Newsletter

ATBienen Hannover e.V.



ATBienen im Wochenblatt

Bericht

Ein Abenteuer als Sport verpackt

Die Frauen vom Verein ATBienen sind sich einig: Mountainbikefahren kann schnell zum Rausch werden

Hannover. "Bergab ist es wie im Videospiel", sagt Wiebke Hentschel über das Mountainbiken. Manchmal fliegen die Bäume und Büsche rechts und links nur so vorbei, Mountainbikefahren kann dann schnell zum Rausch werden. Die Hannoveranerin ist leidenschaftliche Radsportlerin und dabei stets lieber im Gelände als auf der Straße unterwegs. "Beim Mountainbiken bietet die Landschaft die Herausforderung, nicht der Tacho", sagt Hentschel, "das ist Abenteuer als Sport verpackt". Diese Begeisterung wollte Wiebke Hentschel mit ander Bezuen zulen und er ründeten stellen und er ründeten.

Diese Begeisterung wollte Wiebke Hentschel mit anderen Frauen teilen und gründete 2009 den Verein ATBienen als ersten Mountainbike- und Radsportverein für Frauen in Hannover.

"Miteinander und voneinander Iernen" lautet das Motto des mittlerweile auf 55 Mitglieder angewachsenen Vereins. Zweimal wöchentlich wird sich entweder zum Mountainbiken oder Laufen getroffen "Den Lauftermin haben wir eingeführt, weil das Wetter so schlecht war, dass wir die Räder nicht nutzen konnten", erklärt Hentschel. Jeden Sonnabend sind die AT-





Bienen im Umland unterwegs. Beim Mountainbiken werden die üblichen Ziele Benther sowie Gehrdener Berg und der Deister genutzt. "Wir machen Touren und üben an verschiedenen Stellen, wie man beispielsweise schwierige Bergabpassagen ohne Sturz bewältigen kann", sagt Heike Müller-Schulz, Mitbegründerin des Vereins. "Unser Angebot richtet sich an alle Frauen, die Lust aufs Mountainbiken haben. Wir sind eine sehr gemischte Gruppe", sagt Müller-

Schulz. Einsteigerinnen die sich ausprobieren möchten, können am ersten Sonnabend im Monat an der Schnupperausfahrt teilnehmen; ein Leihrad steht zur Verfügung. Der erste Sonntag ist für die gemeinsame Ausfahrt mit Männern reserviert. Zudem

veranstalten die ATBienen viermal jährlich Fahrtechnik-Seminare für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene zur Schulung der Fahrsicherheit und Fahrtechnik. Hier dürfen nicht nur Vereinsmitglieder mitfahren, sondern das Angebot richtet



Zeigt wie es geht: Regina Marunde (rechts) fährt ein schwieriges Teilstück bei einem Fahrtechnikseminar. Die Vereinsmitglieder Wiebke Binder (von links), Britta Riedmiller, Ute Feldmann, Bettina Tarrach und Elisabeth Kusche schauen gebnau hin.

sich auch an andere interessier-

Auch Reparaturkurse stehen auf dem Programm. Den Mitgliedern wird nicht nur die Fahrtechnik vermittelt, sondern auch die Fahrradtechnik. "Wir zeigen, wie man sein Sportgerät richtig pflegt, wie man es repaieren kann und wie es funktioniert", erklärt Hentschel.

ineri, erkart rentschet. Seit 2015 organisieren die AT-Bienen Trainingsausfahrten mit dem Rennrad ins Umland von Hannover für alle rennradbeDas ist der Verein ATBienen Hannover

Die ATBienen wurden 2009 gegründet. Der Name des Vereins ist an das hannoversche Bikesportgeschäft ATB angelehnt, welches in Zusammenarbeit mit der Firma Cube Bike bei der Gründung und der Anschaffung von Vereintrikots Unterstützung geleistet hat. Derzeit gibt es 55 Mitglieder. Die Mitgliedschaft kostet pro Jahr 36 Euro (pauschal) Trainingszeiten:

- schaft köstet pro Jahr 36 Euro (pauschal) Trainingszeiten: - Biken: jeden Samstag 11 Uhr, Treffpunkt Geibelstra-Be 105; Umfang: je nach Wetterlage, etwa 3 bis 5 Stunden.
- Wetterlage, ema o Els Stunden. - Laufen: jeden Mittwoch 19 Uhr, Treffpunkt Geibelstraße 105; Umfang: eine Maschseerunde
- 105; Umrang: eine Maschseerunde
 - Biken mit Männern: jeden ersten Sonntag im Monat. Nächster Termin Sonntag, 8. Mai, um 11 Uhr,Treffpunkt Geibelstraße 105 Weitere Lifes zu den Eabr.

Weitere Infos zu den Fahrtechnik-Seminaren für Einsteigerinnen und Fortgeschrittene gibt es auf der Homepage unter 1) www.atbienen.de

Weiteren Fragen beantwortet Heike Müller-Schulz unter)) Telefon (0511)47 37 68 60

geisterten Frauen. Die Ausfahrten werden so gestaltet, dass auch weniger Geübte mitkommen, Spaß dabei haben und ihre Kondition verbessern können.

Der Artikel erschien in der "hallo Wochenende", Ausgabe 9. April 2016

Inhalt

Berichte

ATBienen im Wochenblatt

Spargeltour

Welttag des Fischbrötchens

Sommerfest

7 Summits

Bienen an Bord (Drachenboot)

Bienen on Road

RTF Empelde

Energieriegel

DIMB News

Immer wieder samstags

Rennberichte

Schlaflos im Sattel

Hamburg Triathlon

TrailTrophy

La Palma

Kellerwald

24h Rennen Duisburg

Four Peaks

SSES Willingen

Tipps rund ums Bike

Performer TTR (Bikebrille)

Training/Workshop

1. Hilfe-Kurs Schrauberkurs Fahrtechnik 2016

Bikespots

Vinschgau Mallorca

Dank an die Supporter Impressum



Bienen on Road Berichte

Soweit ich weiß, sind alle vier Touren gelaufen! Bei zweien war ich selbst anwesend.

Am 4. Juni 2016 startete Helga ihre Tour vom Maschsee. Wir waren zunächst zu Zweit. Unterwegs sammelten wir Simone und Bernd in Hemmingen ein. Über Pattensen, Gestorf, Eldagsen, Holzmühle, Hachmühlen, Bad Münder, Eimbeckhausen, Nienstedt (Pass) führte uns die Tour nach Wennigsen zum Eisessen. Über Sorsum, Weetzen ging es dann zurück. Dort trennten wir uns für den Heimweg. Letztendlich hatten wir alle unsere 80 – 100 km auf dem Tacho. Als ich dann Zuhause angekommen war, fing es an zu Donnern. Das war eine schöne Tour und wir waren rechtzeitig wieder Zuhause.

Am 25. September ´16 fand Simones Tour statt. Dieses Mal starteten wir in Langenhagen Kaltenweide. Ich brachte noch zwei Gäste mit und wir reisten zunächst mit der S-Bahn an. Dort warteten schon Simone und Bernd. Dazu gesellte sich noch Korina. Zu Sechst machten wir uns auf den Weg, die Wedemark zu erkunden.



Ich stellte erstaunt fest, dass es dort sehr ländlich ist. Wir fuhren durch Felder, Wiesen, an freilebenden Hühnern vorbei. Jede Menge Tier. Schön mal was Neues kennenzulernen. Ein Plattfuß wurde gemeinschaftlich schnell behoben. Die Tour war eine schöne Runde in einem moderaten Tempo. In Langenhagen Kaltenweide angekommen ging es dann wieder nach Hause.





Schlaflos im Sattel Rennbericht

Die Nacht von Donnerstag auf Sonntag: ATBienen bei Schlaflos im Sattel

Die Räder sind eingeladen, die Zelte, Schlafsäcke und Beutel mit einigen Notrationen Dosenravioli verstaut. Es kann losgehen. Das Ziel: Weidenthal. Ein knapp 2.000-Seelen-Ort in Rheinland-Pfalz und am ersten Augustwochenende Austragungsort eines recht einmaligen Mountainbike-Spektakels mit Geheimtipp-Flair: Schlaflos im Sattel. Ein nächtliches Mountainbike-Rennen im Pfälzerwald. Bettina und ich haben uns männliche Unterstützung geholt. Zusammen mit Olaf und Wolfgang wollen wir uns die Nacht um die Ohren schlagen. Die Nacht von Donnerstag auf Sonntag, wie die "SiSler" es nennen. Denn obwohl das eigentliche Rennen erst Samstagabend startet, beginnt das Festival schon am Donnerstag. Und frühes Dasein wird mit guten Park- und Zeltplätze belohnt.

Fünf Stunden später rollen wir also auf einen Sportplatz mitten im Nirgendwo. Handynetz ade. Schnell werden im Regen die Zelte aufgebaut, umso schneller kann es gemütlich werden. Immerhin sind wir in der Pfalz und in der "Wein-

lounge" wartet die erste Weißwein-Schorle. Im schlanken 0,5-Liter-Glas. Am Freitag füllt sich der Platz weiter. Zwischen den Zelten ist kaum noch ein Durchkommen. Pünktlich zu den geführten Ausfahrten verzieht sich der Regen. Wir drehen die erste Runde durch den Wald. Ganz Weidenthal scheint auf den Beinen. Wer nicht selbst mit radelt, backt Kuchen, frittiert Pommes oder belegt Flammkuchen, zapft Bier, schenkt Wein aus - oder spielt in der Metal-Band, die es schafft, am Abend gut anderthalb Stunden mit Songs nur über "Schlaflos im Sattel" zu füllen. Die Meute ist text- und tanzsicher.

Dann ist es Samstag. Endlich Renntag. Wir können die knapp zwölf Kilometer lange Strecke im Hellen erkunden. So weit, so gut – aber im Dunkeln?! Der "Downhill" am Ende könnte problematisch werden. Vielleicht. Vielleicht ist es auch gar nicht so schlecht, wenn man nicht immer alles sieht. Die ersten Hingucker tauchen auf. Männer in bunten Anzügen, in Strick-Hotpants, eine Frauentruppe in rosa Tütüs, ein Einhorn auf einem Fahrrad. Kobolde mit Drachenbäumen im Rucksack. Überall blinkt es. Je verrückter, desto besser. Wer auf ein ernstes Rennen hofft, ist hier



falsch. Kurz vor 21 Uhr gehen wir dann leicht zittrig zum Start. Ich darf die erste Runde fahren. Wir müssen einen Schwur nachsprechen – so will es die SiS-Tradition. Im Chor schwören wir, dass wir uns auf dem Trail nicht wie Arschlöcher benehmen werden. Dann gehen die Helm-Lichter an, die Masse setzt sich in Bewegung. Gänsehaut, es beginnt langsam zu Dämmern.

Wer ordentlich in die Pedale tritt, schafft eine Runde in weniger als 50 Minuten. Vorausgesetzt, er bleibt nicht an einer der Versorgungsstationen entlang der Strecke hängen, denn die sind legendär. Unterwegs gibt es Gummibärchen, Schnaps und Weißwein; irgendwo lenkt eine Schaukel im Baum vom Fahrradfahren ab. Da kann man das Ziel schon mal aus den Augen verlieren. Es wird dunkel, wir meistern den "Downhill" und drehen nacheinander unsere Runden durch den Wald – nachts um 4 wird es leerer auf der Strecke; viele haben eine kurze Pause im Schlafsack eingelegt. Alle anderen versuchen die Augen offenzuhalten - Kaffee und Nutellabrote wirken mal wieder Wunder. Irgendwann wird es wieder hell über den Bergen. Die letzte Runde steht an. Die Sonnenaufgangsrunde. Auf der letzten Abfahrt brauchen wir schon kein Licht mehr. Es ist geschafft. Was für eine Nacht. Von Donnerstag auf Sonntag.





RTF Empelde - Durch das Calenberger Land

Bericht

Am 19. Juni 2016 war es wieder soweit. Die RTF startete an der Marie Curie Schule in Empelde und endet auch wieder dort. Aurélie und ich hatten uns verabredet um die große Runde von 110 km zu fahren.

Das Wetter zeigte sich zunächst nicht von seiner Schokoseite. Aber wir blieben hart und verabredeten am Morgen, trotzdem zu starten. Laut Wetter-App sollte der Regen auch aufhören. Es gab ja immer noch als Alternative nur die kurze oder mittlere Runde zu fahren.

Doch erstmal unterwegs, hörte der Regen auch schon auf, sodass wir die große Runde angingen. Bei der zweiten Verpflegungsstation gab es noch jede Menge Bananen. Da kam die Frage auf, was kann man alles aus Bananen machen. Die Idee des Streckpostens, die Grillbanane, fand ich spitze. Also Banane ins Trikot, denn wir wollten eh noch den Grill anheizen.

Es war eine schöne Runde, auch wenn es für Juni echt kalt und naß war. Aurélie und ich waren uns einig, schön dass wir das gemacht haben. *Andrea*





Fahrtechnik 2016 Bericht

Auch in diesem Jahr fand wieder das Fahrtechnik-Training mit Regina Marunde statt.

Im Mai und September gab es jeweils samstags und sonntags Termine.

Ich war im September am Sonntag mit dabei. Treffpunkt war der S-Bahnhof Egestorf. Von dort ging es zum Raketentrail im Deister. Ein schon anspruchvoller Trail. Nach ein paar Aufwärmübungen ging es los. Stück für Stück wurden die Bereiche gesichtet, die beste Linie gezeigt und gleich praktisch umgesetzt.

Nach diesem Durchgang gönnten wir uns eine Pause im Nordmannsturm. Jetzt gab es die Möglichkeit den Trail nochmals am Stück zu fahren und so die geübte Strecke zu bewältigen oder einen neuen Trail zu erkunden. Wir entschieden uns, den Raketentrail nochmal zu fahren. Es war ein tolles Gefühl, das Techniktraining brachte mir viel Sicherheit.

Auch sehr erwähnenswert ist, dass Peter (Mann von Heike) richtig coole Fotos von uns Teilnehmern in Aktion gemacht hat. DANKE dafür :). Also bis im nächsten Jahr! So ein Techniktraining ist doch immer wieder mal wichtig. Und man selbst merkt seine eigenen Fehler nicht. Es ist super wenn jemand mal Tipps gibt, wie es besser oder einfacher funktioniert.

Andrea











Bericht

Bienen an Bord - gemeinsam im Drachenboot auf dem Maschsee in Hannover

Inspiriert durch die jährlich an Pfingsten, auf dem Maschsee in Hannover, stattfindenden Drachenbootrennen, kam das Interesse einiger Bienen auf, doch auch mal gemeinsam in einem Drachenboot zu paddeln...

Am 19.08.16 war es dann soweit, ein Drachenboot mit Steuermann, 2 Schlagleuten und weiterer Unterstützung stand für uns beim Drachenbootverein Hannover e.V. bereit.

Bei sehr schönem, sommerlichem Wetter trafen sich 16 Bienen zum Paddeln und einige zum Zuschauen und Fotografieren.

Bevor es auf große Bienenfahrt ging, mussten alle zupacken, um das ca. 12m lange Drachenboot zu Wasser zu lassen. Nach einer kurzen Einweisung vom Steuermann an Land, wurden die Bänke paarweise besetzt und das Boot mittels der Stechpaddel in Bewegung gesetzt.
Auf dem Wasser wurden nun das Führen des Paddels sowie der richtige Bewegungsablauf geübt. Durch ein paar Synchronübungen stellte sich schnell der gemeinsame Rhythmus ein und das Drachenboot nahm ordentlich Fahrt auf.
Nach kurzer Trainingszeit konnte am Ende sogar ein 500 m Sprint inkl. Start gefahren werden.
Im Anschluss gab es sehr lobende Worte vom Drachenbootverein, denn alle Bienen waren bis zum Schluss hochkonzentriert, bei sehr guter Kondition und setzen das neu erlernte perfekt synchron um.

Dank der finanziellen Unterstützung vom Drachenbootverein, haben wir gemeinsam einen schönen Nachmittag im Drachenboot erlebt. Simone









Erste-Hilfe-Kurs Randnotiz

Am 9.1.16 fand wieder ein Erste Hilfe Lehrgang statt. Besonderheit war: diesmal konnten auch die Freunde und Bekannten daran teilnehmen. Unser Feuerwehrmann war wieder in seinem Element und erklärte uns wie die verschiedenen Situationen und Verletzungen zu behanden sind.

Durch praktische Übungen wurde das theoretische Wissen verfestigt. So geht es wieder etwas sicherer in die Saison und im Falle eines Falles kann jeder Erste Hilfe leisten.

So ein Kurs ist sehr empfehlenswert.

Andrea

Vor knapp 2 Wochen fragte Andrea mich, ob ich etwas zu unserer Radtour zum Weltfischbrötchentag ans Steinhuder Meer schreiben wollte. Ich sagte direkt zu, damit ich auch mal was zu den Bienen beitragen kann, da ich mich ja meist eher rar mache. Zugegeben aus verständlichen - nämlich beruflichen Gründen. Nun sitze ich hier also und überlege, wie das denn eigentlich noch mal gewesen ist... Ja, wie war das noch mal?

Die Erinnerung ist eher limitiert. Ich hoffe also, dass ihr mir vergessene Details verzeiht und die Redaktion vielleicht noch Kommentare hinzufügt. Der Weltfischbrötchentag ist eigentlich ein Feiertag an der Ostsee, der immer am 1. Samstag im Mai an einigen Orten an der Ostsee mit Programm begangen wird. Da ich ursprünglich von der Ostsee stamme, passte also das für mich, als ich am 7. Mai beschloss, mal wieder mit den Bienen loszufahren.

Wie üblich trafen wir uns in der Geibelstrasse und ich wurde trotz langer Abwesenheit freudig begrüsst. Wiebke informierte über die Details, dh. wo wir langfahren werden und welche Option es für die Rückreise gibt – nämlich von Wunstorf die S-Bahn zu nehmen.

Dann ging es mit dem üblichen netten Geschnatter um den Benther und Gehrdener Berg und schliesslich den Deister hoch. Da ich ja nun schon lange nicht mehr mit den Bienen unter-



wegs gewesen bin, kam mir das Tempo erstmal ganz schön hoch vor. Besonders ungewohnt dann der Deister, da ich in dem Jahr die meiste Zeit eher in platten Städten wie Leipzig, Hannover und Berlin verbracht habe und das Fahrrad dort nur als Transportmittel gebraucht wurde, waren Steigungen eher ungewohnt.

Oben auf dem Deister angekommen, blieben wir auch erstmal oben und machten am Nordmannsturm eine kleine Pause. Das ein oder andere Bedürfnis wie z.B. Wasserflaschen füllen ;-) muss ja mal befriedigt werden. Das Wetter war sehr schön und wir kamen gut voran. Nach vielem hoch und runter auf dem Hauptkamm ging es dann auch ganz runter und weiter Richtung Steinhuder Meer.

Puh, war das schön, mal wieder Trails zu fahren und mit euch unterwegs zu sein.
Schliesslich kamen wir am Steinhuder Meer an. Der Trubel, der da herrschte, war aber wohl eher dem guten Wetter geschuldet als unserem Grossereignis dem "Weltfischbrötchentag". Das machte aber nix und nach dem wir einen schönen Platz gefunden haben, zogen wir los um uns erst mit Fischbrötchen und später noch mit Eis oder Kaffee und Süssigkeiten zu versorgen.

Der Rückweg sollte dann nicht mehr durch die grünen Wälder sondern etwas direkter nach Hannover zurückgehen. Ich hatte mich entschieden, zu radeln und nicht die Bahn zu nehmen. Nachdem ich inzwischen warm gelaufen war, war ich auch gut dabei. Auf dem Weg setzten wir noch die Bahnfahrer in Wunstorf ab und weiter ging es mit einer sehr reduzierten Gruppe von 5 oder 6 Bienen und etwas Gegenwind meist am Kanal entlang zurück. Wie immer verabschiedeten sich in Hannover angekommen, auf dem Weg zum Maschsee die eine oder andere und dann war dieser wunderschöne Tag auch schon vorbei. Ich danke Wiebke für die schöne Tour und allen Bienen für den schönen Tag.

Katrin

Kellerwald-Bike-Marathon 2016

Rennbericht

Die Saison startet Mitte April mit diesem Marathon. Die Strecke verläuft hauptsächlich auf Forstwegen. Jedoch darf man die 1000 Hm nicht unterschätzen. Die Trails sind gut fahrbar, allerdings spielt im April auch das Wetter manchmal nicht mit. Wie auch in diesem Jahr. Dann werden die Trails zur Rutschpartie. Mehr Matsch geht nicht!

Es gibt drei verschiedene Distanzen. Eine Runde mit 40 km - 1000 Hm oder das ganze zweimal mit 80 km – 2000 Hm oder sogar dreimal mit 120 km – 3000 Hm. Das Starterfeld ist international, die Organisation toll.

Interview mit Elli – ATBiene: Wie war deine Vorbereitung auf den Marathon?

Ich habe den ganzen Winter durch trainieren können. Grundlagen auf dem MTB und ab Februar Intervall. Außerdem habe ich auch das Körpergewicht optimiert.

Was ist dir wichtig bei der Auswahl deines Bikes?

Es sollte leicht sein.

Setzt du dir ein Ziel?

Ja, das Vorjahresergebnis erreichen. Vielleicht das Rennen intelligenter fahren. Das heißt, die Kraft besser einteilen, besser planen.

Dieses Jahr war es sehr schlammig und rutschig. Welche Fahrtechnik wendest du an? Das Wichtigste ist, dahin zu schauen, wo man hinfahren will.

Welche Strategie hast du beim Start und später im Rennen verfolgt?

Bei Start ist es wichtig zu schauen, dass man schnell weiter nach vorne kommt, um dann das eigene Tempo zu finden.

Wie ist das Gefühl im Ziel angekommen zu sein und hast du in dem Moment eine Ahnung wie es für Dich gelaufen ist?

Ich hatte das Gefühl, dass es gut gelaufen ist, da keine anderen Frauen in der Nähe waren. Mit dem Blick auf die Liste war ich dann doch überrascht, da es diesmal nur der dritte Platz war.

Das Interview führte Andrea.



Foto: Natascha Binder

Diesmal ging es mit drei Bienen im Juni nach Mallorca zum Rennradeln. Die Radsaison war gerade zu Ende, als wir in Alcudia (Playa de Muro) ankamen. Es war aber trotzdem kein Problem ein paar gute Rennräder zu leihen. Nur die Temperaturen waren mit über 30 Grad schon ziemlich hart.

Aber macht nichts. Wir haben trotzdem vier schöne Tagesetappen hingelegt und hatten am Ende 427 km auf dem Tacho. Unsere Königsetappe ging von Alcudia aus zum Kloster Luc und dann zum Calobra Pass bis hinunter zum Meer. Diese Straße ist der Hit. Serpenienen, die dann auch wieder hinauf gefahren werden mußten. Die unglaublichen Blicke der Autofahrer waren echt cool. Nach einer Stärkung gingen wir das Ganze an und wurden mit einer erneuten super Abfahrt bis Pollenca belohnt.

Was für ein toller Tag und insgesamt Urlaub. Der auch für die Kondition super war. Ja, wir sind echte Mallorca Fans und können auch kurze Reisen dorthin empfehlen.

Andrea











Hamburg Triathlon Rennbericht

Mein Weg zum Triathlon:

Seit 2011 nehme ich ein bis zweimal im Jahr an Triathlonveranstaltungen teil. Angefangen habe ich mit dem Cross-Triathlon im Harz. Ich kann mich noch so gut an meinen ersten Wettkampf erinnern als sei es gestern.

6 Wochen vor dem Triathlon habe ich mir einen Schwimmtrainer gesucht um zumindest ein paar Basics zu erlernen.

Leider habe ich die Temperaturen im April in einem Stausee im Harz nicht bedacht und einen Neoprenanzug hatte ich natürlich auch nicht. Schließlich wollte ich ja nur mal ausprobieren, ob mir der Sport überhaupt Spass macht.

Die 500 m Schwimmen habe ich noch relativ gut



weggesteckt und konnte noch ein paar Starter hinter mir lassen.

Doch dann kam das Mountainbiken, alles lief anfangs gut, doch dann ging es steil bergab und ich klammmerte mich mit meinen, nicht mehr warm werdenden Fingern an die Bremse. All die Starter, die ich beim Schwimmen noch abgehängt habe überholten mich natürlich. Nur einer blieb, der Begleitfahrer für den/die Letzte.

Das war das Beste was mir bei dem Wettkampf passiert ist. Der Begleiter erkundigte sich regelmäßig nach meinem Befinden und gab mir Sicherheit.

Da ich eine langsame Läuferin bin, wusste ich, dass mir der Begleiter auch auf der 5 km Laufstrecke erhalten bleiben würde.

Die letzten km wurde ich bejubelt und angefeuert und bin überglücklich mit einem Lächeln ins Ziel gelaufen.

Kurz danach bin ich den ATBienen beigetreten um Sicherheit auf meinem Mountainbike zu bekommen und habe mir bei einer Freundin ein Rennrad geliehen um auch dort mal reinzuschnuppern.

Ein Jahr später kaufte ich mir mein Focus Mares, ein Cyclocross Rennrad, welches ich lieben lernte.

Es war zwar nur ein Rennrad mit einer "einfachen" Ausstattung aber ich hatte einen treuen Begleiter in dem Rennrad gefunden.

Seit 2012 habe ich regelmäßiges Schwimmtraining, wodurch sich mein Schwimmstil und der Kraftaufwand deutlich verbessert haben und ich probierte mich am Maschseetriathlon.

Bei der Sprintdistanz landete ich im Mittelfeld und ich hatte Lust auf mehr...

2013 gewann ich durch meine Krankenkasse einen Startplatz beim größten Triathlon der Welt, dem Hamburg Triathlon.

Völlig fasziniert von der Organisation, 10.000

Starten und er grossartigen Stimmung habe ich es mir als Ziel genommen dort jedes Jahr zu starten. Und so entstand daraus eine Tradition. Doch in diesem Jahr kam alles anders.

Mein Freund und ich buchten 3 Nächte in einem super Hotel direkt in Hamburgs Innenstadt, damit ich mich ganz entspannt auf den Wettkampf einstellen konnte.

Am Abend vor dem Wettkampf wollte ich noch kurz etwas aus dem Auto in der hoteleigenen Tiefgarage holen und stellte mit Entsetzen fest, dass mein Rennrad aus dem Kofferraum gestohlen wurde. Ich konnte meinen Augen nicht trauen und zweifelte an meinem Verstand und ließ meinen Freund ebenfalls das Auto checken. Leider vergebens, mein geliebtes Rennrad war weg. Völlig aufgelöst bin ich zur Rezeption und meldete den Diebstahl.

Was tun? Den Wettkampf sausen lassen? Ein Rennrad ausleihen war unmöglich, da es schon zu spät war, alle Geschäfte hatten geschlossen und mein Start war vor den Öffnungszeiten. Dann kam uns die Idee mit einem Hotelfahrrad zu starten.

So stand ich dann 12 Stunden später mit einem massiven Hollandrad am Start, trauerte meinem Rennrad hinterher, empfing aber so viele aufmunternde Zusprüche und genoss einfach jeden Moment des Wettkampfes.

Zwei Tage vor dem Maschsee-Triathlon konnte ich mein neues Rennrad abholen, wieder ein Crosser diesmal das Gavere von Stevens. Beim Triathlon noch ein ungewohntes Fahrgefühl ist es mittlerweile zu meinem täglichen Begleiter zur Arbeit geworden und ich freue mich auf die kommende Triathlonsaison.

Janine

La Palma - La Isla Bonita

Rennbericht und Bike Spot

Alle guten Dinge sind drei und vier. Und so war ich mit Wolfgang zum vierten Mal auf unserer Lieblingsinsel und habe zum dritten Mal den dortigen Marathon mitgemacht.

Dank an Tobi von Magic-Bike La Palma für die fantastische Unterstützung. Die hat es gebracht, bin ich doch als Zweite ins Ziel eingefahren. Wer mal fantastische Trails fahren möchte, kann mich gerne ansprechen, ich vermittel gerne den Kontakt zu Sigi von Magic Bike!

Maren



Fotos: Magic Bike La Palma



Schrauben und Pflegen - Die wichtigsten Wartungsarbeiten

Workshops

"Mein Bike knackt!", "meine Kette schnurrt" oder "Ach nee, schon wieder einen Schleicher!" – und immer diese gefühlte Ohnmacht gegenüber seinem eigenen und liebsten Sportgerät.

Manchmal ist es an der Zeit, sich um die Wartung des Mountainbikes zu kümmern. Ketten-Service, Schaltung einstellen, Mäntel prüfen, So gönnten sich einige Mädels eine Auszeit und nahmen an unserer Schrauber-Workshop-Serie teil. Leo, der Chef von ATB Sport und unser langjähriger Sponsor nahm sich die Zeit um sein Wissen mit uns zu teilen. Nach kurzer Zeit waren die Termine ausgebucht, so dass wir nachlegen mussten.

Am 21.11.2016 und 30.11.2016 hieß das Thema: "Au Backe" - Defekte reparieren.

Inhaltlich wurde daran gearbeitet eine defekte Schaltung, einen gerissenen Zug oder eine gerissene Kette zu reparieren, einen Reifen zu flicken oder einem Defekt bei schlauchlosen Reifen heldenhaft zu begegnen.

Am 6.2.2017 lautet das Thema: "Überall Mist!" - Radpflege

Hier geht es um die richtige Reinigung bzw. Säuberung, das Nacharbeiten, Pflege und Pflegemittel.

Gestärkt mit Schrauberwissen gingen die Mädels auseinander. Die nächsten Pannen werden sie sicher meistern. Wer sein Bike pflegt und die nötigen Wartungsarbeiten durchführt, kann mit einem perfekt funktionierenden Untersatz in die neue Saison starten.

Der Winter wird für alle Fahrerinnen und Bikes wieder eine Herausforderung werden. Dafür bietet ATB Sport wieder den Bike-Wintercheck an. Bei Interesse schaut einfach im Laden, ATB Sport, Marienstr. 3, 30171 Hannover, vorbei oder sprecht mich an.

Bis bald im knackenden Wald ... es schnurrt und schleicht nur die Katze!

Wiebke



Sommerfest 2016 Bericht

Am 23. August 2016 war es mal wieder so weit: Sommerfest der ATBienen. Wie gut, dass Helga ein grosses Haus mit einem grossen Garten hat und uns diesen auch dieses Jahr zur Verfügung stellte. Das Wetter war auch auf unserer Seite, also konnte es schon losgehen.

Jeder brachte einen Salat oder andere Zutaten für das Fest mit, so dass wir eine tolle Mischung an verschiedensten Speisen hatten. Der Grill wurde angeheizt und leckere Würstchen fanden ihren Weg auf unsere Teller. Natürlich kamen dabei auch nette Gespräche in der Runde nicht zu kurz. Vergangenes und die zukünftigen Pläne, privat und vereinsmäßig, wurden bunt diskutiert.

Leider ging auch dieser schöne Tag viel zu schnell vorbei. Aber der nächste Sommer kommt bald und vielleicht finden wir auch beim nächsten Mal in Helgas schönen Garten alle gemeinsam zusammen.

Sandra

Die Performer TTR (Bikebrille)

Tipps rund ums Bike

Mein Tipp für alle, die eine neue Bikebrille suchen. Die Brille ist sehr vielseitig und sogar mit Sehstärke möglich. Ich empfehle die selbsttönenden Gläser. So kann die Brille bei jedem Wetter und jeder Jahreszeit getragen werden.

Das Glas Actisun tack ist der Favorit. Eine mondgelbe kontraststeigernde Grundtönung von 20% wird bis zu 80% braun dunkel. Und es reagiert sehr schnell.



Oder das Actisun amplifier, wer gerne eine orangebraune Tönung mag. Die Grundtönung liegt allerdings bei 35% und das Glas wird bis zu 80% dunkel.

Die Brille selbst ist farblich zusammenstellbar und die Bügel und Nasenpads können auch später leicht durch andere Farben verändert werden.

Das Grundmodell mit Planscheiben und selbsttönendem Glas liegt bei 159,-€.
Die Bügel in verschiedenen Farben bei 17€/Paar.

Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

(arbeiitet bei Karsten's Optik, www.karstens-optik.de)

Vinschgau - MTB meets Rennrad

Bikespot

Unser Sommerurlaub führte uns in diesem Jahr nach Südtirol. Die Region Vinschgau bietet optimale Bedingungen sportliche Touren zu fahren oder die Berghänge wandernd zu erleben. Die Vielfalt war unendlich und der Urlaub nach Ende der zwei Wochen wie immer zu kurz.

Wir genossen die herrliche Stille auf den Panoramatrails abseits der Wandergruppen, tankten Kraft an einsamen Hütten teilweise ohne Bewirtschaftung und erklommen die Gipfel im individuellen Wohlfühltempo ohne Gruppenstress. Unser Urlaubshighlight sollte das Erradeln des Stilfser Joch (2758m) als Königsetappe sein und wie es der Zufall so wollte, lag der autofreie Radtag genau am Urlaubsende.

Frohen Mutes brachen wir mit unseren Fullys auf und wunderten uns über das rege Zweirad-treiben auf den geteerten Wegen. Das Schnurren der breiten Reifen unserer Fullys, gemischt mit dem Knistern von Schotter und leichter Ab-

kühlung von oben durch die Obstplantagenbesprengungsanlagen (um 9.00h bereits 20 Grad) abseits der Straßen gefielen uns besser.

Dies hatte natürlich den Nachteil, dass wir ein bisschen beäugt wurden mit unseren Schlamm bespritzten Rädern, nassen braungrau verfärbten Radhosen und leichten Spritzern auf den Brillen durch Wegrandpfützen. Die meisten Teilnehmer hatten zu unserem Erstaunen blank geputzte Rennräder mit dem neusten Fashionstyle. Leichtfüßig pedalierten sie ihre dem Anschein nach 5kg-Exemplare die Passstrasse hinauf. Ein absoluter Kontrast zu den sonstigen Urlaubstagen lag vor uns.

10 Tage im eigenen Tempo ohne Zuschauer und nun die Unmenge an Ultraleichträdern die mit krassen Wadeln fortbewegt wurden als gäbe es keine Anstrengung. Da kann einem schon mal die Hutschnur eng werden, wenn man im Schneckentempo fährt und permanent überholt wird.

Mit grimmigem Gesicht über die Überholmanöver wurde die Strecke aber nicht besser. Der einen gefiel das Farbenmeer verschiedener Trikots ganz gut und die andere startete nach einem minutenlangen Genöle und einer saftigen Ansprache geschickt ein Kopftraining und dachte sich mental auf die 2 Tage zuvor gefahrene Panoramaroute mit ständigem Blick auf den Ortler.

Als dann die ersten Höhenmeter in dem Pulk erklommen wurden, kamen dann auch Schwächemomente bei den Rennradlern und wir wurden mit unseren Fullys zum Überholer.

Das gab neue Kraft und stärkte den Willen oben anzukommen. Die Gesichtszüge wurden lockerer und wir genossen die Ausblicke und das stetige Pedalieren. Beachtlich waren einige Sonderlinge auf der Strecke. Den Handbikern auf Liegerädern oder den Inlineskatern, welche auch bis oben hinkamen, gebührte besonderer Respekt.

Nach guten vier Stunden mit Kuchen- und Trinkpause kamen wir überglücklich oben an. Aber wir waren nicht allein. Insgesamt erklommen bei Kaiserwetter an jenem Tag 11401 Radler das Stilfser Joch.

Nach einer zünftigen Pause nahmen wir die Abfahrt über den Umbrailpaß (2503m) nach Santa Maria und weiter nach Glurns. Wir mussten auch bei der Abfahrt alle Konzentrationssensoren aktivieren, da die Sonne dem Brägen ganz schön zugesetzt hatte. Unten angekommen, strahlten wir und trugen mit stolz das neu erworbene Radtag-Trikot vom Stilfser Joch.

Wir sind glücklich die 48 Kehren und insgesamt 1900 Höhenmeter mit unseren Fullys ohne Motor unter all den Rennradfahrern gefahren zu sein. Viel Freude beim Nachmachen! Es ist ein tolles Erlebnis wenn man sich dem vielen Treiben anschließt und die Freude über so viel Sportbegeisterung ins Gemüt hinein lässt.

Inez





er 2016

Energieriegel - Geele Royal

Leckeres

Zutaten (für ein Blech, ca. 24 Riegel):

- · 300 g Haferflocken
- · 200 g Kokosraspeln
- · 200 g Trockenfrüchte (Kirschen, Äpfel ...)
- · 200 g Walnusskerne, gehackt
- · 75 g Mandeln, gerieben
- · 75 g Haselnüsse, gerieben
- · 50 g Sonnenblumenkerne
- · 100 g Rohrzucker
- 500 ml Milch
- · 200 g Honig

Zubereitung:

Zuerst solltet ihr das größte Gefäß nehmen das ihr in der Küche besitzt (Schüssel, Topf). In das kommen dann die Haferflocken, Kokosraspeln, Mandeln, Haselnüsse, der Zucker und die Sonnenblumenkerne.



Nun geht's an's Schnippeln.

Die Trockenfrüchte klein schneiden und zu den anderen Zutaten geben. Die Walnüsse müssen schön klein gehackt werden, damit die Riegel am Ende nicht auseinanderfallen, ich empfehle nicht zu hacken, sondern mit einem Topf oder etwas Vergleichbares auf den Beutel mit den Walnüssen zu schlagen und sie so schön klein zu kriegen. Die Walnussbrösel zum Rest geben und nun die Milch mit dem Honig erwärmen und zu der Masse geben. Alles gut vermischen und ca. 10 Minuten stehen lassen. Der Teig sollte streichbar sein, dazu eventuell noch etwas Milch zu geben.

Die klebrige, aber gut duftende Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen, etwa 2cm dick. Bei 200°C für 25-30 Minuten backen. Wollt ihr die Riegel saftiger, dann einfach früher rausnehmen, für knackige Riegel länger drin lassen.

Die Platte in Riegel schneiden, ca. 4 cm x 10 cm und gut abkühlen lassen. Für die Lagerung empfehle ich den Tiefkühler. Dazu ein paar Riegel zwischen Backpapier legen und in einer Gefriertüte einfrieren. Vor einer Fahrt einfach ein paar Riegel rausnehmen und einpacken, sie tauen bis zur ersten Pause wieder auf.

Viel Spaß beim Nachbacken! Susi

Der letzte Spargel der Saison - wir fahren am 18.06.2016 zum Spargelhof

Randnotiz

Am Sonnabend, den 18. Juni 2016 um 11.00 Uhr (Treffpunkt wie immer Geibelstraße 105) startete die Spargeltour unter dem Motto "Der letzte Spargel der Saison" mit Ziel Spargelhof Heuer.

Ohne Eile, ganz gemütlich und locker ging es per Bike in Richtung Fuhrberg. Brigitte und ihr Navigationsgerät wiesen uns den Weg.

Info zur Tour: Hinweg ca.40 km - Rückweg ca. 25 km nur 200 Höhenmeter Wiebke

Bienen bei der Trail Trophy

Rennbericht

Auch dieses Jahr habe ich wieder meiner neuen Leidenschaft gefrönt: Endurorennen! Ich habe diese Saison 4 von 5 Rennen der Enduro-Serie TrailTrophy mitgemacht. Und besonders freue ich mich, dass dieses Mal auch eine Biene dabei war, sowie noch weitere bikebegeisterte Mädels aus und um Hannover.

TrailTrophy Harz:

Beim Heim-Rennen im Harz sind wir mit großer Gruppe angereist. Auch viele bekannte Gesichter aus Hannover haben wir dort getroffen. Beim Check-In zum Rennen wurden wir von Annett aus Hameln angesprochen, ob wir denn nicht als ein Team starten wollten. Dies ist eine Neuerung aus dieser Saison. Wir haben gleich zugesagt, und so sind Biene Hannah, Claudi, Annett und ich als Frauenteam angetreten. Nach zwei tollen Tagen auf Wurzeltrails haben wir dann auch noch den 1. Platz ergattern können. Zugegeben, das war wirklich nicht schwer, da wir als einziges Frauen-Team gemeldet waren. Mich hat die Team-Erfahrung jedoch so inspiriert, dass ich bei den nächsten Rennen immer in einem Team gefahren bin.

TrailTrophy Breitenbrunn:

Im Erzgebirge habe ich mich wieder mit Annett und auch mit Anke aus Hannover recht erfolgreich zusammen getan (2. von 5 Teams). Breitenbrunn ist aufgrund seiner relativ einfachen Strecke besonders für Einsteigerinnen zu empfehlen. Wer also das nächste Jahr mal Rennluft



schnuppern möchte, kann sich gerne bei mir melden. Es ist dort immer eine tolle Atmosphäre, die wirklich kaum zu toppen ist.

TrailTrophy Flims-Laaks:

Zu diesem Rennen sind Wolfgang und ich alleine gefahren. Vor atemberaubender Kulisse haben wir so einige Höhenmeter hochgetreten, um dann mit einem fetten Grinsen die Berge herunter zu stürzen. Teilweise wurden extra für uns Bereiche abgesteckt, die pure Natur waren. Das bedeutete allerdings, dass es keine Trails gab. Jeder musste sich also seinen eigenen Weg durch eine Landschaft von eingebrochenen Murmeltiertunneln, Matschlöchern, Gesteinsbrocken und Schneefeldern suchen, FANTASTISCH!!! Bei diesem Rennen habe ich mit zwei Schweizerinnen (Michelle und Danielle) ein Team gebildet. Michelle hat einen fantastischen 3. Platz gemacht und uns damit auch den 2. Platz in der Teamwertung geholt.

TrailTrophy Kronplatz:

Beim Saisonfinale in den Dolomiten bin ich wieder mit Anke aus Hannover zusammen gefahren. Als dritte im Bunde haben wir Dani aus Schleswig-Holstein engagiert. Der erste Tag war etwas tretlastig, jedoch veringerte sich die Strecke des Hochtretens von Tag zu Tag, sodass wir dann am dritten Tag eigentlich nur noch mit der Seilbahn hochgefahren sind und entsprechend Tiefenmeter geschrubbt haben. Ob auf einer Stage oder nicht, war dann schon fast nicht mehr zu unterscheiden. Klasse!

Die Rennen haben allesamt wieder wahnsinnig Spaß gemacht und ans Aufhören ist bei mir nicht zu denken. Allerdings werden Wolfgang und ich nächstes Jahr nicht so viele Rennen bei der TrailTrophy mitfahren, da der Weg zu den Rennorten oft lang ist. Eine Rennserie, die wir uns nächstes Jahr einmal näher ansehen wollen, ist die Enduro 1 Serie. Die Rennen sind oft in Mitteldeutschland und daher besser für uns zu erreichen. Im nächsten Newsletter davon also mehr!

7

Rennbericht

24 h Rennen von Duisburg

Die Freien RADikalen sind schon seit 11 Jahren beim 24h Rennen in Duisburg dabei. Dieses Jahr sollte es zwei Mixed-Achter geben - eine Espresso- und eine Cappucino-Truppe. Andrea war beim Mixed-Achter "Freie RADikale mit Bierchen" dabei und wurde trotz Ausfall der dritten Frau 16. Team von 21 Teams. Ich wollte eigentlich im schnellen Mixed-Team sein, da sich aber keine weitere Frau gefunden hat, fuhr ich also als einzige Frau im Männer-Achter "Freie RADikale Raketen". Und unfassbar, wir sind doch tatsächlich 7. von 98 Teams geworden. Das Rennen findet immer am ersten Augustwochenende von 12.00 Samstag bis 12.00 Sonntag statt. Die Organisation der RADikalen war einfach umwerfend, viele helfende Hände und grandiose Supporter/innen machten das Wochenende zu einem fantastischen Event. An dieser Stelle noch mal vielen. lieben Dank an alle fleißigen Helfer!

Für nächstes Jahr sind wir schon wieder gemeldet. Diesmal als 4er Frauen-Team mit Andrea, Elli, mir und Suse von den Freien RADikalen.

Maren



Foto oben: Andreas Onkel Foto unten: Sportograf.com



Rennbericht

Elli bei den Four Peaks!

Wie alles begann:

Am 5. Januar postete Peter in einer Club-Whatsapp-Gruppe: "Hallo liebe Clubracer, Martin und ich planen dieses Jahr die Four Peaks mitzufahren. Vielleicht könnt Ihr Euch vorstellen, auch diese Herausforderung, eingebettet in toller Landschaft, anzunehmen? Mit mehreren Leuten ist es gesellig, und man hat zudem auch noch Synergien bei Planung und Reiselogistik. Außerdem, ein Rennteam vom MTB-Club München bei einem Etappenrennen... hat's das schon mal gegeben? Wenn ernsthaft Interesse besteht, freuen wir uns von Euch zu hören!" Nur Minuten später kam von Elli: "So ganz spontan: Ich kann mir gut vorstellen da mitmachen. Darauf habe ich große Lust! Zeit habe ich da auch :-)"

Und so nahm das Schicksal seinen Lauf. Zu dritt fuhren wir im Mai sogar nach Leogang/Kirchberg um einige Teile der Strecke abzufahren. Leider





wurde dieses Vorhaben aufgrund eines plötzlichen Wintereinbruches zusätzlich erschwert. Mitte Juni gab es dann kein zurück mehr, die Bike 4 Peaks begann: Wir (drei Teamkollegen/innen und ich) hatten eine tolle Zeit zusammen mit viel Pasta, Energy-Gels, Bananen, Trails und Alpenpanorama.

Jeder von uns hatte in den ersten drei Etappen seine Höhen und Tiefen, und leider stürzte ich gleich auf der ersten Etappe und verbog mir sogar mein Laufrad. Zum Glück konnte ich damit erstmal weiterfahren und ausser ein paar Wunden ist mir nichts passiert.

Das Wetter war auch besser als vorhergesagt, nur an Tag 3 durften wir im strömenden Regen starten, jedoch war über den Wolken auf 1800m Höhe die Sonne zu sehen und der Himmel blau!

Tag 4 (und somit auch der letzte) war mit einem 15km langen Anstieg nochmal eine Herausforde-

Fotos: Jörg Schmidtmann



rung für Beine und vor allem Kopf und der abschließende 7,5 km lange Fleckalm-Trail forderte nochmal unsere höchste Konzentration. Hier konnte ich noch zwei Damen hinter mir lassen, obwohl ich den nassen Trail mehr geschlittert als gefahren bin.Nach vier Tagen mit 206,83 Kilometern und 8.143 Höhenmetern sicherte ich mir in 15:18 Std den 18. Platz bei den Damen von

ursprünglich 48 Starterinnen. In der Teamwertung lagen wir von 21 teilnehmenden Teams auf dem 14. Platz!

Es war eine tolle Erfahrung, trozdem werde ich mich in Zukunft wieder eher an Ein-Tages-Rennen halten, denn der logistische Aufwand für so ein Unternehmen ist nicht zu unterschätzen. Elli

Seven Summits Bericht

Dieses Jahr habe ich das erste Mal die Seven Summits Tour von den Freien RADikalen mitgemacht. Bei dieser Veranstaltung werden sieben Hügel in der Gegend um Hannover abgefahren.

Peter (Andreas Mann) hat eine schöne Tour herausgesucht. In aller Herrgottsfrühe ging es ab 7:17 Uhr in Empelde los und nach dem Benther Berg, Gerhdener Berg, Annaturm, Süntelturm, Ith-Turm, Löns-Turm und der Sennhütte in Osterwald war der offizielle Teil der Tour am Bahnhof in Völksen zuende, von wo aus die meisten Teilnermer/innen mit dem Zug zurückgefahren sind.

Ich war zu diesem Zeitpunkt noch guter Dinge und bin mit ein paar wenigen Männern mit dem Bike zurück nach Hannover gefahren. Das habe ich dann aber kurz nach Völksen bitter bereut, da meine Beine plötzlich leergesaugt waren und ich mich kaum noch auf dem Bike halten konnte. Nach ein paar Müsliriegeln habe ich dann doch noch die Zähne zusammenbeißen können und habe den Weg nach Hause geschafft.

Insgesamt haben wir ca. 125 km und 2.100 Hm in den Beinen gehabt, als wir wieder in Empelde angekommen sind. Ich war völlig platt, aber richtig happy, die Strecke trotz teils widriger Wetterverhältnisse geschafft zu haben.

Maren



Foto: Susi von den Freien RADikalen

Seit ein paar Jahren sind die ATBienen Mitglied in der DIMB.e.V (Deutsche Initiative Mountainbike e.V.). Die DIMB ist eine Interessensvertretung für Mountainbikerinnen und Mountainbiker und geht auf die speziellen Anforderungen und Bedürfnisse des Mountainbike-Sports ein. Dazu gehören die direkte Lobbyarbeit sowie auch die Arbeit in Gremien und Verbänden, um bei gesetzlichen Regelungen oder in Vereinbarungen die Interessen von Bikern zu vertreten. Weitere wichtige Aufgabenfelder der DIMB sind die Ausbildung von zertifizierten MTB-Guides, Schulung von Instruktoren für das Jugendprogramm "NatureRide - Kids on bike" und die Zusammenarbeit mit Naturschutzverbänden. Sie helfen bei der Legalisierung von MTB-Strecken und zertifizieren Premium-Biketrails. Auf der Homepage www. dimb.de gibt es unter der Rubrik "Aktivitäten" immer aktuelle Aktionen, wie im Oktober 2016 eine Spendenaktion für einen schwer verletzten Mountainbiker. Für die Mitgliederinnen unseres Vereins gibt es auf der Homepage der DIMB im Bereich "Touren und Treffs", "Mitglieder" und "Ausbildung" gute Informationen und Angebote.

Ich wünsche Euch viel Freude beim Stöbern! Wiebke

SSES Willingen - Gut gerutscht ist halb gewonnen!

Rennbericht

Beim Bike-Festival in Willingen gibt es ein Rah-

menprogramm mit vielen verschiedenen Rennformaten, u.a. Marathon, Downhill und Endurorennen. Das Endurorennen war bisher wohl immer sehr einfach und ich dachte mir deshalb, zu Saisonbeginn einfach mal easy. Allerdings haben die Veranstalter sich gehörig was einfallen lassen. Wir konnten am Samstag alle Stages abfahren und waren doch sehr über die teils ziemlich anspruchsvollen Trails erstaunt. Unser Fazit vom Training war jedoch: Alles fahrbar - wenn es trocken bleibt.

Es hat die ganze Nacht durch wie aus Eimern geschüttet....

Die Trails waren extrem rutschig und es existiert tatsächlich ein Video von mir, bei dem ich auf dem Hintern (!!!) an zwei Konkurentinnen vorbeirutsche. Kein Witz!

Die Schlammschlacht hat aber sehr viel Spaß gemacht, obwohl die strengen Regularien es nicht zugelassen haben, dass Stephan und ich zusammen unterwegs sein konnten. Das war wirklich schade. Wolfgang war bei diesem Rennen wieder mal als mein bester Supporter dabei! Maren









Bienen auf 8 Rädern bei Skate bei Night (Andrea mit Katrin und Maren)



Die Nacht von Hannover mit Andrea, Elli, Sandra, Maren und unseren Männern.



Down Mall in der Ernst-August Galerie































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 2016

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.

