



Triathlon ganz oben

SHTU-Jahrbuch 2020/2021



Continentale BKK TRIATHLON



12.09.2021

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

erstmal's

FehWOMAN

2,25 km | 55 km | 15 km

für die ganze Familie:

- Kinderanimation
- direkt am Südstrand
- Vergünstigung in der Fehmare-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 2021

VIKING TRIATHLON



6. Juni 2021

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!

Wann, wenn nicht jetzt?



*Einige Bilanzen zum vergangenen Coronajahr 2020 sind schon gezogen worden und die unseres Triathlonlandesverbandes reiht sich unauffällig ein. Die Pandemie hat in unser aller Sportlerleben doch vieles über den Haufen geworfen. So fanden am Ende von genehmigten 35 nur eine Handvoll Wettkämpfe statt. Seit ihrer Gründung im Jahre 2012 setzte die Landesliga das erste Mal aus, ebenso der Schüler- und Jugendcup. 21 Jahre ist es her, dass nur eine Landesmeisterschaft stattgefunden hat - interessanterweise damals auch im Duathlon. Der Lockdown war und bleibt weiterhin eine riesige Herausforderung für alle Sportler*Innen, im Frühjahr genau wie im derzeitigen partiellen Lockdown. Wir diskutieren R- Zahl und Inzidenzwert mehr als Herzfrequenz, Trainingskilometer oder FTP. Perspektiven im Sport zu entwerfen, fiel lange nicht so schwer wie in der Gegenwart.*

Im Frühjahr starteten wir die HomeRun-Serie aus der Not heraus. So wollten wir als Landesverband versuchen, einen Impuls zum gemeinsamen Sport treiben zu setzen. Die Rückmeldungen waren durchweg positiv und motivierten uns zu weiteren Auflagen im Verlaufe der Saison. Sicher hätte sich auch unser Landestrainer Carsten Krömer nie vorstellen können, unter solchen Bedingungen den Landeskader zu betreuen. Gemeinschaft schaffen, Motivation aufrecht zu erhalten, Ziele setzen – unter den gegebenen Umständen war und ist es eine große Herausforderung für ihn und sein Team. Mit unterschiedlichsten Initiativen nahm er diese an und gestaltete das Jahr für die ambitionierte Kaderjugend letztlich so gut wie möglich. Dank seiner Energie sind unsere jungen Triathleten trotz allem in sehr guter Verfassung.

Unser Sport- und unser Kampfrichterwart wiederum standen in ständigem Austausch mit unseren gebeutelten Veranstaltern, um Lösungen für das Ausrichten von Wettkämpfen zu finden. Mit den Lockerungen des Spätsommers gab es dann tatsächlich einige wenige Events im Land. In diese Zeit fielen auch die Angebote unseres neuen Vizepräsidenten Breitensport, Harald Kitzel, der ein sehr aktives erstes Jahr gestaltet hat. Den Agegroupen unseres Verbandes stand ein Workshop in Malente, ein Freiwasserworkshop und ein Frauen-Wochenende zur Auswahl. Weitere Angebote konnten dann bedingt durch die erneut aufkommenden Restriktionen nicht mehr realisiert werden. Wir dürfen gespannt sein auf das kommende Jahr.

Es bleibt also in unserer Bilanz 2020 viel Schatten und etwas Licht, das aber voller Vorfreude in das kommende Jahr strahlt. Wir haben die Zeit genutzt, um neue Vorhaben zu initiieren. So startet zum Beispiel das Projekt „Deerns“. Initiiert von Frauen hat es die Erhöhung des Frauenanteils im Triathlon in Schleswig-Holstein zum Ziel. Ruft man sich die Starterlisten der letzten Jahre mal vor Augen, ist es ein schon lange notwendiger Schritt. Die norddeutschen Landesverbände haben ebenfalls die Zeit genutzt, um eine „Norddeutsche“ Meisterschaft zu entwerfen. Es gibt viel, was wir anschieben können. Lasst uns zuversichtlich bleiben und unseren Sport weiterentwickeln, anpassen, auch mal umdenken. Wann, wenn nicht jetzt?

Auf eine andere, aber sicher bessere Saison als die vergangene, freut sich mit euch

Kai Möller, SHTU-Präsident

SHTU- Vorstand

**PRÄSIDENT**

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

**EHRENPRÄSIDENT**

Bernd Lange
Feuerbachstr. 1
24107 Kiel
ehrenpraesident@shtu.de

**GESCHÄFTSSTELLE**

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

**VIZEPRÄSIDENT
FINANZEN**

Günther Schall
Mählsweg 19
24159 Kiel
Tel: 0431.36897
vizepraesident-finanzen@shtu.de

**VIZEPRÄSIDENTIN
LEISTUNGSPORT**

Inke Ruiz Porath
Lorentzenstr. 19
23843 Bad Oldesloe
Tel: 04531.885110
vizepraesidentin-leistungssport@shtu.de

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

Harald Kitzel
Voss-Str. 54
23714 Malente
04523-5673
vizepraesident-breitensport@shtu.de

**SPORTWART**

Dietmar Anke
Stubbenberg 23d
21039 Escheburg
sportwart@shtu.de

**KAMPFRICHTERWART**

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

**LEHRWART**

Sven Schulze
Kolberg-Körlin-Str. 13
23843 Bad Oldesloe
Tel: 04531.670188
lehrwart@shtu.de

**PRESSEWART**

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

**REDAKTEURIN**

Sinja Köhne
presse@shtu.de

**LIGAWART**

Christian Loß
Weidenkamp 6
21039 Escheburg
0170.4771903
landesliga@shtu.de

**VORSITZENDER
JUGENDAUSSCHUSS**

Ehrhardt Petter
Fridtjof-Nansen-Weg 28
24119 Kronshagen
Tel: 0431.26099671
jugendausschuss@shtu.de

**SCHULSPORTBEAUFTRAGTER**

André Beltz
schulsport@shtu.de

**ANTIDOPINGBEAUFTRAGTE**

Kaja Schröder
antidoping@shtu.de

**LANDESTRAINER**

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

**JUGENDTRAINERIN**

Camille Dietzel

**JUGENDTRAINER**

Florian Plambeck

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, Sinja Köhne

Texte: Sinja Köhne, Niels-Peter Binder, Lena
Schott, André Beltz, Kathrin Kubon, Antje
Fleischfresser und verschiedene Veranstalter
sowie Mitglieder des SHTU-Vorstands

Fotos: Peter Schmidt, Niels-Peter Binder,
Lukas Schott, André Beltz, Carsten Krömer,
Gönnah Rehkamp, Reinhard Gamon

Titelfotos: Peter Schmidt, Carsten Krömer,
Lukas Schott, Kai Möller

Gestaltung: Julia Mönkehaus, www.moenke.haus

Auflage: 1.000 Exemplare

SHTU- Verbandsnachrichten

Bericht des Sportwarts und des Kampfrichterworts

Triathlonveranstaltungen und COVID-19

Wir schreiben das Jahr 2020, die Triathlonsaison wurde geplant und es waren 35 Veranstaltungen genehmigt. Darunter auch neue Formate wie SwimRun, eine dritte Mitteldistanz in Schleswig und neue Veranstalter, die sich engagiert für den Gegen-den-Wind-Triathlon in St. Peter-Ording und den neuen Duathlon in Lehmkuhlen/Trent einbrachten. Auch die Landesliga und die Landesmeisterschaften waren vergeben.

Und dann? Im März kam alles anders.

Es gab Hoffnungen, dass es nicht so tragisch werden würde, da bekanntlich die Hoffnung zuletzt stirbt. Aber es kam noch härter, ein Lockdown mit all seinen Einschränkungen. Es folgte eine Absage nach der anderen und wir verbrachten mehr Zeit damit, die abgesagten Veranstaltungen einzutragen als uns mit den Veranstaltern abzusprechen und Veranstaltungen anzuschauen bzw. diese als Kampfrichter zu betreuen.

Schnell bildeten sich Videoarbeitsgruppen, die unter der Leitung und in Zusammenarbeit mit der DTU Hygienekonzepte erarbeiteten. Diese wurden den Veranstaltern an die Hand gegeben.

Einige Veranstalter setzten die Empfehlungen unter großem Aufwand – sowohl finanziell als auch und personell – um. Dadurch konnten der Hallig-Dreathlon in Langenhorn, der Midsummer-Triathlon in Großensee, genau wie der Nospa-After-Work-Triathlon in Niebüll und der Wanderuper Triathlon stattfinden. Der Fehmarn-Triathlon wurde kurzerhand zu einer Swim-&-Run- und SwimRun-Veranstaltung umgestaltet.

Auch aus Sicht des Kampfrichterworts war diese Saison anders als die Letzte. Noch während der Weiterbildung im März wurde die Einsatzplanung für die 73 Kampfrichter verkündet. Aus den geplanten 214 Einsätzen blieben nur 24 Einsätze für 22 Kampfrichter übrig. Als Mitglied der Technischen Kommission wurde Rüdigers diesjähriger Einsatzschwerpunkt schnell in die Erarbeitung und Umsetzung der Hygienekonzepte für Veranstaltungen und Kampfrichter verlagert, um so an den Grundlagen für zukünftige Veranstaltungen mit zu wirken.

Wir möchten uns hier bei den Veranstaltern, die diese Veranstaltungen durchgeführt haben noch einmal persönlich bedanken, dass sie es den Athleten und Kampfrichtern ermöglicht haben, ihren Sport auch unter Corona-Bedingungen auszuüben.

Wir hoffen, dass wir für 2021 eine neue Saison planen und durchführen können, auch wenn sie nicht so sein kann und wird, wie wir sie in der Vergangenheit erlebt haben.

Wir blicken mit Zuversicht in das kommende Veranstaltungsjahr.

Dietmar Anke, Sportwart Rüdiger Stamp, Kampfrichterwort



▲ Gute Stimmung bei den Teilnehmerinnen des Frauenlehrganges. » Foto: Kitzel

Berichte des Vizepräsidenten Breitensport, Frauen, Jugend

Lehrgänge sehr gefragt

Der Januar-Lehrgang für Erwachsene war mit 15 Teilnehmenden schnell ausgebucht. Neben vielfältigem Techniktraining (beim Schwimmen auch mit Video-Analyse) stand ein Indoor-Triathlon mit Schwimmhalle, Spinning-Bikes und Laufband im Mittelpunkt. Coronabedingt musste im März das Jugend-Wochenende leider abgesagt werden. >>>

»» Der Frauen-Lehrgang im September war dann schnell ausgebucht. Eine längere Warteliste zeigte das Bedürfnis unserer Triathletinnen nach frauenspezifischen Lehrgangsinhalten. Neben Freiwasser-Schwimmen gab es Abwechslung mit Stand-Up-Paddling, Athletik und Yoga sowie wertvolle Hinweise in einem Vortrag zu Hormonen und Ernährung. Die zweite Corona-Welle im Herbst führte dann leider auch zu einer Absage des November-Lehrgangs, dieser soll vom 15. bis 17. Januar 2021 nachgeholt werden.

Neu im SHTU-Angebot war noch im September das Thema „Freiwasser“: Bettina Lange und Kerstin Fischer haben mit einem Workshop in der Eckernförder Bucht dieses Thema nahe gebracht. Neben Stand- und Wasserstarts, dem Schwimmen mit und gegen die Welle standen Orientierung im Wasser sowie Sicherheitstipps auf dem Programm.

Jugend-Sommerlager

Voller Einsatz von Trainern und Athleten

Als Vizepräsident auch für „Jugend“ hatte ich die Gelegenheit, beim Sommercamp in Großenaspe einen Tag mitzugestalten. Dabei konnte ich erleben, mit welcher Disziplin, mit welchem Trainingseinsatz (auch bei „Strafübungen“), aber auch mit welcher Kameradschaft die 35 Mädchen und Jungen unterwegs waren. Um diese Jugendlichen braucht sich die Gesellschaft keine Gedanken machen. Ein besonderer Dank geht an den Campleiter Carsten Krömer und seinen 5 Teamern (siehe hierzu auch Bericht auf S. 12).



Ausblick auf 2021

Lehrgänge und Workshop in Planung

Für 2021 stehen wieder vier Lehrgänge an, die hoffentlich dann auch durchgeführt werden können:

- 15.01. – 17.01. für Erwachsene
- 26.03. – 28.03. für Jugendliche
- 03.09. – 05.09. für Mittel- und Langdistanzler*innen
- 12.11. – 14.11. für Frauen

Hinzu kommen Tagesworkshops für Freiwasser-schwimmen und Radtraining im Gelände.

Projekt „Deerns“

Frauen machen Triathlon

Vor dem Hintergrund der seit Jahren geringen Anzahl weiblicher Starter bei Triathlon-Veranstaltungen entstand die Idee zu diesem Projekt. Unterstützung erfuh diese Initiative durch die gute Resonanz am Frauen-Workshop sowie am Freiwasserschwimmen im Breitensportkalender 2020. Hier war die geistige Gründerin der Projektinitiative „Deerns im Triathlon“, Kerstin Fischer, bereits aktiv unterstützend und erfolgreich tätig. Insofern bestand schnell Einigkeit bei einigen Verantwortlichen in der SHTU, sich beim Landessportverband Schleswig-Holstein (LSV) im Rahmen des aufgelegten Innovationsfonds mit einem entsprechenden Projekt zu bewerben. Der Antrag zur Schaffung einer Maßnahme für mehr Frauen im Triathlonsport wurde seitens der LSV-Gremien positiv aufgenommen, eine Projektzusage liegt vor.

Nun wartet Arbeit auf uns. Über frauenspezifische Workshops und Lehrgänge, mehr reine Frauenstarts bei den Veranstaltern im Land bis hin zu gesonderter medialer Begleitung wird intensiv nachgedacht und geplant. Unser Appell gilt unseren Vereinen und Veranstaltern: Ohne eure Hilfe und Unterstützung werden wir bzgl. der Frauenförderung nicht weiterkommen. Deshalb rufen wir euch auf, uns bei dieser Herausforderung zu unterstützen. Nur gemeinsam werden wir den Mädchen- und Frauen-Triathlon in 2021 zu einer Erfolgsgeschichte machen.

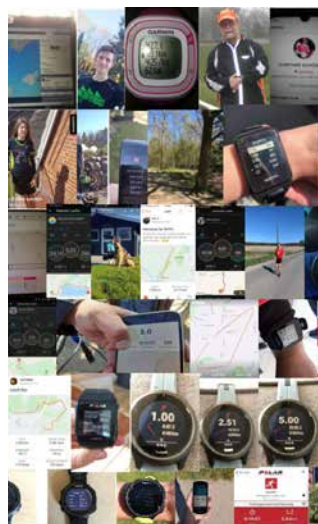
Harald Kitzel, Vizepräsident Breitensport, Frauen und Jugend

◀ Bunt es Aktivprogramm in der Natur. » Foto: Kitzel

SHTU-Challenges 2020

Wettkampf auf Corona-Art

Ob Hannover, Kiel oder Itzehoe, bei den Challenges der SHTU spielte der Ort keine Rolle. So konnten die Aktiven an Lauf-, Rad-, Triathlon- und Athletik-Challenges teilnehmen, ohne die Corona-Beschränkungen zu missachten. Der „HomeRun“ war der erste dieser Wettkämpfe. Zu Beginn des Lockdowns im Frühling nahmen insgesamt 154 Läufer über verschiedene Strecken teil. Dazu mussten die Teilnehmer ein Foto oder einen Screenshot ihrer gelaufenen Zeit und Strecke an die SHTU schicken. Der Wettkampfgedanke stand dabei nicht im Vordergrund und dennoch wurden einige Bestzeiten geknackt. Nach diesem Erfolg ließ die nächste Challenge nicht lange auf sich warten. Nun war die zweite Triathlon-Disziplin, das Radfahren, gefragt. Trotz der Kontaktbeschränkungen konnten Vereine, Familien, Unternehmen und jeder, der Lust hatte, an der „Rad-Challenge“ teilnehmen. Beide Tage wurden zum Radfahren genutzt, um das gemeinsame Ziel von 15000 Kilometern zu erreichen. Dabei spielte es keine Rolle, ob auf einem Rennrad oder einem Laufrad gefahren wird. Einzig E-Bikes und Pedelecs waren von der Wertung ausgeschlossen. Neben dem Kilometersammeln beinhaltet die Challenge zusätzliche Kategorien: Bergkönig und Bergkönigin, die größte Gruppe, die schönste Story, der schönste Picknickplatz, die fleißigste Familie, die längste Tour, der jüngste und älteste Teilnehmer und



WE ARE TRI-FAMILY - CATCH US IF YOU CAN...



◀▲ Fleißiges Zeitenstoppen und vielfach begeisterte Teilnehmer*innen beim HomeRun der SHTU
» Fotos: privat

die meisten Plattfüße.

Im Sommer ging es neben unterschiedlichen Online-Wettkämpfen der SHTU weiter mit der Family-Challenge. Drei Mitglieder eines Haushalts bildeten eine Mannschaft. Jedes dieser Mannschaftsmitglieder musste dann eine der drei Teildisziplinen absolvieren. Auch hier gab es verschieden lange Strecken: Extrakurz, Sprint, Olympisch und Freestyle. Unter Einhaltung aller Regeln – von der Sportordnung der DTU über die StVO bis hin zu den Corona-Beschränkungen – absolvierten die Teams den Triathlon.

Sinja Köhne

Bericht des Pressewarts

Neuer Schwung für die SHTU-Medien

Der SHTU-Verbandstag musste wegen der Corona-Pandemie leider verschoben werden. Und ohne Verbandstag gibt es keine Neuwahl. Daher konnte der angestrebte Wechsel auf der Position des Pressewarts offiziell noch nicht vollzogen werden und meine Amtszeit hat sich um wenige Monate verlängert. In der Praxis haben wir aber schon an einem harmonischen Übergang gearbeitet. Sinja Köhne hat im Laufe des Jahres schon aktiv in der Pressearbeit und auf unserem Facebook-Auftritt mitgewirkt und auch dieses Jahrbuch hier wesentlich mitgestaltet. Ich bin daher sicher, dass die Pressearbeit der SHTU auch in Zukunft in sehr guten Händen sein wird. Der Blickwinkel wird vielleicht etwas anders sein, aber das ist ja sicher auch mal ganz gut. Nach 13 Jahren ist für mich an der Zeit, mal meine Schwerpunkte etwas zu verlagern, auch wenn ich ganz bestimmt in der Triathlonszene weiter mitmischen möchte. Vor allem aber tut es der Funktion ganz gut, jetzt neuen Elan und Schwung zu bekommen. Der ist mir in den letzten Jahren etwas verloren gegangen, auch wenn ich

mich heute immer noch am Ende jedes Mal freue, wenn das SHTU-Jahrbuch auf dem Tisch liegt oder unsere Beiträge in der TRITIME gut herauskommen. In der Zeit seit 2008 habe ich vier SHTU-Präsidenten miterlebt, die sich mit unterschiedlichen Stilen für die SHTU ins Zeug gelegt haben, und viele weitere Vorstandsmitglieder kennengelernt, die sich mit beeindruckendem Engagement auch für Aufgaben riesiges Engagement gezeigt haben, die nicht immer so viel Popularität und Anerkennung genießen, wie sie verdient hätten. Diese Erfahrungen waren sehr interessant. Ich bedanke mich bei allen, die Zeit und Herzblut für den Triathlon einsetzen. Auch in der Zukunft werde ich die Triathlonwelt in Schleswig-Holstein natürlich weiter im Blick behalten und weiterhin über Wettkämpfe im nördlichen Landesteil berichten, sodass wohl auch im nächsten SHTU-Jahrbuch noch Zeilen von mir zu lesen sein werden.

Niels-Peter Binder, Pressewart

SHTU-Jugend

Berichte von Landestrainer Carsten Krömer

Die Saison 2020

Es fing so gut an

Ein flüchtiger Blick zurück auf die verloren gegangene Saison 2020 oder lieber Landestrainer mach' mal die Augen auf und schau genauer hin ...

Die Saison fing gut an: Sie begann mit dem Wintertrainingslager, darauf folgten drei Wochenenden in Malente, dann stand die Sichtung und Selektion für die Bildung des Kaders in Malente an. Am Ende dieses Wochenendes, das wir zusammen mit unseren Freunden aus Hamburg und Bremen verbrachten, stand der Kader fest: 20 Athleten, von denen zwei am Bundesstützpunkt in Potsdam und einer in Neuseeland trainieren und leben. Insgesamt hatten wir ein gutes Gefühl für die Saison.

Kurz nachdem wir alle Athleten mit ihrem Kaderoutfit ausgestattet hatten, kam es unaufhaltsam immer näher und heftiger, bis letztendlich alles abgesagt wurde: Kein Trainingslager in der Toskana und vor allem keine Wettkämpfe.

Jetzt musste ich mich plötzlich mit einem ganz anderen Aufgabengebiet und einer wichtigen Frage beschäftigen: Wie erhalten wir (Athlet – Heimtrainer – Landestrainer) die Motivation aufrecht? Das Wichtigste war immer im Gespräch zu bleiben und gemeinsame Aktionen (auch mit etwas Blödsinn) durchzuführen. Das Ganze fand via WhatsApp, Telefonate, Videotelefonie und letztendlich durch meine Schleswig-Holstein-Rundtour statt, damit ich jeden Athleten einmal persönlich sprechen und sehen konnte. Mir war klar – und das zeigte sich schon bei der täglichen Trainingsdokumentation –, dass die Motivation, ohne ein greifbares Ziel vor Augen zu haben, bei dem einen oder anderen immer weiter den Bach runterging. Vielleicht bekommen sie die Kurve wieder (von einigen weiß ich es, dass sie wieder voll dabei sind) – sie sind zumindest immer willkommen. Doch – und das hat mich sehr gefreut – da sind noch die anderen 14 Athleten! Sie haben trainiert als wäre keiner der Wettkämpfe abgesagt worden: Diszipliniert und immer auf der Suche nach Möglichkeiten zum Trainieren. Der Einsatz wurde belohnt, denn alle 14 Athleten wurden bereits in den Kader 2021 nominiert.

Für einige Athleten hatte das fleißige Durchhalten darüber



▲ Junias Groth, Carsten Krömer und Julia Bröcker in Polen » Foto: privat

hinaus noch eine andere Belohnung. Junias Groth (2002) aus dem Dänischen Wohld konnte sich einen Platz im Nachwuchslehrgang in Kienbaum sichern. Die Einladung kam direkt vom Bundestrainer Thomas Möller. So konnte Thomas unseren Athleten kennenlernen und Junias sich einen Startplatz beim Europa-Cup in Olsztyn (Polen) sichern. Zusammen mit den Potsdamern, Marcel Bolbat und dem Bundestrainer sind wir nach Polen gefahren und haben an einem super durchorganisierten Wettkampf bei herrlichem Wetter teilgenommen. Junias hat sich toll geschlagen und wurde 22. von 58 Startern.

Nicht nur Junias war von der SHTU am Start – Julia Bröcker (2003) vom VfL Oldesloe/BSP Potsdam hatte ebenfalls einen Startplatz bekommen. Noch am Anfang des Jahres sah die Entwicklung überhaupt nicht rosig aus. Eine schwerere Erkrankung ließ Julia für rund sechs Wochen im wahrsten Sinne des Wortes erstmal flach liegen. Dann folgte ein langsamer kontinuierlicher Aufbau. Das Ergebnis kann sich sehen lassen: Die Leistungstests absolvierte sie immer besser als den vorherigen. In Polen lieferte sie einen hervorragenden 14. Platz ab (von ebenfalls 58 Startern) und sammelte viel Erfahrung bei ihrem ersten internationalen Wettkampf. Schon eine Woche nach Polen ging es nach Tschechien, dort errang

Julia vor den Augen des Cheftrainers des Bundesstützpunktes den 2. Platz. Sie entwickelte sich von Wettkampf zu Wettkampf und noch war die Saison nicht zu Ende, denn die 1. Bundesliga in Saarbrücken stand noch an. Am Ende stand sie auf Platz 6 in der Gesamtwertung und war 2. der Nachwuchsathletinnen (2001 und jünger).

Ebenfalls auf sich aufmerksam machten Lena Wichmann (2006) vom SG Athletico Büdelsdorf und Jan Fuckerirer (2006) vom Eckernförder MTV, die sich bei den Radsportlern in Eutin beim Specialized-Cup untermischten und das Rennen für sich entschieden. Lena setzte dann noch einen drauf und belegte den 8. Platz bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Bruchsal.

Weitere Ergebnisse der Wettkämpfe, die noch stattfinden durften, sind Leann Dietzels (2003, SG Wasserratten Norderstedt/BSP Potsdam) 1. Platz in der Gesamtwertung beim Cottbuser Triathlon, wo sich auch Luis Schöniger (2005, VfL Oldesloe/BSP Potsdam) einen 3. Platz sicherte. Nicht zuletzt das Highlight in Schleswig-Holstein: Der Triathlon in Wanderup. Oli Nissen (2004) vom TSV Bargteheide, Constantin Johannsen (2005) vom SC Itzehoe und Lena Wichmann (2006) machten einen ersten Platz. Lasse Fitschen und Jan Fuckerirer belegten jeweils den 2. Platz.

Auch die in regelmäßigen Abständen gemachten Trainingsergebnisse und Tests sollten erwähnt werden. Von der anderen Seite der Erdkugel aus Neuseeland/Wellington

übermittelte Jaspas Orfeld (2003) vom TriSport Lübeck uns seine Zeiten: Er ist 5000 m in 15:53 Minuten gelaufen und über 400 m F 4:33 Minutengeschwommen – läuft doch. Auch in Bargteheide kochte das Wasser, wo Lasse Fitschen (2002) eine 4:42 über 400m geschwommen ist.

Gefühlt war im vergangenen Jahr nichts los, doch bei genauerem Hinsehen hat der größte Teil der Athleten das Jahr durchgezogen, als hätten alle Wettkämpfe stattgefunden. Ein großes Lob an die Athleten und die Heimtrainer, die gemeinsam die Triathlonfahne hochgehalten haben.

Bundesstützpunkt (BSP) Potsdam

Neue Internatsschüler aus dem Norden

Mittlerweile haben fünf unserer Kaderathleten ihre Sachen gepackt und sind im Internat des BSP untergekommen, gehen dort in die Schule und trainieren fleißig. Ein besonderer Anreiz ist, dass die allgemeine Hochschulreife mittels des additiven Abiturs möglich ist. Den Sportler*innen wird in Potsdam eine Schullaufbahn angeboten, wo die schulischen und sportlichen Erfolge gefördert, die Trainingserfordernisse sowie die Teilnahme an internationalen Wettkämpfen und nationalen Qualifikationen ermöglicht werden. Durch die Schulzeitstreckung auf 14 Jahre entstehen genügend Freiraum für Schule, Lernen, Training und Erholung. Julia Bröcker und Leann Dietzel (beide befinden sich schon im 2. Internatsjahr) trainieren unter der Leitung von Oskar Tiex in der Sektion II. Luis Schöniger, Moritz Lenz und Bjarne Rehkamp sind seit diesem Sommer im BSP und werden von Julia Köllner in der Sektion I betreut und trainiert. Einmal im Jahr – am letzten Oktoberwochenende – fahren die jungen Athleten zusammen mit dem Landestrainer Carsten Krömer zum Stützpunkt. „Für mich ist es wichtig, dass die Athleten verschiedene Wege aufgezeigt bekommen, wie man den Leistungssport ausüben kann. Außerdem möchte ich gerne den Kontakt zu unseren Athleten und deren Trainer in Potsdam halten“, sagt Carsten.

▼ *Moritz Lenz, Bjarne Rehkamp, Luis Schöniger bei der Einschulung in Potsdam. » Foto: Gönna Rehkamp*



DEN KLANG IHRER HÖRGERÄTE SPÜRBAR VERBESSERN.



Einfach wieder natürlich hören.

„Natural Fitting“ - das innovative und neuartige Anpass-Verfahren, das dafür sorgt, Hörgeräte in Klang und Lautstärke möglichst realitätsgetreu auf jeden Menschen und sein individuelles Hörvermögen abzustimmen.

www.naturalfitting.de



SIND SIE HÖRGERÄTE-TRÄGER?

Können Sie mindestens eine der folgenden Fragen mit „JA“ beantworten?

- Sie empfinden viele Umweltgeräusche als störend?
 - Sie verstehen Sprache nicht immer optimal?
 - Sie tragen Ihre Hörgeräte nur zum Fernsehen?
 - Ihre Hörgeräte liegen eigentlich nur in der Schublade?
- > Wir stellen Ihre Hörgeräte mit unserer innovativen Hörgeräte-Software „Natural-Fitting“ neu ein!
 - > Sind Sie danach zufrieden, behalten Sie Ihre neuen Einstellungen für nur **99,-€**
 - > Sind Sie nicht zufrieden, nehmen wir die neuen Einstellungen wieder heraus und Sie bezahlen nichts!
 - > Ihre Hörgeräte dürfen max. 6 Jahre alt sein. Wo Sie Ihre Hörgeräte gekauft haben, ist egal!

WIR HABEN DIE LÖSUNG: NATURAL FITTING



pavel
HÖRGERÄTE

Langberger Weg 4 - 24941 Flensburg

☎ 0461- 16 82 268

Wiesharder Markt 5 - 24983 Handewitt

☎ 04608 - 97 27 30

www.hoergeraete-pavel.de



Wir, das Team von Pavel Hörgeräte freuen uns Sie bei uns persönlich und individuell zu beraten.



▲ Besprechen der Trainingsinhalte und ab geht's. » Foto: privat

Wintertrainingslager 2019/2020

Wie das Jahr 2020 begann

Am 27. Dezember machten sich 23 Athleten, 4 Trainer und Cathrin Radau, die sich für unser leibliches Wohl bereit erklärt hatte, auf den Weg in die Schweiz zum Wintertrainingslager. Wir konnten unser Vorhaben umsetzen und die Altersklassen über den Nachwuchsbereich hinaus öffnen, sodass bis zur U25 Anmeldungen angenommen wurden – eine gute Entscheidung, wovon alle profitierten. Auf die Athleten wartete, wie schon im vergangenen Jahr, ein vielseitiges Trainingsprogramm mit Skilanglauf, Athletik, Laufen und Schwimmen. Für das Skilanglauftraining war Jana Rothes verantwortlich – in diesem Jahr unterstützt durch ihren Mann Johannes. Mit den beiden zusammenzuarbeiten, bereitet immer wieder einen Riesenspaß. Johannes passte sich auch schnell meiner Trainingsphilosophie an und belohnte die Athleten mit flotten Sprüchen, während diese mit Liegestützen beschäftigt waren. Die Athleten wurden gut auf ihre Aufgabe vorbereitet, das Programm war vielseitig und nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Die 30-minütige Rückfahrt zur Unterkunft wurde dann meist zum Schlafen genutzt. Athletik stand ebenfalls regelmäßig auf dem Programm und wurde durch Kimi und Jana abwechslungsreich vor

dem Schwimmtraining durchgeführt, das neben dem Skilanglauf einen enormen Schwerpunkt im Trainingsplan hatte.

Kulinarisch führte uns Cathrin durch das Trainingslager – eine Herausforderung so eine Horde lecker satt zu bekommen. Schon im Vorfeld hatte Cathrin sich intensiv mit dem Wintertrainingslager beschäftigt und neben dem Einkauf auch Sponsoren gefunden, die uns mit gesundem Essen beschenkt hatten. Neben diesen Sponsoren wäre die Fahrt zu solch einem Preis niemals möglich gewesen, wenn wir nicht die Unterstützung Weiterer gehabt hätten. Da möchte ich bei Martin Heinrichs, Familie Glage, Familie Söth, Familie Lenz und allen anderen bedanken, die uns reichlich mit Lebensmitteln versorgt haben.

Am 4. Januar kamen wir dann abends heil, aber reichlich kaputt in Neumünster an. Dort wurden wir von den Eltern mit Applaus empfangen. Trainer und Köchin haben noch ein Dankeschön von den Eltern bekommen – welches auch zu einem späteren Zeitpunkt eingelöst wurde, als die Familie Rothes komplett war.



HNO
PRAXIS
IM CITTI-PARK

Ihre Gesundheit und die bestmögliche Behandlung stehen in unserer Facharztpraxis für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde im Mittelpunkt.

In der HNO Praxis im CITTI-PARK Flensburg sind wir ein Team von erfahrenen Spezialisten mit ganz unterschiedlichen HNO-Spezialgebieten und Schwerpunkten. Zu unserem breiten Leistungsspektrum gehören neben allen üblichen Aufgaben einer HNO-Praxis folgende Bereiche:

Allergologie, Akupunktur, Naturheilkunde, Schnarchdiagnostik, Hörstörungen und Hörgeräteberatung, kindliche Hörstörungen, Ambulante HNO-Eingriffe, Plastische Chirurgie, Schwindelbehandlung, Tauchmedizin, Stimm- und Sprachstörungen und Psychosomatik.

Insbesondere bei Erkrankungen im Bereich der Allergologie und chronischer Nasennebenhöhlenentzündungen haben wir schon zahlreiche Leistungssportler erfolgreich behandelt.

Im sportmedizinischen Bereich bieten wir als ehemalige Marinetaucherärzte kompetente tauchmedizinische Untersuchungen an.

HNO Praxis im CITTI-PARK
Langberger Weg 4 | 24941 Flensburg

www.hno-cittipark.de

Sponsoren und Partner der SHTU

Dank für vielfältige Unterstützung

Ohne Unterstützung würde es schwierig werden im Leistungssport. Mir war es immer wichtig, die breite Unterstützung, die wir erfahren, hervorzuheben. Angefangen beim Landessportverband, über die SHTU, die vielen Eltern meiner Athleten und Freunde des Leistungssport-orientierten Triathlon-Sports.

Bereits erwähnt habe ich die große Unterstützung, die wir in Form von Lebensmitteln für das Wintertrainingslager bekommen haben. Auch muss in diesem Zusammenhang die immer wiederkehrende ehrenamtliche Tätigkeit genannt werden, die zum Beispiel so ein umfangreiches Trainingslager, wie wir es in der Schweiz durchgeführt haben, möglich macht. Eigene Skilehrer (Fam. Rothes), Athletiktrainerin (Kimi Giesenberg) und Köchin (Cathrin Radau) ... da werden andere schon ganz schön neidisch.

Wie vielfältig die Unterstützung aussieht, kann man auch daran festmachen, was uns gutes durch Jutta Kuhn von der Rathaus-Apotheke in Bargtheide getan wurde. Unsere Medizinkisten wurden neu ausgestattet: Verbandsmaterialien, Salben, Tropfen und Traubenzucker.

Ebenfalls wurden in diesem Jahr durch Merten Radeleff

(Vermessungsbüro in Neumünster), Christoph Rehkamp (HNO-Praxis im Citti-Park Flensburg) und seinem Partnerunternehmen Pavel Hörsysteme vertreten durch Stefan Pavel zwei Wünsche erfüllt, die schon seit längerem auf dem Wunschzettel der Athleten stand: Merten hat uns 150 Badekappen mit SHTU-Druck gesponsert. Wir verkaufen die Badekappen und können den Erlös zu 100 Prozent dem Nachwuchssport zugutekommen lassen.

Und auch Frieren müssen wir durch unsere neuen Jacken, die Christoph und Stefan uns gesponsert haben, nicht mehr. Unser Auftritt in dem einheitlichen Kaderoutfit wird immer wieder mal bei nationalen Meisterschaften erwähnt. Nun freuen wir uns erst recht auf das kommende Jahr, wenn wir es alle mit der Jacke vom Sportfachgeschäft Möller in Flensburg auftreten.

- *Badekappen für die SHTU. Der Erlös geht dank des Sponsors an den Kader*
- » *Foto: privat*




Auch in schwierigen Zeiten ...

... beraten wir Sie gerne!

Die aktuelle Lage beeinträchtigt unser aller Leben und fordert uns beruflich und privat heraus. Wir von AXA stellen uns den Aufgaben, wir beantworten Ihre Fragen und stehen Ihnen beratend zur Seite. Kontaktieren Sie uns gerne auf allen bekannten Kanälen.

Bitte beachten Sie auch unsere geänderten Öffnungszeiten: Montag – Freitag, 08:00 – 13:00 Uhr, sowie Donnerstag 14:00 – 18:30 Uhr.

Für alle stand
fest, auch in 2021
soll es wieder ein
Sommercamp geben:
04.07.–14.07.2021



▲ Ziel erreicht beim Low-Levelparcours » Foto: Carsten Krömer

Sommertrainingslager 2020

Viel Spaß mit Hygienekonzept

Vom Anfänger, über Quereinsteiger bis hin zum Leistungssportler – ein Highlight für alle unsere Nachwuchsathleten. Vom 26. Juli bis 05. August trafen sich die 36 jungen Sportler (Jahrgänge 2008 bis 2002) mit großen Taschen, Zelten und Rädern in einem Wald nahe Großenaspe. Hier sollte es endlich mal wieder stattfinden können, was allen so sehr fehlte: Mit gleichaltrigen gemeinsam Sport treiben und gemeinsam Spaß haben. Lange musste der Kontakt mit Gleichgesinnten, aufgrund von Corona, ganz nach hinten geschoben werden. Ein ausgeklügeltes Hygienekonzept nach dem sich die Athleten in einer „Blase“ aufhielten machte es möglich, dass dieses Trainingslager stattfinden konnte. Natürlich gab es im Vorfeld einen Fragenkatalog des DOSB, der ausgefüllt am Anreisetag mitgebracht werden musste. Darüber hinaus wurde zu Beginn Fieber gemessen, was dann alle zwei Tage wiederholt wurde.

Das Outdoor-Gelände durfte von Außenstehenden nur nach vorheriger Anmeldung und mit Abstand zu Trainern und Athleten betreten werden. Ganz besonderen Dank gilt an dieser Stelle dem Freibad „Roland Oase“ in Bad Bramstedt, das uns ermöglichte, außerhalb der normalen Öffnungszeiten und so ohne andere Besucher zu trainieren. Der 12 Kilometer lange Weg nach Bad Bramstedt wurde morgens um 7 Uhr mit dem Rad zurückgelegt. Im Freibad wurde dann intensiv trainiert: Wie im Jahr zuvor, musste ein großer Parcours (Schwimmen → Laufen → 5-Meter-Turm → Gegenstromanlage → Rutsche → Schwimmen und alles wieder von vorne) absolviert werden. Natürlich wurde dann die Duschkmöglichkeit noch ausgiebig genutzt, bevor es auf dem Rad wieder ins Camp ging, wo endlich das

Frühstück auf die Athleten wartete. Gegen 11 Uhr war es dann soweit, dass Athletik angeleitet wurde. Die jungen und kompetenten Trainer boten ein buntes und vielseitiges Programm an. Nach einer Mittagspause mit Müsli und geschnittenem Obst ging es in vier unterschiedlichen Leistungsgruppen mit dem Rad auf Tour. Anschließend wurde entweder gekoppelt oder es fand ein separates Lauftraining in allen möglichen Variationen statt. Den Wald haben wir natürlich auch für viele Übungen genutzt: Vom Holzscheiben- bis zum Hochseilparcours, Sportbogenschießen und eine Kanutour.

Für Abwechslung sorgte am Ruhetag Harald Kitzel: Harald organisierte einen Germanen-5-Kampf, an dem sich fünf Gruppen an fünf verschiedenen Stationen einem Wettkampf stellen mussten. Hexenritt, Lanzenweitwurf und andere Aufgaben forderten die Athleten an einem herrlichen Tag. Am Ende gab es unter tosendem Applaus eine Siegerehrung.

Den Kontakt zur Außenwelt hat Inke Bröcker gehalten – jeden Abend bekam Inke (nachdem das Camp entschieden hatte, was es am nächsten Tag zu Essen geben sollte) ein Foto von unserem Essensplan geschickt. Sie hat sich auf den Weg gemacht und alles nötige eingekauft und uns meist in unserer Abwesenheit in die „Outdoorküche“ gestellt.

Damit alles umgesetzt werden konnte, haben unsere Nachwuchstrainer ganze Arbeit geleistet: Alicia Stölting, Lilli von Schöning, Kimberly Giesenberg, Moritz Sievers, und Florian Plambeck.

Was für eine großartige Arbeit die Trainer geleistet hatten, wurden ihnen am letzten Tag in der Abschlussrunde als Feedback mitgeteilt. Es ist einfach mehr als „nur“ ein Trainingslager, wo die sportlichen Aktivitäten im Vordergrund stehen. Hier werden wichtige Elemente der sozialen Kompetenz vermittelt, welches sich in der Freizeitgestaltung, in den Koch- und Abwaschgruppen, während der naturerlebnispädagogischen Übungen oder auch in den Folgen zeigt, wenn man den Trainern die Süßigkeiten wegisst ...

▶▶▶ Radeleff
Vermessung

Wenn nicht hier –
wo sonst? 😊

www.ergonschule.de
ERGON
AUSBILDUNGSZENTRUM FÜR ERGOTHERAPIE

Ausbildungszentrum für Ergotherapie
Marienstraße 31b . 23795 Bad Segeberg

Trauer um Michael Krüger

Die schleswig-holsteinische Triathlon-Szene trauert um einen ihrer bekanntesten und ausdauerstärksten Athleten. Michael Krüger vom USC Kiel ist am 6. August 2020 im Alter von nur 56 Jahren viel zu früh verstorben. Der Kieler ist die unumstrittene Iron-Man-Legende des nördlichsten Bundeslandes. Mit 17 erfolgreichen Teilnahmen an den IronMan-Weltmeisterschaften auf Hawaii in den Jahren zwischen 1994 und 2012 bewies Michael Krüger eine gigantische Ausdauer und Leistungskonstanz. Drei Mal landete er dabei in Kailua-Kona unter den weltweit fünf Besten seiner Altersklasse. Insgesamt 50 Langdistanz-Rennen bewältigte der Ausnahmeathlet, der auch bei seinen Starts in der Heimat fast immer im charakteristischen Old-Style-Dress gut gelaunt in Badehose die Ziellinie überquerte.

Als ihn 2016 in der Vorbereitung auf seinen 18. Start auf Hawaii die Diagnose ALS ereilte wurde Michaels einzigartige Karriere jäh gestoppt. Die chronisch-degenerative Erkrankung des zentralen Nervensystems raubte ihm immer mehr die Kräfte, ehe er nun nach vierjähriger Leidenszeit im Kreise seiner Familie einschlief. Die SHTU trauert mit seiner Familie und all seinen Sportfreund/innen um einen einzigartigen Sportsmann.



HÜTTENDORF IM SCHWIMMZENTRUM ITZEHOE

Am Wasser trainieren, übernachten & erholen

- günstige Übernachtungsmöglichkeit für Gruppen
- gesunde Verpflegung in der Schwimmbadgastronomie
- vielseitige Trainingsstätten in unmittelbarer Nähe
- Rad- und Laufstrecken für jeden Anspruch
- große Saunawelt im Schwimmbad



Exklusiv
für Gruppen,
Vereine und
Triathleten



www.sport-club-itzehoe.de

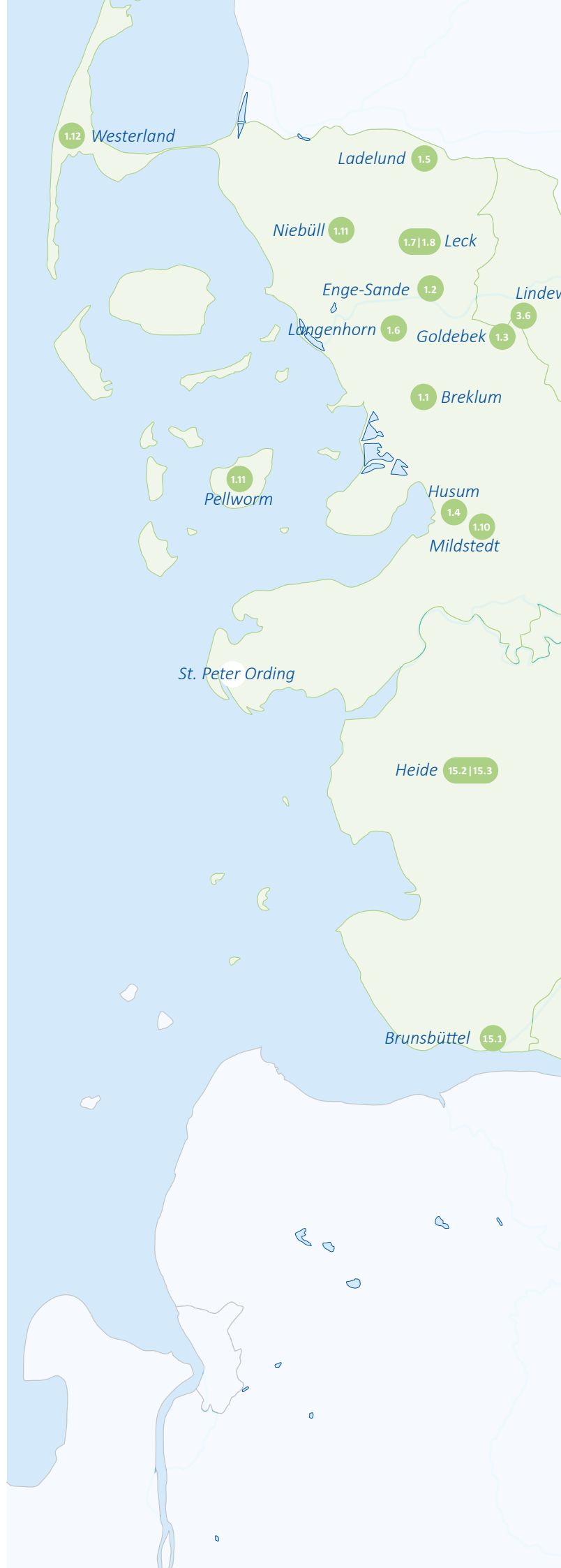
Klosterbrunnen 6, Itzehoe
Telefon: 04821 774-444
www.schwimmbad-itzehoe.de



Schwimmzentrum
Itzehoe

Triathlon- Vereine

in Schleswig-Holstein



1. Nordfriesland

1.1 **SV Germania Breklum**
www.sv-germania-breklum.de

1.2 **SV Enge-Sande**
www.sv-enge-sande.de

1.3 **TSV Goldebek**
www.tsv-goldebek.de

1.4 **LAV Husum**
www.lav-husum.de

1.5 **TSV Ladelund**
www.ladelund-triathlon.de

1.6 **TSV Langenhorn**
www.tsv-langenhorn.de

1.7 **MTV Leck**
www.mtv-leck.de

1.8 **Fri Ööwingsfloose**
www.floose.de

1.9 **TSV Mildstedt**
www.tsv-mildstedt.de

1.10 **TSV Rot-Weiß Niebüll**
www.tsv-rotweiss-niebuell.de

1.11 **TSV Pellworm**
www.trifun-pellworm.de

1.12 **TSV Westerland/Sylt**
www.tsv-westerland.de

2. Flensburg

2.1 **SV Adelby**
www.sportverein-flensburg.de

2.2 **1. Flensburger Lauftreff**
www.flensburger-lauftreff.de

2.3 **TriAs Flensburg**
www.trias-flensburg.de

2.4 **TriVelos Flensburg**
www.trivelos-flensburg.net

2.5 **SV Freie Waldorfschule
Flensburg**
www.waldorfschule-flensburg.de

3. Schleswig-Flensburg

3.1 **Borener SV**
www.borener-sv.de

3.2 **TSV Fahrdorf**
www.tsv-fahrdorf.de

3.3 **MTV Gelting 08**
www.mtv-gelting-08.de

3.4 **TSV Glücksburg 09**
www.ostseeman.de

3.5 **DLRG Kropp**
www.kropp-triathlon.de

3.6 **TSV Lindewitt**
www.tsv-lindewitt.de

3.7 **TSV Schleswig**
www.tsvschleswig.de

Fortsetzung auf Seite 16



www.shtu.de
für aktuelle Infos und Nachrichten



Triathlon-Vereine in Schleswig-Holstein

Fortsetzung

4. Rendsburg-Eckernförde

4.1 **ALG-VfL Bokel**
www.vflbokel.de/alg

4.2 **Bokelholmer SV**
www.bokelholmersv.de

4.3 **Triathlon-Club Nord**
www.tri-nord.de

4.4 **SG Athletico Büdelsdorf**
www.athletico-buedelsdorf.de

4.5 **MTV Dänischenhagen**
www.tri-dw.de

4.6 **Eckernförder MTV**
www.eckernfoerdermtv.de

4.7 **SV Langwedel**
www.sv-langwedel.de

4.8 **SpVg Eidertal Molfsee**
www.eidertal-molfsee.de

4.9 **Rendsburger TSV**
www.rtsv.de

4.10 **Schleswig-Holstein Netz
Triathlonteam**

4.11 **TSV Vineta Audorf**
www.tsv-vineta-audorf.de

5. Kiel

5.1 **LG Albatros Kiel**
www.lg-albatros-kiel.de

5.2 **LG POWER-Schnecken Kiel**
www.kiel-marathon.de

5.3 **USC Kiel**
www.usc-kiel.de

5.4 **LTV Kiel-Ost**
www.ltvkiel-ost.de

5.5 **Ellerbeker TV**
www.etv-kiel.de

5.6 **TuS Holtenau**
www.tus-holtenau.de

6. Neumünster

6.1 **TriSport Holstein by GHN**
www.trisportholstein.de

6.2 **TriTeam Neumünster**
www.tri-team-nms.de

7. Plön

7.1 **SV Fortuna Bösdorf**
www.sv-fortuna-boesdorf.de

7.2 **SV Rethwisch**
www.sv-rethwisch.de

7.3 **Tri-Team Schellhorn**

8. Ostholstein

8.1 **SC Delphin Bad Schwartau**
www.sc-delphin.de

8.2 **Trias Bad Schwartau**
www.trias-badschwartau.de

8.3 **Polizei SV Eutin**
www.psv-eutin.de

8.4 **TSV Malente**
www.tsvmalente.de

8.5 **TSV Ratekau**
www.tsvratekau.de

8.6 **NTSV Strand 08**
www.strand08.de

9. Lübeck

9.1 **Tri-Sport Lübeck**
www.tri-sport-luebeck.de

10. Herzogtum Lauenburg

10.1 **VfL Börnsen**
www.vfl-boernsen.de

10.2 **Eisenbahner SV Büchen**
www.esv-buechen.de

10.3 **Tri Endurance Germany**
www.tri-endurance.de

10.4 **SSV Güster**
www.ssv-guester.de

10.5 **Möllner SV**
www.moellnersv.de

10.6 **Ratzeburger SV**
www.rsv-triathlon.de

11. Stormarn

11.1 **Ahrensburger TSV**
www.atsv.de

11.2 **Spiridon Bad Oldesloe**
www.spiridon-oldesloe.de

11.3 **VfL Oldesloe**
www.vfl-oldesloe.de

11.4 **TSV Bargteheide**
www.tsv-tri-bargteheide.de

11.5 **SG Stormarn Barsbüttel**
www.sg-stoba.de

11.6 **Barsbütteler Sportverein**
www.barsbuetteler-sv.de

11.7 **LG Glinde**
www.lgglinde.de

11.8 **SV Großhansdorf**
www.sv-grosshansdorf.de

11.9 **TSV Trittau**
www.tsv-trittau.de

12. Segeberg

12.1 **TSV Quellenhaupt Bornhöved**
www.tsvquellenhaupt.de

12.2 **Kaltenkirchener TS**
www.kaltenkirchener-turnerschaft.de

12.3 **Stadtwerke Norderstedt**

12.4 **SG Wasserratten Norderstedt**
www.wasserratten.de

12.5 **SC Rönnau 74**
www.scroennau.de

12.6 **TSV Stocksee**
www.tsv-stocksee.de

13. Pinneberg

13.1 **Barmstedter MTV**
www.bmtv.de

13.2 **Elmshorner MTV**
www.tri-emptv.de

13.3 **VfL Pinneberg**
www.vfl-pinneberg.de

13.4 **TSV Seestermüher Marsch**
www.tsvsm.de

13.5 **RG Wedel**
www.rg-wedel.de

13.6 **Wedeler TSV**
www.wedeler-tsv.de

14. Steinburg

14.1 **Sport-Club Itzehoe**
www.sci-triathlon.de

14.2 **Münsterdorfer SV**
www.muensterdorfer-sv.de

15. Dithmarschen

15.1 **TSV Brunsbüttel**
www.tsv-brunsbuettel.de

15.2 **MTV Heide**
www.mtv-heide.de

15.3 **Post SV Heide**
www.postsportverein-heide.de

Wettkämpfe 2021

Viele Termine noch unklar

2020 war ein Jahr, in dem so gut wie alle Planungen über den Haufen geworfen wurden. Es hagelte im Laufe der Saison eine Wettkampfabgabe nach der anderen und am Ende blieb der Terminkalender für die schleswig-holsteinischen Triathlet*innen so ziemlich leer.

Leider weiß auch aktuell niemand sicher, wie sich die Corona-Lage 2021 entwickeln wird. Wir alle hoffen natürlich innigst, dass wir uns 2021 wieder häufiger an der Startlinie sehen werden und gemeinsam durchs Wasser kraulen, über die Straßen radeln und in Laufschuhen rennen können. Es gibt ja auch gute Gründe für die Annahme, dass 2021 für die Triathlonwelt wieder etwas attraktiver werden kann.

Bei allem gebotenen Optimismus bleiben uns aber wohl auch noch eine ganze Weile die Unsicherheiten und Unwägbarkeiten der Corona-Pandemie erhalten. Aus diesem Grunde zögern viele Veranstalter*innen auch noch mit der Bekanntgabe von Wettkampfterminen und Details zu ihrem Programm, auch wenn sie im Hintergrund trotzdem schon in den ersten Vorbereitungen stecken. Ein paar Veranstalter*innen haben auch trotz allem ihre Wettkämpfe für 2021 schon angemeldet. So es die Rahmenbedingungen zulassen, soll das Triathlonjahr 2021 wieder mit dem Swim-and-Run-Wettkampf in Elmshorn beginnen, der für den 21. März angesetzt ist. Die ersten Triathlonwettkämpfe könnten ab Anfang Mai gestartet werden und wir alle würden uns sicher freuen, wenn das wirklich so kommt.

Wegen der vielen Eventualitäten und des sehr unterschiedlichen Meldeverhaltens der Organisator*innen verzichten wir als Landesverband in diesem Jahr auf einen Terminkalender im SHTU-Jahrbuch. Sobald Veranstaltungen angemeldet sind, findet Ihr die Termine aber zeitnah online auf

www.shtu.de/wettkaempfe-in-sh

Bitte schaut dort regelmäßig rein... Uns allen weiterhin Zuversicht und Optimismus und hoffentlich viel Spaß im Triathlonjahr 2021!

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.

JETZT KURS NEHMEN AUF

2021

10. FLENSBURGER STADTWERKE-LAUF

Laufen für den Klimaschutz!

14. März 2021

www.stadtwerke-lauf.de

Campus Triathlon 

2. Mai 2021

www.campus-triathlon.de



29. August 2021

www.triathlon-wanderup.de



22. VR Bank Silvesterlauf

31. Dezember 2021

www.silvesterlauf-oeversee.de

powered by: 
Triple-events.de 

Liga

2. Bundesliga Nord

Drei alternative Wettkampfformate

Nachdem alle regulären Wettkämpfe für die Bundesliga Saison abgesagt wurden, gab es in diesem Jahr drei coronafreundliche Wettkampfformate für die 2. Bundesliga Nord.

Am 28. Juli fand der erste Wettkampf statt, welcher parallel für die 1. Bundesliga und die beiden 2. Ligen Nord/Süd angeboten wurde. Ausgetragen wurde dieser aufgrund der weiterhin unsicheren Situation als 42,3 km langes Rennen auf der Online-Plattform Zwift. Während der SCI kein Team stellen konnte, entschied das Damenteam von Bargtheide das Rennen für sich.

Als zweites Wettkampfformat wurde am 02. August ein dezentraler Swim&Run durchgeführt. Die Teams vom SCI und TSV Bargtheide schlossen sich hierfür zusammen und absolvierten den Wettkampf gemeinsam in Brokdorf und Wilster. Die 800 m wurden im Freibad Brokdorf geschwommen. Um einen fairen Wettkampf zu haben und man alles vergleichen konnte, gab es bei der Durchführung auf einer 25-Meter-Bahn 10 Sekunden plus auf die geschwommene Zeit. Dazu musste das Schwimmen aufgezeichnet werden und zur DTU geschickt werden. 5 Kilometer wurden im Wilsteraner Stadion gelaufen – hier mussten die GPS-Dateien eingesendet werden. Das Herrenteam des SCI wurde in der Wertung 5. (Frederik Holm Wester



▲ Die Teams des TSV Bargtheide und SCI beim Swim&Run. » Foto: André Beltz

wurde 9., Junias Groth 14., Albert Frydensber 21., Friedrich Hegge 33., Nick Hansen 57.). Die Platzziffern der besten drei Athleten wurden addiert, wodurch das Mannschaftsergebnis gebildet wurde. Für Nick war es nach zwei schweren Verletzungen (Mittelfußbruch und Schlüsselbeinbruch) der erste Härtetest in Wettkampfform. Die Jungs waren mit den erzielten Einzelleistungen soweit auch zufrieden, wobei die Laufergebnisse etwas hinter den Erwartungen blieb. Das Damenteam aus Bargtheide erreichte bei diesem Format den 4. Platz in der Tageswertung. Zum Abschluss wurde im September im Rahmen des Erkner Triathlons ein Rennen über die Distanz 750m-29km-3,8km durchgeführt. Es wurde in fünf Startgruppen gestartet und auf der Radstrecke wurde – ungewöhnlich für die zweite Bundesliga – das Windschattenfahren verboten. So die Theorie. In der Praxis wurde sich daran leider nicht gehalten. Sowohl

die Itzehoer Mannschaft als auch das Team aus Bargtheide erreichten jeweils den 4. Platz. Die Überraschung aus Itzehoer Sicht war Thies Heinrichs mit Platz 16.

In diesem Jahr gab es in keiner Liga eine gewohnte Saisonwertung und demnach auch keine Auf- und Absteiger.

Lena Schott, André Beltz

JETZT NEU!
UNSER
POP-UP-STORE
IN DER HAMBURGER
INNENSTADT:
GROSSER BURSTAH 31
20457 HAMBURG

KOMMT
VORBEI!!

TARMAC SL7



PHOTO: BJÖRN LEXIUS

CCHH **CONCEPT
CYCLES
HAMBURG**

KOLLAUSTRASSE 67-69
22529 HAMBURG
PHONE: +49 (0)40 58955578
WWW.SPECIALIZED-HAMBURG.DE

ROADBIKE
MOUNTAINBIKE
E-BIKE
FITNESS
TREKKING
GRAVEL
BIKEFITTING
SERVICE
COMMUNITY

 **SPECIALIZED
PREMIUM
PARTNER**

Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee

/// Rund 30 Startgelegenheiten bei Triathlon- und Duathlon-Veranstaltungen bieten sich den Ausdauersportler*innen im Norden üblicherweise jedes Jahr. Wie so vieles war aber auch das im Corona-Jahr 2020 ganz anders. Die Corona-Einschränkungen zwangen fast alle Ausrichter zur Absage ihrer Veranstaltungen und so gab es im radikal zusammengeschmolzenen Wettkampfkalender nur ganz wenige Startgelegenheiten. Vier Triathlonwettkämpfe, zwei Duathlon-Veranstaltungen und ein Swim&Run-Wettkampf konnten immerhin mit einem jeweils mit den örtlichen Gesundheitsbehörden abgestimmten Hygienekonzept gestartet werden und boten so ein paar kleine Lichtblicke in einem ansonsten sehr eingeschränkten Triathlonsommer 2020.

/// 13. Hallig-Dreeathlon

Die Teilnehmerzahl war wegen der Hygienevorgaben limitiert und doch gab es beim 13. Hallig-Dreeathlon eine neue Rekordbeteiligung. Genau 100 Einzelstarter und 10 Staffeln waren beim Ausdauer mehrkampf der besonderen Art in Langenhorn zugelassen und alle Startplätze waren binnen weniger Tage ausgebucht. Noch nie zuvor hatte der ungewöhnliche Wettbewerb aus Radfahren, Laufen und Schwimmen so viel Aufmerksamkeit außerhalb der nordfriesischen Triathlonszene hervorgerufen. Als erster norddeutscher Wettkampf in Zeiten der Corona-Pandemie lockte der Dreeathlon nun auf einmal Triathlon-Asse aus ganz Schleswig-Holstein an, die sich nach Monaten des reinen Trainings endlich wieder einmal mit der Konkurrenz messen wollten. Das spezielle Wettkampfformat, bei dem die Disziplinen des Triathlons anders sortiert werden und es zunächst in Einzelstarts auf die Radstrecke geht, ehe gelaufen und geschwommen wird, erwies sich in Corona-Zeiten als entscheidender



▲ Conny Nissen erfolgreich auf der Hallig unterwegs. » Foto: Peter Schmidt

Pluspunkt. Bei hochsommerlichen Bedingungen konnten die Aktiven auf der neun Kilometer langen Radstrecke zum Amsinck-Haus, dem 4,3 km langen Lauf zur Badestelle auf der Hamburger Hallig, der 400 Meter langen Schwimmstrecke in der erfrischenden, aber keineswegs kalten Nordsee sowie auf dem Rückweg mit erneut 4,3 km langer Laufstrecke und der finalen 9-km-Radstrecke ihrer aufgestauten Triathlonenergie freien

Lauf lassen. Der neue Sieger Friedrich Hegge von Tri-Sport Lübeck bewältigte die Strecke bei seinem Debüt in 1:04:34 Stunden und war damit 13 Sekunden schneller als sein Vereinskamerad Simon Müller. Conny Nissen von den TriAs Flensburg war in 1:13:13 Stunden so schnell unterwegs wie keine andere der starken Mitstreiterinnen.

/// 5. Nospa-After-Work-Triathlon in Niebüll

Die Vorfreude war den Triathleten deutlich anzusehen, aber den Veranstaltern ebenso die Anspannung. Hatten sie vor dem Nospa After-Work-Triathlon an alles gedacht? Würden Teilnehmer und Zuschauer die strengen Corona-Regeln einhalten? 87 Aktive stellten sich in Niebüll den hochsommerlichen Temperaturen, den etwas geänderten Streckenverläufen und den besonderen Bedingungen. Diesmal war es kein Kampf Mann gegen Mann und Frau gegen Frau, sondern ein Rennen gegen die Uhr. Nach rund 500 Metern Schwimmen auf einem ungewöhnlichen Zickzackkurs in der Badewehle kam Tobias Schäfer von den TriAs Flensburg als Erster in

die Wechselzone und hielt auch das Tempo auf dem Rad (19 km) und in Laufschuhen (3,5 km) so hoch, dass kein Konkurrent seine Zeit unterbieten konnte.

Bei den Frauen lieferten sich im Sprint die gebürtige Niebüllerin Nia Carstensen, die jetzt für Hannover 96 startet, und die Favoritin Victoria Best (TriVelos Flensburg) ein Duell auf Distanz. Carstensen lag beim Schwimmen noch vorn, aber Best machte auf dem Rad und beim Laufen ihrem Namen alle Ehre. „Es war einfach nur schön, endlich wieder einen Wettkampf mit anderen Menschen zu machen, wieder an die Grenzen zu gehen. Das hat richtig Spaß gemacht!“, war Best begeistert.



▲ Sommerabend mit Triathlonlaune in Niebüll. » Foto: Peter Schmidt



▲ Ungewohnter Modus: Schwimmstart in Vierergruppen am Wanderuper Baggersee. » Foto: Peter Schmidt

/// 13. Wanderup-Triathlon

Ein kleiner Hauch sportlicher Normalität herrschte bei der 13. Auflage des Wanderup-Triathlons, zu der knapp 300 Teilnehmer an den Badeseen der Geestgemeinde gekommen waren. Als einer von nur drei Triathlon-Wettkämpfen in Schleswig-Holstein erhielt der Wanderup-Triathlon mehr überregionale Beachtung denn je. Um Abstände besser einhalten zu können, wurde das Schwimmen vom Badesee in den benachbarten, ansonsten nicht frei zugänglichen Baggersee verlegt. In dem deutlich größeren Gewässer

konnten die Teilnehmer eine große 500-Meter-Runde schwimmen, ohne zwischenzeitlichen Landgang oder Überrundungsverkehr. Jeweils vier Starter gingen im Abstand von zehn Sekunden ins Rennen, sodass es auch auf den ersten Metern zu keinem Gedränge kam und sich das Feld früh entzerrte. „Wir können natürlich alles nur vorbereiten und sind auch darauf angewiesen, dass sich die Sportler auch im Wettkampfmodus an die besonderen Vorgaben halten“, erklärte Organisator Ludwig

Kiefer. Immer wiederkehrende heftige Regenschauer und kräftige Winde sorgten für erschwerte Bedingungen. Die Siege im stark besetzten Sprintwettkampf gingen so an zwei junge Asse. Die schnelle Itzehoer Juniorin Lena Miller gewann in 1:01:29 Minuten die Frauenkonkurrenz, während der 18-jährige Silas Schmitt aus dem bayrischen Goldbach in 51:05 Minuten mit klarem Vorsprung alle Männer abhängte.



▲ Ständiger Wechsel zwischen Land und Wasser beim SwimRun auf Fehmarn.
» Foto: Reinhard Gamon

/// „Swim and Run“ und „SwimRun“ auf Fehmarn

Für die Durchführung eines Triathlons gab es auf Fehmarn kein grünes Licht. Das Organisationsteam um Ralf Krabbenhöft und Oliver Kühle plante um und schuf eine Ersatzveranstaltung, weil sie die bereits angemeldeten Aktiven nicht ganz inaktiv lassen wollten. Statt eines Events gab es nun an zwei Tagen Wettkampfkombinationen aus Schwimmen und Laufen. Am Samstag fiel der Startschuss für den Swim-and-Run-Wettkampf bestehend aus 500 Meter Schwimmen und 5 Kilometer Laufen. Der Sonntag hielt dann ein buntes Programm zwei unterschiedlichen Swim-and-Run-Distanzen (1 km/8 km und 500 m/4 km) sowie ein SwimRun-Rennen zur Auswahl. Beim

SwimRun mussten die Athlet*innen abwechselnd vier Schwimm- und vier Laufstrecken absolvieren. Aufgrund der eingeschränkten Möglichkeiten fanden das Schwimmen und Laufen jeweils auf denselben Strecken statt. Positiver Nebeneffekt: Die Zuschauer konnten ihre Athlet*innen immer mal wieder sehen und beobachten, ob sich an der Reihenfolge etwas getan hat. Insgesamt galt es, zwei Kilometer zu schwimmen und 13,5 Kilometer zu laufen. Mit Saskia Käs vom Sauerland-Team aus Solingen und Leif Johannsen vom Schleswig-Holstein-Netz-Triathlon-Team konnten sich die Sieger des Samstagwettkampfs auch beim SwimRun ganz vorn behaupten.



/// 10. Langenberg-Crossduathlon in Enge-Sande

Eigentlich hätte die zehnte Auflage des Langenberg-Crossduathlons schon im März stattfinden sollen und eigentlich hätten die Veranstalter vom SV Enge-Sande den runden Geburtstag des Ausdauermeisters in Nordfrieslands größtem Gehölz gern etwas größer und feierlicher begangen. Doch in der Saison 2020 kam ja vieles anders als erhofft und so war für die insgesamt knapp über 90 Aktiven schon die Austragung an sich Anlass zur Freude. Die Aktiven aus dem Norden freuten sich, dass sie an einem ungewohnten Herbsttermin und auf leicht modifizierter Streckenführung bei besten äußeren Bedingungen eine fast komplett ausgefallene Saison immerhin gemeinsam abrunden konnten. Zwar blieben die Teilnehmerzahlen etwas unter dem Niveau der Vorjahre, dafür erlebte der Dreikampf aus Crosslauf, Mountain-Bike-Fahren und nochmals Crosslauf eine sportliche Sternstunde

an der Spitze des Feldes. Zwei schleswig-holsteinische Lauflegenden dominierten mit imposantem Tempo die Konkurrenz und sicherten sich auf der Langstrecke (4 km – 15 km – 4 km) unangefochten die Gesamtsiege. Karen Paysen vom TSV Langenhorn beendete ihren sportlichen Tag im Gehölz mit fast zehn Minuten Vorsprung auf alle Mitstreiterinnen und mit den Tagesbestmarken auf allen Teilstücken Karen Paysen. Noch etwas länger musste Ex-Hindernisläufer Steffen Uliczka auf seinen schnellsten Verfolger warten. „Das war genau mein Ding. Radfahren im Gelände und das in Kombination mit dem Laufen ist echt eine coole Sache“, freute sich der 36-jährige Debütant, der sich nach 59:17 Minuten als erster Sieger verewigte, der die Strecke im Forst in weniger als einer Stunde bewältigen konnte.



◀▲ Karen Paysen (oben) und Steffen Uliczka (unten) schnell unterwegs beim Langenberg Crossduathlon. » Foto: Peter Schmidt

/// Duathlon-Landesmeisterschaften beim 30. Volksbank-Duathlon in Elmshorn

Triathlon-Landesmeister des Jahres 2020 gibt es leider nicht, da alle Landesmeisterschaften abgesagt werden mussten. Zum Ausklang des Spätsommers wurden aber bei den Duathlon-Landesmeisterschaften im Rahmen des 30. Elmshorner Volksbank-Duathlons doch noch die einzigen Titel und Medaillen der SHTU vergeben. Beim Wettkampf aus 6 km Laufen, 32 km Radfahren und 6 km Laufen gingen die knapp 100 Aktiven im Abstand von drei Sekunden einzeln auf die Strecke und kämpften gegen die Uhr und die Mitstreiter. Den Landesmeistertitel der Männer sicherte sich zum dritten Mal in Folge der Kieler Leif Schröder-Groeneveld, der in 1:23:06 Stunden unangefochten gewann. Jonas Weller (Ratzeburger SV) und Sebastian Gebauer (Elmshorner MTV) folgten auf den weiteren Podiumsplätzen. Bei den Frauen gewann die schnelle Juniorin Lena Miller vom SC Itzehoe in 1:37:48 Stunden. Schnellste Verfolgerin war die mit 18 Jahren gleichaltrige Mia Söth vom SV Enge-Sande. Dritte wurde Nina Breidenbicher vom USC Kiel.



Duathlon

Offene Klasse Frauen

Lena Miller - SC Itzehoe

Männer

Leif Schröder-Groeneveld - USC Kiel

Altersklassen Frauen

AK 0 (18-19)

Lena Miller - SC Itzehoe

AK 1 (20-24)

Nina Breidenbicher - USC Kiel

AK 2 (25-29)

Franziska Voß - Trias Bad Schwartau

AK 3 (30-34)

Monika Popanda - MTV Heide

AK 4 (34-39)

Nadine Steinke - SG Wasserratten Norderstedt

Sen 1 (40-44)

Stefanie A. Wasmundt - SC Itzehoe

Sen 3 (50-54)

Diana Mull - TSV Quellenhaupt Bornhöved

Männer

AK 1 (20-24)

Sebastian Gebauer - Elmshorner MTV

AK 2 (25-29)

Jonas Weller - Ratzeburger SV

AK 3 (30-34)

Leif Schröder-Groeneveld - USC Kiel

Sen 1 (40-44)

Matthias Todt - Borener SV

Sen 3 (50-54)

Dietmar Mannebek - TuS Holtenau

Sen 5 (55-59)

Jocachim Skroblin - Spiridon Oldesloe

Sen 6 (65-69)

Manfred Hümmecke - TuS Holtenau

Sen 8 (75-79)

José Molero-Membrilla - Borener SV

◀▲ Landesmeisterin und Landesmeister: Lena Miller vom SC Itzehoe und Leif Schröder Groeneveld vom USC Kiel

» Fotos: Archivfotos

Triathlon trotz Corona

/// 2020 war ein Jahr, das die Triathlonwelt so noch nie erlebt hat und sich auch wohl kaum eine Triathletin oder ein Triathlet jemals so ausgemalt hatte. Die Corona-Pandemie hat die (Sport-) Welt gewaltig ausgebremst. Auch die Triathlonszene im Norden spürt die Auswirkungen der Gefahren und der notwendigen Gegenmaßnahmen in erheblichem Maße. Die allermeisten Wettkämpfe mussten ausfallen, die Schwimmbäder waren mehrere Wochen geschlossen und das Training war nur allein oder in kleinen Gruppen möglich. Mit einigen kreativen Ideen schafften es viele Vereine, aber die Motivation der Aktiven trotzdem hoch zu halten und auch das Gemeinschaftsgefühl der Szene weiter zu pflegen. Hier findet Ihr ein paar Stories aus den SHTU-Klubs.

/// Tri to beat Corona

Als klar wurde, dass es erst einmal kein gemeinsames Training geben und keine Wettkämpfe stattfinden würden, haben wir alle Vereine in der Umgebung zu dem virtuellen Wettkampf Tri to beat Corona eingeladen. Er fand vom 13. April bis zum 10. Mai statt. In Teams von jeweils bis zu fünf Personen hat jeder für sich Kilometer beim Laufen und Radfahren im Freien sowie Stunden auf der Rolle gesammelt. Diese wurden am Ende jeder Woche per Screenshot eingereicht und mithilfe von Wertungspunkten vergleichbar gemacht. Für jede Woche gab es eine Zwischenwertung und schließlich eine Endwertung aller 18 Teams. Es war ein spannender Wettkampf und wir danken allen Teilnehmern.

Kathrin Kubon, TriVelos Flensburg



▲ Das TriVelos Team an der OstseeMan-Location » Foto: privat

/// OstseeMan mit Abstand

Zum eigentlichen Saisonende hin, als sich die Infektionssituation verbessert hatte, haben wir Anfang September gemeinsam mit möglichst ausreichend Abstand eine Mitteldistanz auf der OstseeMan-Strecke in Glücksburg absolviert. Jeder durfte so viel Schwimmen, Radfahren und Laufen, wie er mochte. Zwei Mitglieder und ein Gast haben die komplette Distanz geschafft. Der Tag war schön und wir hoffen, dass wir nächstes Jahr wieder mehr Veranstaltungen solcher Art machen und natürlich auch an Wettkämpfen teilnehmen können.

Kathrin Kubon, TriVelos Flensburg

/// Gänsehautmomente am Kurstrand

Ganz ohne Gänsehautfeeling blieb auch 2020 der erste Sonntag im August nicht. Am eigentlichen OstseeMan-Tag, an dem Deutschlands nördlichster Langdistanz-Wettkampf normalerweise gestartet worden wäre, ließ es sich das Organisationsteam um Reinhard Husen nicht nehmen, ein kleines Promo-Event für alle angereisten Triathleten und Fans des OstseeMan auf die Beine zu stellen. Zahlreiche Athleten aus der Region und auch viele Aktive, die trotz der Wettkampfabgabe ihre Hotelbuchungen aufrecht erhalten hatten und ein paar Urlaubstage an der Ostsee verbrachten, trafen sich am Kurstrand. In diesem Rahmen wurde mit Interviews das Team OstseeMan 2021 vorgestellt, indem die Teammitglieder die Möglichkeiten hatten, Ihre Aufgaben und Tätigkeiten selbst zu beschreiben. Nachdem die beiden Moderatoren Peter Poppe und Bernhard Vogel für Stimmung sorgten und die OstseeMan-Flagge feierlich gehisst wurde, ertönten aus den Boxen die bekannten Klänge, die Jahr für Jahr vor dem Schwimmstart erfolgen. Als dann die Klänge von „Also Sprach Zarathustra“ von Richard Strauss und der anschließende Pulsschlag mit dem Countdown eingespielt wurden, erinnerten sich alle an die Emotionen, die an gleicher Stelle seit 2002 jedes Jahr aufkommen und die 2021 wieder erlebt werden sollen.

Reinhard Husen, Team OstseeMan

/// Käfer und Pinguine im Oldesloer Lockdown

Ein Mittwochabend im April. Ganz Deutschland befindet sich im Lockdown. Auf Feld- oder Waldwegen rund um Bad Oldesloe sieht man vereinzelt eine Frau in sportlicher Kleidung wie ein Pinguin watscheln oder wie ein Flummi hüpfen. Das war schon eine verrückte Zeit; aber diese Frauen sind nicht wahnsinnig geworden sondern – ganz



▲ Das Team aus Bargtheide zeigte vollen Einsatz in der „Erstzliga“ der „Zwift TriSeries“ » Foto: Lukas Schott

/// ZwiftTriSerie mit über 50 Teams

Während des Lockdowns Mitte März machte sich ein wenig Unsicherheit breit: Wie lange würde uns dieser Virus in Bann halten? Können die Ligarennen alle wie geplant stattfinden? Nachdem erste einzelne Rennen abgesagt wurden, erreichte uns eine Mail vom Tri-Team Hamburg „Betreff: ZwiftTriSeries – Wir machen unsere Ersatzliga“. Und so war aus dem Nichts ein neues Format geboren. Die Serie erstreckte sich über acht Sonntage und begeisterte in ganz Deutschland 15 Damen- und 40 Herrenteams. In der Gesamtwertung konnte das Bargtheider Herrenteam einen soliden 20. Platz erreichen. Unsere Damen konnten durch durchweg tolle Ergebnisse mit insgesamt drei Tagessiegen einen zweiten Platz in der Gesamtwertung sichern.

Während der laufenden „ZwiftTriSeries“ wurden die Landesliga Schleswig-Holstein, Regionalliga Nord und 2. Bundesliga Nord komplett abgesagt. Für die 2. Bundesliga Nord sollte es jedoch ein Alternativprogramm geben. Wie das aussehen würde, war zu diesem Zeitpunkt noch unklar. Als dann der erste von drei Wettkämpfen der Alternativ-Saison auch auf der Online-Plattform Zwift stattfand, wussten sich die Bargtheiderinnen besonders gut vorbereitet. Motiviert durch den Erfolg bei der ZwiftTriSeries und das gemeinsame Schwitzen in einem Wohnzimmer in Bargtheide konnten die Mädels das Rennen für sich entscheiden.

Lena Schott, TSV Bargtheide

im Gegenteil: sie haben sich trotz der Corona-Maßnahmen weiterhin sportlich betätigt. Ihre Trainerin Inke Ruiz Porath vom VfL Oldesloe hat ihre „Swim and run – for fun“-Gruppe in der Zeit, wo gemeinsame Trainingseinheiten nicht erlaubt waren, weiterhin zu Höchstleistungen angespornt. Zur gewohnten Trainingszeit gab es für jede Triathletin den Trainingsplan

per WhatsApp. Im Gegenzug wurden fleißig Fotos von der Laufstrecke, der Schuhwahl oder Selfies – es durfte ja nur alleine trainiert werden – vom Trainingslauf in die Gruppe gestellt. So sorgten die fleißigen Sportlerinnen vom TriTeam VfL Oldesloe bei dem einen oder anderen Spaziergänger bei der Durchführung ihres Trainingsplans – speziell beim Lauf-ABC

– möglicherweise für Erheiterung, wenn es gerade den „Pinguin“ oder „Preller“ zu absolvieren galt.

Eine zusätzliche Herausforderung stellten die Bergläufe dar, denn hier musste sich jede Läuferin eine steile Strecke suchen, an dem sie ihr Trainingspensum erledigte. Nun ist Bad Oldesloe eine norddeutsche Kleinstadt und da kam es schon mal vor, dass ein Anstieg von zwei Frauen für diese körperliche Ertüchtigung auserkoren wurde. Nach einer, den Umständen entsprechend angemessen Begrüßung, wurde sich dann zum nächsten geeigneten Berg aufgemacht.

Da die „Swim and run“-Truppe dem Namen nach auch gemeinsames Schwimmtraining bestreitet, versorgte Inke Ruiz Porath ihre Schützlinge auch in der Schwimmhallschließzeit mit Plänen. Hier konnte sich allerdings nicht jede Sportlerin motivieren, jeden Donnerstagabend mit einem Terraband auf den Hocker

/// Challenge Yourself 2020

Fast 60 Athletinnen und Athleten im Alter von 8 bis 63 Jahren nahmen am abteilungsinternen Triathlon des TSV Bargteheide teil. Er wurde an dem Wochenende ausgetragen, als der Bargteheider Schülertriathlon hätte stattfinden sollen.



▲ Mit Tempo radelten die Bargteheider Talente über den Asphalt » Foto: Lukas Schott



▲ Schwimmtraining in den eigenen vier Wänden praktizierten die Triathletinnen des VfL Oldesloe » Foto: privat

im Wohnzimmer zu begeben und sich an Zugseilübungen zu ertüchtigen, dessen Anblick den einen oder anderen Nachbarn möglicherweise an einen Käfer auf dem Rücken erinnerte. Die anderen hielt der Gedanke an ihre Trainingskolleginnen, die sich zeitgleich mit Trockenschwimmen abmühten, bei der Stange.

So schön, wie die Gewissheit damals war, dass zwar nicht alle am gleichen Ort, aber immerhin zur gleichen

Zeit ihre Laufeinheit absolvierten, so sehr haben sich alle wieder auf ein richtiges gemeinsames Training im Mai gefreut. Nun fehlt nur noch, dass sich alle zur Begrüßung auch mal wieder in den Arm nehmen dürfen. Denn es heißt zwar „Swim and run“ aber auch „for fun“.

Antje Fleischfresser, VfL Oldesloe

Am Samstag begann es mit dem Radfahren. Die Athlet*innen starteten jeweils mit 20 Sekunden Abstand, damit das Windschattenverbot auch eingehalten werden konnte. Die Strecken, vor allem die der jüngsten Athlet*innen, wurden von Eltern und Trainern abgesichert, um auch auf einer nicht gesperrten Strecke für die notwendige Sicherheit zu sorgen. Bei sehr guten Windverhältnissen wurden viele neue Bestzeiten auf der Tralaurunde erreicht. Am Sonntag standen dann Schwimmen und Laufen auf dem Plan. Glücklicherweise durften wir bereits vor der öffentlichen Öffnungszeit als geschlossene Gruppe das Freibad in Bargteheide nutzen und hatten somit das gesamte Schwimmerbecken für uns alleine. Nach einer kurzen Einweisung wurden nacheinander die Strecken 800m, 400m, 200m und 100m für die verschiedenen Wettbewerbe gestartet. Anschließend war ausreichend Zeit sich umzuziehen,

bevor es gesammelt ins direkt angrenzende Stadion ging. Die Laufstrecken wurden in umgekehrter Reihenfolge zum Schwimmen gestartet.

Mit dem gemeinsamen Training in Kleingruppen hatten die Bargteheider Triathlet*innen im Mai wieder begonnen eine Trainingsanmeldung über Doodle eingeführt. Beim Wechsel zur Wintersaison wurde von unseren Webmastern eine Website zur Trainingsanmeldung entworfen. Diese erleichtert die in diesem Jahr, aufgrund Corona-Bestimmungen veränderte Abrechnung von Schwimmbadeintritten und die Verwaltung von Teilnehmerlisten zur Nachverfolgung der Kontaktketten. Wir hoffen so den Trainingsbetrieb sowohl für Schüler und Jugend, als auch für Age Grouper im Rahmen der jeweils geltenden Bestimmungen anbieten zu können.

Lena Schott, TSV Bargteheide

20th
YEAR
ANNIVERSARY

OSTSEEEMAN TRIATHLON

20 JAHRE EMOTIONAL JOURNEY



**FEIERT MIT UNS DEN
20. JAHRESTAG
ALS ATHLET ODER FAN**

1. AUGUST 2021

Jetzt anmelden: www.ostseeman.de



OSTSEEEMAN | OSTSEEEMAN113
3,8km | 1,9km



OSTSEEEMAN | OSTSEEEMAN113
180km | 90km



OSTSEEEMAN | OSTSEEEMAN113
42,1²km | 21,1km

PICOCYCLES



AERO HAT VORFAHRT Neue Wege und Abenteuer Triathlonräder & Zeitfahrräder



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