

# SPARTENBERICHTE



# TSV RISTEDT 2019

JUGEND

IM TSV

RISTEDT

# Eltern-Kind-Turnen (1-3 und 3-6 Jahre)

Übungsleiterin Birgit Malguth Meyer

Ich habe am Mittwoch zwei Gruppen, die um 15 Uhr und um 16 Uhr starten.

In der ersten Gruppe kommen die Kinder, die ca.. zwischen 3 und 6 Jahre alt sind. Wir starten mit einem kleinen Aufwärmspiel. Danach dürfen die Kinder, auf dem von mir aufgebauten Parcours, klettern, springen, rutschen, schaukeln und turnen.

Meistens holen sie sich noch Materialien aus dem Lagerraum, die sie dann auch ausprobieren dürfen.

In der zweiten Gruppe kommen dann die Kinder ab 1 Jahr. Wir singen am Anfang ein paar Mitmachlieder. Danach ist freies Turnen. Am Ende der Stunde wird gemeinsam aufgeräumt und dann verabschieden wir uns im Schlusskreis.

Ich habe in jeder Stunde ungefähr 15 Kinder, die überwiegend aus Ristedt und Sörhausen kommen.

Es ist schön mit anzusehen, wie sich die Neubürger bekannt machen und anfreunden.

Jeder der Lust hat zum Schnuppern zu kommen ist herzlich eingeladen.

Turnschuhe oder Rutschsocken an und los geht`s.

Ich freue mich auf euch.

# Kinderturnen (6-8 und 9-12 Jahre)

Übungsleiterin Wiebke Kestermann

## Kinderturnen 6-12 Jahre

Mein Kinderturnen findet immer Dienstags von 16:15 bis 18:15 statt, in der ersten Gruppe sind 20 Kinder und in der 2 Gruppe sind 12 Kinder gemeldet.

Ich gestalte die Stunden sehr abwechslungsreich, damit sind die Kinder sehr glücklich und haben viel Spaß dabei . Wir trainieren die Ausdauer und die Koordination in Form von Spiele und versuchen beim Geräteturnen alles im Rahmen unserer Möglichkeiten auszuprobieren was geht und dies ohne Druck.

Letztes Jahr haben wir auch wieder beim Kreiskinderturnfest mitgemacht, dieses Mal hat es in Syke stattgefunden. Was sehr günstig war, so konnten die die noch nicht Übernachten durften, trotzdem beim Wettkampf teilnehmen. Und wir haben auch sehr gute Platzierungen bekommen.

Am 17.12. 2019 war das letzte Mal Kinderturnen vor den Weihnachtsferien und alle Kinder hatten daran gedacht in weißer oder neonfarbigen Klamotten zu kommen zusätzlich wurde sich aber auch noch mit passende Schminke angemalt, damit alle gut zu sehen waren.

Sogar die Kinder aus der ersten Gruppe (6-8 Jahre) haben die Bubbles ausprobiert und das auch schon sehr gut hinbekommen. Nachdem wir auch noch ein paar Spiele gemacht hatten, sind wir zum gemütlichen Teil übergegangen und haben bei Kerzenschein und Weihnachtsgeschichten unsere Kekse gegessen. Ein rundum gelungener Abschluss vom Jahr 2019. Ich freue mich schon auf 2020, weil es so viel Spaß macht, die Freude und Begeisterung der Kinder immer wieder mit zu erleben.

# Badminton U18

## Trainer Kevin Lachky und Norbert Gall

Unfassbar wie sich die Kids entwickelt haben. Manches erlernt man in kleinen Schritten, aber unsere Kids haben Sprünge gemacht. Wir waren 2018 quasi bei Null angefangen. Mit jedem Training wurden alle sicherer und schneller im Spiel und am Ball. Natürlich war dabei nicht immer nur Spaß zu erkennen, stellenweise hat der Ehrgeiz überhand genommen, so dass hier und da die Frustration eingesetzt hat. Aber Norbert, Nicole, einige Eltern als Unterstützer und ich konnten allen helfen die Probleme lösen.

Alles Erlernte wurde dann im Juni bei einem Freundschaftsturnier zwischen dem TSV Okel und uns in Ristedt angewandt, mit einem riesen Erfolg! Ein Wahnsinns-Turnier. Hätte mir da jemand gesagt: wir spielen öfter gegen Okel, hätte ich das nicht geglaubt.

Eine Woche später war auch schon unser Saisonabschluss der Jugend. Wir haben ein sehr leckeres Grillbüfett gehabt. Das haben wir uns auch ganz sicher mit dem zuvor stattfindenden Training und Spielen gegen die Eltern verdient.

Mit Beginn der neuen Saison starteten wir in Okel mit einem dort stattfinden Schleifchenturnier. Es hat nämlich Okel so gut bei uns gefallen, dass eine Revanche bzw. ein weiteres Turnier ausgetragen werden musste. Unser Rune hat zusammen mit einem Spieler von Okel den ersten Platz belegt.

Während der Saison hat Nicole im Hintergrund für uns ein Gewinnspiel für bei der Volksbank gewonnen! Wir haben tolle neue Trikotsätze bekommen. Nach dem offiziellen Besuch von der Volksbank konnten wir uns dann aber wieder auf unser Trainingsgeschehen bis Dezember konzentrieren. Denn wir wurden zum Jahresabschluss erneut nach Okel eingeladen. Ein verrücktes Turnier. Einige hohe Siege und Niederlagen auf beiden Seiten in den Spielen, ergab zum Schluss keinen Sieger. Absolut ausgeglichen und somit konnte ich das Fazit für mich ziehen, dass von uns nicht ganz viel verkehrt gemacht wurde.

Norbert Gall unterstützte die Badmintonsparte tatkräftig als Co-Trainer auch im Jahr 2019. Dafür sind wir sehr dankbar.. Er zeigte als aktiver Badminter des Komet Arsten den Kinder die ersten wichtigen technischen Raffinessen des Sports, so dass sich die Kinder sehr gut sportlich entwickelten

# Jugendfußball

(D2- Bambini)

# D2-Jugend U12

Trainer Heinfried Hoops, Claus Bahr, Betreuerin Sonja Hoops

Aktuelle Spielerzahl: 10

Abgänge: 4

Neuzugänge: 0

Neuer Co-Trainer aus den eigenen Reihen gefunden

Osterfeuer wieder super gelaufen.

Mannschaftsfahrt mit Zelten und Kanu fahren

Sparkassen-Cup, für die Runde der Bezirksmeisterschaft in Steimke qualifiziert

DFB Mobil im September mit einer extra Einheit für die Kicker von externen Trainern

Abschlusstraining Dezember: Schwarzlicht und Soccerballs in der Halle mit den Weihnachtsgeschenken des FFK (Aufwärmtrikots) danach

Hallenmeisterschaft die U12 für die A Staffel qualifiziert und dort 6. Platz erreicht

Die Mädels mit der U11 in der B Staffel den 3. Platz gemacht

# E2-Jugend U10

Trainer Marcus Renner, Nicole Renner, Malte Glatzel und Thomas de Witte

## **Spieler /innen derzeit:14**

Eine Spielerin und ein Spieler in der Kreisauswahl, worauf wir sehr stolz sind. Die Trainer Malte und Thomas konnten wir aus der Elternschaft hinzugewinnen, die in der Hallensaison die U11 trainiert und in der Hallenkreismeisterschaft den 3. Platz in der B Staffel erreicht haben. Tolle Leistung und vielen Dank für die Unterstützung an die beiden Trainer Malte und Thomas.

## **Rückblick 2019**

Die Umstellung vom Turnierspielbetrieb aus der F in die E Jugend zu Punktspielen verlief für die Mannschaft gut. Das letzte Turnier in Stuhr anlässlich der Sportwoche sollte so erfolgreich verlaufen, so dass nicht nur Karl-Heinz (der Fairnesspokal) für ein Jahr im Vereinsheim stehen darf, sondern das wir auch den 3. Platz erreichten und hierfür den Pokal mit nach Hause nahmen. Vor den Ferien wurde ein Freundetraining veranstaltet, bei dem auch das Fußballabzeichen abgelegt wurde. Hier konnten wir 5 neue Spieler /innen hinzugewinnen. Pünktlich zum Abschlusstraining bekamen wir von unserem Sponsor Rolux den neuen Trikotsatz, um erfolgreich in die neue Saison zu starten. Einige Kicker nahmen das Angebot wahr und wurden Einlaufkinder zum traditionellen Württemberg Cup.

Dann ging es mit den Punktspielen zum Saisonstart los und das auch gleich erfolgreich, denn wir erreichten in der Quali den Sprung in die Kreisliga. Im September besuchte uns das DFB Mobil und zauberte mit den Kickern ein wahrhaft tolles Training. Im Oktober schieden wir leider im Autohaus-Anders Pokal in einem hart umkämpften Spiel im Achtelfinale gegen Weyhe-Lahausen aus. Das Einladungsturnier im November in Bockhorn bescherte uns leider nur den 7. Platz von 8, auch geschuldet einer sehr dünnen Personaldecke. Die Jungs haben super gekämpft!. Im November nahmen einige Jungs das Angebot der Übernachtung in der Turnhalle war mit vorherigem Laternelaufen. Wahr. Zur Hallensaison teilten wir nach der Idee des Trainers der D2 hin die Mannschaften auf, damit jeder Spieler viel Spielpraxis erhalten konnte. Zu den guten Ergebnissen kam aber auch, dass die Mannschaften getrennt trainiert werden mussten, was verständlicherweise viele Kicker nicht gut fanden, da sie ja sonst eine Mannschaft waren. Hier zeigte sich dann aber auch schnell, dass das der Leistung keinen Abbruch tut und ein dritter Platz in der B Staffel der Hallenkreismeisterschaft das Ergebnis war. Super Leistung! Im Dezember wurde die Weihnachtsfeier im Schwarzlicht und den Soccer Balls vom Kreissportbund in der Turnhalle gefeiert. Danach gab es für alle Pizza und natürlich ein Geschenk für jeden gesponsert zu 2/3 tel vom Fußballförderkreis. Natürlich wurden die Trainer Malte und Thomas auch von der Mannschaft für ihren Einsatz bedacht und erhielten auch ein Geschenk. Danke an alle Beteiligten für das tolle Jahr und unseren Sponsor Rolux Leuchten GmbH.



# F1-Jugend U09

Trainer Volker Walze, Ole Wetzels und Björn Peinemann

Aktuelle Spielerzahl: 10

Abgänge: 2

Neuzugänge: 5

Neuer Trainer aus den eigenen Reihen gefunden und ein neuer Elternsprecher

## Highlights der letzten Saison

Ein Trainingswochenende organisiert durch die Trainer mit kräftespendender Spaghetti Bolognese, Fußball schauen, Spieleabend im Vereinsheim und im Vereinsheim Übernachten. Aufgrund des schlechten Wetters war es nicht möglich draußen in den Zelten zu schlafen. Das hat allen richtig Spaß gemacht. Die coole Weihnachtsfeier wurde in der Halle des TSV im Schwarzlicht mit Bubble-Soccer gefeiert. Anschließend gab es leckere Pizza im Vereinsheim und eine TSV Mütze zu 2/3 teln gesponsert durch den Fußballförderkreis.

## Persönliche Highlights der Trainer

Die absolute Fairness der Jungs untereinander und gegenüber anderen. Die Lernbereitschaft und die soziale Art der Jungs.

# F2-Jugend U08

Trainer Ben Bork, Luca Arslan und Andree Bogs-Besemer

Aktuelle Teilnehmerzahl: 12 Kinder sind aktiv und regelmäßig dabei, selten unter 10 Kinder beim Training

Abgänge: 1 (aus gesundheitlichen Gründen aufgehört)

Zugänge 1

## Highlights aus dem letzten Jahr

Das eigene Turnier auf dem Feld und erstmals auch in der Halle als Heimmannschaft in Syke. Beide Events wurden wieder großartig durch die Eltern unterstützt und füllten die Mannschaftskasse erheblich. Die Weihnachtsfeier mit Training unter Schwarzlicht und anschließendem Pizzaessen war für die Kinder wie im Vorjahr ein Riesenspaß.

Besonders hervorzuheben gilt dieses Jahr die Änderung im Trainerteam. Während Andree sich aus beruflichen Gründen leider zurückzog, wurde mit Luca ein junger Jugendtrainer gewonnen. Er hat inzwischen nicht nur den Jugendtrainerschein, sondern ist auch genau so wie Ben bei den Kindern sehr beliebt.

# G -Jugend U07 (Bambinis)

Trainerin Nicole Renner und CO Trainer Elias Haberland

Derzeit 9 Kicker in der G-Jugend 2013-1015

Bunt gemischte Truppe, daher wollen wir im Spätfrühjahr die neue Bambinigruppe mit den JG der 2015 ern und 2016 ern gründen und haben auch schon eine Jugendtrainerin gefunden: Tanja Haberland. Tanja macht schon ordentlich Werbung, so dass es hier auch bald losgehen kann.

Am 29. Juni nahmen einige Bambinis am G Jugend Turnier der Stuhler Sportwoche teil, am 19. Juli liefen einige Bambinis und deren Geschwister als Einlaufkinder bei Württemberg Cup auf unserem Sportplatz ein. Auch das Paule Fußballabzeichen wurde am 25. August zahlreich besucht, wie auch das Minisportabzeichen.

In der Hallensaison trauten es sich die jungen Kicker noch nicht zu eine Hallenmannschaft zu stellen, daher fangen wir mit den Turnieren in der Feldsaison ab April 2020 an. Im letzten Jahr konnten wir Elias als Co-Trainer für unsere Mannschaft gewinnen. Er macht das ganz traumhaft mit den Kids und ist für alle ein großes Vorbild und toller Trainer. Elias selbst steht sonst in der Abwehr in der D Jugend und trainiert dort.

Traditionell wird die Weihnachtsfeier der „Kleinen“ im Vereinsheim bei Kekse backen und Fenster schmücken zu Weihnachten gefeiert. Natürlich wird dabei viel genascht. Wiener Würstchen runden das Programm ab. Danach kommt natürlich immer der Nikolaus und lässt für die artigen Kicker etwas da. In diesem Jahr gab es eine Mütze mit TSV Logo, die zu 2/3 teln durch den Fußballförderkreis und zu 1/3 tel durch die Trainerin gesponsert wurde. Natürlich wurde auch der CO Trainer mit der tollen Mütze bedacht. Es war ein rundum tolles Jahr mit ganz tollen Kindern.

# Hallensparten

# BodyFit

Trainerin Christine Schierholz

## **Fit.FITTER.BodyFit**

Mehr bräuchte man eigentlich nicht als Beschreibung.

Für alle die trotzdem mehr wollen (wie wir), hier das Wesentliche:

Immer Donnerstags von 19-20h in der Halle des TSV wird mit unterschiedlichen Geräten trainiert, am liebsten mit viel Schweiß für den gesamten Körper! Und das ist mir wichtig: Auch für jedes Alter und Fitnesslevel. Ich freue mich, meine Teilnehmer immer wieder überraschen und herausfordern zu können und die ca.. 20 Sportler pro Trainingsabend danken es mir mit guter Laune und Muskelkater. ;-)

# Cross- und Faszientraining

Trainerin Elisabeth Koffmahn

Beim Crosstraining war die Teilnehmerzahl im letzten Jahr stabil, 3 haben am Schnuppertraining teilgenommen. Einer kommt seitdem und die anderen beiden haben zur Zeit ein zeitliches Problem, werden aber dazu kommen. Ansonsten ist noch Platz für mehr Teilnehmer.;-)

Faszientraining:

Die Zeit wurde geändert, seit einigen Wochen beginnen wir direkt im Anschluss an das Crosstraining. 10-10.45 Uhr. Auch hier ist die Teilnehmerzahl stabil. Aber auch beim Faszientraining ist noch Platz in der Halle für mehr Teilnehmer.: -)

Ich würde mir wünschen, dass in beiden Gruppen Sportbegeisterte dazu kommen.

# Badminton Ü18

## Trainer Kevin Lachky

Über das Jahr 2019 hinweg kann ich sportlich gesehen zu den Trainingsabenden nur normale Dinge berichten. Aber personell sind wir vier aktive Spieler mehr so dass im Schnitt 8 Spieler pro Abend anwesend waren. Darüber freue ich am meisten. Auch das Jahr 2019 ging leider nicht ganz ohne kleinere Verletzungen an uns vorbei. Im Ganzen aber ein rundes Jahr für mich.

Im Februar stand unser alljährlicher Termin wieder vor der Tür: die Kohltour. Unser Kohlkönigspaar Petra und Texas luden ein und wir starteten unseren Kohlgang in der Nähe von Asendorf. Ein Heimspiel für mich!

Nach ausgiebiger Besichtigung der Ländereien sind wir im Gasthaus Dillertal eingekehrt und krönten Dana und Andreas zu unseren neuen Regenten. Alles in allem ein toller Abend, der Weg nach Hause war schließlich nicht weit.

Auch März 2019 besuchte ich die jährliche JHV des Kreisverband Badminton Diepholz. Sie war wie gewohnt wenig spektakulär, aber dennoch ungewohnt im kleinen Kreise in Okel. Klaus-Dieter Lemke berichtete erneut über den Fortschritt der Umstrukturierung des NBV. Zum Zeitpunkt der Versammlung war die Umstrukturierung nicht abgeschlossen. Der Ligabetrieb läuft immer noch ohne Beteiligung von Ristedt weiter. Auf dieser Versammlung berichtete ich von unserer neu gegründeten Jugend- Badmintonsparte und legte damit den Grundstein für die Freundschaftsturniere zwischen dem TSV Okel und uns.

Der Sommer war ordentlich warm, aber wir haben in der Halle durchgehalten. Es ist also nichts passiert was näher betrachtet werden müsste. Außer die Linien, die sind quasi nicht zu finden gewesen. Die ´se werden allerdings in 2020 durch die Stadt erneuert.

Zum Ende des Oktobers reiste eine Abordnung nach Husum. Das Rückspiel bzw. das Remake des Schleifchenturniers von 2018 wurde ausgetragen. Der Verein wurde sehr gut vertreten und es hat allen sehr viel Spaß bereitet. Auch in Okel waren wir beim Schleifchenturnier dabei, hier erreichte Norbert Platz 2 für Ristedt.

# Volleyball

Übungsleiter Christian Wascheszio

Wir wurden beim Volleyball recht gebeutelt in 2019. Nicht nur, dass verschiedene Stammspieler sich mit Verletzungen herumplagten, ein Ersatzspieler war auch mehrere Monate nicht verfügbar.

So kam es sogar fast ein bisschen gelegen, dass unsere Hallenzeit gestrichen wurde.

Teilnehmer regelmäßig: 2 + 2 (ab und zu verfügbar). Mit weniger als 4 Teilnehmern ist das Training nicht durchführbar

Spielabende in 2019: ca.. 15

Wir wollen in 2020 sehen ob wir noch ein oder 2 Leute motivieren können, damit wir wenigstens alle 14 Tage spielen können.



# Tischtennis

Übungsleiter Christian Wascheszio

Teilnehmer: 12 Personen (regelmäßig bei den Trainingsabenden: ca. 6-8)

Spielabende in 2019: nahezu jede Woche (Ausfall begründet mit Auswärtsspiel(en) bzw. Radtour)

Unsere Mannschaft kämpft dieses Jahr um den Verbleib in der 1. Kreisklasse. Dies ist dieses Jahr schwieriger, da durch das Auflösen einer Bezirksliga viele gute Mannschaften in niedrigere Klassen gesetzt wurden.

Im Juni 2019 hat ein Teil unserer Sparte eine Radwanderung unternommen. Es ging diesmal entlang der Mosel. (Anreise mit der Bahn). Auch für 2020 ist eine Radtour geplant.

Im September 2019 haben wir mal wieder eine gemeinsame Fahrt (mit Partnern) ans und auf das IJsselmeer unternommen. Anreise mit Pkw, Übernachtung und Reise auf einem Plattbodenschiff. Das lange Wochenende hat uns allen sehr viel Spaß gemacht.

Wir haben auch anschließend bei einem Nachtreffen viele Fotos miteinander verglichen.

# Wassergymnastik

Trainerin Inge Stöver

19 Teilnehmer/innen trainieren in Melchiorshausen in der Lernschwimmhalle unter der Leitung von Inge.

Natürlich gibt es auch hier jeder Menge zusätzlicher Events, die vom Festausschuss organisiert werden. Der Ausschuss wird jedes Jahr neu bestimmt.

So ging es im März in die älteste Kaffeerösterei nach Bremen, zu der auch fast alle Teilnehmer konnten.

Einmal im Jahr gibt es traditionell bei einem Teilnehmer einen Grillabend in deren wunderschönen Garten. Hier waren sogar alle Teilnehmer zu Gast.

Ende August ging es per Bus nach Hannover: Ziel waren die Herrenhäuser Gärten, inklusive Mittagessen und Bootstour auf dem Maschsee.

Die Weihnachtsfeier wurde im Martini in Syke gefeiert. Allen Teilnehmern hat es sehr gefallen.

# Gymnastikgruppe Ü60

Trainerin Stephanie Schädler

Die Trainingszeit ist mittwochs morgens von 10.15 – 11.45 Uhr.

Unsere aktive Seniorengruppe umfasst z. Z. 10 rüstige Rentner, die viel Spaß an der Bewegung haben, um sich fit zu halten.

Meistens machen wir einfache gymnastische Übungen. Zwischendurch machen wir auch Bewegungsspiele und Gedächtnistrainingsübungen oder benutzen die reichhaltigen Kleingeräte aus dem Materialraum. Dehnungsübungen sowie diverse Yogaübungen gehören ebenso dazu.

Am Ende der Stunde gibt es eine 10 minütige Entspannung.

Abschließend werden 2 Volkslieder und ein Kanon gesungen. Wir haben uns dieses Jahr neue Liederbücher zugelegt, um neue Lieder in unser Repertoire aufzunehmen..

Unser Weihnachts- und Osterfrühstück im Vereinsheim ist inzwischen legendär und motiviert auch weiterhin einige ehemaligen Gruppenmitglieder, daran teilzunehmen. In lustiger Runde werden die aktuellen Neuigkeiten aus dem Dorf ausgetauscht und königlich am selbst mitgebrachten Büfett genascht.

Wir würden uns sehr freuen, wenn sich noch andere Mitglieder auch aus den anderen Gruppen einfinden würden.

# **Sport außerhalb der Halle**

# Fußball

## Von 1. Herren bis Oldies

1. Herren	Frenzel	Daniel
1. Herren Co Trainer	Jürgenlomann	Denny
1. Herren Betreuer	Huntemann	Timo
Senioren Ü50	Schlottmann	Günter
Senioren Ü50	Büttcher	Thomas
Senioren Ü40	Glander	Thorsten
Senioren Ü40	Hoops	Heinfried
Alte Herren Trainer	Galloway	Robert
Alte Herren Trainer	Rosenberg	Marc

1. Herren: Neuer Trainer Daniel und Betreuer Timo.

Alte Herren: SG neu dabei Bramstedt, nun SG Gessel-Ristedt-Bramstedt

Sen. Ü40: Momentan sehr erfolgreich unterwegs, derzeit 1. Platz!

**Ab in die Natur**

# Walking

## Trainerin Inge Stöver

Die Walkinggruppe zählt mittlerweile 24 Personen und ist damit stabil. Zu den wöchentlichen Walkingterminen kommen tolle Events der Gruppe, die durch einen vorher bestimmten Festausschuss organisiert werden

So ging es traditionell im Frühjahr zum fröhlichen Beisammensein in den Garten eines Teilnehmers zum leckeren Frühstück und Plauschen.

Das Fußballgolf im Sommer in Drentwede musste leider wegen terminlicher Überschneidungen abgesagt werden.

Dafür war die Weihnachtsfeier im Spreekenhof umso toller, alle Teilnehmer waren anwesend. Es war ein toller Abend.

Dem Festausschuss in 2019 hat es so gut gefallen, so dass er das Amt auch für 2020 wieder übernommen hat.

# Wandern

## Übungsleiterin Marlies Iden

Am letzten Samstag des Monats gehen wir auf " Wanderschaft ". 12 - 20 Personen genießen die 2 Stunden in der Natur und die Sehenswürdigkeiten unserer schönen Umgebung. Zum Abschluss gibt es Kaffee und Kuchen in einem netten Gasthof bzw. gemütlichen Cafe. Drei neue Mitglieder konnten wir 2019 neu in die Gruppe aufnehmen. Sie zählt jetzt 24 Mitglieder. In diesem Jahr waren schon 2 Interessierte dabei.

Für 2021 plane ich am 1. Sonntag im Januar eine Neujahrswanderung rund um Ristedt und Sörhausen für alle Bürger. Wenn das Angebot gut angenommen wird, soll es jährlich stattfinden. Anschließend gibt es im oder am Vereinsheim Glühwein und Gebäck.



# Radwandern

Trainer Walter Castens

Die Gruppe besteht aus 20 Mitgliedern.

Wir haben während der Sommerzeit von April bis September 2019 freitags 14 Touren unternommen.

Die Teilnehmerzahl war von 6 – 15 Personen und wir sind bis zu 36 Kilometer gefahren je nach Wetterlage und Sonnenuntergang.

Spaß und Geselligkeit kommen bei uns vor sportlicher Leistung.

Wir treffen uns wieder am 3. April 2020 um 16:30 Uhr an der Turnhalle in Ristedt und dann alle 2 Wochen bis Ende September 2020.

Neue Teilnehmer oder auch der Vorstand sind willkommen.