



Triathlon ganz oben

SHTU-Jahrbuch 2019/2020



Continentale BKK TRIATHLON



13.09.2020

auf Fehmarn

Sei
dabei!

Schnuppertriathlon

0,3 km | 13 km | 3 km

Volkstriathlon

0,5 km | 21,5 km | 5 km

Olympischer Triathlon

1,5 km | 38,5 km | 10 km

für die ganze Familie:

- Kinderanimation
- direkt am Südstrand
- Vergünstigung in der Fehmarn-Badewelt
- zuschauerfreundliche Schwimm- u. Laufstrecke



www.fehmarn-triathlon.de

Das Extra für unsere Versicherten

Sport fördert die Gesundheit.
Deshalb erstatten wir unseren
Versicherten die Startgebühr.
Infos auf: www.continentale-bkk.de



PREMIERE 2020

VIKING TRIATHLON



14. Juni 2020

Schleswig

wanted

vikingWOMAN
vikingMAN

Mitteldistanz

113

1,9 km swim
90 km bike
21,1 km run



Info / Anmeldung

www.viking-triathlon.com



Liebe Triathletinnen und Triathleten, liebe Trainerinnen und Trainer, liebe Übungsleiterinnen, Übungsleiter, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Vereinen, liebe Freundinnen, Freunde des Triathlons!



Das einzig Beständige ist die Veränderung. Und diese suchte auch den Mikrokosmos des SHTU-Präsidiums recht plötzlich heim, als unser langjähriger Präsident Uwe Euskirchen unerwartet aus persönlichen Gründen am 17.09.2019 sein Amt niederlegte. In den sechs Jahren als Präsident hat er diese Position sehr geprägt und war an Einsatz und Zuverlässigkeit nicht zu toppen.

An dieser Stelle geht noch einmal herzlichen Dank an Uwe im Namen des Präsidiums und aller dem Triathlonsport Verbundenen im Land. Insgesamt stehen 15 Jahre Arbeit im Präsidium in der Historie. Dazu zählten die Aufgaben als Sportwart, Kampfrichterwart, Regionalliga- und Landesligabeauftragter. Diese Positionen sind mittlerweile hervorragend nachbesetzt und die Arbeit im Präsidium wird in hoher Qualität erledigt. Herzlichen Dank an euch alle für den tollen Job in 2019, gerade zum Ende des Jahres. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit euch im neuen Jahr.

Nun ist es an uns, im neu aufgestellten Präsidium Gutes zu bewahren und weiterzuentwickeln, aber auch über neue Wege nachzudenken. Dabei sind eure Ideen und Initiativen, liebe Sportlerinnen und Sportler im Land, gefragt. Eine gute Zusammenarbeit mit den Aktiven und Ehrenamtlichen ist aus meiner Sicht die beste Basis für einen interessanten und abwechslungsreichen Triathlonssport im Land. Scheut euch nicht, uns für eure Ideen in Anspruch zu nehmen, denn dafür sind wir ja auch da. Mit den 19 im November in Malente neu ausgebildeten C-Lizenz-Trainern kommt wieder ein zusätzlicher Impuls in die Vereine. Herzlichen Dank an Sven Schulze für die Vorbereitung und Durchführung dieser Ausbildung! Und den „Neuen“ viel Spaß beim Erstellen der Abschlussarbeit und dann gutes Gelingen beim Umsetzen!

Triathlon ist auch 2019 wieder ein Stück populärer geworden und hat sein Nischendasein endgültig verlassen. Nun kann ich hier nur stellvertretend Highlights nennen, aber was unbedingt dazu gehört sind die Team-Relay-WM in Hamburg (der ich persönlich beiwohnen durfte) und die Finals in Berlin. So spannend kann Triathlon sein. Auf der ganz großen Bühne bescherten uns Jan Frodeno und Anne Haug magische Momente. Die Wahl der beiden auf den zweiten Platz bei der „Wahl zum Sportler des Jahres 2019“ bestätigt deren Popularität. Aber auch auf Landesebene sind wir richtig gut dabei: Der 36-jährige Kieler Europameister über die Langdistanz Benjamin Winkler musste sich bei der Wahl zum Sportler des Jahres 2019 in Schleswig-Holstein nur knapp dem Schönberger Surfer Nico Prien geschlagen geben. Seine herausragende Saison beendete Benjamin auf Hawaii mit einem 13. Platz bei den Amateuren und einer grandiosen Zeit von 8:56 Stunden. Sicherlich ein Leuchtturm unserer Zunft in Schleswig-Holstein.

Diesen Schwung gilt es, auch im Land zu nutzen, sei es im Breitensport oder auch im Leistungsbereich. Vieles ist bewährt und läuft gut (z.B. die Landesliga), aber wir haben es auch mit neuen Herausforderungen zu tun, die wir annehmen müssen. Ganz klar dazu zählt der Klimawandel und der damit verbundene Umweltschutz. Wir Triathleten sind „Draußensportler“ und damit auf eine stabile und saubere Umwelt angewiesen. Wer diesen Sport liebt und betreibt, sollte sich zwangsläufig mit dem Schutz der Umwelt befassen. Dieses Thema haben wir noch deutlich zu wenig im Fokus. Ich bin gespannt, welche Projekte in den kommenden Monaten diesbezüglich entstehen.

*Ich freue mich mit euch auf eine hoffentlich ereignisreiche und spannende Saison 2020!
Sportliche Grüße*

Kai Möller, SHTU-Präsident

SHTU- Vorstand

**PRÄSIDENT**

Kai Möller
Hauptstraße 34a
24852 Groß Buchwald
04322.8840991 / 0172.6897288
kai.moeller@shtu.de

**EHRENPRÄSIDENT**

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

**VIZEPRÄSIDENT FINANZEN**

Günther Schall
Möhlsweg 19
24159 Kiel
Tel: 0431.36897
guenther.schall@shtu.de

**ANTIDOPINGBEAUFTRAGTE**

Kaja Schröder

**VIZEPRÄSIDENTIN
LEISTUNGSPORT**

Inke Ruiz Porath
Lorentzenstr. 19
23843 Bad Oldesloe
Tel: 04531.885110
inke.ruizporath@shtu.de

**LIGAWART**

Christian Loß
Weidenkamp 6
21039 Escheberg
0170.4771903
christian.loss@shtu.de

**VIZEPRÄSIDENT BREITEN-
SPORT, FRAUEN, JUGEND**

Harald Kitzel
Voss-Str. 54
23714 Malente
04523-5673
harald.kitzel@shtu.de

**VORSITZENDER
JUGENDAUSCHUSS**

Ehrhardt Petter
Fridtjof-Nansen-Weg 28
24119 Kronshagen
Tel: 0431.26099671
Fax: 0431.529244
ehrhardt.petter@shtu.de

**SPORTWART**

Dietmar Anke
Stubbenberg 23d
21039 Escheberg
dietmar.anke@shtu.de

**LANDESTRAINER**

Carsten Krömer
Hamburger Chaussee 16
24623 Brokenlande
Tel: 04327.140360
carsten.kroemer@shtu.de

**PRESSEWART**

Niels-Peter Binder
Wilhelmshavener Str. 14
24105 Kiel
Tel: 0431.802510
niels-peter.binder@shtu.de

**JUGENDTRAINERIN**

Camille Dietzel

**LEHRWART**

Sven Schulze
Kolberg-Körllin-Str. 13
23843 Bad Oldesloe
Tel: 04531.670188
sven.schulze@shtu.de

**JUGENDTRAINER**

Florian Plambeck

**KAMPFRICHTERWART**

Rüdiger Stamp
Franckestr. 3
24118 Kiel
Tel: 0173.1536629
ruediger.stamp@shtu.de

**GESCHÄFTSSTELLE**

Jacqueline Bülow
Zum Forellensee 1a
24802 Kleinvollstedt
Tel: 04330.9994-53 Fax: -54
geschaeftsstelle@shtu.de

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, Niels-Peter
Binder, André Beltz, Bettina Lange,
Sebastian Mroz, Swantje Maerker
und verschiedene Veranstalter sowie
Mitglieder des SHTU-Vorstands

Fotos: Jennifer Zornig, Peter Schmidt,
Sabrina Zimmermann ([www.foto-
grafisch-kiel.de](http://www.foto-
grafisch-kiel.de)), Niels-Peter Binder,
Lukas Schott, Lena Schott, Günther
Schall, André Beltz, Sven Schulze, Stina
Mick, Britta Hellmig, Thomas Hempel,
Carsten Krömer, Gönna Rehkamp,
Jana Rothes, Jörg Schüler (DTU),
Sebastian Mroz, Tilman Sanitz, Martin
Kunze, Mediateria, Ralf Krabbenhöft

Titelfotos: Jennifer Zornig, Lukas
Schott, Gönna Rehkamp

Gestaltung: Julia Mönkehaus

Auflage: 2.000 Exemplare

SHTU- Verbandsnachrichten

SHTU-Verbandstag in Großenaspe

Kai Möller ist neuer SHTU-Präsident

Die schleswig-holsteinischen Triathletinnen und Triathleten haben einen neuen Präsidenten. Auf dem Verbandstag in Großenaspe wurde Kai Möller an die Spitze des Verbandes gewählt und tritt damit die Nachfolge von Uwe Euskirchen an, der im September seinen Rücktritt erklärt hatte. Ehe sich der Verbandstag mit der Neuwahl beschäftigte, würdigte SHTU-Vizepräsident Günther Schall das langjährige Engagement des nun vorzeitig ausgeschiedenen Uwe Euskirchen, der ursprünglich erst für 2020 seinen Abschied angekündigt hatte. Euskirchen war 15 Jahre im Vorstand der SHTU tätig. Nachdem er zunächst als Sportwart und als Kampfrichterwart das Wettkampfwesen im Norden aktiv betreut und mitgestaltet hatte, wurde er 2012 zum Präsidenten der SHTU gewählt. Auch in der neuen Rolle nahm er viele seiner bisherigen Aufgaben weiter wahr und fungierte auch als Beauftragter für die Landesliga und die Regionalliga. „Der Vorstand bedankt sich im Namen aller Triathleten für Uwes großen Einsatz“, erklärte Günther Schall. Mit dem 49-jährigen Kai Möller aus Groß Buchwald übernimmt nun ein neuer Mann die Leitung des Verbandes. Obwohl er selbst erst vor sechs Jahren in die Triathlonszene einstieg, konnte Möller in den vergangenen Jahren als SHTU-Vizepräsident für den Breitensport sowie als Vorstandsmitglied des Triathlonvereins Dänischer Wohld und als Mitorganisator des Gettorfer Duathlons schon viele Erfahrungen sammeln, die ihm nun bei der neuen Aufgabe helfen werden. „Ich sehe die Triathlonszene in Schleswig-Holstein als eine Familie und möchte die Dinge gemeinsam mit dem Vorstand und den Vereinen gestalten“, skizzierte Kai Möller seine Devise für die nächsten Jahre. Zu Möllers Nachfolger auf dem Posten des Vizepräsidenten für den Breitensport wurde Harald Kitzel aus Malente gewählt. Die übrigen zur Wahl stehenden Vorstandsmitglieder wurden in ihren Ämtern bestätigt. Günther Schall bleibt Vizepräsident für die Finanzen, Dietmar Anke ist weiterhin Sportwart. Rüdiger Stamp, der 2019 in die Technische Kommission



▲ Der neue formierte SHTU-Vorstand: Ehrhardt Petter, Sven Schulze, Ehrenpräsident Bernd Lange, Präsident Kai Möller, Inken Ruiz Porath, Günther Schall, Carsten Krömer, Kaja Schröder (stehend von links); Dietmar Anke, Jacqueline Bülow, Rüdiger Stamp, Harald Kitzel (sitzend von links).

» Foto: Scholl

der DTU berufen wurde, fungiert bei der SHTU unverändert als Kampfrichterwart. Neben den Personalfragen und Ehrungen beschäftigten den Verbandstag auch verschiedene inhaltliche Punkte. So wurden Überlegungen zur Gebührenordnung und den Veranstalterabgaben ebenso beraten wie die Maßnahmen des Landesverbandes im Kampf gegen Doping.

Auszeichnung für ehrenamtliches Engagement

Jan-Philipp Krawczyk erhält den Kay-Koch-Pokal

Herausragendes ehrenamtliches Engagement für den Triathlon im Norden ehrt die Schleswig-Holsteinische Triathlon-Union in unregelmäßigen Abständen mit dem Kay-Koch-Pokal, mit dem an den 2010 verstorbenen früheren Jugendausschuss-Vorsitzenden erinnert werden soll. In diesem Jahr ehrte die SHTU einen Mann, der sich seit Jahren schon im Norden engagiert und nun 2019 auch wichtige Funktionen auf Bundesebene übernommen hat. Jan-Philipp Krawczyk aus Bornhöved ist seit März DTU-Vizepräsident für Kampfrichterwesen und Veranstaltungen. Zudem wurde der 35-jährige als Kampfrichter für die Olympischen Spiele 2020 in Tokio berufen. Die Triathleten im Norden kennen Jan-Philipp Krawczyk bereits seit 2002 als kompetenten Kampfrichter. Schon in frühen Jahren trat der Bornhöveder in die Fußstapfen seines Vaters Wolfgang Krawczyk, der viele Jahre als Kampfrichterwart und kurzzeitig auch als Präsident der SHTU engagiert war. Auch als Organisator des Q-Triathlons seines Heimatvereins TSV Quellenhaupt Bornhöved setzt Jan-Philipp Krawczyk die Familientradition fort. Zudem ist Krawczyk Vorsitzender des Fördervereins für die Triathlonjugend Schleswig-Holsteins. „Angesichts dieses langjährigen Engagements hat Jan-Philipp die Auszeichnung mehr als verdient“, stellte der neue SHTU-Präsident Kai Möller fest.



Kampfrichter in der SHTU

Positiver Trend setzt sich 2019 fort

Seit 2015 hält die SHTU an ihrer stetig steigenden Kampfrichterpräsenz bei regionalen Wettkämpfen fest. Auch in 2019 wurden bei insgesamt 26 genehmigten Veranstaltungen Wettkampfgerichte eingesetzt. Vor Beginn der Wettkampfsaison fanden die Weiterbildung der DTU-Bundeskampfrichter (BKR) sowie das Treffen der Kampfrichterobmänner der Landesverbände in Frankfurt statt. Im Februar 2019 wurde dann die eigene Weiterbildung mit Einweisung in das Thema Doping durchgeführt und nur wenige Wochen später wurden 9 (2018: 22) Kampfrichter*innen neu ausgebildet. Bei dieser Neuausbildung nahmen auch vier Kampfrichter*innen des Landesverbands Hamburg teil. Nach der Neuausbildung standen genau wie im Vorjahr wieder planerisch 91 Kampfrichter (KR) (davon 25 (2018: 22) Frauen) für den regionalen Einsatz zur Verfügung.

Mit der Ausbildung von Ehrhardt Petter verfügt die SHTU nun wieder über vier Bundeskampfrichter neben Jan Philipp Krawczyk, Jens Naundorf und Rüdiger Stamp, die bei zahlreichen Veranstaltungen der DTU, ETU und ITU auch außerhalb der Landesgrenzen im nationalen und internationalen Bereich zum Einsatz kommen. Besonders erfreulich ist, dass Jan Philipp Krawczyk zum Vizepräsidenten Kampfrichterwesen und Veranstaltungen der DTU berufen wurden und bei den Olympischen Spielen 2020 die Landesfarben als Technical Official (TO) vertreten wird. Erneut wurde das Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia“ mit zwei Kampfrichtern aus dem Landesverband in Berlin unterstützt.

Rückblickend kamen so 80 (2018: 78) Kampfrichter mit 211 (2018: 205) Einsatztagen zum Einsatz. Weiterhin konnten Kampfrichte*innen bei Großveranstaltungen in Hamburg und Roth ihre entsprechenden Erfahrungen mit internationaler Beteiligung machen. Aufgrund dieser komfortablen Personallage konnten nicht alle Kampfrichter/-innen ihre Mindestverpflichtung erfüllen. Von der luxuriösen Personallage profitieren derzeit nicht nur Kampfrichter, die ihre Lizenzen für die nächste Saison verlängert bekommen, sondern auch die Vereine, die derzeit Ausfallgeld hätten zahlen müssen.

Daher wird auf eine Neuausbildung nach gegenwärtiger Planung und der guten Personallage in 2020 verzichtet. Sollte eine Ausbildung dennoch erforderlich sein, werden die Termine für 2020 unter www.shtu.de veröffentlicht.

◀ Jan-Philipp Krawczyk wurde für sein Engagement geehrt. » Foto: Schall

Zusammenfassend lässt sich festzustellen, dass das Kampfrichterwesen sich in den letzten Jahren positiv entwickelt hat. Dies ist insbesondere der Verdienst der vielen ehrenamtlichen Kampfrichterkollegen und Kampfrichterkolleginnen, ohne die keine offiziellen Multisport-Rennen, weder von Vereinen organisierten Triathlon-, Duathlon- oder Swim-&-Run-Veranstaltungen noch Rennen der Ligen, geschweige die bekannten Großveranstaltungen der Nachbarverbände, stattfinden könnten. Hier möchte ich mich an dieser Stelle nochmals ganz besonders bedanken. Unsere zukünftigen Bemühungen sind nun, an diesem Standard festzuhalten und die gemachten Erfahrungen in die Aus- und Weiterbildung der Kampfrichter und -innen zu investieren und umzusetzen.

Rüdiger Stamp

Kampfrichterwart



▲ Unsere Kampfrichterinnen und Kampfrichter halten ihre Augen stets offen. » Foto: Binder

C-Trainer-Ausbildung in Malente

Neue Trainer bekommt das Land

Vom 25.11. bis 01.12.2019 absolvierten insgesamt 19 angehende C-Trainer die diesjährige C-Trainer-Ausbildung Triathlon im Sportbildungszentrum des LSV in Malente. Eine Woche lang haben die Teilnehmer gemeinsam diskutiert, gelernt, geschwitzt und Erfahrungen gesammelt. Die angehenden Trainer stammen aus einer Vielzahl von Vereinen aus ganz Schleswig-Holstein, zwei Teilnehmer reisten sogar extra aus Erfurt und Hameln zur Ausbildung an. Als Voraussetzung für die Teilnahme mussten alle einen Übungsleitergrundschein vom KSV oder LSV oder eine andere Trainerlizenz und einen „Erste-Hilfe-Nachweis“ mitbringen. Die Schwerpunkte der Ausbildung waren vielseitig und umfassten unter anderem die Themen: Technischschulung in den Einzeldisziplinen, Athletiktraining, Leistungsdiagnostik, Bikefitting, Trainingslehre und -planung, Ernährung, Regelwerk im Triathlon, Training mit Kindern, Antidoping, Regeneration und vieles mehr. Neben trainingsinhaltlichen Dingen kam aber auch der Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmern nicht zu kurz, um so auch von den Erfahrungen der anderen partizipieren zu können. Ich freue mich, dass wir auch in diesem Jahr wieder Trainer bei uns im Landesverband ausbilden konnten. Meine Hoffnung ist, dass sich die neuen Trainer zukünftig engagiert und aktiv in das Vereinsleben der Triathlonvereine in Schleswig-Holstein einbringen. Ich danke allen Referenten, die mich in der Ausbildungswoche unterstützt haben, nur so konnten die Teilnehmer umfassend ausgebildet werden.



▲ Gespannt lauschen die Teilnehmer den Ausführungen der Referenten. » Foto: Schulze

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

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

Sven Schulze

Lehrwart



▲ Harald Kitzel konnte auch seine Töchter zum Triathlon motivieren. » Foto: Kitzel

Breitensport in der SHTU

Unser neuer Vizepräsident stellt sich und seine Pläne vor

Kurz ein paar biografische Infos: Geboren 1954 in Gröppenbüren/Kreis Oldenburg/Niedersachsen, früh Kontakt zum Sport durch sportbegeistertes Elternhaus im Schwimm-, Handball- und Leichtathletik-Verein, seit dem 17. Lebensjahr auch schon als Trainer und Betreuer. Nach der Grundschule und dem Abitur in Delmenhorst erfolgte bis 1978 ein Studium an der Deutschen Sporthochschule in Köln mit dem Abschluss als Diplom-Sportlehrer. Erste berufliche Erfahrungen sammelte ich nach der Ausbildung als hauptamtlicher Vereinssportlehrer im TSV Altenholz. 1983 verlegte ich meinen privaten und beruflichen Schwerpunkt nach Malente: Hier wurde ich zunächst stellvertretender Verwaltungsleiter des Sport- und Bildungszentrums und schließlich von 1990 bis zum Ruhestand im April 2018 der Leiter der größten Sportschule in Schleswig-Holstein. Seit 1983 betreibe ich Triathlon, damals gab es noch „krumme“ Distanzen. So habe ich als meine längste Streckenlänge in Immenstadt (2,5 km – 120 km – 25 km) teilgenommen. Mittlerweile absolviere ich aber nur noch Breitensport-Distanzen. Die Holsteinische Schweiz hat mich seit damals als hervorragende Region für unseren Sport begeistert: ab 1987 habe ich für fünf Jahre den Kellersee-Triathlon organisiert, in der Hochphase waren 400 Teilnehmer dabei. Diese Veranstaltung ging anschließend in den Rosenstadt-Triathlon Eutin über.

Im Rahmen meiner Amtszeit als Vizepräsident habe ich mir vorgenommen, nicht nur bei Breitensportlichen Maßnahmen im Jugend- und Erwachsenenbereich zu unterstützen. Insbesondere möchte ich Breitensport-Lehrgängen

– wie sie es schon früher gab – aufleben lassen und mehrfach pro Jahr durchführen. Den ersten haben wir schon vom 10. bis 12. Januar im Sport- und Bildungszentrum Malente durchgeführt. Neben Trainingsinhalten aus den drei Teildisziplinen, aus Athletik, Koordination und Entspannung kam besonders der Indoor-Triathlon bei den Teilnehmenden gut an.

Anmeldung und Infos für die weiteren geplanten Lehrgänge ab sofort bei mir: harald.kitzel@gmx.de oder 04523-56 73.

Weitere Lehrgänge sind in 2020 geplant:

- März oder April
Lehrgang für Jugendliche im Alter von 15 – 19 Jahren in Malente (evtl. Jugendherberge)
(Termin wird über die Vereine mitgeteilt)
- 18.09. bis 20.09.
Lehrgang nur für Frauen in Malente
Lehrgangsleitung weiblich
Schwerpunkte: alle drei Disziplinen, Athletik, Stabi, Regeneration
- 13.11. – 15.11.
Lehrgang für Erwachsene (weibl./männl.) in Malente
Lehrgangsleitung: Harald Kitzel
Schwerpunkte: alle drei Disziplinen, Koppeltraining, Ernährung, Kraft

Harald Kitzel

Vizepräsident Breitensport, Jugend, Frauen

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der SHTU

Internetauftritt bekommt neues Gesicht

Auch wenn die Mitgliederzahlen des Triathlonverbands immer noch vergleichsweise übersichtlich bleiben im Vergleich zu anderen großen Fachverbänden, so ist Triathlon doch schon lange keine Randsportart mehr. Die internationalen Wettkämpfe werden live im Fernsehen übertragen und selbst jeder kleine Triathlon wird in der örtlichen Presse ausreichend gewürdigt und zieht auch viele Zuschauer an. Triathlon ist also in der öffentlichen Wahrnehmung präsent und man muss wirklich kaum noch jemandem erklären, welche drei Disziplinen zu unserem Dreikampf gehören.

Die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der SHTU spielt da eine etwas kleinere Rolle und richtet sich zumeist in erster Linie an die Triathlonszene im Land. Mit den Infos auf unserer Internetseite und in den sozialen Medien und natürlich auch mit diesem Jahrbuch wollen wir Euch

über die Aktivitäten des Verbands und die Geschehnisse im Triathlon-Land Schleswig-Holstein auf dem laufenden halten und das Zusammengehörigkeitsgefühl der Triathlonwelt im Norden stärken.

2019 haben wir begonnen, ein paar neue Akzente zu setzen. Der SHTU-Internetauftritt wird gerade überarbeitet. Ein Entwurf für eine von einer Agentur neugestaltete Seite mit modernerem Design liegt vor. Diese Seite muss nun noch mit Leben gefüllt werden. Die bisherige Internetseite wurde allein von Uwe Euskirchen gepflegt. Künftig sollen sich mehrere Mitwirkende um den Internetauftritt und die Social-Media-Präsenz der SHTU kümmern. Hierbei sind auch Triathlonfreund*innen willkommen, die sich mit Ideen, Wissen und Einsatz einbringen möchten. Die Facebook-Seite der SHTU verfolgen derzeit über 650 Abonnenten.

Auf das SHTU-Jahrbuch „Triathlon ganz oben“ habt Ihr dieses Mal etwas länger warten müssen als in den vergangenen Jahren. Aus mehreren organisatorischen Gründen konnten wir dieses Werk erst später fertigstellen und drucken.

Mit der neuen Ausgabe haben wir nun zum zehnten Mal ein Jahrbuch in der jetzigen Form und im etablierten Layout zusammengestellt. Hierfür geht ein großer Dank an alle, die mit Fotos und Beiträgen dafür sorgen, dass das Heft auch Inhalt hat. Ein besonderer Dank geht auch an unsere Grafikerinnen, die jedes Jahr dafür gesorgt haben, dass das Jahrbuch in modernem und klarem Layout vorliegt. Rita Erven hatte das moderne Layout 2010 entwickelt und viele Jahre das Heft gestaltet, ehe nun Julia Mönkehaus seit drei Jahren mit gleicher Kreativität und Genauigkeit für die Vorbereitung des Drucks verantwortlich ist. Für mich ist es nach zehn Jahren das letzte Heft als verantwortlicher Redakteur. Nach 12 Jahren als Pressewart möchte ich 2020 dieses Amt gern in neue Hände geben. Etwas frischer Wind und neuer Elan kann der SHTU vielleicht auch auf dieser Position gut tun.

Niels-Peter Binder
Pressewart

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.



Beethovenstr. 2 - 4, Itzehoe
www.sci-triathlon.de

Exklusiv
für Gruppen,
Vereine und
Triathleten


Schwimmzentrum
Itzehoe

Klosterbrunnen 6, Itzehoe
Telefon: 04821 774-444
www.schwimmzentrum-itzehoe.de

SHTU-Jugend

Der Bericht des Landestrainers

Die Entwicklung verläuft weiter positiv

Die Saison 2019 ist abgeschlossen und die Ergebnisse zeigen, dass sich unsere Platzierungen im Top-10- und Top-20-Bereich im Vergleich zur letzten Saison fast verdoppelt haben.

Dieser Erfolg wurde vor allem durch das konsequente Training, die Unterstützung von Eltern und Heimtrainern sowie durch das zusätzliche Angebot der SHTU möglich. Die Athleten investieren bis zu 20 Stunden pro Woche in ihr Training und müssen zusätzlich Disziplin bei Ernährung und Schlaf beweisen. Dabei stehen ihnen die Eltern als Taxifahrer und mit finanzieller Unterstützung zur Seite. Die Heimtrainer tragen mit ihren Trainingsplänen und dem Einsatz an Beckenrand und Laufbahn zum Erfolg der Athleten bei. Um die Wettkampfvorbereitung optimal zu gestalten, hat die SHTU dieses Jahr neben Wassertraining und dem Wintertrainingslager Experten herangezogen. So durchliefen die Athleten eine Fallschule mit dem Landestrainer des Taekwondos Martin Paust, einen Ernährungsworkshop mit Katharina Gorka und Mentaltraining mit Karen Thielert-Krömer.

Das Jahr 2019 begann für 14 der Triathleten im Wintertrainingslager in der Schweiz. Jeden Tag stand uns die

Schwimmhalle für drei Stunden zur Verfügung. Ergänzend wurde Skilanglauf mit Jana Rothes und Athletik mit Rike Kubillus trainiert. Martin Heinrichs bekochte uns so gut, dass selbst die Kinder hinter vorgehaltener Hand sagten, dass sie zu Hause nicht so gutes Essen bekommen wie in diesem Trainingslager. Das Trainingslager in der Pfadfinderhütte oberhalb von Poschiavo ist so gut gelungen, dass das nächste Mal insgesamt 27 Athleten und Betreuer die Schweiz unsicher machen werden.

Die ersten Wettkämpfe fanden im März in Nürnberg statt und bewiesen, dass sich die disziplinierte Vorbereitung gelohnt hatte. Leann Dietzel und Julia Bröcker qualifizierten sich für den Qualifikationswettkampf der Junioren-Europameisterschaft in Saarbrücken. Julia unterstrich einmal mehr ihre gute Form und zeigte gerade im Laufen ihre Klasse auf der 5000-Meter-Distanz, die sie mit 18:06,0 Minuten als zweitschnellste Zeit ihrer Altersklasse lief. Auch Junias Groth zeigte sich ehrgeizig auf der 5000 m langen Laufstrecke und erreichte eine persönliche Bestzeit von 15:56,0 Minuten.



▲ Triathleten im Schnee: Trainingseinheit auf der Skipiste. » Foto: Rothes

▲ Julia Bröcker und Leann Dietzel in Saarbrücken. » Foto: Krömer

▲ Ausrüstungspartner der SHTU-Jugend.

Im April fand der interne Qualifikations-Wettkampf zur Jugend-Europameisterschaft in Saarbrücken statt, an dem Julia Bröcker und Leann Dietzel teilnahmen. Beide mussten sich, als jüngster Jahrgang 2003, gegenüber den Älteren (Jahrgang 2002 bis 2000) über 750 m Schwimmen, 18 km Radfahren und 5023 m Laufen behaupten. Julia biss sich nach einem guten Schwimmergebnis durch die 8 Runden und konnte als 10. von 16 Athletinnen auf die Laufstrecke gehen. Dort lieferte sie einen Superlauf ab (drittschnellste Zeit: 18:58,2 Min.) und finishte mit einem Endspurt als 7. in der Gesamtwertung (3. in der Altersklasse Jugend A und als beste im Jahrgang 2003).

Es folgten 12 erfolgreiche Tage im Radtrainingslager in der Toskana mit André Beltz, wo die Athleten auf die Duathlon-DM in Weyhe am 5. Mai vorbereitet wurden. Auch hier konnte die SHTU einen sehr überzeugenden Auftritt hinlegen: Leann Dietzel erkämpfte sich den dritten Platz – hauchdünn vor ihrer Freundin Julia Bröcker, die den vierten Platz belegte. Das Team der Jugend A (Junias Groth, Pelle Springer und Lasse Fitschen) gewann sogar die Mannschaftswertung. Ebenfalls einen Podiumsplatz (Platz 3) erreichte das zweite Team mit Thies Heinrichs, Oliver Nissen und Johan Makoschey. Das Team der Jugend B besetzte nach einem tollen Wettkampf den zweiten Platz in der Mannschaftswertung mit Bjarne Rehkamp, Mattes Lassen und Luis Schöninger.



▲ SHTU-Kader in Jena. » Foto: Rehkamp

Jugend-Landesmeister

Triathlon

Schüler C

Sofie Sandau, SV Tungendorf

Niklas Döhlemeyer, TSV Bargteheide

Schüler B

Sarah Sandau, SV Tungendorf

Adrian Hegelmann, SV Tungendorf

Schüler A

Lentje Ortfeld, Tri-Sport Lübeck

Paul Grindel, Möllner SV

Jugend B

Julia Bröcker, TSV Quellenhaupt Bornhöved

Jasper Ortfeld, Tri-Sport Lübeck

Duathlon

Schüler C

Sofie Sandau, SV Tungendorf

Niklas Döhlemeyer, TSV Bargteheide

Schüler B

Bette schwarz, TSV Quellenhaupt Bornhöved

Malte Sievers, Ahrensburger TSV

Schüler A

Cosmea Heinze, Triathlon Dänischer Wohld

Paul Grindel, Möllner SV

Jugend B

Lena Fitschen, TSV Bargteheide

Noah Garbers, TSV Bargteheide

Jugend A

Oliver Nissen, TSV Bargteheide

Entwicklung der TOP-Platzierungen von SHTU Startern bei der DM

	TOP 10	TOP 20
2016	2	6
2017	7	7
2018	6	9
2019	10	17

Gemeinsam mit dem Hamburger Landesverband ging es im Juni zum DM-Vorbereitungslehrgang in Kienbaum. Von dort aus ging es ohne Umwege direkt zum DTU-Cup nach Jena, wo sich die Athleten im neuen Wettkampf-format die Laktatwerte um die Ohren hauten (Jugend B: 0,2S km Schwimmen – 4 km Rad - 0,9 km Lauf - 0,2S km Schwimmen – 4 km Rad - 0,9 km Lauf/ Jugend A: 0,3S km Schwimmen – 6 km Rad – 1,1 km Lauf – 035 km Schwimmen – 6 km Rad – 1,1 km Lauf). Beste Athletin an diesem Tage war Julia, die mit einem sehr guten fünften Platz das Rennen beendete. Ebenfalls im Top-20-Bereich finishten Leann mit Platz 14, Junias mit Platz 15 und Thies mit dem 16. Platz.

Die Deutsche Meisterschaft in Grimma Ende Juni war auch dieses Jahr geprägt von Hitze, Sonne und Schweiß. Hitzeschlacht war eines der Worte, die sich öfter wiederholt haben. Dem konnte unsere Athleten mit drei Top-10-Platzierungen, einigen Kaderqualifikationen für 2020 und ganz viel Spaß trotzen. Junias Groth (Tri DW) erreichte die beste Platzierung für Schleswig-Holstein: Platz 6 mit einer Zeit von 55:37 Minuten. Großartig Junias – weiter so! Weitere Platzierungen in der männlichen Jugend A sicherten sich Jaspar Ortfeld (Tri-Sport Lübeck, 17. Platz), Lasse Fitschen (TSV Bargteheide, 26. Platz), Thies Heinrichs (SC Itzehoe, 27. Platz) und Pelle Springer (Wasserratten Norderstedt, 39. Platz).

Dass unsere Jüngsten nicht nur gute Athleten sind, bewies einmal mehr der jüngste Athlet der SHTU, Moritz Lenz (VfL Oldesloe). Moritz war bei der Länderparade der Fahnenträger unseres Teams (siehe Bild) und repräsentierte stolz unseren Landesverband. Leider verfolgte ihn am nächsten Tag das Pech. Nach einer guten Leistung im Schwimmen hatte Moritz eine gute Radgruppe abbekommen und war dabei, seine Qualitäten auf dem Rad auf die Straße zu bringen, bis ein Athlet bei einem Ausweichmanöver sein Vorderrad zur Seite drückte und Moritz zu Fall brachte. Zum Glück hat er „nur“ Hautabschürfungen und einen großen Schrecken bekommen und natürlich die Traurigkeit, dass das Rennen vorbei war. Moritz, mach' Dir keine Gedanken, Deine Zeit wird kommen – vielleicht schon bald in Goch.

In dem mit 70 Startern besetzten B-Jugend-Rennen freute sich Luis Schöniger (VfL Oldesloe) über einen großartigen neunten Platz. Auch Mattes Lassen (SG Athletico Büdelsdorf, 32. Platz), Bjarne Rehkamp (Tri DW, 37. Platz) und Constantin Johannsen (SC Itzehoe, 64. Platz) absolvierten ein gutes Rennen. Im Rennen der männlichen Junioren erkämpfte Lucas Hüllweck (Möllner SV) den 37. Platz und Jan Ilgner (VfL Oldesloe) den 34. Platz. In der weiblichen Jugend A belegte Julia Bröcker (VfL Oldesloe) den siebenten Platz und erbrachte somit die zweitbeste Leistung der SHTU. Julia lieferte eine konstante Leistung in allen drei Disziplinen ab. Leann Dietzel (Wasserratten Norderstedt) startete mit der achtbesten Zeit im Schwimmen und freute sich über die zweite Radgruppe, hielt gut mit und musste leider nach einer Kollision mit einer anderen Athletin einen Sturz verarbeiten. Nach kurzer Orientierung stieg sie wieder aufs Rad und erreichte den 25. Platz. Kurz dahinter kam Janne Schreiber (SG Athletico Büdelsdorf) auf dem 27. Platz ins Ziel.

Am 1. August stand ein großer Tag für Leann, Julia und Pelle bevor. Unsere drei Athleten machten sich auf den Weg nach Potsdam, um dort am Bundesstützpunkt unter optimalen Bedingungen zu leben, zu lernen und



▲ SHTU-Talente bei der Länderparade bei der Deutschen Meisterschaft in Grimma » Foto: Krömer

zu trainieren. Jetzt stehen, dank der Schulzeitstreckung, keine 35 sondern 20 Stunden auf dem Stundenplan. Die Trainingsstätten befinden sich im Umkreis von einem Kilometer und sie können die Freizeit mit gleichgesinnten Leistungssportlern aus allen Bereichen teilen. Wir sind Anfang November mit sieben Athleten nach Potsdam gefahren und haben unsere Athleten besucht und deren Bedingungen kennengelernt. Nicht nur die dortigen Trainer (Suse und Oskar) hießen uns willkommen, auch die Schleswig-Holsteiner Nina Eim und Peer Sönksen (beide ehemals SC Itzehoe) begrüßten uns. Nina nahm sich am Abend die Zeit und hat über ihren Werdegang berichtet.

Nach Grimma dürfte der DTU-Cup in Goch den Titel „Hitzeschlacht Teil 2“ verdienen. Doch auch am 24. August war es beeindruckend zu sehen, welche Leistungen alle Athleten erbrachten. Julia besaß von unseren Athleten offensichtlich die beste Strategie, mit den Bedingungen in Goch zurechtzukommen – die Belohnung war der vierte Platz. Die weiteren Top-20-Platzierungen erreichten Junias Groth (13. Platz), Leann Dietzel (14. Platz), Moritz Lenz (16. Platz) und Pelle Springer (19. Platz).

Ein besonderes und erstmaliges Angebot der SHTU für die Jahrgänge 2007 bis 2000 ob Anfänger, Breiten- oder Leistungssportler bot unser Sommertrainingslager. In einem einsam gelegenen Waldstück, in der Nähe von Großenaspe, fanden sich 24 Athleten mit ihren Zelten ein. In den 11 Tagen hatten Alicia Stöltzing, Florian Plambeck

- Gute Laune bei den Bargteheider Talente, die in Berlin beim Jtfo-Finale dabei waren. » Foto: Mroz

und ich einiges mit den Athleten vor. Und zwar Training, das komplette Programm: Schwimmen in der Roland-Oase Bad Bramstedt, wo wir herzlich empfangen und betreut wurden, Radtouren, Lauftraining, Freiwassertraining im Einfelder See, Athletik auf dem Rasen oder SUP. Neben den „Standards“ gab es ein breites Programm an naturerlebnispädagogischen Elementen, Teamübungen usw. Nicht zu vergessen sind die alltäglichen Aufgaben, die durch die Athleten in festgelegten Gruppen (Campdienst) organisiert und erledigt werden mussten. Wir wurden in dieser Zeit wunderbar durch die Teams gepflegt und auch das anschließende Abwaschen wurde mit einem Lächeln erledigt. Das Feedback war überwältigend und hat uns dazu motiviert, im kommenden Sommer ein erneutes Sommertrainingslager anzubieten (2008 bis U25 Datum 26.07.-05.08.2020).

Wie geht es weiter? Wir werden weiterhin an uns arbeiten und das Optimale aus uns raus holen. Wir müssen einiges tun, um unser Level zu halten und aufpassen, dass wir uns nicht auf unseren Erfolg ausruhen. Doch unsere Situation stimmt mich positiv, zumal die gute Arbeit der Heimtrainer und Jugendtrainer der SHTU eine sehr breite, motivierte und gut ausgebildete Schüler-A- und Jugend-B-Mannschaft als Unterbau für eine weiterhin hoffnungsvolle Nachwuchsarbeit möglich machen.

Auch in diesem Jahr möchte ich mich ganz besonders bei allen Heimtrainern, Eltern und dem Vorstand für die tolle Zusammenarbeit und Unterstützung bedanken.

Ich freue mich auf die neue Saison, auf die Erfolge, die wir haben werden und den Wunsch, dass wir die Saison unfallfrei erleben dürfen.

Carsten Krömer

Landestrainer



▲ Sonniges Lauf-ABC im Sommertrainingslager. » Foto: Krömer



Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia“ in Berlin

Bargteheider Triathleten auf olympischer Spurensuche

Zum dritten Mal in Folge qualifizierten sich die Triathletinnen und Triathleten des Kopernikus-Gymnasiums Bargteheide beim schleswig-holsteinischen Landesfinale in Brokdorf für das Bundesfinale in Berlin. Anlässlich des 50. Jubiläums von „Jugend trainiert für Olympia und Paralympics“ gab es eine imposante Eröffnungsfeier im Olympiastadion, als deren inhaltlicher Höhepunkt neben artistischen und musikalischen Show-Acts sicherlich die Rede des Bundespräsidenten Frank-Walter Steinmeiers gelten darf. Für die 4.500 jungen Sportlerinnen und Sportler indes war wohl der Einmarsch durch die Katakomben sowie der Einzug über die berühmte blaue Laufbahn der emotionale Höhepunkt des Festaktes, an dessen Ende die Schwimm-Olympiasiegerin Britta Steffen vor 12.500 Gästen feierlich das olympische Feuer entfachte.

Auch die Sportwettkämpfe der Triathleten fanden auf historischem Gelände statt. Die 200-Meter-Eingangsdisziplin fand im Jahn-Schwimmbecken des Sportforums aus den 1920er Jahren statt. Mit dem Rad ging es dann insgesamt drei Kilometer in Richtung Glockenturm und zweimal um das Maifeld, einem zu Propagandazwecken errichteten und 1936 eingeweihten Exerzierplatz, flankiert mit imposanten Türmen, Stelen und Statuen. Der abschließende Ein-Kilometer-Lauf ging vorbei am Reitgelände sowie diversen Trainingsplätzen von Hertha BSC. Und alles im Schatten des beeindruckenden Baus des monumentalen Olympiastadions.

Das Teilnehmerfeld war – wie immer in Berlin – gespickt mit Internaten, Stützpunktschulen und Sportgymnasien, wodurch es die Bargteheider Sportler schwer hatten, sich unter die Top 10 zu mischen. Gewertet wurden die besten drei Jungen- und Mädcheneinzelergebnisse sowie beide

gemischte Staffeln, sodass für die Nordlichter eine Wettkampfgesamtdauer von 3:19 Stunden herauskam. Waren die Top 3 aus Neubrandenburg, Leipzig und Erlangen in einer anderen Liga, so waren die Plätze 4 bis 12 innerhalb von nur 10 Minuten sehr dicht beieinander und distanzieren sich ihrerseits wiederum von den hinteren Plätzen. Viel hat also nicht gefehlt. Die Mannschaft wird weiter reifen, den olympischen Geist mitnehmen und 2020, wenn auch in Schleswig-Holstein das große Jubiläum des weltweit größten Schulsportwettbewerb zentral in der Landeshauptstadt begangen wird, mit der hinzugewonnenen Erfahrung und neuen Ambitionen aufwarten. Noah Garbers und Lena Fitschen werden nach vier erfolgreichen Jahren mit drei Landesmeistertiteln aus Altersgründen das Team um Lehrer und Betreuer Sebastian Mroz verlassen. Mit Clara Bour, Lara Hoppe, Victoria Kelb, Sönke Nitz, Ben Göttische und Liam Wulf ist das Kopernikus-Gymnasium jedoch weiterhin bestens aufgestellt, da der TSV Bargtheide stetig neue Talente hervorbringt.

Sebastian Mroz

Vom SHTU-Talent zur Olympiakandidatin

Nina Eim schafft den internationalen Durchbruch

Eine Karriere, die im SHTU-Kader Fahrt aufnahm, kann auch bis in die Weltspitze führen. Das unterstrich die Itzehoerin Nina Eim, die 2019 den nächsten Schritt auf höchstem Level schaffte. Auch wenn Nina nicht mehr in Schleswig-Holstein trainiert, ist sie schon jetzt ein tolles Vorbild für die neuen Talente der SHTU. Vor der vertrauten Kulisse beim ITU-World-Cup-Triathlon in Hamburg feierte sie ihren bislang größten Erfolg.

Beim Mixed-Team-Relay wurde sie mit der DTU-Mixed-Staffel, zu der neben ihr noch Laura Lindemann, Justus Nieschlag und Valentin Wernz gehörten, Vize-Weltmeisterin und wurde von einem riesigen Publikum am Streckenrand und am Fernsehschirm bejubelt. Zuvor hatte sie im Sommer 2019 schon mehrere starke Rennen auf internationalem Niveau abgeliefert. Im Weltcup landete sie gleich drei Mal in den Top-Ten (2. in Cagliari, 5. in Nur-Sultan und 6. in Antwerpen). Zudem gewann sich drei Rennen im Continental-Cup (African Cup Troutbeck, European Cup Lievin & African Cup Rabat). Ihre starke Form krönte die 20-Jährige mit dem 9. Platz bei der EM in Weert über die Olympische Distanz.

Mit ihren starken Leistungen verdiente sich Nina Eim die Nominierung in den sechsköpfigen Olympiakader der Deutschen Triathlon-Union. Nina darf sich berechnete Hoffnungen machen, im Sommer bei den Olympischen Spielen in Tokio mit am Start sein zu können.

Die SHTU-Minis

Nachdem 2018 begonnen worden war, sich regelmäßig mit ambitionierten und interessierten Schüler A-Athleten aus ganz Schleswig-Holstein für Trainingswochenenden zu treffen, wurde dies 2019 erfolgreich fortgesetzt. Neben den Sichtungswochenenden, in denen vor allem Schnelligkeit, Technik und Radbeherrschung getestet wurden, fand in Itzehoe ein Trainingswochenende statt, dessen Highlight die Teilnahme am Störlauf bildete. Im Sommer stand ein großes Trainingslager in Großenaspe an, welches zusammen mit dem Kader und weiteren Interessierten Jugendlichen abgehalten wurde.

Es gelang auch dieses Jahr wieder, einen guten Mix aus Training und Spaß zu finden. Neben Frühtraining gehörte auch die abendliche Runde „Werwolf“ fest zum Programm. Aus Trainersicht ist es schön zu sehen, wie aus Konkurrenten Freunde werden. Kannte man sich Anfang des Jahres lediglich von verschiedenen Triathlonwettkämpfen als Rivale oder Kontrahent, wuchsen Freundschaften und eine tolle Gemeinschaft zusammen.

Dies zeigt, dass der eingeschlagene Weg, Kids in dem Alter zusammenzubringen, richtig ist und macht schon jetzt Lust auf weitere Maßnahmen im Jahr 2020.

Florian Plambeck, SHTU-Nachwuchstrainer



▲▲ Der SHTU-Nachwuchs übt Radbeherrschung mit Stefan Justus beim Sichtungswochenende. » Foto: Krömer

▲ Die WM Silber-Staffel der mit Laura Lindemann, Nina Eim, Justus Nieschlag, Valentin Wernz. » Foto: DTU/Jörg Schüler



DAS TEAM KAISER AXA NEUMÜNSTER STELLT SICH VOR

Unser Team ist für Sie da!

Seit vielen Jahren bieten wir unseren Kunden an unserem Standort in Neumünster einen fachkundigen und zuverlässigen Service in puncto Versicherungsschutz. In unseren schönen Räumlichkeiten in Neumünster (unweit des Parkplatzes Waschpohl) sind wir für Fragen rund um Ihre Versicherungen und Finanzen für Sie da.

Zu unseren Tätigkeitsschwerpunkten zählen insbesondere die gesundheitliche Absicherung, Vermögensmanagement bzw. Geldanlage und jegliche Absicherungen für den Öffentlichen Dienst. Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen und Sie von unserer Kompetenz und Zuverlässigkeit zu überzeugen.

Rufen Sie uns gern an oder schauen Sie einfach einmal vorbei auf eine Tasse Kaffee.



VORSICHT IST GUT. SPASS IST BESSER!

Immer sicher unterwegs: dank Top-Leistungen mit der Privaten Unfallversicherung von AXA. Sollte doch mal etwas passieren, sind wir für Sie da! Damit Sie so schnell wie möglich wieder mitten im Leben stehen. Wir sorgen dafür, dass Sie aus dem Urlaubsort abgeholt werden und in eine Klinik in Deutschland kommen. Und auch bei der Auswahl der Rehaklinik sind wir z.B. behilflich.

- Leistungen individuell auf Ihren Bedarf angepasst
- Kapitalzahlung schon bei geringer Invalidität von 1 %
- Weltweiter Versicherungsschutz – rund um die Uhr
- Umfangreiches Reha-Management



**Ab 5,99 € pro
Monat**



**AXA Hauptvertretung Christian Kaiser, Wittorfer Str. 18, 24534 Neumünster,
Tel.: 04321/5646770, Email: christian.kaiser@axa.de**

SHTU-Athleten on tour

SHTU-Athleten international

Weltmeister und Europameisterinnen aus dem Norden

Wenn die Saison beendet ist, werden besondere Leistungen und Erfolge gern noch einmal in feierlichen Rahmen gewürdigt und hervorgehoben. So gehört zu den festen Ritualen des Verbandstages der Schleswig-Holsteinischen Triathlon-Union stets die Auszeichnung der Ausdauersportler aus dem Norden, die bei überregionalen Titelkämpfen erfolgreich waren. Insgesamt 15 Altersklassenathleten konnten bei internationalen Titelkämpfen oder bei Deutschen Meisterschaften einen Platz in den Medaillenrängen erkämpfen. Diese Asse bildeten wieder ein tolles Bild erfolgreicher Altersklassenathleten. In der Saison 2019 waren die Asse aus dem nördlichsten Bundesland wieder in vielen Ecken Europas am Start und reisten für ihren Sport weit. Früh in der Saison wurden schon im spanischen Pontevedra die besten Duathleten der Welt gesucht. Die WM-Medaillen im Triathlon wurden in der Schweiz in Lausanne vergeben. Wer im Sprinttriathlon Edelmetall auf kontinentaler Ebene gewinnen wollte, musste ins tiefste Russland nach Kasan reisen. Diese weite Reise unternahm Anke Lakies. Die Oldesloerin wurde mit EM-Gold belohnt. ETU-Goldmedaillen im Crosstriathlon und Crossduathlon brachte Diana Mull (TSV Quellenhaupt Bornhöved) von den Titekämpfen in Targu Mures (Rumänien) mit nach Hause.



▲ Die erfolgreichen AgeGrouper aus dem Norden. » Foto: Schall

Die Chance, sich auf der Olympische Distanz mit den besten Europäern zu messen, lag dagegen nicht ganz so fern. Im niederländischen Weert nutzten gleich mehrere SHTU-Asse die Chance, sich als europäische Champions in Szene zu setzen. Udo van Stevendaal (SV Großhansdorf, M 50) sowie Heiko Hentrop (M 75) und Margit Bartsch (W 65/ beide SG Athletico Büdelsdorf) holten sich die EM-Titel in ihren Altersklassen.

Udo van Stevendaal war 2019 einmal mehr der herausragende AgeGrouper der SHTU. Er wurde in Spanien Duathlon-Weltmeister und holte sich bei den Weltmeisterschaften in Lausanne auch noch die Silbermedaille auf der Olympischen Distanz.

Das Double als Welt- und Europameister in einer Saison schaffte auch der unermüdliche Heiko Hentrop, der seinem EM-Titel auch den Sieg bei der WM in Lausanne folgen ließ.

Bei den Deutschen Meisterschaften durften aufstrebende Asse wie Leonie Wilke (SV Tungendorf/ M 20) ebenso über DM-Gold wie erfahrene Cracks wie Matthias Jubit (Borener SV/ M 45).

▼ Heiko Hentrop wurde Welt- und Europameister.





◀◀ Udo van Stevendaal und Bettina Lange sind seit Jahren Aushängeschilder der SHTU.

◀ Anke Lakies durfte in Russland über EM-Gold jubeln.



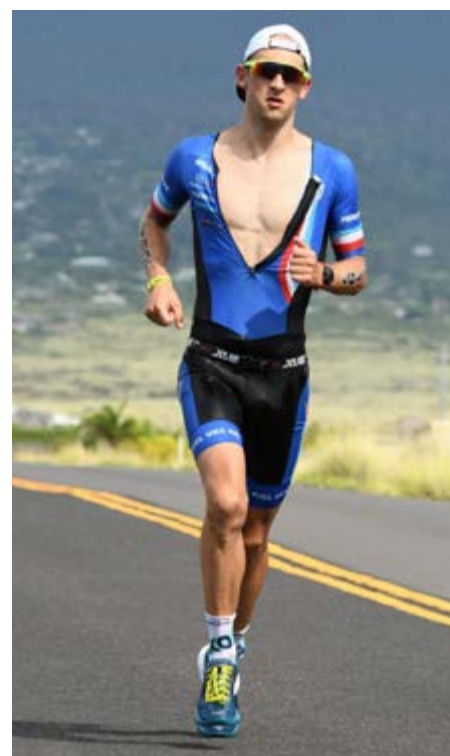
SHTU-Ausdauercracks auf der Langdistanz

Benjamin Winkler und Simon Müller setzen Ausrufezeichen

Keine andere Distanz steht auch außerhalb des harten Kerns der Triathlonszene so im Blickpunkt wie die 226 km lange Langdistanz. Mit ihren Siegen bei der IronMan-Weltmeisterschaft auf Hawaii haben Anne Haug und Jan Frodeno einmal mehr die Sportwelt begeistert und die Triathlonszene fasziniert. 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen – diese Herausforderung treibt immer wieder Triathletinnen und Triathleten an und sie begeistert weltweit die Zuschauer. Der OstseeMan-Triathlon in Glücksburg lockt seit 2002 Jahr für Jahr so viele Fans an wie kein anderes Event im Norden. Auch wenn die Teilnehmerzahlen an der Förde seit der Austragung des IronMan Hamburg

▲ Simon Müller ist der stärkste IronMan-Newcomer des Jahres. » Foto: Zornig

nicht mehr das Niveau früherer Jahre erreichen, ist der OstseeMan weiterhin einer der Klassiker unter den deutschen Langdistanz-Rennen. Bei der 18. Auflage des Dreikampfs am Wasserschloss waren Eike Carstensen vom SV Enge-Sande, die kurz vor ihrem 50. Geburtstag einen der größten Erfolge ihrer Karriere als Ausdauersportlerin feiern durfte und in 11:46:16 Stunden Landesmeisterin wurde, sowie der Neumünsteraner Fredrerik Heesch (9:37:30 Stunden) die besten SHTU-Asse des Tages. Aber auch bei den großen deutschen IronMan-Wettkämpfen in Frankfurt und Hamburg sowie beim Langdistanz-Klassiker in Roth glänzten „eiserne“ Triathletinnen und Triathleten aus Schleswig-Holstein. Zum wohl unumstrittenen IronMan-Helden des Nordens avancierte 2019 Benjamin Winkler vom USC Kiel. Der 36-jährige hatte bereits in den



▲ Benjamin Winkler präsentierte sich 2019 mehrfach in Topform.

Vorjahren tolle IronMan-Leistungen abgeliefert, nahm aber nun erstmals auch den „Slot“ für die WM in Kailua-Kona an. Bei den European IronMan Championship in Frankfurt erreichte der 36-jährige bei brütender Hitze das Ziel nach 9:04:11 Stunden als bester Amateur (AgeGrouper) des gesamten Teilnehmerfeldes. Mit dem Sieg in der Altersklasse M 35 sicherte er sich die Qualifikation für die WM auf Hawaii. In Kona setzte „Benni“ noch einen drauf. Bei seinem Hawaii-Debüt kam er als 50. der Gesamtwertung (7. M 35) nach 8:56:27 Stunden ins Ziel. Es gibt keine Buchführung darüber, aber es ist sicher, dass die Zeit von Benjamin Winkler eine der schnellsten Zeiten ist, die je ein Schleswig-Holsteiner auf Hawaii erzielt hat. Nur Dirk Aschmoneit (früher Neumünster), der in 1980ern als einer der besten deutschen Starter auf Hawaii war und bei seinem schnellsten Rennen

auf Hawaii 1989 8:49:53 Stunden benötigte, und der Ex-Kieler Ralf Eggert, der mit seinen 8:46:14 Stunden aus 2003 wohl die schleswig-holsteinische Bestmarke auf Hawaii hält, waren wohl bisher schneller im Ziel auf dem Alii Drive als Benjamin Winkler. Zusätzlich zu den großen Auftritten auf der IronMan-Bühne überzeugte Benjamin Winkler auch in der Heimat. So wurde er 2019 nach seinem Sieg bei den Sprint-Landesmeisterschaften in Flensburg wenig später in Lübeck auch Landesmeister der Männer über die Mitteldistanz. Kein anderer Triathlet der SHTU ist auf der gesamten Wettkampfpalette so herausragend. Und kein anderer Altersgenosse liefert über so einen langen Zeitraum Leistungen auf Spitzenniveau ab wie Benjamin Winkler, der schon als Jugendlicher zu den besten Talenten Schleswig-Holsteins gehörte. Bei der Wahl zu Schleswig-Holsteins „Sportler des Jahres“ wurde der USC-Triathlet auf den zweiten Platz gewählt. Auf Hawaii war der Mann aus der Landeshauptstadt nicht allein. Sechs Schleswig-Holsteiner schwammen erfolgreich durch die Pazifik-Wellen und kämpften sich durch die Lava-Landschaft. Mit Hawaii-Debütant Ronny Greschner (Borener SV/10:07:07 Std.) und dem dort bereits zum dritten Mal erfolgreichen Andreas Drosdowski (LAV Husum/10:08:06 Std.) folgten hinter Winkler zwei starke M-45-Triathleten. Mit tollen Leistungen spät in der Saison sicherten sich zwei Nordlichter bereits ihr Ticket für den Hawaii-Start am 10. Oktober 2020. Simon Müller von Tri-Sport Lübeck feierte in Cozumel (Mexiko) ein fulminantes IronMan-Debüt. Bei brütender Hitze bewältigte der 23-jährige Hansestädter den Dreikampf auf der Karibik-Insel in 8:45:02 Stunden und setzte damit die Spitzenmarke unter den SHTU-IronMan-Assen des Jahres

SHTU-Triathleten bei der IronMan-WM auf Hawaii

Männer

50./7. (M35)	Benjamin Winkler – Kiel	8:56:27
566./71. (M45)	Ronny Greschner – Boren	10:07:07
578./73. (M45)	Andreas Drosdowski – Husum	10:08:06
995./172. (M35)	Morten Kragh – Flensburg	10:58:06
1230./157. (M50)	Andreas Krause – Kiel	11:50:27

Frauen

362./12. (W55)	Kirstin Sommer – Norderstedt	12:13:24
----------------	------------------------------	----------

2019. In Cozumel bedeutete diese gigantische Leistung den souveränen Altersklassensieg und Hawaii-Slot in der Klasse M 20. Im Gesamtklassement landete Müller als drittbester Amateur auf dem 22. Platz.

Deutlich ungemütlicher und hügeliger waren indes die Bedingungen für Victoria Best von den TriVelos Flensburg, die sich nach einem tollen Rennen beim IronMan Wales ein Jahr lang auf ihren WM-Start in Kailua-Kona freuen darf. Beim IronMan Wales in Pembrokeshire erkämpfte die 31-jährige von den TriVelos Flensburg mit einem ganz starken Rennen in 10:38:28 Stunden den fünften Platz der Gesamtwertung und gewann ihre Altersklasse W 30. Schneller als die ausdauerstarke Triathletin von der Förde waren nach dem Schwimmen in der Keltischen See und den insgesamt 2500 Höhenmetern auf der Radstrecke und nochmals 500 Höhenmetern beim abschließenden Marathon lediglich vier Profiathletinnen.

Drei Jahre nach ihrem Langdistanz-Debüt in Frankfurt, wo sie sich in famosen 9:55:08 Stunden schon im dritten Jahr ihrer damals noch jungen Triathlonkarriere in den Kreis stärksten schleswig-holsteinischen Langdistanz-Athletinnen aller Zeiten katapultierte hatte und anschließend auch an den IronMan-Weltmeisterschaften auf Hawaii teilgenommen hatte, zeigte Eike Petersen von Fri Öwingsfloose im Sommer 2019, dass sie wieder zu den Top-Athletinnen des Nordens zu zählen ist. Nach 10:23:23 Stunden überquerte die 35-jährige die Ziellinie bei der Challenge in Roth. Beim IronMan im schwedischen



▲▲ Victoria Best bewies in Wales ihre Klasse und wird 2020 auf Hawaii starten.

▲ Eike Petersen bejubelt in Roth ihr Comeback und eine tolle Zeit.

Kalmar deuteten Björn Nahnsen (SV Enge-Sande/9:20:16 Stunden) und Finn Johannsen (MTV Leck/9:27:33 Stunden), dass sie in den nächsten Jahren auch Hawaii-Ambitionen anmelden können.



Trauer um Dirk Hansen

Die Triathlonszene Schleswig-Holsteins musste 2019 viel zu früh für immer Abschied nehmen von einem ihrer stärksten Sportler. Mit Dirk Hansen von den TriAs Flensburg, der mehrfach beim OstseeMan-Triathlon in den Top-Ten-Rängen mitmischte und 2018 als Gesamtdritter in 8:47:13 Stunden den Champions an der Spitze so nah kam wie nie zuvor ein anderer einheimischer Starter, starb im Alter von 36 Jahren einer der stärksten SHTU-Triathleten der vergangenen Jahre. Bei einer Trainingsfahrt auf seiner Heimstrecke verunglückte der Lokalmatador im Juni 2019 mit seinem Rennrad tödlich. Der Unfall hat seine Wegbegleiter schwer erschüttert und tiefe Trauer hinterlassen. Der Mann, der so viel Leidenschaft in seinen Sport gesteckt hatte, hinterlässt eine trauernde Familie und auch in der Sportwelt eine riesige Lücke.

SHTU-Athletinnen und -Athleten bei Welt-, Europa- und Deutschen Meisterschaften

Medaillengewinner

Udo van Stevendaal – SV Großhansdorf (M 50)	
Weltmeister im Duathlon	WM in Pontevedra/Spanien
Europameister auf der Olympischen Distanz	EM in Weert/Niederlande
Vize-Weltmeister auf der Olympischen Distanz	WM in Lausanne
Deutscher Meister im Sprinttriathlon	DM in Bremen
DM-Zweiter im Duathlon auf Mitteldistanz	DM in Alsdorf
Heiko Hentrop – SG Athletico Büdelsdorf (M 75)	
Weltmeister auf der Olympischen Distanz	WM in Lausanne
Europameister auf der Olympischen Distanz	EM in Weert/Niederlande
Deutscher Meister im Sprinttriathlon	DM in Bremen
Dr. Diana Mull – TSV Quellenhaupt Bornhöved (W 50)	
Europameisterin im Crosstriathlon	EM in Targu Mures/ Rumänien
Europameisterin im Crossduathlon	EM in Targu Mures/ Rumänien
EM-Dritte im Duathlon	EM in Targu Mures/ Rumänien
Deutsche Vize-Meisterin auf der Duathlon-Mitteldistanz	DM in Alsdorf
Anke Lakies – VfL Oldesloe (W 50)	
Europameisterin im Sprinttriathlon	EM in Kasan/Russland
Margit Bartsch – SG Athletico Büdelsdorf (W 65)	
Europameisterin auf der Olympischen Distanz	EM in Weert/Niederlande
Deutsche Meisterin im Sprinttriathlon	DM in Bremen
WM-Vierte auf der Olympischen Distanz	WM in Lausanne
Lisa Schröder-Ott – USC Kiel (W 35)	
Vize-Weltmeisterin im Crosstriathlon	WM in Pontevedra/Spanien
Jochim Höhne – Triathlonverein Dänischer Wohld (M 80)	
Vize-Weltmeister im Sprinttriathlon	WM in Lausanne
Deutscher Meister im Sprinttriathlon	DM in Bremen
Bettina Lange – TSV Bargteheide (W 50)	
Vize-Europameisterin auf der Olympischen Distanz	EM in Weert/Niederlande
Deutsche Meisterin im Sprinttriathlon	DM in Bremen
Simon Müller – Tri-Sport Lübeck (M 20)	
Deutscher Meister auf Triathlon-Mitteldistanz	DM in Heilbronn
DM-Zweiter im Duathlon auf Mitteldistanz	DM in Alsdorf
Leonie Wilke – SV Tungendorf (W 20)	
Deutsche Meisterin im Sprinttriathlon	DM in Bremen
Matthias Jubb – Borener SV (M 45)	
Deutscher Meister im Duathlon auf Mitteldistanz	DM in Alsdorf
Alfred Hintzmann – SG Wasserratten Norderstedt (M 85)	
Deutscher Meister im Sprinttriathlon	DM in Bremen
Mario Hill – Tri Endurance Germany (M 55)	
DM-Dritter auf der Triathlon-Langdistanz	DM in Hamburg
Leif Johannsen – SG Athletico Büdelsdorf (M 20)	
DM-Dritter im Sprinttriathlon	DM in Bremen
Marit Schröder – SG Stormarn Barsbüttel (W 35)	
DM-Dritte im Sprinttriathlon	DM in Bremen

Triathlon-Vereine in Schleswig-Holstein

Herzogtum Lauenburg

VfL Börnsen

Jens Naundorf
Haidweg 10a
21039 Börnsen
Tel. 040.7208015
jens.naundorf@vfl-boernsen.de
www.vfl-boernsen.de

Eisenbahner SV Büchen

Britta Hellmig
Pracherbusch 15
21514 Büchen
Tel. 04155.499645
triathlon-buechen@t-online.de
www.esv-buechen.de

Tri Endurance Germany

Dr. Marco Wiedenhofer
Kiefernweg 21a
21039 Eschenburg
Tel. 0151.44044837
marco@wiedenhofer.net
www.tri-endurance.de

SSV Güster

Marion Kapschitzki
Rosenburger Str. 20
21514 Güster
Tel. 04158.888983
info@ssv-guester.de

Möllner SV

Michael Schröder
Stralsunder Str. 2a
23879 Mölln
Tel. 04542.6698
m.schroeder@lernspass.de
www.moellnersv.de

Ratzeburger SV

Bodo Reiner
Giesendorfer Weg 67a
23909 Ratzeburg
Tel. 04541.6046883
v.sonne@t-online.de

Stormarn

Ahrensburger TSV

Michael Brackenwagen
Am Gutshof 3
22926 Ahrensburg
Tel. 04102.824122
brackenwagen@aol.com

TSV Bargtheide

Stephan Schott
Schilfweg 38
22941 Bargtheide
Tel. 0172-945637
stephan.schott@de.bp.com
www.tsv-tri-bargtheide.de

Barsbütteler Sportverein

Thomas Holz
Hinterm Garten 2
22885 Barsbüttel
Tel. 040.6701889
info@barsbuetteler-sv.de
www.barsbuetteler-sv.de

LG Glinde

Stefan Graw
Bahnstraße 1 a
21509 Glinde
Tel. 0162.3366003
stefan.graw@grec-immo.de

SG Stormarn Barsbüttel

Hanne Grube
Postfach 800822
21008 Hamburg
Tel. 040.607742800
info@sg-stoba.de

SV Großhansdorf

Holger Michl
Feldkirchenring 13
22926 Ahrensburg
Tel. 04102.697769
Tel. 040.380221486
hmmichl@web.de
www.sgv.eae-media.com

Spiridon Bad Oldesloe

Klaus-Michael Rück
Stoltenrieden 22
23843 Bad Oldesloe
Tel. 0152.21632832
info@spiridon-oldesloe.de
www.spiridon-oldesloe.de

VfL Oldesloe

Geschäftsstelle
Am Bürgerpark 4
23843 Bad Oldesloe
Tel. 04531.81656
geschaeftsstelle@vfl-oldesloe.de

TSV Trittau

Christian Obst
Hebbelstraße 11
22946 Trittau
Tel. 0177.4002845
Obst1968@aol.com

Lübeck

Tri-Sport Lübeck

Martin Lenz
Roekstraße 30
23568 Lübeck
info@trisport-luebeck.de
www.tri-sport-luebeck.de

Ostholstein

Trias Bad Schwartau

Uwe Euskirchen
Pelzerhakener Str. 15 - 17
23730 Neustadt
Tel. 0451.70733298
uwe.euskirchen@trias-badschwartau.de
www.trias-badschwartau.de

SC Delphin Bad Schwartau

Dirk Peine
Lübecker Straße 14a
23611 Bad Schwartau
Tel. 0171.5778792
dirk.peine@t-online.de

Polizei SV Eutin

Nico Brems
Kuckucksruf 9
23701 Eutin
nicobremse69@gmail.com
www.psv-eutin.de

TSV Heiligenhafen

Thomas Wende
Fischerstraße 1
23774 Heiligenhafen
Tel. 04362.504114
TWende@t-online.de
www.tsv-heiligenhafen.de

TSV Malente

Harald Kitzel
Voss-Str. 54
23714 Malente
Tel. 04523.5673
harald.kitzel@gmx.de

TSV Ratekau

Jens Ehlers
Schulkoppel 26b
23689 Pansdorf
Tel. 04504.5148
maria.jens.ehlers@t-online.de

NTSV Strand 08

Geschäftsstelle
Poststraße 36d
23669 Timmendorfer Strand
Tel. 04503.31799
Jens.Ahlgrimm@t-online.de

Segeberg

TSV Quellenhaupt

Bornhöved
Rainer Kallies
Schwedenring 18a
24619 Bornhöved
Tel. 04323.6443
kallies@gmx.de
www.tsvquellenhaupt.de

Kaltenkirchener TS

Martin Eßmann
Krauser Baum 54
24568 Kaltenkirchen
Tel. 0160-94776817
martinessmann@me.com
www.kaltenkirchener-turnerschaft.de

SG Wasserratten

Norderstedt
Nicole Thele
Wulfsche Kehre 3
24558 Henstedt-Ulzburg
Tel. 0172.4305082
nicole.trotti@gmx.de
www.wasserratten.de

SC Rönnau 74

Dr. Bernhard Bambas
St. Georges-Allee 2
23795 Klein Rönnau
Tel. 04551.879753
Tel. 0172.4276540
CBBambas@aol.com

TSV Stocksee

Hannelore Degener
Netteldorfkamp 3a
24326 Stocksee
Tel. 04526.725
lauftreff-stocksee@gmx.de
www.tsv-stocksee.de

Stadtwerke Norderstedt

Andreas Thomsen
Johann Hinrich Fehrs Str. 35
24623 Großenaspe
Tel. 0176.21223150
jessiw74@web.de

Pinneberg

Barmstedter MTV

Torsten Streich
Buchentwiete 3a
25355 Barmstedt
Tel. 04123.1686
a-t-streich@versanet.de

Elmshorner MTV

Matthias Brandemann
Köllner Chaussee 87
25337 Elmshorn
Matthias.brandemann@tri-emptv.de
www.tri-emptv.de

VfL Pinneberg

Edmund Rechka
Drosselweg 39
25421 Pinneberg
Tel. 04101.64928
info@vfl-pinneberg.de
www.vfl-pinneberg.de

Tri TSV Seestermüher Marsch

Gina Asmussen
Dorfstr. 52a
25371 Seestermühe
triathlon@tsvsm.de
www.tsvsm.de

RG Wedel

Lindenstr. 22a
22880 Wedel
triathlon@rg-wedel.de
www.rg-wedel.de

Wedeler TSV

Georg Schmidt
Bekstr. 22
22880 Wedel
Tel. 0151.59886919
georg.schmidt@freenet.de
www.rg-wedel.de

Steinburg

Sport-Club Itzehoe

André Beltz
Beethovenstraße 2-4
25524 Itzehoe
Tel. 0176.62181825
info@sci-triathlon.de
www.sci-triathlon.de

Münsterdorfer SV

Matthias Schmedtje
Lütt Moor 27
25587 Münsterdorf
Tel. 0162.7304797
mathias.schmedtje@gmx.de
www.munsterdorfer-sv.de

Plön

SV Fortuna Bösdorf

Joachim Dose
Matthias-Claudius-Ring 65
24326 Ascheberg
Tel. 04526.792
cajo996@aol.com

SV Rethwisch

Kai Frantzen
Forsthaus Breedeneek 1
24211 Lehmkuhlen
Tel. 0176.70274878
info@kaifrantzen.de
www.svrethwisch.de

Tri-Team Schellhorn

Stephan Rühle
Wehrbergallee 13
24211 Schellhorn
Tel. 0175.3605530
ruehles@web.de

Kiel

Ellerbeker TV

Geschäftsstelle
Große Ziegelstraße 54
24148 Kiel
Tel. 0431.53037961
geschaeftsstelle@etv-kiel.de
www.etv-kiel-triathlon.de

LG Albatros Kiel

Björn Neumann
Hasselteich 10
24109 Kiel
Tel. 0431.804242
bjneumann@web.de
www.lg-albatros-kiel.de

LTV Kiel-Ost

Karin Kalbus
Bergstraße 22
24226 Heikendorf
Tel. 0151.42337622
kakarinn@web.de

LG Powerschnecken Kiel
Kerstin Mackeprang
Sprossenpfad 1
24146 Kiel
Tel. 0176.61283213
kerstinmackeprang@yahoo.de

USC Kiel
Tanja Dose (Geschäftsstelle)
Am Lanker See 17
24211 Preetz
geschaeftsstelle@usc-kiel.de
www.usc-kiel.de

TuS Holtenau
Torsten Rohr
triathlon@tus-holtenau.de
www.tus-holtenau.de

Neumünster

TriTeam Neumünster
Uwe Blunck
Marie-Curie-Str. 18
24537 Neumünster
Tel. 0171.693 88 53
blunckuwe@yahoo.de
www.tri-team-nms.de

Rendsburg-Eckernförde

TSV Vineta Audorf
Geschäftsstelle
Zum Sportplatz 1
24790 Schacht-Audorf
Tel. 04331.91966
www.tsv-vineta-audorf.de

ALG-VfL Bokel
Norbert Schroeder
An der Aue 7
24802 Bokel
Tel. 04330.9889
norbertschroeder.alg@sw-net.de
www.vflobokel.de/alg

Bokelholmer SV
Ingo Geitner
Jahnstraße 10a
24802 Bokelholm
Tel. 04330.994547
I.Geitner@web.de
www.bokelholmersv.de

Triathlon-Club Nord
Björn Krüger
Steenbarg 12
24582 Brügge
Tel. 0173.3869401
bjoern.krueger@provinzial.de
www.tri-nord.de

SG Athletico Büdelsdorf
Lars König
Baaken 9q
24787 Fockbeck
Tel. 0173.4316877
larstria@gmx.de
www.athletico-buedelsdorf.de

MTV Dänischenhagen
Dieter Michalscheck
Zur Mühlenau 2b
24229 Dänischenhagen
Tel. 0177.1422482
d.michalscheck@gmx.de
www.tri-dw.de

Eckernförder MTV
Jan Lührs
Geschw.-Scholl-Str. 58
24340 Eckernförde
Tel. 04351.86192
Jan.Luehrs@foerde-sparkasse.de
www.eckernfoerdermtv.de

SV Langwedel
Daniel Breidenbicher
Melkenkamp 12
24631 Langwedel
Tel. 04329.912870
daniel.breidenbicher@t-online.de

SpVg Eidertal Molfsee
Geschäftsstelle
Hamburger Chaussee 2
24113 Molfsee
Tel. 0431.6581202
spvg.eidertalmolfsee@kielnet.net

Rendsburger TSV
Ernst Bruhn
Dorfstr. 24
24806 Lohe-Fährden
Tel. 04335.571
info@rtsv.de

Schleswig-Holstein Netz Triathlonteam
Ole Langmaack
Kieler Str. 47
24768 Rendsburg
04331-182974
ole.langmaack@sh-netz.com

Dithmarschen

TSV Brunsbüttel
Ulrich Meyer
Theodor-Storm-Straße 3
25541 Brunsbüttel
Tel. 0173.2482424
octopus90@aol.com
www.tsv-brunsbuettel.de

MTV Heide
Dr. Thomas Junker
Erna-Weißenborn-Ring 41
25746 Heide
Tel. 0481.42814214699
Junker05@gmx.de

Post SV Heide
Marcus Möller
Uhlenhorst 12
25746 Lohe-Rickelshof
Tel. 0173.3605033
triathlon@postsv-heide.de

SC Phönix 88 Heide
Sören Schmaljohann
Moorblick 26
25746 Heide
Tel. 0152.33677255
scphoenix88@gmx.de

Flensburg

SV Adelby
Jürgen Sander
Ringstraße 7
24943 Flensburg
Tel. 0461.61977
jumasander@t-online.de

1. Flensburger Lauftreff
Andreas Bundels
Friesische Straße 116
24937 Flensburg
Tel. 0461.50528337
andreas.bundels@flensburger-lauftreff.de
www.1.flensburger-lauftreff.de

SV Freie Waldorfschule Flensburg
Malte Pontoppidan
Heinrichweg 11
24976 Handewitt
Tel. 0177.8409175
m.pontoppidan@web.de

TriAs Flensburg
Jörg Lichte
Krögertoft 3
24980 Meyn
Tel. 0173.2438616
joerg.lichte@trias-flensburg.de
www.trias-flensburg.de

TriVelos Flensburg
Kathrin Kubon
Heinrich N. Clausen Weg 43
24986 Mittelangeln
triathlonwart@trivelos-flensburg.net
www.trivelos-flensburg.net

Schleswig-Flensburg

Borener SV
Niels-Peter Binder
Wagersrottstr. 17
24392 Wagersrott
Tel. 0431.802510
info@schleilauf.de
www.schleilauf.de

TSV Fahrdorf
Jörg Köpke
Danziger Str. 9
24837 Schleswig
koepke@tsv-fahrdorf.de

MTV Gelting 08
Reiner Juhl
Postfach 11 20
24393 Gelting
vorstand@mtv-gelting-08.de
www.mtv-gelting-08.de

TSV Glücksburg 09
Reinhard Husen
Holkier 9
24960 Glücksburg
Tel. 04631.62191
info@ostseeman.de
www.ostseeman.de

DLRG Kropp
Jochen Reimer
Am Bahnhof 4
24848 Kropp
Tel. 04624.457480
jochenreimer@kropp.dlrg.de
www.kropp-triathlon.de

TSV Lindewitt
Frank Carstensen
Loftlund 2
24969 Großenwiehe
Tel. 04604.1647
loftlunder@aol.com
www.tsv-lindewitt.de

TSV Schleswig
Geschäftsstelle
Bellmannstr. 30
24837 Schleswig
Tel. 04621.23847
info@tsvschleswig.de
www.tsvschleswig.de

Nordfriesland

SV Germania Breklum
Thekla Dyck
Norderende 12
25821 Breklum
Tel. 04671.933477
thekladyck@t-online.de

SV Enge-Sande
Björn Nahnsen
Dörpstraat 37
25821 Vollstedt
Tel. 04671.9330586
bjoern-nahnsen@sv-enge-sande.de
www.sv-enge-sande.de

TSV Goldebek
Oliver Kutta
Norderweg 6
25862 Joldelund
Tel. 04673.96032
kuttaoliver@gmail.com

LAV Husum
Niels Hölck
Albert-Johannsen-Ring 13
25813 Husum
Tel. 04841.81168
Tel. 0175.1037138
niels.hoelck@t-online.de
www.lav-husum.de

TSV Ladelund
Paja Heider
Am Weidebogen 1
25926 Ladelund
Tel. 04666.989355
pajaheider@t-online.de
www.ladelund-triathlon.de

TSV Langenhorn
Karen Paysen
Möhlenweg 1a
25842 Bargum
Tel. 04672.772824
karen-ralf.paysen@t-online.de

Fri Öowingsfloose
Bernhard Vogel
Daagel 17
25920 Risum-Lindholm
Tel. 0151.62615863
vogel@herrenkoog-triathlon.de
www.floose.de

MTV Leck
Bente Rathsack
Amrumer Weg 33
25917 Leck
Tel. 0160.7830721
bente-rathsack@gmx.de
www.triathlonleck.bplaced.net

TSV Mildstedt
Ute Hansen
Westerende 7
25813 Schwesing
Tel. 04841.75695
inke.heiko@gmail.com

TSV Rot-Weiß Niebüll
Michael Griesbach
Dorfstraße 213
25917 Leck
Tel. 04662.5171
mgriesbach1@t-online.de

TSV Pellworm
Hans Harrsen
Nordermitteleich 57
25849 Pellworm
Tel. 0151.16353512
info@trifun-pellworm.de
www.trifun-pellworm.de

TSV Westerland/Sylt
Geschäftsstelle
Postfach 1629
25969 Sylt
Tel. 04651.21550
info@tsv-westerland.de
www.tsv-westerland.de

www.shtu.de

Wettkämpfe 2020

in Schleswig-Holstein

15.03.2020

Elmshorn

13. Volksbank Swim & Run

Tri Elmshorner MTV

0,8-5

jensvoelling@aol.com

Jens Völling

www.tri-emptv.de

03

03.05.2020

Flensburg

6. Campus-Triathlon

Triple Events GbR

0,5-22-5 / 0,7-22-5

Sch: 0,1-5-1 / Jug: 0,4-10-2,5

Kiefer@triple-events.de

Tel. 046 38.307 490

Ludwig Kiefer

www.campus-triathlon.de

05

10.05.2020

Kropp

13. 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

Martin Thomsen

www.triakropp.de

30.05.2020

Glückstadt

3. Glückstadt-Triathlon

ETSV Fortuna Glückstadt

0,5-21-5 / Team-Sprint: 4 x

0,25-7-2

triathlon@etsv-fortuna.de

Tel. 0171.78007403

Silke Gründel

www.etsv-fortuna.de

28.03.2020

Enge-Sande

10. Langenberg-Crossduathlon

SV Enge-Sande

2-4-2 / 4-12-4

halligdreethlon@sv-enge-sande.de

Tel. 0173.459 53 56

Börn Nahnsen

www.hallig-dreethlon.de

17.05.2019

Büchen

37. Büchener Triathlon

0,5-21-5 / 1,0-42-10

triathlon-buechen@t-online.de

Tel. 041 55.499 645

Britta Hellmig

www.esv-buechen.de

07.06.2020

Lübeck

9. Sieben-Türme-Triathlon

Tri-Sport Lübeck

0,3-10-1,7 / 0,5-20-5 / 1,5-40-10

/ 2-80-20 + Staffel

7tt@trisport-luebeck.de

Martin Lenz

www.trisport-luebeck.de

06

26.04.2020

Gettorf

6. Isarnhoe-Duathlon

Triathlon Dänischer Wohld

Mixed Relay 0,7-4-0,7

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

kaimoe70@gmail.com

Tel. 01520.644 89 30

Kai Möller

www.isarnhoe-dua.de

04

23.05.2019

Brunsbüttel

28. Wal-Triathlon

TSV Brunsbüttel

0,5-19-5 / 0,75-19-5 /

Staffel: 0,5-19-5

Schüler: 0,1-2,5-0,4 / 0,2-5-1 /

0,4-10-2,5

info@waltriathlon.de

Tel. 0173.248 24 24

TSV Brunsbüttel

Ulrich Meyer

www.waltriathlon.de

13.06.2020

Mölln

4. MöllnMan

Möllner SV

0,5-25-6

moelln@lernspass.de

Tel. 045 42.835 237

Michael Schröder

www.moellner-seeschwimmen.de

14.06.2020

Hohenlockstedt

12. SCI-Triathlon

SC Itzehoe

0,5-20-5 / 0,75-20-5 / 1,5-40-10 /

+ Staffeln

info@sci-triathlon.de

Tel. 0176.62679960

Lena Mante

www.sci-triathlon.de

14.06.2020

Schleswig

Viking-Triathlon

sem² - Sport, Event,

Management und Marketing

1,9-85-21 (Staffel MD)

1,9-85-21 (Einzelwettkampf MD)

ralfkrabbe@aol.com

Ralf Krabbenhöft

www.viking-triathlon.com

18.06.2020

Ladelund

Ladelund-Triathlon

TSV Ladelund

0,3-14-3

Staffeln: 0,3-14-3

treimann87@googlemail.com

Torsten Reimann

www.tsv-ladelund.de

21.06.2020

Eutin

25. Eutiner Rosenstadt-Triathlon

PSV Eutin

0,5-20-5 + Staffel

Sch: 0,1-2,5-0,4/0,2-5-1/0,4-10-2,5

thelse.schilling@t-online.de

Tel. 045 21.798 575

Thelse Schilling

www.rosenstadt-triathlon.de

26.06.2020

Langenhorn

13. Hallig-Dreethlon

SV Enge-Sande

9-4,3-0,4-4,3-9

halligdreethlon@sv-enge-sande.de

Tel. 0173.459 53 56

Börn Nahnsen

www.hallig-dreethlon.de

28.06.2020

Geesthacht

12. Hachede-Triathlon

VfL Börnsen

0,5-20-5 / 0,75-20-5 / 1,5-40-10

jens.naundorf@vfl-boernsen.de

Jens Naundorf

www.hachedetriathlon.de



www.shtu.de
für aktuelle Infos und Nachrichten

04.07.2020

Pellworm

16. Trifun

TSV Pellworm

0,5-20-5 / Staffel: 0,5-20-5

info@trifun-pellworm.de

Tel. 0151.163 535 12

Hans Harrsen

www.trifun-pellworm.de

07

08./09.08.2020

Kiel

32. KN-Förde-Triathlon

USC Kiel

0,5-20-5 / 1,5-40-10

Schüler: 0,05-1-0,4

triathlon@lange-kiel.net

Bernd Lange

www.kiel-triathlon.de

05.07.2020

Bad Oldesloe

28. Poggensee-Triathlon

Spiridon Oldesloe

0,5-21-7

triathlon@spiridon-oldesloe.de

0151.070 868 354

Udo Schop

www.spiridon-oldesloe.de

19.07.2020

St. Peter Ording

16. „Gegen-den-Wind“-Triathlon

Inflame Events GmbH

0,5-20-5 / 1,5-40-10

Schüler 0,2-4-1 /

Jug A + Junior 0,5-20-5,3

svn.fritschka@inflame-events.com

Sven Fritschka

www.gegendenwind.com

19.07.2020

Eckernförde

7. Ostseetriathlon

Eckernförder MTV

0,5-18-5 / Schüler: 0,1-2,5-0,4 /

0,2-5-1 / 0,4-9-2,5

info@eckernfoerdermtv.de

Geschäftsstelle

www.eckernfoerdermtv.info

02.08.2020

Glücksburg

19. OstseeMan

OstseeMan SportpromotionUG

1,9-90-21,1

3,8-180-42,195 + Staffel

info@ostseeman.de

Tel. 046 31.621 91

Tel. 0152.2746 47 57

Reinhard Husen

www.ostseeman.de

08

30.08.2020

Bargteheide

25. Bargteheider

Schülertriathlon

TSV Bargteheide

0,05-2,5-0,4 / 0,1-2,5-0,4 /

0,2-5-1 / Team Relay

stephan.h.schott@gmail.com

Katja Hempel

www.tsv-tri-bargteheide.de

23.08.2020

Wanderup

13. Wanderup-Triathlon

Triple Events GbR

0,15-6,5-1,5 / 0,3-10-3 / 0,5-20-4,5

info@triple-events.de

Tel. 046 38. 307 490

Ludwig Kiefer

www.triathlon-wanderup.de

29.08.2020

Rendsburg

Sparkassen-Canal-Triathlon

TSV Vineta Audorf

0,5-21-5

klaus.waskoenig@freenet.de

Tel. 0151.163 535 12

Klaus Waskönig

www.triathlon-doerpsee.de

06.09.2020

Norderstedt

14. TriBühne-Triathlon

SG Wasserratten Norderstedt

0,5-20-5 / 1,5-40-10 / + Staffeln

0,2-5-1 / 0,4-10-2,5 / 0,2-10-2,5

orga@norderstedt-events.de

Tel. 040.526 305 00

Dagmar Buschbeck

www.norderstedt-triathlon.de

09

13.09.2020

Fehmarn

5. Continentale-BKK-

Fehmarn-Triathlon

sem² - Sport, Event,

Management und Marketing

0,3-13-2,9 / 0,5-21-5 / 1,5-38-10

info@fehmar-triathlon.de

Ralf Krabbenhöft

www.fehmarn-triathlon.de

20.09.2020

Elmshorn

30. Volksbank-Duathlon

Tri Elmshorner MTV

6-32-6

jensvoelling@aol.com

Jens Völling

www.tri-emptv.de

20.09.2020

Kiel

18. 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

www.kiel-triathlon.de

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 Wettkampfbestimmungen 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.

SHTU-Landes- meisterschaften 2020

Duathlon

Schüler A-C, Jugend A-B, Offene Klasse, Altersklassen, Junioren

26.04.2020 Gettorf

Triathlon

Mitteldistanz

Offene Klasse u. Altersklassen

07.06.2020 Lübeck

Olympische Distanz

Offene Klasse u. Altersklassen

28.06.2020 Geesthacht

Schüler, Jugend

16.08.2020 Bornhöved

Sprinttriathlon

Offene Klasse u. Altersklassen ab TW/TM 20

09.08.2020 Kiel

Landesliga 2020

03.05.2020 Flensburg (Sprint)

30.05.2020 Glückstadt
(Team Relay)

28.06.2020 Geesthacht (OD)

09.08.2020 Kiel (Sprint)

SHTU-Landes- meisterschaften

Talente holten beim Duathlon die ersten Titel

GETTORF, 28.04.

Eine Woche vor dem Start der Triathlonsaison 2019 präsentierten sich die Ausdauer mehrkämpfer beim 5. Isarnhoe-Duathlon in Gettorf gut vorbereitet auf die anstehende Saison. Nachdem die meisten Aktiven ihre läuferische Verfassung schon bei den Straßenläufen in der Region getestet hatten, konnte der Großteil der Starter in Gettorf feststellen, dass die eigenen Beine und auch das Material in Gestalt des Rennrades in Schuss sind. Die Talente aus den Jugendklassen ermittelten im Dänischen Wohld bereits ihre Duathlon-Landesmeister, während die erwachsenen Cracks den kurzen Wettkampf als letzten Formtest vor dem triathletischen Saisonanstieg nutzten. Oliver Nissen setzte als Gesamtzweiter des Hauptrennen (3 km – 15 km – 3 km) hinter dem neuen Sieger Hauke Timme (Tungendorf) mit seiner Leistung das I-Tüpfelchen auf den starken Auftritt der Talente aus der Triathlon-Hochburg des TSV Bargteheide. Die jüngeren Talente aus Stormarn sammelten bei den Jugendmeisterschaften die meisten Titel.

▼ *Katja Ritzmann holte sich den Titel auf der Olympischen Distanz. » Foto: Zimmermann*



Jenny Jendryschik und Benjamin Winkler holen Sprint-Titel

FLensburg, 06.05.

Empfindlich kühle Temperaturen und ein strammer Wind auf der Osttangente hielten beim 5. Campus-Triathlon weit über 400 Aktive nicht davon ab, in Flensburg mit einem stimmungsvollen Wettkampf die Triathlonsaison 2019 einzuläuten. Für die SHTU-Athleten ging es beim ersten Rennen der Saison auch gleich um die Landesmeistertitel auf der Sprintdistanz (0,7 km – 22 km – 5 km). Jenny Jendryschik von den TriAs Flensburg stürmte mit einem famosen Rennen auf ihrer Heimstrecke zum Gesamtsieg und Meistertitel. In 1:06:26 Stunden gewann die 21-jährige vor Rike Kubillus (TSV Bargteheide/1:07:54 Std.) und TriAs-Teamgefährtin Conny Nissen (1:09:24 Std.). Bei den Männern wurde der Kampf um den Meistertitel auch ein Kampf gegen die Uhr. Leif Schröder-Groeneveld vom USC Kiel hatte als schnellster Mann des Landesliga-Rennens in 1:00:34 Stunden eine Spitzenzeit auf der Sprintdistanz vorgelegt, die von den Startern der Startgruppe des offenen Wettkampfs zu unterbieten war. Hier kam Nick Hansen vom Borener SV als Erster aus dem Wasser, wurde auf der Radstrecke allerdings von Benjamin Winkler vom USC Kiel überholt, der sich mit einer herausragenden Radzeit an die Spitze setzte und auch beim Laufen das Tempo hoch halten konnte. In 59:28 Minuten machte der 36-jährige den Gesamtsieg perfekt und unterbot Schröder-Groenevelts Zeit deutlich, während Hansen eine Sekunde hinter Schröder-Groenevelts Marke blieb und damit Dritter wurde.

Benjamin Winkler und Britt Günther auf der Mitteldistanz vorn

LÜBECK, 07.06.

Benjamin Winkler vom USC Kiel war in dieser Saison auch bei den Titelkämpfen in der Heimat die große Instanz der schleswig-holsteinischen Triathlonszene. Einst selbst Mitglied im SHTU-Nachwuchskader mischt er auch mit 36 Jahren immer noch als sportliches Aushängeschild des nördlichsten Bundeslandes mit und zeigt, dass er die



▲ Jenny Jendryschik war 2019 nicht nur bei den Landesmeisterschaften eine der Besten auf der Sprintdistanz. » Foto: Schmidt



▲ Eike Carstensen bewies als Langdistanz-Meisterin ihre Ausdauer. » Foto: Binder

komplette Bandbreite des Triathlons bedienen kann. Nach seinem Sieg bei den Sprint-Landesmeisterschaften ließ er auch über die Mitteldistanz alle Mitstreiter hinter sich. Im Rahmen des Sieben-Türme-Triathlons in Lübeck (2 km – 80 km – 20 km) holte Winkler in 3:38:05 Stunden den Titel vor Simon Müller (Tri-Sport Lübeck/3:42:52 Std.), der mit einem ganz schnellen Lauf den Abstand auf den besten Schwimmer und Radfahrer deutlich minimierte, aber letztlich doch nicht mehr die Reihenfolge ändern konnte. Oke Büll (Dänischer Wohld/4:00:33 Std.) wurde Dritter. Den Mitteldistanz-Titel bei den Frauen sicherte sich Britt Günther vom Elmshorner MTV in 5:04:12 Stunden vor Anja Heil (Eckernförder MTV/5:09:20 Std.) und Anke Rath (TSV Bargtheide/5:14:41 Std.).

Heißes Rennen auf der Olympischen Distanz

GEESTHACHT, 30.06.

Neue Titelgewinner brachten die Landesmeisterschaften über die Olympische Distanz (1,5 km – 40 km – 10 km) hervor, die bei hochsommerlichen Temperaturen im Rahmen des Hachede-Triathlons in Geesthacht ermittelt wurden. Eine warme Elbe, die sogar für Neoverbot sorgte, und brütende Hitze begleitete die Ausdauersportler am Elbufer. In Abwesenheit der Asse aus den Klubs der 2. Bundesliga und Regionalliga, die zeitgleich andernorts um Ligapunkte kämpften, nutzten die Landesliga-Topathleten ihre Chance, nach SHTU-Edelmetall greifen zu können. Katja Ritzmann vom Elmshorner MTV gewann in 2:25:01 Stunden vor Karen Paysen (TSV Langenhorn/2:30:21 Std.) und Sandra Friedrichsen (SG Wasser-ratten Norderstedt/2:32:43 Std.). Bei den Männern setzte

sich Leif Schröder-Groeneveld vom USC Kiel in 1:57:38 Stunden mit einem starken Rennen unangefochten durch. Hauke Timme (SV Tungendorf/2:07:46 Std.) und Marco Sengstock (USC Kiel/2:08:20 Std.) belegten die weiteren Podiumsplätze.

Eike Carstensen und Frederik Heesch neue Langdistanz-Champions

GLÜCKSBURG, 04.08.

Der OstseeMan-Triathlon in Glücksburg hat einen neuen Streckenrekordhalter und die SHTU zwei neue Langdistanz-Landesmeister. Bei der 18. Auflage von Deutschlands einzigem Langdistanz-Wettkampf mit Schwimmstrecke im Meereswasser demonstrierte der Kölner Till Schramm in einem packenden Duell mit Vorjahressieger Christian Altstadt aus Erfurt eindrucksvoll seinen Siegeswillen und sicherte sich mit einem neuen Streckenrekord von 8:24:11 Stunden seinen nunmehr vierten Sieg an der Flensburger Förde. Ebenso wie der 34-jährige vom Team Alpecin, der die fünf Jahre alte Bestmarke des Rostockers Christian Nitschke um eine halbe Minute verbesserte, war auch die Siegerin Jenny Schulz in Rekordtempo 3,8 km durch das Ostseewasser gekraut, 180 km durch das nördliche Angeln geradelt und den 42,195 km langen Marathon am Wasserschloss gelaufen. Die 35-jährige Frankfurterin verbesserte auf der leicht veränderten Strecke ihren eigenen OstseeMan-Streckenrekord aus dem Vorjahr um

14 Sekunden auf 9:12:03 Stunden.

Als bester Schleswig-Holsteiner landete Frederik Heesch vom Tri-Team Neumünster nach 9:37:30 Stunden auf dem 11. Platz der Gesamtwertung, ehe nur zwei Minuten später Hilton Meneely (USC Kiel/ 9:39:39 Std.) folgte. Eike Carstensen vom SV Enge-Sande kam nach 11:46:16 Stunden als beste Frau aus dem nördlichste Bundesland ins Ziel und holte den SHTU-Titel vor ihrer Vereinskameradin Steffanie Böckenholz (12:07:07 Std.)

Leonie Wilke und Leif Schröder-Groeneveld verteidigen die Duathlon-Titel

ELMSHORN, 15.09.

Die Duathlon-Landesmeisterschaften der erwachsenen Athleten runden traditionell die Saison der schleswig-holsteinischen Ausdauerwehrkämpfer ab. In Elmshorn wurden bei ungemütlichen Bedingungen mit zeitweiligem Regen die Titelträger im Dreikampf aus 6 km Laufen, 32 km Radfahren und nochmals 6 km Laufen ermittelt. Hinter dem erfolgreichen Titelverteidiger Leif Schröder-Groeneveld vom USC Kiel rannte Florian Henning von den TriVelos Flensburg nach 1:29:06 Stunden als Gesamtzweiter über die Ziellinie. Der dritte Platz ging an Lokalmatador Sebastian Gebauer vom Elmshorner MTV. Eine erfolgreiche Titelverteidigung gelang auch Leonie Wilke vom SV Tungendorf. In 1:34:24 Stunden entschied sie die Frauenkonkurrenz erneut für sich. Sarah Dohse vom USC Kiel und Diana Mull vom TSV Quellenhaupt Bornhöved folgten mit deutlichem Abstand auf den weiteren Medaillenplätzen.

▼ *Leif Schröder-Groeneveld ist Landesmeister auf der Olympischen Distanz und im Duathlon.* » Foto: Zornig



Landesmeister 2019

Triathlon Sprintdistanz

Offene Klasse Frauen

Jenny Jendryschik - TriAs Flensburg

Männer

Benjamin Winkler - USC Kiel

Altersklassen Frauen

AK 0 (16-17) Julia Bröcker - VfL Oldesloe

AK 0 (18-19) Sarah Dohse - USC Kiel

AK 1 (20-24) Jenny Jendryschik - TriAs Flensburg

AK 2 (25-29) Rike Kubillus - TSV Bargteheide

AK 3 (30-34) Conny Nissen - TriAs Flensburg

AK 4 (35-39) Kristina Iversen - TriAs Flensburg

Sen 1 (40-44) Katja Ritzmann - Elmshorner MTV

Sen 2 (45-49) Claudia Bohnenkamp - Elmshorner MTV

Sen 3 (50-54) Bettina Lange - TSV Bargteheide

Sen 4 (55-59) Nicola Lange - USC Kiel

Sen 5 (60-64) Heike Kaack - SG Athletico Büdelsdorf

Sen 6 (65-69) Margit Bartsch - SG Athletico Büdelsdorf

Männer

AK 0 (16-17) Jasper Ortfeld - Tri-Sport Lübeck

AK 0 (18-19) Lars Ewert - TSV Bargteheide

AK 1 (20-24) Nick Hansen - Borener SV

AK 2 (25-29) Hauke Timme - SV Tungendorf Neumünster

AK 3 (30-34) Leif Schröder-Groeneveld - USC Kiel

AK 4 (35-39) Benjamin Winkler - USC Kiel

Sen 1 (40-44) Alexander Brenk - MTV Heide

Sen 2 (45-49) Markus Groth - Triathlon Dänischer Wohld

Sen 3 (50-54) Luis Almeida - Tri-Team Neumünster

Sen 4 (55-59) Bodo Reiner - Ratzeburger SV

Sen 5 (60-64) Jens Krohn - TSV Bargteheide

Sen 7 (70-74) Helmut Schimmer - TSV Fahrdford

Sen 8 (75-79) Heiko Hentrop - SG Wasserratten Norderstedt

Sen 9 (80-85) Joachim Hoehne - Triathlon Dänischer Wohld

Triathlon Mitteldistanz

Offene Klasse Frauen

Britt Günther - Elmshorner MTV

Männer

Benjamin Winkler - USC Kiel

Altersklassen Frauen

AK 3 (30-34) Nadine Steinke - SG Wasserratten Norderstedt

Sen 2 (45-49) Anja Heil - Eckernförder MTV

Sen 3 (50-54) Britt Günther - Elmshorner MTV

Männer

AK 1 (20-24) Simon Müller - Tri-Sport Lübeck

AK 2 (25-29) Hauke Timme - SV Tungendorf Neumünster

AK 3 (30-34) Tobias Schlauderbach - USC Kiel

AK 4 (35-39) Benjamin Winkler - USC Kiel

Sen 1 (40-44) Oke Büll - Triathlon Dänischer Wohld

Sen 2 (45-49) Markus Groth - Triathlon Dänischer Wohld

Sen 3 (50-54) Stephan Birnmeyer - Trias Bad Schwartau

Sen 4 (55-59) Karl-Heinz Schlömer - MTV Heide

Sen 5 (60-64) Joachim Skrobilin - Spiridon Oldesloe

Sen 6 (65-69) Peter Gulde - SC Itzehoe

Triathlon Langdistanz

Offene Klasse Frauen

Eike Carstensen- SV Enge-Sande

Männer

Frederik Heesch- Tri-Team Neumünster

Triathlon Olympische Distanz

Offene Klasse Frauen

Katja Ritzmann- Elmshorner MTV

Männer

Leif Schröder-Groeneveld- USC Kiel

Altersklassen Frauen

AK 1 (20-24) Alina Schneider- USC Kiel

AK 2 (25-29) Franziska Vos- TRIAS Bad Schwartau

AK 3 (30-34) Anne Becker- SV Enge-Sande

AK 4 (35-39) Sandra Friedrichsen- SG Wasserratten Norderstedt

Sen 1 (40-44) Katja Ritzmann- Elmshorner MTV

Sen 2 (45-49) Karen Paysen- TSV Langenhorn

Sen 3 (50-54) Ulrike Bähr- USC Kiel

Sen 4 (55-59) Britta Wiesmann- SG Wasserratten Norderstedt

Sen 6 (65-69) Margit Bartsch- SG Athletico Büdelsdorf

Männer

AK 1 (20-24) Johannes-Peter Jepsen- TSV Ladelund

AK 2 (25-29) Hauke Timme- SV Tungendorf Neumünster

AK 3 (30-34) Leif Schröder-Groeneveld- USC Kiel

AK 4 (35-39) Florian Henning- Trivelos Flensburg

Sen 1 (40-44) Marco Senkstock- USC Kiel

Sen 2 (45-49) Matthias Dahlmann- Ratzeburger SV

Sen 3 (50-54) Stephan Birnmeyer- Trias Bad Schwartau

Sen 4 (55-59) Henning Johannsen- SV Enge-Sande

Sen 5 (60-64) Jens Krohn- TSV Bargtheide

Sen 6 (65-69) David Samways- TSV Quellenhaupt Bornhöved

Sen 7 (70-74) Dieter Neufeind- SG Wasserratten Norderstedt

Duathlon

Offene Klasse Frauen

Leonie Johanna Wilke- SV Tungendorf Neumünster

Männer

Leif Schröder-Groeneveld- USC Kiel

Altersklassen Frauen

AK 0 (18-19) Sarah Dohse- USC Kiel

AK 1 (20-24) Leonie Johanna Wilke- SV Tungendorf Neumünster

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

Sen 3 (50-54) Diana Mull- TSV Quellenhaupt Bornhöved

Männer

AK 0 (18-19) Oliver Nissen- TSV Bargtheide

AK 1 (20-24) Sebastian Gebauer- Elmshorner MTV

AK 3 (30-34) Leif Schröder-Groeneveld- USC Kiel

AK 4 (35-39) Florian Henning- Trivelos Flensburg

Sen 2 (45-49) Daniel Breidenbicher- SV Langwedel

Sen 3 (50-54) Michael Kühne- Möllner SV

Sen 4 (55-59) Bernd Gaasch- Borener SV

Sen 6 (65-69) Manfred Hümmecke- TuS Holtenau

Sen 8 (75-79) José Molero-Membrilla- Borener SV



Dein Sporttag startet!

25. Rosenstadt Triathlon

21.06.2020

Im Herzen der Holsteinischen Schweiz

Sport, Erlebnis, Freude!

Schüler C bis Bundesliga

Unser Jubiläums Event mit attraktiven Strecken und Rahmenprogramm.

Mach mit - sei dabei!

Familienfreundlich!



rosenstadt-triathlon.de

Liga

2. Bundesliga Nord Männer

Itzehoer Männer im sicheren Mittelfeld

Die Männer des SC Itzehoe etablierten sich 2019 in ihrer zweiten Saison nach dem Wiederaufstieg als solider Zweitligist. Das von vielen gefürchtete zweite Jahr nach einem Aufstieg konnte die junge SCI-Crew sogar nutzen, um sich in der Tabelle etwas nach oben zu arbeiten. Als Zehnter der Abschlusstabelle der 17 Teams in der 2. Bundesliga Nord hielten die Steinburger deutlich Abstand zu den Abstiegsplätzen. Nach einem guten Saisonstart in Gütersloh (9. Platz) und glückte beim zweiten Renn- tag in Hannover gleich eine Glanzleistung, von der das SCI-Team im weiteren Saisonverlauf zehren konnte. Am Maschsee erkämpfte die SCI-Crew einen bärenstarken fünften Platz in der Tageswertung. Als viertschnellster Mann des Tages legte Nick Hansen die fast perfekte Basis für das starke Teamergebnis, das Albert Frydensberg, Frederik Holm Wester sowie Friedrich Hegge und Thies Heinrichs mit ihren Leistungen abrundeten. Beim quasi heimatlichen Rennen in Eutin sprang ein zehnter Platz heraus, der mit dazu beitrug, dass sich der sicherte Klassenerhalt schon vor den letzten Wettkämpfen abzeichnete. In Grimma (13. Platz) lief es nicht ganz so perfekt, aber der neunte Platz beim Saisonfinale in Verl sorgte schließlich dafür, die Top-Ten-Platzierung in der Abschlusstabelle zu halten.

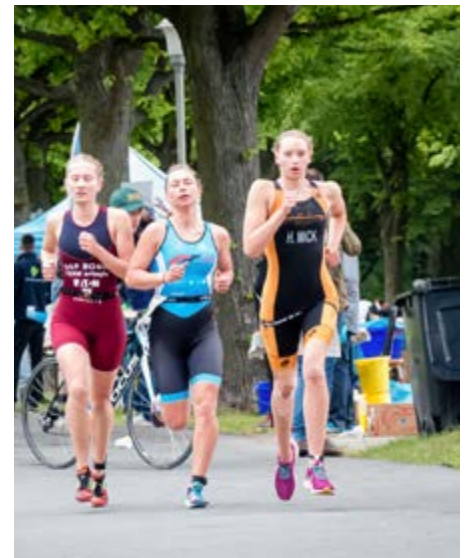


▲ Teamfoto des SC Itzehoe. » Foto: Beltz

2. Bundesliga Nord Frauen

Spannender Vergleich des Damenteams aus Bargteheide und Flensburg

Die Saison 2019 der 2. Triathlon-Bundesliga erlebte erstmals zwei schleswig-holsteinische Damenteams in der zweithöchsten deutschen Liga. Zu den auf diesem Niveau schon erfahrenen Damen des TSV Bargteheide gesellten sich nun auch noch die Aufsteigerinnen von den TriAs Flensburg. Die beiden Landeskongurrenten lieferten sich während der gesamten Saison einen Vergleich auf Augenhöhe. Nachdem die Flensburgerinnen, die komplett mit Athletinnen aus der Förderregion antraten, die ersten Erfahrungen mit der rauen Wind der 2. Bundesliga gemacht hatten, fanden sich die Neulinge immer besser zurecht und lagen vor dem Saisonfinale sogar vor dem TSV Bargteheide. Die TriAs-Damen mussten dabei immer wieder spüren, wie hochklassig und wie hart die Konkurrenz auf dem Niveau



▲ Immer wieder kam es in der 2. Bundesliga zu tollen Kopf-an-Kopf-Duellen von Flensburgerinnen und Bargteheiderinnen. » Foto: Schott

der zweithöchsten deutschen Klasse ist. Aber die TriAs konnten auch beweisen, dass sie trotz fehlender Erfahrung in der 2. Bundesliga mit Kampfgeist und Einsatz durchaus mithalten können. Das kleine Saisonziel, den vor dem Finale erkämpften achten Tabellenplatz verteidigen zu können und die Premierensaison als bester schleswig-holsteinischer Klub abzuschließen, verpassten die TriAs-Damen beim Saisonfinale im westfälischen Verl am Ende denkbar knapp. Beim letzten Rennen der Saison lieferten sich die Nordklubs aus Bargteheide und Flensburg einen ganz engen Vergleich, bei dem am Ende die Stormarnerinnen das glückliche Ende für sich hatten und mit nur vier Platzziffern Differenz den siebenten Platz der Tageswertung erkämpften.

Die entscheidenden Pluspunkte für

- ▶ Mit Teamgeist Motivation und "richtig Bock" erkämpften die USC-Männer erneut de vierten Platz. » Foto: Zornig
- ▼▶ Die Männer aus Bargteheide wiederholten ihren fünften Platz. » Foto: Mick
- ▼ Die Newcomerinnen vom SV Tungendorf hielten in der dritten Liga gut mit. » Foto: Zornig



das Team aus Stormarn, das bereits seine vierte Zweitliga-Saison bestritt, hatte in Verl SHTU-Toptalent Julia Bröcker als zweitschnellste Einzelstarterin festgemacht.

Die Bargteheiderinnen mussten auf Grund von Ausfällen und Verletzungen im Saisonverlauf frühzeitig ihre Ambitionen auf einen Platz im Mittelfeld der Tabelle zurückschrauben. Mit einem kleinen Kader, zu dem neben Teamkapitänin Bettina Lange die Schwestern Hjördis und Stina Mick sowie die beiden Gaststarterinnen Alica Stöltzing und Julia Bröcker gehörten, versuchte die Crew aus Stormarn, das bestmögliche Ergebnis zu retten. Dies war nach fünf harten Rennen am Ende der Saison der achte Platz der Abschlusstabelle. Direkt dahinter landeten die Neulinge von den TriAs Flensburg, die insbesondere in Jenny Jendryschik ihre beste Punktesammlerin hatten. Die „rote Laterne“ überließen die beiden Nordklubs dem Team des Lehrter SV. Während man beim TSV Bargteheide

fest entschlossen ist, sich auch 2020 der Konkurrenz in der 2. Bundesliga zu stellen, zeichnet sich ab, dass sie Damen der TriAs Flensburg das sportliche Abenteuer nach nur einem Jahr wieder beenden werden.

Regionalliga Nord Männer

USC Kiel und TSV Bargteheide wiederholen Vorjahresergebnisse

Fast wie eine Kopie der Tabelle von 2018 stellt sich bei den Männern die Abschlusstabelle der Regionalliga dar. Der USC Kiel rangiert als bester schleswig-holsteinischer Klub der dritthöchsten Liga erneut auf dem vierten Platz. Und auch der TSV Bargteheide wiederholte mit dem fünften Platz seine Platzierung aus der Vorsaison. Zur Duplizität der Ereignisse gehört auch, dass die Kieler erneut erst mit einem furiosen

SHTU-Vereine in den Triathlon-Ligen 2019

2. Bundesliga Nord Damen

1. Kölner TT 01
8. TSV Bargteheide
9. TriAs Flensburg

2. Bundesliga Nord Herren

1. Triathlon-Team Halle
10. SC Itzehoe

Regionalliga Nord Damen

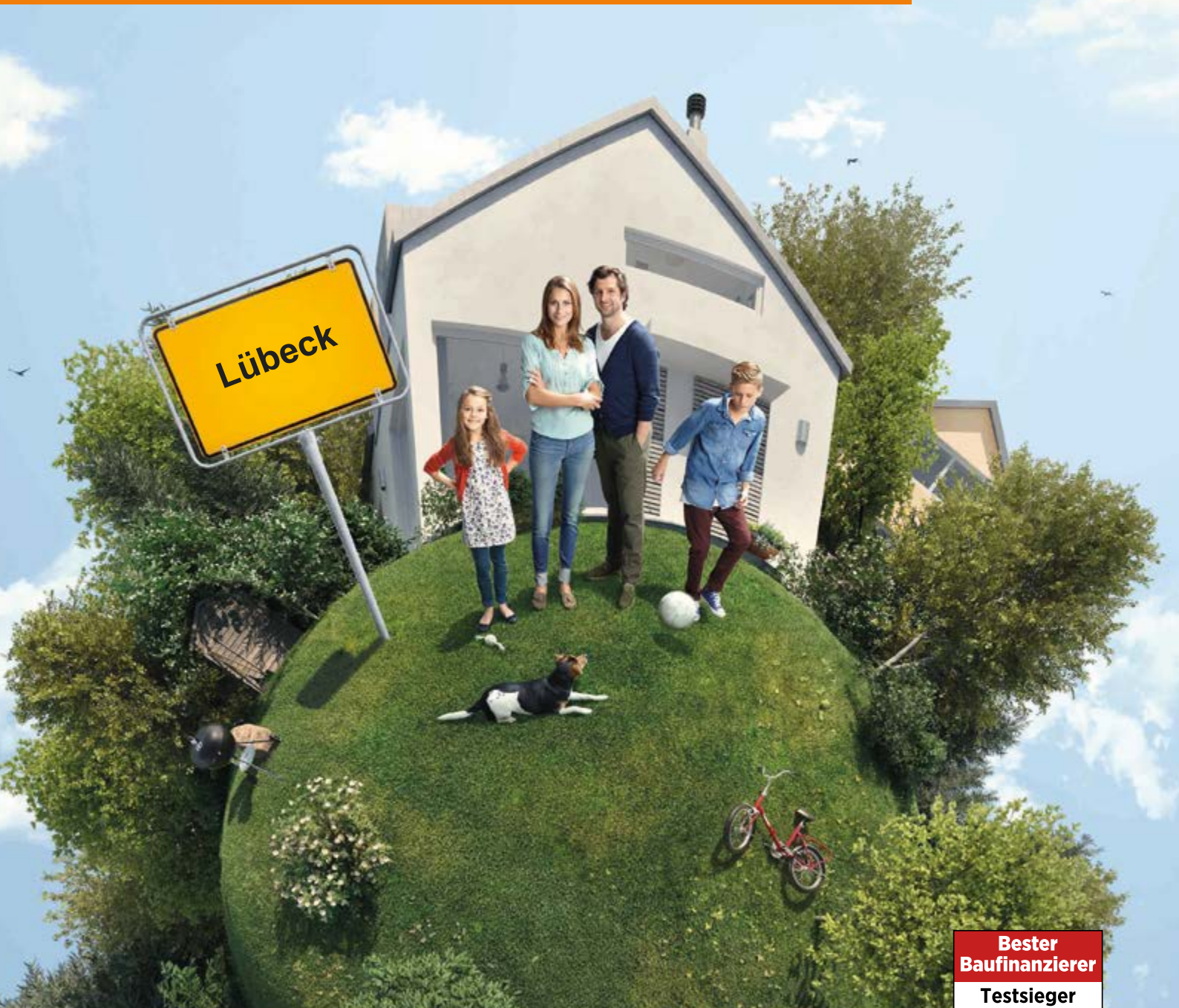
	PKT
1. Tri-Team Osnabrück	6
8. SV Tungendorf Neumünster	36
9. USC Kiel	46
10. SC Itzehoe	53

Regionalliga Nord Herren

1. Triathlöwen Bremen	12
4. USC Kiel	23
5. TSV Bargteheide	32
12. AG Athletico Büdelsdorf	65
16. SC Itzehoe II	75

Finalrennen an den Landesrivalen aus Stormarn vorbeizogen. Mit einer grandiosen Teamleistung beim Finale in Bad Zwischenahn sorgten Benjamin

Interhyp-Beratung: Für eine runde Baufinanzierung.



- Beste Konditionen
- Überall in Ihrer Nähe
- 400 Banken im Vergleich
- Persönlich vor Ort

Interhyp Lübeck
Schwartauer Allee 14 a

www.interhyp.de/luebeck
0451 989054-0

**Bester
Baufinanzierer**

**Testsieger
Ausgabe 08/2019**

€uro

 **interhyp**
BAUFINANZIERUNG

► Die Damen vom SCI behaupteten sich auf dem 10. Platz. » Foto: Zornig

►► Für die Südtondern-Crew um Jens Homrighausen führt der Weg 2020 unverhofft doch noch in die dritte Liga. » Foto: Zimmermann



Winkler, Silas Köhn, Jan Hinrich Klindworth, Lars Dahlkemper und Franz Schöps dafür, dass der USC in der Tabelle richtig Boden gut machen konnte. Zum Abschluss wartete ein spektakulärer zweitägiger Wettkampf aus einem Swim-and-Run-Wettkampf (500 m/3 km), dessen Ergebnis die Startreihenfolge und die Abstände für den tags darauf stattfindenden Triathlon-Teamsprint (750 m/27 km/ 5,4 km) bestimmte. Hier jagten die Kieler USC-Cracks erfolgreich den anderen Teams hinterher und bogen schlussendlich als Erste auf die Zielgerade ein und sicherten sich mit dem hauchdünnen Vorsprung von fünf Sekunden den ersten Saisonserfolg. Für den TSV Bargtheide, der nach einem missglückten Auftakt schnell in die Spur fand, blieb ein sehr starker fünfter Platz in der Abschlusstabelle. Die Aufsteiger von der SG Athletico Büdelsdorf fanden sich von Wettkampf zu Wettkampf immer besser zurecht und beendeten ihre erste Saison in der Regionalliga schließlich auf dem zwölften Platz der 21 Mannschaften. „Es war schon ein sehr hohes Niveau. Wir hatten tolle Wettkämpfe und haben viel dazugelernt“, bilanzierte die Crew um Kapitän Lars König ihre Erfahrungen nach fünf Wettkämpfen auf zuvor ungewohntem Niveau.



▲ Dem Jubel über den Landesliga-Titelgewinn folgte bei den SVT-Männern später die große Ernüchterung. » Foto: Zimmermann

Regionalliga Nord Damen

Aufsteigerinnen aus Neumünster vor den etablierten SHTU-Teams

Eine tolle erste Saison in der Regionalliga erlebten die Aufsteigerinnen vom SV Tungendorf Neumünster. Nach dem Titelgewinn 2018 in der Landesliga beeindruckten die SVT-Triathletinnen als bestes schleswig-holsteinisches Damenteam. Als Achte der Abschlusstabelle ließen Leonie Wilke und ihre Mitstreiterinnen die etablierten Regionalliga-Teams aus dem nördlichsten Bundesland hinter sich. Der USC Kiel (9. Platz) und der SC Itzehoe (10. Platz) folgen in der Tabelle der 13 Damenteam direkt hinter der Newcomer-Crew. Die Neumünsteraninnen fanden sich sofort gut zurecht in der Liga und legten in den ersten Rennen schon

die Basis für eine gute Saisonbilanz. So fiel es am Ende nicht mehr ins Gewicht, dass beim Finalrennen die Damen vom USC und SCI ein einziges Mal in der Tageswertung vor der SVT-Crew landeten. Die Episode des SV Tungendorf in der Regionalliga war dennoch nur von kurzer Dauer, da der Verein wenige Wochen nach Saisonende die Triathlon-Abteilung auflöste.

Triathlon-Landesliga Damen

Südtondern-Damen schnappen sich mit starkem Finale noch den Titel

Die Entscheidung in der Landesliga fiel erst spät und am Ende durfte in Nordfriesland gejubelt werden. In einem furiosen Finale im Rahmen des 13. Norderstedt-Triathlons stürmten die Damen vom Triathlon-Team Südtondern als Tagessiegerinnen noch an die Tabellenspitze und sind somit Mannschafts-Landesmeisterinnen 2019. Hochspannend bis zum letzten Zieleinlauf entwickelte sich der Kampf um den ersten Platz der acht Damenteam, bei dem am Ende zwischen den nach Platzziffern punktgleichen Crews des Triathlon-Teams Südtondern und der zweiten Damenriege des USC Kiel die Wertungspunkte den Ausschlag zugunsten der Nordfriesinnen gab. Das Triathlon-Team Südtondern war als Tabellenzweiter mit einer Platzziffer Rückstand und der um vier Punkte schlechteren Platzziffersumme ins Finale gegangen und wusste, dass es nicht reichen würde, den USC Kiel II einfach nur hinter sich zu lassen, sondern auch Punkte gut gemacht werden müssen. Und die in Bestbesetzung angetretenen Triathletinnen von der Westküste schafften beim letzten Saisonrennen, das über die Sprintdistanz ausgetragen wurde, genau dieses Vorhaben. Eike Petersen stürmte mit der besten Radzeit aller Athletinnen bei der zweiten Disziplin sogar an die Spitze der Einzelkonkurrenz, wo sie die Führung bis zum letzten Laufkilometer hielt, ehe Norderstedts Toptalent Leann Dietzel mit einem famosen Laufschrift noch an ihr vorbeirannte. Petersens zweiter Platz in 1:10:49 Stunden bildete dennoch eine hervorragende Basis für das Teamergebnis, das Mia Söth und Karen Paysen abrundeten. Die starke Bilanz mit drei Südtondern-Damen



▲ Meisterjubiläum in Grün: Die Damen aus Südtondern freuen sich über Titel und Aufstieg. » Foto: Nahnsen

unter den acht schnellsten Athletinnen bescherte nicht nur für den Tagessieg, sondern reichte auch aus, um nach Wertungspunkt an den Konkurrentinnen aus Kiel vorbeizuziehen. „Wir freuen uns riesig, dass die Aufholjagd noch geklappt hat“, erklärten die strahlenden Siegerinnen nach dem Rennen. Nach 2015 geht der Titel somit zum zweiten Mal an die Damen der Ausdauersportgemeinschaft aus Leck, Enge-Sande, Ladelund und Niebüll. Anders als vor vier Jahren, als das Team auf den mit dem Titel verbundenen Aufstieg in die Regionalliga verzichtet hatte, wollen sich die Triathletinnen von der Westküste nun 2020 der Herausforderung stellen. Den dritten Platz in der Abschlusstabelle sicherten sie wie in der Vorsaison erneut die Wasser-ratten Norderstedt.

Triathlon-Landesliga Männer

Der Meisterjubiläum hielt nicht lange an

Die sportliche Bilanz war perfekt, die Punktausbeute optimal und der Meisterjubiläum groß: Die Männer vom SV Tungendorf Neumünster dominierten die mit einer Rekordbeteiligung von 25 Mannschaften ausgetragene Landesliga-Saison 2019 unangefochten. Die SVT-Crew schaffte mit vier Siegen in vier Rennen eine makellose Saison. Durch den vom USC Kiel mit Zweitstartrecht ausgeliehenen Leif Schröder-Groeneveld (3 Siege) und Hauke Timme (1 Sieg) lag auch in der Einzelwertung stets ein Athlet im roten SVT-Trikot ganz vorn. So souverän wie zuletzt 2017 das damals ungeschlagene Team von Tri-Sport Lübeck sicherte sich der SV Tungendorf den Meistertitel in der Landesliga und bejubelte den verdienten Aufstieg in die Regionalliga. Die Männer vom Triathlon-Team Südtondern standen als Vize-Meister bei der Abschlusssiegerehrung einmal mehr auf gut vertrauter Stufe neben der Meistercrew. Die Nordfriesen nahmen dort den Platz ein, den sie schon aus 2017 und 2018 kennen und waren die zweitstärkste Mannschaft der Landesliga.

12. SCI-Triathlon

MÜHLENTEICH, HOHENLOCKSTEDT



**500 / 1500 m
Schwimmen**



**20 / 40 km
Radfahren**



**5 / 10 km
Laufen**

Volksdistanz Olympische Distanz Staffel Team Relay

- Startgeld: ab 28 €
- Verpflegung auf dem Veranstaltungsgelände
- Finisher-Shirt im Startgeld enthalten
- alle Strecken komplett abgesperrt

Ausführliche Infos und
Anmeldung auf
www.sci-triathlon.de

Landesliga 2019

Damen

	PLTZ	WP
1. Triathlon-Team Südtondern	7	81
2. USC Kiel II	7	87
3. SG Wasserratten Norderstedt	13	130
4. TSV Bargteheide II	17	164
5. Elmshorner MTV	19	162
6. SG Athletico Büdelsdorf	19	164
7. SV Tungendorf Neumünster II	27	227
8. TriVelos Flensburg	32	282

Herren

1. SV Tungendorf Neumünster	4	164
2. Triathlon-Team Südtondern	11	343
3. TC FikoRostock	15	416
4. TriTeam Neumünster	19	457
5. TriVelos Flensburg	26	580
6. TSV Bargteheide II	33	649
7. Triathlonverein Dänischer Wohld	44	805
8. SG Wasserratten Norderstedt	44	812
9. Eckernförder MTV	45	794
10. Tri Endurance Germany Geesthacht	47	830
11. Tri-Team Alte Salzstraße	50	805
12. USC Kiel II	50	834
13. Triathlon-Team Südtondern II	52	859
14. SV Tungendorf Neumünster II	54	896
15. SG Athletico Büdelsdorf II	55	918
16. Trias Bad Schwartau	56	949
17. Elmshorner MTV	59	1014
18. Borener SV	63	979
19. TriTeam Neumünster II	70	1062
20. Triathlon-Club Nord	77	1096
21. TSV Quellenhaupt Bornhöved	77	1148
22. Tri-Sport Lübeck	77	1227
23. SG Wasserratten Norderstedt II	85	1261
24. TSV Schleswig	86	1223
25. SG Wasserratten Norderstedt III	99	1589

Nachdem die Nordfriesen im Vorjahr noch bis zum letzten Meter um den Titel mitgekämpft hatten, war in dieser Saison früh klar, dass der SVT nicht zu bezwingen sein würde. Und doch sind es nun die Männer um Finn Johannsen, Jens Homrighausen und Björn Nahnsen, die 2020 in der Regionalliga ihr Glück versuchen. Die Freude über den Aufstieg verflieg in Neumünster nur wenige Wochen nach dem Saisonfinale. Nur wenige Wochen nach dem souveränen Titelgewinn in der Landesliga hatte der SVT-Vorstand aus finanziellen Gründen entschieden, seine Triathlon-Abteilung

zu schließen und die Ausdauersportart komplett aus dem Repertoire des größten Neumünsteraner Sportvereins zu nehmen. Die Neumünsteraner können so ihren Platz in der Regionalliga nicht einnehmen. Stattdessen rückt das Team des Vizemeisters nun als Aufsteiger aus dem nördlichsten Bundesland nach. Die Männer aus Südtondern können ihre weiblichen Teamgefährtinnen damit nicht nur als Fans, sondern auch als Aktive zu den Wettkämpfen in der dritten Liga begleiten. Die Bronze-Medaille der schleswig-holsteinischen Mannschaftsmeisterschaft geht an das TriTeam Neumünster.

Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee

/// Der **Langenberg-Crossduathlon in Enge-Sande** bot auch bei seiner neunten Auflage einmal mehr den perfekten Anlass, sich zum Saisonstart im Wald nach Herzenslust auszutoben. Die Waldwege, Hügel und Lichtungen in Nordfrieslands größtem Gehölz verwandelten sich für die insgesamt knapp 110 Aktiven in eine bunte Sportlocation, auf der beim ersten Ausdauerrennen des Jahres gerannt und geradelt wurde. Junge Talente, die gerade ihre Lust auf Triathlon und Duathlon entdecken, sowie erwachsene Neueinsteiger gehörten ebenso zum Bild des Langenberg-Crossduathlons wie erfahrene Assen der Szene, die den Dreikampf aus Laufen, Radfahren und nochmals Laufen als erste sportliche Standortbestimmung vor der



Saison 2019 nutzen. Nahezu ideale Witterungsbedingungen sowie die arbeitsintensive Vorbereitung der Wettkampfstrecken durch das Organisationsteam bescherten den

Aktiven das perfekte Ambiente für einen Formtest mit Laufschuhen und geländetauglichen Fahrrädern.

» Foto: Schmidt



/// Sonnenstrahlen am Himmel und viele sommerlich gekleidete Triathleten erweckten beim **5. Campus-Triathlon in Flensburg** auf den ersten Blick das typische Bild eines frühlingshaften Ausdauerwettbewerbs. Die Textilwahl der Zuschauer, die mit warmen Jacken das sportliche Geschehen auf dem Campus verfolgten, dokumentierte jedoch, dass echte Frühlingslaune allenfalls bei der ersten Disziplin im wohltemperierten Campus-Bad aufkommen konnte. Die empfindlich kühlen Temperaturen und der stramme Wind auf der Osttangente hielten allerdings weit über 400 Aktive nicht davon ab, in Flensburg mit einem stimmungsvollen Wettkampf die Triathlonsaison 2019

einzuläuten. Die niedrigen Außentemperaturen wurden von vielen Aktiven mit einer Zusatzportion Adrenalin kompensiert. Nach vielen Trainingsmonaten in der kalten Jahreszeit freuten sich die Triathleten, nun wieder den kompletten Dreikampf aus Schwimmen, Radfahren und Laufen erleben und sich mit der Konkurrenz messen zu können. Nach dem Schwimmen unterm Hallendach schwingen sich die meisten Aktiven direkt in ihren nassen Einteilern auf die Rennräder und erwärmten sich an ihren eigenen Energieleistungen, die insbesondere beim Kampf um die Landesmeistertitel und die ersten Punkte in der Triathlon-Landesliga gefragt waren. » Foto: Binder



/// Ein Triathlon im Mai kann sich durchaus auch einmal etwas frischer anfühlen. Das wissen die Stammgäste des **Kropp-Triathlons** sehr genau. Denn seit seiner Premiere im Jahre 2008 hat der Ausdauerdreikampf am Ochsenweg zwar schon häufig früh-sommerliche Tage, aber durchaus auch Wettkämpfe bei bitterer Kälte und strömendem Regen erlebt. So freuten sich die über 250 Aktiven nach den kühlen Vorwochen, dass nun bei der zwölften Auflage zumindest die Sonne über dem Geestlandbad strahlte. Dass die Temperaturen noch nicht richtig klettern wollten und auf der Radstrecke ein frischer Wind ins

Gesicht blies, bremste die Lust auf den Triathlonsommer nicht.

Der volle Dreikampf-Spaß mit Schwimmen, Radfahren und Laufen blieb allerdings den erwachsenen Ausdauerathleten vorbehalten. Für die Kinder und Jugendlichen wurde der Kropp-Triathlon dieses Mal ein Duathlon. Da die Lufttemperaturen in den Vormittagsstunden einstellig blieben, ließen die Jugendschutzvorschriften des Triathlon-Reglements keine andere Lösung zu, obwohl die Wassertemperatur im beheizten Freibad durchaus mediterranes Niveau erreichte. » Foto: Binder

/// Dem recht frischen Saisonanstieg im nördlichen Landesteil folgte im schleswig-holsteinischen Süden schon ein deutlich milderer Mai-Triathlon. Der **Büchener Triathlon**, der mit nun 36 Austragungen der älteste Triathlon in unserem Bundesland ist, passt vielen Aktiven sehr gut in die Saisonvorbereitung. Im Herzogtum Lauenberg bietet sich früh im Jahr auch schon die Gelegenheit, schon eine Olympische Distanz zu absolvieren. Die Veranstalter vom ESV Büchen freuten sich, dass der Wettkampf erneut ausgebucht war.

» Foto: Helmig



/// Vor der eindrucksvollen Kulisse des **Eutiner Schlosses** stellten sich knapp 400 Sportler aller Altersklassen der Herausforderung des Ausdauerdreikampfs. Zehn Starts erfolgten im Laufe des sonnigen Tages, dessen Anfang die Asse der 2. Triathlon Bundesliga Nord machten. Ebenso glücklich wie viele zufriedene Sportler

war auch Cheforganisatorin Thelse Schilling, die ein positives Fazit zog: „Der neue Standort hat seinen Test bestanden. Das Konzept ist aufgegangen, alles klappt reibungslos. Und das Wetter, naja, was soll man dazu sagen, einfach perfekt.“

» Fotos: Schott und Zornig



/// Beim **SCI-Schülertriathlon in Brokdorf** herrschten einmal mehr viel Trubel und Action auf und neben den Wettkampfstrecken am Freibad. Während viele Novizen erstmals den Dreikampf der Ausdauersportarten erlebten, ging es für die ambitionierten Jugendlichen auch um die Qualifikation für das Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia“.

» Foto: Beltz



/// Beim **24. Bargtheider Schülertriathlon** gingen wieder weit über 400 Sportbegeisterte der Jahrgänge 2012 bis 2000 für ihre Schulen oder Vereine an den Start. Während die Jüngsten einen reinen Swim&Run absolvierten, starteten die Schülerklassen im Einzeltriathlon. Für die Jugendlichen und Junioren wurde ein Teamwettkampf ausgerichtet, bei dem jeweils eine weibliche Starterin und ein männlicher Starter ein Mixed-Team bilden und nacheinander die drei Disziplinen absolvieren. Die Strecken beim Schülertriathlon



/// Der **Triathlon in Ladelund** ist einer der kleinen beschaulichen Wettkämpfe, die Nordfrieslands rege Triathlonszene in Bewegung bringen. Nach Gewitterregen während der Vorbereitungen kam in Südtondern die Sonne raus und sorgte für ideale Bedingungen beim 13. Ladelunder Jedermann-Triathlon und Kids-Swim&Run-Rennen.

» Foto: Schmidt



/// Der **Hallig-Dreathlon in Langenhorn** ist seit seiner Premiere stets ein Wettkampf für hartgesottene Athleten und so konnten dunkle Wolken und Regenfall kaum einen der startwilligen Ausdauerfreaks davon abhalten, sich dem Dreikampf der besonderen Art zu stellen. Wenn man mitten im Wettkampf ohnehin in die Nordsee springen muss, dann sind Regentropfen nicht wirklich ein Störfaktor. So stellten sich bei der 12. Auflage des kultigen Wettkampfs zwischen Langenhorn



und der Hamburger Hallig rund 70 Sportlerinnen und Sportler der Aufgabe, die Ausdauerdisziplinen des Triathlons in etwas anders sortierter Reihenfolge zu bewältigen. In Langenhorn brachen die Aktiven in Zehn-Sekunden-Abständen zunächst mit dem Rad auf und radelten eine 9-km-Strecke bis zum Amsinck-Haus. Dort schlüpfen sie in die

waren so bemessen, dass sie von jedem Kind zu schaffen sind. Für die Vereinsstarter der Schülerklassen, die „Profis“, waren die verkürzten Strecken eine spannende Abwechslung. Alle anderen Kinder starteten für ihre Schule. Einige Bargtheider Triathleten ließen es sich nicht nehmen, in der Schulwertung zu starten, denn jeder, der ins Ziel kam, sammelte Punkte für seine Schule. Jedes Kind bekam ein T-Shirt und eine Medaille bei der Siegerehrung, wo der Name jedes Kindes genannt wurde. Die Schule, die die meisten Punkte gesammelt hat, wurde ebenfalls geehrt.

» Foto: Hempel

Laufschuhe und rannten zur 4,3 km entfernten Hamburger Hallig, wo sie in die Nordsee stiegen, um 400 Meter zu schwimmen. Auf dem Rückweg nach Langenhorn wiederholten sich das Laufen (4,3 km) und Radfahren (9 km) noch einmal in umgekehrter Richtung.

» Foto: Schmidt

/// Grandiose Stimmung, angespannte Aufmerksamkeit bei der Wettkampfbesprechung, nervöses Gezappel vor dem Start. Der **11. SCI-Triathlon in Hohenlockstedt** und das dort neu eingeführte Regionalliga-Wettkampfformat, bei dem jeweils fünf Herren bzw. vier Damen nacheinander 200 Meter Schwimmen, sechs Kilometer Radfahren und zwei Kilometer Laufen zu absolvieren haben, machte selbst erfahrene Triathleten nervös. Die ungewohnt kurzen Strecken forderten andere Qualitäten als bei den üblichen Distanzen. Niemand konnte so recht einzuschätzen, wo sein Team schlussendlich landen würde.

» Foto: Zornig und Beltz



JETZT KURS NEHMEN AUF

2020

10. FLENSBURGER STADTWERKE-LAUF

Laufen für den Klimaschutz!

22. März 2020

www.stadtwerke-lauf.de

Campus Triathlon 

3. Mai 2020

www.campus-triathlon.de



23. August 2020

www.triathlon-wanderup.de



**21. VR Bank
Silvesterlauf**

27. Dezember 2020

www.silvesterlauf-oeversee.de

powered by: 
Triple-events.de

GbR



Förde Triathlon

32.KN Förde Triathlon 2020



Wolff-Carow.de

Seebad Düsterbrook

8.8.2020

Kinder Triathlon

9.8.2020

Förde Triathlon

Olympisch • Sprint
LL + LM SH

Anmeldestart 1.2.2020

KN Kieler Nachrichten

kiel-triathlon.de

/// Die Ligapunkte und die Medaillen und Platzierungen bei den im Rahmen des **Hachede-Triathlons** ausgetragenen Landesmeisterschaften über die Olympische Distanz (1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen) mussten in und an der Elbe hart erarbeitet werden. Strahlende Sonne, aber auch brütende Hitze bildete die hochsommerliche Kulisse. Bei Wassertemperaturen von 24 Grad mussten die Aktiven auf ihren Neoprenanzug verzichten, ehe es auf der Radrunde am Kernkraftwerk Krümmel und auf der Laufstrecke am Elbufer mit über 30 Grad richtig heiß wurde. Während viele Athleten

/// Das Motto „**Gegen den Wind**“ passte auch bei der 16. Auflage des großen **Lauf- und Triathlonfestivals in St. Peter-Ording**. Über 1.100 Aktive ließen sich am Nordseestrand den Wind mächtig um die Ohren blasen, als sie sich den Ausdauerwettbewerben an der Küste stellten. Und diese windfesten Teilnehmer bekamen so genau das, was sie sich auch ausgemalt hatten, als sie sich für den Triathlon „Gegen den Wind“ oder den Lauf in den Dünen angemeldet hatten.

Mit Strömung und Rückenwind kamen die meisten Athleten schneller als erwartet wieder ans Land und machten sich auf die Radstrecke, wo sich der Wind dann aber auch wieder abwechselnd mal als knackiger Gegenspieler und mal als hilfreicher Unterstützer bei der Tempojagd auf dem Asphalt präsentierte. Auf der abschließenden Laufstrecke durch Dünen und Wald war ein frischer Luftzug dann jedoch für viele Aktive auch ein angenehmes Element auf dem Weg zum Ziel. Beim letzten Lauf- und Triathlonfestival „Gegen den Wind“ unter der Regie von Luigi Bariani, der die Organisationsleitung nun abgeben wird, zeigten sich viele Stammgäste dankbar für die Initiative und das langjährige Engagement des Veranstalters. „Durch den Triathlon in St. Peter-Ording bin ich über-



in der Hitze litten und spätestens auf der Laufstrecke deutlich unter ihrem üblichen Tempo blieben, zeigten sich die Champions des Tages nahezu unbeeindruckt von den Extrembedingungen. » Foto: Sanitz

haupt erst zum Triathlon gekommen. Hier war mein erster Wettkampf und ich habe sofort Spaß daran gefunden“, erklärte auch Imke Oelerich, die sich mit einem starken Auftritt bereits zum vierten Mal den Sieg sicherte.

» Foto: Kunze



Triathlon ganz oben

/// Der **Ostseetriathlon in Eckernförde** bietet nun schon im sechsten Jahr die Gelegenheit auf für viele Hobbyathleten machbaren Distanzen einen Triathlon mit echtem

Meeresfeeling zu erleben. Nach dem Schwimmen am Borbyer Ufer geht es auf die Rad- und Laufstrecke am Louisenberg, ehe der Zieleinlauf in der Parkanlage wartet. » Foto: EMTV



/// Eine Triathlon-Langdistanz wird mit starken Beinen und langem Atem entscheiden, aber diese beiden Faktoren allein reichen nicht immer aus, um ein echter Champion zu werden. Dass ein 226 km langer Wettkampf auch im Kopf entschieden werden kann, erlebten die Zuschauer beim **18. OstseeMan-Triathlon in Glücksburg**. Bei Deutschlands einzigem Langdistanz-Wettkampf mit Schwimmstrecke im Meerwasser demonstrierte der Kölner Till Schramm in einem packenden Duell mit Vorjahressieger Christian Altstadt eindrucksvoll seinen Siegeswillen und sicherte sich mit einem neuen Streckenrekord von 8:24:11 Stunden seinen nunmehr vierten Sieg an der Flensburger Förde. Ebenso wie der 34-jährige vom Team Alpecin, der die fünf Jahre alte Bestmarke des Rostockers Christian Nitschke um eine halbe Minute verbesserte, war auch die Siegerin Jenny Schulz in Rekordtempo 3,8 km durch das Ostseewasser gekraut, 180 km durch das nördliche Angeln geradelt und den 42,195 km langen Marathon am Wasserschloss gelaufen. Die 35-jährige Frankfurterin verbesserte auf der leicht veränderten Strecke ihren eigenen OstseeMan-Streckenrekord aus dem Vorjahr um 14 Sekunden auf 9:12:03 Stunden und gewann mit deutlichem Vorsprung vor Nicole Klein (TSV Bayer Dormagen/10:09:21 Std.). Der zum zweiten Mal ausgetragene OstseeMan113 über die halbe Langdistanz (1,9 km – 90 km – 21,1 km) sorgte mit über 500 Startern für viel Bewegung und einige enge Situationen insbesondere auf der Radstrecke. » Fotos: Binder





/// „Das ist Kiel at it's best“ lobte Oberbürgermeister Ulf Kämpfer erschöpft am Ende eines langen Sportnachmittages. Das Stadtoberhaupt der Landeshauptstadt war einer von gut 1000 Teilnehmern des **31. KN-Förde-Triathlons**, die die Kieler Innenförde einmal mehr zum Brodeln brachten. Strahlender Sonnenschein, kaum Quallen und jede Menge gut gelaunte Sportler und Zuschauer verwandelten die Kiellinie über mehrere Stunden zu einer Festmeile, die nicht nur die schnellsten Asse der verschiedenen Wettbewerbe zu Siegern kürte. Neben dem Landesliga-Rennen bot auch die Olympische Distanz hochklassigen Sport. Deutlich ungemütlicher erlebten am Tag zuvor die Nachwuchsathleten das Wetter am Seebad Düsterbrook. Irgendwie ist es schon Tradition, dass die Kinder die letzten Regenschauer abbekommen. Pünktlich nach dem Ende der Wettkampfbesprechung und vor dem ersten Start zog so ein starkes Regenband mit Windböen über die Förde und ließ kurzerhand den Triathlonnachwuchs und die mitgereisten Fans unter den Zelten verschwinden. Helferin Nicola Lange kommentierte mit einem Grinsen: „Das bestellen wir extra so, schließlich müssen die Kleinen ja noch wachsen“.

» Fotos: Zornig und Zimmermann

www.etsv-fortuna.de

Glückstadt Triathlon 30. Mai 2020

Logo: ETSV Fortuna Glückstadt

Volkstriathlon (0,5/21/5km)
Team-Staffel (1x 0,5/1x 21/1x 5km)

A banner for the Glückstadt Triathlon on May 30, 2020. The background shows a harbor with many sailboats docked at a pier. The text is overlaid on the image. In the bottom left corner, there is a logo for ETSV Fortuna Glückstadt. In the bottom right corner, there is text describing the triathlon format: Volkstriathlon (0,5/21/5km) and Team-Staffel (1x 0,5/1x 21/1x 5km).

/// Pünktlich zum Start fielen die Regentropfen – nach vielen Ausgaben mit meist sonnigem Wetter war der **28. Renault-L&Z-Q-Tri in Bornhöved** dieses Jahr eine feucht fröhliche Angelegenheit. Die zahlreichen Zuschauer und Sportler am Bornhöveder See feierten unter Applaus alle Athleten und die vielen jungen Teilnehmer der Nachwuchslandesmeisterschaften. „Mit einer so guten Stimmung hätte ich angesichts der Wettervorhersage nicht gerechnet“, freute sich Orgachef Jan Philipp Krawzyk sichtlich. » Foto: Zornig



/// Der Spaß beim **TriFun-Triathlon** lässt offenbar auch nach 15 Jahren nicht nach. Zum 15. Mal feierte **Pellworm** seinen Ausdauer-Dreikampf mit einzigartiger Kulisse im Wattenmeer. Das Sportspektakel mit Schwimmen in den Nordseewellen sowie einer maritimen Rad- und Laufstrecke am Deich lockte dieses Jahr fast 230 Aktive auf die Insel. Bei nahezu idealen äußeren Bedingungen mit Sonne und Hochsommertemperaturen genossen die sportlichen Gäste nicht nur das Wetter und die Kulisse, sondern einmal mehr auch die Stimmung und die Herzlichkeit rund um den sportlichen Part. Wenn der örtliche Imbiss

eigens einen TriFun-Burger kreiert, alle Teilnehmer eine auf der Insel hergestellte Seife als Andenken mitbekommen und einige Aktive auch noch Obstkisten für den Heimweg erhalten, dann spüren die ausdauerstarken Teilnehmer aus Nah und Fern, dass sie auf der Insel willkommen sind und man sich dort Jahr für Jahr aufs Neue für das sommerliche Sportevent ins Zeug legt. „Das Organisationsteam wird immer reifer, hat aber immer noch genauso viel Lust wie am Anfang“, erklärte Dierk Jensen und zeigte sich zufrieden, dass die Veranstalter einmal mehr eine neue Rekordbeteiligung registrieren konnten. Foto: Mediaterra

/// So wünschen Triathleten sich einen Wettkampftag: Über 250 Ausdauersportler genossen am Wanderuper Badensee Sonne, Ambiente und Stimmung beim **12. Wanderup-Triathlon**. Couragierte Kinder, die sich erfolgreich am Dreikampf aus Schwimmen, Radfahren und Laufen probierten, gehörten in Wanderup ebenso zur Szenerie wie Neulinge reiferen Alters und sehr viele Stammgäste, für die der Wettkampf in der Geestgemeinde stets ein beliebter Termin zum Saisonausklang ist. » Foto: Schmidt





/// Der **TriBühne-Triathlon** ist seit Jahren eine der größten Veranstaltungen im Land und gleichermaßen bei den Triathleten aus Hamburg und Schleswig-Holstein beliebt. Für sportliche Klasse und Spannung sorgte einmal mehr das Finale der Triathlon-Landesliga, das 2019 am Stadtparksee stattfand. Der Norderstedter Triathlon mit seinem zuschauerfreundlichen Ambiente, seiner diesmal mollig warmen Schwimmstrecke, seiner schnellen Radstrecke auf der flachen Umgehungsstraße und der interessanten Laufrunde um den See ist aber auch bei Neueinsteigern sehr beliebt. Viele Kinder beim Mini-Triathlon und ältere Debütanten beim MyFirst-Triathlon machen in Norderstedt die ersten Schritte in der Triathlonwelt. Die Veranstalter von der SG Wasserratten Norderstedt stellen sich aber auch nach 13 Jahren immer wieder auf neue Aspekte ein. In diesem diesem Jahr stand das Thema Plastikvermeidung ganz oben. So waren die Crew- und Teilnehmershirts aus Recyclingkunststoff und nicht mehr einzeln in Plastik verpackt. In der Cafeteria und im Zielbereich kamen wiederverwendbare Becher zum Einsatz. Für die Wasserversorgung während des Wettkampfs konnten „Faltbecher zum Mitnehmen“ erworben werden. Badekappen konnten selbst mitgebracht werden, wurden aber auch zur Verfügung gestellt.

» Foto: Schott

/// Richtig heiß wurde es zwar nicht mehr, aber Sonnenschein und Freibadambiente ließen beim **3. „Grüne Energie Bordelum“-Kindertriathlon** doch noch jede Menge Sommerstimmung aufkommen. Am Bordelumer Schwimmbad ließen knapp 60 Kinder beim einzigen reinen Nachwuchswettkampf an der Westküste die Triathlonsaison 2019 stimmungsvoll ausklingen und zeigten, dass in den Triathleten von morgen schon jede Menge Energie und Ausdauer steckt. Nach dem Schwimmen im beheizten Becken flitzten die Talente mit dem Rad über den Asphalt, ehe sie anschließend beim Laufen um die besten Platzierungen kämpften. Die meisten jungen Triathlon-Novizen zeigten in Badehose und T-Shirt und mit ihren normalen Straßenfahrrädern, wie einfach eigentlich auch beim Triathlon noch die Wahl



des Equipments sein kann. Manche Talente mit etwas Vorerfahrung zeigten sich aber auch schon in echtem Triathleten-Outfit mit Einteilern und schicken Rennrädern. Mit Spaß und guter Laune bewältigten aber alle die Strecken erfolgreich. » Foto: Schmidt

/// Nicht wirklich sommerlich, aber doch halbwegs sonnig erlebten die nimmermüden Starter des **Fehmarn-Triathlons** den letzten Ausdauer-Dreikampf des Sommers 2019. Das Schwimmen im offenen

Meer, das Radeln zwischen den Feldern und das Laufen an der Promenade begleitet von frischer Seeluft der Sonneninsel Fehmarn kann auch im Spätsommer noch für triathletische Verzückerung sorgen. » Foto: Krabbenhöft





SPECIALIZED

CONCEPT STORE

HAMBURG



BODY GEOMETRY FIT SPECIALIZED

Mach dein Rad zu deinem individuellen,
an deine Bedürfnisse angepasstes Rad

Specialized Concept Store Hamburg | CCH Concept-Cycles Hamburg GmbH
Kollastraße 67-69 | 22529 Hamburg | Tel. 040-58955578
contact@specialized-hamburg.de | www.specialized-hamburg.de

PICOCYCLES



AERO HAT VORFAHRT Neue Wege und Abenteuer Triathlonräder & Zeitfahrräder



Picocycles GbR | Rathausstr. 6 | 24103 Kiel
0431/6668357 | info@picocycles.de | www.picocycles.de