



Schleswig-Holsteinische  
Triathlon-Union e.V.

# Triathlon ganz oben



**SHTU-Jahrbuch  
2016/2017**





## Liebe Triathlonfreundinnen und Triathlonfreunde in Schleswig-Holstein,

auf dem Verbandstag am 19. November 2016 in Gettorf wurde ich zum zweiten Male wiedergewählt. Ich bedanke mich für das entgegengebrachte Vertrauen bei den Verbandsmitgliedern. Unser Vizepräsident Leistungssport ist nicht wieder zur Wiederwahl angetreten, so dass diese Position im Vorstand erst einmal vakant bleibt wie so einige andere auch. Die Positionen des Sportwartes und des Ligawartes werden weiterhin von mir mit übernommen, bis ein Nachfolger gefunden ist.

Im Jahr 2016 gab es in unserem Bundesland unter der Regie der SHTU insgesamt 36 Veranstaltungen. Dies waren 29 Triathlon-, 4 Duathlon- und 3 Swim-&-Run-Veranstaltungen. Die Teilnehmerzahlen blieben in etwa stabil. Bei den Schüler und Jugendlichen nahmen die Teilnehmerzahlen zu.

Ein letztes Mal gab es in diesem Jahr im Herrenkoog den Triathlon. Damit hat eine weitere alte Veranstaltung die Segel gestrichen. Aber mit dem Fehmarn-Triathlon ist 2016 ein neuer Triathlon hinzugekommen und auch in der anstehenden Saison 2017 wird es ein paar Premieren geben. Für 2017 sind vier neue Triathlon-Veranstaltungen in Glückstadt, Großenbrode, Damp und Mölln geplant. Ich wünsche den Veranstalter, dass ihre Vorstellungen in Erfüllung gehen.

Unsere neuen Aktivitäten im Agegroupen-Bereich sind bei den Teilnehmern sehr gut angekommen, so dass die Organisatoren dieser Maßnahmen hoch motiviert sind und weitere Angebote anbieten werden.

Mein Dank geht an meinen Vorstand, der eine gute Arbeit gemacht hat.

Für 2017 wünschen ich allen Triathleten und Triathletinnen ein erfolgreiches und gesundes Jahr.

**Uwe Euskirchen, SHTU-Präsident**

### SHTU-Vorstand 2017



**PRÄSIDENT / SPORTWART (KOMM.)**  
Uwe Euskirchen  
Pelzerhakener Str. 15-17, 23730 Neustadt  
Tel: 0451.70733298  
uwe.euskirchen@shtu.de



**VIZEPRÄSIDENT FINANZEN**  
Günther Schall  
Mählsweg 19, 24159 Kiel  
Tel: 0431 - 368 97  
guenther.schall@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



**VORSITZENDER JUGENDAUSSCHUSS**  
Ehrhardt Petter  
Fridtjof-Nansen-Weg 28, 24119 Kronshagen  
Tel: 0431 - 26 09 96 71  
Fax: 0431 - 52 92 44  
ehhardt.petter@shtu.de



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



**ANTIDOPINGBEAUFTRAGTE**  
Kaja Schröder  
Travelmannstr. 47, 23564 Lübeck  
Tel: 0176.61134130  
kaja.schroeder@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



**LANDESTRAINER**  
Carsten Krömer  
Hamburger Chaussee 16, 24623 Brokenlande  
Tel: 04327 - 140360  
carsten.kroemer@shtu.de



**JUGENDTRAINER**  
Kai Frantzen  
Forsthaus Bredeneek 1, 24211 Lehmkuhlen  
kai.frantzen@shtu.de

# 15 YEARS ANNIVERSARY OSTSEEMAN TRIATHLON

## 16. OSTSEEMAN 6. August 2017



## 1. OSTSEEMAN DAMP 113

Mitteldistanz: 1,9 / 90 / 21

9. Juli 2017

www.ostseeman.de

# SHTU- Verbandsnachrichten

## SHTU-Verbandstag in Gettorf

### Kampf gegen Doping verstärken

Ein breiter Konsens in Sachfragen und Einstimmigkeit bei den Wahlen prägte den SHTU-Verbandstag 2016 in Gettorf. Die Vertreter der Triathlonvereine waren beim größten Sachthema des Tages in der Zielrichtung komplett einig: Doping hat im Triathlon nichts verloren.

Ein von der 2016 neu benannten SHTU-Antidopingbeauftragten Kaja Schröder erarbeiteter Vorschlag, den Kampf gegen Doping auch auf Landesebene zu verstärken, wurde vom Verbandstag sehr positiv aufgenommen. Danach soll ab 2018 die Erhebung eines Antidoping-Euros bei den Triathlonwettkämpfen mit dazu beitragen, den Kampf gegen Doping zu intensivieren. Dabei ist angedacht, die dadurch gewonnenen Mehreinnahmen sowohl für Maßnahmen bei Prävention und Aufklärung als auch für vereinzelte Kontrollen bei Wettkämpfen im Norden zu verwenden. Details zu dieser Idee sollen nun im Rahmen eines Veranstaltertreffens konkretisiert werden, um dann auf dem Verbandstag 2017 alles in einen breit abgestimmten Beschluss fassen zu können.

In ihren Jahresberichten zogen fast alle Vorstandsmitglieder eine positive Bilanz der Saison 2016. Der scheidende Vizepräsident Georg

Palm nahm als seine letzte offizielle Amtshandlung die Ehrung der auf nationaler und internationaler Ebene erfolgreichen Athleten vor. Sein Posten als Vizepräsident bleibt vorläufig unbesetzt. Palm berichtete aber von vielversprechenden Gesprächen mit einer Nachfolgekandidatin, die bereit wäre, im Lauf des Jahres 2017 das Amt zu übernehmen. Bis dahin sollen die Aufgaben vom Trainerstab um Landestrainer Carsten Krömer mit übernommen werden.

Bei den Wahlen wurden die aktuellen Vorstandsmitglieder für zwei weitere Jahre wiedergewählt. Präsident Uwe Euskirchen, Pressewart Niels-Peter Binder und Lehrwart Sven Schulze erhielten die einstimmige Zustimmung des Verbandstages.

## Kay-Koch-Pokal

### Ehrung für Josef Dankelmann

Nach einem Jahr Unterbrechung hat der SHTU-Vorstand beschlossen, den Kay-Koch-Pokal wieder einmal zu vergeben, mit dem herausragendes Engagement für den Triathlon in Schleswig-Holstein gewürdigt werden soll.

Mit Josef Dankelmann wird ein Mann geehrt, der diese Auszeichnung mehr als verdient hat. Dankelmann hat sowohl auf Vereins- als auch auf Verbandsebene



Josef Dankelmann

nachhaltige Arbeit für den Triathlon geleistet. Dass der TSV Bargtheide eine der Triathlon-Hochburgen Norddeutschlands ist, gehört zu den großen Werken von Josef Dankelmann. Als Trainer und Veranstalter hat er bei dem Verein aus Stormarn über Jahre eine Triathlon-Abteilung aufgebaut, die zu den größten und erfolgreichsten Riegen unserer Sportart gehört. Mit dem Bargtheider Schülertriathlon hat er zudem eine Veranstaltung etabliert, die in den letzten 20 Jahren viele junge Athleten für den Ausdauersport begeistern konnte. Als Landestrainer war Josef Dankelmann von 2009 bis 2016 mit viel Elan und Fachkompetenz für die SHTU tätig und führte Toptalente des Nordens an die deutsche Spitze heran. Auch nach seinem Ausscheiden als Landestrainer unterstützt Josef Dankelmann weiterhin den SHTU-Kader bei Trainingsmaßnahmen und ist weiter eine wichtige Figur für den Triathlon im Norden.



Trainer-Fortbildung in Malente

## Trainer-Fortbildung in Malente

### Technikschulung und Fehlerbilder

Vom 14.10. bis 15.10.2016 absolvierten insgesamt 15 Trainer die Trainerfortbildung der SHTU im Jahr 2016. Die Ausbildung fand beim Sportbildungszentrum vom LSV in Malente statt.

Zwei Tage haben die Teilnehmer gemeinsam diskutiert, gelernt, geschwitzt und Erfahrungen gesammelt. Die Trainier stammen aus einer Vielzahl von Vereinen aus ganz Schleswig-Holstein und Hamburg. Die Schwerpunkte der Fortbildung waren diesmal: Technikschulung und Fehlerbilder im Schwimmen, Athletiktraining, Training mit Kindern und Möglichkeiten und Notwendigkeit der Erwärmung im Training.

Der Schwimmteil wurde zusammen mit den Teilnehmern des Aktivseminars durchgeführt. Die Trainer analysierten die Schwimmtechnik der Teilnehmer und entwarfen zusammen ein individuelles Techniktraining für jeden einzelnen. Es wurden die „Fehlerbilder“ beim Schwimmen aufgezeigt und Möglichkeiten der Verbesserung aufgezeigt.

Ich freue mich, dass sich so viele Teilnehmer zu unserer Trainerfortbildung angemeldet haben. Die Zusammenarbeit mit dem Aktivse-

minar kam bei allen Beteiligten sehr gut an. Das werden wir auf jeden Fall weiterführen. Im nächsten Jahr wartet aber zunächst eine Trainerausbildung auf den Lehrwart und seine Referenten.

*SVEN SCHULZE, LEHRWART*

## Herbst-Workshop in Malente

### Auf zu neuen Ufern

Vom 14.10. bis 16.10.2016 fand der zweite SHTU-Praxisworkshop in Malente statt, nachdem wir ja im Frühjahr mit einem Einsteigerkurs begonnen hatten. Das Motto der Herbstveranstaltung lautete dann auch – mit Blick auf das neue Wettkampffahr: „Auf zu neuen Ufern“.

Dem Ruf folgten dann auch 15 Teilnehmer. Einige Angemeldete konnten letztlich auf Grund von Erkältung oder Verletzung nicht antreten, denn eigentlich waren wir überbucht. Auch waren 6 Wiederholungstäter aus dem Frühjahr dabei, was wir mal als guten Arbeitsnachweis annahmen. Wie zu Beginn des Jahres waren Kai Frantzen und ich die Organisatoren und Trainer in einer Person.

So legten wir am Freitag zum Einstieg mit einer Athletikeinheit los, später ging es dann auf die Schwimmbahn. Ein Novum wartete auf uns: Die Teilnehmer der Trainerfortbildung von unserem Lehrwart Sven Schulze nahmen sich der Kursteilnehmer an, um Fehleranalyse zu



Uwe Euskirchen (li) und Georg Palm (re) ehrten Udo van Stevendaal und Margit Bartsch für ihre starken Leistungen

üben, Stilanalysen zu erstellen und um den Sportlern gezielt Techniktipps an die Hand geben zu können. Dazu gab es dann am nächsten Tag zum Schwimmen entsprechende Auswertungen und Trainingsempfehlungen. Verfeinert wurde das Ganze noch durch Videoaufnahmen, die wir von den Kursteilnehmern gemacht hatten und mit zu Rate zogen. Ein Konzept, das sehr gut ankam. Wir bekamen ein ausgezeichnetes Feedback.

Die Lauftechnik war als nächstes dran. Im Rahmen eines Hallentrainings zeichneten wir die Sportler mit ihren Laufstilen auf und werteten am Abend alles aus. Entsprechende Anregungen für das Wintertraining konnten alle aus den Ausflügen in den Wald mitnehmen. Ein Zirkeltraining rundete die Athletik ab.

Am Sonntag, nach dem letzten Schwimmen, waren alle erschöpft, aber sicher auch voller neuer Anregungen für das lange Wintertraining. Denn deshalb waren sie ja gekommen.

Wenn der Zuspruch zu diesen Formaten weiter so hoch ist, werden wir die Workshops in der einen oder anderen Form wieder anbieten. Denn daran haben offensichtlich alle Beteiligten Spaß.

*KAI MÖLLER,  
VIZEPRÄSIDENT BREITENSPORT*



SHTU-Kampfrichter im Einsatz » Foto: Pustal

Zufriedene Oldesloer Gesichter in Berlin » Foto: Rockahr

## Bericht des Kampfrichterwartes

### Dank an die Einsatzbereitschaft

Traditionell beginnt die Wettkampfsaison mit der Weiterbildung der DTU für Bundeskampfrichter und Kampfrichterobmänner der Landesverbände, um ggf. Neuerungen und Änderungen zeitgerecht umzusetzen. Auf dieser Grundlage fand am 28.02.16 die Weiterbildung der Kampfrichter sowie am 19.03.16 die Neuausbildung von 9 (2015: 21) Kampfrichtern statt, um auf den Wettkampfbetrieb einzustimmen.

Nach der Neuausbildung standen für die Saison 2016 planerisch 84 (2015: 89) Kampfrichter (davon 18 (2015: 21) Frauen) für den regionalen Einsatz zur Verfügung. Drei Kampfrichter der SHTU (Jan-Philipp Krawczyk, Jens Naundorf und Uwe Euskirchen) waren 2016 als Bundeskampfrichter in Hamburg, Hannover, Frankfurt, Kalkar und Tübingen bei Veranstaltungen der DTU/ITU im Einsatz. Zum dritten Mal wurde 2016 das Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia“ mit einem Kampfrichter unterstützt.

Das für 2015 ausgegebene Ziel zur Steigerung der Kampfrichterpräsenz bei regionalen Wettkämpfen wurde auch in 2016 weiterhin verfolgt. So wurden wieder mit mindestens 5 Kampfrichtern bei den genehmigten Veranstaltungen geplant. Leider konnte das nicht durchge-

hend sichergestellt werden. Im Vergleich zu 2015 war die Anzahl der eingesetzten Kampfrichter rückläufig, dennoch wurde an der Einsatzdichte festgehalten.

Rückblickend kamen bei den insgesamt 34 genehmigten Veranstaltungen nur 51 (2015: 60) Kampfrichter mit 163 (2015: 145) Einsatztagen bei 27 (2015: 22) Veranstaltungen zum Einsatz.

Für das kommende Jahr soll an dem bisherigen Verfahren festgehalten werden. Der Verband beabsichtigt, zukünftig bei allen genehmigten Veranstaltungen geprüfte Kampfrichter zur Überwachung des Regelwerkes einzusetzen. Dadurch werden auch die Veranstaltungen entlastet, bei denen der Veranstalter ggf. auch nicht lizenzierte Kampfrichter stellen muss, um die Einhaltung des Regelwerkes zu überwachen. Problemfeld blieb weiterhin die Bereitstellung von Motorrädern für die Windschattenkontrolle durch den Veranstalter.

Unser Sport lebt von der Ehrenamtlichkeit und das ist gut so. Unser Engagement und unsere Kreativität machen uns Spaß. Und das bringt uns gemeinsam weiter. Vielleicht können wir so den einen oder anderen zusätzlich zur Übernahme eines Ehrenamtes bewegen. In 2017 wird wieder eine Neuaus- und Weiterbildung für Kampfrichter angeboten. Termine und Ort werden auf [www.shtu.de](http://www.shtu.de) bereitgestellt.

RÜDIGER STAMP, KAMPFRICHTERWART

## Bis unter die Haarspitzen neugierig

### Erster „Rookie“-Workshop der SHTU

Im April durften wir im Sport- und Bildungszentrum Malente unsere erste Rookie-Gruppe mit dem Triathlonsport vertrauter machen. Unsere Athleten kamen aus den unterschiedlichsten Ecken des Landes. Flensburg war ebenso präsent wie Itzehoe oder Norderstedt.

Inhalte des sehr zügig ausgebuchten Workshops waren u.a. die Grundlagen des Kraulschwimmens, das Training des Wechsels, Rad- und Lauftechnik sowie Athletik.

Das Wetter meinte es sehr gut mit uns, so dass eine kleinere Ausfahrt um den Kellersee zum schönen Saisonauftakt wurde. Wir konnten einen Großteil des Trainings im Freien absolvieren, was wir alle zu schätzen wussten, weil es einfach gute Laune machte.

Hochmotiviert und bis unter die Haarspitzen neugierig waren unsere Einsteiger, am Ende des Workshops aber auch ehrlich müde und erschöpft. Alle konnten etwas Neues mit nach Hause nehmen und die Frage nach einem AufbauSeminar wurde nicht nur einmal gestellt.

Wir freuen uns sehr, dass der Workshop so viel Interesse hervorrief und so gut angenommen worden ist, und können uns vorstellen, diesen als feste Instanz anzubieten.

Allerdings nicht für unsere frischen „Absolventen“, die können nun einen Aufbauworkshop besuchen.

Hoffentlich sehen wir uns alle wieder, irgendwo im Land im Trisuit und mit einem Lachen im Gesicht! Es hat Spaß gemacht mit euch, Danke!

KAI MÖLLER UND KAI FRANTZEN

## „Jugend trainiert für Olympia“

### Theodor-Mommsen-Schule Bad Oldesloe erfolgreich

Die Schülerinnen und Schüler der Theodor-Mommsen-Schule aus Bad Oldesloe haben Schleswig-Holstein in Berlin sehr gut vertreten beim Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia“.

Die Oldesloer hatten sich beim Landesentscheid für das große Finale in der Bundeshauptstadt qualifiziert und trafen dort auf die besten

15 Schulen aus dem gesamten Bundesgebiet. Bei guten äußeren Bedingungen gingen die acht Oldesloer Schüler mit weiteren 120 Teilnehmern ins Wasser, um im Wettstreit über 200 Meter Schwimmen, drei Kilometer Radfahren und einen Kilometer Laufen die Sieger rund um das Berliner Olympiastadion zu ermitteln.

Nach den Einzelwettbewerben konnten sich die jungen Athleten auch in den Staffeln behaupten. Mit einer geschlossenen Teamleistung sicherten sich Jan Niklas Krickemeyer, Marco Alexander Klatt, Jonas Schilling, Laurin Röhrs, Malin Heese, Carolin Heese, Ricarda-Maria Dési und Svea Tietgen den siebenten Platz in der Gesamtwertung.

Am Abend nach dem Rennen konnten die Stormarner zufrieden in der Max-Schmeling-Halle die Siegerehrung im Rahmen der großen Abschlussveranstaltung genießen.

## 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: Jennifer Zornig, Wolfgang Pustal, Roger Kerber, Niels-Peter Binder, Rüdiger Müller, Stefan Schröter, André Beltz, Stephan Schott, Bernhard Vogel, Jens Popke und verschiedene Veranstalter.

Fotos: Peter Schmidt, Sabrina Zimmermann ([www.fotografisch-kiel.de](http://www.fotografisch-kiel.de)), Michael Strokosch, Martina Marczykowski (Foto-Marzi), Wolfgang Pustal, Niels-Peter Binder, Jennifer Zornig, Flo Hagena (Red Bull Content Pool), Lars Hüllweck, Petra Roemer, Harald Klipp, Peer-Oliver Rau, Danny Kurz, Arne Matthiesen, Jens Popke, Stephan Schott, André Beltz

Gestaltung: Julia Mönkehaus

Auflage: 2.500 Exemplare

HÜTTENDORF IM SCHWIMMZENTRUM ITZEHOE

## Am Wasser trainieren, übernachten & erholen

Das Hüttendorf im Schwimmbad Itzehoe bietet neben günstigen Übernachtungsmöglichkeiten und gesunder Verpflegung vielseitige Trainingsstätten sowie Rad- und Laufstrecken in unmittelbarer Nähe.

Exklusiv  
für Gruppen,  
Vereine und  
Triathleten



Beethovenstr. 2 - 4 · 25524 Itzehoe  
Telefon: 04821 77 9613-0  
[www.sci-triathlon.de](http://www.sci-triathlon.de)

**SCHWIMMZENTRUM ITZEHOE**  
Hallenbad · Freibad · Sauna · Hüttendorf

Klosterbrunnen 6 · 25524 Itzehoe  
Telefon: 04821 774-444  
[www.schwimmbad-itzehoe.de](http://www.schwimmbad-itzehoe.de)

# SHTU- Talente



DM in Nürnberg: Ansprache vom Coach

## Bericht des Landestrainers

### Die Saison 2016 des SHTU-Landeskaders

Die Wettkampfsaison 2016 ist vorbei und es ist an der Zeit, ein Resümee zu ziehen. Als ich recht überraschend das Amt des Landestrainers am 01.10.15 übernommen habe, war ich schon gespannt darauf, was da auf mich zu kommt, was ich an eigenen Gedanken und Vorstellungen umsetzen kann, wie ich mit meinen Defiziten umgehe. Wie wird die Unterstützung umgesetzt, die seitens meines Vorgängers (Josef Dankelmann) und des erfahrenen Trainers André Beltz aus Itzehoe und der weiteren Trainern zugesagt worden war?

Ich kann es vorwegnehmen: Ich bin froh, dass ich das Amt übernommen habe. Und überhaupt – es hätte nicht besser laufen können. An dieser Stelle vielen Dank an Josef, Georg, André, Uwe, die Heimtrainern, die Eltern der Athleten und all die Menschen, die mich in meiner Tätigkeit unterstützt haben.

Eines der wichtigsten Themen für mich und die Athleten war und ist das Miteinander und das Ziel, dass wir als Team zusammen wachsen, dass wir aufeinander Acht nehmen und dass keiner auf der Strecke bleibt oder ausgeschlossen wird. Zu jeder Gelegenheit – ob in der Toskana auf engem Raum, bei physischer Belastung, beim Kochen, Abwa-

schen und Putzen des Apartments oder auf dem Flughafen in Mailand mit weiteren 40 Triathleten oder auf den Wettkämpfen – konnte ich mich zu jeder Zeit auf mein Team verlassen.

Die Wochenend-Lehrgänge in Malente und Itzehoe waren erfolgreich und werden weiterhin Bestand im Maßnahmenkatalog der SHTU haben.

Das Trainingslager in der Toskana zur Pflichtveranstaltung für die Kaderathleten zu machen, war eine gute Entscheidung. Das bereits durchorganisierte und bewährte Programm durch André Beltz und seine zahlreichen Helfern lässt keine Wünsche offen. Hier haben die Athleten die Möglichkeit, in einer Gruppe Rad zu fahren und die Erfahrung zu machen, wie es bei der Windschattenfreigabe abgeht. Vielleicht auch deshalb hatten wir „nur“ einen Radsturz in Nürnberg, wo Erik auf einer Zeitmessmatte, die in einer Kurve lag, bei Regen ausgerutscht war. Außer Schürfwunden und einem kaputten Helm ist zum Glück alles heil geblieben.

Die DM-Vorbereitung in Malente rundete das SHTU-Programm ab. Josef und ich haben uns mächtig ins Zeug gelegt, um den Athleten eine schöne und trainingsreiche Zeit zu bereiten.

Die Wettkämpfe im DTU-Cup in Forst und Bocholt und vor allem die Deutsche Meisterschaft in Nürnberg zeigten, wie wir in Form und

## SHTU-Kader 2016

### Juniorinnen und Junioren

PHILIPP GEHRING - SC Itzehoe

ERIK HERTEL - TriAs Flensburg

NINA EIM - SC Itzehoe

### Jugend A

JAN IJGNER - VfL Bad Oldesloe

MARA MÜNSTER - TriAs Flensburg

SANDRA KIEL - TSV Bargteheide

### Jugend B

LUCAS HÜLLWECK - Möllner SV

JUNIAS GROTH - TV Dänischer Wohld

NELE FAASCH - TSV Bargteheide

JANNE SCHREBER - SG Athletico Büdelsdorf

LINA GÜNTHER - Elmshorner MTV

MALIN HEESE - VfL Bad Oldesloe

CAROLIN HEESE - VfL Bad Oldesloe

EMILY LINA BRÜNING - SC Delphin Bad Schwartau

wie die Einstellung zu den Wettkämpfen waren. Jeder der Athleten hat alles gegeben, die Ergebnisse und Platzierungen entsprachen dem persönlichen Leistungsstand.

Als ein besonderer Leckerbissen stellte sich das Team-Relay im Anschluss an die DM heraus. Die SHTU hatte 2 Mannschaften gemeldet:

- Mannschaft I: Sandra, Lennart, Nina und Philipp – sie kämpften, es war eine wahre Freude für uns alle – am Ende kam ein toller 5. Platz für die Schleswig-Holsteiner raus
- Mannschaft II: Janne, Jan, Mara und Erik – auch unsere 2. Mannschaft hat alles gegeben und einen guten 18. Platz von 23 Mannschaften erkämpft

Nun betreiben wir den Sport als Leistungssport und da darf es nicht ausbleiben, dass man in die Auswertung geht:

- Wir haben fünf Athleten, die sich bei einem der DTU - Wettkämpfe für das Kaderjahr 2017 bereits durch ihre Leistung qualifiziert haben
- Betrachtet man die einzelnen Disziplinen, dann wurde mir sehr deutlich, dass ca. 80 % der Athleten aufgrund zu schwacher Schwimmleistungen den Anschluss zu einer guten ersten oder zweiten Radgruppe verpasst haben und somit fast chancenlos auf eine Platzierung unter den ersten 15 hinterher fuhren bzw. am Ende liefen.
- Auf dem Rad haben alle recht gute Ergebnisse erzielt. Das Training hat sich bewährt und sollte im kommenden Jahr entsprechend ähnlich aufgebaut werden (Heimtraining, Toskana und DM-Vorbereitungslehrgang).
- Am Laufen kann, wie beim Schwimmen auch, noch bei einigen Athleten gearbeitet werden: Laufstil, Lauf-ABC, Koordination und Schnelligkeitsausdauer stehen hier auf meiner Wunschliste...

Wir werden keine Internats- oder Stützpunkt ähnliche Voraussetzungen schaffen können, aber – wie die Vergangenheit gezeigt hat – können auch wir mit unseren Möglichkeiten eines „kleinen Landesverbandes“, dem guten Training in den Heimatvereinen, der positiven Einstellung und dem Fleiß der Athleten einiges bewegen und daran sollten wir festhalten. Ich freue mich auf die neue Saison und die vielen motivierten Athleten.

CARSTEN KRÖMER, LANDESTRAINER

## Bericht des Vizepräsidenten Leistungssport

### Gute Arbeit des neuen Landestrainers

Die nun abgeschlossene Saison wurde von Seiten des Leistungssportes innerhalb der SHTU mit sehr viel Spannung erwartet. Nach dem Abschied von Josef Dankelmann waren wir doch alle gespannt, wie der neue Landestrainer Carsten Krömer seine Vorstellungen umsetzen würde. Im Nachhinein können wir mit gutem Gewissen behaupten, im letzten Jahr die richtige Entscheidung getroffen zu haben. Der neue Trainer kam bei den Sportlern, Eltern und Vereinstrainern sehr gut an und wurde mit offenen Armen begrüßt. Dafür an dieser Stelle an alle Beteiligten ein herzliches Dankeschön. Ich möchte hier aber auch nicht versäumen, mich im Namen aller bei André Beltz und Josef Dankelmann zu bedanken, die – wie versprochen – unseren „Neuen“ tatkräftig unterstützt haben.

Unser Kader erfuhr nicht nur eine Erneuerung bei der Leitung, er wurde auch – bedingt durch altersbedingte Verabschiedungen einiger Athleten – im Ganzen stark verjüngt. Viele neue Athleten, die zum ersten Mal im Kader dabei waren, konnten sich auf nationaler Bühne zeigen. Über die Ergebnisse und Erfahrungen berichtet unser Landestrainer an andere Stelle selbst ausführlich. Ich selbst konnte mich bei den Wettkämpfen immer wieder vom Leistungswillen der Athleten und der guten Stimmung untereinander überzeugen. Ich bin überzeugt, dass wir uns auf dem richtigen Weg befinden.

Bedingt durch das mäßige Abschneiden bei den Olympischen Spielen in diesem Jahr wird die

## Qualifizierung für den Kader 2017 durch Leistung

LENNART SIEVERS - Ahrensburg

16. Platz bei der DM – er verlässt den Kader, da er zu „alt“ ist

NINA EIM - Itzehoe

10. Platz bei der DM

SANDRA KIEL - Bargteheide

5. Platz beim DTU-Cup in Bocholt – Aufholjagd geglückt: als 24. aus dem Wasser...

JANNE SCHREBER - Büdelsdorf

19. Platz beim DTU-Cup in Bocholt

LUCAS HÜLLWECK - Mölln

12. Platz bei der DM – nur 30 Sekunden schneller und Platz 3 wäre ihm sicher gewesen

Sportförderung neu organisiert. Ein sicher notwendiger Schritt. Leider lässt sich zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht genau sagen, was dies für unseren Sport letztlich bedeutet. Es lässt sich aber eine Tendenz ablesen. Die Förderung des Leistungssportes wird sich, gerade auch im Triathlon, auf die Stützpunkte und die Leistungszentren konzentrieren. Wo wir als Verband ohne Stützpunkt unseren Platz finden und behaupten können, lässt sich noch nicht genau sagen. Sicher ist, dass es Veränderungen geben wird und es für uns in Zukunft sicher schwieriger wird, mit dem schmalen Budget, das uns zur Verfügung steht, die guten Platzierungen der Vergangenheit zu wiederholen. Das Leistungsniveau der jugendlichen Athleten, die in den Stützpunkten trainieren können, steigt ständig an. Auf die Entwicklung darf man sehr gespannt sein.

Nun zu meiner Person: Meine Amtszeit läuft in diesem Jahr aus. Ich habe schon vor einiger Zeit den Vorstand darüber informiert, dass ich für eine neue Amtszeit nicht mehr zur Verfügung stehen kann. »»



Trainingslager in der Toskana

DM in Nürnberg



»» Meine Arbeit als Kfm. Leitung eines ambulanten Dienstes lässt mir immer weniger Zeit, mein Amt so auszufüllen, wie es die Mitglieder des Verbandes und auch die Athleten erwarten dürfen. Ich habe nun seit fast 15 Jahren im Verband ehrenamtlich mit viel Freude meinen Beitrag geleistet. In erster Linie habe ich als Kampfrichter, als Einsatzleiter und Schwimmtrainer in

Neumünster meine Einsätze gehabt. Zwei Mal gehörte ich dem Vorstand des Verbandes an. In dieser Zeit habe ich sehr viele interessante und nette Menschen kennengelernt. Ein herzliches Dankeschön an alle für diese schöne Zeit.

Mit sportlichem Gruß  
**GEORG PALM,**  
 VIZEPRÄSIDENTEN LEISTUNGSSPORT

## Jugend-Landesmeister 2016

### Triathlon Jugend/SchülerInnen

Schüler C	
weiblich	FINJA SCHREBER - SG Athletico Büdelsdorf
männlich	LEANDER AMADEUS DETLEFS-USC Kiel
Schüler B	
weiblich	SMILLA LIV BRÜNING - SC Delphin Bad Schwartau
männlich	NOAH RÜHE - Möllner SV
Schüler A	
weiblich	LARA GÜNTHER - Tri Elmshorner MTV
männlich	JASPER ORTFELD - TriSport Lübeck
Jugend B	
weiblich	JANNE SCHREBER - SG Athletico Büdelsdorf
männlich	LUCAS HÜLLWEG - Möllner SV
Jugend A	
weiblich	SANDRA KIEL - TSV Bargteheide
männlich	FYNN SÄNGER - SC Itzehoe

### Duathlon Jugend/SchülerInnen

Schüler C	
weiblich	FINJA SCHREBER - SG Athletico Büdelsdorf
männlich	LEANDER AMADEUS DETHLEFS-USC Kiel
Schüler B	
weiblich	SMILLA LIV BRÜNING - SC Delphin Bad Schwartau
männlich	BJARNE REHKAMP - TriAs Flensburg
Schüler A	
weiblich	RICARDA DÉSI - VfL Oldesloe
männlich	YANNICK KALLIES - TSV Quellenhaupt Bornhöved
Jugend B	
weiblich	MALIN HEESE - VfL Oldesloe
männlich	JUNIAS GROTH - Triathlon Dänischer Wohld
Jugend A	
weiblich	JULIA HEY - TSV Bargteheide
männlich	FYNN SÄNGER - SC Itzehoe
Junioren	
männlich	LENNART SIEVERS - Ahrensburger TSV

**Das SHTU-Nachwuchsteam dankt seinen Sponsoren für die Unterstützung.**



### Triathlon Sprintdistanz

Offene Klasse	Frauen
	BETTINA LANGE - TSV Bargteheide
Männer	
	UDO VAN STEVENDAAL - SV Großhansdorf
Altersklassen	Frauen
AK 1 (20-24)	LENA SCHOTT - TSV Bargteheide
AK 2 (25-29)	CHRISTINA HOLLSTEIN - TriSport Lübeck
AK 3 (30-34)	LISA MÜLLER-OTT - USC Kiel
AK 4 (35-39)	KATJA RITZMANN - Tri Elmshorner MTV
Sen 1 (40-44)	BRITTA HAGGE - USC Kiel
Sen 2 (45-49)	BETTINA LANGE - TSV Bargteheide
Sen 3 (50-54)	KIRSTEN SPLETTSTÖSSER - Polizei-SV Eutin
Sen 4 (55-59)	HEIKE KAACK - SG Athletico Büdelsdorf
Sen 5 (60-64)	MARGIT BARTSCH - SG Athletico Büdelsdorf
Männer	
AK 1 (20-24)	JORRIT RAMMINGER - TSV Bargteheide
AK 2 (25-29)	LEIF SCHRÖDER-GROENEVELD - USC Kiel
AK 3 (30-34)	DIRK WUNDERLICH - TriAs Flensburg
AK 4 (35-39)	SEBASTIAN SCHLURICKE - TriAs Flensburg
Sen 1 (40-44)	FRANK WICHMANN - SG Athletico Büdelsdorf
Sen 2 (45-49)	UDO VAN STEVENDAAL - SV Großhansdorf
Sen 3 (50-54)	MICHAEL BRELL - SG Wasserratten Norderstedt
Sen 4 (55-59)	JENS KROHN - TSV Bargteheide
Sen 5 (60-64)	HINNERK TIMME - TSV Fahrdorf
Sen 6 (65-69)	DIETER NEUEFEIND - SG Wasserratten Norderstedt
Sen 7 (70-74)	HELMUT SCHIMMER - TSV Fahrdorf
Sen 9 (80-84)	ALFRED HINTZMANN - SG Wasserratten Norderstedt

### Triathlon Olympische Distanz

Offene Klasse	Frauen
	KATJA RITZMANN - Tri Elmshorner MTV
Männer	
	JAKOB OHLSEN - SC Itzehoe
Altersklassen	Frauen
Junior. (18-19)	ALICIA STÖLTING - SC Itzehoe
AK 1 (20-24)	ANNE SCHMIDT - TriVelos Flensburg
AK 2 (25-29)	KERRIN CARSTENSEN - Fri Öowingsfloese
AK 3 (30-34)	LENA BURMEISTER - TriAs Flensburg
AK 4 (35-39)	KATJA RITZMANN - Tri Elmshorner MTV
Sen 1 (40-44)	SUSANNE SCHÖNEBECK - SC Itzehoe
Sen 2 (45-49)	BRITTA GÜNTHER - Tri Elmshorner MTV
Sen 3 (50-54)	NICOLA LANGE - USC Kiel
Sen 4 (55-59)	HEIKE KAACK - SG Athletico Büdelsdorf
Männer	
Junior. (18-19)	LEIF JOHANNSEN - SG Athletico Büdelsdorf
AK 1 (20-24)	JAKOB KÖCK - Triathlon Dänischer Wohld
AK 2 (25-29)	JAKOB OHLSEN - SC Itzehoe
AK 3 (30-34)	DIRK WUNDERLICH - TriAs Flensburg
AK 4 (35-39)	NIELS-ASBJÖRN SCHULDT - TriAs Flensburg
Sen 1 (40-44)	FRANK WICHMANN - SG Athletico Büdelsdorf
Sen 2 (45-49)	STEPHAN BIRNMEYER - Trias Bad Schwartau
Sen 3 (50-54)	LARS FRANK - TriTeam Neumünster
Sen 4 (55-59)	JENS KROHN - TSV Bargteheide
Sen 5 (60-64)	HINNERK TIMME - TSV Fahrdorf
Sen 6 (65-69)	FRITZ DIETERICH - Spiridon-Club Bad Oldesloe
Sen 7 (70-74)	HEIKO HENTROP - SG Athletico Büdelsdorf

## Landesmeister 2016

### Triathlon Mitteldistanz

Offene Klasse	Frauen
	LIESA SCHMIDT - Ratzeburger SV
Männer	
	JAN STELZNER - TriSport Lübeck
Altersklassen	Frauen
AK 2 (25-29)	LIESA SCHMIDT - Ratzeburger SV
AK 3 (30-34)	CORNELIA NISSEN - TriAs Flensburg
AK 4 (35-39)	KRISTINA IWERSEN - TriAs Flensburg
Sen 1 (40-44)	SUSANNE SCHÖNEBECK - SC Itzehoe
Sen 2 (45-49)	BRITTA GÜNTHER - Tri Elmshorner MTV
Sen 3 (50-54)	KERSTIN MACKEPRANG - LG Powerschnecken Kiel
Sen 4 (55-59)	DIETLINDE SCHOSNIG - SV Großhansdorf
Männer	
AK 1 (20-24)	SIMON MÜLLER - TriSport Lübeck
AK 2 (25-29)	SVEN HALLENTUCH - TSV Bargteheide
AK 3 (30-34)	JAN STELZNER - TriSport Lübeck
AK 4 (35-39)	MATLE ZANDER - SC Itzehoe
Sen 1 (40-44)	MICHAEL HERLING - TriAs Flensburg
Sen 2 (45-49)	STEPHAN BIRNMEYER - Trias Bad Schwartau
Sen 3 (50-54)	LUIS ALMEIDA - TriTeam Neumünster
Sen 4 (55-59)	ARMIN SCHOSNIG - SV Großhansdorf
Sen 5 (60-64)	VOLKER WENDLAND - Möllner SV
Sen 6 (65-69)	WOLFGANG PIRNACK - TSV Bargteheide
Sen 7 (70-74)	RENALDO WAGNER - USC Kiel

### Triathlon Langdistanz

Offene Klasse	Frauen
	LIESA SCHMIDT - Ratzeburger SV
Männer	
	DIRK WUNDERLICH - TriAs Flensburg

### Duathlon

Offene Klasse	Frauen
	DR. DIANA MULL - TSV Quellenhaupt Bornhöved
Männer	
	FYNN SÄNGER - SC Itzehoe
Altersklassen	Frauen
AK 4 (35-39)	STEFANIE ANNIKA WASMUNDT - SC Itzehoe
Sen 2 (45-49)	DR. DIANA MULL - TSV Quellenhaupt Bornhöved
Sen 3 (50-54)	HELGA BÖHM - SC Itzehoe
Männer	
AK 1 (20-24)	MARCEL KRÜGER - SC Itzehoe
AK 2 (25-29)	DANNY BLASE - SG Athletico Büdelsdorf
AK 4 (35-39)	MARCO WARNECK - TriEndurance Germany
Sen 1 (40-44)	FRANK WICHMANN - SG Athletico Büdelsdorf
Sen 2 (45-49)	NORMAN BROMBERG - Borener SV
Sen 3 (50-54)	BERND GAASCH - Borener SV
Sen 5 (60-64)	MANFRED HÜMMECKE - TuS Holtensau
Sen 8 (75-79)	JOSÉ MOLERO-MEMBRILLA - Borener SV

# SHTU-Athleten on Tour



Anke Lakies



Birger Jörgensen



Eike Petersen



Margit Bartsch



Udo van Stevendaal

## Duathlon-EM in Kalkar

### Silber für Anke Lakies

Mit starken Ergebnissen zum Einstieg in die internationale Saison bei den Duathlon-Europameisterschaften in Kalkar am Niederrhein überzeugten die Ausdauercracks aus dem Norden. Anke Lakies (Oldesloe) gelang ein beinahe perfekter Start in ihre letzte Saison in der Klasse W 45.

Die 49-jährige erkämpfte bei ungemütlichen Bedingungen die Silbermedaille über die Sprintdistanz (5 km – 20 km – 2,5 km). Nachdem die VfL-Athletin lange sogar geführt hatte, zog auf dem letzten Kilometer noch die Britin Cathy Dawson an ihr vorbei und ließ den Titeltraum platzen. Eine Top-Ten-Platzierung im Sprint erkämpfte auch der Fahrdorfer M-50-Duathlet Hinnerk Timme.

Auf der Langdistanz (10 km – 40 km – 5 km) überzeugten der Borener Matthias Jubit (7. M 40) und die Bornhövederin Diana Mull (8. W 45) mit einstelligen Platzierungen.

## Triathlon-EM in Lissabon (Portugal)

### Margit Bartsch Europameisterin

Margit Bartsch von der SG Athletico Büdelsdorf konnte bei der Triathlon-EM in Lissabon erfolgreich ihren Titel zurückerobern und ist nach 2014 nun erneut Europameis-

terin der Klasse W 60 auf der Olympischen Distanz. In 2:32:29 Stunden ließ sie ihren Altersgenossinnen keine Chance und sorgte für das beste Ergebnis der SHTU-Riege in Portugal. Auf der Sprintdistanz platzierten sich die beiden Fahrdorfer Helmut Schimmer (5. M 70) und Hinnerk Timme (7. M 60) sowie auch die Oldesloerin Anke Lakies (6. W 45) unter Europas zehn Besten ihrer Altersklassen.

## Duathlon-WM in Aviles (Spanien)

### Anke Lakies holt WM-Bronze

Anke Lakies ist als gelernte Läuferin und starke Radfahrerin eine Medaillegarantin in ihrer Paradesportart Duathlon. Bei den Weltmeisterschaften im spanischen Aviles erkämpfte sich die Oldesloerin einen Podiumsplatz unter den Konkurrentinnen aus aller Welt. Wenige Wochen nach EM-Silber holte Lakies nun Bronze der Klasse W 45. Auf der Sprintdistanz (5 km – 20 km – 2,5 km) lieferte sich die Oldesloerin einen spannenden Fight mit ihren Altersklassenrivalinnen, der erst auf der zweiten Laufstrecke entschieden wurde. Nach 1:12:47 Stunden hatte sie nur eine halbe Minute Rückstand auf Welt- und Europameisterin Cathy Dawson.



Helmut Schimmer und Hinnerk Timme

## Langdistanz-Challenge Denmark in Billund

### Birger Jörgensen ganz vorn dabei

Die Challenge Denmark in Billund lockte auch einige schleswig-holsteinische Cracks ins nördliche Nachbarland, um sich dort früh in der Saison auf der Langdistanz zu zeigen. Mit einem ganz starken Auftritt sorgte Birger Jörgensen vom USC Kiel für das beste Langdistanz-Ergebnis aller Schleswig-Holsteiner in der gesamten Saison 2016. Die 226 km zwischen Herning und Billund meisterte der 33-jährige in gigantisch schnellen 8:39:27 Stunden und erkämpfte sich so den sechsten Platz der Gesamtwertung. Dabei ließ er als schnellster Altersklassenathlet auch mehrere Profis hinter sich.

Schnell unterwegs war in Dänemark auch der Flensburger Jens Popke. Der TriVelos-Athlet knackte in 9:57:57 Stunden erstmals die Zehn-Stunden-Marke. Auf der Halb-

distanz bejubelte seine Vereinskameradin Lena Nommensen den Sieg in der Altersklasse der jüngsten Damen, während TriAs-Athletin Anita Seliger die Klasse W 35 gewann.

## DM über die Mitteldistanz in Heilbronn

### Bronze durch Dieter Neuefeind

Dieter Neuefeind von den Wasser-ratten Norderstedt blieb bei den Deutschen Mitteldistanz-Meisterschaften, die im Rahmen der Challenge Heilbronn über die halbe Langdistanz (1,9 km – 90 km – 21 km) ausgetragen wurden, der einzige Medaillengewinner aus Schleswig-Holstein. Der 67-jährige holte in 6:24:02 Stunden Bronze der Klasse M 65. Schnellster Mann aus dem Norden war der Kieler Tim Janke, der die Distanz in 4:50:17 Stunden bewältigte.

## Sprint-DM der AgeGrouper in Düsseldorf

### Vier Titel für SHLV-Routiniers

Bei den Deutschen Triathlon-Meisterschaften über die Sprintdistanz durften sich vier SHTU-Routiniers als DTU-Champions feiern lassen. Nach 750 Metern Schwimmen im Rhein, 20 Radkilometern durch die Landeshauptstadt Nordrhein-West-

falens und einer 5-km-Laufstrecke in der City überquerten Titelsammlerin Margit Bartsch (Büdelsdorf) als Siegerin der Klasse W 60 und Lisa-Müller-Ott (Kiel) als Gewinnerin der W 30 als neue Meisterinnen die Ziellinie, während Anke Lakies als Vierte der W 45 knapp das Podium verpasste. Für Margit Bartsch war es 13. Titelgewinn bei Deutschen Meisterschaften. Bei den Männern durften Udo van Stevendaal (M 45/ Großhansdorf) und Helmut Schimmer (M 70/ Fahrdorf) über DTU-Gold jubeln.

## DM Langdistanz beim IronMan Europe in Frankfurt

### Benjamin Winkler und Eike Petersen knacken magische Marken

Mit einem Traumdebüt auf der Triathlon-Langdistanz sorgte für Eike Petersen (Fri Öowingsfloose) für einen Paukenschlag beim IronMan Europe in Frankfurt, in dessen Rahmen auch die Deutschen Meisterschaften ausgetragen wurden. Die 32-jährige aus Risum-Lindholm bewältigte den Dreikampf aus 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen in 9:55:08 Stunden und erkämpfte damit den 17. Platz der Frauen-Gesamtwertung bei Europas größtem IronMan-Qualifikationswettkampf. Mit ihrem zweiten Platz in der Altersklasse W 30 sorgte die Nordfriesin für DM-Silber »»

»» und schaffte auf Anhieb die Qualifikation für die IronMan-WM auf Hawaii.

Eike Petersen ist neben der früheren Kielerin Nina Eggert, die als Profi-Triathletin 2002 in Frankfurt in 9:22:30 Stunden Vize-Europameisterin geworden war, und der 2016 beim OstseeMan siegreichen Liesa Schmidt nun eine von nur drei Frauen aus Schleswig-Holstein, die eine Langdistanz in weniger als zehn Stunden bewältigt hat. „Ich hatte richtig Lust auf den Marathon und die Wade zwickte nicht. Die Beine liefen wie von allein“, freute sich die Deutsche Vize-Meisterin, dass sogar die letzte Disziplin, bei der so viele andere richtig leiden müssen, für sie zum Genusslebnis wurde.

Während Eike Petersen über ihre Sub10-Zeit jubelte, gelang Benjamin Winkler (USC Kiel) der Durchbruch in den kleinen Kreis der Sub-9-Männer aus dem Norden. Dem Kieler gelang am Main ein vom Start bis zum Ziel perfekter Wettkampf. Nach 8:56:21 Stunden überquerte der 32-jährige das Ziel am Römerberg als 32. der Gesamtwertung (4. DM M 30). Der Itzehoer André Beltz kam nach starken 9:14:48 Stunden ins Ziel. Frank Gehse (Norderstedt/ 9:35:44 Std./ 11. M 45) und Nicola Werner Rinkens (Eckernförde/ 9:40:04 Std./ 14. M 45) blieben ebenfalls unter zehn Stunden. Starke Er-

gebnisse lieferten auch der 55-jährige Ratzeburger Karsten Weyland (10:19:36 Std.) als Siebter seiner Altersklasse und auch die junge Itzehoerin Ina Stäcker (11:41:50 Std./ 7. AK 2).

### Deutsche Meisterschaften im Paratriathlon in Hamburg

#### Lars Hansen Zweiter hinter späterem Paralympics-Sieger

Mit einem zweiten Platz bei den Deutschen Meisterschaften der Paratriathleten in Hamburg konnte Lars Hansen an seine Vorjahresleistungen anknüpfen sein Glanzlicht der Saison 2016 setzen. Zwei Mal in Folge hatte der 35-jährige vom TSV Schleswig 2014 und 2015 zuletzt an der Alster den Meistertitel auf der Sprintdistanz gewonnen, doch dem Titel-Hattrick stand nun sein überlagerender Konkurrent im Weg. Hinter seinem Dauermittreiter Martin Schulz aus Leipzig, der wenige Wochen später Sieger bei Triathlon-Premiere bei den Paralympischen Spiele in Rio de Janeiro wurde, erkämpfte Lars Hansen mit einem starken Rennen die Silbermedaille der Triathleten mit Armbehinderungen (Paratriathlonklasse 4). Mit drei Minuten Rückstand auf Schulz kam Hansen als Zweiter aus dem Wasser. Nach einem schnellen Wechsel baute er auf

der Radstrecke den Abstand zu den anderen Medaillenaspiranten weiter aus und wurde in 1:07:16 Stunden sicherer Zweiter.

### DM über die Olympische Distanz in Immenstadt

#### Bettina Lange und Udo van Stevendaal verteidigen Titel

Eine anspruchsvolle Strecke, das unberechenbare Wetter und die starke Konkurrenz konnten die Titelaspiranten aus Stormarn im Allgäu nicht bremsen. Bettina Lange (Bargtheide) und Udo van Stevendaal (Großhandsdorf) verteidigten bei den Meisterschaften im Rahmen des 34. Allgäu-Triathlons in Immenstadt erfolgreich ihre Titel über die Olympische Distanz. Bettina Lange ließ in 2:33:04 Stunden alle Altersgenossinnen hinter sich und belegte Platz 7 der Gesamtwertung.

Udo van Stevendaal holte sich nach dem Sieg bei der Sprint-DM in 2:14:36 Stunden auch den OD-Titel und bewies, dass er aktuell der schnellste M-45-Triathlet Deutschlands ist. An einem Medaillenrang kratzte auch die Kielerin Nicola Lange als Vierte der W 50. Bernd Lange behauptete sich im starken M-60-Feld auf dem siebenten Platz.

### Triathlon-WM auf Cozumel (Mexiko)

#### Schimmer und Lakies in TopTen

Mit einem starken achten Platz im Sprintrennen der Senioren M 70 hat Helmut Schimmer bei den Triathlon-Weltmeisterschaften auf der mexikanischen Insel Cozumel seine diesjährige Saison abgeschlossen und – wohl auch seine internationale Karriere – mit einem echten Highlight beendet. Bei großer Hitze in Mexiko kämpfte sich der 70-jährige vom TSV Fährdorf trotz starker Knieprobleme nach 500 Meter Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen in 1:29:06 Stunden unter die TopTen der weltbesten Ausdauer-Oldies seiner Altersklasse. Als

bester Deutscher und zweitbesten Europäer hinter dem britischen Weltmeister Michael Smallwood bewies der Routinier von der Schlei auch in der Karibik seine Klasse im Kreis der „AgeGrouper“.

Anke Lakies erkämpfte wie schon bei der EM in 1:12:47 Stunden einen starken sechsten Platz der Klasse W 45 und darf sich berechnete Hoffnungen machen, 2017 in neuer Altersklasse noch weiter vorn mitmischen zu können.

### Crossduathlon-DM in Östringen

#### Stefanie Wasmundt gewinnt auf schwerer Strecke

Stefanie Wasmundt holte den Altersklassentitel der W 35 bei den Deutschen Crossduathlon-Meisterschaften in Östringen. Die 38-jährige Itzehoerin setzte sich im Mehrkampf aus Crosslauf (7 km und 3,5 km) und Mountain-Bike-Fahren (24 km) in 2:12:30 Stunden gegen ihre Mitstreiterinnen durch. Auf schwierigem Terrain spielte sie nach vorsichtigem Beginn ihre Stärken auf der Radstrecke aus, ehe sie auf der zweiten Laufstrecke mutig die Entscheidung suchte und mit einer Tempoverschärfung das Rennen für sich entschied.

In der Altersklasse M 60 verpasste Wolfgang Oellermann vom SV Fortuna Bösdorf als Vierter ganz knapp einen Medaillenplatz.

### IronMan-WM auf Hawaii (USA)

#### Jörn Lauk holt Silber

Schweiß und Anstrengung auf Extremniveau und zugleich Südseegefühl und Gänsehautmomente – diesen emotionalen Cocktail bietet wohl kein anderes Sportevent so intensiv wie die IronMan-Weltmeisterschaften auf Hawaii. Beim großen Treffen der härtesten Triathloncracks auf der Pazifikinsel meisterten auch mehrere SHTU-Ausdauererfolge die große Herausforderung aus 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen.

Eike Petersen von Fri Öwingsfloose erreichte nach das Ziel überglücklich nach 10:58:00 Stunden und gehörte damit noch zum stolzen Kreis der „Daylight“-Finisher, die vor Sonnenuntergang den Zielstrich überquerten. Die 32-jährige bestätigte ihren starken Auftritt von Frankfurt und landete auf dem 144. Platz der Frauenwertung (30. Platz W 30). „Es war ein unglaubliches Erlebnis mit der facettenreichen Insel und den vielen Begegnungen mit den Sportlern“, zeigte sich Petersen begeistert.

Auch die Männer aus dem Norden trotzten Wind und Hitze. Der Hawaii-erfahrene Jörn Lauk (Norderstedt) imponierte in 10:06:44 Stunden als Zweiter der Klasse M 55. Nicola Werner Rinkens (Eckernförde/ 10:34:15 Std.), Andreas Drosdowski (Husum/ 10:39:05 Std.), Andreas Krause (Kiel/ 11:48:47 Std.), Volker Wendland (Mölln/ 14:46:39 Std.) durften ebenfalls das Gefühl des Zieleinlaufs auf dem Alii Drive genießen.



Benjamin Winkler



Lars Hansen

# 2017

**BRENNT WIEDER DER ASPHALT**

## 7. FLENSBURGER STADTWERKE-LAUF

Laufen für den Klimaschutz!

26. März 2017

[www.stadtwerke-lauf.de](http://www.stadtwerke-lauf.de)

Campus Triathlon

7. Mai 2017

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



26. August 2017

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



31. Dezember 2017

[www.silvesterlauf-oeversee.de](http://www.silvesterlauf-oeversee.de)

powered by: Triple-events.de



# Liga



Teamgeist bei den Damen des TSV Bargteheide



Tempojagd der Bargteheider Männer



Luis Almeida vom TriTeam Neumünster

## 2. Bundesliga Damen

### Starke Saison der Bargteheider Damen

Nach der glanzvollen Saison 2015 des TSV Bargteheide, in der sowohl die Männer als auch die Frauen aus Stormarn als Regionalliga-Meister den Aufstieg in die 2. Bundesliga perfekt gemacht hatten, war Schleswig-Holstein in der Saison 2016 gleich mit drei Teams in der zweithöchsten deutschen Klasse vertreten. Während die Männer des SC Itzehoe und des TSV Bargteheide am Saisonende am Tabellenende landeten und vor der Rückkehr in die Regionalliga stehen, lieferte das Damenteam des TSV Bargteheide eine richtig starke Saison ab. Die Crew in den orangenen Trikots erkämpfte den siebenten Platz unter den zehn Zweitligateams und sicherte sich so den angestrebten Klassenerhalt.

Bettina Lange, Stina Mick, Rike Kubillus sowie die beiden Gaststarterinnen Maren Ernst und Lisa Müller-Ott gingen auf Punktejagd für die Bargteheiderinnen bei den insgesamt fünf Wettkämpfen. In Gütersloh stand zum Auftakt ein Teamsprint, in Eutin folgte eine Sprintdistanz, in Grimma ein Prolog als „Bike and Run“ sowie ein nachfolgender Teamsprint, ehe in Münster sowie beim Finale in Hannover wieder über die Sprintdistanz gekämpft wurde.

Das beste Tagesergebnis erziel-

ten die Bargteheiderinnen mit ihrem vierten Platz in Eutin. Ein Mal Platz 5, ein Mal Platz 6 und zwei Mal Platz 7 rundeten das gute Ergebnis ab, das dem TSV Bargteheide den siebenten Platz der Abschlusstabelle bescherte. „Unser Ziel haben wir mit unserem sehr kleinen Kader erreicht und blicken zufrieden auf die erste Saison in der 2. Bundesliga zurück. Die Planungen für eine Wiederholung 2017 laufen“, erklärte Bettina Lange.

„Das Abenteuer 2. Bundesliga war eine ereignisreiche und auch erfolgreiche Saison für den Verein. Mit zum Teil sehr jungen Athleten aus dem eigenen Nachwuchsbereich verfügen, ist das Auftreten beider Teams rückblickend als Erfolg für den gesamten Verein zu sehen“, war man sich beim TSV einig.

## 2. Bundesliga Männer

### Nord-Teams am Tabellenende

Keine gute Saison erlebten die beiden Männerteams aus Schleswig-Holstein 2016 in der 2. Bundesliga. Der SC Itzehoe auf Platz 17 und der TSV Bargteheide auf Platz 18 belegten am Saisonende die beiden Plätze am Tabellenende, sodass es 2017 wohl kein Männerteam aus der SHTU in der 2. Bundesliga geben wird.

Die Aufsteiger aus Bargteheide verfehlten trotz couragierter Wettkämpfe den Klassenerhalt. Für das männliche Aufsteigerteam versuch-

ten Florian Plambeck, Patrick Raabe, Jorrit Ramminger, Jonas Schott, Lukas Schott, Lukas Stüfen sowie die beiden Gaststarter Matthias Heineke und Udo van Stevendaal, das bestmögliche Ergebnis herauszuholen. Die Liganeulinge bekamen in der zweiten Liga jedoch die harte Konkurrenz zu spüren und mussten sich durchweg am Tabellenende einsortieren. Auch der versöhnliche 16. Platz beim Finale in Hannover reichte nicht mehr, um die „Rote Laterne“ noch an ein anderes der 18 Männerteams weitergeben zu können.

Unverhofft müssen sich wohl auch die Männer vom SC Itzehoe nach sieben Jahren vorerst aus der zweithöchsten Klasse verabschieden, obwohl sie mit großen Ambitionen in die Saison gegangen waren. Zwar war der Kader relativ klein mit den Athleten André Beltz, Philipp Gehring, Friedrich Hegge, Pascal Jeworek, Fynn Sänger, Frederic Süßmann und Jakob Voigt, aber trotz des jungen Durchschnittsalters konnte man konnte das Team eine gewisse Ligaerfahrung vorweisen. Dauerhafte Verletzungen und Krankheiten von potenziellen Leistungsträgern durchkreuzten die Kaderplanung des SCI aber schon früh. Schon beim Auftaktrennen mit Platz 17 gab es den ersten Dämpfer für die Itzehoer Crew. Der neunte Platz beim heimatnahen Rennen in Eutin gab dann jedoch Anlass zu Optimismus. Auch der zwölfte Platz beim Teamrennen in Grimma und der

starke Ergebnis in Münster, wo mit dem achten Platz das beste Tagesergebnis der Saison, ließen keine Abstiegsgefahr vermuten. Vor dem Finale in Hannover rangierte der SCI noch auf dem zwölften Tabellenplatz. Beim letzten Rennen in Hannover lief dann alles gegen die Crew aus Steinburg. Ein ersatzgeschwächtes Team, von dem dann auch keiner am Maschsee seine Normalform abrufen konnte, musste sich wie beim Saisonauftakt mit dem Platz 17 in der Tageswertung begnügen. Zum Entsetzen aller Itzehoer sackte das Team damit auch auf diesen 17. und vorletzten Platz und damit auf einen Abstiegsplatz in der Abschlusstabelle ab.

Alle zuvor noch hinter dem SCI rangierenden Teams erwischten beim Finale einen starken Tag und landeten vor den Schleswig-Holsteinern. Diese Konstellation sorgte dafür, dass der SC Itzehoe punktgleich mit zwei weiteren Teams, aber eben mit den höheren Platzziffern, sich plötzlich auf dem Abstiegsplatz wiederfand. „Einen kleinen Funken Hoffnung für den Verbleib in der Liga gibt es noch, allerdings gehen die Planungen schon in Richtung Regionalliga und dem sofortigen Wiederaufstieg.“

Für den Triathlon in Schleswig-Holstein ist es natürlich ein Rückschritt, nun nicht mehr in der zweiten Liga vertreten zu sein“, bedauerte André Beltz den unglücklichen Saisonverlauf.

## Regionalliga Nord

### Flensburg und Kiel auf Platz 5

Ein Jahr nach dem „Double“ der Frauen und Männer aus Bargteheide sorgten 2016 die Damen der TriAs Flensburg und die Männer des USC Kiel mit ihren fünften Plätzen im Endklassement für die besten Platzierungen der SHTU-Klubs.

Die TriAs-Damen schafften mit tollem Schlusspurt noch den Sprung auf einen soliden Mittelfeldplatz. Ein starker Auftritt beim Saisonfinale in Bad Zwischenahn ließ die Crew in der Tabelle zwei Plätze nach oben klettern. Mit dem dritten Platz in der Tageswertung des letzten Rennens schoben sich die Triathletinnen an ihren Konkurrentinnen aus Oldenburg und Hannover vorbei. „Das war eine tolle und geschlossene Mannschaftsleistung. Der Teamgeist und die jungen, motivierten Talente lassen für 2017 auf mehr hoffen“, erklärte Teamsprecherin Hannah Jelinek.

„Richtig Bock“ – so lautete 2016 das Motto der Regionalliga-Herren des USC Kiel und diesen scheinen sie auch an der Liga und an starken Ergebnissen gehabt zu haben. In fünf spannenden Rennen verteidigten die USC-Regios einen Top-5-Platz mit Bravour, fuhren durch Jan Svensson einen Einzelerfolg ein und landeten beim Saisonfinale in Bad Zwischenahn wie in der Abschlusstabelle auf

Rang Fünf. Nachdem das Team sich zwischenzeitlich auf den zweiten Tabellenplatz vorkämpfen konnte, musste man in Bremen mit dem zwölften Platz in der Tageswertung einen Rückschlag verkraften, ging dann aber motiviert in das Saisonfinale. Die Männer von Tri-Sport Lübeck verbesserten sich im Vergleich zu ihrer ersten Regionalliga-Saison und landeten 2016 auf dem zehnten Platz. Die Aufsteiger vom Tri-Team Neumünster beschlossen die Saison auf dem 15. Tabellenplatz.

### SHTU-Vereine in den Triathlon-Ligen 2016

#### 2. Bundesliga Nord Damen

1. HANNOVER 96

7. TSV BARGTEHEIDE

#### 2. Bundesliga Nord Herren

1. KÖLNER TT 01

17. SC ITZEHOE

18. TSV BARGTEHEIDE

#### Regionalliga Nord Damen

1. TRIMICHEL'S HAMBURG 8 Pkt.

5. TRIAS FLENSBURG 28 Pkt.

#### Regionalliga Nord Herren

1. TRITEAM HAMBURG 5 Pkt.

5. USC KIEL 28 Pkt.

10. TRISPORT LÜBECK 46 Pkt.

15. TRITEAM NEUMÜNSTER 69 Pkt.



Großer Anteil am Flensburger Teamerfolg:  
Dirk Wunderlich » Foto: Fotografisch Kiel

**Landesliga Frauen**

**SC Itzehoe holt Titel nach spannender Saison**

Die 2016 recht dünn besetzte Landesliga der Frauen brachte trotz reduzierter Teamzahl einen Saisonverlauf hervor, der an Spannung kaum zu überbieten war. Drei Teams landeten in der Abschlusstabelle mit identischer Platzziffernsomme (Summe der vier Teamergebnisse) auf den ersten drei Plätzen, sodass die Summe der Wertungspunkte (Addition aller Einzelplatzierungen) über den Meistertitel zu entscheiden hatte. Die lachenden Dritten waren so nach dem Finale in Norderstedt die Damen des SC Itzehoe. Die Steinburgerinnen verdrängten beim einzigen Rennen über die Olympische Distanz noch die nach den

drei Sprintrennen führende zweite Mannschaft des TSV Bargtheide noch von der Tabellenspitze und sicherten sich so den Regionalliga-Aufstieg. Mit dem Tagessieg im letzten Rennen schob sich das Damen-Team des USC Kiel noch auf den zweiten Platz der Abschlusstabelle. Für die Vorjahresmeisterinnen aus Südtondern, die auf den Aufstieg verzichtet hatten, blieb mit nur einer Platzziffer Rückstand auf die drei Topteams der vierte Platz.

**Landesliga Männer**

**TriAs Flensburg souveräner Meister**

Mit einer starken Saison sicherten sich die Männer der TriAs Flensburg den Meistertitel der Landesliga und kehren nun als Aufsteiger in die Triathlon-Regionalliga Nord zurück,

in der sie von 2007 bis 2012 bereits mehrere Jahre mitgemischt hatten. „Wir waren heiß auf die Meisterschaft und der Aufstieg war das Ziel – den Plan haben wir umgesetzt“, freute sich Teamkapitän Torben Benecke, nachdem seine Crew auch beim letzten Rennen ihre Klasse unter Beweis gestellt hatte. Mit drei Tagessiegen ließen die Flensburger nie Zweifel an ihren Meisterschaftsambitionen aufkommen. Bereits beim Saisonauftakt, der für die Flensburger beim Campus-Triathlon ein Heimspiel war, legten die TriAs mit dem Tagessieg den Grundstein für den Erfolg, den sie mit weiteren Siegen in Kiel und Norderstedt perfekt machen. Einzig der SC Itzehoe II konnte die Siegesserie beim zweiten Ligarennen in Geesthacht kurz unterbrechen.

Hinter den neuen Champions, die mit unangefochten zum Titel

strebten, erwies sich die Crew des Eckernförder MTV als konstantestes Verfolgerteam. Als Mannschafts-Vizelandesmeister machte der EMTV damit den größten Erfolg in der jungen Triathlon-Geschichte des Vereins perfekt.

Dass der EMTV mit seinem zu Saisonbeginn nochmals verstärkten Kader 2016 durchaus zum erweiterten Verfolgerfeld der Landesliga zählen kann, war für die Szenekenner nicht unerwartet. Der zweite Platz übertraf nun aber alle Erwartungen. „Zweiter - wer hätte das nach dem schwachen Saisonauftakt gedacht?“, staunte selbst Martin Müller als Kapitän des neuen Vizemeisters.

Nach ebenfalls missglücktem Saisonstart kämpften sich auch die Wasserratten Norderstedt mit zwei starken letzten Rennen noch auf den dritten Platz der Abschlusstabelle nach vorn.

**Landesliga 2016**

**Damen**

- 1. SC ITZHOE ..... 11 PKT.
- 2. USC KIEL ..... 11 PKT.
- 3. TSV BARGTHEIDE II ..... 11 PKT.
- 4. TRIATHLON-TEAM SÜDTONDERN ..... 12 PKT.
- 5. TRI-SPORT LÜBECK ..... 14 PKT.
- 6. POLZEI-SV EUTIN ..... 24 PKT.

**Herren**

- 1. TRIAS FLENSBURG ..... 5 PKT.
- 2. ECKERNFÖRDER MTV I ..... 21 PKT.
- 3. SG WASSERRATTEN NORDERSTEDT I ..... 22 PKT.
- 4. TRIATHLONVEREIN DÄNISCHER WOHL ..... 26 PKT.
- 5. SG ATHLETICO BÜDELSDORF ..... 28 PKT.
- 6. TSV BARGTHEIDE II ..... 30 PKT.
- 7. TRIATHLON-TEAM SÜDTONDERN OLDIES ..... 30 PKT.
- 9. SG TRIAS BAD SCHWARTAU/PSV EUTIN ..... 37 PKT.
- 10. TRI TEAM NEUMÜNSTER II ..... 38 PKT.
- 11. USC KIEL II ..... 40 PKT.
- 12. TRIATHLON-TEAM SÜDTONDERN ..... 40 PKT.
- 13. BORENER SV ..... 50 PKT.
- 14. SC DELPHIN BAD SCHWARTAU ..... 56 PKT.
- 15. SC ITZHOE III ..... 61 PKT.
- 16. TRI-SPORT LÜBECK II ..... 61 PKT.
- 17. TSV BARGTHEIDE III ..... 61 PKT.
- 18. SG WASSERRATTEN NORDERSTEDT II ..... 62 PKT.
- 19. ECKERNFÖRDER MTV II ..... 68 PKT.
- 20. TRI ENDURANCE GERMANY GEESTHACHT ..... 72 PKT.
- 21. TSV QUELLENHAUPT BORNHÖVED ..... 79 PKT.

**Continentale BKK TRIATHLON**



**SAVE THE DATE!**  
**10.09.2017**  
auf Fehmarn



Das Meisterteam der TriAs Flensburg » Foto: Fotografisch-Kiel



Die neuen Meisterinnen vom SC Itzehoe » Foto: Beltz

**Sei dabei! Beim 2. Triathlon auf der Sonneninsel Sprint | Jedermann | Staffeln | Schnupper | ...**

Mehr Infos gibt es ab Januar 2017 auf [www.fehmarn-triathlon.de](http://www.fehmarn-triathlon.de)



# Wettkämpfe 2017 in Schleswig-Holstein

**25.03.2017**  
**Enge-Sande** 03  
**7. Langenberg-Crossduathlon**  
SV Enge-Sande  
2-4-2 / 4-12-4  
halligdreathlon@sv-enge-sande.de  
Tel. 046 71.933 05 86  
Börn Nahnsen, Dörrpstraat 37,  
25821 Vollstedt  
[www.hallig-dreathlon.de](http://www.hallig-dreathlon.de)

**26.03.2017**  
**Elmshorn**  
**10. Volksbank Swim & Run**  
Tri MTV Elmshorn  
0,2-1,2 / 0,4-2,5 / 0,5-5  
h.p.schramm@tri-emptv.de  
Tel. 041 21.759 06  
Hans-Peter Schramm, Rethfelder  
Str. 15, 26337 Elmshorn  
[www.tri-emptv.de](http://www.tri-emptv.de)

**30.04.2017**  
**Gettorf** 04  
**3. Isarnhoe-Duathlon**  
Triathlon Dänischer Wohld e.V.  
Sch D: 0,2-1-0,2 / C: 0,4-2,5-0,4 /  
B: 1-5-0,4 /  
Sch A/Jug B: 2-10-1 / 3-15-3  
duathlon@tri-dw.de  
Dieter Michalscheck,  
Zur Mühlenau 2b,  
24229 Dänischenhagen  
[www.tri-dw.de/event](http://www.tri-dw.de/event)

**07.05.2017**  
**Flensburg** 05  
**3. Campus-Triathlon**  
Triple Events GbR  
0,5-22-5 / 0,7-22-5  
Sch: 0,1-2,7-0,5 / Jug: 0,4-10-2,5  
Kiefer@triple-events.de  
Tel. 046 38.307 490  
Ludwig Kiefer, An der Rampe 2,  
24963 Tarp  
[www.campus-triathlon.de](http://www.campus-triathlon.de)

**14.05.2017**  
**Kropp**  
**10. Kropp-Triathlon**  
DLRG Kropp  
0,3-11-2,5 / 0,5-21-5 / 0,7-21-5  
Schüler: 0,1-6-1  
martin.thomsen@triakropp.de  
Tel. 046 24.809 025  
Martin Thomsen, Ulmenweg 17,  
24848 Kropp  
[www.triakropp.de](http://www.triakropp.de)

**21.05.2017**  
**Büchen**  
**34. Büchener Triathlon**  
0,5-21-5 / 1,0-42-10  
triathlon-buechen@t-online.de  
Tel. 041 55.499 645  
Britta Hellmig, Möllner Str. 61,  
21514 Büchen  
[www.esv-buechen.de](http://www.esv-buechen.de)

**27.05.2017**  
**Brunsbüttel**  
**25. Wal-Triathlon**  
TSV Brunsbüttel  
0,5-20-5 / 0,75-20-5 /  
Staffel: 0,5-20-5 /  
Schüler: 0,1-2,5-0,4 / 0,2-5-1 /  
0,4-10-2,5  
info@waltriathlon.de  
Tel. 01 73.248 24 24  
TSV Brunsbüttel e.V.  
Ulrich Meyer, Ziegelweg 11,  
25541 Brunsbüttel  
[www.waltriathlon.de](http://www.waltriathlon.de)

**18.06.2017**  
**Eutin** 06  
**23. Rosenstadt-Triathlon**  
PSV Eutin  
0,5-20-3,3 / 1,5-40-10  
Staffel: 0,5-20-3,3  
Schüler: 0,1-2,5-0,4 / 0,2-5-1 /  
0,4-10-2,5  
thelse-schilling@  
rosenstadt-triathlon.de  
Tel. 045 21.798 575  
Thelse Schilling, Sielbecker  
Landstr. 26, 23701 Eutin  
[www.rosenstadt-triathlon.de](http://www.rosenstadt-triathlon.de)

**23.06.2017**  
**Ladelund**  
**Ladelund-Triathlon**  
TSV Ladelund  
0,2-7-2,2 / 0,3-14-3  
Staffeln: 0,2-7-2,2 / 0,3-14-3  
tsvladelund@aol.com  
Jörg Helmer, Am Redder,  
25926 Ladelund  
[www.ladelund-triathlon.de](http://www.ladelund-triathlon.de)

**25.06.2017**  
**Geesthacht**  
**9. Hachede-Triathlon**  
VfL Börnsen  
0,5-20-5 / 0,75-20-5 / 1,5-40-10  
jens.naundorf@vfl-boernsen.de  
Tel. 040.720 80 15  
Jens Naundorf, Haidweg 10a,  
21039 Börnsen  
[www.hachedetriathlon.de](http://www.hachedetriathlon.de)

**01.07.2017**  
**Glückstadt** 07  
**1. Glückstadt-Triathlon**  
ETSV Fortuna Glückstadt  
0,5-20-5 / Team: 4 x 0,2-7-2  
[www.etsv-fortuna.de](http://www.etsv-fortuna.de)

**02.07.2017**  
**Heiligenhafen**  
**7. Fisherman-Heiligenhafen-Triathlon**  
Triple Events GbR  
0,5-20-5 / 0,75-20-5  
Kiefer@triple-events.de  
046 38.307 490  
Ludwig Kiefer, An der Rampe 2,  
24963 Tarp  
[www.fisherman-heiligenhafen.de](http://www.fisherman-heiligenhafen.de)

**03.07.2017**  
**Bad Oldesloe**  
**25. Poggensee-Triathlon**  
Spiridon Oldesloe  
0,5-21-7  
triathlon@spiridon-oldesloe.de  
01 51.070 868 354  
Udo Schap  
[www.spiridon-oldesloe.de](http://www.spiridon-oldesloe.de)

**08.07.2017**  
**Pellworm**  
**13. Trifun**  
TSV Pellworm  
0,5-20-5 / Staffel: 0,5-20-5 /  
Schüler: 0,25-7-2  
info@trifun-pellworm.de  
Tel. 01 51.163 535 12  
Hans Harrsen, Otto-Schwarz-  
Weg 17, 25813 Husum  
[www.trifun-pellworm.de](http://www.trifun-pellworm.de)

**09.07.2017**  
**Damp**  
**OstseeMan 113 DAMP**  
OstseeMan-Sportpromotion UG  
1,9-90-21 + Staffel  
info@ostseeman.de  
Tel. 046 31.621 91  
Reinhard Husen  
Holkier 9, 24960 Glücksburg  
[www.ostseeman.de](http://www.ostseeman.de)

**09.07.2017**  
**Hohenlockstedt**  
**9. SCI-Triathlon**  
SC Itzehoe  
0,5-20-5 / 1,5-40-10  
info@sci-triathlon.de  
Tel. 0176.62679960  
Lena Mante, Beethovenstr. 2-4,  
25524 Itzehoe  
[www.sci-triathlon.de](http://www.sci-triathlon.de)

**15.07.2017**  
**Großenbrode**

**15.07.2017**  
**Mölln**  
**1. Möllner Triathlon**  
Möllner SV  
0,5-20-6  
seeschwimmen@gmx.de  
Tel. 045 42.891 24  
Joachim Werth, Kösliner Str. 6,  
23879 Mölln  
[www.moellner-seeschwimmen.de](http://www.moellner-seeschwimmen.de)

**16.07.2017**  
**Bargteheide**  
**22. Bargteheider Schülertriathlon**  
TSV Bargteheide Triathlon  
0,05-2-0,35 / 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  
Tel. 045 32.262 539  
Stephan Schott, Schilfweg 38,  
22941 Bargteheide  
[www.tsv-tri-bargteheide.de](http://www.tsv-tri-bargteheide.de)

**22.07.2017**  
**St. Peter Ording**  
**14. „Gegen-den-Wind“-Triathlon**  
TSV Sankt Peter Ording  
0,5-20-5,3 / 1,5-38-10  
Schüler 0,2-4-1 /  
Jug A + Junior 0,5-20-5,3  
info@gegenwind.com  
Tel. 048 63.26 13  
Luigi Bariani, Im Bad 72,  
25826 Sankt Peter Ording  
[www.gegenwind.com](http://www.gegenwind.com)

## 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 Triathlonsports. Die von der SHTU für ihre Aufgaben (z.B. Kampfrichterwesen, Nachwuchsförderung) benötigten Mittel werden u.a. aus diesen Abgaben finanziert.

**23.07.2017**  
**Eckernförde**  
**5. 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@gmail.com  
Tel. 01 76.802 784 57  
Martin Müller,  
Holtener Str. 362b, 24106 Kiel  
[www.eckernfoerdermtv.info](http://www.eckernfoerdermtv.info)

**28.07.2017**  
**Niebüll**  
**Nospa-After-Work-Triathlon**  
TSV Rot-Weiß Niebüll  
0,3-17-3,5  
Tel. 046 61.904 64 24  
Rüdiger Nahnsen, Zum  
Ackerkook 1, 25894 Niebüll

**06.08.2017**  
**Glücksburg** 08  
**16. OstseeMan**  
TSV Glücksburg 09  
3,8-180-42,195 + Staffel  
info@ostseeman.de  
Tel. 046 31.621 91  
Tel. 046 31.406 943  
Reinhard Husen, Holkie 9,  
24960 Glücksburg  
[www.ostseeman.de](http://www.ostseeman.de)

**12./13.08.2017**  
**Kiel**  
**29. KN-Förde-Triathlon**  
USC Kiel  
0,5-20-5 / 1,5-40-10  
Schüler: div. Strecken  
triathlon@lange-kiel.net  
Bernd Lange, Steenbeker  
Weg 187, 24106 Kiel  
[www.kiel-triathlon.de](http://www.kiel-triathlon.de)

**20.08.2017**  
**Bornhöved**  
**26. Q-Tri**  
TSV Quellenhaupt Bornhöved  
0,5-22-5 / Staffel: 0,5-22-5  
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  
jkprawczyk@t-online.de  
Tel. 01 75.416 61 78  
Jan Philipp Krawczyk,  
Schulstr. 3, 24619 Bornhöved  
[www.qtri.de](http://www.qtri.de)

**26.08.2017**  
**Wanderup**  
**10. 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  
Tel. 046 38. 307 490  
Ludwig Kiefer, An der Rampe 2,  
24963 Tarp  
[www.triathlon-wanderup.de](http://www.triathlon-wanderup.de)

**03.09.2017**  
**Norderstedt** 09  
**11. TriBühne-Triathlon**  
SG Wasserratten Norderstedt  
0,5-20-5 mit 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  
Tel. 040.526 305 00  
Britta Wiesmann,  
Wiesenstr. 50a,  
22850 Norderstedt  
[www.norderstedt-triathlon.de](http://www.norderstedt-triathlon.de)

**09.09.2017**  
**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](http://www.redbull.com/triislands)

**10.09.2017**  
**Fehmarn**  
**2. Fehmarn-Triathlon**  
sem<sup>2</sup> - Sport, Event,  
Management und Marketing  
0,5-18,5-5 / 0,75-23-5  
rkrabbenhoeft@  
fehmar-triathlon.de  
Ralf Krabbenhöft, Moordiek  
18c, 24837 Schleswig  
[www.fehmar-triathlon.de](http://www.fehmar-triathlon.de)

**10.09.2017**  
**Elmshorn**  
**26. Volksbank-Duathlon**  
Tri MTV Elmshorn  
6-32-6  
h.p.schramm@tri-emptv.de  
Tel. 041 21.759 06  
Hans-Peter Schramm,  
Rethfelder Str. 15,  
6337 Elmshorn  
[www.tri-emptv.de](http://www.tri-emptv.de)

**24.09.2017**  
**Kiel**  
**15. Zippel's Schüler- und Jugend-Duathlon**  
USC Kiel  
0,4-1,5-0,4 / 0,4-3-0,4 /  
0,8-6-0,4 / 1,6-7,5-0,8  
triathlon@lange-kiel.net  
Bernd Lange, Steenbeker  
Weg 187, 24106 Kiel  
[www.kiel-triathlon.de](http://www.kiel-triathlon.de)

**Termin noch offen**  
**Lübeck**  
**6. Sieben-Türme-Triathlon**  
Tri-Sport Lübeck e.V.  
0,5-20-5 / 1,5-40-10 / 2-80-20  
Staffel: 0,5-20-5 / 1,5-40-10  
7tt@trisport-luebeck.de  
Tel. 01 51.165 896 40  
Martin Lenz, Rökstr. 30,  
23566 Lübeck  
[www.tri-sport-luebeck.de](http://www.tri-sport-luebeck.de)

## SHTU-Landesmeisterschaften 2017

**Duathlon**  
Offene Klasse, Altersklassen,  
**Jugend A, Junioren**  
**10.09.2017 Elmshorn**  
**Schüler A-C, Jugend B**  
**30.04.2017 Gettorf**

**Triathlon**  
Olympische Distanz  
Offene Klasse u. Altersklassen  
**25.06.2017 Geesthacht**

**Langdistanz**  
Offene Klasse  
**06.08.2017 Glücksburg**

**Schüler, Jugend, Junioren**  
**20.08.2017 Bornhöved**

**Sprinttriathlon**  
Offene Klasse u. Altersklassen  
**03.09.2017 Norderstedt**

**Mitteldistanz**  
Offene Klasse u. Altersklassen  
**Termin offen Lübeck**

## Landesliga 2017

**07.05.2017 Flensburg (Sprint)**

**25.06.2017 Geesthacht (OD)**

**13.08.2017 Kiel (Sprint)**

**03.09.2017 Norderstedt (Sprint)**





# Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee



## 9. Elmshorner „Swim and Run“

### Früher Einstieg in die Saison

ELMSHORN, 13.03.2016 » Früh im Jahr wurde beim Swim&Run-Wettkampf in Elmshorn die Saison der Ausdauersportler in unserem Bundesland eröffnet. In der beheizten Traglufthalle wurden fleißig Bahnen geschwommen, ehe auf dem Gelände des Badeparks die Laufstrecken auf den unterschiedlichen Distanzen absolviert wurden und der Zieleinlauf am Bademeisterhaus wartete.

Auf der Langstrecke (800 m Schwimmen / 5 km Laufen) wiederholte Rike Kubillus (TSV Bargtheide) ihren Vorjahreserfolg. Schnellster Mann war ihr Vereinskamerad Jorrit Ramminger.

## 6. Langenberg-Crossduathlon

### Frühlingsstimmung im Forst

ENGE-SANDE, 03.04.2016 » Rund 80 Sportler testeten im Frühling beim 6. Langenberg-Crossduathlon in Enge-Sande schon einmal aus, was die Beine beim Laufen und auf den Mountain-Bikes im Gehölz hergeben und wie die Wechsel zwischen den Disziplinen klappen. Bei frühlingshaften Bedingungen genossen die Aktiven und die Zuschauer die Atmosphäre im Langenberger Forst. Viele Athleten ließen angesichts der

angenehmen Temperaturen schon die Windjacken in der Tasche und kämpften auch auf der Radstrecke in sommerlicher Sportluft.

Im Hauptrennen (4 km – 12 km – 4 km) fiel bereits bei der ersten Disziplin eine Vorentscheidung, als die spätere Siegerin Karen Paysen (TSV Langenhorn) mit schnellen Beinen einen satten Vorsprung auf Stefanie Wasmundt (SC Itzehoe) herauslief, den diese auf der Radstrecke zwar wieder verringerte, aber nicht ganz wettmachen konnte.

Deutlich enger ging es im Kampf um den Sieg im Männerrennen zur Sache. Hier musste der für die Tri Michels Hamburg startende Husumer Jan Hendrik Nothbaar im Duell mit Hannes Boyke vom TuS Holtenau ans Limit gehen, um seinen starken Mitstreiter auf Abstand zu halten. Nach 1:10:23 Stunden durfte sich Nothbaar dann aber über seinen dritten Sieg beim 6. Langenberg-Crossduathlon freuen.

Fast 40 junge Talente aus Nordfriesland bewiesen beim Kinderrennen aus 2 km Laufen, 4 km Radfahren und nochmals 2 km Laufen auf den Waldwegen, dass auch sie sich schon jede Menge Puste antrainiert haben und auch von Hügeln und schwerem Untergrund nicht ausbremsen lassen.

## 2. Campus-Triathlon

### Traumwetter sorgte für pure Triathlonlust

FLENSBURG, 01.05.2016 » Mit einem großen Triathlonfest bei besten äußeren Bedingungen eröffnete die schleswig-holsteinische Triathlonszene in Flensburg die Sommersaison. Über 400 Aktive genossen beim 2. Campus-Triathlon die Frühlingssonne und legten sich im Campusbad schwimmend, auf der Osttangente radelnd und auf dem Hochschulcampus laufend mit reichlich Lust auf den Ausdauerdreikampf ins Zeug. Nach dem Schwimmen im wohltemperierten Hallenbad, fanden die Aktiven auch unter freiem Himmel immerhin deutlich zweistellige Lufttemperaturen vor. Während sich manche auf der Radstrecke vorsichtshalber dennoch eine Windjacke überzogen, rasten die meisten Ausdauersportler aber schon unerschrocken im Sommeroutfit über den Asphalt. „Wenn die Sonne scheint, ist natürlich alles super“, freute sich auch Organisator Ludwig Kiefer, dass der so wichtige Spaßfaktor Wetter voll zugunsten der Athleten und Zuschauer ausschlug. Vom Kinderwettkampf über den Einsteigertriathlon und die Wettkämpfe für „Jedermann“ und „Jedefrau“ bis hin zu den hochklassigen Rennen des Sprinttriathlons und der Landesligawettkampfs reichte die sportliche Palette.

Startschuss im Campusbad –  
» Foto: Binder

Im Sprint-Wettkampf (700 m Schwimmen – 22 km Rad – 5 km Laufen) wiederholten die Premiersieger von 2015 ihre Vorjahreserfolge. Schleswig-Holsteins Toptalent Nina Eim von SC Itzehoe ließ sich den Sieg erneut nicht nehmen und gewann nach starkem Schwimmen in 1:09:12 Stunden vor der auf der Rad- und Laufstrecke stark aufkommenden Maren Ernst (USC Kiel/ 1:09:31 Std.) und Rike Kubillus (TSV Bargtheide/ 1:11:41 Std.). Bei den Männern war es erneut der Kieler Jan Svensson, der mit einer starken Laufleistung das Rennen am Ende in 1:01:09 Stunden für sich entschied. Der USC-Triathlet zog bei der letzten Disziplin noch am nach dem zweiten Wechsel führenden Braunschweiger Jan-Hinrich Klindworth (1:02:19 Std.) vorbei. Dritter wurde der Däne Andreas Petz (Rødekro/ 1:03:26 Std.). Ähnlich schnell waren die Athleten auch im Landesliga-Rennen über die gleiche Distanz unterwegs, wo die Starter aus den Klubs des Nordens um Punkte und Plätze für ihr Team kämpften.

## 33. Büchener Triathlon

### Triathlon-Klassiker nun im Frühling

BÜCHEN, 08.05.2016 » Kein anderer Triathlon im Land hat eine so lange Tradition wie der Büchener Triathlon. Die 33. Auflage des Wettkampfs am Waldschwimmbad

in der Gemeinde im Herzogtum Lauenburg wurde 2016 als Frühlingstriathlon ausgetragen. Der ausrichtende ESV Büchen konnte bei sommerlichem Wetter 60 Sportler begrüßen, die das warme Wasser im Schwimmbecken und die sommerlichen Temperaturen genossen und schon früh in der Saison eine starke Form zeigten. Den Sprintwettkampf (0,5 km – 21 km – 4,4 km) gewann der Rostocker Thomas Winkelmann in neuer Streckenrekordzeit von 58:00 Minuten. Schnellste Frau war Julia Wiedenhöfer (Tri Endurance Germany). Auf der etwas gekürzten Olympischen Distanz (1,0 km – 42 km – 10 km) gewannen Annita Nörenberg (SC Delphin Bad Schwartau) und Jan Stelzner (Tri-Sport Lübeck) unangefochten.

## 9. Kropp-Triathlon

### Sommerlaune am Ochsenweg

KROPP, 08.05.2016 » Sonne satt, warme Temperaturen in Luft und Wasser und dazu gute Stimmung am Streckenrand – exakt so wünschen sich Triathleten einen perfekten Wettkampftag. Dass sie genau das einmal Anfang Mai schon in Kropp erleben können, hatten sich die Stammgäste des Kropp-Triathlons nach den Erfahrungen der vergangenen Jahre nicht träumen lassen. An warmem Wasser und guter Stimmung hat es zwar im Kropper

Vom Schwimmbecken ging es in Kropp mit schnellen Schritten zum Fahrrad » Foto: Binder

Freibad noch nie gemangelt, doch hatten Regen und Kälte oftmals den Spaß beim Saisoneinstieg getrübt. Beim 9. Kropp-Triathlon erlebten die Aktiven und Zuschauer bei sommerlichen Temperaturen und blauem Himmel nun eine der bislang wärmsten Auflagen des Ausdauerdreikampfs am Ochsenweg.

Knapp 250 Athletinnen und Athleten aller Alters- und Leistungsklassen genossen das launige Sommerambiente und ließen Vorfreude auf den Triathlonsommer aufkommen. Von Debüts über die Olympische Distanz oder die IronMan-Distanz bis hin zu den Triathlon-Europameisterschaften reicht das Repertoire der Ambitionen, die einige Cracks nach dem Kropper Triathlon kund taten. Das Hauptrennen über die XL-Version des Volkstriathlons (0,7 km – 21 km – 5 km) gewann die 23-jährige Anne Schmidt von den TriVelos Flensburg in 1:08:23 Stunden vor Vorjahressiegerin Josephine Bette (Hamburg/1:08:39 Std.) und der Kielerin Lisa Schnoor (1:11:31 Std.). Ein neuer Champion rannte auch bei den Männern ins Ziel. Der Braunschweiger Jan-Hinrich Klindworth (59:15 Min.) zog auf der Radstrecke an dem nach dem Schwimmen führenden Itzehoer Jugend-Ass Fynn Säger (1:01:17 Std.) vorbei und gab die Spitzenposition nicht mehr ab. Dritter wurde Oke Büll (Triathlonverein Dänischer Wohld).

**2. Isarnhoe-Duathlon**

**Flinke Talente und schnelle Routiniers**

GETTORF, 22.05.16 » Viele schnelle Talente aus ganz Schleswig-Holstein kämpften beim 2. Isarnhoe-Duathlon um Landesmeistertitel und die erfahrenen Ausdauersportler testeten auf den Straßen des Dänischen Wohlds ihre Form. Nach der gelungenen Premiere im Vorjahr wurde auch die zweite Auflage des Gettorfer Ausdauermeisters aus

Laufen, Radfahren und nochmals Laufen zu einem Sportfest, bei dem fast alle der rund erfolgreichen 160 Aktiven ihre Wettkampflust voll ausleben konnten.

Junge Talente aus den Triathlon-Talentschmieden des Landes in Bargtheide, Oldesloe und Itzehoe rannten und radelten in Gettorf mit ebenso viel Elan über die unterschiedlichen Distanzen wie auch viele einheimische Nachwuchsathleten.

Im Hauptrennen (3 km – 15 km – 3 km) bestimmten Talente und Routiniers gleichermaßen das Bild. Im Rennen der Frauen konnte allerdings sogar eine Quereinsteigerin die Spezialistinnen hinter sich lassen. Die 35-jährige Speed-Skaterin Simone Kohls vom Gettorfer TV gewann den 2. Isarnhoe-Duathlon in 57:23 Minuten. Lena Kalthoff (Hamburg/ 58:43 Min.) und Vorjahressiegerin Diana Mull (Bornhöved/ 58:56 Min.) folgten auf den weiteren Medaillenrängen. Bei den Männern waren es dagegen ein paar Routiniers der Szene, die den Sieg beim 2. Isarnhoe-Duathlon unter sich ausmachten. Der nach starker Radleistung führende Matthias Jubit (Borener SV) konnte seine Führung nur noch bis zur Hälfte der zweiten Laufstrecke verteidigen, ehe der spätere Sieger Frank Wichmann von der SG Athletico Büdelsdorf und auch der Hamburger Christian Krug



Janne Schreber und Malin Heese teilten sich in Gettorf den Sieg » Foto: Binder

dann an ihm vorbeirannten. Frank Wichmann gewann schließlich in 49:59 Minuten vor Krug (50:25 Min.) und Jubit (50:39 Min.).

**24. Wal-Triathlon**

**Vorfreude auf den Triathlonsommer**

BRUNSBÜTTEL, 28.05.2016 » Sommerliche Bedingungen beim 24. Waltriathlon ließen auch am Nord-Ostsee-Kanal Vorfreude auf den Triathlonsommer aufkommen. Knapp 300 Aktive testeten vor dem Start der Freiwassersaison ihre Form.

Im Sprintrennen (0,75 km – 20 km – 5 km) war es erneut der Ahrensburger Junior Lennart Sievers, der an der Spitze das Tempo bestimmte. Sievers gewann in 56:21 Minuten vor Alexander Brenk (St. Michaelisdonn) und Danny Bender (Büdelsdorf). Bei den Frauen war Bettina Lange (Bargtheide) nicht zu stoppen. Die erfahrene Stormarnerin gewann in 1:01:59 Stunden vor Nina Rosenblatt (Hamburg) und Chantal Boubakeur (Elmshorn).

**25. Büdelsdorfer Schüler- und Kinderduathlon**

**Talente stark in Form**

BÜDELSDORF, 27.06.16 » Starke Talente aus dem Triathlon-Nachwuchs der ausrichtenden SG Athletico Büdelsdorf und anderer SHTU-Klubs bestimmten das sportliche Geschehen beim 25. Büdelsdorfer Schüler- und Kinderduathlon.

Die Büdelsdorferin Janne Schreber lieferte sich mit der späteren Siegerin Lina Günther (Elmshorn) beim Radfahren einen spannenden Kampf, bei dem eine abgelaufene Kette die Lokalmatadorin am Ende etwas zurückwarf und für die Entscheidung sorgte.

„Es ist alles gut gelaufen. Die Bedingungen waren hervorragend. Leider hält der Trend schwindender Starterfelder in der Schülerklasse C, die sonst doch immer stark besetzt war, an“, meinte Organisator Ralf Kossek.



Itzehoer Schülertriathlon: Großer Triathlonspaß im Freibad » Foto: Beltz

Triathlon ganz oben

**6. Husum-Triathlon**

**Rennabbruch nach Unfall**

HUSUM, 04.06.16 » Hochsommerliche Temperaturen an der Westküste und auch wohltemperierte Bedingungen im Meerwasser boten in Schobüll die besten Voraussetzungen für den Auftakt der Freiwassersaison. Entsprechend wohlgelaunt und lustvoll absolvierten die rund 100 Aktiven auch die erste Disziplin, ehe ein Unfall zwischen einem Kraftfahrzeug und einem Teilnehmer eine Komplettsperre der Radstrecke erforderlich machte und so für einen vorzeitigen Rennabbruch sorgte. Vor dem Hauptrennen hatten die Kinder beim Kids-Triathlon noch ein unbeschwertes Triathlon-Happening erlebt, das bei vielen jungen Sportlern den Wunsch bestärkte, sich auch künftig dem Triathlon weiter zuzuwenden. Mehrere junge Talente von der Westküste

zeigten beim 100 Meter langen Schwimmen im Schobüller Freibad und auf der 5-km-Radstrecke zwischen Schobüll und Dock-Koog und beim abschließenden 2-km-Lauf an der Nordsee schon jede Menge Biss und Durchhaltevermögen.

**9. Itzehoer Schülertriathlon**

**Triathlonspaß findet immer mehr Freunde**

ITZEHOE, 09.06.2016 » Mit über 400 Meldungen freute sich der Veranstalter SC Itzehoe sowie die Stadtwerke Itzehoe über die stetig wachsende Zahl von Nachwuchstriathleten in der Steinburger Kreisstadt. Schüler von 20 Schulen waren am Start und im Landesfinale Jugend trainiert für Olympia waren sechs Schulmannschaften vertreten, wobei sich hier erneut die Schüler der Theodor-Mommsen-Schule aus Bad Oldesloe durchsetzten. Immer wieder einmalig und amüsant waren

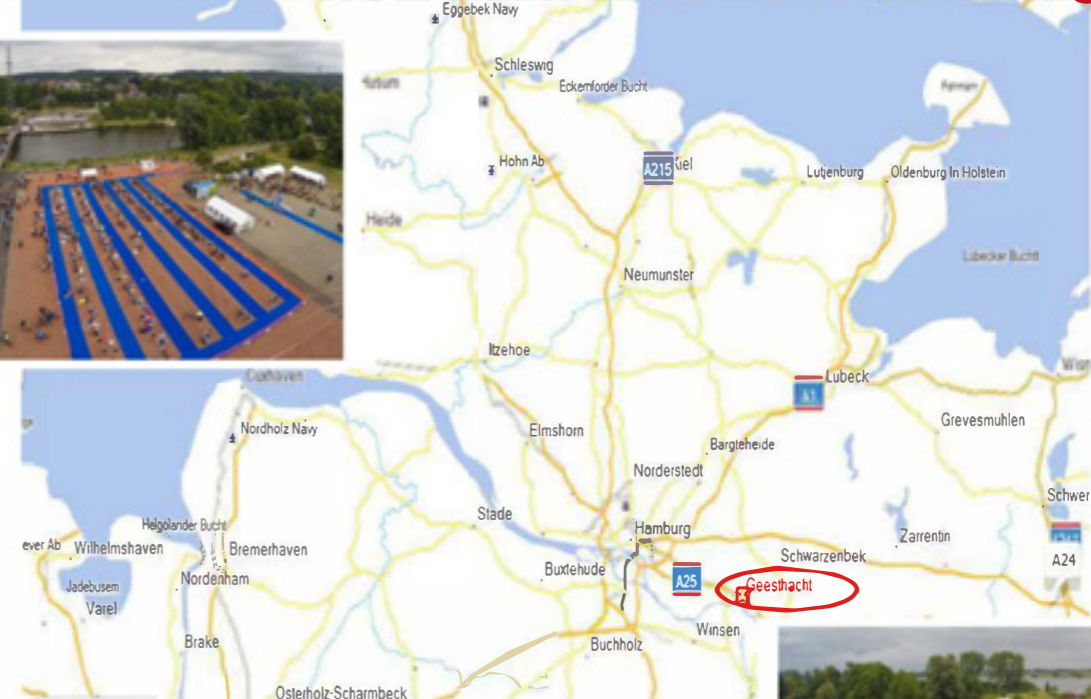
die Szenen der jungen Sportler in der Wechselzone, wo sich auch schon mal in der falschen Reihenfolge angezogen wird. Die Verwunderung ist dann groß, wenn das T-Shirt nicht über den Helm passt. Die Kinder feuerten sich in Itzehoe gegenseitig super an und es herrschte tolle Stimmung im und um das Schwimmzentrum Itzehoe. Bei der Siegerehrung strahlten dann die Kinder erneut. Jedes Kind erhielt einen schicken Triathlon-Beutel mit tollen Preisen, einer Urkunde erhielt sowie dem Starter-Triathlonabzeichen der Deutschen Triathlonjugend.

**8. Hachede-Triathlon**

**Routiniers holen Meistertitel auf der Sprintdistanz**

GEESTHACHT, 12.06.2016 » Die ersten Landesmeistertitel der Saison 2016 wurden im Rahmen des 8. Hachede-Triathlons in Geesthacht »»

**Hachede Triathlon immer letzter Sonntag im Juni**



25  
06  
2017

**Hachede Triathlon – VfL Börnsen**

Breitensport- (+ Staffeln), Sprint-, Meisterschaftsrennen  
Landesliga und LM OD

Infos unter: [HachedeTriathlon.de](http://HachedeTriathlon.de)



» über die Sprintdistanz (0,75 km – 20 km – 5 km) vergeben, wo auch die Triathlon-Landesliga ihr zweites Saisonrennen austrug. Beim verregneten Rennen an der Elbe machte die nasse Radstrecke vielen Athleten zu schaffen. Bei der zweiten Disziplin war daher das Geschick gefragt, die richtige Mischung aus Vorsicht und Tempo zu finden. In einer stark besetzten Konkurrenz bewies Bettina Lange vom TSV Bargteheide, dass sie auch 2016 stark in Form ist. Die 47-jährige sicherte sich trotz namhafter Konkurrentinnen souverän den Titel der Frauen. Die Bargtheiderin gewann in 1:04:42 Stunden mit klarem Vorsprung vor Lisa Müller-Ott (USC Kiel/ 1:06:31 Std.) und Eike Petersen (Fri Öwingsfloose/ 1:07:23 Std.). Bei den Männern gewann mit Udo van Stevendaal (SV Großhansdorf) ebenfalls ein Routinier. Der 48-jährige benötigte 59:09 Minuten und ließ dank einer bärenstarken Radleistung seine deutlich jüngeren Mitstreiter Leif Schröder-Groeneveld (USC Kiel/ 59:45 Min.) und Philipp Gehring (SC Itzehoe/ 1:00:07 Std.) hinter sich.

### 5. Lübecker Sieben-Türme-Triathlon

#### Liesa Schmidt und Jan Stelzner neue Mitteldistanz-Champions

LÜBECK, 12.06.2016 » Auch anhaltendes Regenwetter über Lübeck und kühle Temperaturen konnte die knisternde Triathlon-Atmosphäre beim Ausdauer-Dreikampf im Herzen der Hansestadt nicht trüben. Rund 900 Aktive genossen die Stimmung beim Sieben-Türme-Triathlon und das Erlebnis des Wettkampfs vor imposanter Kulisse. Die Veranstalter von Tri-Sport Lübeck bereicherten das Programm des Sieben-Türme-Triathlons bei seiner fünften Auflage um ein Rennen über die Mitteldistanz. Nachdem mit dem Ratzeburger Insel-Triathlon ein Klassiker dieser Distanz aus dem Kalender verschwunden ist und auch der Herrenkoog-Triathlon



Triathlon vor historischer Kulisse in Lübeck » Foto: Roemer

lon 2016 vorerst zum letzten Mal stattfand, ist das Rennen in der Hansestadt derzeit Schleswig-Holsteins einziger Wettkampf aus 2 km Schwimmen, 80 km Radfahren und 20 km Laufen. Die SHTU-Triathleten ermittelten an der Kanal-Trave auch die Landesmeister auf der Mitteldistanz.

Die neue Landesmeisterin Liesa Schmidt vom Ratzeburger SV sowie Vizemeisterin Conny Nissen (TriAs Flensburg) bewiesen in Lübeck bereits ihre enorme Ausdauer, die sie dann einige Wochen später in Glücksburg noch einmal unterstreichen sollten. Liesa Schmidt gewann in 4:17:03 Stunden die Gesamtwertung und den Meistertitel der SHTU vor den beiden Flensburgerinnen Conny Nissen (4:38:31 Std.) und Lena Burmeister (4:45:22 Std.). Schnellster Mann des Tages war Lokalmatador Jan Stelzner (Tri-Sport Lübeck), der in 3:56:49 Stunden den Titel vor seinem Vereinskameraden Simon Müller (4:01:16 Std.) und dem Ratzeburger Tim Sonnenburg (4:04:33 Std.) gewann.

### 17. Midsummer-Triathlon in Großensee

#### Organisatoren-Duo verabschiedet sich

GROSSENSEE, 16.06.2016 » Letztmals unter der Federführung des Organisatoren-Duos aus Karlheinz Most und Helmut Probst tra-

fen sich über 150 Triathlonfreunde zum Jedermann-Wettkampf am Großensee. Ab 2017 wird der Midsummer-Triathlon von neuen Veranstaltern übernommen, die auf eine bewährte Tradition aufbauen können. Viele Stammgäste kommen Jahr für Jahr immer wieder zum abendlichen Triathlon in der Gemeinde vor den Toren Hamburgs. Sogar auf den Podiumsplätzen gibt es Dauergäste. Im Sprintwettkampf wiederholte der Kieler Leif Schröder-Groeneveld seinen Sieg in 58:18 Minuten vor dem Hamburger Daniel Pacher.

In der Damenkonkurrenz war wie 2015 erneut Manuela Dierckes von den TriMichels die Schnellste, während Diana Mull aus Bornhöved auf dem vierten Platz als schnellste SHTU-Vertreterin auch exakt ihre Vorjahresplatzierung wiederholte.

### 9. Ladelund-Triathlon

#### Sieger freuten sich über Kartoffeln

LADELUND, 17.06.2016 » Der Ladelunder „Kartoffel“-Triathlon meldete sich nach einjähriger Pause mit guter Beteiligung zurück. Im und um das Naturbad gingen bei besten Bedingungen rund 90 Aktive bei dem knackig kurzen Triathlon in Südtondern an der Start.

Im Wettkampf aus 300 Metern Schwimmen im Naturbad, 14 km Radfahren und 3 km Laufen setzte



Nia Carstensen gewann in Ladelund » Foto: Pustal

sich Niels Asbjörn Schuldt (TriAs Flensburg) in 35:16 Minuten vor Jan Hendrik Nothbaar (Hamburg) und Erik Hertel (Flensburg) durch. „Es war toll, einfach top. Dieser Triathlon hier hat ein ganz besonderes familiäres Flair. Ich bin froh, dass es ihn wieder gibt“, lobte der Sieger des 9. Ladelunder Triathlons das Engagement der Veranstalter.

Bei den Frauen feierte Nia Carstensen (Fri Öwingsfloose) einen Start-Ziel-Sieg in 42:05 Minuten vor den Flensburgerinnen Victoria Best und Katharina Petersen.

Nach bewährter Tradition wurden die Champions des Tages mit einer Medaille und einem Sack Kartoffeln belohnt.

### 22. Eutiner Rosenstadt-Triathlon

#### Blumenstrauß an sportlichen Attraktionen

EUTIN, 19.06.2016 » Passend zur Landesgartenschau 2016 in Eutin bot auch der 22. Rosenstadt-Triathlon quasi einen bunten Blumenstrauß sportlicher Attraktionen, egal ob während des Zweitliga-Wettkampfs, bei den Nachwuchs-Landesmeisterschaften, beim Sprint oder auf der Olympischen Distanz oder auf allen anderen Jedermanns-Strecken. Über 450 Finisher sorgten für emotionale Momente. Die Halbprofis unter den Teilnehmern garantier-

ten einen Gänsehaut-Auftakt nach Maß. Im Zweitliga-Rennen über 750 Meter Schwimmen, 20 km Radfahren und 5,5 km Laufen sorgten die Cracks aus den Ligateams für hochklassigen Sport. Mit ihrem vierten Platz in der Tageswertung sorgte das Frauenteam des TSV Bargteheide für ein starkes Ergebnis aus SHTU-Sicht.

Internationales Flair verschaffte Andreas Petz dem Rosenstadt-Triathlon. Der 44-jährige Däne gewann über die Olympische Distanz, auf der Monika Gebauer die Frauenkonkurrenz für sich entschied. Souverän wiederholte Lennart Sievers (Ahrensburger TSV) seinen Vorjahreserfolg beim Sprintrennen, bei dem Sandra Kiel (TSV Bargteheide) den Sieg in der Damenkonkurrenz bejubeln durfte.

### 26. Herrenkoog-Triathlon

#### Abschied einer Kulturveranstaltung

RISUM-LINDHOLM, 02.07.2016 » Im Herrenkoog in Risum-Lindholm ging eine Ära zu Ende. Nach 25 Jahren verabschiedeten sich die Veranstalter des Herrenkoog Triathlons mit einem rundum gelungenen Wettbewerben aus der Triathlonszene in Schleswig Holstein. Bei bestem Wetter waren noch einmal zahlreiche Starterinnen und Starter ange-reist, um letztmalig um Siegerehren zu kämpfen.



Schneller Wechsel in Eutin » Foto: Klipp

Die Mitteldistanz bei den Damen war eine Hamburger Angelegenheit. Hier setzte sich Rebecca Neundörfer (Tri Michels) mit doch deutlichem Abstand in 4:28:35 Stunden gegen ihre Konkurrentinnen Leana Helbig und Tanja Hahn durch. In der Männerkonkurrenz lieferten sich der mehrfache Ostsee-Man-Gewinner Christian Nitschke aus Rostock und der Flensburger Niels Asbjörn Schuldt ein packendes Duell. Auf der Laufstrecke entwickelte sich ein zäher Zweikampf mit wechselnder Führung. Mit zehn Metern Vorsprung ging Schuldt auf die letzte Fünf-Kilometer-Runde und baute diesen dann weiter aus. Am Ende siegte Schuldt in der tollen Zeit von 3:54:08 Stunden. „Ich habe gelitten, bin völlig fertig“, meinte der TriAs-Athlet. Vorjahressieger Christian Nitschke (3:54:41 Std.) kam 33 Sekunden später ins Ziel und auch der Kölner Sören Wallmen (3:58:35 Std.) blieb noch unter vier Stunden. Die Jedermann-Distanz wurde dabei bei den Damen von einheimischen Teilnehmerinnen bestimmt. Es konnte sich Bente Rathsack (MTV Leck) in 1:15:14 Stunden souverän vor Tanja Röwer (TriAs Flensburg) durchsetzen. Bei den Herren dominierte von Andreas Schönrock (Fri Öwingsfloose) das Geschehen und erreichte nach 1:02:51 Stunden als Erster das Ziel. Insgesamt war der 26. Herrenkoog-Triathlon ein überzeugender Abschluss einer ganzen »

»» Generation Triathlon in Nordfriesland mit zufriedenen Gesichtern bei Teilnehmern wie Ausrichtern. Am Abend wurden bei der traditionellen vierten Disziplin, der Sportlerparty, noch einmal Geschichten und Erlebnisse aus vielen Jahren Sport im Herrenkoog ausgetauscht. „Schön war’s“ – darin waren sich alle einig, die den Herrenkoog-Triathlon miterlebt hatten.

#### 24. Poggensee-Triathlon

##### Lokalmatadorin erneut Star des Tages

BAD OLDESLOE, 03.07.2016 » Insgesamt 150 Athleten waren beim 24. Poggensee-Triathlon auf den Beinen, doch die Zuschauer jubelten vor allem einer Triathletin beim Zieleinlauf nach 500 Meter Schwimmen, 23 Kilometer Radfahren und sieben Kilometern Laufen zu.

Lokalmatadorin Anke Lakies war einmal mehr Publikumsliebling und sportlicher Star der Veranstaltung. Die die 49-jährige vom VfL Oldesloe gewann erneut die Frauenkonkurrenz nach 1:21:21 Stunden und ließ auch der schnellsten Verfolgerin Jana Rothes von Tri-Sport-Lübeck keine Chance. Bei den Männern gewann Peter Langfeld (Geesthacht) in 1:10:54 Stunden.

#### 6. FisherMan-Triathlon

##### Sommerstimmung an der Ostsee

HEILIGENHAFEN, 03.07.2016 » Auf die Sonne war auch bei der

sechsten Auflage des FisherMan-Triathlons Verlass und knapp 400 Aktive genossen die Stimmung auf dem Sonnendeck der Ostsee. Dass die Schwimmstrecke dieses Mal ein wenig zu kurz bemessen war, trübte die Stimmung am Hafendeck nicht und bremste auch nicht den Elan der Aktiven.

Das Sprintrennen gewann Maike Syassen von Tri-Sport Lübeck vor der Hamburgerin Dörte Siebke. Mit Anna Quellhorst rannte eine weitere Lübeckerin aufs Treppchen. Bei den Männern durfte mit Klaus Eckstein vom LC Nordhorn ein Gast aus Niedersachsen jubeln, der sich auf der Radstrecke an die Spitze setzte und den Vorsprung gegen den laufstarken Lübecker Simon Müller bis ins Ziel verteidigte.

#### 8. SCI-Triathlon in Hohenlockstedt

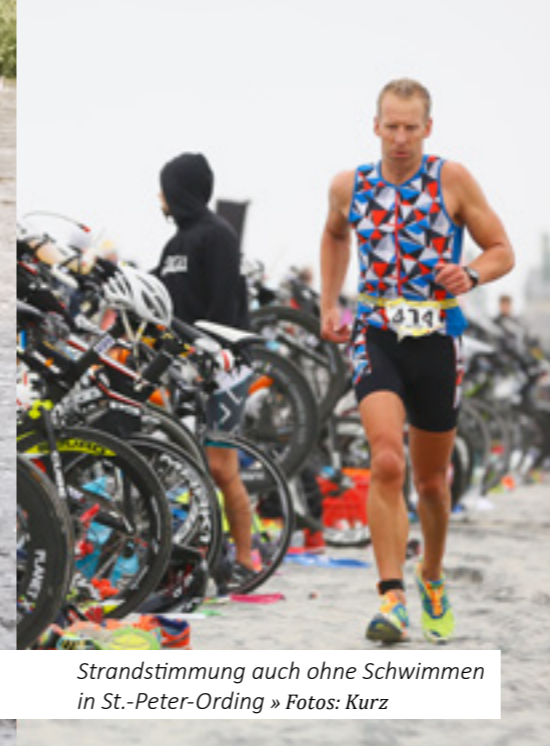
##### Hochklassiger Sport auf neuer Strecke

HOHENLOCKSTEDT, 10.07.2016 » Traditionell treten beim SCI-Triathlon in Hohenlockstedt zahlreiche Ligaathleten (Landesliga Hamburg und Regionalliga Nord) und begeisterte Jedermann-Athleten an.

In diesem Jahr konnte sich über die Volks- oder Sprintdistanz gemessen werden und die Veranstalter hatten sich eine Veränderung der Radstrecke überlegt, damit die beliebte Veranstaltung weiterhin den bekannten Zuspruch bekommt und die Athleten glücklich nach Hause gehen. Der Radpart wurde auf der komplett gesperrten und breiten



Niels Asbjörn Schuldt gewann den letzten Herrenkoog-Triathlon. » Foto: Rau



Strandstimmung auch ohne Schwimmen in St.-Peter-Ording » Fotos: Kurz

Kreisstraße absolviert. Das Feedback der Athleten fiel sehr positiv aus. Das Motto „Von Athleten für Athleten“ wird von André Beltz und seiner Crew vom SC Itzehoe mit Engagement und Kompetenz realisiert.

Auch 2016 waren wieder zwei Sportprofile von Itzehoe Schulen unter den zahlreichen Startern und mit Mailin Struck von der Johannes-Brahms-Schule konnte sich eine Schülerin über die Volksdistanz durchsetzen.

Auf der Sprintdistanz freuten sich bekannte Triathlongesichter über die Siege. Der jetzt in Neubrandenburg beheimatete Peer Sönksen, der in Hohenlockstedt quasi an der jetzigen Strecke aufgewachsen ist, gewann mit einer souveränen Vorstellung. Ebenso so stark zeigte sich die Hamburgerin Nina Rosenblatt als Frauensiegerin. Chantal Boubakeur konnte den Abstand beim Lau-

fen zwar noch verkürzen, aber die Reihenfolge nicht mehr ändern. Jan Svensson (USC Kiel) und Rebecca Neundörfer (TriMichels Hamburg) waren die schnellsten Einzelathleten des Regionalliga-Wettkampfs.

#### Swim-and-Run-Wettkampf beim 17. Möllner Seeschwimmen

##### Aus dem Wasser an die kühle Luft

MÖLLN, 16.07.2016 » Ein Swim-and-Run-Wettkampf bereicherte beim 17. Möllner Seeschwimmen das Programm des Schwimmfestivals in der Eulenspiegelstadt, das 2016 unter eher ungemütlichen Witterungsbedingungen stattfand.

Den Wettkampf aus 1000 Meter Schwimmen und 4 km Laufen gewannen Tom Richter und Cornelia Schneider.

#### 13. Triathlonfestival „Gegen den Wind“

##### Strömung ließ Schwimmen nicht

ST. PETER-ORDING, 16.07.2016 » Seinem Titel „Gegen den Wind“ wurde das Lauf- und Triathlonfestival in St. Peter-Ording bei seiner 13. Auflage erneut voll gerecht. Jede Menge Wind und Wellen tobten am Nordseestrand, als insgesamt über 1000 Ausdauersportler die Herausforderung des Ausdauerfestivals am Meer annahmen. Die Veranstalter um Luigi Bariani mussten sich wie zuletzt 2014 der Kraft der Natur beugen und das Schwimmen ausfallen lassen. So wurde wegen hoher Wellen und starker Strömungen aus dem Triathlon in der Nordsee ein Duathlon an der rauen Küste. Damit waren beim Dreikampf aus Laufen, Radfahren und nochmals Laufen die Karten neu gemischt und dennoch setzten sich sowohl auf der Olympischen Distanz als auch beim Volkswettkampf jene Asse durch, die wohl auch bei einem Triathlon ganz vorn gelandet wären.

Nach dem 5-km-Lauf zum Auftakt hatte zunächst die sehr laufstarke Vorjahressiegerin Alexandra Raddatz (Hannover 96) die Nase klar vorn, ehe Imke Oelerich (ASV Köln) auf der 40 km langen Radstrecke richtig in Fahrt kam und an Alexandra Raddatz vorbeizog und sich genug Zeitpolster herausfuhr, um den Sieg auf der abschließenden 10-km-Laufstrecke nicht mehr hergeben zu müssen, obwohl Raddatz beim abschließenden 10-km-Lauf

erneut richtig flink auf den Beinen war und den Rückstand deutlich verringern konnte. Nach 2:07:47 Stunden durfte Imke Oelerich einen weiteren Sieg am Ordinger Strand bejubeln. Ein neues Siegergesicht feierten die Zuschauer indes beim Rennen der Männer, das Markus Liebelt vom Orthim-Triathlon-Team souverän für sich entschied. Daniel Pacher (Hamburg) und Alexander Brenk (Heide) komplettierten die Podiumsplätze. Beim Volkswettkampf (2,5 km – 20 km – 5 km) setzte sich Eike Petersen (Fri Öowingsfloose) mit sicherem Vorsprung vor Chantal Boubakeur (Elmshorn/ 1:07:30 Std.) und Stefanie Annika Wasmundt (Itzehoe/ 1:09:21 Std.) durch.

#### 21. Bargtheider Schülertriathlon

##### Triathlon, Integration und ganz viele Sieger

BARGTEHEIDE, 17.07.2016 » Über 500 Teilnehmer aus dem Schüler- und Jugendbereich freuten sich bei der 21. Auflage des Bargtheider Schülertriathlons über die hervorragenden Wettkampfbedingungen. Nicht nur das Wetter spielte mit, auch hatten die 140 Helfer und Scouts wieder alles bis ins Detail perfekt organisiert.

Wie in jedem Jahr lautete das Motto der Traditionsveranstaltung „Jeder Finisher ein Sieger“ und alle Teilnehmer erhielten ein Finisher-Shirt mit der Aufschrift „Sieger 2016“. Jeder Zieleinläufer wurde lautstark vom zahlreich erschienenen Publikum angefeuert und vom »»



Beim SCI-Triathlon wurde es sofort schnell » Foto: Beltz

**9. SCI Triathlon**  
**Volksdistanz & Sprintdistanz & Staffel**  
**am 09. Juli 2017**



» neuen Stadionsprecher Frank Thiede anmoderiert. Besonders groß war der Jubel, als der blinde Simon Köhler, durch ein Band mit seinem Vater verbunden, ins Ziel einlief. Auch er hatte einen kompletten Triathlon zurückgelegt.

Traditionell starteten die jüngeren Teilnehmer wieder für die Schulwertung, deren Sieg diesmal an die Carl-Orff-Schule in Bargtheide ging. Ganze Schulklassen bereiten sich auf dieses sportliche Jahreshighlight vor, um für ihre Schule das Beste zu geben und möglichst mit dem größten Pokal nach Hause zu gehen.

Bei den älteren Athleten, die aus allen Teilen Schleswig-Holsteins angereist waren, ging es dann sportlich zur Sache. Im beliebten Teamwettkampf mussten sich Sandra Kiel (Bargtheide) und Marcel Blodau (Kiel) nur knapp den Siegern Janne Schreiber (Büdelsdorf) und Lucas Hüllweck (Möln) geschlagen geben.

Höhepunkt der Veranstaltung war wie immer der Einmarsch der Athleten ins Stadion am Schluss der Veranstaltung, bei dem jeder Teilnehmer namentlich genannt wurde.

Ein buntes Bild glücklicher Kinder und Jugendlicher, die sich im fairen sportlichen Wettkampf nichts geschenkt hatten, außer einem Tag voller Höhepunkte.

## 2. Tri-Islands-Triathlon

### Hanna Winckler erneut Inselekönigin

AMRUM, FÖHR, SYLT, 23.07.2016 » Die für das Kölner TT 01 startende Flensburgerin Hanna Winckler ist die neue und alte Inselekönigin beim Red-Bull-Tri-Islands-Triathlon. Die 29-jährige lief nach 3:02:51 Stunden als erste Frau über die Ziellinie auf Sylt, nachdem sie zuvor von Amrum nach Föhr geschwommen war und dort 40 km mit dem Rad über die Insel gerast war.

Der Triathlon auf drei Inseln war nicht nur für die Topathleten ein einmaliges Erlebnis. Gemeinsam hatten sich 506 Triathleten an der Nordspitze auf Amrum in die Fluten gestürzt und sich 2,5 Kilometer nach Föhr gekämpft – die gleiche Distanz, die sie vorher bereits bei einer Wattwanderung zurückgelegt hatten. Danach ging es bei per Rad auf einem Rundkurs durch Föhr, ehe alle, die es rechtzeitig vor dem Niedrigwasser zum zweiten Wechsellpunkt geschafft hatten, mit Booten zur Laufstrecke nach Sylt gebracht wurden.

Hinter Hanna Winckler und der Zweitplatzierten Isabell Donath aus Erfurt (3:08:48 Std.) beeindruckte Bettina Lange vom TSV Bargtheide als beste SHTU-Athletin und lief nach 3:09:19 Stunden als Gesamt-Dritte ins Ziel. Bei den Män-

nern gewann erneut der Hannoveraner Jonas Schomburg, der sich nach einem spannenden Rennen in 2:46:20 Stunden gegen Sebastian Kienle (2:47:09 Std.) durchsetzte. Ronald Meier vom USC Kiel war schnellster SHTU-Athlet beim Event auf den nordfriesischen Inseln.

## 4. Ostseetriathlon in Eckernförde

### Hawaii-Feeling an der Ostsee

ECKERNFÖRDE, 24.07.2016 » Die 4. Auflage des Eckernförder Ostseetriathlons bescherte ihren knapp 320 glücklichen "Finishern" bei hochsommerlichen Bedingungen genau das Ambiente, das sich die Freunde des sommerlichen Ausdauer-Dreikampfs wünschen. Eine auf 23,5 Grad aufgewärmte Ostsee vor der Borbyer Promenade ließ sich schon bei der ersten Disziplin ein Feeling aufkommen, das viele Triathleten so gern mit den Bedingungen auf Hawaii assoziieren. Dass dieses Mal auch die erste Disziplin zu einem echten Genuss ohne Zittern wurde, erfreute die Veranstalter. Anders als im Vorjahr, als die Jugendlichen wegen der kalten Wassertemperaturen auf das Schwimmen verzichten mussten und die Starter des Volkstriathlons empfindlich kühles Meerwasser durchkraulten, konnten »»

Spritziger Start im Nass der Eckernförder Bucht » Foto: Binder



Sebastian Kienle rast über die Insel Föhr  
» Foto: Flo Hagen/Red Bull Content Pool

DER EINZIGARTIGE INSEL-TRIATHLON KEHRT ZURÜCK



AMRUM → FÖHR → SYLT  
9. SEPTEMBER 2017  
JETZT STARTPLATZ SICHERN!  
ANMELDUNG UNTER:  
REDBULL.COM/TRIISLANDS

» dieses Mal alle Athleten den Ostseetriathlon als echten Dreikampf erleben.

Der Hamburger Alexander Siegmund, der auf dem Rad schon viel Druck entwickelt hatte, schloss mit schnellen Schritten schon auf dem zweiten der fünf Laufkilometer zum bis dahin führenden Kieler Silas Köhn auf und gewann in 52:59 Minuten. Hinter Köhn, der in 54:08 Minuten den zweiten Platz halten konnte, lief der Lübecker Simon Müller nach 54:56 Minuten als Dritter ins Ziel. Nina Rosenblatt vom Top-Tri-Team Hamburg sorgte mit ihrem Sieg bei den Damen für einen Doppelerfolg der Hansestädter. Lisa Schnoor (USC Kiel/ 1:03:39 Std.) und Susanne Schönebeck (SC Itzehoe/ 1:03:53 Std.) komplettierten die Podiumsränge.

#### 11. After-Work-Triathlon in Niebüll

##### Gelungene Wiederbelebung mit neuen Strecken

NIEBÜLL, 29.07.2016 » Die Neuauflage des Nospa-Afterwork-Triathlons an der Niebüller Badewehle ist gelungen. Mit knapp über 50 Aktiven kehrte der Abendtriathlon, der nun von den Athleten des Triathlonteams Südtondern ausgerichtet wird, in den Wettkampfkalendar der Nordens zurück. Mit bewährter Schwimmstrecke, aber Neuerungen bei der Rad- und Laufstrecke

fand der wiederbelebte Triathlonspass viel positive Resonanz bei den Aktiven. Bei den Damen gewann ungefährdet die Flensburgerin Katharina Petersen, die schon nach dem Schwimmen vorn lag. Bei den Männern kämpfte sich Sebastian Schluricke (TriAs Flensburg) nach missglücktem Schwimmen auf der Radstrecke ganz nach vorn und gewann vor Vereinskamerad Jan Köster. Neben den Siegern strahlte auch Bente Rathsack nach dem Rennen. „Es ist alles super gelaufen, alle sind im Ziel. Es ist verdammt viel Arbeit, aber alle vom Südtondern-Team haben geholfen, um diesen schönen Triathlon wiederzubeleben“, sprach sie für das gesamte Organisationsteam.

#### 15. OstseeMan-Triathlon in Glücksburg

##### Überragende Liesa Schmidt sorgt für Premiere

GLÜCKSBURG, 07.08.2016 » Mit Liesa Schmidt feierten die Zuschauer bei der 15. Auflage des OstseeMan-Triathlons in Glücksburg erstmals eine Athletin aus dem nördlichsten Bundesland als Gesamtsiegerin. Die 25-jährige vom Ratzeburger SV ließ an der Flensburger Förde überraschend alle Favoritinnen hinter sich. „Eigentlich war ich fest davon ausgegangen, dass ich spätestens auf der Laufstrecke eingefangen werde. Erst auf der



Nach 3,8 km in der Förde geht Conny Nissen auf die Radstrecke » Foto: Binder



Start zur 15. Auflage der Langdistanz in der Förde » Foto: Binder



Triathlon-Tradition in der Kieler Seebadeanstalt » Foto: Binder

letzten Runde habe ich geglaubt, dass ich gewinnen kann“, erklärte die neue Siegerin, die nach zwei Starts bei der Langdistanz-Challenge in Roth nun in Glücksburg ihr drittes Rennen über diese Distanz bestritt und in 9:45:29 Stunden einen saten Sprung unter die Zehn-Stunden-Marke schaffte. Liesa Schmidt ist nach der früheren Kielerin Nina Eggert, die als Profi-Triathletin 2002 in Frankfurt in 9:22:30 Stunden Vize-Europameisterin geworden war, die schnellste Schleswig-Holsteinerin auf der Langdistanz.

Liesa Schmidt gewann damit auch den erstmals vergebenen Titel der Langdistanz-Landesmeisterin. Conny Nissen von den TriAs Flensburg kam bei ihrem OstseeMan-Debüt nach 10:43:52 Stunden als zweitbeste SHTU-Athletin ins Ziel. Die

früheren Siegerinnen Almuth Grüber (Schriesheim/ 9:55:40 Std.) und Julia Mai (Offenbach/ 10:09:24 Std.) komplettierten die Podiumsränge der Gesamtwertung.

Rund 400 Einzelstarter und über 900 Athleten im Staffelwettbewerb stellten sich der Herausforderung aus 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen bei Deutschlands einzigem Langdistanzrennen im offenen Meer. Nach der ersten Disziplin in der 19 Grad kühlen Ostsee begleiteten ein strammer Westwind und einige Regenschauer die Ausdauercracks auf ihrem Weg zum Ziel. Der Kölner Till Schramm wiederholte seinen Vorjahressieg in 8:40:43 Minuten, bevor sich OstseeMan-Rekordsieger Christian Nitschke rund eine Stunde später als Elfter bei seinem letzten Profirennen von der großen Bühne bei Schleswig-Holsteins Langdistanz-Klassiker verabschiedete. Die weiteren Podiumsplätze des 15. OstseeMan-Triathlons sicherten sich Pascal Ramali (SC Oberursel/ 8:48:37 Std.) und Matthias Epping (SC Bayer 05 Uerdingen/ 8:55:38 Std.). Als schnellster Schleswig-Holsteiner lief Dirk Wunderlich von den TriAs Flensburg nach 9:13:23 Stunden als Gesamt-Sechster ins Ziel, nachdem er auf der Laufstrecke noch an seinem Vereinskameraden Niels Asbjörn Schuldt vorbeiziehen konnte. Schuldt, der als bester Schwimmer der Einzelstarter aus

der Förde stieg, hielt sich in 9:16:45 Stunden als Achter aber auch noch in den TopTen der Gesamtwertung.

#### 7. Lindewitter Triathlon

##### Raue Bedingungen und schwerer Untergrund

LINDEWITT, 09.08.2016 » Fast 100 Aktive trotzten in Lindewitt dem wechselhaften und kühlen Wetter und nahmen den 27. Triathlon des TSV Lindewitt in Angriff. Auf dem Programm im Waldbad stand neben dem den üblichen Jedermann- und Sprintrennen auch wieder die Revival-Konkurrenz für Aktive ohne modernes Equipment. Die Radstrecke war für alle bei teilweise starkem Gegenwind und Regenschauern zu bewältigen, ehe die abschließende Laufstrecke im Lindewitter Wald schon Crosslauf-Charakter hatte. Lena Nommensen (TriVelos Flensburg) und Jan Hendrik Nothbaar (TriMichels Hamburg) waren schnellsten Athleten auf der Sprintstrecke.

#### 28. Kieler Förde-Triathlon

##### Triathlon-Volksfest am Seebad

KIEL, 14.08.2016 » Ein volles Haus und strahlender Sonnenschein am Seebad Düsternbrook sorgten auch beim 28. Kieler Förde-Triathlon

wieder für Volksfestcharakter beim Klassiker in der Landeshauptstadt. Die traditionsreiche Badeanstalt an der Kiel-Linie bot ein tolles Ambiente für den Sport und Partyprogramm.

„Was für klasse Bedingungen“, waren sich alle Beteiligten trotz des kühlen Fördewassers an diesem Tag einig. Die Starter der Landesliga, die Breitensportler beim Jedermann-Triathlon und auch die Starter der Olympischen Distanz genossen die Stimmung des Sommertages an der Förde.

Dass man eine Woche nach einer Langdistanz auch schon wieder mit schnellen Beinen einen Sprinttriathlon absolvieren kann, bewies der frisch gebackene Langdistanz-Landesmeister Dirk Wunderlich. Der Flensburger imponierte als schnellster Einzelathlet des Landesliga-Rennens. „Das lief heute schon beim Schwimmen erstaunlich gut, ich kam ungewohnt weit vorn aus dem Wasser“, freute sich der Flensburger, der gemeinsam mit seinen Teamkollegen einen ungefährdeten Mannschaftserfolg verbuchen konnte.

In der Damenwertung freuten sich die Lokalmatadorinnen vom USC Kiel über einen überraschenden Tagessieg. Schnellste Einzelathletin des Ligarennens war Eike Petersen vom Triathlon-Team Südtondern, die auf der Laufstrecke noch an die Spitze rannte. Anine Hell von den Basel Wildcats und der Hamburger Jean-Pierre de Lannoy gewannen »



» das Rennen über die Olympische Distanz. Maren Ernst vom USC Kiel und Florian Plambeck vom TSV Bargteheide wurden als schnellste Schleswig-Holsteiner jeweils Zweite.

Mit einem tosenden Applaus bedacht wurden auch die zahlreichen Hobbysportler und heimlichen Stars des Jedermann-Rennens, bei dem sich ein jeder als Sieger fühlen durfte, der das Ziel erreichte.

## 12. TriFun-Triathlon auf Pellworm

### Wattenmeer-Triathlon mit viel Charme

PELLWORM, 20.08.2016 » Die „TriFun“ auf Pellworm bleibt auch bei seiner zwölften Auflage das, was sein Titel verspricht: Ein Ausdauerdreikampf mit viel Spaß für alle Aktiven und auch für die Zuschauer. Über 160 Aktive stellten sich auf der Wattenmeer-Insel dem Triathlon in der Naturidylle. Den speziellen Charme und eine ganz besondere Herzlichkeit hob fast jeder hervor, der sich zum Trifun-Triathlon äußerte.

Neben der fast immer garantierten besonderen Atmosphäre sind auch die Sieger fast schon eine Konstante beim Trifun-Triathlon auf Pellworm. Mit Eike Petersen und Niels Asbjörn Schuldt wiederholten die 2015 siegreichen Athleten ihre Erfolge.

Eike Petersen lief nach 1:01:34 Stunden mit fast vier Minuten Vorsprung als alte und neue Siegerin über die Ziellinie. „Der Trifun hat vor allem aber super viel Spaß gemacht und das Ganze hat einfach einen unglaublichen Charme“, schwärmte die Siegerin von einem für sie und viele andere in jeder Hinsicht gelungenen Triathlonausflug auf die beschauliche Wattenmeer-Insel.

Im Rennen der Männer kam die drei Topathleten des Tages zunächst fast zeitgleich zum ersten Wechsel. Auf der Radstrecke stellte Niels Asbjörn Schuldt dann mit hohem Tempo die Weichen für seinen Sieg. In 53:18 Minuten machte Schuldt seinen erneuten Trifun-Sieg und einen neuen Streckenrekord perfekt. „Sonne, Wind, Leidenschaft, Geheimtipp, Schafe, Deich, Herzlichkeit und leckerer Honig“, wusste Niels A. Schuldt gleich eine ganze Reihe von Attributen aufzuzählen, die ihm bei seinem Trifun-Ausflug Freude bereiteten.

## 25. Q-Tri in Bornhöved

### Große Begeisterung beim „Q-Triläum“

BORNHÖVED, 21.08.2016 » Bereits seit einem Vierteljahrhundert gehört der „Q-Tri“ zum Bornhöveder Sommer wie die Kugel Eis aus der Eisdiele. Schwimmen, Radfahren

und Laufen prägen seit 25 Jahren jährlich das Ortsbild der Gemeinde, in der die Begeisterung für die Traditionsveranstaltung an jeder Ecke spürbar war. Passend zum diesjährigen „Q-Triläum“ zauberte sogar der Wettergott echtes Kaiserwetter aus dem Hut und bescherte den rund 450 Teilnehmern einen sonnig-sommerlichen Sonntag.

Den Anfang machten früh morgens um 9 Uhr die jüngsten Sportler, von denen einige ihre ersten Triathlonerfahrungen sammelten, mit einem Sprung in den kühlen Bornhöveder See.

Beim allerersten Q-Tri gehörte zu diesen Triathlonneulingen auch die damals achtjährige Lisa Müller-Ott, die nun erstmals unter ihrem neuen Namen Schröder-Ott einen Tageserfolg in ihrer Heimat feiern konnte und mit über einer Minute Vorsprung auf Sandra Kiel und Rike Kubillus vom TSV Bargteheide den Sieg beim Sprintrennen holte. „Ich habe mich sehr gefreut beim

Q-Tri-Jubiläum wieder an den Start gehen zu können. Die Stimmung ist einfach einmalig schön“, schwärmte die Lokalmatadorin.

Auf der gleichen Distanz jubelte bei den Herren der Hamburger Fabian Günther, der Florian Plambeck (TSG Bargteheide) und Sven Teupke (USC Kiel) keine Chance ließ.

## 9. Wanderup-Triathlon

### Triathlonspañ bei Bilderbuchwetter

WANDERUP, 27.08.2016 » Triathlonspañ bei Bilderbuchwetter – zum Saisonausklang der Ausdauerdreikämpfer im Norden bot der 9. Wanderup-Triathlon den rund 220 Aktiven und zahlreichen Zuschauern am Wanderuper Badensee genau die Kulisse, die sich Triathleten für ihren Sommersport wünschen. An einem sonnigen und warmen Spätsommertag zelebrierten die Athleten eine stimmungsvolle Breitensportveranstaltung mit sportlichen Klasseleistungen als Sahnehäubchen.

Die Asse der Szene setzten beim 9. Wanderup-Triathlon einige Farbtupfer, die das bunte Bild des Ausdauer-Dreikampfs abrundeten. Beim Sprintwettkampf (450 m – 20 km – 5 km) bewies Hanna Winckler einmal mehr ihre herausragende Klasse. Die Flensburgerin im Trikot des



Spätsommerstimmung am Wanderuper Badensee » Foto: Matthesen



Lisa Schröder-Ott gewann ihren Heimattriathlon » Foto: Zornig



Duell der Beine und der Nerven in Norderstedt » Foto: Strokosch

Kölner Triathlon-Teams 01 gewann in starken 58:02 Minuten unangefochten die Damenkonkurrenz. Als Gesamt-Zweite bewies die 15-jährige Mara-Sophie Münster von den TriAs Flensburg in 1:03:24 Stunden, dass sie immer dichter an die stärksten Frauen des Landes heranrückt. Dritte wurde Ulrike Bähr vom USC Kiel in 1:06:03 Stunden.

Auch bei den Männern setzte sich der Favorit durch. Dirk Wunderlich von den TriAs Flensburg rundeten seinen bislang erfolgreichsten Triathlon-Monat mit seinem vierten Sieg beim Wanderup-Triathlon ab und gewann in 54:42 Minuten den Sprint der Männer. Frank Wichmann (SG Athletico Büdelsdorf/ 56:07 Min.) und Alexander Brenk (MTV Heide/ 56:15 Min.) konnten trotz starker Leistungen nicht mit dem Flensburger mithalten.

## 4. Hohenwestedter Swim and Run

### Zwei SCI-Asse ganz vorn

HOHENWESTEDT, 27.08.16 » Der Hohenwestedter „Swim and Run“-Wettkampf hat sich mit seiner vierten Auflage bereits fest im sommerlichen Kalender der Region etabliert und lockte zahlreiche Aktive und Beobachter ins Freibad.

Die großen und kleinen Sportler konnten auch bei der vierten Auflage wieder unter verschiedenen Strecken wählen. Bei den Erwachsenen, die 500 Meter zu schwimmen hatten und 4,6 Kilometer rennen mussten, gewannen Marvin Salto und Julia Fehling.

## 5. Floose-Cup

### Aufregung vor dem ersten Mal

SCHAFFLUND, 03.09.2016 » Mit knapp 40 jungen Einzelstärtern sowie einigen Klassen- und Familienstafeln war das Teilnehmerfeld des diesjährigen Floose-Cup-Triathlons in Schafflund etwas übersichtlicher als in den Vorjahren. Die Stimmung unter den Zuschauern blieb jedoch ungebrochen riesig wie auch die Be-

geisterung der jungen Triathleten. Insbesondere bei den ganz jungen Debütanten war die Aufregung vor dem Einstieg in die Welt des Triathlons spürbar. Die jüngsten Triathlon-Kids kamen nach 50 Meter Schwimmen, 3 km Radfahren und 400 Meter Laufen glücklich ins Ziel und erhielten dort eine Hawaii-Kette und Medaille als Anerkennung für ihre Leistung. Etwas länger waren die Großen unter den Kleinen auf der Strecke (100 m – 5 km – 1,5 km).

## 10. Norderstedter TriBühne-Triathlon

### Packendes Duell um den Titel

NORDERSTEDT, 04.09.2016 » Spannende Wettkämpfe trotz Schmuttelwetter erlebten die Zuschauer und Aktiven beim 10. Norderstedter TriBühne-Triathlon, der sein erstes kleines Jubiläum feiern durfte. Der Triathlon am Stadtparksee hat sich im Laufe eines Jahrzehnts zur aktuell größten Triathlonveranstaltung im Land gemausert und kann als einziges Event im Land vierstellige Finiszahlen vorweisen. Wettkämpfe für Einsteiger, für die eigens der „My First Triathlon“ eingeführt wurde, und Breitensportler gehören ebenso ins Programm des Tribühne-Triathlons wie hochkarätige Rennen der Landesligen von Hamburg und Schleswig-Holstein. Das eher ungemütliche Spätsommerwetter trübte den Spaß im Stadtpark nur wenig.

Das Finalrennen der Triathlon-Landesliga und die damit verknüpften Landesmeisterschaften über die Olympische Distanz sorgten zum Ausklang der Triathlonsaison beim 10. Norderstedter Triathlon noch einmal für sportliche Spannung und Brisanz. Besonders prickelnd gestalteten sich in Norderstedt die Wettkämpfe um die Einzeltitel auf der Olympischen Distanz. Nach 1500 Metern Schwimmen im Norderstedter Stadtparksee sowie 40 Radkilometern auf nasser Straße und dem abschließenden 10-km-Lauf im Park lagen sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen nur wenige Sekunden »»



Dicht an dicht stehen die Räder an der Kiel-Linie » Foto: Fotografisch Kiel

»» zwischen den Champions und den Zweitplatzierten.

Landesmeisterin Katja Ritzmann (Elmshorner MTV) rettete nach 2:25:51 Stunden ihren Sieg hauchdünn über die Ziellinie und lag am Ende nur zwei Sekunden vor der Zweitplatzierten Lena Burmeister (TriAs Flensburg), die sich mit einer famosen Aufholjagd auf der Laufstrecke fast noch den Titel gesichert hätte. Anne Schmidt von den TriVelos Flensburg, die nach dem Radfahren noch geführt hatte, wurde Dritte. Während die Zuschauer bei den Damen eine Aufholjagd beobachten konnten, lieferten sich die beiden stärksten Männer des Tages ein heißes Kopf-an-Kopf-Duell. Nils Asbjörn Schuldt kam nur zwei Sekunden nach dem Itzehoer Jakob Ohlsen aus dem Stadtparksee. Auch auf der Radstrecke konnten sich keiner der Kontrahenten absetzen, so dass der 38-jährige Flensburger und sein 26-jähriger Rivale auch zeitgleich auf die Laufstrecke gingen.

Der Kampf um den Sieg wurde dann zu einem Duell der Beine und Nerven, das Ohlsen auf dem letzten Kilometer für sich entschied. Nach 1:59:34 Stunden rannte der Itzehoer als Champion ins Ziel. Schuldt folgte mit elf Sekunden Rückstand als Vize-Meister der Männer, ehe dessen Vereinskamerad Dirk Wunderlich nach 2:04:40 Stunden als Gesamt-Dritter das Podium komplettierte.



Nachwuchs in Kiel  
» Foto: Zornig

### 1. Fehmarn-Triathlon

#### Sommerliche Premiere auf der Ostseeinsel

FEHMARN, 11.09.2016 » Bei sommerlichen Bedingungen feierte der Fehmarn-Triathlon eine gelungene Premiere und reiht sich in den bunten Reigen der Wettkämpfe mit Schwimmstrecke in der Ostsee ein. Knapp über 300 Aktive waren auf der Insel aktiv unterwegs und erlebten alle Facetten des neuen Wettkampfs. Auf der Sprintdistanz gewann die Hamburgerin Annika Krull vor Heidi Wehrmann aus Schönkirchen. Auch bei den Männern ging der erste Sieg in die Hansestadt an der Elbe. Jochen Mombach von den TriMichels gewann vor dem Kölner Simon Jensch.

### 25. Volksbank-Duathlon

#### Mull und Säger holen die Titel

ELMSHORN, 18.09.2016 » Nach Abschluss der Triathlonsaison ermittelten Schleswig-Holsteins Ausdauerwehrkämpfer nun noch die letzten fehlenden Landesmeister der Saison 2016. Bei den Duathlon-Landesmeisterschaften im Rahmen des 25. Elmshorner Volksbank-Duathlons ging es um die Titel im Ausdauerwehrcampf aus Laufen, Radfahren und nochmals Laufen. Nach 6 km Laufen, 32 km Radfahren und nochmals 6 km Laufen siegte bei den Männern Fynn Säger vom SC Itzehoe vor Lennart Sievers (Ahrensburg) und Frank Wichmann (Büdelndorf). Bei den Frauen holte Diana Mull (TSV Quellenhaupt Bornhöved) den Titel vor Stefanie Annika Wasmundt und Helga Böhm (beide SC Itzehoe).

### 14. Schüler- und Jugendduathlon

#### Junge Athleten erobern Uni-Gelände

KIEL, 18.09.2016 » Noch ein Mal Laufen und Radfahren im Wechsel hieß es nach einer langen Sai-

son für die Nachwuchstriathleten Schleswig-Holsteins. Der 14. Zippel's- Schüler- und Jugendduathlon bildete den krönenden Abschluss des diesjährigen SHTU-Kids-Cup und wirbelte die Reihenfolge in so manch einer Altersklasse noch mal gehörig durcheinander.

Insgesamt waren auf dem Gelände der Uni Kiel 127 kleine Sportler zwischen fünf und fünfzehn Jahren am Start. Eindrucksvoll in Szene setzten sich bei besten Bedingungen die beiden Lokalmatadoren Sarah Dohse (USC Kiel) und Junias Groth (Triathlon Dänischer Wohld), die jeweils die älteste Klasse der Jugend B für sich entscheiden konnten.

„Das war wieder eine schöne Abschlussveranstaltung“, befand Organisator Bernd Lange beim Blick auf die Talente, die sich bis zum letzten Meter mit vollem Einsatz ins Zeug legten.

### 3. Canal-Triathlon

#### Traumdebüt für Merle Schreiber

RENDSBURG, 24.09.2016 » Besser hätte das Debüt für Merle Schreiber beim Canal-Triathlon nicht verlaufen können. In den beiden Vorjahren war die 16-jährige von der SG Athletico Büdelndorf noch zu jung für eine Teilnahme, doch bei der dritten Auflage des Dreikampfes im und am Nord-Ostsee-Kanal hatte sie die Altersgrenze von 16 Jahren endlich überschritten – und siegte prompt.

„Es war immer ein großer Wunsch hier zu starten. Dass ich dann auch gleich gewonnen habe, ist natürlich ein Traum“, sagte der Teenager. Bereits beim Schwimmen deutete sich Schreibers Sieg an. Mit großem Vorsprung entstieg sie als Erste dem Wasser im Kreishafen und ließ sich den Platz an der Spitze auch von der herausragenden Läuferin Johanna Christina Schulz (Rönnau) nicht mehr nehmen.

Bei den Männern gewann der frisch gebackene Duathlon-Landesmeister Fynn Säger vom SC Itzehoe vor Patrick Hagedorn (USC Kiel) und Frank Wichmann (Büdelndorf).

Sich Gutes tun!



Sportdiagnostik

#### Leistungsübersicht

##### 1. Laufanalyse

Mit der Hilfe modernster Video- und Infrarotsysteme können wir Ihren Lauf aufzeichnen und auswerten. Dadurch können z. B. Ursachen für Schmerzen erkannt und mit Hilfe individueller Kräftigungs- und Stretchingübungen behoben werden. Wir untersuchen und bewerten Ihren Laufstil auf Ökonomie und Technik. Eine Bewegungsanalyse ist sinnvoll für alle Leistungsstufen.



##### 2. Leistungsdiagnostik

Für eine effiziente Trainingssteuerung ist die genaue Bestimmung der individuellen Trainingsbereiche sehr wichtig. Bei unserer Leistungsdiagnostik wird die Belastung, z.B. die Geschwindigkeit in Stufen erhöht. Nach jeder Stufe wird die Pulsfrequenz, Laktat und ggf. die Atemgase (Spiroergometrie) gemessen. Mit Hilfe dieser Werte können wir Ihre persönlichen Trainingsbereiche genau festlegen.

##### 3. Radpositionsanalyse

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.



Gleich  
anmelden!

Team Sportdiagnostik

Universitätsklinikum Schleswig-Holstein,  
Campus Lübeck

Ratzeburger Allee 160, Geb. 50  
23538 Lübeck  
Tel. 0451 500 - 41185 oder 500 - 41182

E-Mail: info@sportmedizin-luebeck.de  
www.sportdiagnostik-luebeck.de





Schleswig-  
Holsteinische  
Triathlon-  
Union e.V.

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

**INTERSPORT**  
KNUDSEN



**UK  
SH** UNIVERSITÄTSKLINIKUM  
Schleswig-Holstein