



TEAM RYNKEBY BERLIN

Newsletter #3 - Mit dem Frühling beginnt das Training



HERZLICH WILLKOMMEN ZUM SPONSOREN-NEWSLETTER

*Liebe Sponsor:innen,
endlich haben wir den Winter hinter uns -
Sonnenstrahlen, leichte Wärme, die ersten
Frühlingsblüher und auch die Rynkebyer:innen
treibt es nun wieder von der Rolle in den eigenen
vier Wänden auf den Asphalt. Mit dem Frühling
beginnen auch die offiziellen Trainings-
wochenenden und wie immer nehmen wir Sie mit!*

DIE TRAININGSSAISON

In der Saison 25/26 sind für das Team Rynkeby Berlin fünf Trainingswochenenden fest geplant. Jede:r Rider:in muss mindestens drei davon absolvieren - das Fahren eines Rennrads mit Klickpedalen und Co. sowie in der Gruppe will gelernt sein! So soll eine gute Vorbereitung und die Sicherheit des gesamten Teams während der Tour gewährleistet werden. Jedes Trainingswochenende umfasst mindestens beide Wochenendtage und unterschiedlich lange, vorher festgelegte Routen. Am ersten Trainingswochenende im März wird auf dem Tempelhofer Feld die Technik geübt. Wie verhält sich das Fahrrad in einer engen Kurve? Wie kommt man bei Gefahr schnell aus den Pedalen raus? Wie ist es mit Vordermann und Hinterfrau zu fahren? Am Sonntag wird dann das Können bei einer kleinen Runde durchs Berliner Umland gefestigt. Im April zeigt sich das Team dann das erste Mal so richtig. Es geht auf der 150km- und 200km-Strecke des Spreewaldmarathons an den Start. Bei einem guten 25er-Schnitt hängt sich da so manche:r Einzelfahrer:in gern hinten in den Windschatten. Direkt am Folgetag gibt es dann eine weitere größere Runde durch Brandenburg. Im Mai ist über vier Tage "Höhentrainingslager" in Seiffen geplant, das erste Mal mit Begleit-Motorrädern und Service-Team. Im Juni stehen die letzten beiden Wochenenden an. Das erste Mal richtig warme Temperaturen, ordentlich Sonne und ein Streckenumfang bis zu 300km innerhalb von zwei Tagen.





DAS FAHREN IN DER GRUPPE

Das Fahren in der Gruppe bedarf besonderer Konzentration und Beachtung einiger Regeln. Das Team wird meist auf zwei Gruppen, begleitet von je einem Motorrad, aufgeteilt. Die Gruppe stellt im Strassenverkehr eine Einheit, ein Fahrzeug dar, und handelt entsprechend. Einmal losgefahren, folgen alle! Es wird mittels Handzeichen und an bestimmten Positionen auch via Funk kommuniziert. Die Windshields (ersten sechs Rider:innen) ganz vorn geben die Geschwindigkeit vor und müssen dabei aufpassen, dass jede:r Einzelne gut mitkommen kann.

NACHGEFRAGT: SOCIAL MEDIA-TEAM

Stefan, im Team gibt es viele Aufgaben während der Saison - kannst du uns ein bisschen was dazu erzählen?

Stefan: Im TRB haben wir insgesamt 12 Kleinteams mit unterschiedlichen Schwerpunkten. U.a. Team Sponsoring und Spenden - das wichtigste Thema, um die Deutsche Kinderkrebsstiftung zu unterstützen. Das Technikteam für alle Fragen rund um das Fahrrad. Das Medical-Team gibt uns das Vertrauen, im Notfall gut versorgt zu sein. Das Event-Team sorgt für das Rahmenprogramm bei unseren Treffen und während der Tour nach Paris.

Clara, und was genau sind die Aufgaben des SoMe-Teams?

Clara: Unsere Aufgabe ist es, die Saison zu dokumentieren und Sichtbarkeit für das Projekt, unsere Sponsoren und natürlich die engagierten Teammitglieder auf Instagram und LinkedIn zu schaffen. Wir zeigen Ausschnitte aus unserem Training, den gemeinsamen Ausfahrten und der Tour. Wir stellen zudem die Sponsoren und die Rider:innen vor.



Noch 100 Tage bis zur Tour. - Aus Berlin. Nach Paris. Ein Team.