurde das Rennen in Altenau das erste Mal ausgetragen, damals jedoch noch nicht als Deutsche Meisterschaft. Es war das erste Enduro-Rennen von Maren und sie war sofort Feuer und Flamme für dieses Rennformat. Ein Enduro-Rennen ist im Prinzip ein Zwischending zwischen Bike-Marathon und Downhill-Rennen.

Hier für Unwissende eine kleine Rennkunde:
Bike-Marathon:
Es wird eine festgelegte Strecke, die sich meistens überwiegend auf Forstwegen und leichten Trails befindet, ein- oder mehrmals gefahren. Üblicherweise werden an einem Renntag mehrerer Streckenlängen angeboten. Alle Starter/innen beginnen gemeinsam, wer als erstes über die Ziellinie fährt, hat gewonnen.
Downhill-Rennen:
Diese Rennen werden an sehr anspruchsvollen Bergabtrails gefahren. Hierzu gibt es wie bei der Formel 1 Training, Qualifying und schließlich das Rennen selber. Dabei hat jede Fahrerin die Möglichkeit, genau einmal den Trail zu fahren. Es befindet sich immer nur eine Fahrerin auf der Strecke. Wer am schnellsten durch das Ziel fährt, hat gewonnen.
Enduro-Rennen:
Bei diesem Rennformat werden der Bike-Marathon und das Downhill-Rennen miteinander verbunden. Es muss eine festgelegte Strecke abgefahren werden. Anders als beim Marathon wird aber nicht die gesamte Strecke gezeitet, sondern nur bestimmte Teilstrecken, die sogenannten Stages. Die Stages sind überwiegend Bergabtrails, es können aber auch kurze Strecken bergauf dabei sein. Das Tolle an diesem Rennformat ist, dass alle ganz entspannt losfahren. Das typische Hick-Hack vor dem Start eines Marathons fällt weg. Es wird gescherzt und gelacht - miteinander, nicht übereinander. Meistens finden

sich Gruppen von ca. 5-8 Leuten zusammen, die dann gemeinsam im ruhigen Tempo die Verbindungsstücke zwischen den Stages fahren. In den Stages wird nacheinander gestartet, üblicherweise kann man die Ordner bitten, den Hintermann erst nach langer Pause starten zu lassen, damit man in Ruhe seine Stage fahren kann.

„Dieses Jahr war die Strecke sehr viel anspruchsvoller als letztes Jahr“ sagt Maren, aber bei der Austragung der 2. Deutschen Meisterschaft und der 1. Deutschen Hobbymeisterschaft muss natürlich auch viel geleistet werden. So waren dieses Jahr am Samstag Abend eine Stage zu absolvieren, am Sonntag waren dann noch einmal 10 Stages dran.

„Konditionell wurde einem einiges abverlangt, da man neben der gesamten Strecke ja die Stages mit 100% fährt. Das zehrt an den Muskeln“ beschreibt Maren das Rennen.

Erschöpft, aber glücklich sprang Maren dann mit dem Schlusssprung auf den zentralen Platz in Altenau ins Ziel. Erst nachdem alle Fahrerinnen im Ziel waren, war klar, dass sie den 5. Platz erreicht hat. „Unverhofft kommt oft“ freut sich Maren und sagt, dass sie nächstes Jahr wieder dabei sein will.

Herzlichen Glückwunsch und weiter so!

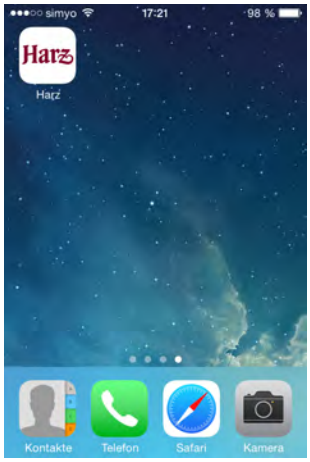
Wiebke

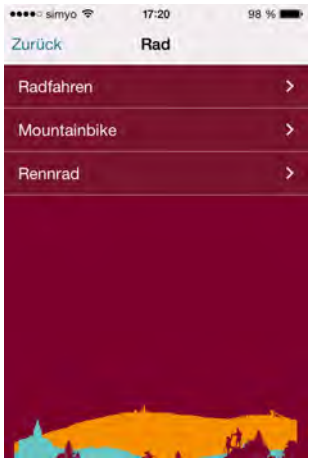
Harz – App

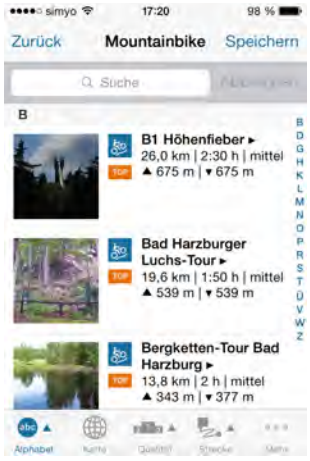
Tipps rund ums Bike

Es gibt jetzt eine Harz-App für das Smartphone. Die Tourenvorschläge kann man mit dem Smartphone abfahren. Es gibt Tourenvorschläge für Montainbiker, sowie für Rennradler. Genaue Daten, wie die Kilometer, Schwierigkeit, Höhenmeter werden dort beschrieben.
Auch andere Informationen sind dort abrufbar. Schau es dir doch mal an!

Andrea







Maschsee Triathlon

Rennbericht

Da ich in diesem Jahr viele MTB-Rennen gemacht habe und auch sonst am Wochenende viel mit dem Bike unterwegs war, hatte ich es den ganzen Sommer über nicht geschafft, an einem Triathlon teilzunehmen. Das wollte ich dann im September beim Maschsee Triathlon nachholen.

Allerdings war ich leider denkbar schlecht vorbereitet, eben weil ich nur am biken war. Schwimmen? Laufen? Ach ja, da ist ja noch was beim Triathlon...

Das Schwimmen ist ja bei einem Massenstart von 200 Personen ja schon an sich eine ziemliche Herausforderung. Irgendwie muss man sich durch 800 Extremitäten wühlen. Dabei habe ich schon eine Menge Wasser schlucken müssen. Die dreimal zu absolvierende Rennradstrecke war gut zu schaffen, allerdings auch ziemlich voll.

Die Laufstrecke entlang des Maschseeufers wurde zweimal gelaufen. Das war dann der härteste Teil für mich. Im Laufen völlig untrainiert waren mir die Beine von Beginn an einfach zu schwer.

Trotz allem bin ich dann doch noch als 16. Frau von insgesamt 152 Starterinnen in Ziel gekommen.

Nächstes Jahr möchte ich gerne wieder ein oder zwei Triathlons machen. Am liebsten den Limmer Wasserstadt Triathlon. Der ist nicht ganz so überlaufen und deswegen familiärer. Hoffentlich findet sich dann auch mal wieder eine Biene, die mit mir die drei Disziplinen durchhalten will!

Maren

Foto: Franz-Josef Domke

Siente la montaña

Rennbericht

Mein Freund Wolfgang und ich sind diesen März ein drittes Mal auf La Isla Bonita La Palma gewesen. Am besten kommt man dort bei Sigi in Los Llanos unter: www.magic-bike-lapalma.com

Auch dieses Jahr habe ich nicht nur die traumhaften Trails, den Lavasand, das Meer, die Sonne und das guten Essen genossen, sondern bin das zweite Mal den La Palma Bike Marathon mitgefahren. Nachdem ich letztes Jahr als erste Frau die Ziellinie überfahren habe (naja, ich bin auch als einzige Frau auf der kurzen Distanz gestartet), wollte ich meinen Erfolg dieses Jahr wiederholen. Diesmal habe ich sogar 5 Mitstreiterinnen gehabt.

Die Strecke des Marathons war wieder mal sehr anspruchsvoll und ich war sehr froh, dass ich ein ordentliches Fully unter dem Hintern hatte. So konnte ich dann auch die Hardtailfahrer beim Bergabfahren überholen, auch wenn ich dabei einmal den Boden geküsst habe.

Dieses Mal war ich nicht die einzige Deutsche im Rennen. Mit dabei waren auch die Enduro-Profis Franziska Meyer und Julia Hoffmann. Und das waren dann auch diejenigen, denen ich mich geschlagen geben musste. Bei der ersten ca. 10 km langen Auffahrt (über 600 Höhenmeter) hatte ich beide zwar noch abgehängt, bergab sind sie dann aber in einem Wahnsinnstempo an mir uneinholbar vorbeigezischt. Da beide nach 33 km und über 1.000 Höhenmetern Hand in Hand zeitgleich über die Ziellinie gefahren sind, konnte ich am Ende den Pokal für den zweiten Platz in den Händen halten.

Vielen Dank an dieser Stelle wieder an Wolfgang, der mich immer liebevoll unterstützt und anfeuert!

Maren

Ein schöner Tag im Harz

Bericht

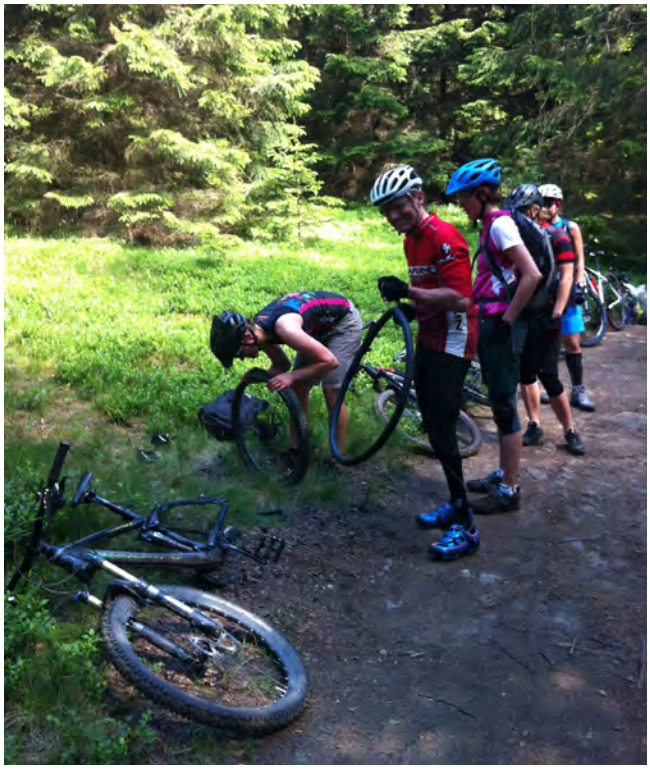
Um 9.30 Uhr trafen wir uns im Bahnhof am Servicepoint. Mit dem Niedersachsenticket ging es dann mit Maren, Karen, Isabella und Aurélie nach Bad Harzburg. Wiebke und Leo erwarteten uns schon im Bahnhof von Bad Harzburg.
Das Wetter war super. Also machten wir uns auf Richtung Kreuz des Deutschen Ostens. Nach unserem ersten Trail gab es eine verbogene Bremsscheibe. Dank Leo konnten wir die Tour nach Biegen derselben fortsetzen.

Ein Highlight unsere Tour ist die Pause am Fingerweg mit dem Blick auf den Brocken.

Durch Wald, über Schottenwege, Trails und über Wurzeln war es eine abwechslungsreiche Tour. Am Eckerstausee gab es noch einen Platten, der aber auch schnell wieder behoben war. Dann zum Abschluss die Pause am Moltkenhaus. Erst mal stärken und dann gemütlich zurück nach Bad Harzburg. Der Trail im Hang ist super schön und nicht so anspruchsvoll.

Insgesamt waren es knapp über 40 km und um die 1.200 hm. Mit dem Zug sind wir dann wieder nach Hannover durchgestartet.

Andrea



Pumptrack und Dirtline in der Eilenriede

Bericht

Nach langen und zähen Verhandlungen mit der Stadt Hannover trafen sich Interessierte Ende Februar zu einem Workshop, um den Pumptrack und die Dirtline in der Eilenriede zu planen. Ich war das erste Mal dabei, Wiebke und Bettina hingegen haben über Jahre diesbezüglich immer wieder Gespräche und Briefwechsel mit den Verantwortlichen der Stadt Hannover gehabt. Bei der Planung wurden wir unterstützt von Joscha Forstreuter, einem Spezialisten beim Bau von Pumptracks. Nachdem der Verlauf der Strecke festgelegt war und Joscha den letzten Feinschliff angelegt hatte, startete die Ausbildungskolonne der Stadt Hannover mit der großen Erdmassenbewegung. In einem Bauworkshop im April wurde dann die Strecke geshaped. Nach der Bau- und Trocknungsphase wurde der Pumptrack dann am 9. Mai eingeweiht. Der Bau der Dirtline ist aus politischen Gründen noch mal verzögert worden, aber in den Herbstferien ist auch diese endlich fertiggestellt worden.

Viel Spaß beim Fahren!!

Maren

Maren und Bettina beim Entwurfsworkshop Ende Februar

Bau des Pumptrack mithilfe von der Ausbildungskolonne der Stadt Hannover und Joscha Forstreuter

Bikewochenende am Achensee in Tirol

Von 25. – 28 September trafen wir uns mit Freunden in Achenkirch am Achenseee. Mit immerhin vier Bienen und Anhang. Der Ort liegt idyllisch am See, umgeben von einem malerischen Bergpanorama. Vor Ort stand Bernie als ortskundiger Guide zur Stelle.

Am Anreisetag machten die meisten von uns noch eine kurze Einführungsrunde. Da es schon Nachmittag war, ging es einmal einen Anstieg hinauf und einen schönen Trail zurück. Beim Abendessen wurde dann der nächste Tag besprochen.

Am Samstag ging es zunächst wieder hoch. Unser Ziel war heute das „Steinerne Tor“ auf 1.978 hm. Ca. 800 hm konnten wir mit dem Rad fahren, aber 400 hm mussten noch zu Fuß mit dem Rad auf dem Rücken bewältigt werden. Trotz der Strapazen war es allemal die Mühe wert. Auch die Aussicht auf Berge und den See entschädigten uns. In Serpentinen ging es dann wieder bergab. Die Strecke war mit losen Steinen und größeren Steinen sehr anspruchsvoll. Auf der Dalfazalm gab es eine Mittagspause auf 1.693 hm. Dann ging es weiter nach unten zum Seeufer. Wir trafen uns in Maurach mit zwei etwas später angereisten Freunden. Hier gab es jetzt die Möglichkeit noch einmal eine Auf- und Abfahrt zu machen oder etwas entspannter am See zu fahren.

Am zweiten Tag ging es „Rund um den Unnutz“. Wir teilten uns zwischendurch in zwei Gruppen. Die erste Gruppe fuhr den offiziellen Radtrack: Route 461, während die andere Gruppe geführt von Bernie noch ein paar Höhenmeter und Kilometer darauflegte. Treffpunkt war dann die Kotalm. Dort gab es einen kleinen Snack und warme Getränke. So gestärkt ging dann jede Gruppe die Abfahrt zum See wieder an. Treffpunkt war auch diesmal wieder das Restaurant am Alpen Caravanpark. Nun verabschiedeten sich die ersten Mitfahrer. Für alle die noch blieben, stand nochmals ein leckeres Abschiedsessen an.

Was für ein schönes Wochenende. Und toll, dass wir so viele zusammen bekommen haben. Folgende Bienen waren dabei: Maren Brockmann, Elisabeth Kusche, Manuela Günther und Andrea Schmidt. Wer noch mehr erfahren möchte, kann uns gerne ansprechen.

Andrea

Fahrtechnik im Herbst!!!

Grundposition

Und so wird´s gemacht: Gehe während der Fahrt aus dem Sattel und verteile dein Körpergewicht gleichmäßig auf beide waagerecht stehenden Pedale. Die Knie sind dabei nicht völlig durchgestreckt. Ellbogen zeigen nach außen.
Richte den Blick einige Meter nach vorne, die Zeigefinger liegen auf den Bremshebeln.
Die Position erlaubt viel Bewegungsfreiheit und gibt Sicherheit, Arme und Beine dämpfen zudem Schläge. Überprüfe deinen zentralen Stand, indem du eine Hand vom Lenker nimmst. Muss der Arm am Lenker kaum Haltearbeit leisten, liegt das Gewicht ideal auf den Pedalen.
Egal ob bergab oder auf der Ebene, die Grundposition bringt dir einen sicheren Stand und lässt dich in Kurven sowie auf steinigem oder wurzligem Untergrund flink agieren.
Gehe nicht zu tief in die Knie, das kostet unnötige Energie und macht dich unflexibel. Stehe entspannt! Verteile dein Gewicht auf die waagerecht gestellten Pedalen, der Körperschwerpunkt sollte über dem Tretlager liegen, winkel die Arme leicht an und gehe leicht in die Knie – jetzt bist zu gewappnet für Stock und Stein.
Die leicht gebeugten Arme und Beine schlucken Unebenheiten auf dem Trail locker weg und bieten dir ein Plus an Federweg. Kurvenmanöver kannst du spielerisch einleiten.

Richtig!

Falsch!

Verschlammte Kurven

Kurven im Schlamm oder auf rutschigem Untergrund erfordern grundsätzlich die gleiche Technik wie Kurven auf trockenem Terrain. Gehe die Kurve aber noch konzentrierter und gefühlvoller an als normal – ohne an Lockerheit zu verlieren. Bremse vor der Kurve so deutlich runter, dass du beim Einlenken beide Hebel komplett öffnen kannst. So kann der Reifen seinen Grip für die Kurve verwenden und muss nicht zusätzlich noch Bremskräfte übertragen. Du wirst erstaunt sein, wie gut du um die Ecke kommst! Wichtig: vorausschauender Blick.
Der Fuß an der Kurveninnenseite muss stets abfangbereit sein, falls das Rad doch unvermittelt wegrutscht. Dazu sollte das Gesamtgewicht auf dem kurvenäußeren Pedal ruhen.

Matschlöcher passieren
Begegnest du einer gesättigten Erde-Wasser-Lösung, bremst du nicht ab, sondern du nimmst den Fahrtschwung mit! Bei kleineren Schlammtümpeln ziehst du am besten das Vorderrad hoch, somit wird nur das Hinterrad gebremst.
Obacht: Aufgrund der starken Bremswirkung wandert das Vorderrad meist schneller als erwartet zurück auf den Boden. Auch bei längeren Schlammpassagen fahren wir zügig ein, belassen das Vorderrad aber am Boden. Damit sich dies nicht eingräbt, verlagerst du das Gewicht etwas nach hinten und „floaten“ durch die Pampe. Spurrinnen geben häufig die Linie vor, sei deshalb stets auf ungewollte Linienänderungen gefasst.

Nasse Wurzeln
Auf nassen Wurzeln ist vor allem die Linienwahl entscheidend. Meide das Überfahren von Wurzeln in Längsrichtung. Idealerweise rollt der Reifen in einem Winkel von 90 Grad über das Hindernis. Scanne nach einer Linie mit möglichst kleinen Wurzeln – je größer die nassen Wurzelgeflechte, umso schneller rutscht das Vorderrad weg. Vermeide beim Überqueren den Zug am Bremshebel, Arme und Beine sollten möglichst weich einfedern, um Belastungsspitzen von den Reifen zu nehmen. Über größere Wurzeln kannst du das Vorderrad heben oder via Bunnyhop sogar springen. Setze dabei das Rad immer mit größtmöglicher Geschmeidigkeit ab. Scheue nicht, bei überdimensionalen Wurzelflächen zu schieben.
Andrea

Feuchtes Laub
Was macht den mit Laub geschmückten Trail so heimtückisch? Genau, keiner weiß, was darunter steckt. Steine, Kanten und Wurzeln – die Fahrerin kann die Bodenbeschaffenheit nur erahnen. Und: Auch unter trockenen Blättern herrscht in der Regel Feuchtigkeit, die den Trail noch rutschiger macht. Deshalb runter vom Gas und den Trail noch genauer scannen als sonst.
Rechne stets damit, dass du in der Kurve den Fuß vom Pedal nehmen muß. Vor Laubansammlungen solltest du das Gewicht leicht nach hinten verlagern und Körperspannung aufbauen, um einem möglichen Hindernis Widerstand zu bieten.

TrailTrophy - Enduro

Rennbericht

Letztes Jahr nach meinem ersten Enduro-Rennen in Altenau hat mir Regina von einem Rennen aus der Rennserie TrailTrophy erzählt, das gerade für Anfänger im Renngeschehen gut geeignet ist. Das haben Wolfgang und ich damals auch gleich ausprobiert und waren dann wirklich fasziniert von der lockeren, entspannten Atmosphäre, die über die zwei Renntage herrschte. Es war sofort klar: Wir wollen mehr!

TrailTrophy Harz
Dieses Jahr machte die TrailTrophy auch im Harz Station. Am 20. und 21. Juni machten wir uns also auf nach Sankt Andreasberg und Braunlage. Am ersten Tag wurden viele Trails im und um den Bikepark in Sankt Andreasberg gefahren, Sonntag waren dann Strecken am Wurmberg in Braunlage dran.

Leider hat das Wetter zumindest am Samstag überhaupt nicht mitgespielt. Es wechselte zwischen Nieselregen und Dauerregen. Die Trails waren aber allesamt sehr gut fahrbar, teilweise natürlich wegen des Regens ziemlich glitschig. Nach dem ersten Tag bekam dann das Bike die wohlverdiente Dusche und erst danach haben wir uns was zu essen gegönnt.

Der nächste Morgen ging dann erstmal entspannt los. Die erste Auffahrt auf den Wurmberg konnten wir uns sparen - wir wurden mit der Gondel auf den Gipfel gebracht. Nach einem kurzen Trail zum Einfahren kamen wir allerdings erstmal an die lange Schlange zur ersten Stage. Nach langem Warten ging es endlich los, aber wohl jeder war extrem überrascht.
Das war die absolut längste und schwierigste Stage, auf der ich mein gesamtes zeitliches Polster, das ich mir auf Wolfgang am Samstag herausgearbeitet habe und noch viel mehr verloren habe. Auf den folgenden Stages hat die Aufholjagd dann leider keine Früchte getragen und ich musste mich Wolfgang mit wenigen Sekunden Rückstand geschlagen geben. In der Plazierung der Frauen konnte ich bei 23 Starterinnen auf den 9. Platz fahren.

TrailTrophy Breitenbrunn/Erzgebirge
Bei diesem Rennen haben sich nicht nur Wolfgang und ich angemeldet, sondern auch Biene Elli aus München wollte angeflogen kommen. Leider war sie dann doch krankheitsbedingt verhindert und das war sehr schade, denn sie hat wieder ein tolles Rennen verpasst. Jede, die einmal die Rennluft schnuppern möchte, sollte auf jeden Fall in Breitenbrunn vorbeischauen. Die Trails am Trailcenter Rabenberg sind sehr flowig, gut zu fahren und haben keine fiesen Tücken. Außerdem hatten wir bei unseren Rennen hier bisher auch immer super Sommerwetter.

Am Samstag habe ich Anke aus Hannover kennengelernt. Sie hatte schon von uns Bienen gehört und wir freundeten uns gleich an. Das Rennen fuhren wir zusammen mit ihr und Martina, die für das Dirt-Magazin einen Artikel über das Rennen verfasst hat. Es war wirklich eine nette Truppe und Wolfgang war der Hahn im Korb. Das ist selten, normalerweise sind die Frauen immer in der Minderzahl. Die Strecken ähnelten den Stages vom letzten Mal, sodass ich einige Stellen schon kannte und das Bike entsprechend laufen lassen konnte. Das Ergebnis ist eine wesentlich bessere Zeit als letztes Jahr und in der Platzierung habe ich mich mit Platz 8 von 19 Starterinnen auch nach vorne geschoben. Und das interne Duell mit Wolfgang habe ich diesmal für mich entschieden!

Die TrailTrophy ist eine Rennserie, es gibt also auch eine Gesamtwertung nach allen fünf Rennen. Dabei bin ich mit zwei gefahrenen Rennen auf Platz 10 gefahren. Insgesamt haben 69 Starterinnen mitgemacht.

Nächstes Jahr möchte ich wieder dabei sein und wenn es klappt auch noch mehr Rennen mitmachen. Ich hoffe, dass dann auch mal die eine oder andere Biene mitkommt. Glaubt mir, das macht Spaß und man muss wirklich kein Profi sein!

Maren

Styling Tipp

Tipps rund ums Bike

Fotos: Danielle, Hotel Linder

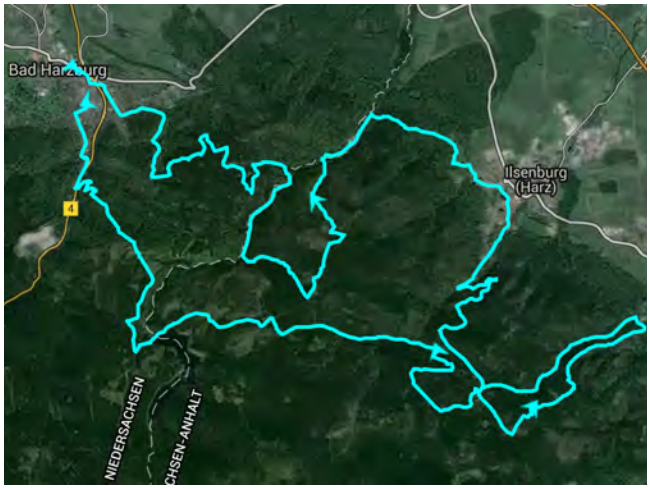
Bei meinem Enduro Style Camp im September in Wolkenstein habe ich einen wirklich guten Styling-Tipp von unserem Guide Moritz bekommen.
Ich bin ja eigentlich jemand, die eher dezente Farben trägt. Das habe ich bisher auch auf dem Trail so gehalten, aber Moritz hat mir da die Augen geöffnet. Er meinte nämlich, dass man mit bunter Kleidung besser auf dem Trail gesehen wird, was aber noch viel interessanter ist, ist die Fotoqualität.

Denn wenn ich schon ein Foto von mir auf dem Trail habe, möchte ich doch, dass ich gut zu sehen bin und das Foto klasse aussieht.
Den ersten Tag in Wolkenstein bin ich in meinem üblichen grauen Farben gefahren (linkes Foto). Am zweiten Tag habe ich dann etwas Buntes oben drüber angezogen (rechtes Foto) und die Fotos sehen gleich viel besser aus, meine ich. Also, zieht euch bunt an, sobald ein Fotograf in der Nähe ist!!!

Maren

Harztour die Zweite am 13.09.2015

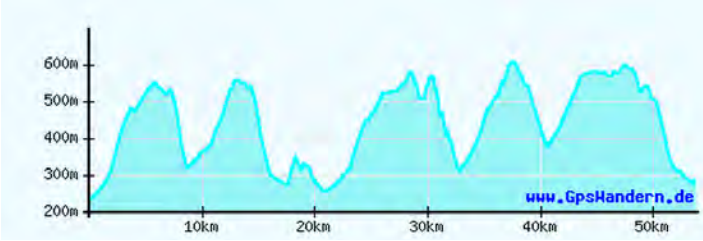
Bericht



Zu Viert machten wir uns morgens per Zug auf nach Bad Harzburg. Am dortigen Bahnhof sammelten wir noch einen Freund ein und auf ging es, mit zwei Bienen (Maren, Andrea) und unseren Freunden.

Es wurde eine schöne Rundtour mit 53,7 km und 1.571 hm.

Andrea



Tourlänge:	53.7km
Höhe Start:	238m
Höhe Ziel:	284m
Höchster Punkt:	612m
Tiefster Punkt:	237m
Höhendifferenz:	375m
Aufstieg:	1571m
Abstieg:	1525m

3 Tage - 3 Jahreszeiten in den Dolomiten

Bikespot

Ende September waren Wolfgang und ich im schönen Wolkenstein, Südtirol. Für drei Tage haben wir uns im Hotel Linder (http://www.linder.it/de/) eingebucht. Dort kann man es sich wirklich gut gehen lassen.
Bei Danger Dan (Daniel Schäfer) hatten wir ein Enduro Style Camp gebucht. So hatten wir ein paar tolle Tage mit Moritz und Danielle als Guide. Die beiden Guides mussten wir uns lediglich mit dem dritten im Bunde Mario teilen. Optimal!

Wir haben uns mit der Gondel zum Gipfel fahren lassen und dann startete das Spitzkehrenmassaker. Die Trails dort machen so richtig Spaß, jeden Tag sind wir woanders gewesen und ich habe wirklich viel gelernt.

Den ersten Tag des Camps hatten wir allerbestes Sommerwetter. Am zweiten Tag war dann das Wetter eher herbstlich, der Knüller waren dann aber die 40 cm Neuschnee am 3. Tag!
Das war wirklich der Hammer!

Maren

Fotos: Danielle, Hotel Linder

Tag 1 - Sommer

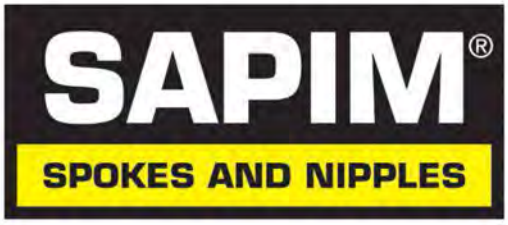
Tag 2 - Herbst

Tag 3 - Winter

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!

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



Impressum

Hannover, November 2015

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.