



## RadSPORT

### RadSPORT (Archiv)

- ⇒ [Meldungen \(Archiv\)](#)
- ⇒ [2021](#)
- ⇒ [2020](#)
- ⇒ [Crossduathlon Sythen](#)
- ⇒ [Winterwanderung](#)
- ⇒ [Nebenbeschäftigung für PSV-Aktive](#)
- ⇒ [WWBT-Serie](#)
- ⇒ [Die Querfeldeinsaison](#)
- ⇒ [2019](#)
- ⇒ [2018](#)
- ⇒ [2017](#)
- ⇒ [2016](#)
- ⇒ [2015](#)
- ⇒ [2014](#)
- ⇒ [2013](#)
- ⇒ [2012](#)
- ⇒ [2011](#)
- ⇒ [2010](#)
- ⇒ [2009](#)
- ⇒ [2008](#)

## SchießSPORT

## Ein 3. Platz zum Start in die Rennsaison

Bodo Kath vom PSV Iserlohn hat am Samstag, den 07.03 beim Crossduathlon am Silbersee II in Haltern den 3. Platz in der AK 55 belegt. Die 5 km Laufen, 17,5 km Radfahren und 2,5 km laufen absolvierten insgesamt 110 Teilnehmer. Die Laufstrecke führte wie im Vorjahr am See entlang.



Die Radrunde war in diesem Jahr neu und mit 4,75 km deutlich länger. Es ging sehr viel durch den Wald



mit gut ausgeflatterten Wegen und – wie im Umfeld einer Sandgrube nicht anders zu erwarten – vielen Sandlöchern.





Da war es wichtig, auf die richtige Fahrlinie zu achten und an den richtigen Stellen entschlossen zu fahren.



Sogar die Sonne kam noch raus, so dass es ein sehr schöner Tag auf dem Rad war.



© 2023 Polizeisportverein Iserlohn 1969 e.V.



## RadSPORT

### RadSPORT (Archiv)

- ⇒ [Meldungen \(Archiv\)](#)
- ⇒ [2021](#)
- ⇒ [2020](#)
- ⇒ [Crossduathlon Sythen](#)
- ⇒ [Winterwanderung](#)
- ⇒ [Nebenbeschäftigung für PSV-Aktive](#)
- ⇒ [WWBT-Serie](#)
- ⇒ [Die Querfeldeinsaison](#)
- ⇒ [2019](#)
- ⇒ [2018](#)
- ⇒ [2017](#)
- ⇒ [2016](#)
- ⇒ [2015](#)
- ⇒ [2014](#)
- ⇒ [2013](#)
- ⇒ [2012](#)
- ⇒ [2011](#)
- ⇒ [2010](#)
- ⇒ [2009](#)
- ⇒ [2008](#)

## SchießSPORT

## Winterwanderung



Die Ruhe vor dem Sturm. Unter dieses Motto könnte die diesjährige Winterwanderung der RadSPORTabteilung des PSV Iserlohn stehen. Kaum vorstellbar, dass für den nächsten Tag Sturmtief "Sabine" zur Absage oder Einschränkung vieler Outdoor-Veranstaltungen sorgen soll. Aber so trafen sich bei schönem, wenn auch etwas zu warmen Winterwetter die Mitglieder am Iserlohner Stadtbahnhof um gemeinsam durch den Stadtwald zu wandern. Gemütlichen Schritts und im regen Austausch führte der Weg die 35 Wanderer zum Forsthaus Löhen. Nach den guten Erfahrungen aus den vergangenen Jahren war dies schnell im Vorhinein als Ziel ausgemacht worden. Dort warteten noch ein paar weitere Mitglieder. Erst als dann entweder Grünkohl oder Krüstchen zur Stärkung serviert wurden, verstummten allmählich die Gespräche und man genöß das gemeinsame Essen. Zum Abschluss ging es dann zurück zum Stadtbahnhof, wo sich die Gruppe aufteilte. Sei es noch zu einem kleinen Bummel durch die Stadt, auf einen kleinen Kaffee oder schlicht auf die Couch und zum Ausruhen.

Alles in allem war es wieder eine schöne gemeinsame Tour. Es geht eben auch sehr gut ohne Fahrrad, um die Gemeinschaft zu pflegen.





© 2023 Polizeisportverein Iserlohn 1969 e.V.



## RadSPORT

### RadSPORT (Archiv)

- ⇒ [Meldungen \(Archiv\)](#)
- ⇒ [2021](#)
- ⇒ [2020](#)
- ⇒ [Crossduathlon Sythen](#)
- ⇒ [Winterwanderung](#)
- ⇒ [Nebenbeschäftigung für PSV-Aktive](#)
- ⇒ [WWBT-Serie](#)
- ⇒ [Die Querfeldeinsaison](#)
- ⇒ [2019](#)
- ⇒ [2018](#)
- ⇒ [2017](#)
- ⇒ [2016](#)
- ⇒ [2015](#)
- ⇒ [2014](#)
- ⇒ [2013](#)
- ⇒ [2012](#)
- ⇒ [2011](#)
- ⇒ [2010](#)
- ⇒ [2009](#)
- ⇒ [2008](#)

## SchießSPORT

## Nebenbeschäftigung für PSV- Aktive

Montags und freitags von 10.00 bis 11:00 treffen sich seit Jahren ab Mitte Oktober bis Ende März PSV- Radsportler zum gemeinsamen Training im Iserlohner Fitness- und Sportpark. Trainiert wird dabei auf Standrädern (bekannt unter dem Begriff Spinning). Mit musikalischer Unterstützung und unter Ansage werden möglichst im Rhythmus simulierte Fahrstrecken gefahren. Bergstrecken und Intervalltraining im Wechsel bilden die Grundlage.

Ziel ist es, die von den Außenfahrten im Sommer erworbene Kondition zu erhalten bzw. Ausdauer und Belastungsgrenzen zu kompensieren.

Darüber hinaus stehen auf zwei Etagen weitere Fitnessgeräte bereit, die vor oder nach dem gemeinsamen Training jeweils individuell genutzt werden. Mittwochs ist etwa zwischen 10:00 und 12:00 individuelles Gerätetraining angesagt, um z. Bsp. die Rückenmuskulatur zu stärken.

Eine nette und sportliche PSV-Gemeinschaft seit Jahren.

HJS





## Radsport

### Radsport (Archiv)

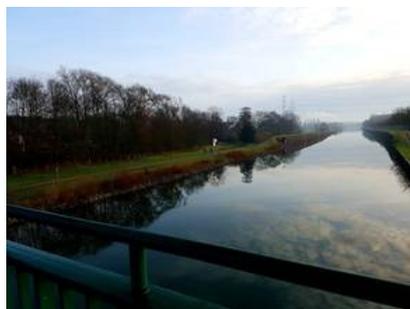
- ⇒ [Meldungen \(Archiv\)](#)
- ⇒ [2021](#)
- ⇒ [2020](#)
- ⇒ [Crossduathlon Sythen](#)
- ⇒ [Winterwanderung](#)
- ⇒ [Nebenbeschäftigung für PSV-Aktive](#)
- ⇒ [WWBT-Serie](#)
- ⇒ [Die Querfeldeinsaison](#)
- ⇒ [2019](#)
- ⇒ [2018](#)
- ⇒ [2017](#)
- ⇒ [2016](#)
- ⇒ [2015](#)
- ⇒ [2014](#)
- ⇒ [2013](#)
- ⇒ [2012](#)
- ⇒ [2011](#)
- ⇒ [2010](#)
- ⇒ [2009](#)
- ⇒ [2008](#)

## Schießsport

## Halbzeit WWBT

Wie schnell doch die Zeit vergeht. Die Hälfte der WWBT-Serie ist bereits gelaufen. Dank meistens guten Wetters erfreut sich die Serie auch wieder größter Beliebtheit. Dass es kein schlechtes Wetter, sondern nur falsche Kleidung gibt, hat in der letzten Woche erneut die Teilnehmerzahl beim ASC bewiesen.

Mit ein paar Impression von und auch mal neben der Strecke möchten wir Lust auf mehr machen...





© 2023 Polizeisportverein Iserlohn 1969 e.V.



## RadSPORT

### RadSPORT (Archiv)

- ⇒ [Meldungen \(Archiv\)](#)
- ⇒ [2021](#)
- ⇒ [2020](#)
- ⇒ [Crossduathlon Sythen](#)
- ⇒ [Winterwanderung](#)
- ⇒ [Nebenbeschäftigung für PSV-Aktive](#)
- ⇒ [WWBT-Serie](#)
- ⇒ [Die Querfeldeinsaison](#)
- ⇒ [2019](#)
- ⇒ [2018](#)
- ⇒ [2017](#)
- ⇒ [2016](#)
- ⇒ [2015](#)
- ⇒ [2014](#)
- ⇒ [2013](#)
- ⇒ [2012](#)
- ⇒ [2011](#)
- ⇒ [2010](#)
- ⇒ [2009](#)
- ⇒ [2008](#)

## SchießSPORT

## Die Querfeldeinsaison des PSV Iserlohn

Auch wenn irgendwo bereits vom Saisonausklang gesprochen wurde: mitnichten. Es mag für den einen oder anderen das Ende der sogenannten Straßensaison gekommen sein. Die Unentwegten möchten natürlich weiterfahren und steigen einfach um. Und wenn grad kein schnelles Lattenoval zur Verfügung steht, dann eben im Wald oder auf der Wiese.

So haben sich auch Sportler des Polizei-Sportvereins an Querfeldein-Wettbewerben beteiligt.



Bodo hat im Oktober und November an den Rennen in Emsdetten, Kreuzweingarten und Hürth-Kendenich in der Lizenzklasse Masters 3 teilgenommen. Masters 3 sind die 50 bis 59-jährigen. Typischerweise ist man mit den Masters 2 zusammen auf dem Kurs, wobei die Masters 2 1 Minute früher starten. Eine Runde ist meistens gut 2 km lang und die Rennen in dieser Klasse dauern ca. 45 Minuten. Weil die Rundenzeiten sehr von der Witterung und damit der Beschaffenheit des Untergrundes abhängen, wird die Dauer vorgegeben und nicht die Distanz. Das Rennen endet für jeden Fahrer auf der Ziellinie, man muss nicht mit dem Abpfeiff auf der Strecke stehen bleiben, bis die Jury die Platzierungen ermittelt hat.

Beim Querfeldeinfahren kommt es auch darauf an, sein Rad so zu steuern, dass man die schnellste Linie fährt. Das wird an diesem Foto deutlich: Das Rad fährt noch nach rechts, der Blick des Fahrers geht bereits nach links, zur nächsten Kurve



Eher Neuling im Metier, hat sich Michael im November nun ebenfalls bei zwei Veranstaltungen im Cyclo-Cross versucht, jedoch in der Hobbyklasse M50+.

Das bedeutet in dieser Klasse auf einem Rundkurs eine Gesamt-"Distanz" von einer halben Stunde.

Auf der im Wesentlichen nicht asphaltierten Strecke befinden sich "Hindernisse" wie z.B. eine Treppe oder es werden extra welche eingebaut, wie Sandkästen oder Hürden.

Zur Vorbereitung wurde am 24.11. auch der Raiba Rad Cross in Hürth-Kendenich mit einem ca. 2,3km langen Rundkurs gewählt. Diesen galt es letztlich 5x zu befahren. Auch wenn dort die sicherlich allen Insidern bekannte Mauer von Kendenich "droht", ist es technisch auch für Straßenfahrer geeignet. So waren wie immer einige ehemalige aber auch ganz aktuelle Radsportgrößen neben, aber vor Allem auch in verschiedenen Rennklassen auf der Strecke unterwegs. Nicht zuletzt deshalb gab es wieder reichlich Fachpublikum. Ordentlich angefeuert erreichte Michael nach 38:25.995 Min. mit einem Schnitt von gut 18 km/h das Ziel. Und wegen des tollen Wetters nicht mal besonders besprenkelt :-)

Nach dieser geglückten Generalprobe (ordentlich und heile durchgekommen, nicht überrundet, sowie nicht von den Damen eingeholt!) ging Michael dann auch am 30.11. um 15:30h in Essen-Steele an den Start.





Diesmal wurden direkt am Start nur 4 Runden angezeigt. Diese waren auf dem Vereinsgelände des MSV Steele sowie dem benachbarten Schulgelände mit einer Unmenge Flatterband markiert und deutlich "interessanter". Nach einem mittelprächtigen Start mit etwas ausgebrestem Elan im ersten Sand, ging es anschließend wieder zügig weiter und schlussendlich rollte Michael diesmal nach 34:37.44 Minuten als 7. seiner Klasse ins Ziel.



Damit man auch sieht, dass Michael auch auf seinem MTB sitzen kann...