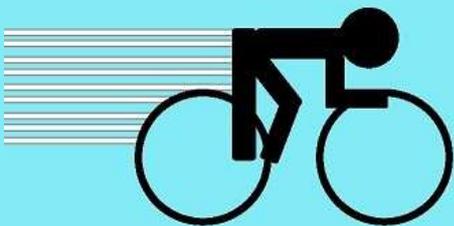
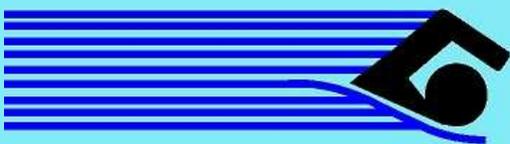


"Triathlon ganz oben"

Schleswig-Holsteinische Triathlon-Union

Jahrbuch 2010



Impressum

Jahrbuch der Schleswig-Holsteinischen Triathlon-Union e.V.
SHTU

Herausgeber

Schleswig-Holsteinische Triathlon-Union e.V.
Zum Forellensee 1a
24802 Kleinvollstedt

Redaktion

Jaqueline Bülow (Geschäftsstelle)
Niels-Peter Binder
Uwe Euskirchen



Präsident
Carsten Bieler
Zum Forellensee 1a
24802 Kleinvollstedt

Tel. 04330-999453
Fax 04330-999454
carsten.bieler@shtu.de



Sportwart/
Kampfrichterwart
Uwe Euskirchen
Pelzerhakener Str. 15-17
23730 Neustadt
Tel. 0451-3977534
Fax 04561-7928
uwe.euskirchen@
shtu.de



Josef Dankelmann
Bachstr. 62
22941 Bargteheide

Tel. 04532-260658
Fax 04532-262827
josef.dankelmann@
shtu.de



Vizepräsident
Finanzen
Jacqueline Bülow
Zum Forellensee 1a
24802 Kleinvollstedt

Tel. 04330-999453
Fax 04330-999454
jacqueline.buelow@
shtu.de



Pressewart
Niels-Peter Binder
Wilhelmshavener Str. 14
24105 Kiel

Tel. 0431-802510
niels-peter.binder@
shtu.de



Vorsitzender
Jugendausschuss
Ehrhardt Petter
Fridtjof-Nansen-Weg 28
24119 Kronshagen
Rendsburg

Tel. 0431-26099671
Fax 0431529244
Ehrhardt.petter@shtu.de



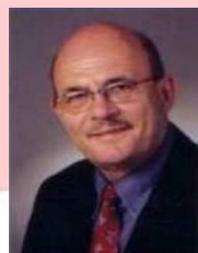
Vizepräsident
Leistungssport
Michael Schröder
Stralsunder Str. 2b
23879 Mölln

Tel. 04542-835670
Fax 04542-835454
michael.schroeder@
shtu.de



Vizepräsident
Breitensport/Jugend/
Frauen
Tobias Heinze
Ziethener Str. 23
23909 Ratzeburg

04541/895611
tobias.heinze@shtu.de



Ligawart
Wolfgang Krawczyk
Achtern Diek 18a
27619 Bornhöved

Tel: 04323-2448
Fax 04323-919672
wolfgang.krawczyk@
shtu.de

Liebe Freunde des Triathlons und Duathlons in Schleswig Holstein,

„Triathlon ganz oben“ - das ist unser neues Motto und zeigt allen Interessierten, wie und wo unser Sport zurzeit steht. Das Jahr 2009 verging wie im Fluge. Wie in der Vergangenheit war es von vielen personellen Veränderungen geprägt, die für frischen Wind sorgten und den Sport im Aufwind halten. Dafür braucht es eine Menge Engagement, das immer wieder geleistet wurde und geleistet wird. Ohne diesen persönlichen Einsatz wäre der Triathlonsport in Schleswig-Holstein nicht da wo, er derzeit ist. Mein Dankeschön ist deswegen allen diesen Personen gewidmet. Zu diesen Personen gehören Wolfgang Krawczyk, Roman Tietze, Jan-Peter Brückner, Ludwig Kiefer und Kay Koch. Sie haben sich aus der Verbandsarbeit zurückgezogen. Dafür begrüße ich neu im Team Tobias Heinze und Josef Dankelmann.

Michael Schröder hat sein Amt gewechselt und Jacqueline Bülow ist jetzt als gewähltes Vorstandsmitglied dabei. Zusammen mit Uwe Euskirchen, Niels-Peter-Binder bilden sie ein harmonisches Team. So freue mich auf eine gute Zusammenarbeit und blicke zuversichtlich auf die vor uns liegenden Aufgaben und Herausforderungen. Ebenfalls im Team begrüße ich Erhardt und Ulla Petter, die bereit sind, die Lücke zu schließen, die durch das Ausscheiden von Kay Koch entstanden ist. Die Geschäftsstelle ist zu einem Dreh- und Angelpunkt bei uns im Verband geworden, das möchte ich an dieser Stelle noch einmal hervorheben. Jacqueline hat es geschafft, ein besonderes Miteinander unter den Vereinen und Funktionären zu erzeugen. Sportlich gesehen konnte die SHTU sich auf einem guten Niveau präsentieren. Mit dem Gewinn der Deutschen Meisterschaft bei den Juniorinnen von Charlotte Bauer hatten wir ein Aushängeschild der Extraklasse. Mit weiteren Top-Platzierungen der Jugendlichen bei den

DC-Cups und der DM konnte sich Schleswig-Holstein in der Länderwertung im Mittelfeld halten. Unsere Sportler/innen in den Erwachsenenklassen zeigten auch in 2009 hervorragende Leistungen. So dominierten Margit Bartsch, Anke Lakies, Ruth Pohlmann und Stephan Bergermann in ihren Altersklassen. Nicht glänzen konnte das Präsidium der DTU im ersten Jahr nach den Neuwahlen. Nicht nachvollziehbare Entscheidungen und mehrere offene Klageverfahren haben entscheidend dazu beigetragen. Das neue Jahr wird zeigen, ob und wie unser Dachverband es schafft aus der Krise herauszukommen.

Wir bei uns in der Schleswig-Holsteinischen Triathlon-Union versprechen uns vom Jahr 2010 einen weiteren Aufwärtstrend. Dieser Aufwärtstrend wird von offizieller Seite bestätigt, indem im Juni am Hofsee die Varta-Tour Station macht, und zeigt gleichzeitig die gute Qualität unserer Veranstaltungen. Kiel ist nach einer einjährigen Pause auch wieder dabei und Glücksburg hat sich zu einem Mekka der Eisen-Frauen und Eisen-Männer entwickelt. Auf alle diese besonderen und auf alle immer wiederkehrenden Veranstaltungen, die insgesamt mit viel Liebe und Einsatz unseren Sportlern die Möglichkeit geben, sich mit anderen Sportlern und manchmal auch mit sich selbst zu messen, bauen wir. Diesen Veranstaltungen mit all ihren Helfern und Kampfrichtern gilt mein besonderer Dank. Sie sind die Pfeiler, auf denen unser Sport steht. Für das Wettkampfsjahr 2010 wünsche ich allen Triathlon- und Duathlonfreunden eine gesunde und erfolgreiche Saison. Mögen Eure Ziele und Wünsche in Erfüllung gehen.

*Herzliche Grüße
Carsten Bieler (Präsident)*



Vorstandsberichte

Bericht des Pressewartes zum SHTU-Verbandstag in Bargteheide am 21.11.2009

Die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in der SHTU wird in unterschiedlichen Facetten wahrgenommen. Neben der ureigentlichen Pressearbeit des Pressewarts trägt auch das Engagement anderer Vorstandsmitglieder mit zu einem hoffentlich weitgehend positiven, öffentlichen Erscheinungsbild der SHTU bei.

Mit der Betreuung eines neu gestalteten SHTU- Infostands und der Verteilung von Handzetteln mit Grundinformationen zum Triathlonverband haben Präsident Carsten Bieler und Vizepräsidentin Jacqueline Bülow bei mehreren Veranstaltungen im Land in direkten Gesprächen wichtige „Basisarbeit“ geleistet und dabei Athleten und Zuschauern die organisatorischen Strukturen unseres Ausdauersports näher gebracht.

Die Homepage des Verbandes wird seit Ende letzten Jahres von unserem Sportwart Uwe Euskirchen gepflegt und betreut. Das garantiert seither ein deutlich erhöhtes Maß an Aktualität und Informationsfluss. Durch seine Funktion als Sportwart und als Kampfrichter ist Uwe so eng wie kaum ein anderer am Wettkampfgeschehen dran und kann wichtige Verbandsinformationen sehr schnell öffentlich bekannt geben.

Neben Mitteilungen aus dem SHTU-Vorstand und der SHTU-Geschäftsstelle werden auf der Homepage stets auch möglichst aktuell Wettkampfberichte veröffentlicht, sofern diese von den Veranstaltern oder anderen Berichterstattern übermittelt werden. Leider sind hier nach wie vor Unterschiede festzustellen. Es gibt neben vielen Veranstaltern, die für eine aktuelle Berichterstattung sorgen, leider auch noch manche Rennen, welche das Publikationsforum der SHTU nicht nutzen. Hier sei nochmal der Appell wiederholt: Schickt uns Berichte, Ergebnisse und Fotos Eurer Veranstaltungen! Je mehr Infos wir haben, desto lebendiger wird unsere Internetseite.

Das traditionelle SHTU-Jahrbuch ist gerade in Vorbereitung und soll ab jetzt auch einen Titel tragen: „Triathlon – ganz oben“. Wir sind bemüht, das Heft möglichst früh zum Jahresbeginn 2010 an die Athleten/Vereine geben zu können.

Bezüglich der regelmäßigen Verbandsnachrichten steht 2010 eine entscheidende Veränderung an, von der man leider befürchten muss, dass damit keine Verbesserungen, sondern eher Qualitäts- und vor allem in jedem Fall Aktualitätseinbußen verbunden sein könnten. Die DTU hat die Kooperation mit dem Magazin „triathlon“ beendet.

Ab 2010 werden die Verbandsnachrichten der DTU und der Landesverbände über die Zeitschrift „TRITIME“ verbreitet, die allerdings nur noch vier Mal im Jahr an die Startpassinhaber geliefert wird. Auch darin werden die einzelnen Landesverbände eine eigene Rubrik erhalten. Das grobe Konzept sieht allerdings vor, dass innerhalb dieser Seiten hauptsächlich nur die reinen Verbandsnachrichten veröffentlicht werden sollen.

Die Berichte über Wettkämpfe sollen in einer gesonderten Rubrik erscheinen. Ob wir da als Pressewarte der Landesverbände selbst Einfluss nehmen können oder ob die Veröffentlichung allein in der Entscheidung der TRITIME-Redaktion liegt, ist noch ungeklärt. Näheres zu den Abgabeterminen für die Ausgaben und überhaupt zum künftigen Vorgehen werden wir den SHTU-Vereinen mitteilen, sobald es hier konkretere Fakten gibt.

Für 2010 hoffe ich weiter auf eine gute Zusammenarbeit mit allen Vereinen und Athleten. Natürlich freuen wir uns über jeden weiteren Autoren oder Fotografen, der Lust hat, Beiträge für die SHTU-Homepage, das Jahrbuch oder die SHTU-Seiten im TRITIME zur Verfügung zu stellen.

Niels-Peter Binder, Pressewart

SHTU-Verbandstag in Gettorf

SHTU stellt sich in Gettorf neu auf - Carsten Bieler neuer Präsident

Gettorf, 01.03. - Zum zweiten Mal binnen eines Jahres haben Schleswig-Holsteins Triathleten einen neuen Präsidenten. Auf dem Verbandstag der Schleswig-Holsteinischen Triathlon-Union in Gettorf wählten die Vereinsvertreter den 48-jährigen Carsten Bieler aus Emkendorf an die Spitze des Dachverbandes der Ausdauersportler des nördlichsten Bundeslandes. Bieler tritt die Nachfolge von Wolfgang Krawczyk (Bornhöved) an, den nach nur einem Jahr Amtszeit große gesundheitliche Probleme zum Rückzug von der Spitzenposition zwangen. Für den mit großer Mehrheit gewählten Carsten Bieler ist es bereits die zweite Amtszeit als SHTU-Vorsitzender.

Bereits von 1993 bis 1996 hatte der Finanzbeamte den Verband geführt. Als bisheriger Vizepräsident für den Bereich Finanzen hatte der Emkendorfer zudem bereits 2007 mehrere Monate kommissarisch den Verband geleitet. Bieler steht einem Verband vor, unter dessen Dach jährlich über 30 Triathlonveranstaltungen mit insgesamt mehr als 6000 Teilnehmern stattfinden. Der neue Präsident dankte seinem Vorgänger für dessen langjährigen Einsatz als Kampfrichter- und Ligawart und dessen Bereitschaft, auch weiterhin für den Triathlon im Norden zur Verfügung zu stehen. Krawczyk wird auch künftig für die Triathlon-Regionalliga zuständig bleiben und als Bundeskampfrichter bei den großen nationalen Wettkämpfen im Einsatz sein. "Leider muss ich nach meinem Herzinfarkt meinen Einsatz etwas zurückfahren, aber ganz zurückziehen werden ich mich nicht", erklärte der Krawczyk in seinen Abschiedsworten.

Die Neubesetzung im Vorsitz blieb nicht die einzige personelle Veränderung im Vorstand des Verbandes. Zum neuen Vizepräsidenten für den Bereich Leistungssport wurde Dr. Jan-Peter Brückner gewählt.

Verbandsinformationen

Der Sportwissenschaftler aus Eckernförde übernimmt damit die Verantwortung für den Bereich des Verbandes, in dem er als Landestrainer und Lehrwart bereits viele Akzente gesetzt hatte. Als neuer Vizepräsident für den Bereich Breitensport komplettiert Michael Schröder aus Mölln das neu strukturierte Verbandspräsidium, in dem die bisher von Carsten Bieler bekleidete Vizepräsidentenposition für den Bereich Finanzen unbesetzt blieb.

Kontinuität in einer der wichtigsten Positionen garantiert dagegen Uwe Euskirchen (Bad Schwartau), der einstimmig als Sport- und Kampfrichterwart in seinem Amt bestätigt wurde. "Es ist wichtig, dass in einem eher kleinen Fachverband möglichst alle zusammenhalten und gemeinsam für die Sache arbeiten", gab SHTU-Ehrenpräsident Bernd Lange dem neu gewählten Vorstand mit auf den Weg und appellierte an die Einigkeit der Triathleten, nachdem in den Vorjahren eine hohe personelle Fluktuation im Vorstand und auch verschiedene inhaltliche Einschätzungen unter einigen Vereinen viel Diskussionsbedarf hinter den Kulissen hervorgerufen hatten.

Gettorf erwies sich dabei als geeigneter Ort für die Neuaufstellung des Verbandes. Das Vereinsheim des Gettorfer TV bot ein ideales Ambiente für einen harmonischen Verbandstag. Der GTV-Vorsitzende Gunnar Buchheim hob in seinen Begrüßungsworten hervor, dass auch in Gettorf Grundlagen für die Entwicklung des Triathlons gelegt werden. Zwar ist der allseits rührige Uwe Beetz derzeitiger Spartenleiter und zugleich einziger offizieller Triathlet des Vereins in einer Person, doch dennoch ist der Gettorfer TV auch Ausbildungsverein künftiger Triathlongenerationen. "In unserer Schwimmabteilung und bei unseren Leichtathleten werden künftige Triathleten ausgebildet", betonte Uwe

Beetz, der als Wahlvorstand die Neuwahlen des Vorstands mit leitete. Der neue SHTU-Präsident Carsten Bieler wies darauf hin, dass Gettorf durchaus ein Beispiel für die Vielfalt der Vereinslandschaft innerhalb der SHTU sei. Neben einigen großen Triathlon-Hochburgen prägen auch viele kleine Triathlonabteilungen im ländlichen Raum die Szenerie des Ausdauersports im Norden. Für den Kreissportverband Rendsburg-Eckernförde überbrachte Dr. Thomas Liebsch-Dörschner seine Grußworte und machte auf mehrere beliebte Triathlonveranstaltungen im Kreisgebiet, wie den Rendsburg-Triathlon und den Büdelsdorfer Schülertriathlon, aufmerksam. Für langjährigen Einsatz als Triathlon-Kampfrichter ehrte der Verband die beiden Kieler Horst Nielsen und Ute Oppen.

Niels-Peter Binder



FOTO: BINDER

Erster Nachwuchsstützpunkt in Eutin eingeweiht

In Eutin wurde Schleswig-Holsteins erster Nachwuchsstützpunkt feierlich eröffnet. SHTU-Vizepräsident Carsten Bieler und Thelse Schilling vom Polizei SV Eutin eröffneten in der ostholsteinischen Kreisstadt den ersten Stützpunkt dieser Art, der den Talenten die Möglichkeit eröffnen soll, ihre Potenzial im Schwimm- und Athletikbereich noch besser auszuschöpfen. „Grundvoraussetzung ist die Option einer Schwimmhalle und eines qualifizierten Trainers vor Ort“, erklärt Bieler die Perspektiven für weitere geplante Standorte im Norden. In Eutin ist die Funktion des Stützpunkttrainers mit dem früheren Landestrainer Roman Tietze fachkompetent besetzt. „Sein Erfahrungsschatz ist für dieser Aufgabe ideal“, freut sich Leistungssportkoordinator Ludwig Kiefer über die neuen Möglichkeiten der Talentförderung im Land.

Niels-Peter Binder



FOTO: BÜLOW

Verbandsinformationen

SHTU-Verbandstag in Bargteheide Präsidium wieder komplett – Erfolgreiche Sportler Gehrt

Bargteheide, 21.11.2009 - Nach dem außerordentlichen Verbandstag der Schleswig-Holsteinischen Triathlon-Union in Bargteheide kann Präsident Carsten Bieler nun wieder auf die Unterstützung durch ein vollzähliges Präsidium zählen. Die Versammlung der Mitgliedsvereine des nördlichsten Landesverbands der Ausdauersportler bestätigte die kommissarischen Funktionsträger und besetzte eine vakante Position. Die bereits seit Jahresbeginn kommissarisch als Vizepräsidentin tätige SHTU-Geschäftsführerin Jacqueline Bülow (Emkendorf) wurde nun mit breiter Mehrheit auch offiziell ins das Amt der Vizepräsidentin für Finanzen gewählt. Neu gewählt wurden auch zwei weitere Vizepräsidenten.

Der Ratzeburger Tobias Heinze wurde einstimmig zum Vizepräsidenten für den Breitensport gewählt. Der 32-jährige löst den Möllner Michael Schröder ab, der das Ressort wechselt und jetzt für den Leistungssport in der SHTU zuständig ist. Diese Aufgabe hatte Schröder bereits im Oktober übernommen und erhielt nun

auch vom Verbandstag mit großer Mehrheit das Mandat, die Talentförderung im Norden zu koordinieren.

Zu Schröders ersten Amtshandlungen gehörte dabei die Vorstellung des neuen Landestrainers Josef Dankelmann (Bargteheide). In einem ausführlichen Interview, das von Präsident Carsten Bieler moderiert wurde, stellten Schröder und Dankelmann der Versammlung ihre Ziele und Visionen für die Nachwuchsarbeit in der SHTU vor. Die beiden Männer aus dem Süden des Landes treten die Nachfolge von Ludwig Kiefer (Tarp) und Jan-Peter Brückner (Eckernförde) an, die beide in wechselnden Rollen als Landestrainer und Vizepräsident mehr als ein Jahrzehnt für die Jugendarbeit im Verband Verantwortung trugen und nun ihren Rückzug aus der SHTU-Arbeit verkündet hatten. Präsident Carsten Bieler dankte den beiden für ihr langjähriges Engagement.

Alle Nachwuchsathleten, die in der Saison 2009 für die SHTU bei nationalen Titelkämpfen an den Start gingen, sowie alle erwachsenen Age-Grouper, die auf überregionaler oder gar internationaler Ebene Medaillen erringen konnten, erhielten im Rahmen des vom TSV Bargteheide in tollem Rahmen organisierten Verbandstages eine Ehrung durch den Vorstand.

Eine Auszeichnung wurde auch zwei langjährig als Veranstalter engagierten Vereinen zuteil. Der Ratzeburger SV und der ESV Büchen organisieren beide seit mehr als einem Vierteljahrhundert jedes Jahr ihre beliebten Triathlonveranstaltungen und wurden hierfür von Sportwart Uwe Euskirchen ausgezeichnet. Eine Entscheidung über das heikelste Thema des Tages wurde in Bargteheide zunächst einmal verschoben. Im Vorfeld des Verbandstages hatten die Verantwortlichen des Präsidiums mitgeteilt, dass angesichts rückläufiger Fördermittel zur Finanzierung der vielfältigen Aufgaben des Verbandes eine Beitragserhöhung notwendig werde.

Den entsprechenden Antrag zog Präsident Carsten Bieler jedoch zu Sitzungsbeginn zurück und schlug vor, die Entscheidung erst auf dem nächsten regulären Verbandstag im Herbst 2010 zu fällen. Bis dahin will sich ein Arbeitskreis mit Vertretern von Vereinen und Veranstaltern gemeinsam mit dem Vorstand Gedanken über die künftige Finanz-, Aufgaben- und Beitragsstruktur der SHTU machen. In seinem Jahresbericht hatte zuvor Carsten Bieler seine Sorgen über die Entwicklung bei der DTU sowie sein Bedauern über die vom Landessportverband angekündigten Mittelkürzungen zum Ausdruck gebracht.

Niels-Peter Binder



FOTO: BÜLOW

Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee

7. WackerpulcoMan-Crossduathlon in Gelting:

Angriff des Youngsters abgewehrt

Gelting, 14.02. Bei strahlendem Sonnenschein, klirrendem Frost und verschneiter Winterlandschaft ging die Auftaktveranstaltung der Triathlon- und Duathlon-saison 2009 in Gelting über die Bühne. Neunzig gemeldete Starter auf den vier angebotenen Distanzen bescherten den Veranstaltern des MTV Gelting 08 beim 7. Wackerpulco-Man einen neuen Melde-rekord. Den Auftakt des Crossduathlon bildeten die Kids-Cup-Rennen auf kurzen Strecken. Auf der Mitteldistanz (2-10-1 Kilometer), die den Jugendaltersklassen vorbehalten war, kam es zum spannenden Aufeinandertreffen zwischen Jannick Apitz (MTV Gelting 08) und dem zwei Jahre älteren Lukas Schott (TSV Bargteheide).

Der jüngere Geltinger lag nach dem ersten Lauf knapp in Führung, büßte diese auf dem Radkurs ein und musste sich nach dem abschließenden Lauf dem Bargteheider Talent geschlagen geben. Mit Nina Doose (MTV Gelting 08) entschied eine einheimische Sportlerin zum zweiten Mal hintereinander die Mädchen-Konkurrenz für sich. Mit 30 Startern auf der „Langdistanz“

hatte sich ein gutes Feld zusammengefunden, in dem allerdings Vorjahressieger Benjamin Winkler (USC Kiel) und Peter Langfeld (Sieger 2007) aus gesundheitlichen Gründen ihren avisierten Start kurzfristig absagen mussten. Vom Startschuss an lagen die Geltinger Regionalliga-Triathleten Lars Levsen und Lars Apitz vor Felix Fuchs (USC Kiel) sowie Andreas Bahr (TriAs Bad Schwartau) auf der Laufstrecke in Führung. Auch auf dem anschließenden Radkurs lieferten sie sich ein spannendes Rennen Schulter an Schulter. Erst in den letzten Radrunden schüttelte der 40-jährige Apitz den Youngster ab und verteidigte den Vorsprung auch auf der abschließenden Laufstrecke.

Hinter dem Zweitplatzierten Levsen konnte sich mit Andreas Schönrock ein weiterer Geltinger nach starker Leistung auf dem Rad einen Platz auf dem Podest erkämpfen und der Konkurrenz aus Kiel sowie Bad Schwartau das Nachsehen geben. Die Damen-Konkurrenz wurde von der vereinslosen Nachwuchssportlerin Kaatje Lisa Koeck dominiert, die die erfahrene Kielerin Ilka Plöhn (USC Kiel) klar distanzierte.

Gunnar Werther

6. Frörup-Mountain-Crossduathlon: 54 Ausdauersportler kämpfen in den Bergen

Frörup, 28.02. - Bei der 6. Auflage des Frörup-Mountain-Crossduathlons kämpften 54 Athleten bei der winterlichen Version des Ausdauermechkampfes um Platzierungen und Landesmeistertitel. Mildes Tauwetter in der Woche vor dem Rennen und feuchte Bedingungen am Wettkampftag weckten bei den Crossfans unter den Duathleten die Erwartung eines äußerst Kräfte zehrenden Matschrennens. „Es wird schmutzig“, hatte auch Organisator Ludwig Kiefer vor dem Start versprochen.

Trotz all dieser Vorzeichen und einzelner Regenfälle während des Rennens ließ sich der Rundkurs durch die Fröruper Berge jedoch in der Realität weitaus besser bewältigen, als viele befürchtet und andere gehofft hatten. Die Zuschauer im hügeligen Gehölz zwischen Tarp und Frörup erlebten allerdings auch ohne imposante Schlammszenen hochklassigen Sport. Die Sportler aus den Triathlonvereinen Hamburgs und Schleswig-Holsteins ermittelten im Rahmen des Frörup-Mountain-Crossduathlons auch ihre Titelträger auf Landesebene. Aus der gut besetzten Konkurrenz setzten sich mit dem Hamburger Michael Haas und dem dem Dänen Andreas Petersen (Aabenraa AIG) schon frühzeitig die beiden Topfavoriten ab. Nachdem die beiden Siegaspiranten beim ersten Wechsel nach dem 4,5-km-

Lauf noch sehr eng beieinander lagen, packte der Hamburger auf der Radstrecke offenbar den „Turbo“ aus. Der 31-jährige kam auf den 16 anspruchsvollen Radkilometern offenbar bestens zurecht und konnte seinen Vorsprung auf komfortables Ausmaß ausdehnen, so dass sein dänischer Verfolger auf der abschließenden, nochmals 4,5 km langen Laufstrecke nicht mehr aufschließen konnte. Am Ende siegte Michael Haas in 1:18:14 Stunden klar vor Andreas Petersen, der nach 1:19:58 Stunden ins Ziel. Als Gesamtdritter sicherte sich für manche überraschend der Geltinger Andreas Schönrock den Landesmeistertitel der Schleswig-Holsteinischen Triathlon-Union. Der 28-jährige von der Birk zeigte sich nach einem starken Lauf auch auf der Radpiste in prächtiger Form und machte nach 1:22:08 Stunden seinen Sieg auf Landesebene klar. Sein Vereinskamerad Lars Levsen (1:26:02 Stunden/ 6. Gesamt) machte als Vizemeister den Doppelerfolg des MTV Gelting 08 bei dieser Meisterschaft perfekt.

Thomas Helbig vom Borener SV erreichte nach 1:32:15 Stunden das Ziel als Elfter der Gesamtwertung und bester Vertreter aus der Schleiregion.

Als schnellste Frau des Tages lief Solveig von der Fecht vom Laufwerk Hamburg ins Ziel. Die frühere Mittelstreckenläuferin ließ in 1:34:25 Stunden ihre Konkurrentinnen Martina Engelbrecht-Hoch (TuS Holstein Quickborn/ 1:44:36 Std.) und Jenny Hinrichsen (LAV Husum/ 1:47:52 Std.) klar hinter sich.

Auf der kurzen Strecke (3 km - 8 km - 1,5 km) wetteiferten die winterresistenten Talente des Nordens. David Zeller vom Polizei SV Eutin kam nach 49:42 Minuten als Erster ins Ziel. Nur wenig später rannnten mit den beiden Geltingerinnen Nina Doose (50:04 Minuten) und Lena von Brehm (52:12 Minuten) auch schon die schnellsten Mädchen des Tages in den Zielkanal.

Niels-Peter Binder

Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee

7. Birklon-Duathlon in Gelting

Spannende Wettbewerbe bei besten Bedingungen

Gelting, 10.05. - Mit einem stimmungsvollen Wettkampf läuteten die Ausdauer-mehrkämpfer in Gelting die Sommersaison 2009. Über 200 Athleten waren beim 7. Birklon-Duathlon auf den Straßen im nordöstlichen Zipfel Angelns laufend und radelnd unterwegs. Beim ersten Straßenwettkampf dieses Jahres in Schleswig-Holstein ging es für die Sportler aus dem nördlichsten Bundesland gleich um Titelhonoren in allen Altersklassen. Die Schleswig-Holsteinische Triathlon-Union hatte in diesem die Duathlon-Landesmeisterschaften komplett nach Gelting vergeben. Die Veranstalter vom MTV Gelting 08 konnten sich einmal mehr über eine neue Rekordbeteiligung freuen.

Das neu eingeführte Altersklassen-Rennen über die für die meisten Athleten gewohnte, etwas längere klassische Duathlon-Distanz (5 km Laufen - 32 km Radfahren - 5 km Laufen) lockte auch ältere Duathleten an die Birk, denen die bisherigen Strecken des Birklons etwas zu kurz und knackig gewesen sein dürften. SHTU-Präsident Carsten Bieler konnte erstmals sogar Sieger in den höchsten Seniorenklassen ehren. Der 75-jährige Elmshorner wurde nach seinem erfolgreichen Rennen als bislang ältester Duathlon-Landesmeister der SHTU gefeiert.

Trotz des sehr gut angenommenen langen Rennens sorgten auch die kurzen und schnellen Varianten des Birklons für spannende Sportmomente in Gelting. In Schüler- und Jugendrennen kämpften die Nachwuchsathleten mit viel Eifer um die besten Plätze. Auch das Rennen der offenen Klasse über die "Sprintstrecke" (2 km - 13 km - 1 km), bei dem wie bislang stets in Gelting üblich das Windschattenfahren erlaubt war, bot trotz oder wegen seiner Kürze reichlich Unterhaltung.

Nach einem spannenden Duell hatte am Ende der Itzehoer André Beltz in 30:39 Minuten die Nase knapp vor dem Kieler Christian Meyer (30:55 Min.). Für Lokalmatador Lars Levsen vom MTV Gelting 08 blieb in 32:03 Minuten der dritte Platz. Als schnellste weibliche Duathletin erreichte Sinika Timme vom TSV Fahrndorf das Ziel an der Birkhalle nach 36:58 Minuten. Die alte und neue A-Jugend-Landesmeisterin siegte vor der ebenfalls sehr starken B-Jugend-Landesmeisterin Nina Doose. Die Geltingerin benötigte auf ihrer Hausstrecke 37:27 Minuten.

Einen Duathlon der klassischen Variante mit dem üblichen Windschatten-Verbot bestritten die Altersklassenathleten, die das größte Teilnehmerfeld bildeten. Da sich der Wind an diesem Mai-Tag vergleichsweise zurückhaltend präsentierte, fiel der oftmals gefürchtete Kampf gegen den Wind nicht ganz so hart aus. Die winkelige Radstrecke zwischen Gelting, Goldhöft und Nadelhöft forderte aber gleichwohl viel Kondition und Konzentration.

Nach der ersten 5-km-Laufrunde kam Duathlon-Debütant Torben Detlefsen als Führender in die Wechselzone. Der Borener, der bisher nur als Laufspezialist bekannt war, hatte auf der Laufrunde im Nordschauwald mächtig aufs Tempo gedrückt. Seinen Vorsprung konnte Detlefsen allerdings nur bis zum Ende der ersten Radrunde halten, ehe dann die erfahrenen

Duathlon-Cracks auf ihren Zeitfahrrennrädern davon zogen. Im Kampf um dem Gesamtsieg setzte sich nach einem engen Rennen

am Ende der Kieler Sascha Wenzel in 1:24:49 Stunden knapp

vor Volker Orthmann (Tri-Team Neumünster/ 1:25:04 Std.) durch. Dritter wurde der Däne Andreas Petersen in 1:27:10 Stunden. Torben Detlefsen, der nach einer für ihn passablen Radzeit als Zehnter zum zweiten Wechsel kam, machte auf den letzten Laufkilometern noch einige Plätze wieder gut und erreichte das Ziel schließlich nach 1:29:31 Stunden als Fünfter. Bei den Frauen gewann auf der langen Strecke die Favoritin Anke Ladies (Oldesloe) in 1:37:11 Stunden klar vor Liesa Schmidt (Kiel/ 1:42:02 Std.) und Diana Mull (Oldesloe/ 1:43:55 Std.).

SHTU-Präsident Carsten Bieler lobte die familiäre und faire Stimmung rund um die Birkhalle. Die eigentlich nach der Verschiebung des Flensburger Duathlons aus der Not geborene Idee, für alle Altersklassen die Meister an einem Tag zu ermitteln, wurde von vielen Sportlern begrüßt. "Besonders die Familien, bei denen Kinder und Eltern aktiv sind, finden das gut. Wir werden uns für 2010 Gedanken machen", erklärte Bieler, der auch das Engagement des Veranstalterteams vom MTV Gelting 08 lobte.

Niels-Peter Binder

1. Holtenauer Schüler-Duathlon Tolle Premiere zum Vereinsjubiläum

Kiel-Holtenau, 16.05.- Prima Premiere für den ersten Holtenauer Schüler Duathlon: Zum 100-jährigen Vereins Jubiläum des TuS Holtenau feierten die rührigen Veranstalter zusammen mit allen begeisterten Teilnehmern und Zuschauern ein familiäres Sportfest in Kiel.

Beim kunterbunten Treiben der Kinder merkte man die große Aufregung nicht nur vielen kleinen Anfängern vor jedem Startschuss von Moderator Martin Rutatz an, sondern selbst alte Rennhasen unter den Kids spüren immer noch das gewisse Kribbeln im Bauch, ehe es



FOTO: WERTHER

Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee

auf altersgerechte Strecken geht. Kein Wunder, dass manche Debütanten in der Wechselzone mitunter etwas Durcheinander kamen und das Ziel doppelt oder gar nicht passierten.

Als allererste Siegerin ging Nina Grünkorn aus Kronshagen nach 400 Meter Laufen, 1,5 km Radfahren und erneut 300 Meter Laufen in die Annalen ein: „Mein erster Duathlon und gleich gewonnen. Ein tolles Gefühl“, gab die Siebenjährige zu Protokoll und erhielt vom stolzen Papa als Belohnung eine Riesenportion Eis. Auch Nils Buchweitz (7) tüftelte sich seine ganz persönliche Taktik ebenso erfolgreich aus und finishte die finale Etappe kurzerhand mit Fahrradhelm auf dem Kopf:

Spaß stand selbst bei den Teilnehmern an erster Stelle, die den Duathlon tapfer als Letzte beendeten. Mehr Stress mussten nur die fleißigen Helfer aus Holtenau bewältigen, um einen unterm Strich fast reibungslosen Ablauf zu garantieren. „Das waren schöne Erfahrungen“, resümierte TuS-Mitorganisatorin Michaela Bach stellvertretend. „Es gab viele glückliche Gesichter und eine gute Resonanz. Das dürfte für uns alle Ansporn sein, den Holtenauer Schüler-Duathlon auch im nächsten Jahr zu wiederholen.“

Roger Kerber

2. Kropp-Triathlon: 200 Triathleten genießen Sommerfeeling im Mai

Kropp, 24.05. - Die Triathleten im Norden wollen nicht länger auf den Sommer warten und schwimmen, radeln und laufen sich ihre schönste Jahreszeit schon im Mai herbei. Vier Wochen vor dem offiziellen Sommeranfang eröffneten rund 200 Ausdauersportler beim 2. Kropp-Triathlon die Triathlon-Saison 2009. In der Gemeinde am Ochsenweg fanden die Aktiven alles vor, was zu einem sommerlichen Ausdauerspektakel dazu gehört.

Dass das Kropp Freibad mit angenehmen Wassertemperaturen aufwarten würde, wussten die Athleten schon vor der Anreise.

Für die übrigen Zutaten zum Triathlon-Glück sorgte der Wettergott. An einem frühlommerlichen Sonnentag genossen die Athleten auch die Rad- und Laufstrecke im sommerlich knappen Outfit. Auch die Kropp Zuschauer ließen sich bei der zweiten Auflage des Ausdauer-Events vor ihrer Haustür nicht zwei Mal bitten und begleiteten engagiert die jungen Debütanten und auch die Cracks der Szene bei ihrem schweißtreibenden Aktivitäten im Freibad und auf den Straßen der Geest.

In den Nachwuchswettbewerben schnupperten viele Kinder aus der Region erstmals Triathlonatmosphäre. Beim Kinder- und Schülertriathlon galt es für die jüngsten Starter, zunächst 100 Meter zu schwimmen und anschließend 5 km mit dem Rad über die Straßen zu eilen, um dann abschließend einen Kilometer um das Freibad zu rennen. Als schnellster unter den Sporttassen der Zukunft erreichte der 12-jährige Max Fischer vom SSV Nübbel nach 20:49 Minuten das Ziel. Julia Bruhn (B&T Team) kam nach 23:31 Minuten als schnellstes Mädchen in die Zielgerade. Beim Jugend- und Schnuppertriathlon (0,3 km – 10 km – 2,5 km) mischten sich unter die jugendlichen Starter auch ein paar Neueinsteiger älteren Semesters, die sich an den Ausdauer-Dreikampf herantasten wollten.

Der Volkstriathlon über die Jedermannndistanz (0,5 km – 20 km – 5 km) lockte erwartungsgemäß das größte Teilnehmerfeld an. Knapp 120 Athleten wurden in drei Startgruppen ins Rennen geschickt. Der Kropp-Triathlon hatte sich nach seiner Premiere nicht nur im Land zwischen den Meeren schnell herumgesprochen, sondern auch in der Pfalz scheint man schon davon gehört zu haben. „Dass sogar jemand aus Kaiserslautern hier zu uns findet, ist toll“, freute sich Organisator Uwe Baurhenne über die große Resonanz, die den Kropp-Triathlon aber auch bereits an seine Kapazitätsgrenzen gebracht hat. „Wir versuchen alles möglich zu machen, aber mehr geht derzeit nicht“, bedauerte der Vorsitzende der DLRG Kropp, dass nicht alle Interessenten einen Startplatz bekommen konnten.

Immerhin konnte er, nachdem einige Starter verletzungsbedingt abgesagt hatten, in den Tagen vor dem Wettkampf noch einige Athleten von der Warteliste mit einer Startzusage glücklich machen. Die sportlichen Akzente beim Volkstriathlon setzten zwei Flensburger. Birger Jörgensen von den TriAs Flensburg hatte sich mit einer starken Schwimmleistung einen Vorsprung von rund einer halben Minute erarbeitet, den er in den beiden weiteren Disziplinen bis ins Ziel rettete. „Der Abstand wurde einfach nicht kleiner“, beschrieb sein in Verfolgerposition hinterher jagender Vereinskamerad Tim-Ole Petersen den vergleichsweise unspektakulären Rennverlauf und sein erfolgloses Bemühen, den Führenden auf der



FOTO: BINDER

Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee

teilweise sehr windigen Radstrecke noch einzuholen. Jörgensen blieb als einziger Athlet unter der Stundenmarke. In 59:25 Minuten siegte er vor Petersen (1:00:12 Std.) und dem Lübecker Markus Werner (1:00:38 Std.).

Bei den Frauen bestimmten zwei junge Talente das Geschehen. Die 18-jährige Kaatje Lisa Köck vom Triathlonverein Dänischer Wohld ließ ihren Konkurrentinnen in 1:05:14 Stunden keine Chance. Mit der 16-jährigen Sinika Timme vom TSV Fährdorf landete in 1:08:44 Stunden ein weiteres Nachwuchssass ganz vorn. Für Vorjahressieger Maren Ernst vom USC Kiel blieb so nach 1:09:01 Stunden dieses Mal der dritte Platz. Christoph Bittes vom TSV Kropp freute sich als sportlicher Leiter des Kropp-Triathlons über einen fairen und unfallfreien Ablauf aller Rennen. Rund 80 Helfer aus verschiedenen Vereinen der Umgebung hatten sich für einen reibungslosen Ablauf an der Strecke und im Zielbereich engagiert.

Niels-Peter Binder

Der Fußspezialist

KRIWAT



11. Rendsburg-Triathlon Veranstaltung mit Wohlfühlcharakter

Rendsburg, 06.06.- Der Rendsburg-Triathlon zählt längst zu den beliebtesten Veranstaltungen der Region. Das zeigte auch die 11. Auflage. Trotz vieler anderer Wettbewerbe zur gleichen Zeit starteten mehr als 250 Triathleten in Rendsburg. „Ihr müsst in Richtung Brunsbüttel fahren“ – das gab Manfred Bartsch, fachkundiger und launiger Moderator des 11. Rendsburger Triathlons, einer Reihe von Aktiven beim Radfahren doch des Öfteren mit auf den Weg.

Das half, denn nach gut 50 m Lauf mit dem Fahrrad schwangen sich die Teilnehmer auf das Fahrrad und schlugen die ihnen vorgegebene Richtung ein. Beim Schwimmen und Laufen bedurfte es dieser Orientierungshilfe nicht. Da kannte jeder seine Schwimm- und Laufrichtung. Der Rendsburg-Triathlon, von Volker Grahn und Ernst Bruhn 1999 ins Leben gerufen, hat sich zu einer Veranstaltung mit echtem wohl fühl Charakter in der Rendsburger Sportszene entwickelt. Mit mehr 250 Aktiven stieß die Veranstaltung, die von Rendsburgs stellvertretendem Bürgervorsteher Lothar Möhding „abgeschossen“ wurde, an ihre Grenzen. „Das ist schon eine bemerkenswerte Zahl, zumal im nordfriesischen Herrenkoog ein Triathlon und auch der Lauf zwischen den Meeren terminiert waren. Für die Top-Teilnehmerzahl hat aber auch der Start von Schülern des Ernst-Barlach-Gymnasiums Kiel und des Gymnasiums Kronshagen gesorgt“, bilanzierte Grahn, der als einziges Manko Probleme mit der Computeranlage am Schluss der Veranstaltung ausmachte. „Das ist leider immer mal drin“, so Grahn. „Die Teilnehmerzahl hätten wir leicht übertreffen können“, meinte Melde-Chef Kay Koch, der zu seinem großen Bedauern etliche Absagen erteilen musste.

Längst hat sich diese Veranstaltung auf ein sportlich hohes Niveau entwickelt. Mit dem Altersklassen-Triathleten Oliver Bergmann (BSG Radsportzentrum Hamburg) war gar ein mehrfacher Deutscher Meister am Start. Der exzellente Zeitfahrer spielte seine Stärke besonders beim Radfahren aus. Ihm schien der Gegenwind auf der Rückfahrt zum Schwimmzentrum kaum etwas auszumachen. „Da zahlen sich seine gut 15 kg, die er gegenüber der Konkurrenz mehr hat, wohl aus“, erläuterte Manfred Bartsch den Zuschauern. Mit großer Begeisterung am Start war die Schülerklasse C (8/9 Jahre). Hier bot Merle Schreiber (SG Athletico Büdelsdorf) auf der Distanz 100 m Schwimmen, 2,5 km Rad und 400 m Lauf eine prima Leistung. Herausragend war ihr Schwimmen. „Beim RTSV trainiere ich zweimal in der Woche das Schwimmen“,

erzählte die Alt Duvenstedterin stolz. Ihr war der Sieg 13:00,8 Minuten nicht zu nehmen. Viel hätte nicht gefehlt und sie hätte gar Jungen-Sieger Lucas Hüllweck (Möllner SV/12:58,8 Min. geschlagen. Alle Ergebnisse unter www.rd-triathlon.de.

Rüdiger Müller

19. Herrenkoog-Triathlon Internationale Beteiligung beim nordfriesischen Klassi- ker

Risum-Lindholm, 06.06. - Tolle Rahmenbedingungen herrschten im Herrenkoog zur 19. Auflage des Klassikers an der Westküste. Volle Zuschauerränge, ein knapp 1.000 Athleten starkes Teilnehmerfeld und eine mustergültige Organisation sorgten wieder einmal für ein spannendes und sportlich ausgefülltes Wochenende in Südtondern. Den Auftakt machte der inzwischen fest etablierte Kindertriathlon mit knapp 80 Kindern und Jugendlichen, der von Mark Bittner aus Tornesch und Swea Sönksen vom Team Bruhn & Thomsen gewonnen wurde.

Am Samstag wurden die Teilnehmer vom Team STÄLMUN über die erstmalig angebotene Mitteldistanz (2/88/21,4) sowie die Olympische (1,5/44/10,7) und die Jedermann-Distanz (0,5/21/5) auf eine neu konzipierte Strecke geschickt. Touristische wie sportliche Attraktion war hier eindeutig die Radstrecke entlang des Außendeiches direkt an der Wasserlinie der Nordsee vom Sönke-Nissen-Koog bis kurz vor Dagebüll mit Verpflegungsstation am Fährhafen von Schlüttsiel. Dabei machten gerade dänische Athleten vom Angebot der Mitteldistanz ausgiebig Gebrauch und zeigten mit vorderen Platzierungen deutlich ihre Leistungsfähigkeit. Dennoch konnte sich nach überlegen geführtem Rennen Tom Lorenzen vom USC Kiel in der herausragenden Zeit von 3:56:34 Stunden deutlich vor seinem dänischen Konkurrenten Peter Madsen aus Aarhus platzieren, der in 3:58:15 Stunden finishte. Auch Volker Orthmann vom Tri Team Neumünster stellte mit dem besten Laufsplit als Drittplatzierter

Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee

der Mitteldistanz seine sehr gute Form in der Vorbereitung auf den OstseeMan in 4:07:03 Stunden deutlich unter Beweis. Im Feld der Frauen zeigten die dänischen Teilnehmerinnen ihre klare Dominanz und belegten die ersten drei Plätze. Nach nahezu identischen Schwimmzeiten gelang es Birgitte Christensen dann auf dem Rad, sich klar vor ihre Konkurrentinnen zu setzen und nach beherztem Lauf den klaren Sieg in 4:32:11 Stunden für sich zu verbuchen. Hinter Betina Schmidt in 4:44:30 Stunden gelang Lisbeth Poulsen mit dem umjubelten dritten Platz in 5:17:04 Stunden eine Galavorstellung des "danish dynamite" aus Aarhus.

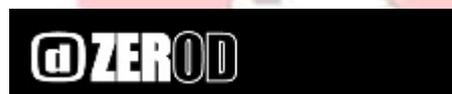
Auch die Olympische Distanz stand wie auch im letzten Jahr auf sportlich hohem Niveau. Nachdem Sebastian Lohe vom MTV Leck das spätere Spitzenduo mit einer fulminanten Schwimmzeit fast 4 Minuten hinter sich gelassen hatte, musste er auf der Radstrecke diesem hohen Tempo schnell Tribut zollen und kam schließlich als Dritter in 2:18:06 Stunden ins Ziel. Vor ihm lief in 2:17:30 Stunden Marco Sengstock vom USC Kiel über die Ziellinie, während an diesem Tag Philipp Herber von TS Harburg Team Bergamont in 2:12:18 Stunden in einer anderen Liga spielt. Das Damenrennen wurde von den Triabolos Hamburg dominiert, für die Franca Fuchs in 2:30:26 Stunden schließlich einen ungefährdeten Sieg nachhause brachte. Trotz solider Splitzeiten und den schnellsten Wechseln im Feld blieb Marit Huckfeld von Tri-Sport Lübeck in 2:36:03 Stunden nur Rang 2 vor Bettina Last von Werk 3 Triathlon (2:42:39 Stunden).

Das mit über 400 Startern stärkste Feld ging über die Jedermann Distanz erst nachmittags auf den Kurs. Der Rennverlauf gestaltete sich spannend wie selten. Nachdem „STÄLJMUN-Dauerbrenner“ André Beltz vom Gut-Heil Itzehoe seinen direkten Konkurrenten Andreas Schönrock vom MTV Gelting 08 noch auf dem Rad ziehen lassen müssen, gelang ihm mit deutlich besserer Laufzeit der erneute Erfolg im Herrenkoog mit hauchdünnen drei Sekunden Vorsprung in einer Zeit von 56:15 Stunden. Die Jedermann

Konkurrenz der Damen blieb mit Leana Helbig aus Hamburg(1:06:58 Stunden) als Siegerin und Anja Wittwer von o2 Telefonica (1:11:58 Stunden) als Zweitplatzierte in deutscher Hand. Besondere Stimmung versprechen im Herrenkoog regelmäßig die Staffeln. So ließen sich auch in diesem Jahr Leistung und purer Spaß verbinden. Die Sieger in den einzelnen Wettbewerben hießen Team Schleck (MD Männer mit Rainer Cordes, Lasse John, Christian Lutter), Team Yo-Mix (MD Damen mit Melanie Loitz, Ilse Ommen, Stefanie Brodersen), Team Tornesch Uetersen IV (JD Männer mit Mark Bittner, Andre Richters, Andreas Ruhnke) und Team Alialufelge (JD Damen mit A. Thews, K. Karstens, K. Felgner).

Im Jahr 2010 werden in Südtondern am Samstag, 12. Juni die Landesmeisterschaften der SHTU über die Mitteldistanz (2/83/20) sowie die Wettbewerbe über die Olympische (1,5/42/10) wie auch die Jedermann Distanz (0,5/22/5) ausgetragen. Vorgeschaltet werden am Freitag, 11. Juni der Kindertriathlon und ein "Veteranen-Rennen" mit hohem Spaßfaktor für mehrfache STÄLJMUN- Teilnehmer sowie ein Ehemaligentreffen auf dem Brodersen-Hof. Als besondere Attraktion zum Jubiläum "20 Jahre Herrenkoog Triathlon", das der Veranstalter mit den Festlichkeiten zum Jubiläum "50 Jahre Stadt Niebüll" verbindet, wird über Pfingsten am 23./24. Mai ein Kids Tri Camp in der Jugendherberge in Niebüll stattfinden.

Bernhard Vogel



12. Lübecker Hofsee-Triathlon Erst ins kühle Nass, danach alles Müller oder was...

Lübeck, 07.06. - Im Jahr 2008 waren Sonnenbrille und Sonnencreme noch fast die wichtigsten Utensilien für die Helfer und

Teilnehmer am Hofsee-Triathlon in Beidendorf bei Lübeck. In diesem Jahr hatte der Tri-Sport Lübeck mit Regen und nasskalten Temperaturen von 12 Grad zu kämpfen. So war auch die regionale Berichterstattung voll von unverfrorenen Triathleten aus dem ganzen Land, die sich bei nur 17,2 Grad in den idyllischen kleinen See stürzten. Es überwogen schützende Neoprenanzüge und wärmende Jacken. Im Sprintwettkampf bestätigten die im Vorwege angekündigten Favoriten (Johannes Müller, Sabrina und Stefanie Mohr) ihre Rolle und kamen unter den Ersten aus dem Wasser.

In den anschließenden Disziplinen, 23 km Radfahren und 5,9 km Laufen, konnte sich bei den Frauen Sabrina Mohr (Rad-sport Zentrum Hamburg) in einem spannenden Rennen erfolgreich gegen die auflaufende Dr. Lucia Kühner und ihre Schwester Stefanie Mohr durchsetzen.

Im Männerfeld hingegen sorgte Lennart Grube von den Wasserratten Norderstedt zunächst für eine Überraschung, er kam mit kleinem Vorsprung vor dem Lübecker Johannes Müller (für den PSV Eutin startend) aus dem Wasser. Auf dem Rad hatte "Müller" den A- Jugendlichen schnell eingeholt und ging mit Abstand zum zweiten Wechsel. Beim Laufen konnte Johannes trotz eines Wettkampfes am Vortag (Sprintwettkampf der 2. Bundesliga in Hannover) seinen Vorsprung auf fast 3 Minuten vergrößern, so dass er nach 1.04.13 h das Ziel erreichte. Hinter dem Norderstedter Lennart Grube komplettierte der Sportwart des Ausrichters Tri-Sport Lübeck, Markus Werner, das Siegerpodest.

Einen großen Beitrag zum Erfolg des feucht-fröhlichen Sonntags leisteten die Staffeln. Mit jeweils 3 Männern bzw. Frauen wurde an der Strecke ordentlich krach gemacht und jeder Einzelne unter tosendem Jubel ins Ziel gebracht. Hier gewann das Kinderzentrum mit David Ellebrecht, Stefan Ortfeld und Christoph Härtel. Zum ersten Mal fand der Staffelfest start unter dem Motto "Triathlon gegen Krebs" statt. Initiatorin PD Dr. Inga Buchmann hatte ordentlich die

Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee

Werbetroffel gerührt, so dass 41 Stafeln gemeldet waren. Somit ist ein weiterer Sieger die Krebsinitiative Radioimmuntherapie, denen das Staffel-Startgeld von 3000 € gespendet wurde. Für das Jahr 2010 plant der Tri-Sport Lübeck wieder seine mittlerweile gut etablierten drei Veranstaltungen. Den Anfang macht der Swim & Run im Freibad in Lübeck-Moisling. Hier werden am 8. Mai zur Freibadsaisonöffnung der Lübecker Schwimmbäder die Sieger ausgefochten. Der Hofseetriathlon erfährt Anfang Juni im nächsten Jahr eine kleine Änderung. Um sich an die internationalen

Wettkampfstreckenlängen anzupassen, wird die Schwimmstrecke des Sprinttriathlon auf 750 Meter verlängert. Der Volkstriathlon/ Jedermann-Triathlon bleibt bei 500 Meter Schwimmen. Wer doch mal länger und vielleicht "nur" schwimmen möchte ist Ende Juli beim "Wakenitz-Man" herzlich Willkommen! Alle Infos zu den Veranstaltungen auf www.trisport-luebeck.de.

Thomas Worm

1. Förde-Park-Triathlon: Kalte Förde bescherte den Athleten einen Duathlon

Flensburg, 13./14.06.- Flensburg hat mit dem Förde-Park-Triathlon wieder ein hochklassiges Ausdauer-Event mitten in der City. Zahllose Zuschauer am Streckenrand und an der Wechselzone feierten mit rund 500 Athleten das zweitägige Sportspektakel an der Hafenspitze. Zur ganz großen Triathlon-Party an der Förde fehlte allerdings ein ganz wichtiges

Element – das Wasser. Da die Wassertemperaturen der Förde in den Tagen vor dem Rennen unter das vorgeschriebene Mindestmaß von 14° Celsius gefallen war, konnte lediglich ein Duathlon durchgeführt werden. Anstelle des Schwimmens im Hafenbecken wurde als Anfangsdisziplin eine zusätzliche Laufetappe auf der Uferpromenade eingebaut. Auch wenn der Veranstaltung das „Salz(wasser) in der Suppe“ damit ein wenig verloren ging, boten die Athleten auch bei dem Alternativprogramm hochklassige Leistungen in den verschiedenen Wettbewerben. Die besten Nachwuchstalente der Republik kämpften im Rahmen des Deutschland-Cups um Qualifikationsplätze für die Europameisterschaften, die schleswig-holsteinischen Jugendassessoren ermittelten ihre Landesmeister und die die Triathlonvereine des Nordens sammelten die ersten Punkte in der neuen Regionalliga-Saison. Zudem nutzten zahlreiche einheimische Athleten beim Förde-Park-Triathlon den Jedermannwettkampf und den als Notlösung für die Olympische Distanz durchgeführten Duathlon als Ausdauerstest.

Mit einem attraktiven Rundkurs, einem zuschauerfreundlichen Ambiente mit Tribüne und einem bunten „Triathlon-Dorf“ an der Hafenspitze hatten die Veranstalter von der Flensburg Challenge GmbH alle Vorbereitungen für ein großes Triathlonfest getroffen. Ludwig Kiefer und sein Mitstreiter Ekkehard Kullmann mussten aber tatenlos hinnehmen, dass die natürlichen Gegebenheiten verhinderten, dass erstmals nach drei Jahren die Triathleten den Flensburger Hafen wieder zum „brodeln“ bringen können. Von brodelnden Temperaturen war das

Fördewasser unglücklicherweise zu weit entfernt. Bundeskampfrichter Uwe Euskirchen hatte die ledige Pflicht, den „Spielverderber“ geben zu müssen. Als die letzte Messung am Samstag-Vormittag eine Wassertemperatur von 11,2° Celsius ergab, blieb ihm keine Wahl. „Unter den Bedingungen ist ein Schwimmen nicht möglich“, verkündete er und erfreute damit wohl immerhin einige eher wasserscheue und schwimmschwache Kandidaten unter den Ausdauerdreikämpfern. In den Tagen vor dem Rennen hatten die Messungen regelmäßig noch Werte über dem Mindestmaß ergeben, doch der kalte Ostwind hatte nachts offenbar sehr viel neues kaltes Meereswasser bis nach Flensburg getrieben. Auch am Morgen des zweiten Wettkampftages hatte sich trotz sonnigen Wetters die Lage mit 12,5° C noch nicht grundlegend geändert. Es blieb auch im Sprintrennen und im Hauptwettkampf bei einem Duathlon.

Dass das auch gerade von den auswärtigen Gästen mit Vorfreude erwartete Schwimmen entfiel, tat der Stimmung indes nur wenig Abbruch.

Bereits in den Nachwuchswettbewerben des Deutschland-Cups erlebten die Zuschauer hochklassige Wettbewerbe. Für ein sportliches Glanzlicht aus schleswig-holsteinischer Sicht sorgte hier Charlotte Stormarnerin setzte sich im Rennen der Juniorinnen (2,5 km Lauf – 20 km Rad – 5 km Lauf) in imposantem Stil in 59:48 Minuten souverän durch und ergatterte eines der letzten Tickets für die Europameisterschaften, die in drei Wochen im niederländischen Holten gestartet werden.



FOTO: BINDER

Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee

Obwohl die frühere Schwimmerin just auf ihre Paradedisziplin verzichten musste, gewann die Deutsche A-Jugend-Meisterin von 2008 als eine der jüngeren Starterinnen auch ihr erstes Rennen in der Juniorinnenklasse. Im ersten Laufabschnitt und auf der Radstrecke hielt sich Charlotte Bauer immer in der Spitzengruppe, ehe sie dann auf der zweiten Laufstrecke nochmals richtig aufdrehte. „In der Radgruppe ging es manchmal ganz schön zickig zu“, beschrieb die junge Senkrechtstarterin, die erst im Vorjahr ihr Triathlondebüt gefeiert hatte, die Stimmung in der Spitzengruppe. Ein Ausreißversuch auf der Radstrecke erschien ihr bei den heftigen Windverhältnissen allerdings sinnlos, so dass sie auf ihr Glück auf der Laufstrecke hoffen musste. „Allzu viele Gedanken habe ich mir nicht gemacht, ich wollte einfach nur gucken, was passiert“, sagte die neue Nachwuchshoffnung der SHTU. Ihre Unbefangenheit wurde belohnt. In ihrem erst sechsten Triathlonwettkampf blieb sie ein weiteres Mal unbesiegt. Stephanie Leiendecker vom TSV Bargtheide sorgte bei der weiblichen Jugend B für den zweiten schleswig-holsteinischen Erfolg im Vergleich auf nationaler Ebene.



FOTO: BINDER

Obwohl das Meeresschwimmen entfiel, bekamen die aus südlicheren Gefilden Deutschlands angereisten Gäste nicht nur optisch echt maritimes Flair an der Förde zu spüren. „Der Wind war schon härter als daheim. Da musste man auch technisch ganz schön aufpassen, dass einen der Seitenwind nicht wegbläst“, meinte Hanna Philippin aus dem schwäbischen Sindelfingen.

Das Hauptrennen über 5 km Laufen, 40 km Rad und nochmal 5 km Laufen gewann erwartungsgemäß der dänische Weltklasseathlet Rasmus Henning. Bei den Frauen setzte sich Duathlon-Spezialistin Anke Lakies (Oldesloe) durch.

Im Auftaktrennen der Regionalliga Nord erkämpften die Damen der TriAs Flensburg angeführt von Ruth Pohlmann, die souverän in der Einzelwertung gewann, den dritten Platz. Bei den Männern knüpften die Vorjahresmeister vom „Team Gelting Radshop Brunner“ nahtlos an die vergangene Saison an und holten zum Auftakt der Saison 2009 den Tagesieg gegen 22 Konkurrenzteams.

Niels-Peter Binder

2. Hachede-Triathlon

Tolle Stimmung trotz eiskalter Elbe

Geesthacht, 14.06. - Wieder stand das Schwimmen einer Landesmeisterschaft beim Triathlon auf der Kippe. Nach den verregneten, windigen und kalten ersten Junitagen fiel die Wassertemperatur um fast 6°, so dass nur noch 14,3° 48 Stunden vor der Veranstaltung gemessen wurden. Der Einsatzleiter, Uwe Euskirchen, konnte dann jedoch mit 15,5° Entwarnung geben und alle Strecken, in voller Länge, absolviert werden.

Den Anfang machten die Jedermänner. Nach dem Start unter der Hafendammbrücke über die Elbe wurde eine Runde geschwommen. Als erstes kamen die geübten Triathleten zu ihrem teuren Material in die Wechselzone, je länger der Wettkampf dauerte, umso länger wurden die Wechselzeiten und umso schwerer die Räder. Nach 5 km flachem Einrollen entlang der Elbe wartete der 1,2 km lange Anstieg am Geesthang in Grünhof. Hier konnte sich Henno Garbers klar absetzen und erreichte mit großem Vorsprung nach 24,5 km wieder die Wechselzone. Auf der Laufstrecke baute er diesen auf fast 5 Minuten aus. Der Vorjahressieger Ekkehard Mueller verlor das Duell gegen Andreas Römhild um Platz zwei nur ganz knapp um 3 Sekunden. Bei den Frauen machten zwei Nachmelderinnen das Rennen. Hier siegte Gabriele Hentschke vor Stefanie Wasmund. Die schnellere

Schwimmerin Hentschke wurde auf der Radstrecke von Stefanie wieder abgefangen. Diese konnte aber nur 30 Sekunden Vorsprung herausfahren, was für die Laufstrecke nicht genug sein sollte. So sprang Platz zwei für die Polizistin heraus. Bei der Siegerehrung mussten wir auf die Siegerin verzichten, da sie schon ihren Spätdienst im Krankenhaus Reinbek absolvierte.

Im Rahmen der Kurzdistanz (1,5-42,2-10) wurde die Landesmeisterschaft der SHTU in der Offenen Klasse sowie die Hamburger Betriebssportmeisterschaft ausgerichtet. Favoriten waren Bettina Lange (TSV Bargtheide – Tri) und Johannes Müller (Polizei SV Eutin). Beide setzten sich ins der LM-Wertung auch durch. Johannes und Bettina bildeten schon auf dem zwei Runden Schwimmkurs im Hafenbecken die Führungsgruppe. Die Zuschauer konnten die beiden, mit wenigen Zentimetern Abstand hintereinander Schwimmenden Athleten, von den Tribünen aus verfolgen.

Beide blieben, als einzige, knapp unter der 20-Minuten-Grenze. Beide verließen auch noch fast gemeinsam die Wechselzone. Auf dem Rad setzte sich Johannes klar ab. Die Wechselzone erreichte er mit 3:30 Minuten Vorsprung auf eine Vierergruppe. Gerade als er den ersten Laufkilometer absolviert hatte und an der Wechselzone vorbei lief, liefen seine Verfolger aus dieser raus. Als Sechster kam der spätere Betriebssportmeister Peter Langfeld (BSG Siemens) mit weiteren 90 Sekunden Rückstand in die Wechselzone. Er konnte nach seinem schwachen Schwimmen seine beiden Stärken voll ausspielen und konnte noch einen der „Viererbände“ stellen. Die beiden ersten Männer liefen mit 36:17 Minuten exakt die gleiche Zeit. Bei den Damen zeichnete sich bis wenige Meter vor dem Ziel auch ein Gesamtsieg von Bettina Lange ab. Ihre Schwimmführung konnte sie auf der Radstrecke verteidigen. Doch in der letzten der vier Laufrunden erlitt sie nach mehrjähriger Wettkampfpause, einen Schwächeanfall und wurde auf dem letzten Kilometer von Sabrina Mohr (BSG

Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee

Radsport Zentrum Hamburg) noch abfangen, die erst kurz vorher Liesa Schmidt (USC Kiel) vom zweiten Platz verdrängt hatte. Der Kommentar von Johannes Müller zu dem Schwimmduett lautete: „Immer wenn Bettina mir an den Fußsohlen kratze, wusste ich, du musst wieder etwas schneller schwimmen“. Auch Bettina erholte sich, wie bei Topsportlern üblich, wenige Minuten nach dem Zieldurchlauf von ihrem Anfall. Bei Obst, Grillwürstchen und selbstgebackenem Kuchen kamen auch Zuschauer nicht zu kurz. Viele Teilnehmer sprachen vor Ort von einer gelungenen Veranstaltung und sagten ihre erneute Teilnahme im kommenden Jahr (13. Juni 2010) zu. Die Triathleten des VfL Börnsen hoffen, auch im nächsten Jahr wieder eine Veranstaltung präsentieren zu können, und bedankten sich bei allen 50 Helfern, der Polizei, der Stadt Geesthacht und den Sponsoren für ihre Unterstützung.

Jens Naundorf



3. TriBühne-Triathlon in Norderstedt „Dabeisein“ ist alles

Norderstedt, 21.06. – Das Kribbeln wird immer größer, die Anspannung steigt, der 3. TriBühne-Triathlon in Norderstedt wird zum Treffpunkt vieler begeisterter Menschen. Nachdem in den beiden vorherigen Jahren alle Startplätze beim TriBühne-Triathlon rasant ihre Abnehmer fanden, wurde zugunsten der Teilnehmer die Anzahl der Startplätze durch weitere Startgruppen beim Volkstriathlon erhöht, die ebenfalls bei den sportbegeisterten Norderstedter großen Anklang fanden. Ein Merkmal dieser Triathlonveranstaltung ist, dass nicht nur erfahrene Triathleten, nein, gerade in Norderstedt besonders viele Hobbysportler aus den unterschiedlichsten Sportarten teilnehmen und einfach nur von der Sportart faszinierte Freizeitsportler die Herausforderung Triathlon suchen und für ein

besonderes Flair bei dieser Veranstaltung sorgen. Neben den zahlreich vertretenen Erwachsenen, ließen sich auch die Schüler und Jugendlichen dieses Event in Norderstedt nicht entgehen und drückten der Veranstaltung ihren Stempel in ihrer erfrischenden Art auf. Auch Schulen aus Hamburg waren mit ihren Schülern zahlreich erschienen. Dann war es soweit! Unter tosenden Beifall der rund um das Schwimmbecken stehenden Zuschauer, bildeten die jüngsten im Bunde den Auftakt des 3. TriBühne-Triathlon.

In den Wettkämpfen der Schülerinnen und Schüler und auch der Junioren erlebten die Zuschauer viele tolle Wettkämpfe. Spannende Positionskämpfe und souveräne Siegerinnen und Sieger waren gleichermaßen zu bestaunen. Miriam Grube und Philipp Eggert von den SG Wasserratten Norderstedt distanzieren im Junioren-Rennen ihre Konkurrenz schon nach dem Schwimmen mehr als deutlich und konnten die beiden anderen Disziplinen ganz in Ruhe angehen und sich auf ihren Sieg freuen.

Nachdem nun der Nachwuchs mit seinen Wettkämpfen durch war, durften endlich die teilweise aufgeregten Erwachsenen selber ins Wettkampfgeschehen eingreifen. Gut gelaunt ging es in zwei Startgruppen über die Olympische Distanz an den Start. André Stübs von den Triabolos Hamburg zeigte gleich, wer der „Chef“ ist. Im Laufe des Wettkampfes baute er seinen beim Schwimmen erarbeiteten Vorsprung unermüdlich weiter aus und gewann ungefährdet die Olympische Distanz bei den Männern. Bei den Frauen lief es ähnlich ab und Manuela Dierkes von Tri Michels Hamburg gewann souverän. Ebenfalls in verschiedenen Startgruppen aufgeteilt, gingen die Volks- und Sprintathleten an den Start. Bei den Sprintern setzten sich bei Frank Hetmank von der TSG 07 Burg Gretesch, und Anja Suckstorff, von den Triabolos Hamburg durch.

Im größten Starterfeld, den Volksathleten, bei denen viele am Start waren, die einfach Spaß an der Bewegung haben.

Den Triathlonsport kennen lernen, Triathlon als einen schönen Ausgleich zum Alltag wahrnehmen und die tolle Atmosphäre einer Triathlonveranstaltung genießen - es gibt viele verschiedene Gründe, warum der Einzelne sich beim 3. TriBühne-Triathlon angemeldet hat. Eins haben alle gemeinsam: Die Freude und den Spaß an dieser Veranstaltung. So stand bei den meisten Startern nicht der Sieg im Vordergrund, sondern das „Dabeisein“ bei einer tollen Veranstaltung. Tanja Neumann von der LG Alsternord und Sven Teegen vom MTV Itzehoe erreichten das Ziel als Volkstriathlon-Sieger. Jeder Teilnehmer des 3. TriBühne-Triathlons bekam im Ziel eine Medaille umgehängt und ein Finisher-Shirt überreicht.

Direkt nach dem Zieleinlauf, der Medailenübergabe und der Finisher-Shirt-Ausgabe konnte sich jeder Aktive bei einem reichhaltigen Buffet stärken. Ob Wassermelone, Apfelsinen, Äpfel, Kuchen, Wasser oder ein isotonisches Getränk, es war für alle etwas dabei.

Weitere Informationen zum Norderstedter Triathlon unter: www.norderstedt-triathlon.de

Stefan Schröter

16. Rosenstadt-Triathlon in Eutin Streckenrekord durch Stephan Bergemann

Eutin, 28.06. - Der 16. Rosenstadt-Triathlon ist Geschichte. Fast zwölf Stunden lang wurde in Eutin rund um die Uhr guter Sport geboten und von den 392 Finishern durfte sich nicht nur jeder wie ein Gewinner fühlen, sondern trug mit seiner ganz persönlichen Geschichte über Sieg oder Niederlage zur Erfolgsstory bei.

Allerdings kam es ausgerechnet beim traditionellen Beginn des 14. Kindertriathlons zunächst zu einer ärgerlichen Pannenserie und Emotionen pur. Fiel am kleinen Eutiner See der Sprung ins warme Wasser mit Temperaturen von 19 Grad Celsius noch problemlos aus, folgte für

Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee

Sebastian Wardeck (Polizei SV Eutin) und Cliff Danklefsen (SpVg Eidertal Molfsee) fortan nach dem Schwimmen eine kaum einkalkulierte kalte Dusche. Da beide C-Schüler zuvor bei der Wettkampf-Besprechung von Roman Tietze wohl nicht ganz genau hingehört hatten und entlang ihrer Rad- sowie Laufstrecke genug fachkundige Ordner fehlten, fand das Duo den falschen Weg zu früh ins Ziel.

Statt ausgelassener Freude ließen ebenfalls die Eltern der enttäuschten Kids hörbar erbost ihren Gefühlen freien Lauf. Schnell wie ein Blitz ließ sich die achtjährige Merle Schreiber (SG Athletico Büdelsdorf) als kleiner Profi durch nichts aus der Ruhe bringen und siegte bei den Mädchen dieser Altersklasse: „Mir macht Triathlon riesig Spaß. Warum da auf einem großen Schild Wendepunkt stand, hat mich zwar auch gewundert, aber nach kurzem Überlegen bin ich einfach weiter geradeaus gefahren.“

Zudem passierten ob des anfänglichen Nieselregens auf dem nassen Kopfsteinpflaster mit dem Drahtesel oder im Endspurt auf rutschiger Tartanbahn mehrere Stürze, die glücklicherweise alle ebenso glimpflich ausgingen, wie ein Schlag an den Hals von Kaja Marie Schröder (Möllner SV) im Eifer des Gefechts beim Kraulen. Als ihre Tränen und die Strecke wenig später wieder von der Sonne getrocknet waren, folgten dem etwas chaotischen Fehlstart gewohnt fröhliche Rennen beim familiären Fitnessfest.

Hannah Kownatzki (Lübeck) und Sarah Zeller (Eutin) sorgten für Gänsehaut-Feeling, um die letzte Teiletappe Hand in Hand als gefühlten Doppelsieg (A-Schülerinnen) bis ins Ziel zu laufen. „Ein schönes Gefühl. Wir verstehen uns super, sind gleichstark und wollten beide nicht, dass heute die andere nur Zweite wird“, gab Sarah Zeller zu Protokoll. Der Lübecker Hegge Friedrich (7.) bekam einen Sonderpreis, weil er unterwegs ein Pedal seines Rennrads verlor und trotzdem bis zum Schluss durchhielt. Eutins Talentschuppen mit Lukas Zeller (5.), Marlene Jost (4.), David Zeller (2.), Kersti Spiekermann (3.), Jonas Wolf (3.), Niko Rehfeld (4.), Rasmus Steinmetz (7.), Linus Samson

(15.), Anna Zeller (1.), Merle Bahr (4.), Kristin Heidenreich (2.) und Eva Samson (3.) sprühte ohnehin vor Tatendrang. Wenige Wochen vor den Deutschen Jugendmeisterschaften in Merzig (2. August) bewiesen Moritz Lange (USC Kiel, 4.), Anne Schmidt (2.), Sarah Krüger (beide TuS Holtenuau, 1.), Lasse Nygaard Priester und Miriam Grube (beide SG Wasserratten Norderstedt jeweils 1.) aus dem Nachwuchsbereich der Schleswig-Holsteinischen Triathlon-Union, warum mit ihnen sogar national zu rechnen ist.

Zu den Top-Favoriten gehört dort aber das Team aus Mecklenburg-Vorpommern. Frank Heimerdingen hatte als Bundesnachwuchs-Stützpunktrainer fast alles aufgeboten, was im Sportinternat des SC Neubrandenburg zurzeit Rang und Namen besitzt. Die Bewährungsprobe in Eutin funktionierte mit der erst 17-jährigen Marie-Luise Kliez als Gesamtsiegerin Olympische Distanz (1,5/40/10) sowie Danny Friese (1.), Clemens Schreiber (2.), Oliver Blum (3.) und Anna Wagenknecht (2.) beim Sprint (0,5/20/5) nahezu perfekt. Da der Kreis Plön für Triathleten ein prima Pflaster zu sein scheint, bezieht Frank Heimerdingen mit dem Kader am nächsten Wochenende prompt ein Trainingslager in der Sportschule Malente.

Dass Stephan Bergermann (TSV Bargtheide) dank 1:54:14 Stunden für einen neuen Streckenrekord in der Olympischen Königsklasse während des 16. Rosenstadt-Triathlon sorgte, war ein weiteres I-Tüpfelchen.

Nicht weniger imponierend die großartige Leistung von Stephan Birnmeyer (TRIAS Bad Schwartau), der einst den Krebs besiegte und jetzt Vize-Landesmeister der Altersklasse TM40 wurde.

Ein Repro-Rennen der ganz besonderen Art finishte Martin Tornow (Möllner SV). Rang 21 beim Sprint auf einem ganz normalen Rad war schlichtweg ebenso heldenhaft wie der Ehrgeiz aller Volkstriathleten. Kein Wunder, dass SHTU-Präsident Carsten Bieler vom Wettkampf-Geist begeistert war, egal ob bei den Profis

oder Hobbysportlern: „Eutin bleibt eben immer eine Reise wert. Stimmung und Flair sind hier besonders schön. Was mir persönlich auffällt und große Freude bereitet, ist die Leistungsentwicklung in sämtlichen Bereichen. Gerade im Nachwuchsbereich steckt viel Potenzial.“ Sicherlich eine Erfolgsgeschichte, die auch zukünftig beim 17. Rosenstadt-Triathlon fortgesetzt wird.

Roger Kerber



18. Büdelsdorf Kinder- und Schülertriathlon

Wimpernschlagfinale um den Schülerinnen-Titel

Büdelsdorf, 04.07. - Spannender hätte die Triathlon-Landesmeisterschaft bei den Schülerinnen C nicht verlaufen können: Nach 100 m Schwimmen, 2,5 km Radfahren und 400 m Laufen lag Merle Schreiber von der ausrichtenden SG Athletico Büdelsdorf im Ziel nur eine Sekunde vor Mara-Sophie Münster von TriAs Flensburg. Jagd nach Bestzeiten statt gemütlichem Planschen: 75 Nachwuchssportler waren im Büdelsdorfer Naturerlebnisbad beim 18. Büdelsdorfer Kindertriathlon am Start. Gleichzeitig wurden auch die SHTU-Landesmeisterschaften der Schülerinnen und Schüler C bis A (8 bis 13 Jahre) ausgetragen. Für die ausrichtende SG Athletico Büdelsdorf errang Merle Schreiber den Titel bei den Schülerinnen C. Schreiber

Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee

lieferte sich mit ihrer ärgsten Konkurrentin Mara-Sophie Münster (TriAs Flensburg) einen packenden Zweikampf. Nach dem Schwimmen (100 m) und Radfahren (2,5 km) lag sie auf dem ersten Platz. „Beim Schwimmen habe ich einen Schlag auf die Nase bekommen, ich konnte aber weitermachen“, sagte Schreber, die zuvor in Rendsburg und Eutin siegreich war. Bei der Landesmeisterschaft aber ging es eng zu. Die Flensburgerin war ihr beim Laufen (400 m) hartnäckig auf den Fersen und ließ sich nicht abschütteln. In einem rasanten Spurt konnte sich Schreber knapp in 13:46 Minuten durchsetzen. Ihre Gegnerin kam eine Sekunde später ins Ziel. „Das war eine prima Leistung von Merle“, lobte Lauftrainerin Margit Bartsch die Vorstellung ihres Schützlings. Auf welchem Niveau sich Merle Schreber und Mara-Sophie Münster bewegen, zeigt, dass sie mit ihren Zeiten auch bei den Jungen der gleichen Altersklasse Spitzenplätze errungen hätten.

Rüdiger Müller

17. Poggensee-Triathlon in Bad Oldesloe Familie Poggensee startete beim Poggensee-Triathlon

Bad Oldesloe, 05.07.- Beim 17. Poggensee-Triathlon des Spiridon-Club Bad Oldesloe am 5. Juli 2009 war das Feld mit 113 Startern und Zieleinläufen recht gut. Auch Petrus hatte ein Einsehen und ließ Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei angenehmen Wassertemperaturen anfangs auf der Fahrrad- und Laufstrecke über Schadehorn und durch den Ortsteil Poggensee bei bedecktem Himmel die 7,7 km lange Strecke absolvieren. Dann jedoch lachte er aus vollem Herzen und die Läuferinnen und Läufer zwischen 73 und 17 Jahren spürten die Anstrengungen auf den letzten Metern bis zum Ziel.

Es gab dennoch rundum zufriedene Gesichter, bei den Athletinnen und Athleten, sowie bei dem die Veranstaltung organisierenden Team um Hans-Heinrich Dabelstein und Udo Schop, bei den ebenfalls als Team in bewährter Form auftretenden

Moderatoren Dr. Fritz Dieterich und dessen Frau Traute sowie all den anderen Helferinnen und Helfern um den Vorsitzenden Dietrich Ehlert.

Die Sieger der Sportgruppe, ein zufriedener Michael Klewer aus Güstrow (1:13:48 Std) bei den Männern und eine fröhliche Anke Lakies vom VfL Oldesloe (1:20:42), die am Vortag noch Vierte bei den Europameisterschaften wurde, waren mit ihren Leistungen voll einverstanden. Auch die jeweiligen Zweitplatzierten Gunnar Langenbruch aus Ahrensburg (1:15:42 Std.) und Dr. Diana Mull (1:25:02 Std.) zeigten sich übergücklich über ihre Erfolge. In der Hobbygruppe wiederholte der 18-jährige Malte Onas von der TMS Bad Oldesloe sein erfolgreiches Abschneiden bei sportlichen Veranstaltungen in Schleswig-Holstein, als er die Disziplinen 500 Meter Schwimmen, 23 km Radfahren und 7,7 km Laufen in der sagenhaften Zeit von 1:16:19 Std. zurücklegte und als Erster bei den Männern den Pokal erhielt. Bei den Frauen gewann Inga Paasch aus Dahmker in 1:32:39 Stunden.

Eine kleine Kuriosität am Rande: Es kommt sicher nicht oft vor, dass der Name einer Sportveranstaltung mit einem Familiennamen identisch ist und doch nichts miteinander zu tun haben. Jetzt am Sonntag in Bad Oldesloe traten jedoch Vater und Sohn Poggensee aus Frankfurt beim Poggensee-Triathlon in der Hobbygruppe an. Zur Erinnerung überreichte Dr. Dieterich eine Urkunde. Interessierte sollten sich bereits jetzt für den 18. Poggensee-Triathlon anmelden. Hans-Heinrich Dabelstein und Udo Schop haben zugesagt, auch im nächsten Jahr die Verantwortung für die Durchführung zu übernehmen, und beim Wettergott um gleich gute Bedingungen wie in diesem Jahr ersucht.

Garrit Leemreijze

 **INTERSPORT**

7. Afterwork-Triathlon in Niebüll Sinika Timme und Torben Benike siegen beim Feier- abend-Rennen

Niebüll, 10.07. – Von 99 gemeldeten Teilnehmern gingen beim 7. Afterwork-Triathlon in Niebüll des TSV Rotweiß Niebüll 81 an den Start. Als Sieger durften sich am Ende Sinika Timme und Torben Benike feiern lassen. Der Nospa-Afterwork-Triathlon an der Wehle fand erstmals nicht in der Woche, sondern an einem Freitagabend statt. Trotz des neuen Termins lagen bei der siebten Auflage 99 Anmeldungen vor. Allerdings schien die unsichere Wetterlage doch einige Aktive abzuschrecken. So nahmen letztlich 22 Frauen und 59 Männer den kurzen und knackigen Triathlon über 400 Meter Schwimmen, 17 Kilometer auf dem Rad und 3,5 Kilometer Laufen in Angriff. „Die Verlegung auf den Freitag macht den Triathlon etwas entspannter, die Teilnehmer haben etwas mehr Zeit für einen Schnack“, freuten sich die Organisatoren Peter Rickmers und Henning Hemsen über ein interessantes Starterfeld und mehr Triathletinnen als in den Vorjahren. „Die Frauen-Konkurrenz wird immer stärker“, stellte Rickmers fest.

Zuerst gingen die Frauen und einige Männer ins Wasser. Zehn Minuten später startete der große Rest des Männerfeldes. Da auch hier gute Triathleten an den Start gingen, sollte es am Ende eine Überraschung geben. Willi Petersen aus Ladelund kam nach dem Schwimmen als Erster aus dem Wasser, wurde aber in der Wechselzone von Sebastian Schluricke (Klixbüll) überholt. „Ich habe einfach schlecht gewechselt und hatte dann auch noch meine Radschuhe vergessen, so dass ich mir die von Peter Rickmers leihen musste, die doch etwas drückten“, so Petersen später. Auf dem Rad nahm er die Verfolgung von Schluricke auf und kam bis auf 20 Sekunden heran. „Du bist toll auf dem Rad gefahren“, lobte Schluricke seinen Verfolger.

Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee

Auf der Laufstrecke wurde das Rennen aber schnell entschieden. Schnell lief Willi Petersen auf Sebastian Schluricke auf, überholte diesen und kontrollierte danach das Rennen. „Laufen ist meine Disziplin“, strahlte Petersen.

Er war nach dem Zieleinlauf fast sicher, den Triathlon nach Platz drei im Vorjahr diesmal als Sieger absolviert zu haben. Zumal er und Schluricke kurz darauf vom großen Pech des Niels Schuldt aus Flensburg hörten, dem vermeintlich einzigen ernsthaften Konkurrenten in der zweiten Startgruppe. Schuldt war nach dem Schwimmen fast eine Minute schneller, fuhr dann einen Umweg über die Laufstrecke und holte sich, gerade wieder auf dem richtigen Weg, auch noch einen „Platten“. Schuldt fuhr fast gemächlich zurück zur Wehle, diskutierte kurz mit einem Radbesitzer und nahm mit einem neuen Vorderrad das Rennen wieder in Angriff. „Das war mein erster richtiger Triathlon in diesem Jahr und hat trotz allem viel Spaß gemacht. Das ist wirklich toll hier und sehr familiär“, ärgerte sich Niels Schuldt bei seiner Premiere in Niebüll keineswegs über seine Zeit knapp über einer Stunde und den 40. Platz. Nach der Auswertung der Zeiten zeigte sich aber, dass noch einer sehr schnell war in der zweiten Gruppe: Torben Benike (Flensburg) hatte im Rennen gegen die Uhr die bessere Einteilung und lag im Ziel mit 46:18 genau 30 Sekunden vor Willi Petersen (46:48) und Sebastian Schluricke (47:51).

Bei den Frauen wurde das Rennen ebenfalls erst auf der Laufstrecke entschieden. Vorjahressiegerin Sinika Timme aus Fahrens überholte hier Jutta Lützen-Junge und dann auch noch die führende Steffanie Wasmundt. Bis dahin hielt ihr Vater Hinnerk noch gut mit, musste dann aber dem hohen Tempo seiner Tochter Tribut zollen und kam 15 Sekunden nach ihr ins Ziel. Am Ende gewann die 16-Jährige souverän und mit deutlichem Vorsprung in 53:54 Minuten vor Wasmundt (55:17) und Lützen-Junge (56:51).

Das waren wieder herausragende Leistungen“, lobte Stephan Hennig, Filialeiter

des Hauptsponsors Nord-Ostsee-Sparkasse, bei der Siegerehrung alle Teilnehmer. Der starke Westwind hatte das Radfahren auf der Deichstraße nach Emmelsbüll-Horsbüll zu einer echten Herausforderung gemacht. „Das war die Hölle“, brachte es eine Teilnehmerin auf den Punkt. Aber im nächsten Jahr wollen sie alle wieder dabei sein beim 8. Nospa-Afterwork-Triathlon. Alle Ergebnisse im Internet unter www.niebuell-triathlon.de/vu/

Wolfgang Pustal

14. Bargteheider Schülertriathlon 1000 Zuschauer jubelten den Kids zu

Bargteheide, 12.07. - Rund 500 junge Ausdauersportler verwandelten den Bargteheider Sportpark und das angrenzende Freibad am Sonntag in ein Tollhaus: Der TSV Bargteheide veranstaltete zum 14. Mal seinen Schülertriathlon und suchte in dessen Rahmen die sportlichste Schule. Am Ende war es eine Entscheidung mit nur einem einzigen Punkt Vorsprung: Den Gesamtsieg beim Schülertriathlon in Bargteheide sicherte sich die Grundschule Alte Alster aus Bargfeld-Stegen mit 418 Zählern. Auf dem zweiten Rang landete die Carl-Orff-Schule aus Bargteheide mit 417 Punkten. Mit etwas Abstand folgt die Grundschule Tangstedt und 377 Punkten.

422 junge Sportler zwischen sechs und 15 Jahren waren dieses Jahr zu dem Dreikampf aus Schwimmen, Radfahren und Laufen angetreten. 20 verschiedene Schulen aus dem Umkreis nahmen an der größten Triathlon Breitensportveranstaltung für die Jugend in Schleswig-Holstein teil. Aber auch viele Kinder und Jugendliche aus Sportvereinen kämpften um Platzierungen, ihre Wertung erfolgte getrennt von den Schulanmeldungen. Für die fünf Altersklassen Jugend B, Schüler/Schülerinnen A, B, C und D gab es in diesem Jahr nur zwei verschiedene Streckenlängen. Die Jahrgänge 2000 bis 2002 mussten dabei 50 Meter Schwimmen,

2500 Meter Radfahren und 400 Meter Laufen. Für die Jahrgänge 1994 bis 1999 lautete die Aufgabe, 200 Meter Schwimmen, fünf Kilometer Radfahren und 1000 Meter Laufen zu absolvieren. Wie erwartet gewann dabei die Landesmeisterin der B-Jugend Stephanie Leindecker ihren Wettkampf.

Auch Lena Schott, ebenfalls B-Jugend, sicherte sich als Dritte eine Platzierung auf dem Siegetreppchen. Für beide Spitzenathletinnen war es eine gute Vorbereitung auf die Deutsche Jugendmeisterschaft, für die sie sich erstmals in diesem Jahr qualifiziert hatten. Mit dem Verlauf der gesamten Veranstaltung, die von über 1000 jubelnden Besuchern begleitet wurde, zeigten sich die Veranstalter sehr zufrieden. Monika Dankelmann, Spartenleiterin Jugendtriathlon des TSV Bargteheide, lobte alle teilnehmenden Kinder und Jugendlichen: „Es ist einfach fantastisch anzusehen, wie sich die jungen Sportler reinhängen und das Beste aus sich herausholen. Deswegen bekommt auch jeder Teilnehmer von uns ein Finisher-T-Shirt, eine Medaille und eine Urkunde“, sagt sie. Und Katrin Andresen von der Presseabteilung des Vereins ergänzte: „Unser Dank gilt allen freiwilligen Helfern, über 120 haben diesmal mitgemacht, darunter auch ein sportbegeisterter Senior im stolzen Alter von über 80 Jahren“, freut sie sich. Auch das Wetter spielte mit, erst zum Ende der Siegerehrung fielen die ersten Regentropfen.

Bargteheides Bürgermeister Dr. Henning Görtz und Bürgervorsteher Horst Kummerincke, die persönlich einige Starts zu Beginn vorgenommen hatten, zeigten sich angetan von der Organisation: „Einen Wettkampftag mit über 400 Kindern logistisch so reibungslos über die Bühne zu kriegen, verlangt einiges ab. Die Veranstalter machen das hier bereits richtig professionell“, stellen sie anerkennend fest.

Text: Stormarner Tageblatt

Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee

1. GHI-Triathlon in Hohenlockstedt 300 Athleten feierten starke Premiere

Hohenlockstedt, 12.07. - Die Triathleten vom Gut-Heil Itzehoe haben in der Gemeinde Hohenlockstedt einen perfekten Ort für ihren Triathlon gefunden. Kurze Wege für die Athleten und auch die Zuschauer hatten so das Schwimmen, die Wechsel, den Wendepunkt auf dem Rad, die Laufstrecke und den Zieleinlauf fest im Blick.

Insgesamt folgten dem Lockruf 300 Athleten aus dem norddeutschen Raum. Gestartet wurde über die Volksdistanz und die Olympische Distanz, diese auch mit Staffelfwertung. Bei der Olympischen Distanz zeichnete sich schnell ein Duell zwischen dem stark auftrumpfenden Lokalmatadoren Jakob Ohlsen (Team Erdinger Alkoholfrei GHI) und Matthias



FOTO: BELTZ

Heineke (AMTV Triathlon Hamburg) ab. Wenige Sekunden Abstand trennte die beiden nach dem Schwimmen und auch auf dem Rad konnte sich keiner der beiden absetzen. Die Führung wechselte ständig und beide fuhren fast zeitgleich in die Wechselzone. Durch einen schnellen Wechsel konnte Ohlsen führend auf die Laufstrecke gehen. Heineke verlor seinen zweiten Platz noch an den stark laufenden Team-Bergamont-Athleten Philipp Herber. Herber konnte den führenden Ohlsen jedoch nicht mehr gefährden.

Der junge Itzehoer freute sich riesig über den Gesamtsieg. Bei den Frauen konnte Sabrina Mohr ihrer Favoritenrolle gerecht werden. Keiner konnte der starken Radfahrerin folgen und so konnte sie sich

nach 2:14:11 Stunden über einen ungefährdeten Sieg freuen. Es folgten auf Platz zwei Marit Huckfeldt und als Dritte Bente Lobach. Die Sieger freuten sich über Geldpreise sowie Sachpreise von Erdinger Alkoholfrei. Im Wettkampf über die Volksdistanz konnte Stefanie Wasmundt ihren Heimvorteil ausnutzen. Die Itzehoerin gewann mit knapp zwei Minuten Vorsprung. Bei den Männern gewann Tim Ole Petersen (TriAs Flensburg) mit zwanzig Sekunden Vorsprung.

Das Konzept der Organisatoren um André Beltz ging voll auf und so herrschte auf den Strecken tolle Stimmung. Da die Athleten mehrere Rad- bzw. Laufrunden absolvieren mussten und immer wieder das Gelände der Lohmühle kreuzten, herrschte hier super Stimmung und diese animierte die Athleten zu Bestleistungen. Fotos, Ergebnisse und ein Video, sind auf der Homepage der Veranstalter (www.ghi-triathlon.de) zu finden.

André Beltz

8. OstseeMan-Triathlon in Glücksburg: Perfekte Bedingungen er- möglichten perfekte Er- gebnisse

Glücksburg, 02.08. – Joseph Spindler ist der neue „Mister OstseeMan“: Bei der achten Auflage des großen Triathlonspektakels in Glücksburg erkämpfte sich der 35-jährige aus dem bayrischen Gaißach seinen nunmehr dritten Erfolg. Er zog damit mit dem dreifachen Champion Matthias Klumpp (Reutlingen) gleich und verbesserte dessen bisherigen Streckenrekord um vier Minuten. Nach 8:28:17 Stunden hatte der neue Champion das 3,8 km lange Schwimmen in der Förde, die 180 km lange Raddistanz durch das hügelige Angeln sowie den 42,195 km langen Marathonlauf rund um das Wasserschloss hinter sich gebracht. Bei idealen äußeren Bedingungen war der für das Team TBB startende Profi so schnell unterwegs wie noch nie. Auch sein bis zum Schluss hartnäckiger Verfolger Horst

Wittmershaus (SC Weyhe) blieb in 8:30:59 Stunden noch unter der alten Bestmarke bei Deutschlands nördlichstem Langdistanzrennen. Den dritten Platz der Männer erkämpfte der Däne Ulrik Schaarup in 8:45:04 Stunden. Volker Orthmann aus Neumünster setzte



FOTO: BINDER

sich in 8:52:16 Stunden als bester Schleswig-holsteinischer Athlet in Szene. In die Rekordlaune fügten sich auch die schnellsten „OstseeWoMen“ ein.

Die Vorjahreszweite Nicole Woysch von Tri-Sport Saar Hochwald stieß mit einem famosen Rennen in die absolute deutsche Spitze vor und pulverisierte die alte Streckenbestmarke förmlich. In 9:22:24 Stunden war die „Eisenfrau“ aus dem Saarland mehr als eine halbe Stunde schneller als die bisherige Topzeit der zweifachen Siegerin Conny Dauben.



FOTO: BINDER

Die 33-jährige aus Sprockhövel blieb am Ende ohne Chance, obwohl sie in 9:57:58 Stunden nur wenig langsamer war bei

Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee

ihrem Rekordrennen 2007. Die Südafrikaner Caroline Koll lag nach einer tollen Schwimmleistung zunächst in Führung, musste aber ihre deutsche Konkurrentinnen schon auf der Radstrecke ziehen lassen und lief nach 10:18:42 Stunden als Dritte ins Ziel.



FOTO: LEHMANN

Christina Lehmann vom Ratzeburger TSV kam nach 11:16:12 Stunden als beste SHTU-Athletin ins Ziel. Rund 500 Einzelkämpfer und über 600 Staffelstarter stellten sich der großen Herausforderung an der Flensburger Förde.

Besser hätten sich die Triathleten beim 8. OstseeMan-Triathlon in Glücksburg die Bedingungen nicht ausmalen können. Der Wettergott ermöglichte beim großen Ausdauerspektakel an der Förde zwei imposante neue Streckenbestzeiten. Die neue Frauensiegerin Nicole Woysch legte mit ihrer neuen Bestmarke von 9:22:24 Stunden ein Ergebnis auf den Asphalt, mit dem sie sich wohl endgültig in der allerersten Reihe der deutschen Langdistanzathletinnen etablieren dürfte. Joseph Spindler feierte in neuer Rekordzeit von 8:28:17 Stunden nach 2006 und 2008 seinen dritten Sieg beim OstseeMan und ist damit legitimer Nachfolger des in Glücksburg ebenfalls dreifach siegreichen, bisherigen Streckenrekordhalters Matthias Klumpp. Genau rechtzeitig zum Start des großen Triathlonfestivals in der Stadt am Wasserschloss, zu dem gestern knapp 1200 aktive Ausdauerfreaks aus 13 Nationen und mehrere Tausend Zuschauer

pilgerten, hatte sich der Wind der letzten Tage offenbar komplett ausgetobt. Fast kein Lüftchen wehte über der Flensburger Förde, als sich die Athleten am frühen Morgen in das Meereswasser stürzten.

Eine ruhige, fast spiegelblanke See bescherte ideale Verhältnisse für die erste Disziplin, das 3,8 km lange Schwimmen in der 16,5 Grad Celsius kühlen See. Auch auf der Radstrecke freuten sich die Athleten, dass kaum ein Windhauch das Tempo dämpfte. Mit ihren zahlreichen kleinen Anstiegen blieb die 30 km lange Radrunde, die es sechs Mal zu absolvieren galt, gleichwohl eine anstrengende Herausforderung. Die kurzen Nieselregenschauer störten auf der Radstrecke nur kurz und waren beim abschließenden Marathonlauf sogar für viele eine willkommene Abkühlung bei sommerlichen, aber keineswegs zu heißen Bedingungen. Diese begünstigenden Faktoren sowie die Topform der Spitzenathleten sorgten dafür, dass die Zuschauer am Kurstrand den bislang schnellsten OstseeMan-Triathlon erlebten.

Die Saarländerin Nicole Woysch katapultierte das Niveau des Frauenrennens in ungeahnte Sphären. Erst 9:22:24 Stunden war das Rennen über die Legenden reiche Langdistanz alt, als die 33-jährige bereits als neue Siegerin und Rekordhalterin am Kurstrand frenetisch gefeiert wurde. Die Polizeikommissarin, die ihren derzeitigen Erziehungsurlaub dazu nutzt, ihrem Sport als Profi nachzugehen, präsentierte sich in herausragender Form und ließ ihren Konkurrentinnen keine Chance.

Die nach dem Schwimmen noch zwei Minuten vor ihr liegende Südafrikanerin Caroline Koll fing Woysch schon früh auf der Radstrecke und strebte anschließend in imposantem Tempo einem ungefährdeten Sieg entgegen. Bei ihrem bereits dritten Langdistanzrennen in diesem Jahr verbesserte die junge Mutter ihre erst vor vier Wochen in Klagenfurt aufgestellte Topzeit nun zur echten deutschen Spitzenklasse auf der Langstrecke. „Das war persönliche Bestzeit nochmals um sieben Minuten. Nicole Woysch zählt mit dieser mein erster Langdistanzsieg.

Das war schon wichtig“, freute sich die Siegerin über den Erfolg in Glücksburg, wo sie im Vorjahr nur acht Monate nach der Geburt ihres ersten Kindes als Zweite ins Ziel gekommen war. „Über viele lange Wettkämpfe gewinne ich die notwendige Wettkampfhärte“, beschrieb die Spitzenathletin ihre ungewöhnliche Wettkampfanalyse, die in diesem Jahr in Köln und Barcelona noch zwei weitere Starts über die Langdistanz vorsieht. Woysch verhinderte mit ihrer Glanzzeit den Hattrick von Conny Dauben (Sprockhövel).

Die Siegerin von 2007 und 2008 präsentierte sich in 9:57:58 Stunden ebenfalls in starker Form, musste aber die Überlegenheit der Siegerin neidlos anerkennen. „Ich gönne es ihr wirklich, heute ist halt ihr Tag“, gratulierte Dauben ihrer Nachfolgerin schon im Ziel.

Als glücklicher und fairer Zweiter zeigte sich Horst Wittmershaus (SV Weyhe). Der Niedersachsen und der Bayer Joseph Spindler lieferten sich über mehr als acht Stunden einen spannenden Zweikampf. Der 41-jährige Wittmershaus kam nach dem Schwimmen mit einer Minute Vorsprung auf Spindler aus dem Wasser, musste den sechs Jahre jüngeren Profi auf der Radstrecke aber passieren lassen, blieb aber mit weniger als drei Minuten Rückstand in Verfolgerstellung.

Als es auf die Laufrunden ging, schien das Rennen noch einmal spannend zu werden. „Als ich nach der zweiten Runde merkte, dass er Zeit gut gemacht hat, habe ich kurz einen Schreck gekriegt“, beschrieb Spindler, der zu den absoluten Laufassen der Szene zählt, seine Wettkampfindrucke.

Der neue Champion hat aber noch Reserven, um zu reagieren und stellte den alten Vorsprung wieder her. „Ernsthafte Hoffnungen habe ich mir eigentlich nicht gemacht. Joseph hat in der dritten von fünf Runden den Sack zugemacht. Ich freue mich, dass er mich so toll mitgezogen zu meiner starken Zeiten“, äußerte sich der alte und neue Norddeutsche Meister anerkennend über den Gesamtsieger aus dem Süden.

Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee

Neben den Topathleten freuten sich auch viele weitere Ausdauerfreake über persönliche Erfolgserlebnisse bei der Bewältigung der gigantischen Distanz. Die stimmungsvolle Kulisse und die Unterstützung durch die Fans am Streckenrand trugen ihren Anteil dazu bei, dass der OstseeMan auch bei der achten Auflage seine Erfolgsgeschichte fortsetzte.

Niels-Peter Binder



6. „Gegen den Wind“-Triathlon Triathleten durften endlich wieder ins Wasser

St. Peter-Ording, 15.08. - Endlich wieder der erhoffte Dreikampf – beim sechsten „Gegen den Wind“-Triathlon in durften die Teilnehmer nach zwei Zwangspausen wieder Schwimmen. Es gewannen Stephan Bergemann und Bettina Lange. Die letzten Male war der Wind zu stark, die Wellen schlugen hoch und verhinderten, dass die Athleten ihren Dreikampf wie üblich mit dem Schwimmen starten konnten.

Die SHTU hatte das Schwimmen zwei Mal abgeblasen mit Rücksicht auf die Aktiven – und nicht, wie fälschlicherweise berichtet worden war, weil die DLRG mit ihren Booten nicht aufs Wasser konnte. In diesem Jahr klappte es beim „Gegen den Wind“-Triathlon endlich wieder – mit Neopren-Anzügen und Badekappen ausgerüstet, stürzten sich die Triathleten in die Nordsee. Allerdings hatte man diesmal die Ebbe als Tide gewählt, so dass bis zum Erreichen einer Schwimmtiefe doch noch etliche Meter im Knie hohen Wasser zurückzulegen, zusätzlich nach dem Verlassen der See noch mehr als 100 Meter auf dem Strand zu laufen waren. Aber das herrliche Wetter schien die Sportler anzuspornen, und so stellte der bogenförmige Kurs im Wasser auch bei deutlichem Wellengang kein sichtliches Problem dar. Lediglich bei den Schüler-Triathleten

verzichtete man aus Sicherheitsgründen auf das Schwimmen – die „Jedermänner“ und die „Olympier“ aber mussten „ran“.

Da jedoch zum Wasser hin und hinaus zur Wechselzone noch gute Entfernungen zu überwinden waren, hatte man die Schwimm-Distanz entsprechend verkürzt: 800 Meter für die Olympier (sonst 1,5 km), 400 Meter für die Jedermänner (sonst 500 Meter). Die Schüler liefen einen Kilometer zusätzlich statt zu Schwimmen. Die weiteren Wettbewerbe, Radfahren und Laufen, gingen über die üblichen Distanzen (Olympier/Rad 38 km, Lauf 10 km; Jedermänner/Rad 20 km, Lauf 5 km; Schüler/Rad 5 km, Lauf 1 km). Bei den Männern holte sich Stephan Bergemann in 1:47:51 Stunden den Sieg, bei den Frauen triumphierte Bettina Lange in 2:11:53 Stunden. Veranstalter Luigi Bariani hatte mit etwa 1000 Athleten gerechnet (inklusive der Lauf-Veranstaltung am Folgetag), und so kam es denn auch – eine Zählung ergab exakt 1043 Teilnehmer.

Text: Husumer Nachrichten

5. TriFun-Triathlon auf Pellworm Am Deich purzelten die Rekorde

Pellworm, 22.08. - Auch die fünfte Auflage des Tri-Fun-Triathlons auf Pellworm machte ihrem Namen alle Ehre. Spaß war Trumpf bei den Teilnehmern, die sich auf der Wattenmeer-Insel bei Deutschlands einzigem Tide abhängigen Triathlon ins Nordseewasser stürzten. Mit mehr als 100 Teilnehmern in den verschiedenen Wettbewerben feierte die Veranstaltung des TSV Pellworm eine neue Rekordbeteiligung. So viele Sportler wie bislang noch nie sprangen am Deich der Hooger Fähre in die Wellen. Den Zuschauern bot sich ein buntes Bild der gesamten Vielfalt der Triathlonszene.

Professionell im Neoprenanzug oder ganz urtümlich in Badehose oder Bikini brachten die über 100 Ausdauersportler nach dem Startzeichen von Knud Knudsen das Wasser zum Brodeln und genossen

anschließend auch beim Radfahren und Laufen die naturräumlich einzigartige Pellwormer Strecke in vollen Zügen.

Neben den angereisten Cracks vom Festland waren auch diesmal wieder zahlreiche Pellwormer Athleten und Athletinnen am Start. Bevor die ambitionierten Athleten auf der Sprintstrecke um den Sieg kämpften, wetteiferten rund 30 Schüler und Jugendliche auf der kurzen Strecke und hatten ihren Spaß an den drei Ausdauerdisziplinen.

Neben der Rekordbeteiligung und der unübersehbaren Rekordzahl an interessierten Zuschauern am Deich purzelte beim 5. Trifun noch ein weiterer Rekord: Schneller als in diesem Jahr war bislang noch nie ein Sieger auf der Sprintdistanz (0,5-20-5) unterwegs. Der 26-jährige Jonathan Pargäzti absolvierte die Strecke in 56:05 Minuten und gewann damit vor Thomas Stoll (56:39 Min.) und Marc van de Bergh (58:58 Min.). Schnell unterwegs war auch die Siegerin. Kerstin Heise gewann die Frauenkonkurrenz in 1:03:45 Stunden vor Käthe Reichert (1:06:20 Std.) und Evelyin Röllinghoff (1:13:10 Std.). Über die tollen Ergebnissen und die positive Resonanz auf die Veranstaltung zeigte sich auch das Organisations-Team erfreut. „Dass sich aus einer Schnapsidee vor mehr als fünf Jahren inzwischen ein Event mit stetig wachsenden Fangemeinde auf der Insel als auch in der Triathlon-Szene entwickelt hat, ist toll. Trotz allen sportlichen Ehrgeizes wollen wir den Breitensport-Charakter aber nicht aus den Augen verlieren“, versprachen Hans Harrsen, Dethlef Dethlefsen und Dierk Jensen allen Gästen, die den einzigartigen Charme des Insel-Triathlons schätzen. Schon jetzt haben viele Gäste den 6. Trifun vorgemerkt, der am 28. August 2010 wieder viele Sportler aus allen Himmelsrichtungen und vielen Bundesländern nach Pellworm, mitten ins Weltnaturerbe Wattenmeer, anlocken soll. Alle Ergebnisse unter www.trifun-pellworm.de.

Niels-Peter Binder

Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee

18. Q-Tri in Bornhöved

Triathlonbegeisterung hat einen Namen

Bornhöved, 22.08. – Der 18. Q-Tri 2009 war wieder ein voller Erfolg. Knapp 660 Starter brachten die beliebten Strecken in Bornhöved unter den begeisterten Augen von 6000 Zuschauern hinter sich.

Bereits im Mai waren dieses Jahr die Startplätze für den Volkstriathlon der Männer vergriffen. So schnell wie noch nie zuvor. Die Warteliste vergrößerte sich von Woche zu Woche und diejenigen, die einen Startplatz ergattert hatten, gaben diesen unter keinen Umständen mehr her. Dass die Resonanz auf den Q-Tri Bornhöved so groß ist, können sich die Helfer getrost auf die Fahnen schreiben. Denn die Meinung nach dem Wettkampf ist einhellig: die Stimmung ist super, die Helfer immer freundlich und kompetent und die Atmosphäre ist klasse in Bornhöved.

Die ersten, die die Strecken des Q-Tri hinter sich brachten, sind auch traditionell die Kleinsten. Früh morgens fing der Bornhöveder See das erste Mal an zu brodeln. 100 m im Wasser, 2,5 km auf dem Rad und 400 m zu Fuß absolvieren die kleinsten Starter im Alter von sieben bis neun Jahren immer mit viel Freude und Engagement. Kurz danach ging es erst für die Schüler B und dann für die Schüler A/Jugend B an den Start. In diesem Jahr wurden in Bornhöved zwar keine Landesmeisterschaften der Schüler ausgetragen, aber dennoch waren insgesamt fast 150 Kinder am Start. So viele wie noch nie.

Auch der einzigartige Frauentriathlon war wieder einmal voll besetzt. Die Vorzüge des eigenen Start für die Frauen ist für die Athletinnen eindeutig: Es geht beim Schwimmen einfach gesitteter zu als bei den Männern. Wie immer kamen die Damen als erstes in den Genuss, die komplette Distanz der Sparkassenläufe des Hauptsponsors Sparkasse Südholstein (500 m Schwimmen, 22 km Rad, 5 km Laufen) zu absolvieren.

Bei bestem Wetter, wie es der Wettergott den Bornhövedern dieses Jahr wieder gönnte, lieferten sich 140 Frauen einen spannenden Wettkampf.

Beim Sprinttriathlon waren erneut alle Top-Athleten am Start, die Schleswig-Holstein zu bieten hat. Gleichzeitig wurde der Staffeltiathlon gestartet, der in diesem Jahr ebenfalls einen Melderekord zu verzeichnen hatte. Beim Sprinttriathlon galt der Vorjahressieger Stephan Bergermann als klarer Favorit und es wurde spekuliert, er könne seinen eigenen Streckenrekord vom Vorjahr (55:33 Minuten) auf der neu geteerten Radstrecke unterbieten. Nach einem spannenden Wechsel vom Radfahren zum Laufen, den er Kopf an Kopf mit Sascha Wenzel absolvierte, konnte er einem Sieg entgegenlaufen und verpasste dabei knapp den Streckenrekord.

Am Nachmittag war es dann soweit: Das größte Feld, der Volkstriathlon der Männer, brachte den See ein letztes Mal zum Kochen. Die zahlreichen Zuschauer entlang der Radstrecke und besonders entlang der Laufstrecke, die direkt durch Bornhöved führt, sahen, wie in Bornhöved Breiten-, Spitzen- und Nachwuchssport erfolgreich zu einem großen Triathlonfest zusammenkommen. Auch die Presse konnte sich davon ein Bild machen und war ebenfalls hellauf begeistert. (Die Artikel sowie die meisten der 1000 Fotos unsere Fotografen sind auf www.qtri.de einsehbar).

Als um 15.45 Uhr der letzte Athlet das Ziel passierte, waren alle rundum zufrieden. Besonders der Umstand, dass die DLRG außer einem alten Grabstein nichts aus dem See bergen musste, und auch das DRK einen ruhigen Sonntag hatte, stimmte alle rundum glücklich. An dieser Stelle gilt der Dank jedem einzelnen der Rund 280 Helfern. Durch den unermüdlchen Einsatz ist es möglich, dass zwischen Freitag und Montag alles gegeben wird, um den Q-Tri Bornhöved zu dem zu machen, was er ist: ein ganz besonderes Triathlonfest! Schon unmittelbar nach

dem Abbau der Veranstaltung wird bei einem kühlen Bier gerne darüber nachgedacht, wie man im nächsten Jahr noch ein wenig besser sein könnte. Man kann zu Recht und mit ein wenig Stolz sagen, dass Bornhöved den Q-Tri lebt! Das Fazit ist also klar: der Ausrichter, die Helfer und die Zuschauer freuen sich gemeinsam auf den 19. Q-Tri (inklusive Deutscher Justizmeisterschaft) am 22.08.2010!

Jan-Philipp Krawczyk

25. Insel-Ratzeburg

Klassiker feierte Jubiläum

Ratzeburg, 30.08. – Eine der traditionsreichsten Triathlonveranstaltungen des Nordens feierte in diesem Sommer Jubiläum. Zum 25. Mal wurde in Ratzeburg der Insel-Triathlon ausgetragen. Seit einem Vierteljahr-hundert lockt das Triathlonfest im Herzogtum Lauenburg Jahr für Jahr die Athleten an den Start. Kaum eine andere Veranstaltung im Land zwischen den Meeren kann auf eine derart lange ungebrochene Tradition zurückblicken. Nur der Büchener Triathlon ist noch zwei Jahr älter. Wie üblich ermittelten die SHTU-Athleten im Rahmen des Insel-Triathlons auch wieder die Landesmeister über die Mitteldistanz (2,0 – 80 – 20). Den Meistertitel bei den Männern erkämpfte sich bei windigen und kühlen Bedingungen der Oldesloer Stefan Gehrke. Der VfL-Triathlet gewann in 4:19:21 Stunden vor Udo van Stevendaal (Großhansdorf/4:21:28) und Ronald Meier (USC Kiel/4:21:42). Bei den Frauen setzte sich Maren Ernst (USC Kiel) in 4:56:36 Stunden durch. Den zweiten Platz erkämpfte sich Lokalmatadorin Christina Lehmann (Ratzeburger SV). Sie benötigte auf ihrer Hausstrecke 5:07:12 Stunden und bewies vier Wochen nach ihrer starken Leistung beim OstseeMan, wo sie auf der Langdistanz Silber bei den Norddeutschen Meisterschaften erkämpfte, erneut ihre Ausdauerstärke. Dritte wurde Jutta Haase vom Polizei SV Eutin in 5:08:45 Stunden.

Niels-Peter Binder

Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee

2. Triathlon in Wanderup

Feuchte Bedingungen am Badesee

Wanderup, 30.08. - Der sonnige August hatte am Ende nicht ganz so viel Ausdauer wie die Triathleten. Just beim letzten Triathlon dieser Saison im Norden ging dem Sommer auf der Zielgeraden etwas die Luft aus. Bei der zweiten Auflage des Triathlons in Wanderup erlebten die Athleten daher eher raue Witterungsbedingungen anstelle des erhofften Hochsommerambientes am Badesee. Die unentwegten Ausdauerwehrgänger ließen sich jedoch von Regenschauern und Windböen nicht den Elan rauben und legten sich zum Saisonfinale im See und auf den Straßen rund um Wanderup nochmal engagiert ins Zeug.

Von den über 400 angemeldeten Teilnehmern hatten zwar einige Vertreter aus der Gattung „Schönwittersportler“ angesichts der heftigen morgendlichen Schauer am Renntag den Weg nach Wanderup erst gar nicht angetreten, doch dennoch erlebte der vom TSV Wanderup gemeinsam mit der Agentur Triple Events organisierte „Triathlon-Wanderup“ mit letztlich knapp 330 erfolgreichen Athleten nach der Premiere im Vorjahr einen gewaltigen Teilnehmerzuwachs. Die wetterfesten Starter durften sich freuen, dass immerhin die Wassertemperatur im Badesee im rund 20° C noch echtes Sommerniveau hatte und zudem der Wettergott die Athleten während der Wettkämpfe weitgehend verschonte und nur ein paar kleine Regenschauer niederließ.

Kräftezehrend blieb das Rennen in allen Wettbewerben aber in jedem Fall. „Der Wind war auf einigen Passagen der Radstrecke schon ziemlich heftig“, waren sich viele Athleten einig, wengleich den Gegenwindabschnitten auch mehrere Kilometer mit Rückenwind vorausgingen. Den Kampf der Athleten mit Wasser, Wind und Konkurrenz konnten die Zuschauer rund um den Badesee wie im Vorjahr live und hautnah verfolgen.

Beim Sprint- und Jedermanntriathlon (450 m – 20 km – 4,5 km) hatten die Athleten jeweils nach 150 m den See zu verlassen und eine kleine Strecke am Wasserrand zu laufen, ehe es aufs Neue in das glasklare Nass ging.



FOTO: BINDER

Eine Wendepunktschleife auf der Radstrecke führte die Athleten auch nach der Hälfte der zweiten Disziplin wieder kurz am Stimmungsnest in Start- und Zielbereich vorbei. Die Spannung, wer sich im Sprinttriathlon den Sieg sichern wird, war allerdings bereits vor dem letzten Wechsel weitgehend geschwunden. Der favorisierte Jakob Ohlsen von Gut-Heil Itzehoe enteilte der Konkurrenz früh und sicherte sich in 57:23 Minuten den Tagessieg mit klarem Vorsprung vor seinem Vereinskameraden Benjamin Sievers, der in 59:57 Minuten noch hauchdünn die Stundenrennengrenze unterbot.

Als Dritter überquerte Tim-Ole Petersen von den TriAs Flensburg das Ziel nach 1:00:48 Stunden. Der 28-jährige rannte sich mit einer famosen Laufleistung noch auf die Medaillenplätze und sicherte sich damit zudem mit knappem Vorsprung den Vereinsmeistertitel seines Klubs vor Routinier Bodo Reiner (1:00:59 Std.). Die starke Bilanz der Flensburger krönten die TriAs-Damen. Christine Glöe sicherte sich in 1:10:46 Std. den Gesamtsieg bei den Frauen.

Hinter der Hamburgerin Andrea Vollstedt (1:14:02 Std.) erkämpfte TriAs-Athletin Ilse Ommen in 1:14:14 Stunden den dritten Platz.

Nur wenig langsamer als die Cracks im Sprintrennen präsentierten sich über die gleichen Streckenlängen auch die schnellsten „Jedermann“. Hier holten sich Ina Stäcker aus Schenefeld in 1:14:59 Stunden und Dirk Petersen vom TSV Westerland in 1:03:28 Stunden die Gesamtsiege. Beim Einsteiger-Triathlon (300 m – 10 km – 3 km) hatten am Ende Viviane Unnold (TriAs Flensburg/ 48:51 Min.) und Bernd Andresen (41:19 Min.) die Nase vorn.

Ausdauer, Tempo und Wetterfestigkeit bewiesen in Wanderup auch schon die jüngsten Nachwuchsathleten beim Kinder- und Schülertriathlon (150 m – 6,5 km – 1,5 km). Bei den Jungen setzte sich im Gesamtklassament Philipp Bolz von der LAV Husum in 30:35 Minuten vor Erik Hertel vom TSV Glücksburg 09 (33:10 Min.) durch. Noch schneller als der schnellste Junge war die weibliche Siegerin. Die 13-jährige Marie-Charlene Jensen von den TriAs Flensburg spulte die drei Disziplinen in 26:46 Minuten ab und ließ den anderen Mädchen keine Chance. Als Zweite folgte ihre vier Jahre jüngere Schwester Mara-Sophie Münster nach 30:47 Minuten, die damit auch noch weit vor allen anderen, fast ausnahmslos älteren Jungen und Mädchen über die Ziellinie rannten.

Niels-Peter Binder



FOTO: BINDER

Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee

9. Dörpsee-Triathlon in Schacht-Audorf Aufgewühltes Wasser macht Triathleten zu schaffen

Schacht-Audorf, 05.09. - Pünktlich zum 9. Dörpsee-Triathlon brach sich die Sonne am seichten Ufer des Dörpsees (Wassertemperatur 18 Grad) ihre Bahn. Doch das war für die „Jedermann-Triathleten“, die von Schacht-Audorfs Bürgermeister Eckhard Reese auf die Distanzen 500 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen geschickt wurden, nicht von Bedeutung. Sie waren ausschließlich auf den Start fokussiert. Der zuvor niedergeprasselte Regen beeinträchtigte ihre Begeisterung nicht, sie waren beim Schwimmen ohnehin im nassen Element. Ausgeschrieben war der Dörpsee-Triathlon für Jedermann, die Olympische Distanz (1,5 km Schwimmen/43 km Rad/10 km Lauf) und Staffeln.

Mit insgesamt über 150 Aktiven im Alter von 15 bis 73 Jahre, darunter 28 weibliche Starterinnen, gab es einen neuen Teilnehmerrekord. „Das wird schon eng. Wir stoßen an unsere organisatorischen Grenzen“, sagte Heiko Hentrop, der mit einem vielköpfigen Team seit 2008 für die Veranstaltung verantwortlich zeichnet. Das Leistungsniveau ist dabei höchst unterschiedlich. Es reicht vom DM-Starter Olaf Geserick (1.TCO „Die Bären“) – er gewann souverän die Olympische Distanz – bis zum Neueinsteiger. Dazu zählt auch Felix Friese (LG Rendsburg/Büdelndorf), der die Jedermann-Distanz bewältigte. Der Mittelstreckenläufer der LG Rendsburg/Büdelndorf kam im Gesamtklassement der „Jedermann“ auf Rang 18 (1:18:30,7 Std.). „Das war ganz schön anstrengend und für mich nur ein Test. Mal sehen, was daraus wird“, sagte der 15-Jährige, der die bemerkenswerte Premiere vor allem seinen läuferischen Fähigkeiten zuschreiben kann.

Für „Jedermann“ Ernst Bruhn (LG Rendsburg/Büdelndorf), er war mit 73 Jahren der älteste Teilnehmer, war es bereits der fünfte Triathlon in diesem Jahr. „Das ist hier immer eine familiäre

Veranstaltung“, lobte Bruhn die besondere Atmosphäre des Dörpsee-Triathlons, der in diesem Jahr nicht gerade vom Wetter (starker Wind) begünstigt war. Das Wasser des Dörpsee war aufgewühlt. Das machte auch den besten Schwimmern zu schaffen. Sie blieben um zwei bis drei Minuten unter ihren sonstigen Schwimmzeiten. „Anfangs habe ich Brust geschwommen, dann gekrault. Sonst hätte ich wohl Wasser geschluckt“, erzählte Bruhn. Rücken und Gegenwind gab es auch auf der Rad- und Laufstrecke. „Wir sind zufrieden. Es gab keinen Unfall. Unser Dank gilt den engagierten Helfern. Es gibt bereits Anfragen, ob es im nächsten Jahr wieder den Dörpsee-Triathlon gibt“, war Cheforganisator Heiko Hentrop froh, alles gut abgewickelt zu haben.

Rüdiger Müller

7. Kieler Schülerduathlon Furioses Finale der Kids

Kiel, 20.09. – Furioses Finale beim letzten Saison-Wettkampf 2009 der SHTU um den Kids-Cup in Kiel. Fast 150 Kinder machten das altherwürdige Stadion am Sportforum der Christian-Albrechts-Universität im Rahmen des 7. Zippel's-Schüler- und Jugend-Duathlon dank ihrer bewundernswerten Begeisterungsfähigkeit zum Tollhaus.

Dort, wo früher am Ziel 5000 Zuschauer stets für beflügelnde Atmosphäre sorgten, herrschte erstmals ähnliche Euphorie wie bei einem Mini-Kiel-Triathlon, bloß dass sich die Talente auf den altersgerechten Duathlon-Strecken tummelten. Schon das Premieren-Rennen sämtlicher Bambinis über 0,4 Kilometer Laufen, 1,5 km Radfahren und erneut 0,4 km Laufen bot beste Werbung in eigener Sache.

Mit Elan stürzten sich alle kleinsten Teilnehmer ins Vergnügen pur, doch das erfolgreiche Mädchen Trio Anna Negel (Bargtheide, 9:02 Minuten), Maila Sievers (Ahrensburg, 9:06) und Ann-Kathrin

Illner (vereinslos, 9:09) ließ dem schnellsten Jungen Caspar Gustav Fehrke (9:21) vom Triathlonverein Dänischer Wohld keine Chance. Als der jüngste und letzte Starter Bente Mull (vier Jahre) von seinen älteren Oldesloer Freunden eskortiert finishte, standen 500 Fans zum Schluss im Stadion Spalier. „Radfahren macht mir besonders großen Spaß, auch wenn ich sogar einmal runtergefallen bin“, gab er wie ein kleiner Profi zu Protokoll.

Nicht weniger eifrig, aber ohne falschen Ehrgeiz absolvierten alle anderen Altersklassen von den Schülern bis zu den Jugendlichen ebenfalls ihre kurzweiligen Wettkämpfe. Neben dem bärenstarken Peer Sönksen (Gut-Heil Itzehoe), der in 19:22 mit über drei Minuten Vorsprung die männlichen Schüler B (0,8/6/0,4) mühelos aufmischte, stellte Mara-Sophie Münster (TriAs Flensburg) bei den weiblichen C-Schülern (12:48 über 0,4/3/0,4) ihr Ausnahmetalent genauso eindrucksvoll unter Beweis. Kein Wunder, wenn Triathlon-Urgestein und Holstein Kiels früherer Fußball A-Jugend Bundesliga-Coach Helmut Schimmer sie mit sehr viel Fingerspitzengefühl fördert und behutsam auf Erfolg trimmt. „Ich finde diesen Sport einfach schön. Mein großes Vorbild ist Weltmeister Daniel Unger. Im Training ist Helmut zwar noch schneller als ich, aber nicht mehr lange“, resümierte die Neunjährige ihren Sieg in Kiel verschmitzt.

Als Gewinner durften sich indes alle Kids beim furiosen Finale des SHTU-Cups 2009 fühlen. „Pokale und Medaillen sammeln ist doch toll“, kommentierte Karl Krikau (SG Athletico Büdelndorf) das mehrstündige Spektakel. Dem konnte Mitorganisatorin Nicola Lange vom USC Kiel stellvertretend für viele fleißige Helfer nur beipflichten: „Die Resonanz von den Vereinen fiel wieder positiv aus. Unser Umzug ins Stadion mit einer schwierigeren Radstrecke und zuschauerfreundlicheren Laufrunde hat sich gelohnt.“

Roger Kerber

Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee

20. TriAs-Duathlon in Flensburg

Der Sturm dünnte die Starterfelder aus

Flensburg, 04.10. – Die 20. Auflage des TriAs-Duathlons stand in diesem Jahr offenbar unter keinem guten Stern des Schicksals. Nachdem Schleswig-Holsteins traditionsreichster Duathlon vom etatmäßigen Frühjahrstermin in den Oktober hatte verlegt werden müssen, sollte der Ausweichtermin nun just auf einen Tag fallen, an dem sich wirklich nur noch die Härtesten der Harten aufs Rennrad schwingen mochten. Sturmböen und heftige Schauer am Vormittag des Wettkampftages schienen für viele Ausdauer-mehrkämpfer offenbar nicht die rechte Kulisse zu bieten für einen schönen Saisonabschlusswettkampf.

Von den 100 gemeldeten Duathleten ließ fast die Hälfte ihre Startunterlagen unabgeholt im Mürwiker Stadion liegen und erklärte für sich selbst die Straßensaison bereits vor dem letzten Startschuss für beendet. Ausgerechnet der runde Geburtstag des Duathlon-Klassikers, der einst im März 1990 in Tarp zum Leben erweckt worden war und seit 2003 auf dem Flensburger Ostufer ausgetragen wird, fiel somit noch etwas familiärer als ohnehin auf Grund des ungewohnten Termins erwartet. Immerhin 51 unentwegte Ausdauersportler ließen sich indes von den rauen Bedingungen nicht einschüchtern und stellten sich der hügeligen und windigen Herausforderung rund um den Volkspark.

Gefragt war bei den stürmischen Bedingungen nicht nur Kondition, sondern auf der Radstrecke auch jede Menge fahrerischen Könnens. Zwischen den vergleichsweise gut geschützten Laufetappen im Volkspark piffen die Duathleten auf der Radstrecke der starke Westwind Runde um Runde heftig um die Ohren. Die Gegenwindpassage am Lautrupsbach verlangte trotz ihres abschüssigen Profils viel Kraft, ehe danach an der Ballastbrücke der Wind mächtig von der Seite drückte. „Obwohl manche Athleten Probleme hatten, sich auf dem Rad zu halten,

ist zum Glück nichts passiert“, freute sich Organisator Michael Herling und war zufrieden, dass alle unentwegten Athleten heil ins Ziel kamen.

Im Hauptrennen (5 km Laufen – 27 km Radfahren – 5 km Laufen) beschenkten sich die TriAs Flensburg selbst mit einem doppelten Heimerfolg. Der 31-jährige Niels Asbjørn Schuldt zog dem Rest des Feldes schon auf der ersten Laufrunde davon und baute seinen Vorsprung stetig aus. Nach 1:25:26 Stunden erreichte die Ziellinie im Stadionrund als ungefährdeter Sieger. Trotz der widrigen Bedingungen blieb der TriAs-Athlet nur knapp über der Zeit des Vorjahressiegers Michael Krüger.

„Wenn es enger gewesen wäre, hätte ich wohl auch noch zulegen können“, erklärte der neue Sieger nach dem Rennen und deutete damit an, dass er noch Potenzial für weitere Verbesserungen sieht. Sein Vereinskamerad Jan Köster folgte mit klarem Abstand nach 1:34:00 Stunden als Gesamt-Zweiter vor dem Dänen John Cumming (1:35:14 Std.). Die Frauenwertung im Hauptrennen gewann Imke Oele- rich vom TSV Mildstedt in 1:41:11 Stunden vor Michaela Hürtgen (Tri Michels Hamburg/ 1:52:44 Std.). Beim Jedermann-Duathlon (2,5 – 15 – 2,5), der „Tour de Flens“, durfte auch eine Athletin aus der Fördestadt jubeln. Elena Janßen von TriAs Flensburg sicherte sich in 52:50 Minuten ungefährdet den Sieg. Der Bündelsdorfer Nachwuchsatlet Timo Preußler entschied in 48:15 Minuten die Männer-Gesamtwertung für sich.

Nachdem die Veranstalter auf Grund der geringen Meldezahlen die Schülerwettbewerbse schon zwei Wochen vor dem Rennen abgesagt hatten, fehlte rund um das Flensburger Stadion diesmal ein wenig die quirlige Stimmung, die üblicherweise sonst stets von den Nachwuchssportlern ausgelöst wurde. Obwohl die Organisatoren Michael Herling und Manuela Katryniak angesichts des reibungslosen Ablaufs die 20. Auflage positiv bilanzierte, war ihm anzumerken, dass auch bei ihm schon der Blick erwartungsvoll aufs nächste Jahr geht. Mit dem Frühlingstermin am 18. April 2010 soll der 21. Flensburger Duathlon dann mit vollem

Wettkampfprogramm wieder den gewohnten Charme als Saisoneinstiegsrennen schnell wieder zurückgewinnen.

Niels-Peter Binder



11. Eulen-Crossduathlon in Tarp

Hamburger Doppelsieg im Treenetal

Tarp, 24.10. - Mit dem 11. Eulen-Crossduathlon eröffneten die Ausdauer-freaks des Nordens in Tarp die neue Cross-Saison. Knapp 50 Athleten, unter die sich neben den Startern aus Hamburg und Schleswig-Holstein auch gleich mehrere bayrische Gäste mischten, rannten und radelten durch das Tarper Gehölz. Bei trockenen Bedingungen fanden die Ausdauer-Mehrkämpfer im Treenetal gut passierbare Rad- und Laufpisten vor.

Der Eulen-Crossduathlon präsentierte sich damit zum Einstieg in die Waldsaison noch als die von vielen erhoffte milde Variante des Zweikampfs aus Crosslauf und Mountain-Bike-Fahren. Die harten Rennen mit aufgewühlten Matschstrecken und harten Anstiegen werden in den nächsten Monaten dann allerdings in den nächsten Monaten noch höhere Anforderungen stellen.

Läuferische Kondition und fahrerisches Durchhaltevermögen waren bei den beiden Rennen in Tarp allerdings gleichwohl gefragt. Im Hauptrennen (4 km Lauf – 15 km Radfahren – 4 km) erlebten die Zuschauer ein kurzweiliges Rennen mit spannenden Positionskämpfen. Nach der ersten Laufstrecke ging eine vierköpfige Spitzengruppe gemeinsam auf die Radstrecke. Auf den 16 km auf den Wanderwegen an der Treene vergrößerte sich die Gruppe sogar noch auf sechs Athleten, die dem Rest des Feldes davon fuhren. Vor dem letzten Wechsel konnten

Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee

...sich dann jedoch zwei Hamburger etwas absetzen. Enno Hotrouw (Tri Michels) ging als Erster auf die letzten vier Kilometer, musste sich dort aber auf den Schlusskilometern noch von seinem jüngeren Vereinskameraden Thilo Fiedler abfangen lassen. Der 26-jährige aus der Elbmétropole gewann am Ende in 1:01:44 Stunden mit elf Sekunden Vorsprung vor dem 32-jährigen Enno Houtrouw (1:01:55 Std.). Den dritten Platz erkämpfte David Gehb vom ASK München (1:02:11 Std.), ehe mit dem Kieler Hans Peters (1:02:39 Std.) und Thomas Helbig (Borener SV/ 1:03:18 Std.) die schnellsten Schleswig-Holsteiner folgten. Den Hamburger Triumphzug auf der langen Strecke vervollständigte die vereinslose Inge Braren, die in 1:10:54 Stunden ungefährdet die Frauenkonkurrenz vor Mette Beck (1:24:23 Std.) und Susann Rutsatz (RG Flensburg/ 1:28:54 Std.) gewann.

Eine weit gereiste Siegerin gab es im Rennen über die kurze Variante (2 km Lauf- 5 km Radfahren – 2 km Lauf) an. Claire Forsmann aus dem bayrischen Hohenthann absolvierte die Strecke in 37:25 Minuten. Die gebürtige US-Amerikanerin freute sich, dass sie den Familienbesuch in der Heimat ihres Mannes mit einem erfolgreichen sportlichen Erlebnis verbinden konnte. Thomas Petersen (Team Rad ab) behielt als Radspezialist in 27:43 Minuten knapp die Nase vor dem Thai-Chi-Kampfkünstler Torsten Schreiber (Kampfkunstschulen Schleswig-Holstein), der in ungewohnter Sportart in 28:01 Minuten ein flottes Tempo mitging.

Mit knapp 50 Athleten traf sich in Tarp wieder einmal der harte Kern der Ausdauerzene, der auch zu kalter Jahreszeit die Wettkampfstimmung nicht missen möchte. Im kommenden Jahr werden die Cross-Fans jedoch wohl auf den Saison-einstieg im Oktober vermissen müssen. Die Ausrichter von der Agentur Triple Events wollen ab 2010 ihren Einsatz auf den Frörup-Mountain-Cross im Frühjahr konzentrieren, so dass 11. Eulen-Crossduathlon vorerst auch der letzte gewesen sein könnte. „Der Aufwand und die Resonanz stehen nicht in einem güns-

tigen Verhältnis. Der Frörup-Mountain-Cross hat mit seiner anspruchsvollen Strecke und dem Frühjahrstermin mehr Perspektive und Potenzial“, erläuterte Organisator Ludwig Kiefer.

Niels-Peter Binder

6. Koppel-Crossduathlon in Gelting Lars Levens vierter Erfolg bei der Schlammschlacht

Gelting, 07.11. – „Hart, aber herrlich“ – in diesem Urteil waren sich die knapp 30 Starter beim 6. Koppel-Crossduathlon in Gelting-Goldhöft fast alle einig. Bei nasskaltem Herbstwetter fanden die aus ganz Schleswig-Holstein und auch aus Berlin angereisten Starter genau das vor, was sie erwartet und wohl auch erhofft hatten: Eine nach Deichbauarbeiten auf dem Wettkampfterrain leicht geänderte Laufstrecke sowie der bewährte, knackige Radparcours auf den Koppelwegen Gelting-Goldhöft bildeten die perfekten Voraussetzungen für einen Kräfte zehrenden Wettkampf.



FOTO: WERTHER

Mit seinen insgesamt zehn Wechseln zwischen den elf Teilstrecken erwies sich das Rennen an der Birk erneut als der von den Veranstaltern versprochene „Duathlon der etwas anderen Art“. Sechs Laufetappen von jeweils 400 Meter galt es im Wechsel mit fünf zwei Kilometer langen Radpassagen nonstop zu bewältigen. Unter allen Cracks der Szene, die sich dieser Aufgabe bereits einmal stellten, herrscht Einigkeit, dass der Koppel-Cross trotz seiner vergleichsweise kurzen Gesamtdistanz als der härteste Crossduathlon des Nordens gewertet werden darf. „Das war echt hart, besonders als die

Anstiege auf der Radstrecke immer matschiger wurden“, stellte auch ein erfahrener Athlet wie der Flensburger Tim-Ole Petersen fest, dessen Reifen am schwersten Hügel der Strecke ein ums andere Mal durchdrehten.

So mancher Athlet war gezwungen, sein Rad den Anstieg hinauf zu schieben. Mit derlei Schwierigkeiten hatte Lokalmatador Lars Leven vom MTV Gelting 08 indes nicht zu kämpfen. Der 21-jährige kam mit den ihm bestens vertrauten Herausforderungen sehr gut zurecht und feierte am Ende seinen nunmehr vierten Sieg beim Koppel-Crossduathlon. Der Mann von der Birk setzte sich bereits auf der ersten Laufrunde etwas ab und überquerte schließlich nach 45:21 Minuten als Sieger die Ziellinie. Der Kieler Dominik Aldung (45:51 Minuten) und Christian Meyer (VfL Oldesloe/ 47:15 Min.) erkämpften die weiteren Medaillenplätze.

Kaatje Lisa Köck vom Triathlon-Verein



FOTO: WERTHER

Dänischer Wohld errang in 52:18 Minuten bei den Frauen einen ungefährdeten Sieg vor Levke Ortlieb (57:12 Min.) und der jungen Geltingerin Nina Doose (1:03:22 Std.).

Auf der kurzen Strecke (3 x 400 m Laufen und 2 x 1 km Rad) sorgte Hans-Christian von Hobe in 9:36 Minuten dafür, dass sich der Gastgeberverein über einen weiteren Sieg freuen durfte. Als schnellstes Mädchen lief und fuhr seine Vereinskameradin Signe von Brehm in 11:56 Minuten durchs Gelände. Als jüngste Teilnehmerin des Tages bewältigte die für den TV Dänischer Wohld startende 8-jährige Jule Hildebrandt das kurze Rennen. Alle Ergebnisse: www.gelting-sport.net.

Niels-Peter Binder

SHTU-Asse erfolgreich on Tour

Triathlon-Regionalliga Nord

„Erdinger Alkoholfrei Team“ Itzehoe gewinnt den Titel

Nach vier Wettkämpfen steht der Norddeutsche Mannschaftsmeister fest. Erstmals konnte die Mannschaft aus Itzehoe den Titel der Männer erringen und wird sich nun der Herausforderung in der zweiten Bundesliga Nord annehmen. Mit einer ausgeglichenen Saison kam am Ende keines der anderen 22 Teams an der Mannschaft aus der Störstadt vorbei. Mit nur acht Wertungspunkten lagen die Mannen um André Beltz am Ende deutlich vor dem Kaifu Tri Team Hamburg und dem Team Gelting Radshop Brunner.

Zum Auftakt ging es nach Flensburg zum Förde Triathlon. Auf Grund der niedrigen Wassertemperatur konnte nur ein Duathlon durchgeführt werden. In der Einzelwertung gewann Ulf Bartels (WSV 21 Wolfenbüttel), der die Regionalliga dominierte und bei allen Wettkämpfen als Sieger hervor ging. In der Mannschaftswertung sicherte sich der Meister der Vorsaison aus Gelting den ersten Tagessieg. Beim 14. Lebensfitness Vierlanden Triathlon in Hamburg sicherte gewann die Mannschaftswertung das Team Bergamont aus Hamburg. Wie im ersten Rennen die Männer aus Itzehoe auf Rang drei und nach zwei von vier Rennen teilten sie sich den Platz an der Sonne zusammen mit den Triathleten der Tri Michels aus Hamburg. Im vorletzten Rennen ging es um die nächsten Wertungspunkte und um die alleinige Tabellenführung über die Olympische Distanz in Güstrow. Hier gewannen die Itzehoer knapp vor den Tri Michels die Tageswertung und zum Abschlusswettkampf nach Bad Zwischenahn ging es mit einem geringen Punktepolster von einem Wertungspunkt und sechs Platzziffern. Die Entscheidung über die Meisterschaft sollte also beim 20. Oldenburger Bärentriathlon fallen. Auf Grund einer erneut ganz starken Mannschaftsleistung schafften die Itzehoer mit 32 Wertungspunkten auch hier den Gesamtsieg in der Tageswertung, was somit auch den Gesamtsieg

der Regionalliga 2009 mit dem Aufstieg in die zweite Bundesliga bedeutet. Bei den Frauen waren zehn Mannschaften am Start und über den Gesamtsieg freute sich die Mannschaft aus Oldenburg die 1. TCO Die Bärinnen.

Beim abschließenden Heimrennen in Bad Zwischenahn reichte der zweite Platz in der Mannschaftswertung, um in der Abschlusstabelle ganz oben zu stehen. Die Tabelle belegt, wie spannend es in der Damen Regionalliga zu ging: die ersten fünf Mannschaften trennen lediglich zwei Wertungspunkte. Auf den zweiten Platz die Athletinnen der Triabolos Hamburg, dicht gefolgt vor den Trias Flensburg.

André Beltz



FOTO: BELTZ

Charlotte Bauer Achte bei der Triathlon-EM

Charlotte Bauer hat ein weiteres Glanzlicht ihrer noch jungen Triathlonkarriere gesetzt. Bei den Triathlon-Europameisterschaften im niederländischen Holten erkämpfte die 18-jährige vom FC Voran Ohe als beste deutsche Vertreterin im Wettkampf der Juniorinnen einen hervorragenden achten Platz. Die Stormarnerin sicherte sich mit dieser Platzierung einen Startplatz für die Weltmeisterschaften, die im September in Australien stattfinden.

Bei ihren ersten kontinentalen Titelkämpfen setzte sich Charlotte Bauer als eine der jüngsten Starterinnen ihrer Klasse hervorragend in Szene. Beim Juniorinnen-Wettkampf, der über die Sprintdistanz führte, hielt sie beim Schwimmen und Radfahren stets in der Spitzengruppe. Erst beim abschließenden 5-km-Lauf verschaffte sich die Französin

Emmie Charavron den entscheidenden Vorsprung. Im dicht gestaffelten Feld der Verfolgerinnen hielt Charlotte Bauer mit starker Laufeistung ihren achten Platz und erreichte das Ziel nach 1:00:14 Stunden. Für die Senkrechtstarterin, die nach ihrer Schwimmkarriere erst im Vorjahr mit dem Triathlon begonnen hatte, waren die Triathlon-Europameisterschaften erst der siebente Wettkampf überhaupt in ihrer Karriere. Ihre bisherigen sechs Wettkämpfe beendete Charlotte Bauer stets als Gesamtsiegerin. Erst bei den Europameisterschaften musste sie erstmals Konkurrentinnen früher ins Ziel laufen lassen.

Innerhalb eines insgesamt etwas enttäuschenden Ergebnisses für die Deutsche Triathlon-Union bei dieser EM sorgte Charlotte Bauer (FC Voran Ohe) als nationaler Shooting-Star aus Schleswig-Holstein leistungsmäßig für einen Lichtblick. „Dafür, dass Charlotte international zum ersten Mal teilnahm, hat sie ihre Sache schon sehr gut gemacht“, kam von Nina Eggert großes Lob aus berufenem Mund. Nina Eggerts persönliche Bilanz konnte sich ebenfalls sehen lassen, brachte sie als DTU-Projekttrainerin Frauen doch mit Wencke Stoltz (9.), Carina Brechtters (14) sowie Caroline Nordkamp (16.) drei weitere Triathlon-Talente nahe an die europäische Spitze heran. Obwohl Bauers Nominierung für die Weltmeisterschaft an der australischen Gold Coast am 3. September dank dieser Top-Ten-Platzierung nur noch reine Formsache sein dürfte, kommentierte Heimcoach Conrad Depmeyer das Rennen seines stets ambitionierten Schützlings durchaus gewohnt selbstkritisch: „Eine tolle Leistung von Charlotte, auch wenn taktisch aufgrund ihrer Aufregung längst nicht alles optimal lief. Schön, dass die internationalen Starts mit dem WM-Ticket nun wahrscheinlich weitergehen, doch als nächstes Zwischenziel wartet Anfang August ja erst einmal die Deutsche Jugendmeisterschaft in Merzig auf uns.“ Vorab schien ihr erster Triathlon-Start des Jahres allerdings wegen latenter Achillessehnenprobleme nicht unproblematisch,

SHTU-Asse erfolgreich on Tour

sodass Charlotte Bauer unterm Strich ein bisschen zwiespältig das Resümee zog: „Platz acht bei meiner EM-Premiere ist schon echt cool und eine Riesenerfahrung für mich. Deshalb bin ich zwar eigentlich sehr zufrieden, aber wenn ich länger über meinen Wettkampf nachdenke, wäre vielleicht sogar etwas mehr drin gewesen.“ Fachkundige Kenner der Szene sind sich trotzdem einig, dass einer ganz gesunden Charlotte Bauer im Vollbesitz ihrer Kräfte die Zukunft im Triathlon-Sport gehören kann.

Wesentlich besser als im DTU Elite-Kader lief es in Holten bei der Altersklassen-Europameisterschaft der Seniorenklassen, wo es 16-mal Edelmetall für Schwarz-Rot-Gold unter 70 Deutschen Teilnehmern gab. Fünf Gold-, sieben Silber- und vier Bronzemedailles waren eine glänzende Ausbeute, an der auch Stefanie Mohr aus Ammersbek (2. TW20 über 1,5/43/10 in 2:21:14 Stunden) beteiligt blieb. Anke Lakies (VfL Oldesloe, TW40 in 2:20:54) und Ruth Pohlmann (TriAs Flensburg, TW30 in 2:16:41) finishten jeweils auf dem undankbaren vierten Rang. Dieter Neufeind (Norderstedt, 10. TM60 in 2:46:38) komplettierte die Ergebnisse schleswig-holsteinischer Top-Ten-Platzierungen in Holland.

Roger Kerber

F Sport
finisher
Ihr Rad- und Triathlonspezialist
www.Finisher-Sport.de

Triathlon-DM der „AgeGrouper“ in Peine DM-Titel für Margit Bartsch und Ruth Pohlmann

Auf hochklassige Konkurrenz trafen die schleswig-holsteinischen Vertreter bei den Deutschen Triathlon-Meisterschaften der Altersklassen in Peine. In der nieder-sächsischen Kreisstadt ermittelten knapp 550 Triathloncracks aus ganz Deutschland ihrer Titelträger auf der Olympischen Distanz (1,5 km – 40 km – 10 km).

Nachdem sich das Schwimmen im Eixer See bei 18,5° Wassertemperatur noch vergleichsweise angenehm ausfiel, warteten bei kühlen Temperaturen und vereinzelt Regenfällen auf der Rad- und Laufstrecke recht ungemütliche Bedingungen. Der Qualität und dem Tempo der Wettkämpfe der „AgeGrouper“ taten die schwierigen Verhältnisse jedoch keinen Abbruch.

Für die herausragenden Ergebnisse aus Sicht des nördlichsten Bundeslandes sorgten Ruth Pohlmann und Margit Bartsch. Beide holten sich die Deutschen Meistertitel in ihren Altersklassen. Als zuverlässigen Medaillengarantin setzte sich einmal mehr Margit Bartsch in Szene. Die routinierte Triathletin von der SG Athletico Büdelsdorf verteidigte ihren DM-Titel bei den Seniorinnen W 55 in 2:26:29 Stunden unangefochten und ergänzte damit ihre Titelsammlung um einen weiteren Erfolg auf nationaler Ebene.



FOTO: REINER

Die Polizeibeamtin lieferte ein beeindruckendes Rennen und gewann souverän als zweitschnellste Frau der gesamten

Gold durfte auch die Ruth Pohlmann bejubeln. Die 32-jährige, die für die TriAs Flensburg startet, konnte in Peine ihre derzeit prächtige Form unter Beweis stellen.

Titelkämpfe den Meistertitel der Klasse TW 30. Die 1500 m lange Schwimmstrecke ging Ruth Pohlmann mit voller Kraft an und konnte sich gleich an die Spitze des Frauenfeldes setzen. Nach nur 20:44 Min. verließ sie den Eixer See noch vor vielen namhaften männlichen Triathleten. Auf den nassen Straßen fuhr die SHTU-Athletin zunächst vorsichtig über die flache, aber sehr kurvige Strecke. Angesichts ihrer rasanten Durchschnittsgeschwindigkeit von 37 km/h bissen sich ihre Konkurrentinnen vergeblich die Zähne an ihr aus. Da Ruth Pohlmann besonders beim Laufen derzeit fast schon eine Klasse für sich ist, konnte sie den abschließenden Lauf genießen. Nach 41:13 Min. auf der etwas zu langen Laufstrecke lief sie als ungefährdete Siegerin nach 2:11:00 ins Ziel. Nach kurzer Verschnaufpause wird sich der Fokus von Ruth Pohlmann nun auf die Anfang Juli stattfindenden Europameisterschaften der „AgeGrouper“ im holländischen Holten richten.

Niels-Peter Binder

DM Jugend/Junioren in Merzig (Saarland):

Erneut Gold: Charlotte Bauer ist Deutsche Meisterin

Triathlon hat im hohen Norden von jeher eine ebenso große wie gute Tradition. Das dürfte auch zukünftig so bleiben, denn als absolutes Ausnahmetalent sorgte gerade eine Schleswig-Holsteinerin national einmal mehr für sehr viel Furore und Euphorie: Goldmädchen Charlotte Bauer (FC Voran Ohe/USC Kiel) gewann bei der Deutschen Jugendmeisterschaft im saarländischen Merzig nicht nur in beeindruckender Art und Weise den Junioren-Titel, sondern könnte sogar vor einer internationalen Profikarriere stehen.

Zwar mischt die 18-jährige Seriensiegerin erst seit 2008 den weiblichen Nachwuchsbereich der Triathlon-Szene mächtig auf, doch sie scheint zurzeit schlichtweg konkurrenzlos zu sein. Nur ein Jahr

SHTU-Asse erfolgreich on Tour

nach ihrer Deutschen Meisterschaft Jugend A wiederholte die Barsbüttelerin das Kunststück nun selbst eine Altersklasse höher ohne Probleme auf der Sprintstrecke über 0,750 km Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen. Neben eigener Top-Form lieferte Charlotte Bauer während des Rennens ebenfalls eine taktische Meisterleistung ab, um die Ziellinie nach 1:01:57 Stunden jubelnd als Erste mit Schleswig-Holstein Fahne in der Hand zu überqueren.

Weitere Medaillen blieben für den 16-köpfigen SHTU-Kader allerdings trotz mehrerer guter Wettkämpfe aus, obwohl Stephanie Leiendecker (TSV Bargtheide, 6. in 35:35 Minuten), Sarah Krüger (11. in 36:03) und Kira Schall (beide TuS Holtenau Kiel, 27. in 36:57) in der DM-Mannschaftswertung als vierbestes weibliches B-Jugendteam (0,4/10/2,5) nur um 39 Sekunden knapp an Bronze vorbei schrammten. Das zweite Team kam mit Kaja Schröder (Möllner SV, 30. in 37:11) und Lena Schott (TSV Bargtheide, 39. in 39:03) nicht ins Gesamtklassament, weil Nina Doose (MTV Gelting) ob eines Massensturzes wegen des daraus resultierenden Defekts am Rennrad schweren Herzens aufgeben musste. Die Kielerinnen Anne Schmidt (20. in 1:11:49) und Beeke Hartmann (beide TuS Holtenau, 21. in 1:12:29) polierten die Bilanz im weiblichen Nachwuchsbereich Jugend A (0,750/20/5) weiter nachhaltig auf.

Zwei Top-Ten-Platzierungen gab es auch für die männlichen Triathlon Talente aus Schleswig-Holstein als achtbare Teamergebnisse. Malte Buschbek (13. in 32:47), Lasse Nygaard Priester (beide SG Wasserratten Norderstedt, 17. in 32:58) sowie David Zeller (Polizei SV Eutin, 51. in 36:52) rangierten letztlich auf Platz acht Jugend B. Lennart Grube (SG Wasserratten Norderstedt, 21. in 59:21), Lukas Schott (TSV Bargtheide, 41. in 1:00:45) und Moritz Lange (USC Kiel, 45. in 1:01:36) finishten als Zehnte Jugend A. Einzelkämpfer Jakob

Ohlsen (Gut Heil Itzehoe, 23. in 58:25) wehrte sich bei den Junioren nach Kräften.

Roger Kerber

Duathlon-EM in Budapest

Anke Lakies und Michael Krüger holen EM-Medaillen

Zwei tolle Erfolge durften die SHTU-Starter bei den Duathlon-Europameisterschaften in Budapest feiern. In der ungarischen Hauptstadt gab es zwei Mal Edelmetall für die Nordlichter. Ein fulminantes Rennen lieferte einmal mehr Anke Lakies ab.

Die Athletin vom VfL Oldesoe wurde in 2:14:28 Stunden Vize-Europameisterin der TW 40.

Michael Krüger vom USC Kiel erkämpfte sich in der Klasse TM 45 die Bronzemedaille in 1:58:50 Stunden. Die beiden SHTU-Asse leisteten damit einen wichtigen Beitrag zum Gesamterfolg der deutschen Vertreter. Von den 27 gemeldeten Agegroup-Duathleten der Deutschen Triathlon-Union konnten sich neben drei Europameistern weitere 12 Athleten unter den Top 3 der jeweiligen Altersklassen platzieren.

Niels-Peter Binder

Erster Wettkampf des Deutschland-Cups in Halle:

Passabler Auftakt für SHTU-Team – Vierter für B-Jugend-Team

Im Rahmen des 21. Halle-Triathlons wurde das erste Rennen des Deutschland-Cups ausgetragen. Neben Punkten für die Cup-Wertung machten die jungen Athleten Jagd auf die ersten zwei zu vergebenden Tickets für die Europameisterschaften im Juli im niederländischen Holten.

Die weiteren Tickets werden am 13. Juni in Flensburg vergeben werden. Erste national ernsthafte Bewährungschance für den frisch formierten 13-köpfigen Leistungssport-Kader der Schleswig-Holsteinischen Triathlon-Union. Zur Saisonauftakt gaben die besten Talente aus dem hohen Norden beim 21. Halle-Triathlon ordentliche Kostproben ihres Könnens ab. „Auf diesem Niveau betraten fast alle Neuland“, wusste Jan-Peter Brückner als SHTU-Vizepräsident Leistungssport zu berichten. Im ersten von vier Saison-Wettkämpfen präsentierte sich das Kieler Mädchen-Trio bereits in guter Frühform. Anne Schmidt (11. in 1:08:48 Stunden) und Beeke Hartmann (beide TuS Holtenau, 12. in 1:12:16) schrammten im Rennen der weiblichen Jugend A über 0,750 km Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen nur knapp an einer Top-Ten-Platzierung vorbei. Im Rahmen des B-Jugend-Ländervergleichs (0,4/10/2,5) landete ihre Vereinskameradin Sarah Krüger (37:10 Minuten) zusammen mit Nina Doose (Gelting, 38:14), Lasse Priester (34:13) sowie Malte Buschbek (jeweils aus Norderstedt, 34:28) in der Mannschafts-Wertung mit dem Team Schleswig-Holstein auf einem undankbaren vierten Rang. „Diese Ergebnisse von Sarah, Nina, Lasse und Malte lassen zukünftig hoffen. Auch Anne und Beeke haben einen Klasse-Wettkampf gezeigt. Auf den weiteren Saisonverlauf darf man jedenfalls jetzt schon sehr gespannt sein“, prophezeit Jan-Peter Brückner erfolgreiche Nachwuchsarbeit.

Lukas Schott (TSV Bargtheide) zeigte sich bei der männlichen Jugend A als schnellster SHTU-Vertreter schon gut in Form.

Niels-Peter Binder



SHTU-Asse erfolgreich on Tour

3. Rennen des Deutschland-Cups: SHTU-Sextett hielt gut mit.

Ein kleines Team von 6 Sportlern startet beim dritten Deutschland Cup Nachwuchs in Braunschweig. In der niedersächsischen Löwenstadt galt es, mitten aus dem Vorbereitungstraining zur Deutschen Meisterschaft, einen Wettkampf auf hohem Niveau zu absolvieren. Dies galt insbesondere für Charlotte Bauer mit einem überlegenen Sieg bei den Juniorinnen. Die Athletin vom FC Voran Ohe ließ, wie bereits bei der Europameisterschaft, Wenke Stolz aus Neubrandenburg klar hinter sich.

Bei der weiblichen Jugend A errang Anne Schmidt einen guten 11. Rang. In diesem Rennen musste Beeke Hartmann beim abschließenden Lauf aus gesundheitlichen Gründen aussteigen.

Bei der männlichen Jugend A standen mit Moritz Lange, Lennart Grube und Lukas Schott drei Schleswig-Holsteiner an der Startlinie. Die Vorgaben seitens der Trainer war, über ein couragiertes Schwimmen in eine gute Radgruppe zu kommen. Diese Vorgabe konnte Lennart und Lukas mit Platz 15 und 18 sicher erfüllen. Moritz musste schon gleich am Anfang den „harten Schwimmstil“ im Deutschland Cup kennenlernen und kam weiter hinten im Feld in die erste Wechselzone. In der zweiten Radgruppe bestimmten Lennart und Lukas aufgrund ihrer Radstärke sehr gut das Geschehen mit, so dass sie gemeinsam mit 15 weiteren Athleten auf die Laufstrecke wechselten. Beim Zieleinlauf hatten sie mit Platz 19 für Lennart Grube (SG Wasserratten Norderstedt) und Platz 27 für Lukas Schott (TSV Bargtheide) ein gutes Ergebnis erzielt. Moritz Lange musste die 20 km lange Radstrecke sowie die 5 km lange Laufstrecke mehr oder weniger alleine hinter sich bringen und erreichte auf Platz 37 das Ziel.

„Heute war es wichtig Willen zu zeigen, da wir mitten aus dem Training diesen Wettkampf gemacht haben. Diesen haben unsere Athleten alle bewiesen. Nun kann es in Zusammenarbeit mit den Heimtrainer an die Feinarbeit Richtung Deutschen Meisterschaft am 2. August in Merzig gehen. Dort werden wir, zusammen mit unseren 'Jungen Wilden' aus der Jugend B ein kampfstarkes Team an den Start bringen“ sagten übereinstimmend Jan-Peter Brückner und Ludwig Kiefer, die Verantwortlichen des Leistungssport der SHTU.

Roger Kerber

 triathlon

Triathlon-Szene Schleswig-Holstein

Triathlon-Urgestein jetzt als Talentcoach tätig

Helmut Schimmer mit neuer Lust am Ausdauer-Dreikampf

Beim 2. Wanderup-Triathlon durfte er einmal wieder selbst auf Treppchen: Als ältester Teilnehmer des gesamten Feldes gewann Helmut Schimmer in 1:15:33 Stunden die Klasse M 60 souverän. Der für den TSV Fahrndorf startende Routinier bestätigte damit seine guten Ergebnisse dieses Sommers. Der 63-jährige, der in der Region in erster Linie als Fußball-Trainer große Anerkennung genießt, zählt auch zu den echten „Urgesteinen“ der schleswig-holsteinischen Triathlonszene. 1997 bewältigte er erfolgreich den IronMan auf Hawaii. Nach seinem Start beim Mitteltriathlon im israelischen Eilat im Jahr 2002 hatte sich Schimmer allerdings aus Zeitgründen und auch auf Grund von Verletzungen für mehrere Jahre aus der Triathlonszene zurückgezogen. Beim Kropp-Triathlon im Vorjahr gab er sein Comeback und hat nun in diesem Jahr wieder richtig „Blut geleckt“. Zusätzliche Motivation verleiht ihm dabei eine neue Aufgabe. Schimmer ist nicht mehr nur reiner Athlet, sondern nun auch beim Triathlon ins Trainergeschäft eingestiegen. So betreut der Schleswiger seit 2008 die beiden Nachwuchstalente Marie-Charlene Jensen und Mara-Sophie Münster aus Sterup, die für die TrAs Flensburg starten.



FOTO: BINDER

Schimmer war vor Jahresfrist am Rande des Wanderuper Triathlons von den Eltern der beiden Schwestern um Tipps gebeten worden. Aus diesem ersten Kontakt hat sich rasch eine feste Zusammenarbeit entwickelt. Schimmer betreut die

beiden Mädchen seither bei der Entwicklung ihrer Triathlonkarriere und ist von deren Potenzial überzeugt. „Das sind wirklich zwei Ausnahmetalente, die es in ihren Altersgruppen bis in die deutsche Spitze bringen könnten“, sagt Schimmer, der sich zwar aus der ersten Reihe der regionalen Fußballbühne verabschiedet hat, aber als C-Jugend-Trainer von Schleswig 06 auch beim Spiel mit dem runden Leder in der Nachwuchsarbeit weiterhin engagiert ist. An der Trainertätigkeit mit den Triathlontalenten hat der einstige Hawaii-Teilnehmer aber auch Riesenspaß gefunden. Die Radeinheiten absolviert er oft gemeinsam mit der 13-jährigen Marie-Charlene, die ihn an den Anstiegen in den Hüttener Bergen oftmals schon abhängt. „Das macht wirklich Freude. Solche Talente muss man fördern. Die Eltern stehen zum Glück voll hinter dem Sport, was sehr wichtig ist“, erklärt Schimmer. Der Triathlon-Routinier dient den ambitionierten Mädchen als Trainingsplaner und -begleiter und offenbar auch ein wenig als Vorbild: Auf die Frage nach ihren sportlichen Zielen zögert Marie-Charlene Jensen nicht lange: "Einmal beim IronMan auf Hawaii mitzumachen, wäre toll", sagt die Schülerin und hat sich damit schon den sportlichen Traum fast aller gestandenen Triathleten zu eigen gemacht, den Schimmer als einer von wenigen aus der Region in den 90er-Jahren für sich hatte wahr machen können.

Niels-Peter Binder

Vaterfreuden in Itzehoe

Als Vater der Triathlonbooms in Itzehoe darf er sich schon lange fühlen, Im Herbst des Jahres 2009 erlebte André Beltz aber auch echte Vaterfreuden:

„Schlaf wird überbewertet“, heißt es seit dem 31.10.09 im Hause Beltz. Die kleine Maja macht seither ordentlich Alarm! Geboren mit 51 cm und 3800 Gramm. „Der Babyjogger steht bereit und ich bin gespannt, was die Zukunft so bringt“, zeigte sich André Beltz schon tatendurstig in seiner neuen Aufgabe.

Niels-Peter Binder

TriAs-Ehrenmitgliedschaft für Lutz Riedel

Im Rahmen der Mitgliederversammlung von TriAs Flensburg wurde dem scheidenden zweiten Vorsitzenden Lutz Riedel die Ehrenmitgliedschaft des Vereins verliehen. Die Ernennung erfolgte nach dem einstimmigen Votum der Versammlung, der ein entsprechender Antrag des Vorstandes vorausging. In seiner Laudatio hob der Vereinsvorsitzende Dirk Johannsen neben der langjährigen Vorstandsarbeit insbesondere das beispielhafte Engagement in der Organisation und Durchführung des Flensburger TriAs-Duathlons hervor. „Lutz Riedel trug durch seinen persönlichen Einsatz wesentlich dazu bei, den Verein TriAs Flensburg und die Veranstaltung 'Flensburger Duathlon' weit über die Stadtgrenzen Flensburgs hinaus zu etablieren und somit den Sport, den Verein und die Stadt Flensburg positiv zu präsentieren“, sagte Johannsen. „Das von ihm gezeigte Engagement für den Sport lag weit über dem zu erwartenden persönlichen Einsatz für ein Ehrenamt“, so Johannsen weiter. Riedel wurde nach Holger Grön aus der Inlineskating-Sparte das zweite Ehrenmitglied des Vereins. Neu als 2. Vorsitzende stellte sich Melanie Schneider zur Verfügung. Die aus dem Kreise der Inlineskater stammende 37-jährige Athletin wurde einstimmig in das Amt gewählt.

Bodo Reiner

Triathlon-Szene Schleswig-Holstein

Triathleten aus Malta zu Gast im Norden

„Das ist der beste Urlaub meines Lebens!“, freut sich Silas Caruana nach dem Schwimmtraining mit anschließendem Entspannen im Arriba Norderstedt. Das Mitglied der maltesischen Triathlongruppe SPMC aus Rabat auf Malta ist zusammen mit 14 anderen Jugendlichen und drei Betreuern zu Besuch in Bad Oldesloe. Die Idee zu dieser internationalen Begegnung zwischen maltesischen und Stornarner Triathleten wurde während eines Familienurlaubs von Bärbel Onas geboren. Damals knüpfte die studierte Sozialpädagogin aufgrund der Triathlon-Leidenschaft Ihres Sohnes Malte auf Malta Kontakt zum dortigen Triathlon Verband und dessen Präsident Emmanuel Azzopardi.

Im Herbst 2004 flogen erstmals rund 20 junge Sportler mit ihren Betreuern zu den damals neuen EU-Mitgliedern. Seitdem fanden diese Treffen jedes Jahr abwechselnd in Deutschland und Malta statt. „Gerade für neue Kontakte und praktische Erfahrungen bietet dieser internationale Austausch mit den Maltesern eine Menge Gelegenheit“, erklärt Bärbel Onas. Besuche von kulturellen Highlights sowie anderen Sehenswürdigkeiten stehen auf dem 10-tägigen Programm. Nach einem langen Anflug über München begann am Samstag das erste Abenteuer im Klettergarten von Travemünde. Hier wurden die geübten Sportler zu ungewohnten Übungen verleitet und erfuhren einen besonderen Reiz durch regennasse Holzplanen. Anschließend folgte eine verregnete Bootsfahrt von Travemünde nach Lübeck. Am Dienstag stand in der Bundeshauptstadt Berlin politische Bildung auf dem Programm. „Oh mein Gott, ist das tatsächlich so passiert?“, konnte Andrea Axisa die Information, die er in der Gedenkstätte der ermordeten Juden in Europa erhielt kaum glauben. Und auch Ryan Vassallo war von den Ereignissen im Museum am Checkpoint Charlie schockiert: „Es klingt wie Sachen,

die vielleicht vor 300 Jahren passierten, aber nicht vor nur 30 Jahren!“

Bevor die Malteser die Oldesloer Jugendherberge am Sonntag wieder gen Heimat verlassen, hatte Betreuer Malte Onas noch eine Überraschung für die Teilnehmer parat. Nach dem Abschluss-Grillen am Samstag ging es zum Top-Fußballspiel HSV gegen Leverkusen ins Hamburger Stadion.

Antje Fleischfresser

Harter Kampf auf Lanzarote

"Alles ist Wille!!!" so steht es auf den letzten Kilometern auf der Straße und das waren auch die Worte von Stefan Gehrke bei der Preisverleihung. Er hat die Quali nicht ganz geschafft, aber dafür gefinisht, obwohl er auf der Laufstrecke kurz vorm Aufgeben war.

Stefan Gehrke vom VfL Oldesloe finishte auf Lanzarote in einer tollen Zeit von 10:35 Stunden. Eine gute Stunde benötigte der 36-Jährige für die erste Disziplin: Schwimmen im Atlantik. Obwohl seine schwächste Disziplin, war er mitten im Feld und prügelte sich mit anderen Athleten in den brodelnden Fluten.

Die Radstrecke ging über Auf- und Abfahrten, durch Lavafelder, märchenhafte Ausblicke auf die Gewalten der Natur. Die Höhepunkte im wahrsten Sinne des Wortes waren der Mirador de Haria, Haria und Mirador del Rio: 600 Höhenmeter verteilt auf 35 km, mit Steigungen bis zu 18%. Für die 180 km Rad benötigte er rund 6 Stunden. Der abschließende Marathon dauerte für ihn ca. 3:30 Stunden. Eine wirklich anerkennenswerte Leistung. Er hatte sich über ein halbes Jahr intensiv auf seine 3. Ironman-Distanz vorbereitet und wollte eigentlich die Qualifikation für Hawaii schaffen. Leider ist es ihm nicht ganz geglückt. Aber er hat immerhin den härtesten Ironman der Welt gefinisht und das ist alle Ehre wert.

Antje Fleischfresser

Rasanter Zuwachs auf Sylt

Seit Juni dieses Jahres ist der TSV Westerland Mitglied der Schleswig-Holsteinischen Triathlon Union e.V. Unter dem Motto „Schwimmen – Radfahren – Laufen, Triathlon für Anfänger und Fortgeschrittene“ startete damals der Westerlander Sportverein voller Enthusiasmus, Werbung für eine neue Sportart auf der Insel Sylt zu machen. Das Interesse war von Anfang an recht hoch. Mittlerweile gehören fast 30 Mitglieder zu dieser Sparte.

Einige Einsteiger haben schon die ersten Wettkämpfe vollbracht.



Ana Petersen

BILD: BINDER

Außerdem gab es drei erfolgreiche Teilnahmen bei Langdistanzen in Glücksburg und Frankfurt. Auch wurden Volks-, Sprint-, Olympische- und Mitteldistanzen absolviert. Für das Jahr 2010 laufen die Planungen für die verschiedenen Wettkämpfe der Triathlon-, Rad- und Laufveranstaltungen an denen die meisten Mitglieder des Vereins teilnehmen werden.

Ana Petersen

Gebrauchsanweisung für einen Triathleten

Ist die Partnerschaft mit einem Triathleten überhaupt möglich?

Gedanken aus Bargteheide!

Hinweis: diese Anleitung ist aus Gründen der Vereinfachung in der männlichen Form geschrieben. Gleiches ist natürlich zu beachten, wenn Ihre Zukünftige dem Triathlonsport zugewandt ist.

Herzlichen Glückwunsch- Sie haben sich für einen Triathleten als Lebenspartner entschieden. Dies war eine sehr gute Entscheidung. Damit Sie jedoch dauerhaft Freude an dieser Partnerschaft haben, beachten Sie bitte diese Hinweise. Am Ende sind einige Warnhinweise aufgeführt, die Sie auf jeden Fall berücksichtigen sollten.

1. Triathleten sind eine ganz besondere Spezies von Menschen. Sie haben trainierte Körper, sind in der Regel gesund, leistungsfähig und vielseitig interessiert. Das Interesse bezieht sich vorwiegend auf Schwimmen, Radfahren und Laufen sowie die optimale Nutzung der verfügbaren Stunden für ihr Training. Oftmals sind sie ihrem Sport ganz und gar verfallen, was man daran merkt, dass sich ihr Freundeskreis ausschließlich aus anderen Triathleten zusammensetzt und sie sich in ihrer knappen Freizeit noch als Trainer für den Triathlon-nachwuchs engagieren.
2. Informieren Sie Ihren Freundeskreis rechtzeitig über das Hobby Ihres neuen Partners. So haben Sie es später einfacher zu erklären, warum Sie zukünftig häufiger allein als zu zweit zu Einladungen kommen, da bestimmt eine wichtige Trainingseinheit ansteht.
3. Kommt Ihr Partner nach einer Trainingseinheit nicht zur verabredeten Zeit nach Hause: machen Sie sich keine Sorgen. Er wird Ihnen später erklären: „Es lief gerade so gut, da bin ich einfach ein bisschen länger gefahren/gelaufen/geschwommen“.
4. Seien Sie vorsichtig, wenn Ihr Partner vom Training nach Hause kommt - er könnte ausgehungert und daher recht aggressiv sein. Optimaler Weise stehen die Spaghetti schon dampfend auf dem Tisch. Machen Sie sich nicht die Mühe, etwas Aufwändiges zu kochen.
5. Sind Sie gemeinsam zu einer Feier bei Nicht-Triathleten eingeladen: geben Sie ihm vorher eine Kleinigkeit zu essen. Es könnte sonst peinlich werden, wenn er zum 5. Mal mit einem gehäuften Teller vom Büffet zurückkommt. Dieser Hinweis braucht bei einer Feier unter Triathleten allerdings nicht beachtet zu werden.
6. Falls Sie einen Garten haben, und die Hilfe Ihres neuen Partners erwarten, so legen Sie möglichst viele Rasenflächen an. Rasenmähen ist nämlich die einzige Gartenarbeit, die sich als „regenerative Einheit“ im Trainingstagebuch anrechnen lässt.
7. Stellen Sie anhand Ihrer Kontoauszüge fest, dass 300,- € für einen neuen Satz Laufräder abgebucht wurden - seien Sie nicht verärgert, dies war günstig. Es hätten auch locker 1.000,- € oder mehr sein können. Wachsam sollten Sie allerdings werden, wenn rund 400,- € fehlen. Hierbei könnte es sich um das Startgeld für einen Ironman –Wettkampf handeln. Das wiederum würde Ihnen in den nächsten 10 Monaten das Leben eines Quasi- Singles beschern.
8. Wenn Sie Begriffe wie „schwarze Ware“ hören, brauchen Sie keine Angst zu haben, dass sich Ihr neuer Partner nebenbei als Hehler betätigt. Wahrscheinlich steht nur der Kauf eines neuen Neoprenanzuges an (was jedoch auch wieder eine Abbuchung von rund 500,- € nach sich zieht).
9. Machen Sie es sich bewusst, dass Sie fortan während der Saison bei Wettkämpfen an der Strecke stehen- und zwar bei jedem Wetter. Sie werden Ihren Partner zwar nur kurz sehen, dies wird ihm aber unheimlich Motivation geben. Als kleiner Trost: die Verpflegung der Zuschauer wird immer besser. Nach dem Wettkampf werden Sie ihn nur kurz zu Gesicht bekommen, da zuerst die Erlebnisse mit den anderen Teilnehmern ausgiebigst ausgetauscht werden.
Richten Sie Ihren Keller mit Fitness-Geräten ein. Dann macht Ihr Partner wenigstens das Krafttraining zu Hause.
10. Ihre Waschmaschine sollte intakt sein - besonders im Winter wenn MTB-Training auf dem Plan steht.
11. Falls Sie in Ihrer Badewanne ein Fahrrad vorfinden - haben Sie Verständnis. Das gute Stück ist bei der letzten Ausfahrt in Regen und auf verschmutzte Fahrbahnen geraten und muss nun gesäubert werden.
12. Ist Ihr Partner krank, behandeln Sie ihn rücksichtsvoll. Nichts ist schlimmer für ihn als diese Zwangspause. Vor allem der Gedanke, dass alle Konkurrenten weiter trainieren und nun einen Trainingsvorsprung erarbeiten, macht die Sache nicht einfacher.
13. Lesen Sie die „Triathlon“. Das punktet bei ihm und Sie können mitreden.

Warnhinweise

1. Vermeiden Sie den Fehler, den ersten gemeinsamen Urlaub auf Mallorca zu verbringen - es könnte sich ein Trainingslager mit Gleichgesinnten dahinter verbergen.
2. Sollte mal eine Einheit aus von Ihnen verursachten Gründen ausfallen, vermeiden Sie Sätze wie: „Ist doch nicht so schlimm, Du bist doch gestern erst gelaufen.“ Dies könnte zu ernsthaften Konflikten führen. Hier wäre es angebrachter, eine Alternative vorzuschlagen.
3. Steht Ihr Partner nach Mitternacht auf und setzt sich an den PC, sehen Sie sofort nach: es könnte sein, dass der Anmeldedienst für eine Langdistanz geöffnet wurde und er sich - ohne vorherige Absprache mit Ihnen - nun anmeldet.
4. Vermeiden Sie es unter allen Umständen, Ihren Partner während der TV-Übertragung von Hawaii anzusprechen.
5. Vermeiden Sie es aber noch mehr, ihn zu fragen, „wann er sich denn mal für Hawaii anmelden will“.

Wenn Sie all diese Hinweise beachten, werden Sie lange Freude an Ihrer Partnerschaft haben. Noch mehr Freude haben Sie allerdings, wenn Sie sich entschließen, selber mit dem Triathlonsport zu beginnen, denn:

„Es ist nie zu spät, werde Triathlet!“

Kathrin Andresen

Veranstaltungen 2010

09.02.2010 - Gelting

8. Wackerpulco-Man / MTV Gelting
Distanzen: 1-5-1 / 2-10-1 / 3-15-3
www.gelting-sport.net
Tel. 04643 2293
Dürten Werther
Wackerballig 24, 24395 Gelting

07.03.2010 - Elmshorn

3. Elmshorner Swim & Run / EMTV / Triathlon
Distanzen: 0,5-2,5 / 1-5
h.p.schramm@tri-emptv.de
www.tri-emptv.de
Tel. 04121 75906
Hans-Peter Schramm
Rethfelder Str.15, 25337 Elmshorn

27.02.2010 - Översee Frörup

7. Frörup Mountain Cross Duathlon / Triple Events Gbr
Distanzen: 3-8-1,5 / 4,5-16-4,5 / 1-4-0,4 / 0,4-2-0,4
info@triple-events.de
http://www.duathlon-cross.de/
Tel. 04638 307490
Fax 04638 307491
Ludwig Kiefer
An der Rampe 2, 24963 Tarp

18.04.2010 - Flensburg

21. Flensburger Duathlon / TriAs Flensburg
Distanzen: 2,5 - 15 - 2,5 und 5 - 27 - 5 mit Staffelfwertung 0,3-2,5-0,3 / 1-5-0,3 / 1-10-1
michael_herling@gmx.de
www.trias-flensburg.de
Tel. 04634 9313899
Michael Herling
Heledal 2c, 24975 Maasbüll

24.04.2010 - Holtenau

2. Holtenauer Schüler Duathlon / TuS Holtenau
Distanzen: Schüler D+C 0,4-1,5-0,3 / B 0,8-3-0,3 / A+Jug B 1,6-6-0,8
michaelabach@o2online.de
www.triathlon-holtenau.de
Tel. 0431 1227884
Michaela Bach
Esmarchstr.91, 24118 Kiel

09.05.2010 - Gelting

8. Birklon Duathlon / MTV Gelting
Distanzen: 4-21-2 Sch. 0,4-2,5-0,4 / 1-5-0,4 / 1-7-1 Ju A-Jun 2-21-4
www.gelting-sport.net
Tel. 04643 2293
Dürten Werther
Wackerballig 24, 24395 Gelting

08.05.2010 - Lübeck Freibad Moisling

5. Lübecker Swim & Run / TriSport Lübeck e.V.
Distanzen: Schüler D 0,05-0,2 / C 0,1-0,4 / B 0,2-1 / A 0,4-2,5 Jug B 0,4-2,5 / Jug A 0,75-5 Jedermann ab 16 0,75-5
2.Vorsitzender@TriSport-Luebeck.de
www.TriSport-Luebeck.de
Tel. 0451 596657
Björn Giesenberg
Kronsforder Landstr.8, 23560 Lübeck

16.05.2010 - Brunsbüttel

18. Wa(h)l Triathlon / TSV Brunsbüttel
Distanzen: 0,5-20-5 / 0,75-20-5 Staffel 0,5-20-5 Jug/Junior 0,2-4-1
margarete-feil@t-online.de
Tel. 04852 3251
Fax 04852 982113
M. Feil
Erlenweg 2, 25541 Brunsbüttel

16.05.2010 - Kropp

Kropp Triathlon / DLRG Kropp
Distanzen: 0,5-20-5
kropptriathlon@kropp-dlrg.de
www.kropp-triathlon.de
Tel. 04624 2058
Fax 04624 483109
Uwe Baurhenne
Ulmenweg 17, 24848 Kropp

05.06.2010 - Rendsburg

12. Rendsburger Triathlon / Rendsburger TSV
Distanzen: SP/VT 0,5-21-5 Schüler C 0,1-2,5-0,4 / B 0,2-5-1 / A 0,4-10-2,5 Jug/Junior 0,4-10-2,5 / 0,5-21-5
www.rendsburg-triathlon.de
Tel. 04331 146156
Volker Grahn
Apenrader Weg 30, 24768 Rendsburg

06.06.2010 - Lübeck-Beidendorf

13. Int. Hofsee-Triathlon / TriSport Lübeck e.V.
Distanzen: 0,5-23-5,9 + Staffel / 0,75-23-5,9 Bambini 0,05-1-0,2 / Schüler C 0,1-2,5-0,4 / B 0,2-5-1 / A 0,4-11-2,5 Jug B 0,4-11-2,5 / Jug A 0,5-23-5,9
2.Vorsitzender@TriSport-Luebeck.de
www.TriSport-Luebeck.de
Tel. 0451 596657
Björn Giesenberg
Kronsforder Landstr.8, 23560 Lübeck

21.06.2010 - Großensee/Trittau

11. Midsummer-Triathlon/E.ON Hanse SH
Distanzen: 0,5-20-5
helmut-probst@t-online.de
www.midsummer-triathlon.de
Tel. 04064424966
Helmut Probst
Am Ehrenmal 6, 22175 Hamburg

04.07.2010 - Bargteheide

15. Bargteheider Schülertriathlon / TSV Bargteheide Triathlon
Distanzen: 50m-2km-350m / 0,1-2-0,6 / 0,2-4-1 / 0,3-8-2 / 0,4-8-2 / 0,5-12-2
monika@dankelmann.net
www.tsv-tri-bargteheide.de
Tel. 04532 260658
Monika Dankelmann
Bachstr.62, 22941 Bargteheide

11.07.2010 - Büdelsdorf

19. Büdelsdorfer Kinder u. Schülertriathlon / SG Athletico Büdelsdorf
Distanzen: 0,1-2,5-0,4 / 0,2-5-1 / 0,4-10-2 + Staffel
www.buedelsdorfer-kindertriathlon.de

10.07.2010 Termin

11.07.2010 - Flensburg

Förde Park Triathlon Flensburg / Flensburg Challenge GmbH
Distanzen: 0,5-20-5 / 0,75-20-5 / 1,5-40-10
Ludwig-Kiefer@foni.net
www.flensburg-triathlon.de
Tel. 04638 307490
Fax 04638 307491
Ludwig Kiefer
An der Rampe 2, 24963 Tarp

Veranstaltungen 2010

04.07.2010 - Bad Oldesloe

18. Poggensee-Triathlon / Spiridon-Club
Bad Oldesloe
Distanzen: 0,5-23-7
triathlon@spiridon-oldesloe.de
www.spiridon-oldesloe.de
Tel. 04531-83368
Hans-Heinrich Dabelstein
Dorfstr. 29, 23843 Rümpel

23.07.2010 - Niebüll

after Work Triathlon / TSV RW Niebüll
Distanzen: 0,3-17-3,5
h-hemsen@versanet.de
www.niebuell-triathlon.de.vu/
Tel. 04661 2373
Henning Hemsen
Schwalbenweg 2, 25899 Niebüll

01.08.2010 - Glücksburg

9. OstseeMan Glücksburg / TSV Glücksburg 09
Distanzen: 3,8-180-42,195 + Staffel
info@ostseeman.de
www.ostseeman.de
Tel. 04631 62191
Fax 04631 406943
Reinhard Husen
Holkier 9, 24960 Glücksburg

15.08.2010 - Kiel

Kiel Triathlon / USC Kiel
Distanzen: 0,5-20-5 / 0,75-20-5 /
1,5-40-10 Staffel 0,5-20-5 / 1,5-40-10
triathlon@lange-kiel.net
www.kiel-triathlon.de

22.08.2010 - Bornhöved

19. Q-Tri / TSV Quellenhaupt Bornhöved e.V.
Distanzen: 0,5-22-5 Schüler C 0,1-2,5-0,4 / B 0,2-5-1 / A 0,4-11-2,5 / Jug + Jun 0,4-11-2,5
qtri@tsvquellenhaupt.de
www.qtri.de
Tel. 04323 6771
Michael Dahlke
Bracker'sche Koppel 20,
24619 Bornhöved

28.08.2010 - Pellworm

6. Trifun / TSV Pellworm
Distanzen: 0,5-20-5 / 0,2-7,5-2
trifun-pellworm@web.de
www.pellworm.de/trifun.0.html
Tel. 040 4106324
Dierk Jensen
Rappstr.8, 20146 Hamburg

29.08.2010 - Ratzeburg

26. Ratzeburger Inseltriathlon / Ratzeburger SV Triathlon
Distanzen: 0,5-22-6,7 / 1,5-44-10 /
2-85-20 Staffel 0,5-22-6,7
info@inseltriathlon.de
www.inseltriathlon.de
Ratzeburger SV Abt.-Triathlon
Riemannstr.1a, 23909 Ratzeburg

29.08.2010 - Wanderup

3. Wanderup-Triathlon / TSV Wanderup
Distanzen: 0,5-20-4,5 Kinder/Schüler
0,15-6,5-1,5 Staffel 0,3-10-3 / 0,45-20-4,5
Einsteiger 0,3-10-3
info@triple-events.de
www.Triathlon-wanderup.de
Tel. 04638 307490 • Fax 04638 307491
Ludwig Kiefer
An der Rampe 2, 24963 Tarp

04.09.2010 - Dörpsee

9. Dörpsee-Triathlon - Vineta Audorf / SG
Athletico Büdelsdorf
Distanzen: 0,5-20-5 / 1,5-40-10

05.09.2010 - Büchen

28. Büchener Triathlon / ESV Büchen
Distanzen: 0,5-21,2-5 / 1,0-42,4-10
hellmig-buechen@t-online.de
www.esv-buechen.de
Tel. 04155 5568
Fax 04155 499646
Britta Hellmig
Pracherbusch 15, 21514 Büchen

05.09.2010 - Norderstedt

4. Norderstedt Triathlon / SG Wasserratten Norderstedt e.V.
Distanzen: 0,5-20-5 mit Staffel / 1,5-40-10
Schüler C 0,1-2,5-0,4 / B 0,2-5-1 /
A-Jug B 0,4-10-2,5
k-dbuschbeck@wt.net.de
www.norderstedt-triathlon.de
Tel. 040 52630500
Dagmar Buschbeck
Lupinenweg 6, 22850 Norderstedt

12.09.2010 - Elmshorn

20. Volksbank-Duathlon / Tri EMTV Elmshorn
Distanzen: 5-30-5
h.p.schramm@tri-emptv.de
www.tri-emptv.de
Tel. 04121 75906
Hans-Peter Schramm
Rethfelder Str.15, 25337 Elmshorn

19.09.2010 - Kiel Sportforum der Uni 8. Zippel's Schüler- und Jugendduathlon / USC

Kiel
Distanzen: Bambino 0,4-1,5-0,4 / Schüler
C 0,4-3-0,4 / B 0,8-6-0,4 Sch A /
Jug, B 1,6-7,5-0,8
triathlon@lange-kiel.net
http://www.usc-kiel.de
Tel. 0431 549584
Bernd Lange
Feuerbachstr.1, 24107 Kiel

06.11.2010 - Gelting

7. Koppel-Cross-Duathlon / MTV Gelting
Distanzen: 0,4L-1R-0,4L-1R-0,4L / 0,4L-2R-
0,4L-2R-0,4L-2R-0,4L-2R-0,4L-2R-0,4L
www.gelting-sport.net
Tel. 04643 2293
Dürten Werther
Wackerballig 24, 24395 Gelting