

# RADSPORTABTEILUNG

## Turnverein Nierstein v. 1901



### Überblick

Der Turnverein Nierstein hat seit Januar 2003 eine eigene Radsportabteilung. Hier beschäftigt man sich mit dem Rad, nicht einem speziellen, sondern mit allen Aspekten des Radsports, der Radtouristik und dem Rad als Verkehrsmittel im Allgemeinen.

Der Schwerpunkt der Aktivitäten liegt an der frischen Luft, bei fast jedem Wetter. Bahn- und Hallensport sind in Nierstein (vorläufig?) nicht möglich.

Die Umgebung von Nierstein bietet dem radelnden Naturfreund ideale Möglichkeiten für Touren mit dem Mountainbike, dem Rennrad, dem Crossrad, aber auch für das Brötchenfahrrad und normale Touren-Räder. Für alle Altersklassen und jedes Geschlecht, vom ambitionierten Gelegenheitsfahrer bis zum Rennsportler.

Radfahren ist schon lange kein Männersport mehr. Leider hat sich das noch nicht überall herumgesprochen. Deshalb, liebe Damen: Nur Mut.

### Gruppen

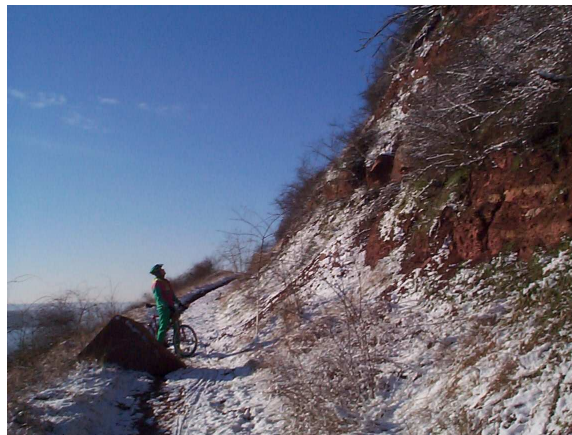
Je nach Einstellung und Trainingstand kann man sich in einer der Gruppen anschließen, die sich (Stand: Frühjahr 2005) z.T. noch im Aufbau befinden. Hier gibt es allerdings keine festen Schranken, vielmehr ist eine leistungs-klassen-übergreifende Teilnahme an Veranstaltungen und Trainings sehr erwünscht.



übergreifende Teilnahme an Veranstaltungen und Trainings sehr erwünscht.

### 1. Leistungsgruppe

In der Leistungsgruppe finden sich Fahrer und Fahrerinnen, die zum größten Teil eine Rennlizenz besitzen und dementsprechend an nationalen oder sogar internationalen Wettkämpfen teilnehmen. Das Training ist



entsprechend intensiv, das Pensum beträgt mehr als 15.000 km im Jahr. Es gibt keine Alters-Begrenzung – höchstens Einschränkungen durch ärztliche Auflagen.

Derzeit ist der Jüngste 11 und der Älteste 55. Disziplinübergreifend werden Rennen in allen Fachrichtungen, also Straßen-, Querfeldein- und Mountainbike wahrgenommen.

### 2. Sportgruppe

In dieser Gruppe treffen sich diejenigen, die zwar durchaus an (Hobby-)Rennen teilnehmen, aber aus individuellen Gründen nicht so hart trainieren können oder wollen. Ihnen kommt es vor allem auf ausdauerndes Mitkommen in jedem Gelände an, überwiegend auf dem Rennrad oder dem Mountainbike. Man orientiert sich an der Leistungsgruppe, trainiert gelegentlich mit, fährt aber

seltener zu Rennen. Das Trainingspensum beträgt 5-10.000 km im Jahr.

### 3. Tourengruppe

Radtouristiker wollen den Genuß, sie erleben eigene Reichweite in der freien Natur. Das Fahrrad wird zum alternativen Beförderungsmittel, der Weg ist nicht nur das Ziel. Man trainiert nicht so eisenhart, man gönnt sich mal ein Püschchen bei einem Glas Wein oder einer Tasse Kuchen, gerne mit Gepäck, auch für mehrere Tage oder den ganzen Urlaub. Das ist die Domäne des Tourenrades oder des Citybikes. Engagierte Fahrer schaffen leicht 5000 km, die Gelegenheitsfahrer kommen immer noch auf 2000 km im Jahr.

### 4. Nachwuchs: Kinder- und Jugendgruppe

Die Pflege des Nachwuchses ist die schwierigste von allen möglichen Aufgaben und somit die, die uns sehr am Herzen liegt. Radsport, in allen Variationen bietet Kindern und Jugendlichen genug Möglichkeiten, sich auf ein Leben mit Sport vorzubereiten und dabei Spaß zu haben. Das Trainingspensum hängt stark vom Alter und der Einstellung ab. Auch 7-jährige können schon auf bis zu 1000 km im Jahr kommen.



## Kontakte

### Internet

Homepage TVN  
[www.tvn-1901.de](http://www.tvn-1901.de)

Homepage Radsportabteilung :  
[www.dirtyspokes.de.tt](http://www.dirtyspokes.de.tt)

Räder, Teile, Reparaturen:  
[www.radsport-mentzel.de](http://www.radsport-mentzel.de)

### Abteilungsleitung

Helmut Mentzel,  
c/o *radspport mentzel* – tel. 06133/572710  
Email: [helmut.mentzel@arcor.de](mailto:helmut.mentzel@arcor.de)

## Programm und Angebot 2005

Termin	Zeit	Ort	Veranstaltung	Veranstalter
sa. 12.3.05	15 h	Dexheim	MTB – Downhill Einzelzeitfahren – ca. 5 km	TVN
mi. 6.4.05	18:30	Eich	Rennrad – Einzelzeitfahren – ca. 5 km	TVN
sa. 23.4.05	15 h	Nußbaum/ Guntersblum	MTB – Rundstreckenrennen	TVN
do. 5.5.05	8 h	Nierstein/ TVN-Keller	Rennrad – Vatertagstour- evt. auch 4-tägiges Wochenende im Elsaß	TVN
fr. 15.7.05	18 h	Dexheim	Rennrad – langes Einzelzeitf. – ca. 22,5 km	MRSV
sa. 16.7.05	15 h	Udenheim	Rennrad – Straßenrennen	MRSV
sa. 17.9.05	15 h	Ingelheim	Rennrad – Bergzeitfahren	MRSV

### Südwest-Cup 2005/6

so. 9.10.05	10 h	Nierstein/ Oppenheim	Eröffnungsrennen	TVN
so. 23.10.05	10 h	Uelversheim	2.Lauf, 4. Gr. Weinpreis d. Gem. Uelversheim	TVN
sa. 5.11.05	14 h	Nierstein	3.Lauf, 3. Gr. Weinpreis d. Gem. Nierstein	TVN

### Ständige Termine /Trainingszeiten

Sonntags	9 h	Nierstein, TVN-Keller, Pestalozzi- platz 1	Sonntagstraining; im Sommer häufig Rennrad, im Herbst und Winter Cross/MTB; ca 3h; ganzjährig	TVN
Mittwochs	16h	Nierstein, TVN-Keller, Pestalozzi- platz 1	Kinder- und Jugendtraining/Kurse; wird ges. bekannt gegeben; siehe Aushänge bei Radsport Mentzel u. <a href="http://www.dirtyspokes.de.tt">www.dirtyspokes.de.tt</a>	TVN
Mittwochs	18 h	Nach Verabredung,	Mittwochstraining; wie Sonntagstraining, aber nur 1,5 -2h; nur in der Sommerzeit	TVN

### Aktuelle Info's:

[www.dirtyspokes.de.tt](http://www.dirtyspokes.de.tt)

06133/572710

## RADSPORTABTEILUNG Turnverein Nierstein v. 1901 e.V.



[www.dirtyspokes.de.tt](http://www.dirtyspokes.de.tt)

## Programm 2005

