



Schleswig-Holsteinische  
Triathlon-Union e.V.

# Triathlon ganz oben



**SHTU-Jahrbuch  
2015/2016**



INSEL-TRIATHLON MIT EINZIGARTIGEM KNOCKOUT-MODUS



**AMRUM → FÖHR → SYLT**  
**23. JULI 2016**  
**START 14:30 UHR**  
**ANMELDEN UNTER:**  
**REDBULL.COM/TRIISLANDS**  
**#TRIISLANDS**





**Präsident / Sportwart (komm.)**  
Uwe Euskirchen  
Pelzerhakener Str. 15 – 17, 23730 Neustadt  
Tel. 0451 - 70 73 32 98  
uwe.euskirchen@shtu.de



**Vizepräsident Finanzen**  
Günther Schall  
Mählsweg 19, 24159 Kiel  
Tel. 0431- 368 97  
guenther.schall@shtu.de



**Vizepräsident Leistungssport**  
Georg Palm  
Jungmannstr. 28, 24536 Neumünster  
Tel. 04321 - 555 07 20  
georg.palm@shtu.de



**Vizepräsident Breitensport/Frauen/Jugend**  
Kai Möller  
Ahornweg 18, 24214 Gettorf  
Tel. 0152 - 06 44 89 30  
kai.moeller@shtu.de



**Pressewart**  
Niels-Peter Binder  
Wilhelmshavener Str. 14, 24105 Kiel  
Tel. 0431 - 80 25 10  
niels-peter.binder@shtu.de



**Lehrwart**  
Sven Schulze  
Kolberg-Körlin-Str. 13, 23843 Bad Oldesloe  
Tel. 04531 - 670188  
sven.schulze@shtu.de



**Kampfrichterwart**  
Rüdiger Stamp  
Franckestr. 3, 24118 Kiel  
Tel. 0173 - 153 66 29  
ruediger.stamp@shtu.de



**Landestrainer & Antidopingbeauftragter**  
Carsten Krömer  
Hamburger Chaussee 16,  
24623 Brokenlande  
Tel. 04327 - 140360  
carsten.kroemer@shtu.de



**Vorsitzender Jugendausschuss**  
Ehrhardt Petter  
Fridtjof-Nansen-Weg 28, 24119 Kronshagen  
Tel. 0431 - 26 09 96 71  
Fax 0431 - 52 92 44  
ehrhardt.petter@shtu.de



**Ehrenpräsident**  
Bernd Lange  
Feuerbachstr. 1, 24107 Kiel  
bernd.lange@shtu.de



**Geschäftsstelle**  
Jacqueline Bülow  
Zum Forellensee 1a, 24802 Kleinvollstedt  
Tel. 043 30 - 99 94 53  
Fax 043 30 - 99 94 54  
geschaeftsstelle@shtu.de

# >> Grußwort des Präsidenten



*Liebe Triathlonfreundinnen  
und Triathlonfreunde  
in Schleswig-Holstein,*

auch im Jahr 2015 gab es wieder erfolgreiche Veranstaltungen und Wettkämpfe unseres Verbandes, bei denen ich als Präsident und Beobachter oft vor Ort war und mich von den Leistungen der Athleten und Veranstalter überzeugen konnte.

Insgesamt fanden im vergangenen Jahr 28 Triathlon-, 3 Duathlon- sowie 3 Swim-and-Run Veranstaltungen statt. Mit über 10.000 Teilnehmern im Ziel war dies eine Zunahme von ca. 17 Prozent. Auch bei den teilnehmenden Schülern und Jugendlichen konnte ein Anstieg von ca. 10 Prozent verzeichnet werden, was einem gesamten Anteil von ca. 14 Prozent der gesamten Zieleinläufe entspricht.

In diesem Jahr konnte sich im Jugendbereich wieder eine Athletin, Nina Eim, beim DTU-Jugendcup in der deutschen Spitze behaupten und gewann das Rennen beim ETU-Triathlon-Junioren-Europa-Cup in Tulces in Rumänien.

Bei einigen Veranstaltern gab es mit den Anmeldungen in diesem Jahr Probleme. Viele Teilnehmer warteten häufig sehr lange und meldeten sich erst kurzfristig für den Wettkampf an. Dies macht die Planung und Durchführung einer Veranstaltung sehr schwierig und bringt außerdem den Veranstalter in finanzielle Schwierigkeiten. Ein paar Veranstaltungen sind auch aus unterschiedlichen Gründen ausgefallen und werden im neuen Jahr wieder angeboten.

Beim Bundesfinale 2015 „Jugend trainiert für Olympia“ in Berlin war nach 2013 wieder unser Landesverband mit einem Kampfrichter (Rüdiger Stamp) vertreten.

Nach über drei Jahren konnten wir das Amt des Vizepräsidenten für Breitensport/Frauen und Jugend mit Kai Möller vom Triathlonverein Dänischer Wohld neu besetzen und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.

Josef Dankelmann hat nach 6-jähriger Tätigkeit als Landestrainer seinen Posten aus persönlichen Gründen aufgegeben. Wir bedauern dies sehr und bedanken uns nochmals für seinen Einsatz und seine gute Arbeit.

Leider mussten wir 2015 von unserem Kameraden Wolfgang Krawczyk Abschied nehmen, der im März nach kurzer schwerer Krankheit verstorben ist. Wolfgang war jahrelang aktiv in unserem Verband tätig. Er prägte mit viel Engagement in der Position des Kampfrichterwartes und als Angehöriger der Technischen Kommission in der DTU das Kampfrichterwesen. Wir haben ihm viel zu verdanken und werden ihn vermissen.

*Wir können auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken und wünschen für das 30. Jahr der SHTU allen Athleten wieder faire Wettkämpfe.*

Uwe Euskirchen, SHTU-Präsident



Präsident Uwe Euskirchen (links) und Vizepräsident Georg Palm (Bildmitte) mit den erfolgreichen Sportlern und dem scheidenden Landestrainer (von links): Heiko Hentrop, Josef Dankelmann, Bettina Lange, Margit Bartsch, Michael Krüger und Lars Hansen. > Foto: Binder

## SHTU-Verbandstag in Leck

### Neuer Vize-Präsident: Kai Möller verstärkt den Vorstand

Der SHTU-Vorstand ist wieder (fast) komplett: Beim SHTU-Verbandstag in Leck wählten die Vertreter der schleswig-holsteinischen Triathlonvereine Kai Möller als neuen Vizepräsidenten für Breitensport, Jugend und Frauen in den Vorstand. Mit der Wahl des Gettorfers endet eine fast dreijährige Vakanz auf diesem Posten, den zwischen 2010 und 2012 Tobias Heinze innehatte, den es dann aber nach Bayern zog, wo er inzwischen sogar Präsident des dortigen Triathlonverbandes ist. Im Jahr 2015 hatte Carsten Krömer vorübergehend kommissarisch die Aufgaben des Vizepräsidenten übernommen, ehe er im Herbst den Posten des Landestrainers übernahm. Die Wahl von Kai Möller war eine von mehreren wichtigen und zugleich einstimmigen Entscheidungen, die in der Sportlerklausur der Nordfrieslandhalle in Leck getroffen wurden. Bei der Wiederwahl von Günther Schall als Vizepräsident für Finanzen waren sich die Anwesenden genauso einig wie bei der Beschlussfassung über die Neuregelung der Kampfrichterkosten. Für die weiterhin unbesetzten Posten (Sportwart/in und Ligawart/in) fanden sich noch keine Nachfolger. Diese Aufgabenbereiche wird vorläufig weiterhin Präsident Uwe Euskirchen mit wahrnehmen.

Neben den Entscheidungen für die nähere Zukunft des Triathlons im Norden gehörten traditionsgemäß auch die Jahresberichte des Vorstands und die Ehrungen der erfolgreichen Athleten zu den festen Programmpunkten des Verbandstages.

Vizepräsident Georg Palm durfte einmal mehr zahlreiche SHTU-Asse auszeichnen, die bei internationalen Titelkämpfen Medaillenränge erkämpft hatten oder als Deutsche Meister glänzten. Geehrt wurde in Leck auch ein Mann, der vielen Athleten den Weg zu sportlichen Großtaten ebnete. Nach sechs Jahren als Landestrainer des SHTU-Nachwuchses wurde Josef Dankelmann aus dieser

Funktion verabschiedet. Dass Josef Dankelmann weiterhin zum Trainerteam gehören wird und den neuen Landestrainer unterstützen wird, machte den gleichwohl sehr emotionalen Abschied für alle immerhin etwas leichter. „Es lohnt sich immer, sich für die Jugend einzusetzen“, gab Josef Dankelmann der Triathlonrunde als Hinweis mit auf den Weg.

Bereits zum zweiten Mal binnen drei Jahren gastierte der Verbandstag in Südtondern. Hans P. Feddersen als Vorsitzender des gastgebenden MTV Leck freute sich über den Besuch und verwies nicht ohne Stolz auf die positive Entwicklung der Triathlonabteilung seines Vereins. Auch Michael Meiertokrax lobte als Vorsitzender der Sportjugend Nordfriesland die aktive Triathlon-Jugendarbeit an der Westküste und hob insbesondere das Engagement des Vereins Fri Öwingsfloose hervor.

## SHTU-Vorstand traf sich zu Workshop

Im Rahmen eines zweitägigen Workshops nahmen sich die Mitglieder des SHTU-Vorstands im Winter zusammen mit Geschäftsführerin Jacqueline Bülow die Zeit, einmal abseits des Tagesgeschäfts in aller Tiefe generelle Fragen zur Arbeit im Triathlonverband zu diskutieren. Unter der Moderation von Carsten Krömer, der zu Jahresbeginn als kommissarischer Vizepräsident für den Breitensport eingesetzt worden war, machten sich die Mitglieder des SHTU-Vorstands Gedanken über die Chancen und Perspektiven des Verbandes. In interessanten Diskussionen wurde in Lübeck-Travemünde ausgelotet, wo und wie die SHTU sich weiterentwickeln kann. Fragen zur Kommunikation inner-

Die SHTU trauert um

## Wolfgang Krawczyk

Die schleswig-holsteinische Triathlon-Union trauert um ihren früheren Präsidenten Wolfgang Krawczyk, der nach schwerer Krankheit im März 2015 im Alter von 65 Jahren viel zu früh verstarb. Wolfgang Krawczyk prägte über viele Jahre mit großem Engagement das Triathlonleben in Schleswig-Holstein mit. Als Kampfrichterwart setzte er sich für fairen und regelkonformen Sport im Norden ein und übernahm 2008 auch für ein Jahr als Präsident die Führung der SHTU.

Als ITU-Kampfrichter war Wolfgang Krawczyk auch bei vielen internationalen Wettkämpfen im Einsatz. Auf Bundesebene, wo er seit 1998 der Technischen Kommission der DTU angehörte, trug er dazu bei, dass das Regelwerk im Triathlon sukzessive den Erfordernissen angepasst und praktikabel umgesetzt wird.

Bei seinem Heimatverein TSV Quellenhaupt Bornhöved entwickelte er mit dem Q-Tri eine der beliebtesten Triathlonveranstaltungen des Landes.

Die schleswig-holsteinische Triathlon-Gemeinde verliert einen Mann, dessen Einsatz für unseren Sport vorbildhaft war. Wolfgang Krawczyk wird dem Triathlon fehlen – als Mensch und in seinen Funktionen zum Wohle des Sports.

DER VORSTAND





Die SHTU-Vorstandsmitglieder trafen sich an der winterlichen Ostseeküste.

halb des Verbandes standen ebenso auf dem Themenkatalog wie die öffentliche Wahrnehmung der SHTU. Die Chancen und Grenzen der Nachwuchsförderung wurden diskutiert und auch Überlegungen zum Breitensport zusammengetragen.

## SHTU auf Facebook

Zusätzlich zur offiziellen Internetseite des Verbandes ([www.shtu.de](http://www.shtu.de)) präsentiert sich die Schleswig-Holsteinische Triathlon-Union seit Anfang 2015 auch mit einer Facebook-Seite. Über das soziale Netzwerk möchte der Verband sich auch neuen Nutzergruppen öffnen und auch die Vernetzung der schleswig-holsteinischen Triathlonszene fördern. Lukas Schott kümmert sich neben Pressewart Niels-Peter Binder um die Pflege des SHTU-Auftritts. Mit bereits über 360 „Likes“ für die Seite kann sich die SHTU-Seite im Vergleich mit den Auftritten der anderen Landesverbände durchaus sehen lassen. [www.facebook.com/SHTriathlonUnion/](http://www.facebook.com/SHTriathlonUnion/)



Die SHTU-Kampfrichter sorgen für fairen Sport im Norden.

## Mehr Kampfrichter für mehr Fairness

Mit Beginn der Wettkampfsaison 2015 wurden zahlreiche Ordnungen durch die DTU geändert. Auf dieser Grundlage fand am 21.02. die Neuausbildung von 21 Kampfrichtern sowie am 22.02. die Weiterbildung der Kampfrichter statt, um diese auf die Neuerungen für den Wettkampfbetrieb einzustimmen. Für die Saison 2015 standen planerisch 89 (2014: 88) Kampfrichter – davon Frauen 21 (2014: 16) – für den

regionalen Einsatz zur Verfügung. Drei Kampfrichter der SHTU (Jan Philipp Krawczyk, Jens Naundorf und Uwe Euskirchen) sind weiterhin als Bundeskampfrichter auch überregional und international im Einsatz.

Im März 2015 trauerte das Kampfrichterwesen um den langjährigen Kampfrichterwart Wolfgang Krawczyk (siehe Nachruf).

Als Ziel für 2014 setzte der Verband auf Steigerung der Präsenz bei den Wettkämpfen, so dass mindestens fünf Kampfrichter bei den genehmigten Veranstaltungen zum Einsatz kommen sollten. Bei Veranstaltungen in 2015 wurden insgesamt mit 60 (2014: 47) Kampfrichtern bei 22 (2014: 19) genehmigten Veranstaltungen 145 (2014: 104) Einsatztagen geleistet und so die Einhaltung der Regeln überwacht. Für 2016 soll an der Einsatzdichte festgehalten werden und künftig sollen bei allen genehmigten Veranstaltungen Kampfrichter zur Überwachung des Regelwerkes vor Ort sein.

Dieses resultiert aus den Beobachtungen bei Veranstaltungen, bei denen die Veranstalter gemäß der Veranstalterordnung grundsätzlich nicht lizenzierten Kampfrichter bei Veran-



# 7 Türme Triathlon

Hansestadt Lübeck

**12.06.2016**

~ Swim ~

~ Bike ~

~ Run ~



**starte im Einzelwettkampf oder melde dein Jedermann - Firmen TEAM**

**NEU!!!**

**Mitteldistanz (2/80/20) mit Landesmeisterschaft SH**

Wettkämpfe	Distanzen			Meldegebühren	
	Swim	Bike	Run	29.11.15 - 31.05.16	Meldelimit
Mitteldistanz mit LM SH <small>Startpass oder Tageslizenz erforderlich</small>	2 km	80 km	20 km	70 €	250
Mitteldistanz-Staffeln	2 km	80 km	20 km	3 x 30 €	50
Olympisch <small>Startpass oder Tageslizenz erforderlich</small>	1,5 km	40 km	10 km	50 €	250
Olympisch-Staffeln	1,5 km	40 km	10 km	3 x 25 €	50
Volkstriathlon	0,5 km	20 km	5 km	40 €	500
Volks-Staffeln	0,5 km	20 km	5 km	3 x 20 €	100

**gesonderte Jedermann - Firmen Staffel Wertungen**

Anmeldung und weitere Informationen unter:  
**[www.trisport-luebeck.de](http://www.trisport-luebeck.de)**  
oder Baranmeldung bei:

**melde deine Firmen - TEAM Staffel**

**INTERSPORT MAURITZ**  
jetzt neu in der  
**Fleischhauerstr. 22**  
Sport Mauritz GmbH & Co. KG - Lübeck - Tel. 0451-73080

**melde deine Jedermann - TEAM Staffel**

**Danke an unsere Sponsoren und Spender**



staltungen mit weniger als 200 nichtstartpasspflichtigen Teilnehmern zum Einsatz bringen muss und somit auch für die Bereitstellung der Begleitfahrzeuge und Motorräder für die Windschattenkontrolle verantwortlich ist. Dieses blieb in den meisten Fällen aus.

2016 finden die Neuausbildung am 27.02. (voraussichtlich in Kiel) und die Weiterbildung am 28.02. in Malente statt.  
RÜDIGER STAMP >> KAMPFRICHTERWART

### Neue Trainer bekommt das Land

Vom 02.11. bis 08.11.2015 absolvierten insgesamt elf angehende C-Trainer die diesjährige C-Trainerausbildung Triathlon mit dem Schwerpunkt „Breitensport“ im Sportbildungszentrum des Landessportverbandes in Malente. Eine Woche lang haben die Teilnehmer gemeinsam diskutiert, gelernt, geschwitzt und Erfahrungen gesammelt. Die angehenden Trainer stammen aus einer Vielzahl von Vereinen aus ganz Schleswig-Holstein, eine Teilnehmerin reiste sogar extra aus Bochum zur Ausbildung an. Als Voraussetzung für die Teilnahme mussten alle einen Übungsleitergrundschein vom KSV oder LSV und einen „Erste-Hilfe-Nachweis“ mitbringen.

Die Schwerpunkte der Ausbildung waren vielseitig und umfassten folgende Themen: Technischschulung der Einzelsportarten, Athletiktraining, Leistungsdiagnostik, Bikefitting, Trainingslehre und -planung, Ernährung, Regelwerk im Triathlon, Training mit Kindern, Antidoping, Regeneration und vieles mehr. Neben trainingsinhaltlichen Dingen stand aber auch die pädagogische Arbeit mit Jugendlichen im Vordergrund. Ich freue mich, dass wir auch in diesem Jahr wieder Trainer bei uns im Landesverband ausbilden konnten. Meine Hoffnung ist, dass sich die neuen Trainer zukünftig engagiert und aktiv in das Vereinsleben der Triathlonvereine in Schleswig-Holstein einbringen. Vor allem danke ich aber allen Referenten, die mich in der Ausbildungswoche unterstützt haben.

Zum Abschluss der Ausbildung müssen die angehenden Trainerinnen und Trainer noch eine Hausarbeit zu verschiedenen Themen rund um das Triathlontraining erarbeiten. Ihre Lizenz werden die Trainer dann pünktlich zu Weihnachten in den Händen halten.

Der Vorstand der SHTU freut sich sehr über die neuen Trainer, die hoffentlich das neu erworbene Wissen in die Vereine tragen.  
SVEN SCHULZE >> LEHRWART



Der Trainerlehrgang 2015 (von links): Detlev Zawadzki, Anna Fischer, Frank v. Feldmann, Kirsten Negel, Nina Lemburg, Lena Nommensen, Nadin Hoyer, Anke Rath, Ralph Behrens, Carsten Krömer, Lara und Sven Schulze, Kai Möller



Norbert Erichsen (Vorsitzender des Arbeitgeberverbandes Flensburg-Schleswig-Eckernförde) übergibt den „Förderfuchs“ an Reinhard Husen (rechts).

### Arbeitgeberverband zeichnet OstseeMan-Rennleiter aus

#### Förderfuchs für Reinhard Husen

Hohe Anerkennung für Reinhard Husen: Der Rennleiter des Glücksburger OstseeMan-Triathlons wurde mit dem „Förderfuchs“ des Arbeitgeberverbandes Flensburg-Schleswig-Eckernförde ausgezeichnet. Mit diesem jährlich vergebenen Ehrenpreis ehrt der Wirtschaftsverband des nördlichen Schleswig-Holsteins Persönlichkeiten, die sich um die Region verdient gemacht haben. Mit Husen erhält erstmals ein Sportfunktionär den Preis des Arbeitgeberverbandes, der mit dieser Ehrung die Bedeutung des OstseeMan-Triathlons für die Region unterstreicht.

Deutschlands einziger Langdistanz-Triathlon mit Schwimmstrecke im offenen Meer ist nicht nur ein Sportereignis, das bei Ausdauerfreaks aus ganz Deutschland und benachbarten Ländern hoch im Kurs steht. Die Veranstaltung, die jährlich rund 1.500 Aktive und Zehntausende von Zuschauern nach Glücksburg lockt, ist auch zu einem beachtlichen Wirtschaftsfaktor für die Region geworden.

Dies würdigten in einer Feierstunde des Arbeitgeberverbandes gleich mehrere Laudatoren. Nach Einschätzung des früheren Glücksburger Bürgermeisters und Stadtrats John Witt löst der Triathlon, der Anfang August für ausgebuchte Unterkünfte in der gesamten Region sorgt, eine touristische Wertschöpfung über drei Millionen Euro aus. Norbert Erichsen lobte als Vorsitzender des Arbeitgeberverbandes die identifikationsstiftende Wirkung des großen Triathlonspektakels und zollte Husen Respekt für dessen Mut und Durchhaltevermögen, mit dem er den OstseeMan nach schwierigem Anfang zu einem Markenzeichen der Region entwickelt habe.

Reinhard Husen zeigte sich bei der Ehrung sichtlich angehen. Der 71-jährige vergaß nicht, mit wem er die Auszeichnung nach eigener Einschätzung eigentlich teilen müsse. „Ohne meine Frau Ursel und ohne meinen Freund Karl-Heinz Niedrich würde es den OstseeMan nicht geben“, dankte Husen seinen beiden engsten Mitstreitern im großen Helferteam des OstseeMan-Triathlons.

### SHTU-Kader

#### Leistungssport im Umbruch

Das vergangene Jahr war im Bereich Leistungssport geprägt durch einige Veränderungen und einem nachhaltigen Umbruch. Kommen wir zunächst zu den Änderungen innerhalb des Kaders. Durch den altersbedingten Austritt einiger erfolgrei-

cher Athleten musste der Kader neu geformt werden. Es haben sich einige neue Gesichter für den Kader qualifiziert, die auch in diesem Jahr schon die eine oder andere Erfahrung machen konnten. Von den älteren Athleten hat sich besonders Nina Eim herausgehoben. Sie hat durch den dritten Platz bei der DM und einen Sieg bei einem internationalen Wettkampf bewiesen, dass Sie bei den Damen der SHTU die klare Nummer 1 ist. Darüber hinaus schaffte sie den Sprung in den D/C-Kader. Ich bin sicher, dass wir auch im nächsten Jahr von ihr hören werden.

Aber auch einige Jugend-B-Nachwuchsatleten konnten gute Ergebnisse erzielen, so dass wir im nächsten Jahr auf eine positive Entwicklung hoffen können. Die Auflistung der Ergebnisse würde an dieser Stelle zu weit führen, so dass ich auf die einzelnen Wettkampfergebnisse im Internet verweisen möchte.

Unsere Finanzen haben wir im zurückliegenden Jahr in den Griff bekommen. Wie es bei der letzten Mitgliederversammlung mehrfach gewünscht wurde, haben wir den Kader nicht von 15 auf 13 Athleten verkleinert. Die Ersparnisse in der letzten Saison kamen zum einen dadurch zustande, dass die DTU den Jugend-Cup um eine Veranstaltung gekürzt hat. Dafür wurde ein Bundesligawettkampf für die Athleten freigegeben. Die Starterlaubnis, konnte aber nur durch eine Qualifikation erreicht werden. Dies schafften Nina Eim und Leonie Sievers. Weiterhin haben wir eine Betreuungsperson weniger in den Stab geholt und haben die Zuschüsse für die Trainingslager ein wenig gekürzt. Für 2016 hat die DTU auch nur drei Wettkämpfe vorgesehen. Dies soll laut DTU so bleiben. Es zeichnet sich aber ab, dass die DTU immer mehr Schwierigkeiten hat, Veranstalter für den DTU-Jugend-Cup zu finden. Die Entwicklung in den nächsten Jahren ist noch völlig offen.

Der Kauf des Radanhängers hat sich gelohnt. Dieser erleichtert den Transport und die Arbeit vor Ort erheblich. Bei den Unterkünften versuchen wir nach wie vor, günstige Jugendherbergen oder günstige Hotels zu bekommen. Ich denke, dass wir für die nächsten Jahre im Bereich Finanzen gut gerüstet sind.

Kommen wir nun zu dem Umbruch, der mich im Laufe des Jahres am meisten beschäftigt hat. Bereits im Laufe der Saison habe ich mit Josef Dankelmann den Wechsel des Landestrainers besprochen und mit ihm zusammen nach Lösungen gesucht. Josef hat nach all den Jahren ein wenig Zeit für sich und seine Familie gebraucht. Dies ist mehr als verständlich.

Auf der Homepage haben wir ja nur das Ergebnis dieser Suche veröffentlicht. Einige kritische Stimmen haben nach mehr Informationen verlangt. Deshalb möchte ich hier kurz unsere Entscheidung und deren Zustandekommen erläutern. Nach einer Analyse, wie viel Zeitaufwand der Job als Landestrainer tatsächlich in Anspruch nimmt, war uns schnell klar, dass es sehr schwierig wird, einen Kandidaten zu finden, der bereit und in der Lage ist, die Aufgabe zu übernehmen. Grob gerechnet sind es 50 volle Tage, die er mit dem Kader unter-



Uwe Euskirchen (links) und Georg Palm (rechts) bedanken sich bei Josef Dankelmann (Mitte).

wegs ist. Dazu kommen dann noch das Schreiben der Trainingspläne und die vielen Telefonate und die Kontaktpflege mit den Vereinstrainern. All dies soll auch noch ehrenamtlich gemacht werden, da wir uns keine bezahlten Trainer leisten können.

Wir hatten dann recht schnell die Idee, ein Team von geeigneten Trainern zusammen zu stellen. Hierbei war mir wichtig, dass Josef Dankelmann ein Teil des Teams ist. Dies hat Josef dann auch zugesagt. Wir haben dann mehrere Gespräche mit Trainern geführt, mit denen Josef sich die Zusammenarbeit vorstellen konnte. Zum Schluss konnten wir dann unseren Wunschkandidaten André Beltz aus Itzehoe für uns gewinnen. André hatte ja bereits in den vergangenen Jahren immer wieder die SHTU unterstützt und auch das Trainingslager in der Toskana beruht auf seiner Arbeit.

Somit mussten wir noch jemanden finden, der den Hut als Landestrainer aufhat, aber gleichzeitig langfristig die Arbeit als Landestrainer übernimmt. Dazu hat sich dann Carsten Krömer bereit erklärt. Auf Grund seiner Erfahrung als Sportler, aber vor allem auch als Mental- und Gruppentrainer in seiner Beratungsfirma war er die ideale Ergänzung. Wir können nun sportliche Kompetenz mit der sozialen Kompetenz verbinden und zum Wohle der Athleten einsetzen. Außerdem wird Carsten Krömer die erforderlichen Trainerscheine noch in dieser Saison erwerben. Im Einzelnen ist geplant, dass André Beltz das Trainingslager in der Toskana mit Carsten bestreitet und Josef das Trainingslager in der DM-Vorbereitung begleitet. Darüber hinaus werden beide bei den DTU-Jugend-Cup-Wettkämpfen Unterstützung leisten. Die Trainingspläne werden in diesem Jahr in Zusammenarbeit mit Josef gemacht, um die gute Arbeit nahtlos fortzusetzen.

Ich bin davon überzeugt, dass wir mit diesem Trainerteam gut aufgestellt sind und uns um die Zukunft keine Sorgen machen müssen.

GEORG PALM >> VIZEPRÄSIDENT LEISTUNGSSPORT



# 8. SCI Triathlon

## Volksdistanz & Sprintdistanz & Staffel

# am 10. Juli 2016

[www.sci-triathlon.de](http://www.sci-triathlon.de)



Leonie Sievers

## Deutsche Duathlon-Meisterschaften in Murr

### Bronze für Leonie Sievers

Die Talente aus dem Land zwischen den Meeren zeigten zum Saisonanstieg, dass sie auch in der Ausdauer-mehrkampfvariante ohne Schwimmen einiges drauf haben und gut in Form sind. Bei den Deutschen Duathlon-Meisterschaften der Jugendklassen im schwäbischen Murr erkämpfte sich Leonie Sievers vom Ahrensburger TSV eine tolle Bronzemedaille der Jugend

A. In einem hochklassigen Wettkampf rannte Leonie nur zehn Sekunden nach der Siegerin ins Ziel. Lennart Sievers belegte bei den Junioren einen starken achten Platz. Lucas Hüllweck (Möllner SV) kam in der Jugend B auf dem 15. Platz ins Ziel. Pech hatte Mara-Sophie Münster, die nach einem Sturz das Rennen abbrechen musste.

## Deutschland-Cup in Forst und im Kraichgau

### Nina Eim vorn mit dabei

Die Asse der SHTU deuteten bereits bei den beiden ersten Rennen des Deutschland-Cups ihr großes Potenzial an. Nina Eim bestätigte ihre Klasse mit Platz 3 beim Auftaktrennen in Forst, wo Leonie Sievers ebenfalls überzeugte und den elften Platz belegte. Im Rahmen des Bundesliga-Rennen beim Triathlonfestival im Kraichgau fand der zweite Wettkampf der DTU-Serie statt. Nina Eim mit Platz 13 und Leonie Sievers mit Platz 20 konnten in einem top besetzten Feld Erfahrungen sammeln.

## Ergebnisse der Deutsche Jugend-Meisterschaften in Verl:

### Weibliche Jugend B (0,4 / 10 / 2,5)

11. Sandra Kiel	33:59
20. Mara-Sophie Münster	34:26
35. Merle Schreiber	35:12

### Männliche Jugend B:

21. Lucas Hüllweck	31:41
25. Jan Illgner	31:49
49. Thilo Köhle	33:46
53. Marcel Blodau	34:21

### Weibliche Jugend A (0,750 / 20 / 5):

3. Nina Eim	1:01:08
9. Leonie Sievers	1:02:59

### Männliche Jugend A:

11. Philipp Gehring	56:07
44. Erik Hertel	1:00:01
51. Jannes Klingenberg	1:00:37

### Junioren (0,750 / 20 / 5):

20. Lennart Sievers	55:27
24. Friedrich Hegge	55:53
26. Lucas Dietzel	56:00

## Endstand Teamwertung Deutschland-Cup:

### Weiblich:

1. Mecklenburg-Vorpommern
6. Schleswig-Holstein

### Männlich:

1. Bayern
9. Schleswig-Holstein



## Der SHTU-Kader 2015:

### Junioren:

- Friedrich Hegge (Tri-Sport Lübeck)
- Lucas Dietzel (SG Wasserratten Norderstedt)
- Lennart Sievers (Ahrensburger TSV)

### Männliche Jugend A:

- Philipp Gehring (SC Itzehoe)
- Jannes Klingenberg (SG Wasserratten Norderstedt)
- Erik Hertel (TriAs Flensburg)

### Weibliche Jugend A:

- Leonie Sievers (Ahrensburger TSV)
- Chantal Boubakeur (VfL Pinneberg)
- Nina Eim (SC Itzehoe)

### Männliche Jugend B:

- Marcel Blodau (USC Kiel)
- Jan Illgner (VfL Oldesloe)
- Lucas Hüllweck (Möllner SV)

### Weibliche Jugend B:

- Merle Schreiber (SG Athletico Büdelsdorf)
- Sandra Kiel (TSV Bargeheide)
- Mara-Sophie Münster (TriAs Flensburg)

## Deutsche Jugend-Meisterschaften in Verl

### Bronze und viele gute Ergebnisse für den SHTU-Nachwuchs

Bei den Deutschen Nachwuchs-Meisterschaften in Verl sorgte Nina Eim (SC Itzehoe/ 1:01:08 Std. über 0,750/20/5) für das Glanzlicht aus Edelmetall. Mit ihrer Bronzemedaille in der Jugend A bewies sie ihr Toptalent und bescherte der SHTU einen Auftritt auf dem Podium. „Unsere Erwartungen sind sogar ein wenig übertroffen worden, denn mit einer Medaille konnten wir nicht unbedingt rechnen. Nina Eim hat mit der Bronzemedaille ein super Ergebnis eingefahren“, lobte Landestrainer Josef Dankelmann. Zu den Spitzenleistungen passte auch der neunte Platz von Leonie Sievers (Ahrensburg) in der gleichen Konkurrenz. Die männliche Jugend A hatte mit einem tollen elften Platz von Phillip Gehring ihr bestes Resultat. Bei den Mädchen der Jugend B war es wie in Forst erneut Sandra Kiel überlassen, diese Gruppe mit einem ebenfalls starken elften Platz ins Ziel zu führen. Georg Palm und Josef Dankelmann zogen ein zufriedenes Fazit: „Es lief besser als erwartet und wir können stolz auf unseren Nachwuchs sein. Ein Dank an alle Fans hier und Zuhause. Ihr habt einen tollen Job gemacht.“





noch als Vierte auf die 5,3 km Laufstrecke. Nach der zweiten von drei Laufrunden lag Nina Eim nur noch mit der Ungarin Noémi Sárszegi an der Spitze. „Sie hat zwar versucht, mich mit Tempoverschärfungen in der zweiten Runde abzuhängen, ich konnte jedoch immer mitgehen“, berichtet Nina Eim über die Momente, ehe sie selbst auf der letzten Runde an die Spitze rannte und die Führung bis ins Ziel verteidigte. Die Schleswig-Holsteinerin gewann den Sprint-Wettkampf (0,75 km – 22 km – 5 km) nach 1:11:22 Stunden vor Noémi Sárszegi (Ungarn 1:11:34) sowie Daryna Moskalenko (Ukraine 1:12:15).



### Junioren-Europa-Cup in Tulcea (Rumänien)

#### Nina Eim gewinnt

Grandioser Auftritt von Nina Eim kurz vor Saisonabschluss: Beim Junioren-Europa-Cup im rumänischen Tulcea war die Itzehoerin strahlende Siegerin und setzte damit das Sahnehäubchen auf eine starke Saison. Nina Eim ging ihren ersten internationalen Auftritt gelassen an. „Natürlich war es etwas anderes als sonst. Wettkampfbesprechung in Englisch und Gegnerinnen, deren Leistungsstärke nicht einzuschätzen war, aber ich habe mich trotzdem voll auf den Wettkampf konzentriert und war überhaupt nicht aufgeregt“, berichtete die 17-jährige SCI-Athletin. Auf der Schwimmstrecke war die Itzehoerin gleich vorn mit dabei und stieg als Vierte aus dem Wasser, ehe sie sich auf der 22 Kilometer langen Radstrecke in einer siebenköpfigen Spitzengruppe hielt und einen Großteil der Tempoarbeit verrichtete. Beim zweiten Wechsel verlor Nina Eim beim Aufhängen des Rades zunächst einige Sekunden, kam aber den-



Die Grundlagen für die Saison wurden wie immer in den Osterferien gelegt. Im Trainingslager in der Toskana machen sich die Athletinnen und Athleten aus dem SHTU-Kader fit für die Saison. Bei angenehmen Temperaturen und in toller Umgebung werden fleißig Kilometer gemacht. Neben Schwimmen, Radfahren und Laufen kam aber auch das Athletiktraining nicht zu kurz. „Auch das macht uns schneller“, sagte Landestrainer Josef Dankelmann und auch sein Nachfolger Carsten Krömer wird diese Meinung teilen.



# >> SHTU-Athleten on Tour

## Deutsche Duathlon-Meisterschaften in Kalkar

### >> Dritter Platz für Matthias Jibt

Bei den Deutschen Duathlon-Meisterschaften über die Kurz-Distanz in Kalkar am Niederrhein erkämpfte Matthias Jibt vom Borener SV die Bronzemedaille der Klasse M 40. Nach 10 km Laufen, 40 km Radfahren und nochmals 5 km Laufen im windigen Nieselregen am Niederrhein gab es nur zwei Altersgenossen, die schneller waren als der wiedererstartete BSV-Athlet, der einst in Junioren-Jahren zu den stärksten Duathleten des Nordens gezählt hatte. In 1:56:08 Stunden erkämpfte Jibt mit der mit Abstand schnellsten Radzeit aller M-40-er einen tollen dritten Platz.

## Duathlon-EM in Horst (Niederlande)

### >> Lars Hansens Saisonstart erneut mit Goldmedaille

Das niederländische Horst an de Maas entwickelt sich für Lars Hansen zur perfekten Stadt für den Saisonstart. Im Vorjahr hatte der 34-jährige Para-Triathlet vom TSV Schleswig dort mit seinem Sieg bei der Duathlon-Europameisterschaft über die Sprintdistanz seinen ersten internationalen Titel feiern dürfen. Nun wiederholte Hansen zum Auftakt der Saison 2015 diesen Erfolg – dieses Mal allerdings auf der Langdistanz. Nach 10 km Laufen, 60 km Radfahren und 10 km Laufen war in Horst kein anderer Athlet der gleichen Wertungsklasse schneller als der armamputierte TSV-Athlet. Nach 3:08:34 Stunden durfte Lars Hansen einmal mehr über eine Goldmedaille jubeln.

## Paratriathlon-DM im Supersprint in Viernheim

### >> Para-Triathlet holte DM-Silber

Während in Schleswig-Holstein gerade erst die Triathlonsaison in Fahrt kam, hatte Para-Triathlet Lars Hansen schon die ersten knackigen Wettkampferlebnisse in den Beinen und die ersten Medaillen um den Hals. Der 34-jährige vom TSV Schleswig bewies bei den Deutschen Paratriathlon-Meisterschaften über die Supersprint-Distanz (0,3 km - 10 km - 3,5 km) in Viernheim seine Schnelligkeit. Sein Tempo und seine Dynamik wurden mit der Silbermedaille seiner Para-Klasse Tri4 belohnt. Hinter Deutschlands herausragendem Paratriathleten Martin Schulz aus Leipzig lief Hansen nach 37:02 Minuten als Vizemeister ins Ziel.

## DM Mitteldistanz im Kraichgau

### >> Jörn Lauk holt den Titel

Mit seinem Meistertitel bei den AgeGroupern der Klasse M 55 sorgte Jörn Lauk von der SG Wasserratten Norderstedt für das SHTU-Glanzlicht bei den Deutschen Meisterschaften über die Mitteldistanz im Rahmen des IronMan 70.3 im Kraichgau. Für 1,9 km Schwimmen im Hardtsee, 90 anspruchsvolle Radkilometer durch die hügelige Landschaft des Kraichgaus und den abschließenden Halbmarathon benötigte Lauk bei sehr sonnigem und heißem Wetter 4:38:01 Stunden. Schneller war aus der großen Schar der SHTU-Athleten in Baden nur Marco Sengstock (USC Kiel/ 4:34:34 Std./ 12. M 35). TopTen-Platzierungen in ihren Altersklassen gelangen Hilton Meneely (USC Kiel/ 4:40:10 Std./ 4. M 50) und Britta Wiesmann (Norderstedt/ 5:31:37 Std./ 6. W 50).

## Sprint-DM der AgeGroupers in Ingolstadt

### >> Gold für Anke Lakies

Nach zwei Europameistertiteln und ein Mal WM-Silber war für Anke Lakies nach 18 Jahren als Triathletin nun der erste Titelgewinn bei Deutschen Meisterschaften fällig. Die 48-jährige vom VfL Oldesloe ist nun Deutsche Meisterin ihrer Altersklasse (W45) über die Sprintdistanz. Die Freude nach dem Zielein-

lauf beim Triathlon im bayerischen Ingolstadt war dementsprechend. „Ich habe nur gedacht: „Endlich!“,“ erklärte die Stormarnerin, die auch mit ihrer Zielzeit von 1:08:53 Stunden zufrieden war. Die beiden jungen Bargteheider Florian Plambeck (4. AK 1) und Rike Kubillus (7. AK 1) erkämpften bei den Männern und Frauen respektable Top-Ten-Plätze. Alfred Hintzmann verpasste als Fünfter der M 80 die Medailenränge knapp.



Anke Lakies

## DM über die Olympische Distanz in Peine

### >> Vier Meistertitel für SHTU-AgeGrouper

Die Deutsche Meisterschaft über die Olympische Distanz lief unter der Überschrift: „Alles wie gehabt“ – zumindest in den Altersklassen W60 und M70. Margit Bartsch und Heiko Hentrop von der SG Athletico Büdelsdorf verteidigten im niedersächsischen Peine ihre Vorjahrestitel und trugen so schon zur Hälfte zum Gold-Quartett der SHTU bei. In Peine waren die beiden von der Eider jeweils nicht zu schlagen. Bartsch gewann in 2:28:13 Stunden und sicherte sich ihren zwölften Titelgewinn in Folge. Für Hentrop (2:34:36 Std.) war es der insgesamt dritte Sieg bei einer Deutschen Meisterschaft. Udo van Stevendaal (SV Großhansdorf) als souveräner Sieger der Klasse M 45 in 1:56:58 Stunden und die ebenfalls in ihrer Altersklasse W 45 und in der Gesamtwertung unbesiegbare Bettina Lange (TSV Bargteheide/ 2:10:36 Stunden) machten die Titelausbeute der SHTU perfekt. Der Norderstedter Philipp Eggert (2. AK 1) und die Kielerin Lisa Müller-Ott (3. W 30) rundeten die Medailensammlung ab.

## ITU-Langdistanz-WM in Motala (Schweden)

### >> Michael Krüger freut sich über Bronze

Allein 18 Mal finishte Michael Krüger den legendären Ironman auf Hawaii. Jetzt krönte der 51-jährige Eisenmann vom USC Kiel seine bisherige Triathlon-Karriere bei der Langdistanz-Weltmeisterschaft im schwedischen Motala nach 5:50:29 Stunden über 1,5 Kilometer Schwimmen, 120 km Radfahren und 30 km Laufen mit dem Gewinn einer Bronze-Medaille in seiner Altersklasse M 50 glänzend. „So glücklich wie momentan war ich im Leben noch nie“, resümierte Michael Krüger das Rennen euphorisiert.

## IronMan Europe in Frankfurt

### >> Jan Svensson erkämpft das Hawaii-Ticket

Bei schweißtreibenden Temperaturen mit bis zu 40 Grad Celsius bei den IronMan-Europameisterschaften in Frankfurt mussten etliche Athleten der extremen Hitzeschlacht Tribut zollen. Von 3.135 gemeldeten Teilnehmern finishten nur 2.044 Starter, darunter aber mit Jan Svensson ein schneller SHTU-Athlet. Der 33-jährige



Jan Svensson

vom USC Kiel kam nach 9:26:44 Stunden am Römerberg ins Ziel erkämpfte auf Rang sieben seiner Altersklasse M 30 das begehrte Ticket nach Hawaii. Tobias Dressel vom SC Itzehoe hatte die 226 km in der Bruthitze am Main nach 10:32:38 Stunden hinter sich. Die Kieler Marco Hardimann (12:09:45 Std.) und Erik Klein (12:30:38 Std.) ließen sich von den Extrembedingungen auch nicht zermürben.

### Aquathlon-EM in Köln

#### >> Bronze für Kaja Schröder

Mit ihrem dritten Platz bei den Aquathlon-Europameisterschaften in Köln sorgte Kaja Schröder für einen tollen Erfolg auf internationaler Bühne. Im Rheinau-Hafen absolvierte die Möllnerin den Zweikampf aus 1.000 Meter Schwimmen und 5 km Laufen in 40:41 Minuten und erkämpfte die Bronzemedaille der Juniorinnen U 23.

### Triathlon-EM in Genf (Schweiz)

#### >> Silber für Margit Bartsch

Die 61-jährige Margit Bartsch von der SG Athletico Büdelsdorf hat sich bei der Triathlon-EM in Genf erneut einen Platz auf dem Siegerpodest erkämpft. Zwar reichte es am Ende nicht ganz zur Titelverteidigung in der Altersklasse W60 über die Olympische Distanz, doch Bartsch (2:34:25 Stunden) war auch mit der Silbermedaille hinter der Schweizerin Irene Gambaro (2:33:30) „sehr zufrieden“. Auf der Sprintstrecke verpassten zwei SHTU-AgeGrouper nur knapp die Medaillentränge. Anke Lakies wurde Vierte der Klasse W 45 und Hinnerk Timme vom TSV Fährdorf erkämpfte einen tollen fünften Platz der M 60.

### Deutsche Meisterschaften im Paratriathlon in Hamburg

#### >> Lars Hansen verteidigt seinen Meistertitel



Lars Hansen

Lars Hansen hat seinen Titel als Deutscher Meister im Paratriathlon auf der Sprintdistanz erfolgreich verteidigt. Bei den Meisterschaften im Rahmen des Weltcup-Triathlons in Hamburg wiederholte der 34-jährige vom TSV Schleswig seinen Erfolg aus dem Vorjahr und gewann erneut die Wertung der Klasse der Athleten mit Armbehinderung (Tri 4). In 1:10:18 Stunden brachte er

den Dreikampf aus 500 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen in und an der Alster hinter sich.

### DM Langdistanz in Roth

#### >> Liesa Schmidt knapp geschlagen Vizemeisterin

Die Triathlon-Challenge im fränkischen Roth rechtfertigte bei der Deutschen Langdistanz-Meisterschaft einmal mehr den Ruf als ultimativer Härtetest über 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 km Radfahren sowie 42,195 km Laufen. Von 1.362 gemeldeten Teilnehmern finishten nur 1.021 Starter das Rennen erfolgreich, darunter 26 Schleswig-Holsteiner. Titelverteidigerin Liesa Schmidt (Ratzeburger SV) konnte ihren F25-Titel trotz persönlicher Topleistung nicht verteidigen und musste nach grandiosen 10:02:50 Stunden als Gesamt-Elfte der Frauen in ihrer Altersklasse mit der Silbermedaille Vorlieb nehmen, obwohl sie formstark sogar fast 13 Minuten schneller im Ziel war als 2014 (10:16:19 Std.). Lediglich 15 Sekunden fehlten ihr zur Altersklassensiegerin Franziska Bossow (Bielefeld/ 10:02:35 Std.). Tanja Reinke (ETV Kiel, 16. W 40, 12:54:49 Std.) und der eisenharte



Heiko Hentrop und Margit Bartsch (beide Mitte) gewannen Titel auf Bundes- und Landesebene. Heike Kaack und Helmut Schimmer freuen sich mit.

Marc van de Bergh (Borener SV/ 9:54:43 Std.) als schnellster Mann aus dem Norden meisterten den DM-Wettkampf in Roth ebenfalls sehr respektabel.

### Crosstriathlon-EM am Schluchsee

#### >> Lisa Müller-Ott holt Silber im Schwarzwald

Glänzende Leistungen bei der Cross-Triathlon-EM zahlten sich für Lisa Müller-Ott (USC Kiel) aus. In 3:14:48 Stunden erkämpfte die 32-jährige am Schluchsee im Schwarzwald die Silbermedaille der Altersklasse W 30. Als viertbeste Deutsche des Frauengesamtklassesments blieben neben 15 Teilnehmerinnen aus dem Profi-Starterfeld nur Elisabetta Curridori (Italien) und Verena Eisenbarth (Buschhütten) schneller. „Wahnsinn, ich bin selbst von mir positiv überrascht“, kommentierte „LiMO“ den diszipliniert absolvierten Wettkampf (1,5 km Schwimmen, 30 km Radfahren, 10 km Laufen) strahlend.

### IronMan in Boulder (USA)

#### >> Anita Seliger beste Deutsche

Nach erfolgreichem Formtest auf der halben Distanz im dänischen Billund gelang Anita Seliger von den TriAs Flensburg ein starker IronMan in den Vereinigten Staaten. In Boulder wirkte die Athletin von der Förde ihren sportlichen Traum. In Colorado bewies sie Durchhaltewillen und erreichte das Ziel nach 13:47:09 Stunden als schnellste deutsche Frau.

### Triathlon-WM in Chicago (USA)

#### >> Alfred Hintzmann verpasst das Podium

Nachdem mit Udo van Stevendaal und Anke Lakies gleich zwei Medaillenaspirenten das Rennen schon vor dem Start erkrankt absagen beziehungsweise auf der Strecke vorzeitig abbrechen mussten, war es ausgerechnet der älteste deutsche Starter, der an den Podiumsplätze kratzte. Der Norderstedter Alfred Hintzmann wurde in 2:10:27 Stunden Vierter der Klasse M 80. Sein Vereinskamerad Jörn Lauk rannte nach 1:11:23 Stunden als 12. der M 55 ins Ziel.

### IronMan-WM auf Hawaii (USA)

#### >> Jörn Lauk erkämpft bärenstarken 6. Platz

Für die Ironman-WM qualifizierte „Eisenmänner“ dürfen sich ohnehin schon als sportliche Siegertypen fühlen. Wer dann auch noch im Wettkampf gegen den inneren Schweinehund gewinnt, um das Rennen (3,8 km - 180 km - 42,195 km) auf Hawaii – egal wie – überhaupt zu finishen, war sogar gleich doppelt erfolgreich. Unter 2.142 Finishern waren auch zwei Triathleten vom USC Kiel erfolgreich unterwegs. Jan Svensson erreichte das Ziel in Kailua-Kona nach 10:56:13 Stunden (134. M30) und Tim Janke folgte nach 11:13:12 (86., M 25) völlig ausgepowert. Deutlich besser lief es auf der Pazifikinsel dagegen für Jörn Lauk von der SG Wasserratten Norderstedt. Der Deutsche Meister auf der Mitteldistanz erkämpfte bei der WM in bärenstarken 10:31:59 Stunden den sechsten Platz der Klasse M 55 und setzte damit das diesjährige Glanzlicht der SHTU-Starter auf Hawaii.





TSV Bargteheide: mit Vollgas zum doppelten Titel. > Foto: Schott

marn bei ihrem Weg zum Titel. Nach einem Einstieg nach Maß mit dem Tagessieg in Bergedorf folgte ein fünfter Platz in Itzehoe. In Güstrow konnte die Mannschaft wiederum als Tagessieger glänzen und machte dann durch den zweiten Platz in Bad Zwischenahn Meisterschaft und Aufstieg perfekt. In beiden Teams ging eine Mischung aus erfahrenen Athleten und Nachwuchssportlern aus den eigenen Reihen an den Start. Diese Zusammensetzung stellte sich als ein Baustein des Erfolges dar. Die enge Verbundenheit untereinander sowie zum Verein ist ein wei-

terer Baustein des Erfolgs. Bis auf vier Gaststarter mit Zweitstartrecht besteht der gesamte Kader von rund 20 Triathleten aus Aktiven des TSV Bargteheide.

„Nun wollen wir mit beiden Teams die Herausforderung in der zweithöchsten Liga im Triathlonsport annehmen. Ausgetragen werden dort dann fünf Wettkämpfe jeweils über die Sprintdistanz und mit Windschattenfreigabe. Die Wettkampfform scheint für den Nachwuchs der Bargteheider Sportler ideal zu sein. Als Saisonziel steht die Etablierung in dieser Liga nun an erster Stelle“, erklärt Bettina Lange, die als eine der erfahrenen Athletinnen des Damenteam großen Anteil an der Supersaison ihres Teams hatte.

Während die Damen des TSV Bargteheide die Tabellenspitze zieren, mussten die Damen der TriAs Flensburg nach ihrem Wiederaufstieg das harte Niveau der Regionalliga kennenlernen. Die Landesmeisterinnen von 2014 mussten sich in den ersten Wettkämpfen stets am Ende der Ligakonkurrenz einsortieren, bewiesen beim Finale aber mit einem starken siebenten Platz, dass sie in Deutschlands dritthöchster Triathlonklasse durchaus konkurrenzfähig sind. Der Rückstand auf die in der Tabelle vor den TriAs rangierenden Teams ließ sich allerdings nicht mehr wettmachen. Trotz der Platzierung am Tabellenende kann das Flensburger Team in der Regionalliga verbleiben. Da hier die vorgesehene Ligagröße bei den Damenteamen noch nicht erreicht ist, gibt es derzeit keine Abstiegsplätze. Die Flensburgerinnen wollen daher 2016 einen neuen Anlauf nehmen, in der dritten Liga mitzumischen. „Die Mädels freuen sich schon auf die Herausforderung 2016. Der Teamspirit ist hervorragend“, sprach Teamsprecherin Ilse Ommen schon die Vorfreude auf den Sommer 2016 aus.

Bei den Männern kratzte mit dem USC Kiel lange ein weiterer SHTU-Klub an den Podiumsplätzen. Nach dem Finale landeten die Triathleten aus der Landeshauptstadt auf dem vierten Platz, während die Asse von Tri Endurance Germany die Saison auf einem guten siebenten Platz abschlossen. Den Aufsteigern von Tri-Sport Lübeck gelang nach durchwachsenem Saisonanstieg dank eines starken Finalwettkampfs mit dem 14. Platz in der Abschlusstabelle der Klassenerhalt. „Das Niveau war spürbar höher. Mit unserem starken Abschlussresultat kann man nun aber hoffnungsvoll in die nächste Saison gehen“, befand Tri-Sport-Teamkapitän Jannis Jaschik.

## Regionalliga Nord

### Meister-Double für den TSV Bargteheide

Mit dem Double des Titelgewinns sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern setzte der TSV Bargteheide ein dickes orangenes Ausrufezeichen auf die Saison 2015 der Triathlon-Regionalliga Nord. Drei Jahre nach dem Double auf Landesebene, als die Stormarner 2012 in der Premiersaison der Landesliga beide Wertungen dominiert hatten, gelang der gleiche Coup nun auch eine Liga höher.

Nach einer grandiosen Saison in der Regionalliga ist der TSV Bargteheide zweifacher Norddeutscher Mannschaftsmeister. Beide steigen somit nun in die 2. Bundesliga auf und vertreten unser Bundesland künftig in der zweithöchsten deutschen Triathlon-Liga.

Nach vier Wettkämpfen war die kleine Sensation perfekt und es gab allen Grund zum Jubel in Bargteheide.

Die Bargteheider Triathletinnen glänzten mit einer makellosen Wettkampffserie. Sie konnten bei allen vier Wettkämpfen die Tageswertung gewinnen. Dem Sieg über die Olympische Distanz beim Vierlanden-Triathlon in Hamburg-Bergedorf folgten

Erfolge beim Sprint in Hohenlockstedt und bei der zweiten Olympischen Distanz in Güstrow, ehe der Sieg beim Finale in Bad Zwischenahn mit Swim-and-Run-Teamrennen und Sprintdistanz die nahezu perfekte Saison abrundete.

Jedes Mal stand das Team im orangenen Dress jeweils ganz oben auf dem Siegereppchen. In Güstrow und Bad Zwischenahn gelang es den Bargteheiderinnen sogar, die ersten drei Plätze in der Einzelwertung zu erkämpfen.

Etwas spannender machten es die Männer aus Stor-

## Die SHTU-Vereine in den Triathlon-Ligen 2015

### 2. Bundesliga Nord Herren

1. EJOT Team
- TV Buschhütten II
9. SC Itzehoe

### Regionalliga Nord

Damen	PUNKTE
1. TSV Bargteheide	4
10. TriAs Flensburg	35

### Regionalliga Nord

Männer	PUNKTE
1. TSV Bargteheide	9
4. USC Kiel	20
7. Tri Endurance Germany	30
14. Tri-Sport Lübeck	51



Die Männer des SC Itzehoe konnten in der 2. Bundesliga einen Platz vorrücken.

## 2. Bundesliga

### SC Itzehoe erneut in Top Ten

Der SC Itzehoe erwies sich auch in der Saison 2015 als starker Vorzeigeverein der SHTU auf Bundesebene. Mit dem neunten Platz in der Abschlusstabelle erzielten die Männer aus der Steinburger Kreisstadt ihre bislang beste Platzierung seit ihrer Zugehörigkeit zur 2. Bundesliga und konnten sich im Vergleich zum Vorjahr erneut verbessern.

Mit André Beltz, der mittlerweile zu den ältesten Startern der 2. Bundesliga gehört, und einer starken Riege aus schnellen, talentierten und jungen Athleten bewährte sich die Crew aus dem Norden als mittlerweile arrivierter Zweitligist. Nach durchwachsenem Saisonauftakt in Buschhütten (13. Platz) bewies die SCI-Crew nur kurz danach in Gütersloh, dass die ausgegebene Zielsetzung einer Top-Ten-Platzierung durchaus realistisch war. Im Teamwettkampf errang der SCI einen starken sechsten Platz der Tageswertung. Auch beim Quasi-Heimspiel in Eutin zeigte das Itzehoeer Team mit dem achten Platz auf der Olympischen Distanz seine Bundesligareife. Der zehnte Platz beim Sprint in Carolinensiel und schließlich ein achter Platz beim Finale in Grimma rundeten die Saison der SCI-Athleten ab.

„Wir haben uns leicht verbessert, wobei sicher noch der ein oder andere Platz weiter vorn gegangen wäre“, bilanzierten die SCI-Athleten, denen eine Panne und Disqualifikation zwei Mal ein optimaleres Tagesergebnis verhängten. „Dann halt im nächsten Jahr“, lautet nun das Motto des Tabellenneunten aus dem Norden. In der Saison 2016 wird der SC Itzehoe dann nicht mehr allein das nördlichste Bundesland vertreten. Mit dem TSV Bargteheide mischt künftig ein weiterer SHTU-Klub in der 2. Bundesliga mit.



SG Wasserratten Norderstedt e.V.

# 10. TRIBÜNE - Triathlon

Kongress. Kultur. Norderstedt

**4. September 2016**  
**im Stadtpark Norderstedt**

Schüler-, Jugend-, Junioren-, Volks-, Olympischer-,  
Staffel-, Mini- und My First Triathlon, Liga SH und HH,  
Deutsche Betriebssportmeisterschaften,

Landesmeisterschaften SH

**Anmeldung ab März 2016**

[www.norderstedt-triathlon.de](http://www.norderstedt-triathlon.de)



Erfahrung gewinnt: Tri-Team Neumünster. > Foto: Fotografisch-Kiel

**Landesliga Männer**

**„Oldies“ des Tri-Teams Neumünster hängen die Konkurrenz ab**

Die Damen vom Triathlon-Team Südtondern und die Männer vom Tri-Team Neumünster sind die neuen Mannschafts-Landesmeister der SHTU. Nach vier interessanten Wettkämpfen sicherten sich die Teams von der Westküste und aus der Schwalestadt die Spitzenpositionen der Triathlon-Landesliga.

Bei den Männern gewann mit dem Tri-Team Neumünster eine ganz erfahrene Crew, in der sich mit Sven Tödloff, Lars Frank, Luis Almeida, Volker Orthmann und anderen starken Agegroupen mehrere Cracks früherer Tage zusammengefunden hatten. Die Neumünsteraner bewiesen eindrucksvoll, dass sie auch als Athleten der Klassen M 45 und M 50 immer noch schnell genug schwimmen, Rad fahren und laufen können, um die aufstrebenden Youngster hinter sich zu lassen.

Bereits beim Saisonauftakt auf der Olympischen Distanz in Lübeck setzte das Tri-Team Neumünster das erste Ausrufe-

**Landesliga 2015**

Frauen	PUNKTE
1. Triathlon-Team Südtondern	6
2. Tri-Sport Lübeck	11
3. SG TriDW-USC Kiel	12
4. SG Wasserratten Norderstedt	17
5. SC Itzehoe	18
6. TSV Bargteheide II	21
7. Polizei-SV Eutin	28
8. Eckernförder MTV	31
Männer	PUNKTE
1. Tri-Team Neumünster	5
2. SC Itzehoe II	15
3. TriAs Flensburg	19
4. SG Wasserratten Norderstedt	20
5. Tri-Sport Lübeck II	22
6. Triathlon-Team Südtondern I	26
7. Triathlon-Team Südtondern II	29
8. Eckernförder MTV I	30
9. TSV Bargteheide II	32
10. USC Kiel II	42
11. Borener SV	45
12. SG Trias Bad Schwartau/PSV Eutin	45
13. Tri-Team Neumünster U23	46
14. SC Itzehoe III	55
15. TV Dänischer Wohld	57
16. TSV Bargteheide III	62
17. Eckernförder MTV II	63
18. Tri Endurance Germany II	69
19. TSV Quellenhaupt Bornhöved	75



Enge Positionskämpfe gab es bei allen vier Ligarennen. > Foto: Fotografisch-Kiel



Triathlonpower von der Westküste: Die Damen vom Triathlon-Team Südtondern. > Foto: Binder

zeichen. Bei den Sprintrennen in St. Peter-Ording und Kiel folgten weitere Tages Siege, sodass der Titel schon vor dem Finale in Norderstedt so gut wie sicher war. Lediglich beim letzten Rennen mussten die Neumünsteraner das einzige Mal den Tagessieg der Konkurrenz überlassen, lieben mit dem zweiten Platz hinter den Lokalmatadoren von der SG Wasserratten Norderstedt aber keinen Zweifel mehr an ihrem Titelgewinn zu.

Das zweite Team des SC Itzehoe und die TriAs Flensburg belegen die weiteren Spitzenplätze der Männer-Abschlusstabelle.

### Landesliga Frauen

## Südtondern-Damen auch in der Tabelle ganz oben

Die Damen des Triathlon-Teams Südtondern machten 2015 ihr Meisterstück perfekt und sind zum ersten Mal Mannschafts-Landesmeisterinnen Schleswig-Holsteins. Beim Saisonfinale feierten die Tabellenführerinnen von der Westküste den zweiten Tagessieg dieser Saison und gaben so den Spitzenplatz in der Abschlusstabelle nicht mehr aus der Hand.

In einer Saison, in der zunächst die SG Dänischer Wohld/USC Kiel den ersten Tagessieg feiern durfte, ehe beim zweiten Rennen die Damen von Tri-Sport Lübeck in der Tageswertung ganz oben standen, erwiesen sich die Damen aus Leck, Ladelund, Enge-Sande, Lindewitt, Niebüll und

Westerland als das konstanteste Team. Bereits nach dem zweiten Wettkampf lagen die Südtondern-Damen an der Tabellenspitze und gaben diesen Platz ganz oben mit den dann folgenden beiden Tagessiegen in Kiel und Norderstedt nicht mehr aus der Hand.

Das Ligafinale im Rahmen der Sprint-Landesmeisterschaften wurde zu einer eindrucksvollen Demonstration der geballten Triathlonkraft des nördlichen Nordfrieslands. Die Spitzenreiterinnen erlaubten sich dort sogar den Luxus, zwei ihrer stärksten Athletinnen gar nicht für die Ligawertung zu melden, und hielten dennoch die Konkurrenzteams auf Distanz. „Wir haben uns an die Einteilung gehalten, die wir vor der Saison abgemacht haben und bei der jedes Teammitglied seine Einsätze bekommt“, erklärte Eike Petersen die Devise, von der auch im Kampf um den Titel nicht abgewichen wurde. Eike Petersen und Jugendass Nia Carstensen starteten somit zwar im gleichen Rennen, kämpften aber lediglich um die Einzelplatzierungen der Sprint-Landesmeisterschaften.

Mit Athletinnen wie Bente Rathsack, Jutta Lützen-Junge und Kerrin Carstensen hatten die Nordfriesinnen aber immer noch genug Klasse aufzubieten, um die Konkurrenz hinter sich zu lassen.

Im Kampf um den zweiten Platz behielten die Damen von Tri-Sport Lübeck die Nase knapp vor der SG Tri-DW / USC Kiel.



# Förde Triathlon

28. KN Förde Triathlon 2016



Wolf-Carow.de

## 13.08.2016

Kinder Triathlon

## 14.08.2016

Förde Triathlon

## Seebad Düsternbrook

## Olympisch • Volk • LL SH

## Anmeldestart 01.12.2015

**KN Kieler Nachrichten**

foerde-triathlon.de

# >> Die Triathlon-Vereine in Schleswig-Holstein

## Herzogtum Lauenburg

**VfL Börnsen**  
Jens Naundorf  
Haidweg 10a  
21039 Börnsen  
040 - 72080 15  
www.vfl-boernsen.de  
jens.naundorf@vfl-boernsen.de

**Eisenbahner SV Büchen**  
Britta Hellmig  
Pracherbusch 15  
21514 Büchen  
041 55 - 49 96 45  
www.esv-buechen.de  
triathlon-buechen@t-online.de

**Tri Endurance Germany**  
Dr. Marco Wiedenhofer  
Lieferweg 21a  
21039 Eschenburg  
www.triendurancegermany.  
wordpress.com  
marco@wiedenhofer.net

**SSV Güster**  
Adolf Kronetzki  
Rosenburger Str. 20  
21514 Güster  
041 58 - 81 47  
ssv.guester@t-online.de

**Möllner SV**  
Martin Ollmann  
Neues Land 10  
23879 Mölln  
04542 - 66 98  
www.moellnersv.de  
motown@gmx.net

**Ratzeburger SV**  
Volker Sonnenburg  
Herrenstr. 4  
23881 Breitenfelde  
04542 - 899 11  
v.sonne@t-online.de

## Stormarn

**Ahrensburger TSV**  
Michael Brackenwagen  
Am Gutshof 3  
22926 Ahrensburg  
041 02 - 82 41 22  
brackenwagen@aol.com

**Spiridon Bad Oldesloe**  
Dr. Fritz Dieterich  
Im Hoelk 45  
23843 Bad Oldesloe  
045 31 - 44 54  
1vorsitz@  
spiridon-oldesloe.de

**VfL Oldesloe**  
Enrico Röhrs  
Wolkenweher Dorfstr. 18  
23843 Bad Oldesloe  
0174 - 323 25 20  
enrico-roehrs@  
t-online.de

**TSV Bargteheide**  
Stephan Schott  
Schilfweg 38  
22941 Bargteheide  
045 32 - 26 25 39  
www.tsv-tri-bargteheide.de  
Stephan.Schott@de.bp.com

**Barsbütteler Sportverein**  
Wolfgang Wittpohl  
Hinterm Garten 2  
22885 Barsbüttel  
040 - 670 18 89  
www.barsbuettele-sv.de  
info@barsbuettele-sv.de

**SG Stormarn Barsbüttel**  
Andreas Bockhold  
Postfach 80 08 22  
21008 Hamburg  
040-71 66 25 01  
www.sg-stoba.de  
info@sg-stoba.de

**SV Großhansdorf**  
Holger Michl  
Feldkirchenring 13  
22926 Ahrensburg  
041 02 - 69 77 69;  
040 - 380 22 14 86  
www.sgv.eae-media.com  
hmm@alice.de

**TSV Trittau**  
Christian Obst  
Hebbelstraße 11  
22946 Trittau  
0177 - 400 28 45  
Christian.Obst@wandsbek.  
hamburg.de

**E.on/Hanse**  
Helmut Probst  
Am Ehrenmal 6  
22175 Hamburg  
040 - 640 68 09  
helmut-probst@t-online.de

## Lübeck

**LBV Phönix Lübeck**  
Reinhard Bucholtz  
Bei der Wasserkunst 6  
23564 Lübeck  
0451 - 79 44 61  
reinhardbucholtz@gmx.de

**Tri-Sport Lübeck**  
Imke Brauer  
Roeckstraße 30  
23568 Lübeck  
www.tri-sport-luebeck.de  
info@trisport-luebeck.de

## Ostholstein

**Trias Bad Schwartau**  
Uwe Euskirchen  
Pelzerhakener Str. 15 - 17  
23730 Neustadt  
04 51 - 70 73 32 98  
www.trias-badschwartau.de  
UEuskirchen@aol.com

**SC Delphin Bad Schwartau**  
Tom Plambeck  
Lübecker Straße 14a  
23611 Bad Schwartau  
0152 - 56 15 58 79  
t.plambeck@gmx.de

**Polizei SV Eutin**  
Thelse Schilling  
Sielbecker Landstr. 26  
23701 Eutin  
045 21 - 79 85 75  
www.rosenstadt-triathlon.de  
thelse-schilling@t-online.de

**TSV Heiligenhafen**  
Thomas Wende  
Fischerstraße 1  
23774 Heiligenhafen  
043 62 - 50 41 14  
www.tsv-heiligenhafen.de  
TWende@t-online.de

**TSV Malente**  
Harald Kitzel  
Voss-Str. 54  
23714 Malente  
045 23 - 56 73  
harald.kitzel@lsv-sh.de

**TSV Ratekau**  
Jens Ehlers  
Schulkoppel 26b  
23689 Pansdorf  
045 04 - 51 48  
maria.jens.ehlers@t-online.de

**NTSV Strand 08**  
Geschäftsstelle  
Postfach 1229  
04503 - 317 99  
23662 Timmendorfer Strand  
Jens.Ahlgimm@t-online.de

## Segeberg

**TSV Quellenhaupt  
Bornhöved**  
Andreas Stoltenberg  
Achterndick 17 e  
24619 Bornhöved  
043 23 - 90 05 01  
aps.stoltenberg@freenet.de

**Stadtwerke Norderstedt**  
Andreas Thomsen  
Bahnhofsstraße 23 b  
24598 Boostedt  
0176 - 21 22 31 50  
jessiw74@web.de

**SG Wasserratten  
Norderstedt**  
Britta Wiesmann  
Tangstedter Landstr. 246  
22417 Hamburg  
040 - 520 76 55  
www.wasserratten.de  
britta.wiesmann@  
wasserratten.de

## SC Rönau 74

Dr. Bernhard Bambas  
St. Georges-Allee 2  
23795 Klein Rönau  
045 51 - 87 97 53;  
01 72 - 427 65 40  
CBBambas@aol.com

**TSV Stocksee**  
Hannelore Degener  
Netteldorfkamp 3a  
24326 Stocksee  
045 26 - 72 5  
www.lauftreff-stocksee.de  
lauftreff-stocksee@gmx.de

## Pinneberg

**Barmstedter MTV**  
Torsten Streich  
Buchentwiete 3a  
25355 Barmstedt  
041 23 - 16 86  
a-t-streich@versanet.de

**Tri EMTV Elmshorn**  
Hans-Peter Schramm  
Rethfelder Straße 15  
25337 Elmshorn  
041 21 - 75 90 6  
www.tri-emptv.de  
h.p.schramm@tri-emptv.de

**VfL Pinneberg**  
Edmund Rechka  
Drosselweg 39  
25421 Pinneberg  
041 01 - 64 9 28  
www.vfl-pinneberg.de  
kontakt@triathlon-vflpi.de

## Steinburg

**TSV Lo La**  
Joern Rehkugler  
Hermann-Löns-Straße 9  
25551 Hohenlockstedt  
048 26 - 51 07  
jo.re@t-online.de

## Sport-Club Itzehoe

André Beltz  
Beethoven Straße 2-4  
25524 Itzehoe  
0176 - 62 18 18 25  
www.sci-triathlon.de  
info@sci-triathlon.de

**Schenefelder Turnerschaft**  
Hermann Hüser  
Zum Erlengrund 12  
25560 Schenefeld  
048 92 - 95 9  
H.P.Hueser@t-online.de

## Plön

**SV Fortuna Bösdorf**  
Joachim Dose  
Matthias-Claudius-Ring 65  
24326 Ascheberg  
045 26 - 79 2  
cajo996@aol.com

**Tri-Team Schellhorn**  
Stephan Rühle  
Wehrbergallee 13  
24211 Schellhorn  
01 75 - 360 55 30  
ruehle.s@web.de

## Kiel

**LG Albatros Kiel**  
Silke Seiler-Rabe  
Sukoring 7  
24107 Kiel  
www.lg-albatros-kiel.de  
senecaphil@yahoo.de

**LTV Kiel-Ost**  
Karin Kalbus  
0151 - 42 33 76 22  
An de Wurth 32  
24232 Flüggegendorf  
kakarin@web.de

**LG Powerschnecken Kiel**  
Kerstin Mackeprang  
Sprossenpfad 1  
24146 Kiel  
0176 - 61 28 32 13  
kerstinmackeprang@yahoo.de

**SG Tantalus Kiel**  
Jens Ewering  
Freesenberg 68  
24161 Altenholz  
04 31 - 325 72  
jens.ewering@sg-tantalus.de

**THW Kiel**  
Martina Große-Hellweg  
Krummbogen 79  
24113 Kiel  
04 31 - 39 18 14  
thwkiel@t-online.de

**USC Kiel**  
Claudia Kratzenstein  
Steenbeker Weg 187  
24106 Kiel  
04 31 - 53 61 18 41  
www.usc-kiel.de  
geschaeftsstelle@usc-kiel.de

**Ellerbeker TV**  
Stefan Landtau  
Waisenhofstraße 24  
24103 Kiel  
04 31 - 921 40  
www.etv-kiel-triathlon.de  
ETV-Kiel-Triathlon@freenet.de

**TuS Holtenau**  
Torsten Rohr  
Knooper Weg 179  
24118 Kiel  
04 31 - 221 70 38  
www.triathlon-holtenau.de  
t\_rohr@web.de

## Neumünster

**TriTeam Neumünster**  
Uwe Blunck  
Marie-Curie-Str. 18  
24537 Neumünster  
0171 - 693 88 53  
blunckuwe@yahoo.de

## Rendsburg- Eckernförde

**Triathlonverein Dänischer  
Wohld**  
Dieter Michalscheck  
Zur Mühlenau 2b  
24229 Dänischenhagen  
043 49 - 94 72  
www.tridw.de  
tri-dw@gmx.de





**ALG-VfL Bokel**

Norbert Schroeder  
An der Aue 7  
24802 Bokel  
04330-9889  
www.vflbokel.de/alg  
norbertschroeder.alg@sw-net.de

**Bokelholmer SV**

Ingo Geitner  
Jahnstraße 10a  
24802 Bokelholm  
04330-994547  
www.bokelholmersv.de  
I.Geitner@web.de

**SG Athletico Büdelsdorf**

Christoph Bittes  
Ostlandkamp 2f  
24848 Kropp  
04624-451333  
www.athletico-buedelsdorf.de  
bittes@t-online.de

**Eckernförder MTV**

Jan Lührs  
Geschw.-Scholl-Str. 58  
24340 Eckernförde  
04351-86192  
www.eckernfoerdermtv.de  
Jan.Luehrs@foerde-sparkasse.de

**SV Langwedel**

Daniel Breidenbicher  
Melkenkamp 12  
24631 Langwedel  
04329-912870  
www.svl.sh  
triathlon@sportverein-langwedel.de

**SFC Ottendorf**

Winfried Werner  
Spitzbergenweg 92  
24109 Kiel  
0431-531669  
winfried@spitzbergenweg92.de

**Rendsburger TSV**

Ernst Bruhn  
Dorfstr. 24  
24806 Lohe-Förden  
04335-571  
info@rtsv.de

**TSV Vineta Audorf**

Geschäftsstelle  
Zum Sportplatz 1  
24790 Schacht-Audorf  
04331-91966

**Dithmarschen**

**TSV Brunsbüttel**

Ulrich Meyer  
Theodor-Storm-Straße 3  
25541 Brunsbüttel  
0173-2482424  
www.tsv-brunsbuettel.de  
octopus90@aol.com

**MTV Heide**

Michael Jannsen  
Grabenstraße 4  
25704 Meldorf  
0171-3132207  
Jannsen.fleischwaren@t-online.de

**Flensburg**

**SV Adelby**

Jürgen Sander  
Ringstraße 7  
24943 Flensburg  
0461-61977  
jumasander@t-online.de

**1. Flensburger Laufftreff**

Andreas Bundels  
Altholzkrug 32  
24976 Handewitt  
0461-50528337  
1.flensburger-laufftreff.de  
andreas.bundels@flensburger-laufftreff.de

**TriAs Flensburg**

Manfred Henschke  
Philipp-Lassen-Koppel 64  
24943 Flensburg  
0461-6740153  
www.trias-flensburg.de  
Manni.Henschke@t-online.de

**TriVelos Flensburg**

Tim-Ole Petersen  
Ochsenweg 54  
24976 Handewitt OT Jarplund  
0173-4365590  
www.trivelos-flensburg.net  
tim-ole-petersen@versanet.de

**Schleswig-Flensburg**

**Borener SV**

Niels-Peter Binder  
Wagersrottstr. 17  
24392 Wagersrott  
0431-802510  
www.schleilauf.de  
info@schleilauf.de

**TSV Fahrdorf**

Jörg Köpke  
Danziger Str. 9  
24837 Schleswig  
koepkej@foni.net

**MTV Gelting 08**

Karsten Kretschmann  
Postfach 11 20  
24393 Gelting  
0177-4643418  
www.mtv-gelting-08.de  
vorstand@mtv-gelting-08.de

**TSV Glücksburg 09**

Reinhard Husen  
Holkier 9  
24960 Glücksburg  
04631-62191  
www.ostseeman.de  
info@ostseeman.de

**TSV Groß Rheide**

Stephan Epple  
Bennebek Weg 41  
24872 Groß Rheide  
0170-7376911  
stephan.epple@freenet.de

**DLRG Kropp**

Uwe Baurhenne  
Ulmenweg 17  
24848 Kropp  
04624-4838294  
www.kropp-triathlon.de  
kropp-triathlon@kropp-triathlon.de

**TSV Lindewitt**

Frank Carstensen  
Loflund 2  
24969 Großenwiehe  
04604-1647  
www.tsv-lindewitt.de  
loftlunder@aol.com

**TSV Schleswig**

Cornelia Claussen  
Bellmannstr. 30  
24837 Schleswig  
04621-23847  
www.tsvschleswig.de  
info@tsvschleswig.de

**TSV Tarp**

Wiebke Doose  
Friedrich-Hebbel-Straße 9  
24963 Tarp  
04638-7582  
doose-tarp@foni.net

**Nordfriesland**

**SV Germania Breklum**

Kurt Matthes  
Piermsweg 8  
25821 Breklum  
04671-1217  
ArnoBorchardt@web.de

**SV Enge-Sande**

Björn Nahnsen  
Dörpstraat 37  
25821 Vollstedt  
04671-9330586  
bjoern-nahnsen@sv-enge-sande.de

**TSV Goldebek**

Oliver Kutta  
Norderweg 6  
25862 Joldelund  
04673-96032  
oliver.kutta@t-online.de

**LAV Husum**

Nils Hölck  
Albert-Johannsen-Ring 13  
25813 Husum  
04841-81168, 0175-1037138  
www.lav-husum.de  
nils.hoelck@t-online.de

**TSV Ladelund**

Torsten Reimann  
0176-61695650  
Berliner Ring 2  
25899 Niebüll  
www.ladelund-triathlon.de  
t.reimann87@googlemail.com

**TSV Langenhorn**

Karen Paysen  
Möhlenweg 1a  
25842 Bargum  
04672-772824  
karen-ralf.paysen@t-online.de

**Fri Ööwingsfloose**

Bernhard Vogel  
Daagel 17  
25920 Risum-Lindholm  
0151-62615863  
www.floose.de  
vogel@herrenkoog-triathlon.de

**MTV Leck**

Bente Rathsack  
Amrumer Weg 33  
25917 Leck  
0160-7830721  
www.triathlonleck.bplaced.net  
bente-rathsack@gmx.de

**TSV Mildstedt**

Ute Hansen  
Westerende 7  
25813 Schwesing  
04841-75695  
inke-heiko@versanet.de

**TSV Rot-Weiß Niebüll**

Michael Griesbach  
Dorfstraße 213  
25917 Leck  
04662-5171  
mgriesbach@foni.net

**TSV Pellworm**

Dethlef Dethlefsen  
Waldhusen 17  
25849 Pellworm  
04844-1370  
meike.dethlefsen@freenet.de

**TSV St. Peter-Ording**

Matthias Kiepke  
Deichstraße 29  
25826 St. Peter-Ording  
04863-8084  
www.tsv-spo.de  
info@tsv-spo.de

**TSV Westerland**

Geschäftsstelle  
Berliner Ring 2  
Postfach 1629  
25969 Sylt/Westerland  
04651-21550  
www.tsv-westerland.de  
info@tsv-westerland.de

**TSG Odin**

Hans-Jürgen Carlsen  
Hailwai 6  
25938 Wrixum  
04681-4217  
hans-juergen-carlsen@gmx.de



Fotos: Fotografisch-Kiel



# >> Wettkämpfe 2016 in Schleswig-Holstein

**3 13.03.2016**  
**Elmshorn**  
9. Elmshorner Swim & Run  
Tri EMTV Elmshorn  
0,2-1,2 / 0,4-2,5 / 0,5-5  
h.p.schramm@tri-emptv.de  
www.tri-emptv.de  
041 21 - 759 06  
Hans-Peter Schramm,  
Rethfelder Str. 15,  
25337 Elmshorn

**4 03.04.2016**  
**Enge-Sande**  
6. Langenberg-Crossduathlon  
SV Enge-Sande  
2-4-2 / 4-12-4  
halligdreeathlon@  
sv-enge-sande.de  
www.hallig-dreeathlon.de  
0173 - 459 53 60  
Björn Nahnsen, Dörpstraat 37,  
25821 Vollstedt

**5 01.05.2016**  
**Flensburg**  
2. Campus-Triathlon  
Triple Events GbR  
0,5-22-5 / 0,7-22-5  
Schüler 0,1-2,7-0,5 /  
Jugend 0,4-10-2,5  
Kiefer@triple-events.de  
www.campus-triathlon.de  
046 38 - 30 74 90  
Ludwig Kiefer, An der Rampe 2  
24963 Tarp

**08.05.2016**  
**Kropp**  
9. Kropp-Triathlon  
DLRG Kropp  
0,3-10-2,5 / 0,5-21-5 / 0,7-21-5  
Schüler 0,1-5-1  
martin-thomsen@mail.de  
www.kropp-triathlon.de  
046 24 - 80 90 25  
Martin Thomsen,  
Ivo-Braak-Ring 30, 24848 Kropp

**22.05.2016**  
**Gettorf**  
2. Isarnhoe-Duathlon  
Triathlon Dänischer Wohld  
0,4-1,5-0,4 / 0,4-3-0,4 /  
0,8-5-0,4  
1,6-10-0,8 / 3-15-3  
duathlon@tri-dw.de  
www.tri-dw.de  
04346 319 61 70  
Kai Möller, Ahornweg 18,  
24214 Gettorf

**28.05.2016**  
**Brunsbüttel**  
24. Wal-Triathlon  
TSV Brunsbüttel  
0,5-20-5 / 0,75-20-5 /  
Staffel 0,5-20-5  
Sch C 0,1-2,5-0,4 / B 0,2-5-1 /  
A u. Jug B 0,4-10-2,5  
info@wahltriathlon.de  
www.waltriathlon.de  
0173-248 24 24  
Ulrich Meyer  
Theodor-Sturm-Str. 3,  
25541 Brunsbüttel

**6 04.06.2016**  
**Husum**  
6. Husum-Triathlon  
SV Enge-Sande  
0,1-5-2 / 0,5-30-5  
halligdreeathlon@  
sv-enge-sande.de  
www.hallig-dreeathlon.de  
0173 - 459 53 60  
Björn Nahnsen, Dörpstraat 37,  
25821 Vollstedt

**12.06.2016**  
**Geesthacht**  
8. Hachede-Triathlon  
VfL Börnsen  
0,5-20-5 / 0,75-20-5 / 1,5-40-10  
+ Staffeln  
jens.naundorf@vfl-boernsen.de  
www.hachedetriathlon.de  
040 - 720 80 15  
Jens Naundorf, Haidweg 10 a,  
21039 Börnsen

**12.06.2016**  
**Lübeck**  
5. Sieben-Türme-Triathlon  
Lübeck  
TriSport Lübeck  
0,5-20-5 / 1,5-40-10 / 2-80-20  
+ Staffel  
7tt@trisport-luebeck.de  
www.trisport-luebeck.de  
0151 16 58 96 40  
Martin Lenz, Röckstr. 30,  
23568 Lübeck

**17.06.2016**  
**Ladelund**  
Ladelund-Triathlon  
TSV Ladelund  
0,2-7-2,2 / 0,3-14-3 + Staffeln  
tsvladelund@aol.com  
www.ladelund-triathlon.de  
Jörg Helmer, Am Redder,  
25926 Ladelund

**19.06.2016**  
**Eutin**  
22. Rosenstadt-Triathlon /  
17. Norddeutscher Polizeicup /  
19. Kindertriathlon  
PSV Eutin  
0,5-20-3,3 + Staffel / 1,5-40-10 /  
Schüler 0,1-2,5-0,4 /  
0,2-5-1 / 0,4-10-2,5  
thelse-schilling@t-online.de  
www.rosenstadt-triathlon.de  
045 21 - 79 85 75  
Thelse Schilling, Sielbecker  
Landstr. 26, 23701 Eutin

**Mai/Juni**  
**Büchen**  
33. Büchener Triathlon  
ESV Büchen  
0,5-21-5 / 1,0-42-10  
triathlon-buechen@t-online.de  
www.esv-buechen.de  
04155 - 49 96 45  
Britta Hellmig, Pracherbusch 15,  
21514 Büchen

**02.07.2016**  
**Risum-Lindholm**  
26. VR-Stäljmun-Herrenkoog-  
Triathlon  
TSV Rot-Weiß Niebüll  
0,5-24-5 / 2-84-20  
Schüler 0,1-5-1  
vogel@herrenkoog-triathlon.de  
www.herrenkoog-triathlon.de  
0151 - 62 61 58 63  
Bernhard Vogel, Norderland 10,  
25920 Risum-Lindholm

**03.07.2016**  
**Bad Oldesloe**  
24. Poggensee-Triathlon  
Spiridon-Club Bad Oldesloe  
0,5-23-7  
1vorsitz@spiridon-oldesloe.de  
www.spiridon-oldesloe.de  
Dr. Fritz Dieterich, Im Hoelk 45,  
23843 Bad Oldesloe

**03.07.2016**  
**Heiligenhafen**  
6. Fisherman-Heiligenhafen-  
Triathlon  
HVB GmbH&CoKG Tourismus  
Service Heiligenhafen  
0,5-20-5 / 0,75-20 - 5  
veranstaltungen@  
ts-heiligenhafen.de  
www.fisherman-heiligenhafen.de  
04362 - 90 72 12  
Manfred Wohnrade, Am Yacht-  
hafen 4a, 23774 Heiligenhafen

**10.07.2016**  
**Hohenlockstedt**  
8. SCI-Triathlon  
Sport-Club Itzehoe  
0,5-20-5 / 1,5-40-10  
andrebeltz@arcor.de  
info@sci-triathlon.de  
www.sci-triathlon.de  
0176 - 62 18 18 25

André Beltz,  
Feldschmiede 6,  
25524 Itzehoe

**16.07.2016**  
**Sankt Peter-Ording**  
13. „Gegen-den-Wind“-Triathlon  
TSV Sankt Peter-Ording  
0,5-20-5,3 / 1,5-38-10 /  
Schüler 0,2-4-1 / + Staffeln  
Bariani@t-online.de  
www.gegendenwind.com  
048 63 - 26 13  
Luigi Bariani, Im Bad 72,  
25826 Sankt Peter-Ording

**16.07.2016**  
**Möln**  
Möllner Seeschwimmen  
+ Swim & Run  
Möllner SV  
0,2-1 / 0,5-2 / 1-4  
seeschwimmen@gmx.de  
www.moellner-  
seeschwimmen.de  
045 42 - 891 24  
Joachim Werth, Kösliner Str. 6,  
23879 Möln

## Genehmigte Veranstaltungen

Nur die auf der Internetseite der SHTU aufgeführten Veranstaltungen sind offizielle, vom Verband genehmigte Wettkämpfe. Die Veranstalter von SHTU-Veranstaltungen bieten Gewähr für die Einhaltung der Sportordnung und der Wettkampffregeln sowie den Versicherungsschutz der Teilnehmer. Mit der im Startgeld enthaltenen Abgabe leisten die Teilnehmer einen wichtigen Beitrag zur Förderung des Triatlonsports. Die von der SHTU für ihre Aufgaben (z.B. Kampfrichterwesen, Nachwuchsförderung) benötigten Mittel werden u.a. aus diesen Abgaben finanziert.



17.07.2016

**Bargteheide**

21. Bargteheider  
Schülertriathlon  
TSV Bargteheide Triathlon  
0,05-2,5-0,35 / 0,1-2-0,6 /  
0,2-4-1 / 0,3-8-2 / 0,4-8-2 /  
0,5-12-2  
stephan.schott@de.bp.com  
www.tsv-tri-bargteheide.de  
045 32 - 26 25 39  
Stephan Schott, Schilfweg 38,  
22941 Bargteheide

23.07.2016

**Amrum, Föhr, Sylt**

2. Red-Bull-Tri-Islands-Triathlon  
Red Bull Deutschland GmbH  
2,5-40-10  
tim.pollheide@de.redbull.com  
www.redbull.com/triislands

24.07.2016

**Eckernförde**

4. Ostseetriathlon  
Eckernförder MTV  
0,5-18-5 /  
Schüler: 0,1-2,5-0,4 / 0,2-5-1 /  
0,4-9-2,5  
martin.ostseetriathlon@  
googlemail.com  
www.eckernfoerdermtv.info  
0176 - 80 27 84 57  
Martin Müller,  
Holtener Str. 362b, 24106 Kiel

07.08.2016

**Glücksburg**

15. OstseeMan  
TSV Glücksburg 09  
3,8-180-42,195 + Staffel  
info@ostseeman.de  
www.ostseeman.de  
04631 - 621 91  
Fax 04631 - 40 69 43  
Reinhard Husen, Holkier 9,  
24960 Glücksburg

09.08.2016

**Lindewitt**

27. Lindewitter Triathlon  
TSV Lindewitt  
0,3-20-5 + Staffel/ 0,5-30-5  
04604 - 13 22  
Maik Nielsen, Pölkerweg 14,  
24969 Sillerup

13./14.08.2016

**Kiel**

28. KN-Förde-Triathlon  
USC Kiel  
0,5-20-5 / 1,5-40-10  
Schüler: div. Strecken  
triathlon@lange-kiel.net  
www.kiel-triathlon.de  
Bernd Lange, Feuerbachstr. 1,  
24107 Kiel

20.08.2016

**Pellworm**

12. Trifun  
TSV Pellworm  
0,5-20-5 + Staffel /  
Schüler: 0,25-7-2  
info@trifun-pellworm.de  
www.trifun-pellworm.de  
0172 4534517  
Dierk Jensen, Bundesstr. 76,  
20144 Hamburg

21.08.2016

**Bornhöved**

25. Q-Tri  
TSV Quellenhaupt Bornhöved  
0,5-22-5 + Staffel  
Schüler: 0,05-1-0,2 / 0,1-2,5-0,4  
/ 0,2-5-1 / 0,4-11-2,5  
Jug/Jun: 0,4-11-2,5 / 0,5-22-5  
jkrawczyk@t-online.de  
www.qtri.de  
0175 416 61 78  
Jan Philipp Krawczyk,  
Overbeckstr. 2, 22085 Hamburg

27.08.2016

**Wanderup**

9. Wanderup-Triathlon  
TSV Wanderup  
0,45-20-4,5  
Kinder/Schüler 0,15-6,5-1,5 /  
Staffel 0,3-10-3 / 0,45-20-4,5 /  
Einsteiger 0,3-10-3  
Kiefer@triple-events.de  
www.triathlon-wanderup.de  
046 38 - 30 74 90  
Ludwig Kiefer, An der Rampe 2,  
24963 Tarp

04.09.2016

**Norderstedt**

10. TriBühne-Triathlon  
SG Wasserratten Norderstedt  
0,5-20-5 + Staffel / 1,5-40-10  
0,1-2,5-0,4 / 0,2-5-1 / 0,4-10-2,5  
k-dbuschbeck@wt.net.de  
www.norderstedt-triathlon.de  
040 - 52 63 05 00  
Britta Wiesmann,  
Wiesenstr. 50a,  
22850 Norderstedt

11.09.2016

**Fehmarn**

1. Fehmarn-Triathlon  
sem<sup>2</sup> - Sport, Event, Manage-  
ment und Marketing  
0,5-18,5-5 / 0,75-23-5  
rkrabbenhoeft@  
fehmar-triathlon.de  
www.fehmar-triathlon.de  
Ralf Krabbenhöft, Moordiek 18c,  
24837 Schleswig

17.09.2016

**Frörup**

13. Frörup-Mountain-  
Crossduathlon  
Triple Events GbR  
4,5-16-3 / 3-8-1,5 /  
Schüler 0,4-4-0,4  
kiefer@triple-events.de  
www.duathlon-cross.de  
046 38 - 30 74 90  
Ludwig Kiefer, An der Rampe 2,  
24963 Tarp

18.09.2016

**Elmshorn**

25. Volksbank-Duathlon  
Tri MTV Elmshorn  
6-32-6  
h.p.schramm@tri-emptv.de  
www.tri-emptv.de  
04121 - 759 06  
Hans-Peter Schramm,  
Rethfelder Str. 15,  
26337 Elmshorn

18.09.2016

**Kiel**

14. Zippel's Schüler- und  
Jugend-Duathlon  
USC Kiel  
Bambino 0,4-1,5-0,4  
Schüler 0,4-3-0,4 / 0,8-6-0,4 /  
1,6-7,5-0,8  
triathlon@lange-kiel.net  
www.kiel-triathlon.de  
Bernd Lange, Feuerbachstr. 1,  
24107 Kiel

24.09.2016

**Rendsburg**

3. Canal-Triathlon  
TSV Vineta Audorf  
0,5-25-5  
klaus.waskoenig@freenet.de  
www.triathlon-doerpsee.de  
043 31 - 927 72  
Klaus Waskönig, Hüttenstr. 7,  
24790 Schacht-Audorf



**SHTU-Landes-  
meisterschaften 2016**

**Duathlon**

offene Klasse u. Altersklassen  
18.09.2016 Elmshorn

Schüler A-C; Jugend B

22.05.2016 Gettorf

**Triathlon**

**Sprinttriathlon**

offene Klasse u. Altersklassen  
12.06.2016 Geesthacht

**Olympische Distanz**

offene Klasse u. Altersklassen  
04.09.2016 Norderstedt

**Mitteldistanz**

offene Klasse u. Altersklassen  
12.06.2016 Lübeck

**Langdistanz**

nur offene Klasse

07.08.2016 Glücksburg

Schüler A-C; Jugend B

19.06.2016 Eutin

**Jugend A**

04.09.2016 Norderstedt

**Landesliga 2016**

01.05.2016 Flensburg (Sprint)  
12.06.2016 Geesthacht (Sprint)  
14.08.2016 Kiel (Sprint)  
04.09.2016 Norderstedt (OD)

**Impressum**

„Triathlon ganz oben“  
Jahrbuch der Schleswig-Holsteinischen  
Triathlon-Union e.V. / SHTU

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

Redaktion: Niels-Peter Binder

Texte: Roger Kerber, Niels-Peter Binder,  
Rüdiger Müller, Stefan Schröter, André  
Beltz, Stephan Schott, Christina  
Hollstein, Bernhard Vogel, Michael Her-  
ling, Björn P. Jacobsen und verschiedene  
Veranstalter.

Fotos: Sabrina Zimmermann  
(www.fotografisch-kiel.de), Peter Baiker  
(www.rockon-photography.com),  
Stephan Schott, André Beltz,  
Martina Marczykowski (Foto-Marzi),  
Peter Schmidt, Niels-Peter Binder,  
Martin Lenz, Melanie Carstensen,  
Stefan Bernsee, Helmut Appel,  
Lennart Ritscher und Marc Müller (Red  
Bull Content Pool), Sönke Ehlers,  
Hong Kong TomTom,  
Björn P. Jacobsen, Rüdiger Müller,  
Deutsche Triathlon-Union

Gestaltung: Rita Erven

Auflage: 2.500 Exemplare

# >> Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee

## 8. Elmshorner „Swim and Run“

### Sonniger Saisonstart an der Krückau

ELMSHORN, 22.03.2015 >> Von der Sonne verwöhnt waren die Teilnehmer, Zuschauer und Helfer beim diesjährigen Swim&Run. Zwar war es morgens noch recht kalt, aber davon war in der gut geheizten Traglufthalle nichts zu spüren. Nachdem die Teilnehmer ihre Schwimmstrecken absolviert hatten, konnten auf dem Gelände des Badeparks die Läufe auf den unterschiedlichen Strecken gestartet werden. Wie im Jahr zuvor wurde die komplette Veranstaltung rund um die Traglufthalle durchgeführt. Bei strahlendem Himmel absolvierten die Teilnehmer dann ihre Laufrunden im Krückaupark. Zieleinlauf war das denkmalgeschützte Bademeisterhaus. Auf der Langstrecke (800 m Schwimmen / 5 km Laufen) waren mit Lennart Sievers (Ahrensburger TSV) und Rike Kubillus (TSV Bargteheide) zwei junge Asse siegreich, die auch im weiteren Verlauf der Saison noch ihre Klasse mehrfach zeigten.

## 5. Langenberg-Crossduathlon

### Jan Hendrik Nothbaar im Gelände erneut nicht aufzuhalten

ENGE-SANDE, 28.03.2015 >> Knapp 80 Aktive nutzten in Enge-Sande die erste Gelegenheit, um im Gehölz in Laufschuhen und im Fahrradsattel die Frühform zu testen. Viele Cracks der nordfriesischen Triathlonszene zeigten, dass sie im Winter nicht untätig waren und schon jede Menge Tempo und Ausdauer in den Beinen haben.

Im Hauptwettkampf aus 4 km Laufen, 12 km Radfahren und nochmals 4 km Laufen behielt am Ende der nun für die TriMichels Hamburg startende Jan Hendrik Nothbaar die Nase vorn.

Mit der schnellsten Radzeit des Tages entschied Nothbaar

das Rennen zu seinen Gunsten und feierte nach seinem Erfolg von 2013 seinen zweiten Sieg im Langenberger Forst. „Das war wieder ein Spaß. Es lief bestens, womit ich beim Laufen nicht unbedingt gerechnet hatte“, fasste der Sieger seine Renneindrücke zusammen, nachdem er nach 1:05:04 Stunden die Zielinie überquert hatte. Andreas Drosdowski folgte mit fast einer Minute Rückstand nach 1:06:01 Stunden als Zweiter. Vorjahressieger Jens Homrighausen vom MTV Leck rannte nach 1:12:03 Stunden mit klarem Abstand auf den dritten Platz des 5. Langenberg-Crossduathlons. Bei den Damen wiederholte eine starke Jutta Lützen-Junge (Fri Ööwingsfloose) in guten 1:20:28 Stunden ihren Vorjahreserfolg.

Während die Starter des Hauptrennens auf den letzten Kilometern noch etwas Regen abbekamen, erlebte der neu eingeführte Kids-Wettkampf (2 km - 4 km - 2 km) eine sonnige und gelungene Premiere. Über 30 ganz junge Athleten aus Flensburg und den nordfriesischen Vereinen TSV Goldebek, Fri Ööwingsfloose und SV Enge-Sande zeigten im Forst jede Menge Duathlon-Enthusiasmus. Bjarne Rehkamp (TriAs Flensburg/ 33:54 Min.) und Kristin Krön (TSV Goldebek/ 49:32 Min.) waren die ersten Sieger des neuen Nachwuchswettbewerbs.

## 1. Campus-Triathlon

### Gelungene Premiere für neuen Saisonauftakt

FLensburg, 03.05.2015 >> Flensburg hat wieder einen Triathlon und die Triathlonwelt des Nordens hat ein neues Event, das sich rasch zum neuen Fixtermin zum Saisonbeginn entwickeln könnte. Rund 300 Aktive erfreuten sich auf dem Hochschulgelände an der gelungenen Premiere des Campus-Triathlons. Hobbysportler aus der Umgebung und viele Triathloncracks aus dem ganzen Land nutzten am Campus-Bad die Ge-



Die Spitzengruppe auf der ersten Laufetappe in Enge-Sande > Foto: Schmidt



Nina Eim läutete ihre starke Saison in Flensburg ein. > Foto: Binder

legenheit, früher als gewohnt schon in die Sommersaison des Ausdauerdreikampfs einzusteigen. Dass beim 1. Campus-Triathlon außer dem sonnigen Himmel über Flensburg und den warmen Temperaturen in der Schwimmhalle noch nicht allzu viel nach Sommer schmeckte, schreckte die Triathlonfreunde nicht ab. Die morgens noch im einstelligen Bereich liegenden Lufttemperaturen und auch der kühle Wind auf der Radstrecke wurden von den Aktiven meistens einfach ignoriert. Während die Zuschauer noch ihre warmen Windjacken trugen, ließen die Triathleten nach dem Schwimmen im Campus-Bad ihre kurzen und nassen Rennanzüge im Fahrtwind auf der Osttangente trocknen, ehe es auf die profilierte Laufstrecke durch das Hochschulgelände ging. „Für uns ist es schön, dass alles so gut geklappt und wir mit Flensburg nun auch wieder als Gastgeber präsent sind. Das wollen wir auf jeden Fall fortsetzen“, freute sich Manfred Henschke von den TriAs Flensburg, die als Kooperationspartner der Agentur Triple Events entscheidenden Anteil am Gelingen der neuen Veranstaltung hatten. Mit Nina Eim vom SC Itzehoe nutzte auch das Toptalent des Nordens das Sprintrennen (0,5 km - 20 km - 5 km) beim Campus-Triathlon zum SaisonEinstieg. Die 17-jährige lief nach 1:07:03 Stunden als Siegerin des 1. Campus-Triathlons ins Ziel. Rike Kubillus (Bargtheide/ 1:09:13 Std.) und die international erfolgreiche Altersklassen-Athletin Anke Lakies (Oldesloe/1:10:05 Std.) komplettierten die Spitzenplätze. In der Männerkonkurrenz setzte sich der laufstarke Jan Svensson vom USC Kiel in 58:35 Minuten vor seinem beim letzten Wechsel noch führenden Vereinskameraden Benjamin Winkler (59:27 Min.) durch.

Viel Spaß hatten auch die Kinder und Jugendlichen bei den Kids-Wettkämpfen und Schnupper-Wettkämpfen. Die jüngsten Starter mussten wegen der kühlen Außentemperaturen allerdings auf den ganz originalen Triathlonspaß verzichten und absolvierten stattdessen einen Duathlon.

### 8. Kropp-Triathlon

#### Neue Sieger genossen die Kropper Atmosphäre

KROPP, 10.05.2015 >> Auf die Idee, bei wolkenverhangenem Himmel und Lufttemperaturen im unteren zweistelligen Bereich den Sonntag im Freibad zu verbringen, kommen Anfang Mai noch nicht allzu viele Badegäste. In Kropp sieht dies seit einigen Jahren Anfang Mai jedoch anders aus. Hier ist das Freibad am ersten Öffnungstag stets unabhängig von der Wetterlage schon sehr gut besucht. Denn dann gastiert die Triathlonszene in der Gemeinde am Ochsenweg. Über 220 Aktive testeten auch bei der achten Auflage des Kropp-Triathlons ihre Form und nutzten die erste Chance des Jahres, in heimischen Gefilden unter freiem Himmel zu schwimmen, um dann anschließend auf dem Rad und in Laufschuhen über den Asphalt zu jagen. Nach den komplett verregneten Wettkämpfen in den beiden Vorjahren ließ die im Verlauf des Triathlontages immer stärker strahlende Sonne diesmal sogar schon etwas Sommer-



Erstes Schwimmen unter freiem Himmel in Kropp > Foto: Binder

stimmung in Kropp aufkommen. Die liebevolle und detailgenaue Vorbereitung des Organisationsteams bemerkten auch die sportlichen Gäste, die teilweise auch längere Anfahrtswege in Kauf nehmen, um beim 8. Kropp-Triathlon dabei sein zu können. „Das ist echt eine süß organisierte Veranstaltung mit toller Atmosphäre“, lobte die neue Frauensiegerin Jophi Betche vom Top-Tri-Team Hamburg das Ambiente. Die 22-jährige war zum ersten Mal in Kropp am Start und gewann den Volkstriathlon XL (700 m - 20 km - 5 km) in 1:10:19 Stunden vor der ebenfalls aus Hamburg angereisten Dörte Siebke (1:12:11 Std.) und der jungen Nordfriesin Nia Carstensen (Fri Ööwingsfloose/ 1:14:25 Std.). Einen etwas weiteren Weg nach Kropp hatte auch der neue Männersieger Andreas Petz aus dem dänischen Rødekro, der in 1:01:31 Stunden einen ungefährdeten Start-Ziel-Sieg feierte. Im Kampf um den zweiten Platz zog der jetzt für die Tri-Michels Hamburg startende Husumer Jannek Hansen auf der Laufstrecke noch an Tim Janke (USC Kiel) vorbei. Beim Jugend- und Schnuppertriathlon (300 m - 10 km - 2,5 km) zeigten mehrere junge Ausdauerwettkämpfer aus dem Norden ihre Klasse. Die Athletico-Talente Janne Schreiber (37:48 Min.) und Merle Schreiber (38:31 Min.) waren hier die schnellsten Mädchen des Tages, während Bo Carstensen (Fri Ööwingsfloose/ 37:17 Min.) als schnellster männlicher Jugendlicher ins Ziel kam.

### 1. Isarnhoe-Duathlon

#### Gelungene Premiere bei rauen Bedingungen

GETTORF, 17.05.15 >> Mit dem erstmals ausgetragenen Isarnhoe-Duathlon in Gettorf schickt sich eine neue Veranstaltung an, sehr rasch die Lust und die Sympathien der Ausdauersportler zu wecken und zu gewinnen. Knapp 120 Aktive waren im Dänischen Wohld bei der Premiere des Mehrkampfs aus Laufen, Radfahren und nochmals Laufen aktiv dabei, der nach den vorübergehenden oder dauerhaften Absagen anderer Duathlon-Klassiker in der Saison 2015 der landesweit einzige Straßen-Duathlon bleiben sollte.

Ein paar Regengüsse von oben und viel Wind im Gesicht konnten den Freunden des Ausdauersports nicht die Freude an diesem neuen Frühlingsspaß nehmen. „Man hat nie gemerkt, dass das das erste Mal war. Es wirkte sehr souverän organisiert“, lobte nicht nur der Sieger Birger Jörgensen. Das Tri-DW-Organisationsteam um Dieter Michalscheck und Kai Möller freute

sich, dass die Premiere reibungslos ablief und sowohl bekannte Gesichter der Triathlonszene als auch einige Debütanten zum Duathlon nach Gettorf gekommen waren. Die Veranstalter zeigten sich erleichtert, dass bei wechselhaften Wetter zumindest die jungen Starter in den Nachwuchswettbewerben von den ganz heftigen Regengüssen verschont blieben.

Für sportliche Klasse beim 1. Isarnhoe-Duathlon sorgten starke Sieger und deren Verfolger. Im Hauptwettkampf, bei dem zunächst 3 km zu laufen, dann 15 km auf dem Rad zu fahren und dann ein zweites Mal die 3-km-Laufstrecke zu absolvieren waren, gewann Diana Mull vom TSV Quellenhaupt Bornhöved in 1:01:50 Stunden knapp vor Lokalmatadorin Simone Kohls vom Gettorfer TV durch, die sich mit einer starken Laufleistung in 1:02:19 Stunden auf den zweiten Platz vor Ulrike Bähr (USC Kiel/ 1:02:51 Std.) kämpfte. Bei den Männern dominierte Birger Jörgensen vom USC Kiel die Premiere auf den Straßen im Dänischen Wohld, der wie seine Mitstreiter auf der Radstrecke auch noch einen heftigen Hagelschauer mit Sturmböen über sich ergehen lassen musste. In seinem Tempodrang ließ sich Jörgensen aber nicht bremsen und erarbeitete sich im Rennradsattel bis zum zweiten Wechsel einen Vorsprung von anderthalb Minuten. Dieses Polster konnte er beim abschließenden Lauf sogar noch ausbauen und wurde schließlich nach 50:10 Minuten als ungefährdeter Sieger vor Jan Stelzner (TriSport Lübeck/ 52:09 Min.) und Luis Almeida (TriTeam Neumünster/ 53:01 Min.) auf dem Sportplatz am Sander Weg begrüßt.

### 23. Wa(h)l-Triathlon

#### Rike Kubillus rast der Konkurrenz davon

BRUNSBÜTTEL, 23.05.2015 >> Den Status als Saisonöffner der schleswig-holsteinischen Triathlonszene hat der Waltriathlon zwar inzwischen an die Frühstarter in Flensburg und Kropp abgegeben müssen, doch an Beliebtheit hat der Frühlingstriathlon am Nord-Ostsee-Kanal nichts eingebüßt. Bereits Wochen vor dem Startschuss war auch die 23. Auflage des Dreikampfs in Brunsbüttel ausgebucht. Über 300 Aktive testeten kurz vor dem Start der Freiwassersaison ihre Form. Das Sprintrennen (0,75 km - 20 km - 5 km) gewann der bärenstarke Junior Lennart Sievers. Der Ahrensburger gewann in 53:20 Minuten vor Florian Plambek (Bargteheide). Im Damenrennen machte Leonie Sievers das Ahrensburger Double perfekt. In einem spannenden Duell mit Vorjahressiegerin Rike Kubillus vom TSV Bargteheide entschied das 16-jährige Talent vom ATSV mit einer starken Laufleistung den Wettkampf für sich. Leonie Sievers gewann in 1:00:02 Stunden mit 34 Sekunden Vorsprung vor Rike Kubillus, die auf dem Rad noch die Nase knapp vorn hatte.

### 24. Büdelsdorfer Schüler- und Kinderduathlon

#### Kälte ließ das Schwimmen ausfallen

BÜDELSDORF, 31.05.15 >> Wettergott Petrus meinte es beim 24. Schüler- und Kinder-Triathlon in Büdelsdorf im Rahmen der SHTU-Kids-Cup-Wettkampfsreihe 2015 nicht gut mit den tatenfreudigen Talenten. Wegen nasskalter Witterung durften die Rennen laut Statuten kurzfristig ohne Schwimm-Teiletappe nur als Duathlon durchgeführt werden. Allen witterungsbedingten Widrigkeiten zum Trotz finishten sämtliche Starter aber unterm Strich erfolgreich. Janne Schreiber (Schülerinnen A / 34:02 Min.) sowie ihre Schwester Merle Schreiber (Jugend B / 32:55 Min. / jeweils über 1,3/10,5/1,3) sorgten für Athletico-Heimsiege. Junias Groth vom TV Dänischer Wohld gewann das Rennen der Schüler A in 33:25 Minuten.



Viel Wind blies den Triathleten auf Nordstrand ins Gesicht. > Foto: Baiker



Willkomme Abkühlung im Frühsommer. > Foto: Baiker

### 5. Husum-Triathlon

#### Sommerlaune trotz Wind und Wellen

HUSUM, 06.06.15 >> Einen ersten Hauch von Sommerfeeling gab es für die Triathleten beim Auftakt der Freiwassersaison in Nordfriesland. Über 100 Ausdauercracks genossen bei der 5. Auflage des Husum-Triathlons das sommerliche Ambiente am Schobüller Steg und auf der Straße nach Nordstrand. Die warmen Sonnenstrahlen an den Vortagen und in den Stunden vor dem Start machten möglich, woran eine Woche zuvor noch kaum einer geglaubt hatte. Der Husum-Triathlon konnte in seiner Urform durchgeführt werden – mit Schwimmstrecke in der Nordsee.

Rechtzeitig zum Startschuss war das Thermometer für das Nordseewasser über die vorgeschriebenen 15 Grad geklettert, doch bei starkem Wellengang wurde die erste Disziplin dennoch so herausfordernd wie bei keinem der bisherigen vier Wettkämpfe in Schobüll. Erstmals stand sogar der Steg, der zum Schwimmstart führt, unter Wasser. Auch die Bojen, die den Schwimmkurs markierten, waren im Wellengang schwer zu erkennen. Unter den Augen der Wasserwacht bewältigten alle Triathleten aber unbeschadet den 500 Meter langen Kampf gegen die imposanten Naturgewalten.

Auf dem Weg mit dem Rad nach Nordstrand blies den Dreikämpfern ein strammer Gegenwind ins Gesicht, der auf der ersten Hälfte der 30 km langen Strecke viel Kraft kostete. Der nach dem Schwimmen noch führende Flensburger Niels Asbjörn Schuldt musste nach einer Reifenpanne die erste Position schon früh wieder abgeben. Von Schuldts Pech profitierte

dessen TriAs-Vereinskamerad Sebastian Schluricke, der sich im Wind an die Spitze kämpfte und auf der abschließenden 5-km-Laufstrecke den Sieg nicht mehr nehmen ließ. Schluricke gewann in 1:24:01 Stunden vor André Dyhr vom MTV Leck (1:24:29 Std.) und Schuldt (1:24:44 Std.). Die Damenkonkurrenz des 5. Husum-Triathlons war fest in der Hand der nordfriesischen Asse. Jutta Lützen-Junge (Fri Ööwingsfloose) setzte sich in 1:34:42 Stunden souverän vor ihrer jugendlichen Vereinskameradin Nia Carstensen (1:39:11 Std.) und Levke Matthiesen vom MTV Leck durch.

## 7. Hachede-Triathlon

### Starke Lokalmatadore an der Elbe

GEESTHACHT, 14.06.2015 >> Trotz der zeitgleichen Landesmeisterschaften mit Landesligawettkampf in Lübeck nutzten über 300 Triathlonfreunde die 7. Auflage des Hachede-Triathlons in Geesthacht als Einstieg in ihre Freiwassersaison 2015. Obwohl die Temperaturen sich noch nicht wirklich sommerlich anfühlten, genossen die Aktiven die Atmosphäre in und an der Elbe. „Für die Zuschauer hätten es gern ein paar Grad mehr sein können, aber für die Sportler war das nicht verkehrt“, erklärte Organisator Jens Naundorf vom VfL Börnsen seinen Eindruck von den äußeren Bedingungen. Auf der Sprintdistanz (0,75 km - 20 km Rad - 5 km Laufen) setzte sich mit Marcel de Lannoy von Tri Endurance Germany ein schneller Athlet aus der Region in 57:59 Minuten vor dem aufstrebenden Youngster Lennart Sievers (Ahrensburg/ 59:52 Min.) durch. Bei den Frauen gewann mit Lisa-Müller-Ott vom USC Kiel die Favoritin in 1:04:43 Stunden mit klarem Vorsprung vor ihrer jungen Konkurrentin Leonie Sievers (Ahrensburg). Auch auf der Olympischen Distanz ging der Sieg an die Crew von Tri Endurance Germany. Nils Nimczewski gewann bei den Herren, während der Damensieg an die Hamburgerin Julia Zapf ging.



Die Lübecker Altstadt bot eine tolle Triathlonkulisse. > Foto: Lenz

## Die SHTU-Landesmeister 2015

### Olympische Distanz

#### Offene Klasse

Frauen	Stina Mick, TSV Bargteheide
Männer	Jean-Piere de Lannoy, Tri Endurance Germany

#### Frauen

AK 1 (20-24)	Lena Nommensen, TriVelos Flensburg
AK 2 (25-29)	Marlen Spielvogel, USC Kiel
AK 3 (30-34)	Eike Petersen, Fri Ööwingsfloose
AK 4 (35-39)	Nicole Thele, SG Wasserratten Norderstedt
Sen 1 (40-44)	Anja Heil, Eckernförder MTV
Sen 2 (45-49)	Ulrike Bähr, USC Kiel
Sen 3 (50-54)	Nicola Lange, USC Kiel
Sen 5 (60-64)	Margit Bartsch, SG Athletico Büdelsdorf

#### Männer

AK 1 (20-24)	Tim Wüstefeld, TriTeam Neumünster
AK 2 (25-29)	Jean-Piere de Lannoy, Tri Endurance Germany
AK 3 (30-34)	Tobias Schäfer, TriAs Flensburg
AK 4 (35-39)	Stephan Bergemann, TSV Bargteheide
Sen 1 (40-44)	Markus Groth, Triathlonverein Dänischer Wohld
Sen 2 (45-49)	Sven Tödtloff, TriTeam Neumünster
Sen 3 (50-54)	Lars Frank, TriTeam Neumünster
Sen 4 (55-59)	Ludger Gbiorczyk, 1. Flensburger Lauftreff
Sen 5 (60-64)	Hinnerk Timme, TSV Fahrdorf
Sen 6 (65-69)	Wolfgang Pirmack, TSV Bargteheide
Sen 7 (70-74)	Heiko Hentrop, SG Athletico Büdelsdorf

## 4. Lübecker Sieben-Türme-Triathlon

### Landesmeister de Lannoy gewinnt mit Streckenrekord

LÜBECK, 14.06.2015 >> Wieder einmal muss der Herr über das Wetter ein Triathlonfan gewesen sein: Perfekte Triathlonbedingungen gab es für die Starter des 4. Sieben-Türme-Triathlons in der Hansestadt Lübeck - und das obwohl am Vortag, dem Tag des Aufbaus, noch heiße 30 Grad herrschten. Die Hitze war wohl nur nach Lübeck gekommen, um die Kanal-Trave auf angenehme und dennoch neofreundliche Temperaturen zu bringen, vermuteten die Veranstalter. Im Rahmen des Sieben-Türme-Triathlons ermittelten Schleswig-Holsteins Triathleten auch ihre Landesmeister über die Olympische Distanz und trugen das erste Rennen der Landesliga-Saison 2015 aus. Mit knapp 1.000 Aktiven gehört der Triathlon in der Hansestadt zu den drei größten Rennen im Norden und bot mit der Kulisse der Lübecker Altstadt erneut ein eindrucksvolles Am-



Schnelle Wechsel an der Kanal-Trave > Foto: Lenz

biente für die Titelkämpfe. Mit einem neuen Streckenrekord setzte der neue Landesmeister auch gleich noch ein zusätzliches Ausrufezeichen. Jean-Pierre Lannoy von Tri Endurance Germany absolvierte die Distanz (1,5 - 44 - 10) so schnell wie noch kein anderer Athlet zuvor und ließ mit der neuen Bestmarke von 1:57:32 Stunden selbst den starken Konkurrenten wie Stephan Bergermann (TSV Bargteheide/ 2:02:02 Std.) und André Beltz (SC Itzehoe/ 2:05:53 Std.) keine Chance. Bei den Frauen holte sich mit der Bargteheiderin Stina Mick die jüngste Starterin den Titel. Sie gewann in 2:17:01 Stunden vor Eike Petersen (Fri Öowingsfloose/ 2:20:30 Std.) und Nicole Thele (SG Wasser-ratten Norderstedt/ 2:25:43 Std.).

Mit der erstmaligen Ausrichtung eines Wettkampfs über die Mitteldistanz planen die Organisatoren vom Tri-Sport Lübeck für 2016 eine interessante Ergänzung des Programms.

### 16. Midsummer-Triathlon in Grobensee

#### Erster Triathlonsieg für Straßenlauf-Landesmeister

TRITTAU, 18.06.2015 >> Ein langer Juni-Abend war auch bei der 16. Auflage das Ambiente, das dem Midsummer-Triathlon am Grobensee seinen Charme verlieh. Über 150 Triathlonfreunde waren kurz vor dem offiziellen Sommeranfang auf den Beinen und genossen die Stimmung am See.

Im Sprintwettkampf gewann der zum Triathleten „aufgestiegene“ mehrfache Straßenlauf-Landesmeister Leif Schröder-Groeneveld aus Kiel, der sich in 59:37 Minuten vor dem Hamburger Frank Hetmank durchsetzte. In dem mit vielen schnellen Hamburgerinnen besetzten Damenfeld war Manuela Dierckes von den TriMichels die Schnellste, während Dr. Diana Mull aus Bornhöved als schnellste SHTU-Vertreterin als Vierte die Podiumsplätze knapp verpasste.

### 21. Eutiner Rosenstadt-Triathlon

#### Hochklassiges Ligarennen faszinierte die Fans

EUTIN, 21.06.2015 >> Egal, ob hartgesottene Profis oder lupenreine Amateure – im Rahmen des 21. Rosenstadt-Triathlon in Eutin boten 338 erfolgreiche Finisher während der Rennen mit Emotionen pur einmal mehr alles, was die Faszination beim Kombinations-Wettkampf aus Schwimmen, Radfahren und Laufen perfekt macht. Erneut machte die 2. Bundesliga mit ihrer Staffel Nord Zwischenstation in der Rosenstadt. Beim dritten von fünf Rennen der zweithöchsten deutschen Liga sorgten 27 Teams professionell für Furore über 1,5 Kilometer Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen.

Als Gesamtsieger durfte sich der mehrfache polnische Olympia-Teilnehmer Marek Jaskolka (Buschhütten) nach seiner fabelhaften Zeit von 1:51:45 Stunden zurecht bewundern lassen. Die Tages-Teamwertung der Männer gewann allerdings HSV Weimar vor Buschhütten. Beste Eigenwerbung betrieb der SC Itzehoe mit dem schnellsten Schleswig-Holsteiner Nick Hansen (11. Platz/ 1:54:06 Std.) sowie Jakob Voigt (14./ 1:54:34 Std.) und Frederic Süßmann (40., 1:56:10 Std.) sowie Routinier André Beltz (62., 1:59:25 Std.). „Meine persönliche Premiere auf dieser Strecke. Deshalb bin ich auch ganz zufrieden“, beschied sich Nick Hansen, während SCI-Kapitän André Beltz seinen Teamgefährten lobte. „Nick ist ein cooler Typ mit toller Entwicklung.“ Mit dem achten Rang der Tages-Teamwertung wurde die starke Itzehoer Vorstellung sportlich belohnt. Im Frauen-Feld der 2. Bundesliga wiederholte Theresa Baumgär-

tel (Buschhütten, 2:05:54) zwar ihren Sieg von 2014, aber als Tages-Teamsieger feierte der ASV Köln.

Dass regional altbewährte Leistungsträger wie der Borener Marc van de Bergh (2:11:06 Std.) oder die Bad Schwartauerin Annita Nörenberg (2:32:43 Std.) auf Olympischer Distanz außerhalb der Zweitliga-Konkurrenz klar triumphierten, zeigt welches enorme Tempo im Ligarennen angeschlagen wurde. Großen Respekt verdienten sich auch zwei hoffnungsvolle Nachwuchstalente unter allen anderen Sprintern (0,5/20/3,3). Die erst 17-jährige und somit jüngste Rosenstadt-Siegerin aller Zeiten Meggie Schneider (TV Lemgo, 57:24 Minuten) deklassierte sogar Anke Lakies (VfL Oldesloe, 59:43 Min.). Junior Lennart Sievers (Ahrensburger TSV, 53:07 Min.) ließ seinen Verfolgern ebenfalls keine Chance.

### 7. SCI-Triathlon in Hohenlockstedt

#### Doppelsieg für die Lokalmatadore

HOHENLOCKSTEDT, 28.06.2015 >> Begeisterte Zuschauer und viele glückliche Triathleten gab es auf der Lohmühle in Hohenlockstedt beim 7. Triathlon des SC Itzehoe. Mehr als 500 Aktive zeigten den Besuchern hochklassigen Sport und auch einfach nur ihre Lust auf dem Ausdauerdreikampf. „Sowohl mit dem Ablauf als auch mit dem sportlichen Niveau waren wir sehr zufrieden“, erklärte SCI-Organisator Andre Beltz, der wieder auf die Unterstützung von über 100 Helfern zählen konnte. Für große Freude bei den heimischen Zuschauern sorgte der Steinburger Doppelsieg im Sprinttriathlon. Sowohl Alicia Stölting als auch Frederic Süßmann (beide SCI) liefen am Ende klar vor ihren jeweiligen Verfolgern nach 750 Metern Schwimmen, 20 Kilometern Radfahren und fünf Kilometern Laufen als Erste ins Ziel. Alicia Stölting drehte auf der Radstrecke auf und rannte auf der abschließenden Laufstrecke vom dritten Platz nach dem zweiten Wechsel noch ganz nach vorn. In der Gesamtzeit von 1:10:46 Stunden gewann sie am Ende mit klarem Vorsprung vor der Hamburgerin Bente Heller (1:11:58). Bei den Männern lag der Itzehoer Frederic Süßmann nach dem Schwimmen ganz vorn, musste auf der Radstrecke aber Routinier Frank Gehse (Wasserratten Norderstedt) vorbeiziehen lassen, ehe er auf der Laufstrecke das Blatt wieder wenden konnte und in 1:01:13 Stunden den Sieg vor Frank Gehse (1:01:50 Std.) perfekt machte.

### 8. Itzehoer Schülertriathlon

#### Oldesloer Schule qualifiziert sich fürs Bundesfinale

ITZEHOE, 02.07.2015 >> Bei perfektem Triathlonwetter boten 348 Schüler von 17 Schulen aus Schleswig Holstein einen tollen Triathlontag im Itzehoer Freibad. Die vom SC Itzehoe mit der Unterstützung der Auguste-Viktoria-Schule organisierte Veranstaltung lief reibungslos. Die Strecken waren für viele junge Starter schon eine große Herausforderung, aber es kam ja noch das schwierige Thema „Wechsel“ dazu. Hier spielten sich vor allem bei den Kleinsten manchmal dramatische Szenen ab. Gerne wird der Helm vergessen, in den Schuh lässt es sich nicht reinschlüpfen und auch das T-Shirt anziehen mit nassem Oberkörper ist alles andere als einfach und dann kommt auch noch dazu, dass die Uhr erbarmungslos weitertickt. Insgesamt haben es alle aber super gemeistert und es gab wieder spannende Zieleinläufe. Kein Kind hat aufgegeben und, ob es um Platz 1 oder 30 ging, war den jungen Athleten egal. Gekämpft wurde beim Schülertriathlon immer bis zur Ziellinie. In der Wertung für „Jugend trainiert für Olympia“ fanden sich ei-





Auch die Kinder hatten viel Spaß im Herrenkoog. > Foto: Carstensen

nige Schüler wieder, die Triathlon auch in der Freizeit betreiben und somit deutlich mehr Erfahrung mitbringen. Hier sieht man schon mal einen Triatloneinteiler und auch der Wechsel zwischen den Disziplinen läuft deutlich schneller und professioneller ab. In diesem Jahr waren fünf Mannschaften vertreten und siegreich mit einer Minute Vorsprung war die Theodor-Mommsen-Schule aus Bad Oldesloe.

### 25. Herrenkoog-Triathlon

#### Jubiläum des Westküsten-Klassikers

RISUM-LINDHOLM, 04.07.2015 >> Zum Jubiläum des Klassikers an der Westküste hatte bei heißem Sommerwetter ein Rekordstarterfeld gemeldet, das trotz tropischer Temperaturen vor großer Kulisse ausgezeichnete Leistungen ablieferte. Neben zahlreichen Teilnehmern aus der Region Nordfriesland, aus Dänemark und den nördlichen Bundesländern war in diesem Jahr als prominentester Starter Triathlonprofi Christian Nitschke aus Rostock am Start. Der mehrfache Gewinner des OstseeMan in Glücksburg konnte sich erwartungsgemäß bei seinem ersten Start im Herrenkoog in 4:03:56 Stunden den Sieg über die Mitteldistanz (2-84-20) vor den beiden Kielern Benjamin Winkler (4:05:40 Std.) und Stephan Kratzenstein (4:09:38 Std.) sichern. In der Damenkonkurrenz über die Mitteldistanz setzte sich in einem spannenden Finale erstmals die Nordfriesin Eike Petersen (Fri Ööwingsfloose / 4:47:22 Std.) vor den beiden Hamburgerinnen Manuela Dierkes (4:47:56 Std.) und Vanessa Bach (4:50:04 Std.) durch.

Im Jedermannwettbewerb (0,5-24-5) der Damen stand mit Nia Carstensen (Fri Ööwingsfloose / 1:16:25 Std.) eine Nachwuchsathletin aus Südtondern ganz oben auf dem Podest. Mit respektablem Abstand folgte ihr Sina Will (Borener SV / 1:20:10 Std.). Dass mit Kerrin Carstensen die Mutter der jungen Siegerin auf Rang 4 einlief, komplettierte zur Freude der Zuschauer den Familienerfolg der nordfriesischen Triathlonfamilie. Das Herrenrennen wurde



Herrenrennen im Herrenkoog > Foto: Carstensen

von Jannek Hansen (Tri Michels Hamburg, 1:05:39 Std.) dominiert, der sich unangefochten den Sieg vor Altmeister Volker Orthmann (Tri Team Neumünster / 1:07:36 Std.) und Stephan Schönrock (Vejle Tri / 1:09:45 Std.) sicherte.

Abgerundet wurde die Jubiläumsveranstaltung vor vielen Zuschauern und Gästen durch den mit 75 Teilnehmern stark besetzten Kindertriathlon (0,1-5-1).

### 23. Poggensee-Triathlon

#### Anke Lakies setzt Siegesserie fort

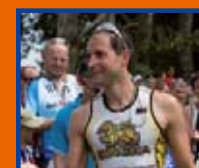
BAD OLDESLOE, 05.07.2015 >> Den ersten richtigen Hochsommertriathlon des Jahres 2015 erlebten Sportler und Zuschauer in Bad Oldesloe. Bei Temperaturen jenseits der 30 Grad Celsius gerieten nicht nur die rund 120 Athleten ins Schwitzen, sondern auch Fans und Helfer. Von der extremen Wetterlage unbeeindruckt zeigte sich indes Anke Lakies. Die 48-jährige vom VfL Oldesloe gewann mit über zehn Minuten Vorsprung erneut ihr Heimrennen. Auf den 23 Radkilometern spielte die Stormarnerin ihre Stärken aus, zog an der nach dem ersten Wechsel noch vor ihr liegenden Claudia Esdorf vorbei und ging schon mit komfortablem Vorsprung den abschließenden Sieben-Kilometer-Lauf an. Nach 1:20:25 Stunden durfte Anke Lakies beim Zieleinlauf jubeln. Bei den Männern siegte Jan Stelzer von Tri-Sport Lübeck in 1:11:52 Stunden.



# 2. Juli 2016 im Herrenkoog Nordfriesland Schleswig-Holstein



**Jedermann**  
500 m  
24 km  
5 km



**Mitteldistanz**  
2 km  
84 km  
20 km



**Kinder Triathlon**  
100 m  
5 km  
1 km





Stadionatmosphäre im Hafenbecken von Heiligenhafen. > Foto: Bernsee

### 5. FisherMan-Triathlon

#### Sonnengarantie und Stadionatmosphäre

HEILIGENHAFEN, 05.07.2015 >> Was im Jahr 2011 als Geheimtipp begann, mauserte sich zwischenzeitlich längst zur Perle unter den Triathlon-Events in Schleswig-Holstein. Bei der hochsommerlichen fünften Auflage des FisherMan in Heiligenhafen strahlten Veranstaltungsleiter Stefan Bernsee sowie das rührige Organisations-Team mit Wettergott Petrus um die Wette auf dem Sonnendeck der Ostsee. Die „FisherMan-Schönwettergarantie“ auf dem Sonnendeck der Ostsee hat zum fünften Mal in Folge gehalten und die Bedingungen waren mal wieder hervorragend.

555 Teilnehmer hatten sich angemeldet und boten knapp 3.000 Zuschauern spektakulären Sport. Die Fans und milde Wasser-Temperaturen von 20,5 Grad Celsius sorgten im Hafenbecken schon zum Start für Stadion-Atmosphäre. Pure Triathlonemotionen konnten während des Sprintrennens (0,75 km / 20 km / 5 km) miterlebt werden. Das Elitefeld fightete wie an der Perlenkette gezogen um jede Position, auch wenn es schlussendlich einen doppelten Favoritensieg gab.

Bei den Männern gewann Udo van Stevendaal (SV Großhansdorf) nach bärenstarken 57:49 Minuten vor den Hamburgern Matthias Heineke (59:19 Min.) und Enno Houtwouw (1:00:08 Std.). Bei den Frauen triumphierte Bettina Lange (TSV Bargtheide/ 1:05:07 Std.) vor Tina Schmidt (Hamburg, 1:10:38 Std.) und Annita Nörenberg (SC Delphin Bad Schwartau, 1:12:02 Std.). Für alle „Fisherman“-Starter lautete das gemeinsame Motto aber eher, persönlich erfolgreich zu sein. Veranstalter wie der Kieler Bernd Lange und Martin Lenz aus Lübeck starteten als Ehrengäste und adelten Heiligenhafen per Ritterschlag für einen perfekten Tag. „Zum fünfjährigem Jubiläum der wahrscheinlich bisher beste und größte Fisherman-Triathlon“, schwärmte Stefan Bernsee. „Die positive Energie war überall zu spüren. Die Teilnehmer und wir freuen uns über diesen mal wieder sehr erfolgreichen Wettkampf“, bilanzierte der Organisator, der nach fünf erfolgreichen Jahren die FisherMan-Leitung nun in andere Hände gegeben hat und sich schon sehr auf seinen ersten aktiven Start beim FisherMan 2016 freut.

### Swim-and-Run-Wettkampf beim 16. Möllner Seeschwimmen

#### Aus dem See direkt in die Laufschuhe

MÖLLN, 11.07.2015 >> Aus dem Wasser direkt in die Laufschuhe ging es Swim-and-Run-Wettkampf im Rahmen des 16. Möllner Seeschwimmens. Die beste Kombination aus den beiden Disziplinen Schwimmen und Laufen hatte die Möllnerin Antje Göllner anzubieten. Die Lokalmatadorin kam zwar nach einem Kilometer im See als zweite Frau am Luisenbad aus dem Wasser, rannte dann aber beim 4-km-Lauf an die Spitze. Bei den Männern gewann Alexander Krüger vor Karsten Dose (Bösdorf).

### 12. Triathlonfestival „Gegen den Wind“

#### Eike Petersen mit viel Euphorie an der Spitze

ST. PETER-ORDING, 11.07.2015 >> Mit hochklassigem Sport an der Spitze und begeisterten Aktiven aller Altersgruppen in den Breitensportwettbewerben feierte das Lauf- und Triathlonfestival „Gegen den Wind“ in St. Peter-Ording seine 12. Auflage. Anders als im Vorjahr, als der Wind das Schwimmen unmöglich gemacht hatte, konnten die über 800 Triathleten, die am ersten Tag das sportliche Programm am Strand einläuteten, dieses Mal den vollen Dreikampf erleben. Dass die Nordsee mit nur 16 Grad Wassertemperatur bei der ersten Disziplin erfrischender wirkte, als vielen lieb war, änderte nichts an der Triathlonlaune der aus ganz Deutschland angereisten Ausdauersportler. Mit einem Rekordteilnehmerfeld wurde beim Triathlon in den Nordseewellen geschwommen, über die Straßen geradelt und durch die Dünen gerannt. Richtig eng wurde es beim Volkstriathlon



Von der kühlen Nordsee ging es auf den langen Weg zur Wechselzone. > Foto: Binder



Nach der Radrunde gegen den Wind rollen die Athleten zurück in die Wechselzone. > Foto: Binder

(0,5 km - 20 km - 5 km), in den dieses Mal auch noch das zweite Rennen der Triathlon-Landesliga integriert war. Ihre Rolle als derzeit schnellste Triathletin von der Westküste unterstrich einmal mehr Eike Petersen von Fri Ööwingsfloose. Nur eine Woche nach ihrem Sieg über die Mitteldistanz beim Herrenkoog-Triathlon war die 31-jährige nun auch beim Sprinttriathlon „Gegen den Wind“ nicht zu bezwingen. Nach 1:07:59 Stunden lief die Newcomerin des Vorjahres als schnellste Einzelathletin des Ligawettbewerbs über die Ziellinie und siegte vor Alicia Stöling (SC Itzehoe/ 1:09:33 Std.) und Jeanette Olivier (USC Kiel/ 1:13:24 Std.). In der Männerkonkurrenz gewann das 16-jährige Talent Fynn Säger vom SC Itzehoe in 1:03:52 Stunden, nachdem er beim abschließenden Lauf in den Dünen noch den führenden Routinier Sven Tödtloff vom TriTeam Neumünster (1:04:11 Std.) überholen konnte. Beim Rennen über die Olympische Distanz bestimmte Jean-Pierre de Lannoy nach 1:51:19 Stunden als Sieger das Geschehen. Den Wettkampf der Damen gewann Alexandra Raddatz von Hannover 96 in 2:10:59 Stunden und machte damit den ersten Teil ihres erfolgreichen Sportwochenendes perfekt, dem sie tags darauf noch den Sieg im Halbmarathon folgen ließ.

### 20. Bargtheider Schülertriathlon Tradition im neuen Glanz

BARGTHEIDE, 17.07.2015 >> Gerade noch rechtzeitig wurde das neugestaltete Freibad eröffnet und bot mit seinem Edelstahlbecken einen glänzenden Rahmen für die Jubiläumsveranstaltung in Bargtheide. Das Motto lautete wie in den Jahren zuvor „Jeder Finisher ein Sieger“ und so wurde jeder Zieleinläufer vom zahlreich erschienenen Publikum mit viel Applaus begrüßt. Die rund 500 Teilnehmer aus ganz Norddeutschland wurden von über 140 Helfern und jugendlichen Scouts betreut, welche diese Veranstaltung in monatelanger Vorbereitungszeit bis ins Detail geplant hatten, um sie nun perfekt durchzuführen. In den jüngeren Altersklassen starteten die Kinder meist in der Schulwertung, um die eigene Schule ganz nach vorne zu bringen. Für einige war es der erste Triathlon ihres Lebens und somit ein ganz besonderes Ereignis. Besonderes Veranstaltungs-Highlight war wie immer der Einmarsch der Athleten am Ende unter namentlicher Nennung jedes einzelnen Teilnehmers.

Seit der Einführung des Team-Wettkampfes vor vier Jahren in den Altersklassen Jugend B und Jugend A/JuniorInnen bildet dieser den sportlichen Höhepunkt. Den Gesamtsieg erreichte das Geschwisterpaar Leonie und Lennart Sievers vom Ahrensburger TSV in 35:35 Min. In der Altersklasse Jugend B konnten Sandra Kiel (TSV Bargtheide) und Marcel Blodau (USC Kiel) zum zweiten Mal in Folge als Team gewinnen. Den Gesamtsieg in der Schulwertung mit 424 Punkten erreichte das Kopernikus-Gymnasium Bargtheide.



Rund 500 Sieger freuten sich in Bargtheide. > Foto: Schott

### 3. Ostseetriathlon in Eckernförde

#### 320 Athleten ließen sich von kalter Ostsee und Wind nicht bremsen

ECKERNFÖRDE, 26.07.2015 >> Nach zwei sommerlichen Veranstaltungen am Borbyer Ufer zeigte der Ostseetriathlon bei seiner dritten Auflage, dass auch eine kühle Ostsee und ein strammer Westwind die Lust auf Triathlon in Eckernförde nicht bremsen können. Über 310 Aktive waren am Borbyer Ufer schwimmend, radelnd und laufend in ihrem Element und genossen die stimmungsvolle Atmosphäre in der Ostseeluft.

Wassertemperaturen von gerade mal 17,5 Grad Celsius verlangten den Startern des Volkstriathlons allerdings schon vor dem Startschuss echte Überwindungskraft ab, als deren Füße die ersten Schritte ins Meereswasser schritten. Selbst von den gestandenen Triathleten mit ihren Neoprenanzügen wurden so einige auf der Schwimmstrecke nicht wirklich warm. Die Schar der Gelegenheitstriathleten, die sich gar nur in Badehosen in die Wellen stürzten, kam erst auf dem Fahrrad wieder auf Normaltemperatur. An der Spitze des Feldes lieferten sich zwei Top Talente des Nordens einen spannenden Zweikampf. Nick Hansen hatte vor zwei Jahren als 18-jähriger Junior die Premiere des Dreikampfs in Borby gewonnen, ehe er sich im Vorjahr dem Deutschen Jugendmeister Peer Sönksen aus Neubrandenburg geschlagen geben musste. Nun erlebte der Triathlet vom Borener SV erneut, dass er trotz eigener Leistungssteigerung auf aufstrebende Talente stoßen kann, die noch einen Tick flinker über die Strecke jagen. Lennart Sievers vom Ahrensburger TSV gewann in 52:11 Minuten Sievers vor Nick Hansen (52:27 Minuten).



Für die Kids gab es einen Duathlon. > Foto: Appel



Triathleten bringen die kühle Ostsee vor Eckernförde zum Brodeln. > Foto: Appel

In der Konkurrenz der Damen war es dieses Mal eine erfahrene Athletin, die den schnellen Talenten noch einen klaren Schritt voraus war. Bettina Lange vom TSV Bargtheide sorgte in 56:27 Minuten dafür, dass auch der Damensieg in den Kreis Stormarn ging. Die 45-jährige frühere Altersklassen-Weltmeisterin ließ der 16-jährigen Leone Sievers vom Ahrensburger TSV (1:01:48 Std.) keine Chance.

### 14. OstseeMan-Triathlon in Glücksburg

#### Till Schramm beendet Nitschkes Siegesserie

GLÜCKSBURG, 02.08.2015 >> Neue Champions beim Triathlonklassiker: Beate Görtz und Till Schramm sind die Sieger des 14. OstseeMan-Triathlons. Die beiden Kölner sorgten für rheinische Partylaune am Glücksburger Kurstrand und bereicherten die Siegerliste des Ausdauer-Dreikampfs an der Flensburger Förde um zwei neue Gesichter. Mit viel Kampf und Moral beendete Till Schramm in 8:37:28 Stunden die Siegesserie des Rostockers Christian Nitschke. Der Streckenrekordhalter und Rekordsieger biss sich nach fünf Siegen in Folge dieses Mal in 8:54:03 Stunden als Gesamtdritter ins Ziel. Bei den Frauen imponierte die 46-jährige Beate Görtz mit einer famosen Leistung und krönte ihren ersten Start an der Küste in 9:28:24 Stunden mit der zweitschnellsten Frauenzeit der OstseeMan-Geschichte.



Ostseemänner beim Start ins kühle Wasser.



Niels Schuldt jagt Christian Nitschke).



Hilton Meneely war der beste Schleswig-Holsteiner.



Till Schramm



Beate Görtz > Alle Fotos: Binder

Erneut fast 1.500 Aktive und Tausende von Zuschauern waren bei Schleswig-Holsteins längstem Triathlon-Tag auf den Beinen. Fast 600 Einzelathleten und 300 Staffeln stellten sich der Herausforderung aus 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen bei Deutschlands einzigem Langdistanzwettkampf mit Schwimmstrecke im offenen Meer.

Zum Auftakt am frühen Morgen präsentierte sich die Flensburger Förde ruhig und fast wellenfrei und bot den Schwimmern so nahezu ideale Bedingungen für die erste Disziplin. Einzig die empfindlich kühlen Wassertemperaturen von 16,9 Grad machten selbst hartgesottene Triathleten zu schaffen, doch spätestens nach der ersten Radrunde durch das hügelige Angeln waren alle Aktiven wieder aufgewärmt.

Nach zwei zweiten Plätzen in Folge gelang es Till Schramm, beim dritten Versuch die grandiose Erfolgsserie von OstseeMan-Rekordmann Christian Nitschke zu unterbrechen. Schramm setzte nach Absitzen einer Zeitstrafe auf der Laufstrecke zu einer furiosen Aufholjagd auf den führenden Christian Nitschke an und profitierte nach der Hälfte der Laufstrecke auch davon, dass der fünffache Sieger mit Hüftproblemen nicht mehr seinen Schritt durchziehen konnte. Während sich Nitschke mit Schmerzen ins Ziel biss und dicht vor dem Ausstieg stand, verwirklichte sich Schramm mit der schnellsten Laufzeit des Tages einen sportlichen Traum.

### Norddeutsche Meister 2015

#### Triathlon Langdistanz

##### Offene Klasse

Frauen Myriam Ribcke, LTV Kiel-Ost

##### Frauen

Sen 2 (45-49) Myriam Ribcke, LTV Kiel-Ost

##### Männer

AK 1 (20-24) Philip Lorenzen, TSV Lindewitt

AK 3 (30-34) Jens Popke, TriVelos Flensburg

AK 4 (35-39) Stefan Kratzenstein, USC Kiel

Hilton Meneely vom USC Kiel kam nach 9:32:18 Stunden als 15. der Gesamtwertung als schnellster Schleswig-Holsteiner ins Ziel. Nicola Rinkens (Eckernförder MTV/ 9:48:58 Std.) und Stefan Kratzenstein (USC Kiel/ 9:51:24 Std.) vertraten auf den Plätzen 24 und 25 unser Bundesland ebenfalls mit tollen Leistungen. Christin Sprenger von den TriAs Flensburg landete bei den Frauen als beste SHTU-Athletin nach 11:10:41 Stunden auf dem zehnten Platz. Myriam Ribcke vom LTV Kiel-Ost (11:43:01 Std./ 15. Platz), Charlotte Krag von den TriVelos Flensburg (13:23:04 Std./ 26. Platz) und Doris Claußen-Simon vom MTV Heide (13:39:44 Std./ 27. Platz) waren weitere erfolgreiche „OstseeWomen“ aus dem Norden.

### 27. Kieler Förde-Triathlon

#### Liga-Dynamik und Breitensport-Party am Seebad

KIEL, 09.08.2015 >> Genau 1.014 Finisher neben rund 9.000 Zuschauern waren beim 27. Förde-Triathlon Feuer und Flamme. Passend zur Olympia-Bewerbung für die Segel-Wettkämpfe im Sommer 2024 präsentierte sich Kiel mit Bilderbuch-Wetter sowie einem herzlichen Sportspektakel von der schönsten Seite.

Zu einem sportlichen Höhepunkt avancierte einmal mehr das Rennen auf Olympischer Distanz (1,5 km - 40 km - 10 km). Fast ohne Wellen oder Wind vom Fördeschwimmen bis in den Ziel-Kanal fanden alle Teilnehmer optimale Rahmenbedingungen vor. Ein packendes Duell lieferte sich Gesamtsieger Jan Svensson (USC Kiel) mit Fabian Günther (Hamburg), bei dem der Kieler nach 1:59:56 Stunden seinen Sieg aus dem Jahr 2012 wiederholen konnte. „Im Wettkampf kam mir bereits meine Ver-



Fynn Sanger war der schnellste Einzelstarter des Ligarennens in Kiel. > Foto: Fotografisch-Kiel

# OSTSEEMAN GLÜCKSBURG TRIATHLON 2016

Let's do it! | 07.08.2016 | [www.ostseeman.de](http://www.ostseeman.de) | [info@ostseeman.de](mailto:info@ostseeman.de)



Volker Orthmann mit schneller Radgruppe beim letzten Wechsel. > Foto: Fotografisch-Kiel

pflegung abhanden, weshalb ich natürlich quasi direkt vor meiner Haustür nicht auch noch den Zweikampf verlieren durfte“, erklärte Svensson.

Nach auskurierter, langwieriger Wadenzerrung trumpfte Hanna Winckler (TriAs Flensburg, 2:11:37 Std.) im Frauenfeld vor Imke Oelerich (ASV Köln, 2:16:00 Std.) bärenstark auf. „Der Pokal erhält bei mir einen Ehrenplatz. Selbst als Flensburgerin ist die Handballhochburg Kiel für mich keine verbotene Stadt“, wusste das 28-jährige Nordlicht schmunzelnd zu berichten. Die vorentscheidenden Schritte zum Titelgewinn in der Landesliga gelangen beim Ligawettkampf über die Sprintdistanz den Männern vom TriTeam Neumünster und den Damen aus Südtondern. Als beste Einzelstarter setzten sich die beiden Itzehoer Toptalente Alicia Stöltzing und Fynn Sänger in Szene.

### 26. Lindewitter Triathlon

#### Viel Spaß bei der Revival-Wertung

LINDEWITT, 11.08.2015 >> Zahlreiche Zuschauer waren zum Waldbad gekommen, um die 154 Sportlerinnen und Sportler beim Start des 26. Lindewitt Triathlon anzufeuern. Nach dem Sprintrennen (0,5 km - 30 km - 5 km) standen zwei TriAs-Flensburg-Athleten auf dem Podest. Es siegte Niels Asbjörn Schuldt in 1:06:59 Stunden. Dritter wurde Torben Benecke hinter Jonas Christensen (Rødekro). Knapp eineinhalb Stunden benötigte Siegerin Sabine Nahnsen (SV Enge-Sande/ 1:26:39 Std.). Die Revival-Teilnehmer, die ohne Neoprenanzug die 300 m Schwimmstrecke bewältigen mussten, hatten ebenso wie die

### Die SHTU-Landesmeister 2015

#### Triathlon Jugend / Schüler/-innen:

##### Schüler C

weiblich Kara Fischer, SG Wasserratten Norderstedt

männlich Mika Barthel, SG Wasserratten Norderstedt

##### Schüler B

weiblich Lara Günther, Tri Elmshorner MTV

männlich Noah Rühle, Möllner SV

##### Schüler A

weiblich Janne Schreiber, SG Athletico Büdelsdorf

männlich Max Lou Kerth, TriTeam Neumünster

##### Jugend B

weiblich Sandra Kiel, TSV Bargteheide

männlich Jan Ilgner, VfL Oldesloe

##### Jugend A

weiblich Nina Eim, SC Itzehoe

männlich Philipp Gehring, SC Itzehoe

##### Junioren

weiblich Stina Mick, TSV Bargteheide

männlich Jakob Voigt, SC Itzehoe

„Jedermann/-frauen“ und die Schwimmer von 26 Staffeln an dem sommerlichen Abend ihren Sportspaß. „Durch die zahlreichen Zuschauer, die vielen Helfer und die außergewöhnlichen Leistungen der Sportler wurde die Veranstaltung wieder ein großartiges Ereignis für alle Beteiligten“, freute sich Organisator Lars Hansen.

### 1. Tri-Islands-Triathlon

#### Neues Spektakel in den Nordseewellen

AMRUM, FÖHR, SYLT 17. 08.2015 >> 2,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren und zehn Kilometer Laufen: 335 Triathleten stellten sich dieser Herausforderung bei der Premiere des Red-Bull-Tri-Islands-Triathlon auf Amrum, Föhr und Sylt. Bei rauhen, böigen und damit wenig sommerlichen Bedingungen kämpften sich die Flensburgerin Hanna Winckler und Jonas Schomburg aus Hannover am schnellsten über die drei Inseln und holten sich die Siege bei dem neuen und in dieser Veranstaltungsform bislang einmaligen Triathlon-Event in der Nordsee.

Die drei nordfriesischen Inseln boten die perfekte Kulisse für die Premiere, bei der sich 335 Teilnehmer in die Fluten der Nordsee stürzten, um möglichst schnell die 2,5 Kilometer lange Schwimmstrecke zur Wechselzone auf Föhr hinter sich zu bringen. Nicht alle fanden bei der Strömung die Ideallinie zwischen den Inseln und so landeten viele Schwimmer beim Ausstieg nicht direkt in der Wechselzone in Utersum auf Föhr. Mehrere hundert Meter Umweg im Wasser und dann einen langen Lauf über den Strand hatten einige Athleten hinter sich, ehe es auf die 40 km lange Radstrecke auf Föhr ging. Das „Knock-Out-System“ verlieh dem Wettkampf zusätzliche



Start auf Amrum



Nicht alle kamen auf kürzestem Weg auf Föhr an.  
> Fotos: Müller (o.) und Ritscher (u.) / Red Bull Content Pool

Würze. Wegen der drohenden Tide war klar, dass es nicht alle Teilnehmer rechtzeitig auf die Shuttle-Schlauchboote zur Laufstrecke auf Sylt schaffen würden. Einige Starter mussten nach der Raddisziplin das Rennen beenden. Mit zahlreichen Anstiegen in den Dünen und den letzten drei Kilometern am Strand erwies sich auch die abschließende Laufstrecke als richtig knackig.

Als erster Tri-Islands-Champion durfte sich Jonas Schomburg (SC Hannover) nach 3:05:26 Stunden feiern lassen. Im Frauenfeld gab es durch Hanna Winckler (TriAs Flensburg, 3:21:08 Std.) einen schleswig-holsteinischen Sieg. Als schnellster Mann aus Schleswig-Holstein lief Dennis Möller vom Preetzer TSV nach 3:23:01 Stunden ins Ziel. Neben Hans-Peter Dannenberg (SG Athletico Büdelsdorf / M 50 / 3:37:44 Std.) gewann auch Karin Kalbus (LTV Kiel-Ost, W 55, 4:06:15 Std.) ihre Altersklasse.

#### 24. Q-Tri in Bornhöved

### Bewegende Momente beim Triathlonklassiker

BORNHÖVED, 16.08.2015 >> Auch ohne den am 15. März 2015 verstorbenen bisherigen Organisationschef ging der 24. Q-Tri in Bornhöved ganz im Sinn von Wolfgang Krawczyk für 461 aktive Triathlonfans sportlich perfekt über die Bühne. Alle anderen Bewohner aus dem Dorf standen quasi beim Picknick am Gartenzaun Spalier. Egal, ob lautstark mit Rassel, Trommeln sowie anderen Musikinstrumenten oder kreativ per Gartenschlauch zur willkommenen Erfrischung der erhitzten Körper hart gesottener Starter – jeder Bornhöveder zeigte ein lebhaft pulsierendes Triathlonherz. „Hier einfach nur zu finishen, ist dank dieser familiären Atmosphäre wirklich etwas ganz Besonderes“, kommentierte Thelse Schilling aus Eutin das beflügelnde Flair des Q-Tri stellvertretend für sämtliche Teilnehmer.

Das Sprintrennen (0,5 km - 22 km - 5 km) bot als I-Tüpfelchen gutklassigen Sport. Favoritin Lisa Müller-Ott (USC

Kiel) rechtfertigte ihren Status und gewann nach 1:05:59 Stunden souverän. „Vor 24 Jahren absolvierte ich den ersten Triathlon meiner Karriere beim Q-Tri. Heute schließt sich der Kreis für mich“, resümierte Lisa Müller-Ott einen konkurrenzlosen Sieg. Die 32-jährige präsentierte sich in Bornhöved topfit und verwies junge Wilde wie Stina Mick (TSV Bargteheide / 1:08:30 Std.) oder die routinierte Anke Lakies (VfL Oldesloe / 1:09:00 Std.) auf die Plätze. Im Männerfeld bestätigte Matthias Heineke (AMTV Hamburg / 58:49 Minuten) seinen respektablen Ruf. Der 43-jährige triumphierte 17 Sekunden vor Verfolger Florian Plambeck (Bargteheide / 59:06 Min.)

Hundertprozentig motiviert wirkten knapp 100 schleswig-holsteinische Talente. Im Rahmen des Q-Tri wurden nämlich die Landesmeisterschaften ausgetragen, wo es reichlich Überraschungen gab. Unter dem Wettkampfdruck fanden viele Medaillenkandidaten nicht zur Normalform oder kassierten im Eifer Zeitstrafen wegen unerlaubten Windschattenfahrens.

Mit dem gar international besetzten Bambini-Pulk stürzte sich Toby Harrison (Großbritannien) bei wohligen warmen Wasser-Temperaturen von 22 Grad Celsius ins pure Q-Tri-Vergnügen. Die Schweigeminute zum stillen Gedenken an Wolfgang Krawczyk verursachte kollektiv Gänsehaut unter Startern und Zuschauern des Q-Tri. „Wir machen weiter, so wie Papa es sich gewünscht hat“, versprach Sohn Jan Philipp als neuer 1. Vorsitzender des Fördervereins gerührt.

#### 8. Wanderup-Triathlon

### Heißer Dreikampf am Badesee

WANDERUP, 22.08.2015 >> Ein perfekter Spätsommertag bescherte den über 270 Triathleten beim 8. Wanderup-Triathlon einen der bislang wärmsten Wettkämpfe in der jungen Geschichte des Ausdauerdreikampfs am Badesee. Sowohl Hobbytriathleten als auch die Asse der Triath-



Starkes Feld und große Kulisse in Bornhöved. > Foto: Ehlers

# Fehmarn Triathlon

11.09.2016

save  
the  
date



Sprint

[0,75 - 23 - 5]

Jedermann

[0,5 - 18,5 - 5,  
Einzel und Staffel]

Newsletter

info@  
fehmar-triathlon.de

Homepage

www.  
fehmar-triathlon.de

lonszene gerieten zum Saisonausklang noch einmal richtig ins Schwitzen, hatten dabei aber jede Menge Spaß und wurden vom zahlreich erschienenen Publikum auch angemessen gefeiert.

Im Sprinttriathlon (450 m - 20 km - 4,5 km) feierte Eike Petersen von Fri Ööwingsfloose in 1:02:02 Stunden ungefährdet ihren ersten Sieg im Hauptrennen des Wanderuper Triathlons. Mit Kristina Iversen von den TriAs Flensburg (1:05:26 Std.) und Lena Nommensen von den TriVelos Flensburg (1:06:32 Std.) komplettierten zwei schnelle Triathletinnen von der Förde die Podiumsplätze.

Bei den Männern feierte Niels Asbjörn Schuldt einen Start-Ziel-Sieg. In 54:55 Minuten ließ er mit einer der schnellsten Siegerzeiten der vergangenen Jahre den Mitstreitern keine Chance. Mit dem 16-jährigen Beek Hadler vom Eckernförder MTV erkämpfte einer der schnellsten Nachwuchstriathleten des Nordens in 57:01 Minuten den zweiten Platz der Gesamtwertung. Im Kampf um den dritten Platz verdrängte der Brunsbütteler Alexander Brenk (57:19 Min.) auf den letzten Kilometern noch Marc van de Bergh (Borener SV/ 57:49 Min.) aus den Podiumsplätzen.

Organisator Ludwig Kiefer von der ausrichtenden Agentur Triple Events zeigte sich erfreut über die sommerliche Stimmung am Badesee und die Resonanz der Aktiven. „Das, was wir mit dem Wanderup-Triathlon erreichen wollen, haben wir geschafft“, bilanzierte Kiefer die gelungene Mischung aus Breitensport, Nachwuchswettrennen und hochklassigem Sport an der Spitze des Feldes.

### 11. TriFun-Triathlon auf Pellworm

#### Der Esprit der Wattenmeerinsel begeisterte

PELLWORM, 29.08.2015 >> Blauer Himmel, viel Sonne, wenig Wellen und jede Menge Nordseeluft und Inselspirit bescheren den knapp 200 Startern beim 11. TriFun-Triathlon auf Pellworm einen perfekten Abschluss der Sommersaison an der Westküste. Mit viel Enthusiasmus und Kreativität inszenierten die Organisatoren vom TSV Pellworm auch bei der elf-



Schwimmen im Pellwormer Hafenbecken > Foto: Hongkong Tom-Tom

ten Auflage ein buntes Triathlon-Happening, das den Inselbewohnern Lust auf Triathlon machte und den sportlichen Gästen den Charme des Wattenmeers näher brachte. Die Veranstalter freuten sich, dass erstmals über 200 Anmeldungen für den Triathlonspaß auf der Insel eingegangen waren. „Auch wenn unsere Veranstaltung stetig wächst und mittlerweile weit über die Region hinaus bekannt geworden ist, versprüht der Trifun nach wie vor eine persönliche Atmosphäre in naturnaher Umgebung und besticht durch lokalen Charme, der viele Sportler begeistert“, erklärte Mitorganisator Dierk Jensen seine Einschätzung und betonte, dass die Veranstaltungsphilosophie, Natur und Bewegung charmant miteinander vereinen zu wollen, auch künftig im Vordergrund stehen werde. Mit Eike Petersen (Fri Ööwingsfloose) sorgte nach 1:03:09 Stunden als strahlende Siegerin des Hauptrennens (500 m - 20 km - 5 km) für echt nordfriesisches Lokalkolorit auf dem Siegereppchen. Im Feld der Männer gab es kein Vorbeikommen an Niels Asbjörn Schuldt. Der 37-jährige von den TriAs Flensburg gewann in 58:03 Minuten vor dem Husumer Jugendas Philipp Bolz (59:10 Min.).

### 31. Ratzeburger Insel-Triathlon

#### Nicole Thele und Jan Svensson holen die Titel

RATZEBURG, 30.08.2015 >> Die 31. Auflage des Triathlon-Klassikers in der Inselstadt Ratzeburg war nach Ansicht von Teilnehmern und Veranstaltern wieder ein voller Erfolg. „Wir hatten eine gute Stimmung unter den Teilnehmern und das hat sicherlich auch dazu beigetragen, dass wir eine super Veranstaltung mit hochkarätigen Leistungen hatten“, resümierte Volker Sonnenburg als Vorsitzender der Ratzeburger Triathleten und Organisationsleiter der Veranstaltung. Mit Jan Svensson vom USC Kiel konnte der neue schleswig-holsteinische Landesmeister gekürt werden. Er absolvierte die Mitteldistanz (2 km - 80 km - 20 km Laufen) in einer Zeit von 3:51:49 Stunden, während Christine Liebendörfer von den Triabolos Hamburg als beste Teilnehmerin auf dieser Strecke nach 4:31:04 Stunden finishte. Neue SHTU-Landesmeisterin über die Mitteldistanz ist Nicole Thele von der SG Wasserratten Norderstedt, die nach 4:41:12 Stunden die Ziellinie überquerte. Titelverteidigerin Bente Rathack vom MTV Leck musste nach der langen Strecke den absoluten Spitzenplatz dieses Mal der neuen Landesmeisterin überlassen, bewies aber nach 4:48:25 Stunden als Vize-Landesmeisterin, dass sie auch 2015 auf den langen Distanzen ebenso wie die Drittplatzierte Lena Burmeister (TriVelos Flensburg/ 4:50:44 Std.) zu den schnellsten Frauen des Landes zählt. Jan Stelzner (Tri-Sport Lübeck/ 3:58:40 Std) und Lokalmata-

### Die SHTU-Landesmeister 2015

#### Triathlon Mitteldistanz

##### Offene Klasse

Frauen *Nicole Thele, SG Wasserratten Norderstedt*

Männer *Jan Svensson, USC Kiel*

##### Frauen

AK 2 (25-29) *Levke Matthiesen, MTV Leck*

AK 3 (30-34) *Lena Burmeister, TriAs Flensburg*

AK 4 (35-39) *Nicole Thele, SG Wasserratten Norderstedt*

Sen 1 (40-44) *Sabine Wittenburg, TriTeam Neumünster*

Sen 2 (45-49) *Dr. Britt Günther, Tri Elmshorner MTV*

Sen 3 (50-54) *Patricia Friedrich, SC Itzehoe*

Sen 4 (55-59) *Dietlinde Schosnig, SV Großhansdorf*

##### Männer

AK 1 (20-24) *Philip Lorenzen, TSV Lindewitt*

AK 2 (25-29) *Jan Stelzner, Tri-Sport Lübeck*

AK 3 (30-34) *Jan Svensson, USC Kiel*

AK 4 (35-39) *André Beltz, SC Itzehoe*

Sen 1 (40-44) *Michael Herling, TriAs Flensburg*

Sen 2 (45-49) *Olav Niedeck, SG Wasserratten Norderstedt*

Sen 3 (50-54) *Michael Brell, SG Wasserratten Norderstedt*

Sen 4 (55-59) *Tilman Sanitz, TSV Bargtheide*

Sen 5 (60-64) *Manfred Hümmecke, TuS Holtenau Kiel*

Sen 6 (65-69) *Dieter Neufeind, SG Wasserratten Norderstedt*





Reges Treiben in der Wechselzone. > Foto: Jacobsen

dor Tim Sonnenburg vom Ratzeburger SV (4:04:28 Std.) erkämpften bei den Männern die weiteren Podiumsplätze der SHTU-Meisterschaften.

Auf der Olympischen Distanz (1,5 km - 40 km - 10 km) gewannen Alexander Brenk (2:08:33 Std.) und Kerstin Stoll (2:25:06 Std.).

Neueinsteiger und Breitensportler hatten bei der populären Volksdistanz viel Spaß. „Es sind nicht nur die Bestzeiten, die eine solche Veranstaltung auszeichnen. Die konstant hohe Zahl von Teilnehmern - in diesem Jahr 729 (Vorjahr: 736) - zeigt, dass der Inseltriathlon auch in seiner 31. Auflage nichts von seiner Attraktivität eingebüßt hat“, stellte Organisator Sonnenburg fest.

## 2. Hohenwestedter Swim and Run

### Zwei SCI-Asse ganz vorn

HOHENWESTEDT, 30.08.15 >> Insgesamt über 50 Aktive waren bei der zweiten Auflage des Hohenwestedter Swim-and-Run-Wettkampfes auf den Beinen. Die „Jedermänner“ mussten zum Auftakt 500 Meter im Freibad schwimmen und dann 4,6 Kilometer durch den Park Wilhelmshöhe laufen. „Wir wollen ein breites Spektrum von Freizeitsportlern ansprechen“, erklärte Freibad-Betriebsleiter Hauke Wendel.

Bei den Männern gewann Phillip Zelmer vom SC Itzehoe vor Dieter Schwarzkopf vom Borener SV, der trotz starker Laufleistung den Rückstand nach dem Schwimmen nicht mehr wettmachen konnte. Schnellste Frau war Christine Leppert, die den Doppelsieg des SC Itzehoe perfekt machte. Bei den Kindern und Jugendlichen waren die Distanzen kürzer. Kinder bis zehn Jahre schwimmen 200 Meter und laufen 633 Meter, Teenager im Alter von zehn bis 13 Jahren schwimmen 300 Meter und laufen 1,9 Kilometer.

## 4. Floose-Cup

### Kinder bewiesen ihr Talent

SCHAFFLUND, 05.09.2015 >> Mit über 120 Teilnehmern und damit einem neuen Teilnehmerrekord fiel der Startschuss für den Kinder-Triathlon Nospa-Floose-Kids-Cup im Freibad Waldeck in Schafflund. Zum vierten Mal veranstaltete der junge Triathlonverein Fri Öwingsfloose unter der Leitung von Martina Marczyshewski und Stephan Lobsien diese Sportveranstaltung für den Nachwuchs der Region.

Trotz des schlechten Wetters mit Sturm und Regen wurden die Erwartungen des Organisationsteams übertroffen und den Kindern und Jugendlichen ein nahezu professioneller sportlicher Rahmen mit guter Verpflegung, Medaillen, T-Shirts und Sachpreisen geboten. Nicht zuletzt durch die leidenschaftliche Moderation des in der Szene bekannten Bernhard Vogel ent-

stand eine emotionale und stimmungsvolle Atmosphäre. In zwei Distanzen konnten sich sowohl die jüngsten mit sieben Jahren als auch die älteren Cracks bis 15 Jahren ihr Können und Talent erproben oder unter Beweis stellen.

## 9. Norderstedter TriBühne-Triathlon

### Sprinttitel für Toptalent und Weltmeister

NORDERSTEDT, 06.09.2015 >> Fast 1.200 Aktive bringt der TriBühne-Triathlon in Norderstedt an einem langen Triathlontag im Stadtpark auf die Beine und ist damit inzwischen Schleswig-Holsteins teilnehmerstärkste Veranstaltung. Mit den Landesmeisterschaften über die Sprintdistanz (0,5 km - 20 km - 5 km) und dem darin integrierten Finalrennen der Landesliga rundeten die schleswig-holsteinischen Triathleten den Reigen der Titelkämpfe im sommerlichen Ausdauerdreikampf ab. Beim Wettkampf im Rahmen des 9. Tribühne-Triathlons in Norderstedt sicherten sich die Einzeltitel zwei Triathlonasse



Norderstedter Strandstimmung am Stadtparksee. > Foto: Binder



Auf Landesmeistertitelkurs:  
Udo van Stevendaal > Foto: Binder

unterschiedlicher Generationen. SHTU-Ausnahmetalent Nina Eim vom SC Itzehoe ließ ihren Konkurrentinnen keine Chance. Nach 1:05:54 Stunden lief die Jugendmeisterin als Schnellste der Gesamtwertung ins Ziel. Nach 1:08:54 Stunden folgte die Nordfriesin Eike Petersen als zweitschnellste Frau des Landes und neue Landesmeisterin der Klasse W 30, ehe mit Sarah Kahre ein weiteres Nachwuchssass des SC Itzehoe ins Ziel rannte. Während bei den Damen die Talente das Bild prägten, hängte bei den Männern ein „AgeGrouper“ die Konkurrenz ab. Der M-45-Altersklassen-Weltmeister von 2013 Udo van Stevendaal (SV Großhansdorf) blieb in 59:52 Minuten als einziger Akteur unter einer Stunde war damit schnellster „Sprinter“ aus Schleswig-Holstein. Ihm folgten der Itzehoer Junior Jakob Voigt (1:00:51 Std.) und der Flensburger Niels Asbjörn Schuldt (1:01:15 Std.).

## 2. Canal-Triathlon

### Schöner Saisonausklang im Kanal

RENSBURG, 12.09.2015 >> Lisa Schnoor vom USC Kiel konnte es gar nicht so recht fassen, dass sie beim 2. Sparkassen-Ca-



Lisa Schnoor jubelt am  
Kreishafen. > Foto: Müller

nal-Triathlon (500 m - 25 km - 5 km) nach 1:19:45 Std. unter starkem Beifall der Zuschauer als Erste des Frauen-Wettbewerbes die Ziellinie im Bereich des Rendsburger Kreishafen vor der großen NDR-Bühne passierte. Wie im Vorjahr blieb der aktuellen Vize-Europameisterin Margit Bartsch (SG Athletico Büdelsdorf) im Kampf der Generationen in 1:21:18 Stunden der zweite Platz. Bei den Männern des Jedermann-Triathlons siegte Jan Hendrik Nothbaar (Tri Michels Hamburg) in 1:06:02 Stunden. Für die meisten der über 130 Einzelstarter und Einzelstarterinnen sowie über 50 Staffelfstarter und Starterinnen war es ein absolut gelungener Saisonausklang. „Zum Abschluss einmal im Nord-Ostsee-Kanal zu schwimmen, war cool“, meinte Männer-Sieger Nothbaar. Die Wassertemperatur im Kreishafenbecken betrug 18,5 Grad. Für den ausrichtenden TSV Vineta Audorf um Klaus Waschkönig mit seinem engagierten vielköpfigen Team gab es ausnahmslos Lob. „Was hier aufgezogen wurde, war einfach toll. Da wurde professionell gearbeitet. Die Stimmung war einfach großartig“, meinte Hans-Peter Dannenberg, dreimaliger Hawaii-Ironman-Teilnehmer.

## 32. Büchener Triathlon

### Triathlonklassiker wieder da

BÜCHEN, 13.09.2015 >> Nach einem Jahr Unterbrechung kehrte Schleswig-Holsteins älteste Triathlonveranstaltung wieder in den Wettkampfkalendar zurück. Zum 32. Mal bot der ESV Büchen die Chance zum Saisonausklang im südöstlichen Winkel unseres Bundeslandes. Über 100 Aktive testeten ihre Spätform im Büchener Freibad. Auf der gut besetzten Sprintstrecke gewann der Hildesheimer Dag Störmer vor Tim Sonnenburg vom Ratzeburger SV. Bei den Frauen gewann die Frankfurterin Ragna Schlopke. Daniela Reusch von Tri-Sport Lübeck wurde Gesamt-Dritte. Britta Thea Neumann vom VfL Oldesloe und Markus Groth vom Triathlonverein Dänischer Wohld waren auf der Olympischen Distanz die schnellsten Triathleten des Tages.

## 13. Schüler- und Jugendduathlon

### Kampf um die letzten Cup-Punkte

KIEL, 20.09.2015 >> Dort, wo der gerade frisch gekürte Junioren-Vize-Weltmeister Peer Sönksen einst einen seiner ersten Erfolge feierte, eiferten beim Saisonfinale der SHTU-Kids-Cup Wettkampf-Serie 2015 gerade 117 Altersklassen-Talente dem Vorbild im Rahmen des 13. Zippel's Schüler- und Jugend-Duathlon in Kiel nach. Das schnellste Rennen über 1,6 Kilometer Laufen, 7,5 km Radfahren sowie erneut 0,8 km Laufen gewann Lokalmatador Marcel Blodau (USC Kiel) als B-Jugendlicher in 27:11 Minuten. „Herzliche Glückwünsche. Wir gratulieren unseren trainingsfleißigen Nachwuchstriathleten“, resümierte Benjamin Winkler die rührig organisierte Veranstaltung.

## Die SHTU-Landesmeister 2015

### Triathlon Sprintdistanz

#### Offene Klasse

Frauen	Nina Eim, SC Itzehoe
Männer	Udo van Stevendaal, SV Großhansdorf
<b>Frauen</b>	
AK 1 (20-24)	Kimberly Giesenberg, Tri-Sport Lübeck
AK 2 (25-29)	Christina Hollstein, Tri-Sport Lübeck
AK 3 (30-34)	Eike Petersen, Fri Ööwingsfloose
AK 4 (35-39)	Katja Ritzmann, Tri Elmshorner MTV
Sen 1 (40-44)	Britta Hagge, LG Power-Schnecken Kiel
Sen 2 (45-49)	Jutta Lützen-Junge, Fri Ööwingsfloose
Sen 3 (50-54)	Nicola Lange, USC Kiel
Sen 4 (55-59)	Heike Kaack, SG Athletico Büdelsdorf
Sen 5 (60-64)	Margit Bartsch, SG Athletico Büdelsdorf
<b>Männer</b>	
AK 1 (20-24)	Pascal Jeworek, SC Itzehoe
AK 2 (25-29)	Jannis Jaschik, Tri-Sport Lübeck
AK 3 (30-34)	Finn Ketelsen, SV Enge-Sande
AK 4 (35-39)	Niels Asbjörn Schuldt, TriAs Flensburg
Sen 1 (40-44)	Markus Groth, Triathlonverein Dänischer Wohld
Sen 2 (45-49)	Udo van Stevendaal, SV Großhansdorf
Sen 3 (50-54)	Luis Almeida, TriTeam Neumünster
Sen 4 (55-59)	Jens Krohn, TSV Bargteheide
Sen 5 (60-64)	Wolfgang Oellermann, SV Fortuna Bösdorf
Sen 6 (65-69)	Manfred Fietzek, Eckernförder MTV
Sen 7 (70-74)	Heiko Hentrop, SG Athletico Büdelsdorf
Sen 9 (80-84)	Alfred Hintzmann, SG Wasserratten Norderstedt





## Sportdiagnostik

### Leistungsübersicht

#### 1. Apparative Laufanalyse

Unsere ausgebildeten Bewegungsanalytiker können mit der Hilfe modernster Video- und Infrarotsysteme Ihren Lauf aufzuzeichnen und auswerten. Dadurch können z. B. Ursachen für Schmerzen erkannt und mit Hilfe individueller Kräftigungs- und Stretchingübungen behoben werden. Auch ist es möglich den Laufstil auf Ökonomie und Technik zu untersuchen um eine Leistungssteigerung zu erzielen.

Eine Bewegungsanalyse ist sinnvoll für alle Leistungsstufen. Laufeinsteiger profitieren davon genauso wie Läufer nach einer Verletzungspause.



#### 2. Leistungsdiagnostik

Für eine effiziente Trainingssteuerung ist die genaue Bestimmung der individuellen Trainingsbereiche sehr wichtig. Eine ungefähre Berechnung durch den maximalen Puls ist in den meisten Fällen unzureichend.

Bei einer Leistungsdiagnostik wird die Belastung, z.B. die Geschwindigkeit in Stufen erhöht. Nach jeder Stufe wird die Pulsfrequenz, Laktat und ggf. die Atemgase gemessen. Mit Hilfe dieser Werte können wir Ihre persönlichen Trainingsbereiche festlegen.

#### 3. Radpositionsanalyse

95% aller Radfahrer sitzen in einer nicht optimalen Position auf dem Rad. Leistungsverlust und Verletzungen sind mögliche Folgen. Radfahrer und Triathleten aller Leistungsklassen haben bei uns die Möglichkeit ihre optimalen Sitzposition einstellen zu lassen.

Mit Hilfe modernster 3D-Infrarot-Messtechnik wird die Sitzposition analysiert und Fehlbelastungen werden erkannt. Durch die Sitzpositionsoptimierung und individuellen Trainingsempfehlungen können diese schnell behoben werden. Das Ziel ist es eine entspanntere und gleichzeitig aerodynamische Position auf dem Rad zu erhalten.



#### Kontaktdaten

#### Team Sportdiagnostik

Universitätsklinikum Schleswig-Holstein,  
Campus Lübeck

Ratzeburger Allee 160, Geb. 50  
23538 Lübeck  
Tel. 0451 500 - 6761 oder 500 - 6553

E-Mail: [info@sportmedizin-luebeck.de](mailto:info@sportmedizin-luebeck.de)  
[www.sportdiagnostik-luebeck.de](http://www.sportdiagnostik-luebeck.de)





**Schleswig-Holsteinische  
Triathlon-Union e.V.**



[www.shtu.de](http://www.shtu.de)