



Triathlon ganz oben

SHTU-Jahrbuch 2021/2022



OSTSEEMAN

TRIATHLON GLÜCKSBURG

HIER WERDEN DIE MEISTER GEKÜRT.

Die Deutschen Meisterschaften auf
der Langdistanz in allen Altersklassen
am 07.08.2022 in Glücksburg.
Triathlon im Hawaii des Nordens.





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



„Nie gab es mehr zu tun“

... lautete ein Wahlkampfslogan der Freien Demokraten im Sommer letzten Jahres. Daran erinnere ich mich gut – ich fand die Aussage angesichts der Situation im Land sehr passend. Somit auch passend zu unserem Sport.

Auch 2021 behielt uns – trotz aller Lockerungen und Verbesserungen zu 2020 – die Corona-Pandemie fest im Griff. Wir mussten lernen in unserem Sport wie auch in unserem Alltag, „auf Sicht zu fahren“. So war es bis zuletzt nicht sicher, ob es eine Landesliga-Saison 2021 geben würde. Und auch die Landesmeisterschaften konnten zum Teil nicht stattfinden. Eine halbwegs vernünftige Saisonplanung war im Grunde unmöglich.

Dann erlebten wir eine Landesliga, Landesmeisterschaften und eine Reihe von Wettkämpfen, die sehr kompakt und ad hoc realisiert wurden. Veranstalter:innen mussten innerhalb kürzester Zeit Hygieneverordnungen umsetzen, Wettkampfformat und Abläufe anpassen und sich dann auch noch mit den neuen Landesligaregeln befassen. Vereine mussten Athlet:innen aktivieren, die zum Teil die Saison schon lange abgeschlossen hatten, um die Teams besetzen zu können. Die Absicherung der Wettkämpfe durch die Kampfrichter:innen wurde ebenso eine Herausforderung, die aber unser Kampfrichterwart Rüdiger Stamp souverän meisterte. Allerdings brachte die Kurzfristigkeit und Konzentration der Wettkämpfe auf einen so engen Zeitraum viel Unruhe mit sich, was nicht verwundert. Auch der Landeskader musste in diesem Umfeld versuchen, die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen. Dank des unermüdlichen Einsatzes des Landestrainers Carsten Krömer und seiner Athlet:innen bilanzieren wir 2021 als ein sehr erfolgreiches Jahr des Triathlon Nachwuchskaders in Schleswig-Holstein. Aber auch im Breitensport wurden Angebote kreiert und Projekte weiterentwickelt – dank eines kreativen und motivierten Teams rund um unseren Vizepräsidenten Harald Kitzel.

Eines ist sicher: Es bleibt weiter viel zu tun. Dafür habt ihr uns beim Verbandstag 2021 in Flensburg, den wir erstmalig als Hybridveranstaltung durchgeführt haben, das Vertrauen ausgesprochen. Vielen Dank dafür! Neue Köpfe müssen sich nun finden, um gemeinsam für unseren Sport im Land etwas zu erreichen. Lasst uns beginnen.

Wir freuen uns auf die Saison 2022!

Kai Möller, SHTU-Präsident

SHTU- Vorstand

**PRÄSIDENT**

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

**VIZEPRÄSIDENT LEISTUNGSPORT
EHRENPRÄSIDENT**

Bernd Lange
Feuerbachstr. 1
24107 Kiel
Tel: 0176.55336466
vizepraesident-leistungssport@shtu.de

**GESCHÄFTSSTELLE**

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

**VIZEPRÄSIDENTIN
FINANZEN**

Kerstin Tews
24114 Kiel
Tel: 0170.3677299
vizepraesidentin-finanzen@shtu.de

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

Harald Kitzel
Voss-Str. 54
23714 Malente
Tel: 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-Körln-Str. 13
23843 Bad Oldesloe
Tel: 04531.670188
lehrwart@shtu.de

**PRESSEWARTIN**

Sinja Köhne
24106 Kiel
presse@shtu.de

**LIGAWART**

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

**VERBANDSARZT**

Oke Büll

**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
Baß 1
24623 Großenaspe
Tel: 0171.7994087
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: Sinja Köhne, Niels-Peter Binder

Texte: Sinja Köhne, Niels-Peter Binder,
Bettina Lange, Lars Krieger, Lena Schott,
André Beltz und verschiedene Veranstalter
sowie Mitglieder des SHTU-Vorstands

Fotos: Peter Schmidt, Niels-Peter Binder,
Lukas Schott, André Beltz, Carsten Krömer,

Wolfgang Hopf, Constanze Emde, Sven
Schulze, Harald Kitzel, Dirk Bröcker,
Björn Thiemann, Cara Fischer, DTU

Titelfotos: Niels-Peter Binder

Gestaltung: Julia Mönkehaus, www.moenke.haus

Auflage: 1.000 Exemplare

SHTU- Verbandsnachrichten

SHTU-Verbandstag in Flensburg

Zwei neue Vizes und eine neue Pressewartin gewählt

Nachdem im Jahr 2020 kein SHTU-Verbandstag stattfinden konnte, trafen sich die Vertreter:innen der schleswig-holsteinischen Triathlon-Vereine nun erstmals wieder, um über den Ausdauersport im Norden und Arbeit des SHTU-Vorstandes zu beraten und dessen Mitglieder zu wählen. Wegen der sich wieder verschlechternden Infektionslage fand der Verbandstag erstmals in hybridem Format statt. Während der Vorstand und einige Delegierte in Flensburg zusammensaßen, waren andere Teilnehmer:innen per Videokonferenz zugeschaltet. Der 2019 neu gewählte Präsident Kai Möller trug zum ersten Mal in seiner Amtszeit seinen Bericht vor, in dem er auf die wegen der Pandemie so ungewöhnlichen Jahre 2020 und 2021 zurückblickte. „Meine große Hoffnung ist, dass bald alles wieder etwas planbarer wird“, lautete sein Ausblick auf 2022. Auch seine Mitstreiter:innen aus dem Vorstand berichteten über die zurückliegenden zwei Jahre und hatten doch weniger über Veranstaltungen und Wettkämpfe zu berichten als sonst, da die Corona-Pandemie

viele Vorhaben hatte platzen lassen. Mit verschiedenen virtuellen Challenges und diversen Maßnahmen des Landeskaders während des Lockdowns sowie einem im Spätsommer 2021 immerhin schon wieder recht umfangreichen Wettkampfprogramm gab es aber doch einiges, auf das man mit etwas Freude zurückblicken konnte. Bei den Wahlen verabschiedeten sich die beiden Vorstandsmitglieder mit den zuletzt längsten Amtszeiten. Günther Schall war als Vizepräsident Finanzen neun Jahre lang für die Verwaltung des SHTU-Budgets zuständig und gab die Aufgabe nun ab. Zu seiner Nachfolgerin wählte der Verbandstag Kerstin Tews. Sogar auf 13 Jahre als Pressewart kann Niels-Peter Binder zurückblicken, der nun von Sinja Köhne abgelöst wird. Neben neuem Elan gewinnt der SHTU-Vorstand aber auch jede Menge Erfahrung dazu. Ehrenpräsident Bernd Lange, der zuletzt schon sehr aktiv den Vorstand unterstützt hatte, übernimmt nun als neuer Vizepräsident Leistungssport wieder ein offizielles Amt und löst in dieser Funktion Inke Ruiz Porath ab. Präsident Kai Möller wurde ebenso wie Vizepräsident Harald Kitzel (Breitensport) in seinem Amt bestätigt. Auch Dietmar Anke (Sportwart), Rüdiger Stamp (Kampfrichterwart) und Sven Schulze (Lehrwart) setzen ihre Arbeit mit dem Votum des Verbandstages fort.



▲ Der neue SHTU-Vorstand mit den ausgeschiedenen Mitgliedern (von links): Günther Schall, Jacqueline Bülow, Rüdiger Stamp, Kai Möller, Dietmar Anke, Bernd Lange, Christian Loss, Oke Büll, Harald Kitzel, Sinja Köhne, Niels-Peter Binder. » Foto: Wolfgang Hopf

Berichte des Vizepräsidenten Breitensport, Frauen, Jugend

Lehrgänge

Pandemiebedingt wurde im Jahr 2021 erst Anfang Juni ein Tageskurs für Jugendliche durchgeführt. In den Sommerferien war das traditionell mit 35 Jugendlichen gut ausgebuchte Sommer-Trainingslager in Carstens Camp in bewährter Form möglich. Der geplante Lehrgang für Erwachsene Anfang September konnte aufgrund der Verschiebung der Wettkampfsaison nicht realisiert werden, stattdessen gab es ein umfangreiches Wochenend-Angebot für Jugendliche. Je acht Mädchen und Jungen erlebten mit Betreuer Marco Slotosch und den Betreuerinnen Mareile und Rike bei guter Stimmung ein abwechslungsreiches Programm.

Der Deerns-Lehrgang im November verzeichnete 18 Power-Frauen aus dem SHTU-Gebiet. Alle waren begeistert vom Wochenend-Komplettangebot „von Frauen für Frauen“ und profitierten sowohl vom professionellen, engagierten und einfühlsamen Unterricht der Lehrgangsführerin und Referentin Kerstin Fischer als auch von alternativen Trainingshinweisen und vom Erfahrungsschatz von Bettina Lange und Tine Groth. Ein dickes Dankeschön geht auch an die Helferin Cara Fischer.



◀ Die Teilnehmerinnen lernten verschiedene Trainingselemente kennen. » Foto: Cara Fischer

▼ Techniktraining auf dem Rad war beim Jugendlehrgang ein Baustein. » Foto: Harald Kitzel



Vertrauenspersonen in der SHTU

„Prävention sexualisierte Gewalt“ (PsG)

Anlass: In den letzten Jahren vermehrt Meldungen über sexualisierte Gewalt im Sport.

Durchführung: Eine SHTU-Arbeitsgruppe hat dieses Thema mit Unterstützung durch diverse Skripte und durch eine Referentin der Sportjugend SH aufgegriffen

Erfolg: Der Vizepräsident Breitensport konnte zwei engagierte Vertrauenspersonen (die nicht unmittelbar als Betreuer:in, Funktionär:in oder Elternteil involviert sind) aus dem Sportbereich finden und beim ersten Kader-Lehrgang am 05.11.2021 vorstellen. Diese beiden Personen sind zukünftig in allen PsG-Fragen bei SHTU-Maßnahmen zuständig und ansprechbar:



Kerstin Lis, Malente
Tel. 01512.876 7243

Physiotherapeutin,
ehemalige Triathletin beim
TSV Malente



Falk Freidel, Eutin
Tel. 0162.170 3634

Lehrer für Sport/Englisch, ehemaliger Triathlet u.a. beim USC Kiel und TSV Malente

Harald Kitzel, Vizepräsident Breitensport, Frauen und Jugend

Bericht des Lehrwartes

Neue Trainer:innen ausgebildet

Im Jahr 2020 fand in der SHTU u. a. pandemiebedingt keine Aus- und Fortbildung statt. Vom 04.10. bis zum 08.10.2021 absolvierten insgesamt 18 angehende C-Trainer die diesjährige C-Trainer-Ausbildung Triathlon mit dem Schwerpunkt „Leistungssport“ im Sportbildungszentrum des LSV in Malente. Eine Woche lang haben die Teilnehmenden gemeinsam diskutiert, gelernt, geschwitzt und Erfahrungen gesammelt. Die angehenden Trainer:innen stammen aus einer Vielzahl von Vereinen aus ganz Schleswig-Holstein, ein Teilnehmer reiste sogar extra aus Thüringen oder Mecklenburg-Vorpommern zur Ausbildung an. Als Voraussetzung für die Teilnahme mussten alle einen Übungsleitergrundschein vom KSV oder LSV und einen Erste-Hilfe-Nachweis mitbringen. »

» Die Schwerpunkte der Ausbildung waren vielseitig und umfassten die Themen: Techniks Schulung der Einzelsportarten, Athletiktraining, Trainingslehre und -planung, Ernährung, Regelwerk im Triathlon, Training mit Kindern, Antidoping, Talentsichtung und -förderung und vieles mehr. Neben trainingsinhaltlichen Dingen stand aber auch die pädagogische Arbeit mit Jugendlichen im Vordergrund. Ich freue mich, dass sich so viele Teilnehm:innen zu meiner vierten Trainerausbildung angemeldet haben. Meine Hoffnung ist, dass sich die neuen Trainer:innen zukünftig engagiert und aktiv in das Vereinsleben der Triathlonvereine im Land einbringen.

Vor allem danke ich aber allen Referent:innen, die mich in der Ausbildungswoche unterstützt haben.

Zum Abschluss der Ausbildung müssen die angehenden Trainer:innen noch eine Hausarbeit zu verschiedenen Themen rund um das Triathlontraining erarbeiten. Ihre Lizenz werden sie dann hoffentlich pünktlich zum Jahreswechsel in den Händen halten.

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

Sven Schulze, Lehrwart



▲ Die frische ausgebildeten Trainer:innen nach dem Lehrgang. » Foto: Sven Schulze

SHTU-Senioren

Zwei SHTU-Legenden beenden ihre Karrieren

Sportliche Rente mit 87 Jahren für Alfred Hintzmann

Alfred Hintzmann von der SG Wasserratten Norderstedt stellt nach 30 Jahren Triathlon sein Rennrad und seine Laufschuhe in die Ecke. „Mein Asthma macht mir immer mehr zu schaffen, aber ich bin ja auch schon 87 Jahre“, so seine Einschätzung bei unserem Interview. Sein letzter Wettkampf im September 2021 in Hamburg – Platz 1 in der AK 85 - wurde vom NDR begleitet und sorgte im 3. Fernsehprogramm für Aufmerksamkeit in der Triathlon-Szene. Prägend für den gelernten Maler war nach dem 2. Weltkrieg seine Tätigkeit als Holzfäller in Kanada. Anschließend arbeitete er als Feuerwehrmann bis zur Pensionierung bei der Berufsfeuerwehr in Hamburg. Sportlich hatte alles für ihn im Kajak und Kanu begonnen, das war zunächst seine Leidenschaft. Aber auch lange Lauf- und Schwimmstrecken haben ihn immer fasziniert (u.a. die 100 km in Biel, 5 x Marathon des Sables).

1989 fand er dann zum Triathlonsport, wobei er später in allen Altersklassen sehr erfolgreich wurde. Höhepunkte seiner Laufbahn waren u.a. die Langdistanz-Teilnahme an der Triathlon-WM auf Hawaii 1992 bis hin zur WM 2015 in Chicago, bei der er im Sprint in der AK 80 den 4. Platz belegte. Sauer ist er immer noch über seine Disqualifikation bei der WM in Lausanne: „Angeblich hatte mein Lenker nicht die richtige Form, aber in der Ergebnisliste stehe »

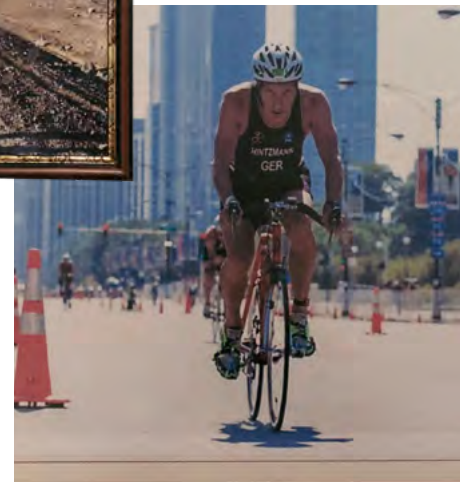


» ich trotzdem, mit meiner Zeit wäre ich mit mehr als einer Stunde Vorsprung Weltmeister geworden“. Seine letzte Teilnahme an einer Meisterschaft war die Triathlon-DM in Bremen 2019. „Da wurde ich Deutscher Meister, aber leider war ich der einzige in der AK 85“, erinnert er sich. Bedingt durch seine sportlichen Qualitäten im Kajak war Alfred auch im Quadrathlon aktiv, zweimal wurde er in den AK 60 und 65 jeweils Weltmeister, u.a. bei der WM auf Ibiza. Seine längsten Strecken in diesem Vierkampf: 5 km Schwimmen, 20 km Kajak, 100 km Radfahren und 21 km Laufen.

„Bewegung ist auch im Alter wichtig“, mit dieser Aussage hat er sicherlich Recht. Seine sportlichen Aktivitäten in den nächsten Jahren werden aber mehr aus Walking und Schwimmen bestehen. Die Funktionär:innen und die Mitsportler:innen von den Wasserratten Norderstedt sind unheimlich stolz auf ihren „Oldie“ und wünschen Alfred noch viele gesunde und aktive Jahre.

Helmut Schimmer verabschiedet sich mit Bronze-Medaille von der Triathlon-Bühne

Die Bronze-Medaille bei den Triathlon-Europameisterschaften in Valencia soll das letzte Edelmetall einer großen Karriere gewesen sein. Nach den Titelkämpfen in Spanien will sich Helmut Schimmer aus dem Wettkampfgeschehen der Ausdauersportler zurückziehen. Sein erstes internationales Rennen in der Altersklasse M 75 soll zugleich auch sein letztes bleiben. „Es freut mich total, dass ich es noch einmal aufs Treppchen geschafft habe. Das war ein toller Abschluss“, freute sich das Urgestein der regionalen Triathlon-Szene. Im Mai hatte der Triathlet vom TSV Fehrdorf seinen 75. Geburtstag gefeiert und sich im Sommer noch einmal voll ins Training für die Europameisterschaften geworfen. In Valencia erkämpfte Schimmer auf der Sprintdistanz (0,75 km Schwimmen – 20 km Radfahren – 5 km Laufen) in 1:32:08 Stunden den dritten Platz. „Ich habe in den letzten Jahren drei künstliche Gelenke in der Hüfte und in den Knien bekommen. Da will ich nicht riskieren, dass da noch einmal was getauscht werden muss. Das Training, das für solche Meisterschaften nötig ist, beansprucht die Gelenke doch sehr“, erläutert Schimmer seine Beweggründe, warum er trotz bester Fitness nun einen Gang zurückschalten möchte. Nach den Operationen hatte er sich mit eiserner Disziplin noch einmal auf ein sportliches Level zurückgekämpft, das ihn im internationalen Vergleich mit seinen Altersgenossen mithalten ließ. „Vom Sport werde ich mich natürlich nicht ganz zurückziehen. Ich werde weiterhin viel Radtraining machen und vielleicht mal bei einem Lauf starten“, kündigt Schimmer an. Mit der Bronzemedaille bei den Europameisterschaften rundet Helmut Schimmer eine Karriere ab, die in der Region unerreicht bleiben wird. Rund 35 Jahre lang hat sich Schimmer dem Ausdauerdreikampf verschrieben. Nachdem er zuvor schon als Fußballer bei Schleswig 06 und als Tennisspieler des TSV



▲► Sportliche Erinnerungen aus dem Fotoarchiv von Alfred Hitzmann.



▲ Helmut Schimmer freut sich zusammen mit Europameister Michael Smallwood über die EM-Medaillen.

Fehrdorf schon auf hohem Niveau aktiv war, entdeckte er Mitte der 1980er-Jahre den Triathlon für sich und war seinerzeit in der Region einer der Pioniere der damals noch jungen Sportart. Im Jahr 1986 bestritt er seinen ersten Ausdauer-Dreikampf und 1988 war er bereits das erste Mal bei den IronMan-Weltmeisterschaften auf Hawaii am Start. „Als ich das Hawaii-Rennen das erste Mal sah, habe ich gesagt, dass ich so einen Quatsch nie machen werde. Und ein Jahr war ich dann doch dort“, lacht Schimmer über sich selbst. Insgesamt fünf Mal bestritt Schimmer das Langdistanz-Rennen (3,8 km – 180 km – 42,195 km) auf der Pazifikinsel. Nachdem er sich von den langen Distanzen zurückgezogen hatte, avancierte Schimmer mit steigendem Lebensalter zu einem der verlässlichsten Medaillenkandidaten in der Altersklassen-Nationalmannschaft der Deutschen Triathlon-Union. Eine WM-Bronzemedaille und drei EM-Edelmetallplaketten liegen in seinem Medaillenschrank. Vier Mal wurde Schimmer Deutscher Meister seiner Altersklasse.

Multisport-EM in Walchsee

Bettina Lange und Jens Krohn bei der EM erfolgreich

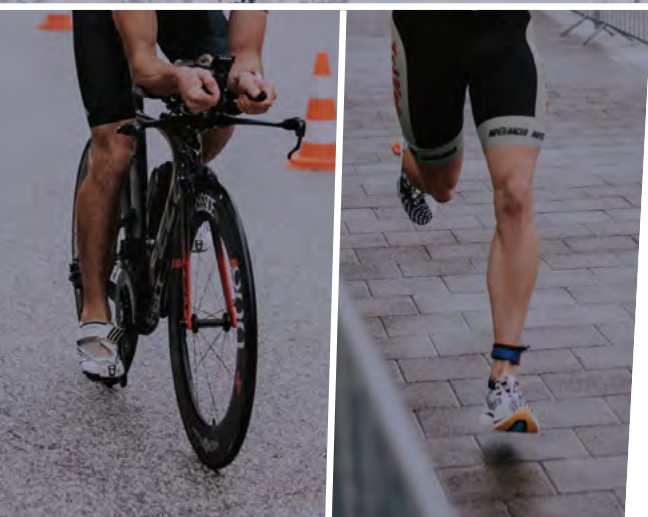
Im Rahmen der 11. Kaiserwinkl-Challenge in Österreich startete das Bargteheider Triathlon-Ehepaar Bettina Lange und Jens Krohn bei der Altersklassen-EM im Aquathlon (1,0 km Schwimmen und 5 km Laufen) sowie im Aquabike (1,9 km Schwimmen und 83 km Radfahren). Der 52-jährigen Bettina Lange gelang in der AK 50-54 ein Start-Ziel-Sieg. In einer Zeit von 38:09 Minuten wurde sie Europameisterin und war zudem viertschnellste Athletin aller Agegrouperinnen. Für den 63-jährigen Jens Krohn reichte es mit 30 Sekunden Rückstand auf die Bronzemedaille zum vierten Platz in der AK 60-64.

Drei Tage später wurden dann die Europameister im Aquabike ermittelt. Auch hier konnte Lange sich mit einem Start-Ziel-Sieg den Titel sichern. Sie kam nach 3:03:55 als erste ihrer AK und zweite aller Agegrouperinnen ins Ziel. Krohn erreichte auch in diesem Rennen wieder den guten vierten Platz in seiner Altersklasse – mit 35 Sekunden Rückstand auf die Bronzemedaille. Bei der 83 km langen Radstrecke entlang des zahmen und wilden Kaisers galt es rund 1300 Höhenmeter zu absolvieren. „Besonders bei den zum Teil anspruchsvollen Bergab-Passagen haben



▲ Bettina Lange und Jens Krohn.

wir so manche Sekunde verloren“, so ist sich das Ehepaar einig. „Dieses können wir hier im Norden so gar nicht trainieren. Und die Angst fährt bei Tempo 70 den Berg runter dann doch immer ein wenig mit! Es hat auf jeden Fall Spaß gemacht, nach so langer Zeit mal wieder einen Wettkampf zu bestreiten. Die Kulisse im Kaiserwinkl ist einfach großartig!“, sagt das Bargteheider Triathlon-Paar.



viking triathlon

25. Juni 2022 » Schleswig

Schwimmen in der Schlei, Radfahren auf einer rekordverdächtigen Schnellstraße und ein anschließender Lauf entlang der schönsten Ecken Schlesiens. Das ist die neue Mitteldistanz im hohen Norden!

Egal ob Jedermann oder ambitionierter Hobbytriathlet – jeder ist bei uns willkommen!



Wir sind Ausrichter der Landesmeisterschaften über die Mitteldistanz!

Jetzt anmelden unter www.viking-triathlon.de

SHTU-Jugend

Berichte von Landestrainer Carsten Krömer

DM in Jena

Der Traum eines jeden Trainers

Jaspar Ortfeld (jetzt Saarbrücken) und Julia Bröcker (VfL Oldesloe/BSP Potsdam) qualifizierten sich bei der DM in Jena für die Jugendweltmeisterschaften. „Man kann schon sagen, dass es ein Traum für einen Trainer ist, wenn er an der Entwicklung beteiligt war, die zu so einem tollen Ergebnis geführt hat“, sagt der Landestrainer Carsten Krömer.

Julia und Jaspar sind 2016 gemeinsam bei der Kadersichtung in den Landeskader aufgenommen worden und haben dort die ersten Erfahrungen auf nationaler Ebene gemacht. Julia ist 2019 nach Potsdam zum Bundesstützpunkt und Jaspar im Frühjahr 2021 zum Olympiastützpunkt nach Saarbrücken gewechselt. Dazu sagt Carsten: „Der Abschied fällt schwer, aber es geht ja um die Athleten. Es ist wichtig, dass wir ihnen die Wege aufzeigen, ihren Hochleistungssport optimal betreiben zu können – und da gehört dieser Abschied dazu.“



▲ Julia Bröcker » Foto: DTU



▲ Carsten Krömer mit Jaspar Ortfeld und Julia Bröcker » Foto: Stefan Ortfeld

Sommertrainingslager 2021

Trainieren und Kochen unter freiem Himmel

Zum 3. Mal fand das Sommercamp in Großenaspe statt. 49 Kinder und 7 Trainer:innen verbrachten erneut 11 Tage im Wald, um zu trainieren und viel Spaß zu haben. Es wartete ein vielfältiges Angebot auf die Teilnehmenden: Natürlich wurde geschwommen, Rad gefahren, gelaufen und fleißig Athletik gemacht. Darüber hinaus wurden Teamübungen, SUP fahren und ein Hochseilparcours angeboten – und das Abwaschen und Kochen gehört selbstverständlich auch dazu. Für viele Kinder stellte es nach langer Zeit des Home-Schooling eine Möglichkeit dar, mit anderen Kindern zusammen zu sein und gemeinsam etwas zu unternehmen. Allen hat es jede Menge Spaß gemacht.



Auch für 2022 wird ein Sommercamp geplant: **31.07. bis 10.08.2022**

▲ Gemeinsames Kochen in der Natur » Foto: Carsten Krömer

Die Athlet:innen unter der Lupe

Erfolgreichste Saison der SHTU

Wir haben das Beste aus der Situation gemacht. Die Heimtrainer:innen und der Landesverband haben alle Register gezogen, um ein möglichst kontinuierlichen Trainingsbetrieb aufrecht zu halten. Bis zu 100 Schwimm-Trainingseinheiten haben die Zeit in Malente überbrückt, die zwar für alle Beteiligten mit sehr viel Aufwand verbunden waren, sich am Ende aber auch ausgezahlt haben.

/// Lena Miller, 2002

/// SC Itzehoe, LK

Lena ist erst seit Sommer 2019 beim Triathlon als Quereinsteigerin bei André Beltz gelandet. Ich durfte sie das erste Mal in der Schweiz im Wintertrainingslager kennenlernen. Ich wusste um ihren – neben den guten physischen Voraussetzungen – scheinbar unendlichen Willen, der mich dazu motivierte, sie im Februar 2021 in den Landeskader zu berufen. Wie sich herausstellte, war es eine gute Entscheidung: In Halle holte sie sich den Titel der Deutschen Meisterin im Duathlon und auch beim DTU-Cup in Darmstadt erreichte sie einen 3. Platz.

Sie musste den Start aufgrund gesundheitlicher Probleme absagen.

Das Jahr endete jedoch versöhnlich. Zum einen ist sie wieder fit und kann voll ins Training einsteigen und zum anderen wurde sie bei der Sportgala des Landessportverbandes in Schleswig-Holstein zur drittbesten Sportlerin des Jahres gewählt.

/// Leann Dietzel, 2003

/// SG Wasserratten Norderstedt/
BSP Potsdam, NK2

Leann hat in den vergangenen 2 Jahren viel Pech gehabt und war ewig auf der Suche nach ihrer Form. Der 8. Platz in Darmstadt, 24. Platz in Berlin

bei der 1. Bundesliga und ein guter 6. Platz bei der DM in Jena, wo sie sich den NK2-Status sicherte, waren dieses Jahr für sie drin.

/// Laura Mählmann, 2004

/// SC Itzehoe, LK

Laura fand ihren Weg über den Talenttransfer der DTU in den Landeskader. Hier hat sie im ersten Jahr ihrer Landeskadermitgliedschaft einen guten Einstand gegeben: Platz 17 beim DTU-Cup in Darmstadt, der 25. Platz bei der Deutschen Meisterschaft in Jena und ein sehr erfolgreicher Start in Halle, der mit Platz 8 belohnt wurde.

/// Julia Bröcker, 2003

/// VfL Oldesloe/BSP Potsdam, NK1

Julia hat wieder ein sehr erfolgreiches Jahr hinter sich, in dem sie sich trotzdem auch mit Rückschlägen auseinandersetzen musste.

Die Erfolge sprechen für sich: 5. Platz bei der DM der Elite, 4. Platz im Einzel und Europameisterin im Team Relay bei der JEM, 3. Platz mit ihrer Potsdamer Mannschaft in der 1. Bundesliga, 2. Platz bei der Deutschen Jugend-Meisterschaft in Jena und Qualifikation zur Jugend Weltmeisterschaft. Hier auch der Wermutstropfen:



▲ Lena Miller, Julia Bröcker und Leann Dietzel » Foto: Carsten Krömer



▲ Laura Mählmann » Foto: Carsten Krömer



HNO
PRAXIS
IM CITTI-PARK

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

www.hno-cittipark.de

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.

/// **Cosmea Heinze, 2006**

/// SV Rethwisch, LK

Cosmea hatte in Darmstadt beim DTU-Cup mit ihrem 7. Platz einen so guten Einstieg in die Wettkampfsaison, dass die Vorfreude auf die weiteren Wettkämpfe enorm stieg. Schongau wurde während des Rennens abgebrochen – auch hier war Cosmea im vorderen Drittel unterwegs und hätte bestimmt noch einiges erreichen können. Bei der Streckenerkundung in Jena kam es dann zum Radsturz, dessen Folgen sie bis in den Herbst begleiteten. Für Cosmea besonders wichtig nach dem Sturz: Das Krankenhaus sollte cool sein.

/// **Jacklyn Tiedtke, 2006**

/// SG Wasserratten Norderstedt, LK

Jacky hatte in diesem Jahr allen Grund zur Freude, endlich lief es bei ihr. Noch etwas verhalten startete sie in Darmstadt mit Platz 27 und in Jena mit Platz 30. In Halle bei der Duathlon-DM überraschte sie sich selbst mit einem hervorragenden 5. Platz.

/// **Lena Wichmann, 2006**

/// SG Athletico Büdelsdorf, LK

Lena hatte in diesem Jahr richtig Lust, in das Wettkampfgeschehen einzusteigen und das nicht nur im Triathlon. Sie ist ebenfalls in den Landeskader des Radsportverbandes Schleswig-Holstein nominiert worden. Bei uns im Triathlon startete sie in Darmstadt mit einem guten 4. Platz, in Jena folgte der 11. Platz. Die Krönung in diesem Jahr war die Deutsche Meisterschaft im Duathlon in Halle. Jetzt steht – wie für alle 2006er – eine erfolgreiche Umstellung auf die doppelte Strecke in der Jugend A an.

/// **Abkürzungen:**

/// NK: Nachwuchskader

BSP: Bundesstützpunkt

LK: Landeskader



▲ v.l.: Lena Wichmann, Jacky Tiedtke, Cosmea Heinze. Unten v.l.: Lene Frenzel, Lentje Ortfeld und Carsten Krömer » Foto: Carsten Krömer

/// **Lene Frenzel, 2007**

/// TriSport Lübeck, LK

In Lenes erstem Jahr im Landeskader der Triathlet:innen (davor war sie im Landeskader der Schwimmerinnen) konnte sie die ersten erfolgreichen Schritte im Triathlon-Zirkus machen. In Darmstadt war es der 20. Platz, bei der Deutschen Meisterschaft in Jena wurde es der 25. Platz. In Halle bei der Duathlon-DM wurde es sogar ein 12. Platz. Mit den Erfahrungen starten wir in die neue Saison und freuen uns auf einen vollen Wettkampfkalender.

/// **Lentje Ortfeld, 2007**

/// TriSport Lübeck, LK

Ebenfalls aus dem Landeskader der Schwimmerinnen kommt Lentje. Sie startete in Darmstadt mit einem 13. Platz, in Jena kam sie als 27. und in Halle bei der Duathlon-DM als 9. ins Ziel. Lentje konnte durch ihren eisernen Willen im Wettkampf einiges gutmachen. Dies gepaart mit einem guten Trainingseinsatz, wird in der Saison 2022 einige Türen öffnen.

/// **Junias Groth, 2002**

/// Dänischer Wohld, LK

Junias hat in seinem letzten Kaderjahr noch mal Gas gegeben und neben seinem Abitur auch gute Ergebnisse im Triathlon erreicht. In Darmstadt wurde es der 4. Platz, in Jena bei der DM ein 14. Platz und in Halle gab es sogar einen Podiumsplatz: den 3.. Jetzt geht es in den Bereich der U23, dort können die Karten wieder neu gemischt werden. Wenn Junias sich hier qualifiziert, steht eine Reihe internationaler Wettkämpfe auf dem Zettel.

/// **Oliver Nissen, 2003**

/// TSV Bargteheide, LK

Während beim Schwimmen noch Luft nach oben ist, ist Olli beim Laufen und auf dem Rad eine Maschine. So auch in Halle, wo er Deutscher Meister im Duathlon geworden ist. In Darmstadt hatte er Pech, denn ca. 2,5 km vor der Wechselzone bekam er einen Platten und musste den Rest der Radstrecke laufen. Im anschließenden Lauf legte er mit der zweitbesten Zeit vor, doch der Abstand nach dem Radfahren war zu groß, so dass er als 18. ins Ziel kam. In Jena belegte er den 26. Platz.



▲ Lasse Fitschen » Foto: Carsten Krömer



▲ Luis Schöniger
» Foto: Carsten Krömer



▲ Bjarne Rehkamp mit Mutter Gönna, die für die Eltern der Athlet:innen ein SHTU-Support-Shirt entworfen hat. 45 Eltern haben sich dieses Shirt bestellt und es auf den Wettkämpfen getragen. » Foto: Dirk Bröcker



▲ Jaspar Ortfeld » Foto: Jan Papenfuss

/// **Lasse Fitschen, 2002**
/// TSV Bargteheide, LK

Auch Lasse ist aufgrund seines Jahrganges im letzten Kaderjahr gewesen und hat die Saison mit einem 14. Platz in Darmstadt, einem 24. Platz bei der Deutschen Meisterschaft in Jena und einem 7. Platz bei der Duathlon-DM in Halle abgeschlossen. Jetzt steht erstmal das Abitur an und dafür wünschen wir Dir ebenfalls so viel Erfolg wie im Sport.

/// **Jaspar Ortfeld, 2003**
/// TriSport Lübeck, jetzt Landesverband Saarland, NK1

Ein turbulenteres Jahr kann man kaum hinlegen! Ende 2020 frisch aus Neuseeland zurückkommend, stand der Plan fest, dass es nach Potsdam ins Internat geht. Doch Corona machte ihm einen Strich durch die Rechnung: Der BSP Potsdam hatte die Türen wegen der Pandemie geschlossen. Was tun, um im Hochleistungssport in dieser Altersklasse ausreichende Trainingszeiten zu bekommen, damit man konkurrenzfähig bleiben kann? Oftmals liegt die Lösung so nah – nicht bei Jaspar! Bei ihm liegt sie in Saarbrücken: Der Landestrainer Michael Zimmer hatte kurzfristig reagiert, ihn aufgenommen und zunächst einmal provisorisch am Olympiastützpunkt untergebracht. Das war eine gute Entscheidung: Jaspar belegte den 6. Platz in Darmstadt, 14. Platz in der 2. Bundesliga, 9. Platz im Teamwettkampf der 2. Bundesliga, 3. Platz bei den Deutschen Meisterschaften

in Jena und somit die Qualifikation für die Jugend-Weltmeisterschaft, wo er in Portugal den 42. Platz gemacht hat. Auch wenn er nicht mehr für die SHTU startet, bleiben wir in Kontakt und wünschen ihm alles Gute für die weitere Entwicklung.

/// **Luis Schöniger, 2005**
/// VfL Oldesloe / BSP Potsdam, LK

Nach einem guten Trainingsstart in die Saison 2021, hätte sich Luis durchaus Hoffnung auf gute Platzierungen machen können, doch ein Sturz beim Laufen hat ihn termingerecht vor der Wettkampfsaison ausgehebelt. Am Ende blieb nur ein 24. Platz bei der DM in Jena. Kopf hoch Luis, jetzt kommt ein neues Jahr ...

/// **Bjarne Rehkamp, 2005**
/// SV Rethwisch/BSP Potsdam, LK

Bjarne hat in 2021 wahrscheinlich einen sehr wichtigen Entwicklungsschritt gemacht. Seine Wettkampfergebnisse (Jena: Platz 36) braucht man an dieser Stelle nicht großartig erwähnen, das ist auch nicht so schlimm. Viel wichtiger sind die positive Einstellung und die Trainingsergebnisse, die sich mit dem Start in die neue Saison abzeichnen. Oskar Tiex, sein Trainer in Potsdam, sieht derzeit eine sehr positive Entwicklung und lässt hoffen, dass in 2022 der Schalter umgelegt wird – wir drücken die Daumen.



▲ v.l.: Junias Groth und Oliver Nissen
» Foto: Carsten Krömer



▲ Moritz Lenz
» Foto: Dirk Bröcker



▲ Constantin Johannsen
» Foto: Carsten Krömer



▲ Jan Fuckerirer
» Foto: Carsten Krömer

\\ \\ \\ Moritz Lenz, 2005

\\ \\ \\ VfL Oldesloe/BSP Potsdam, LK

Nach einem behutsamen Aufbau aus einer Verletzung heraus, hat Moritz in diesem Jahr Fuß gefasst und sich ins Wettkampfgeschehen zurückgemeldet: 13. Platz in Darmstadt, Platz 15 bei der DM in Jena und einen 10. Platz bei der Duathlon-DM in Halle. Weiter so Moritz, es wird.

\\ \\ \\ Constantin Johannsen, 2005

\\ \\ \\ SC Itzehoe, LK

Consti hat wahrscheinlich das Jahr 2021 aus sportlicher Sicht gestrichen und mag sich nur ungern daran erinnern wollen. So lief das Training besser als gut und genau im richtigen Augenblick vor dem Wettkampf kam ihm ein Radsturz in die Quere. Das Ganze kam dann auch gleich doppelt zum Tragen, so dass die Ausbeute weit von dem abwich, was hätte möglich sein können. In Darmstadt beim DTU-Cup und in Halle bei der Duathlon-DM jeweils ein 15. Platz. Consti, lass die Ohren nicht hängen, neues Jahr, neue Möglichkeit.

\\ \\ \\ Jan Fuckerirer, 2006

\\ \\ \\ Eckernförder MTV, LK

Jan konnte ein sehr erfolgreiches Jahr für sich verzeichnen: 9. Platz in Darmstadt, 6. Platz bei der DM in Schongau, Platz 12 in Jena und ein hervorragender 3. Platz bei der Duathlon DM in Halle. Jan, du hast noch sehr viel Potential – nutze es!

\\ \\ \\ Paul Grindel, 2006

\\ \\ \\ Möllner SV/BSP Potsdam, NK2

Paul, der seit dem Sommer 2021 dem BSP Potsdam angehört, hat sich in diesem Sommer von seiner besten sportlichen Seite gezeigt und wurde prompt mit dem NK2-Status belohnt. So startete er in Darmstadt mit seinem ersten nationalen Wettkampf und erntete den 5. Platz. In Schongau eröffnete Paul den Wettkampf mit einem Deutschen Meisterschaftstitel – danach wurde aufgrund des Unwetters der komplette Wettkampf abgebrochen. In Jena folgte Platz 10 und in Halle war es an der Zeit für den 2. DM-Titel im Duathlon. Weiter so, wir freuen uns schon jetzt auf die neue Saison.

\\ \\ \\ Ben Schumacher, 2006

\\ \\ \\ Möllner SV/BSP Potsdam, LK

Da es für die 2006er Jahrgänge genauso wie für die 2007er aufgrund der Corona-Pandemie die ersten nationalen Wettkämpfe waren, hatte Ben ein gutes und solides Ergebnis abgeliefert. In Darmstadt gab es einen 13. Platz, beim Regenrennen in Schongau kam er genauso wie in Jena auf Platz 12 und auf der Duathlon-DM in Halle auf Platz 11. Weiter so Ben, die neue Saison steht schon vor der Tür.

\\ \\ \\ Ryan Helmvoigt, 2007

\\ \\ \\ SG Wasserratten Norderstedt, LK

Es war Ryans erstes Jahr im Landeskader der SHTU und trotzdem hat er schon so viel erlebt. Ryan startete mit einem 21. Platz beim DTU-Cup in Darmstadt. Dann ging es zu den Deutschen Meisterschaften nach Schongau, die aufgrund des Wetters im Halbstunden-Takt geändert wurde. Am Ende stand ein Duathlon auf dem Plan. Während des Rennens regnete es in Strömen, ein Athlet aus Bayern kam mit seinem Rad ins Straucheln und fuhr Ryan ins Rad: beide stürzten und wurden mit dem Krankenwagen in die Klinik gebracht. Schon auf der Fahrt haben die beiden mehr als Fairness bewiesen und sich gegenseitig entschuldigt bzw. sich beteuert, dass keiner einen Greul auf den anderen hat. Am Ende ging alles gut aus und die Eltern konnten Ryan nach einer Nacht unter Beobachtung wieder mit nach Hause nehmen. Nach einer Woche Pause durfte Ryan dann auch wieder ins Training einsteigen, belegte Platz 29 in Jena und Platz 18 in Halle.



▲ Paul Grindel und Ben Schumacher
» Foto: Carsten Krömer



▲ Ryan Helmvoigt und Jonas Hamm
» Foto: Carsten Krömer

/// Jonas Hamm, 2007 /// USC Kiel, LK

Ebenfalls das erste Jahr hat Jonas hinter sich. Der Start in Darmstadt mit Platz 16 hat schon Mal Freude bereitet, die Regenshow in Schongau beendete er mit Platz 35. Bei dem DTU-Cup in Jena kam Platz 34 raus und unser letzter nationaler Auftritt bei der Duathlon-DM in Halle wurde mit Platz 22 belohnt. Jetzt rutschen unsere „Lütten“ in den älteren Bereich der Jugend B, wo sie in der kommenden Saison ordentlich Gas geben können.

▶▶▶ Radeleff Vermessung

Carsten Köthe wünscht Ihnen alles Gute für das neue Jahr! Möge das neue Jahr uns allen noch mehr wundervolle Momente, weniger Sorgen und mehr Geduld bescheren!

pavel
HÖRGERÄTE

Wir schätzen die leisen Töne.

„Schatz, ich schenke dir im neuen Jahr, dass ich dich künftig besser verstehen kann.“

Radiomoderator
Carsten Köthe

Wir sind mit 13 Fachgeschäften im Norden vertreten

Burg
Buchholzer Str. 3
04825 4749402

Flensburg
Langberger Weg 4
0461 1682268

Hamburg
Bramfelder Chaussee 235a
040 63702670

Handewitt
Wiesharder Markt 5
04608 972730

Hellighafen
Markt 16
04362 502864

5 Filialen in Kiel
Am Germaniahafen 4
0431 23760890

Brunswiker Straße 53
0431 553956

Preetzer Chaussee 146
0431 7858364
Elisabethstraße 54
0431 732696

Am Seefischmarkt 1-5
0431 721139

Rendsburg
Wallstraße 40-44
04331 4382398

Schleswig
Plessenstraße 30
04621 9514830

Trappenkamp
Am Markt 18
04323 8048068

hoergeraete-pavel.de

Landesmeisterschaften

Sprinttriathlon-Landesmeisterschaften in Kiel

Junias Groth und Tatjana Brandt holen die Titel

Erster großer Triathlon-Klassiker nach den Corona-Lockdowns, Auftakt der Landesliga und Landesmeisterschaften auf der Sprintdistanz: Beim 32. Kieler Förde-Triathlon knisterte es sportlich so richtig und der Kampf um die Titel gestaltete sich wirklich spannend. Nach 750 m Schwimmen in der Förde, 20 km auf der Pendelstrecke am Düsternbrooker Fördeufer und schließlich 5 km Laufen an der Kiellinie durften die 35-jährige Tatjana Brandt vom Borener SV und der 19-jährige Junias Groth vom Triathlonverein Dänischer Wohld als neue SHTU-Landesmeister:innen jubeln. Tatjana Brandt war die lachende Dritte in einem vermeintlichen Duell der Generationen. Die 51-jährige Bettina Lange war als mehrfache Altersklassen-Weltmeisterin favorisiert ins Ren-

nen gegangen und eröffnete als Startschwimmerin die Frauenkonkurrenz. Auf der Laufstrecke zog an ihr jedoch die aufstrebende Juniorin Sarah Dohse vom USC Kiel vorbei und sah scheinbar wie die Siegerin aus. Doch die schnellste Zeit verbuchte am Ende Tatjana Brandt, die ihre Stärken in der zweiten und dritten Disziplin hat und deshalb in der Startreihenfolge weiter hinten einsortiert worden war. Die Triathletin von der Schlei setzte mit einer herausragenden Radzeit die Grundlage für ihren überraschenden Sieg und war auch auf der Laufstrecke konstant am Überholen. In 1:14:06 Stunden gewann Brandt vor Dohse (1:15:22 Std.) und Lange (1:16:03 Std.). „Damit habe ich nicht gerechnet, aber auf dem Rad läuft es derzeit einfach“, freute sich die Siegerin.

Leise auf einen Sieg spekuliert hatte der neue Männer-Landesmeister Junias Groth indes schon. „Ich kenne die anderen Jungs ja aus der 2. Bundesliga, wo wir zusammen für den SC Itzehoe starten. Dass ich an einem guten Tag vorne liegen kann, wusste ich“, erklärte der schnelle Junior. Groth konnte bereits beim Schwimmen zu den vor ihm gestarteten Cracks aufschließen und lieferte sich dann mit dem Lübecker Friedrich Hegge ein Duell bis zur Ziellinie. In 1:02:55 Stunden behielt das Talent des Dänishen Vereins die Nase im Zeitvergleich knapp vor Hegge (1:03:01 Std.). Den dritten Platz erkämpfte sich der Kieler Lokalmatador Jan-Hinrich Klindworth in 1:03:57 Stunden.



▲ Die drei schnellsten Frauen des Landes bei den Sprintmeisterschaften, v.l.: Sarah Dohse, Bettina Lange und Tatjana Brandt. » Foto: Niels-Peter Binder



▲ Die drei schnellsten Männer des Landes bei den Sprintmeisterschaften, v. l.: Friedrich Hegge, Junias Groth und Jan-Hinrich Klindworth. » Foto: Niels-Peter Binder

Mitteldistanz-Landesmeisterschaften in Lübeck

Friedrich Hegge und Britt Günther mit Ausdauer erfolgreich

Nachdem er sich im Kampf um den Titel auf der Sprintdistanz noch knapp geschlagen geben musste, nutzte Friedrich Hegge bei den Landesmeisterschaften auf der für ihn ungewohnt langen Mitteldistanz seinen Heimvorteil. Der 25-jährige von Tri-Sport Lübeck schnappte sich auf heimischer Piste nach 2 km Schwimmen, 80 km Radfahren und 20 km Laufen erstmals den SHTU-Titel auf der Mitteldistanz.

Nach einem langen Rennen durch die Hansestadt durfte der Lokalmatador nach 3:42:36 Stunden als neuer Landesmeister jubeln. Finn Johannsen vom MTV Leck und Tobias Jürchott von den TriAs Flensburg belegten die weiteren Podiumsplätze. Bei den Frauen gewann Britt Günther vom Elmshorner MTV in 4:53:49 Stunden vor Kerstin Tews von der Kaltenkirchener TS.



▲ Britt Günther wurde wie schon 2019 erneut Landesmeisterin auf der Mitteldistanz. » Foto: Niels-Peter Binder

Duathlon-Landesmeisterschaften in Elmshorn

Mia Söth und Leif Johannsen stark an der Krückau



▲ Die neuen Duathlon-Landesmeister:innen Mia Söth und Leif Johannsen. » Fotos: Peter Schmidt/Sabrina Zimmermann

Nach dem verkürzten, aber intensiven Triathlon-Sommer wartete mit den Duathlon-Landesmeisterschaften in Elmshorn noch ein Termin, bei dem bei schon recht herbstlichen Bedingungen an der Krückau die SHTU-Champions im Dreikampf aus 6 km Laufen, 32 km Radfahren und nochmals 6 km Laufen ermittelt wurden. Mia Magdalena Söth gelang dabei ein besonderer Coup. Die 19-jährige Juniorin vom SV Enge-Sande lief nach 1:40:57 Stunden als schnellste Frau über die Ziellinie und sicherte sich so erstmals den Titel als Landesmeisterin der Frauen vor den Itzehoe-rinnen Johanna Grell und Stefanie Wasmundt. Bei den Männern gewann Leif Johannsen von der SG Athletico Büdelsdorf in 1:26:50 Stunden mit klarem Vorsprung vor Björn Nahnsen (SV Enge-Sande) und Mathias Todt (Borener SV).

Landesmeister 2021



▲ Friedrich Hegge wurde Meister auf der Mittelstrecke und Vizemeister im Sprinttriathlon. » Foto: Niels-Peter Binder

Sprinttriathlon

Offene Klasse Frauen

[Tatjana Brandt](#) - Borener SV

Männer

[Junias Groth](#) - Triathlon Dänischer Wohld

Altersklassen Frauen

JA (16-17) [Smilla Liv Brüning](#) - Gut-Heil Neumünster

JUN (18-19) [Lina Günther](#) - Elmshorner MTV

AK 1 (20-24) [Sarah Dohse](#) - USC Kiel

AK 2 (25-29) [Lena Schott](#) - TSV Bargteheide

AK 3 (30-34) [Charlotte Kirchhof](#) - USC Kiel

AK 4 (34-39) [Tatjana Brandt](#) - Borener SV

Sen 1 (40-44) [Katja Ritzmann](#) - Elmshorner MTV

Sen 2 (45-49) [Ulrike Sachse](#) - SG Athletico Büdelsdorf

Sen 3 (50-54) [Bettina Lange](#) - TSV Bargteheide

Sen 4 (55-59) [Viola Hegge](#) - Tri-Sport Lübeck

Männer

JA (16-17) [Leon Räder](#) - TSV Bargteheide

JUN (18-19) [Junias Groth](#) - Triathlon Dänischer Wohld

AK 1 (20-24) [Leif-Erik Finck](#) - TriVelos Flensburg

AK 2 (25-29) [Friedrich Hegge](#) - Tri-Sport Lübeck

AK 3 (30-34) [Jan-Hinrich Klindworth](#) - USC Kiel

AK 4 (35-39) [Florian Henning](#) - TriVelos Flensburg

Sen 1 (40-44) [Martin Räder](#) - SV Großhansdorf

Sen 2 (40-44) [Mathias Todt](#) - Borener SV

Sen 3 (50-54) [Holger Radtke](#) - SV Großhansdorf

Sen 4 (40-44) [Ronald Reich](#) - Tri-Team Neumünster

Sen 5 (55-59) [Jens Krohn](#) - TSV Bargteheide

Sen 6 (65-69) [Hinnerk Timme](#) - TSV Fahrdorf

Sen 9 (80-84) [Joachim Hoehne](#) - Triathlon Dänischer Wohld

Mitteldistanz

Offene Klasse Frauen

[Britt Günther](#) - Elmshorner MTV

Männer

[Friedrich Hegge](#) - Tri-Sport Lübeck

Altersklassen Frauen

Sen 3 (50-54) [Britt Günther](#) - Elmshorner MTV

Sen 4 (55-59) [Kerstin Tews](#) - Kaltenkirchener TS

Männer

AK 1 (20-24) [Tim Niedereichholz](#) - Borener SV

AK 2 (25-29) [Friedrich Hegge](#) - Tri-Sport Lübeck

AK 3 (30-34) [Finn Johannsen](#) - MTV Leck

Sen 1 (40-44) [Jens Homrighausen](#) - MTV Leck

Sen 2 (40-44) [Markus Groth](#) - Triathlon Dänischer Wohld

Sen 3 (50-54) [Andreas Stoltenberg](#) - TSV Fahrdorf

Sen 4 (40-44) [Dirk Engel](#) - Möllner SV

Sen 5 (55-59) [Karsten Weyland](#) - Ratzeburger SV

Sen 6 (65-69) [Jens Hoeft](#) - USC Kiel

Duathlon

Offene Klasse Frauen

[Mia Söth](#) - SV Enge-Sande

Männer

[Leif Johannsen](#) - SG Athletico Büdelsdorf

Altersklassen Frauen

AK 1 (20-24) [Johanna Grell](#) - SC Itzehoe

Sen 1 (40-44) [Stefanie A. Wasmundt](#) - SC Itzehoe

Sen 2 (45-49) [Inke Dellius](#) - Borener SV

Sen 3 (50-54) [Anke Lakies](#) - VfL Oldesloe

Sen 4 (55-59) [Karen Krammer](#) - TuS Holtenau Kiel

Männer

AK 1 (20-24) [Leif Johannsen](#) - SG Athletico Büdelsdorf

AK 3 (30-34) [Danny Blase](#) - SG Athletico Büdelsdorf

Sen 1 (40-44) [Björn Nahnsen](#) - SV Enge-Sande

Sen 2 (40-44) [Mathias Todt](#) - Borener SV

Sen 3 (50-54) [Andreas Stoltenberg](#) - TSV Fahrdorf

Sen 4 (40-44) [Dirk Engel](#) - Möllner SV

Sen 6 (65-69) [Manfred Hümmecke](#) - TuS Holtenau Kiel

Sen 9 (80-84) [José Molero-Membrilla](#) - Borener SV

Wettkämpfe 2022

in Schleswig-Holstein



Wenn alles eine gute Entwicklung nimmt und die Pandemie uns nicht ein weiteres Mal ausbremst, wird 2022 ein spannendes Triathlonjahr im Norden. Schleswig-Holstein ist in der Saison 2022 gleich zwei Mal Gastgeber für Deutsche Triathlon-Meisterschaften. Die nationalen Titelkämpfe über die Langdistanz finden am 7. August 2022 erstmals im Rahmen des OstseeMan-Triathlons in Glücksburg statt. Die besten Talente Deutschlands messen sich am 19. Juni 2022 in Lübeck und ermitteln dort ihre Jugendmeister:innen. Die Termine der Landesmeisterschaften und der Landesliga-Wettkämpfe standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Diese Termine und eventuelle weitere Wettkampftermine findet Ihr auf www.shtu.de. Die Termine von Wettkämpfen in unserem Bundesland, die wir hier gesammelt haben, stehen bereits fest.

22.03.2022

Elmshorn

13. Volksbank Swim & Run
www.tri-emptv.de

03

02.06.2022

Brokdorf

14. SCI Schüler-Triathlon
www.sci-triathlon.de

06

03.07.2022

Schenefeld

13. SCI-Triathlon
www.sci-triathlon.de

07

13.08.2022

Pellworm

TriFun-Triathlon
www.trifun-pellworm.de

08.05.2022

Flensburg

6. Campus-Triathlon
www.campus-triathlon.de

05

19.06.2022

Lübeck

10. Sieben-Türme-Triathlon
www.7-tuerme-triathlon.de

19.06.2022

Eutin

25. Eutiner Rosenstadt-Triathlon
www.rosenstadt-triathlon.de

03.07.2022

Bad Oldesloe

28. Poggensee-Triathlon
www.spiridon-oldesloe.de

08.07.2022

Langenhorn

15. Hallig-Dreeathlon
www.hallig-dreeathlon.de

15.05.2022

Kropp

13. Kropp-Triathlon
www.triakropp.de

28.05.2022

Brunsbüttel

28. Wal-Triathlon
www.waltriathlon.de

25.06.2022

Schleswig

1. Viking-Triathlon
www.viking-triathlon.de

26.06.2022

Geesthacht

14. Hachede-Triathlon
www.hachedetriathlon.de

16.07.2022

St. Peter Ording

16. „Gegen-den-Wind“-Triathlon
www.gegendenwind.com

29.07.2022

Niebüll

7. NOSPA-After-Work-Triathlon
www.my.raceresult.com

21.08.2022

Norderstedt

SwimRun-Urban-Challenge Nord
www.norderstedt-triathlon.de

28.08.2022

Wanderup

15. Wanderup-Triathlon
www.triathlon-wanderup.de

04.09.2022

Norderstedt

15. TriBühne-Triathlon
www.norderstedt-triathlon.de

04.09.2022

Von Kiel nach Husum

VR-Banken Schleswig-Holstein-Triathlon
www.schleswig-holstein-triathlon.de

18.09.2022

Elmshorn

32. VR-Bank-Duathlon
www.tri-emptv.de

18.09.2022

Ratzeburg

5. Insel-SwimRun
www.insel-swimrun.de

07.08.2022

Glücksburg

19. OstseeMan-Triathlon
www.ostseeman.de

07.08.2022

Kiel

33. KN-Förde-Triathlon
www.kiel-triathlon.de

08

09

Genehmigte Veranstaltungen

Nur die auf der Internetseite der SHTU aufgeführten Veranstaltungen sind offizielle, vom Verband genehmigte Wettkämpfe. Die Veranstalter von SHTU-Veranstaltungen bieten Gewähr für die Einhaltung der Sportordnung und der Wettkampffregeln sowie den Versicherungsschutz der Teilnehmer:innen. Mit der im Startgeld enthaltenen Abgabe leisten die Teilnehmer:innen 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.



www.shtu.de

für aktuelle Infos und Nachrichten

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

2.6 **TSB Flensburg**
www.tsb-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

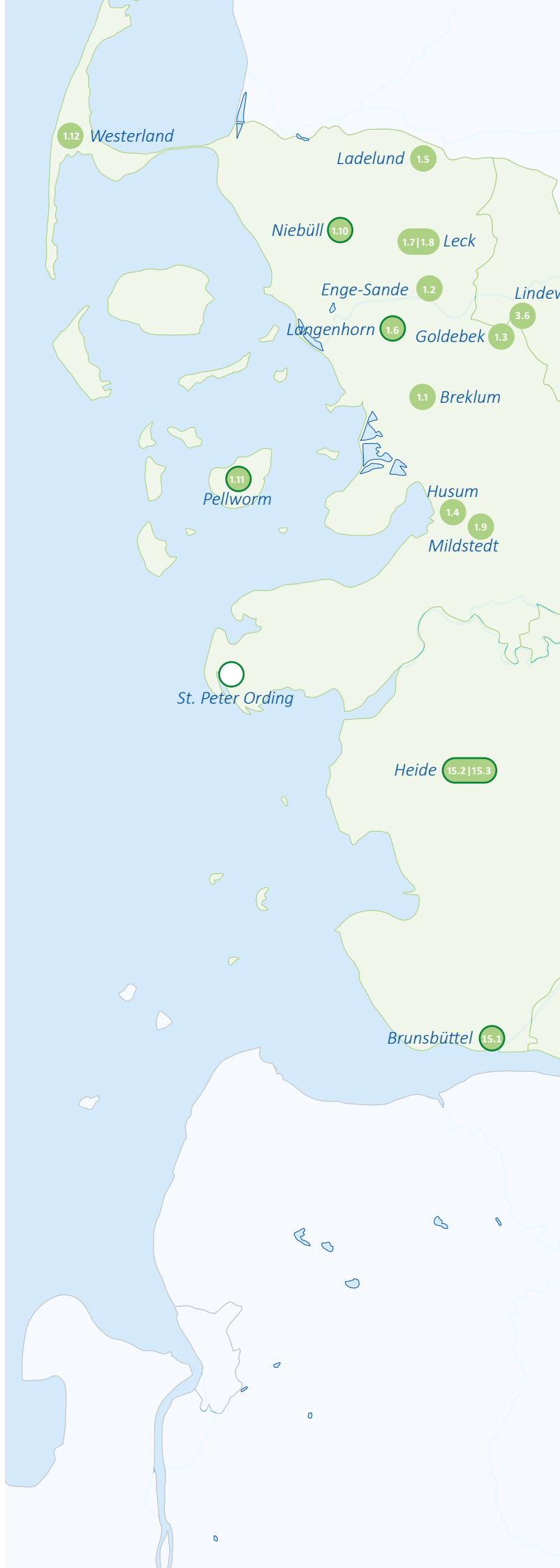
3.4 **TSV Glücksburg 09**
www.ostseeman.de

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

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

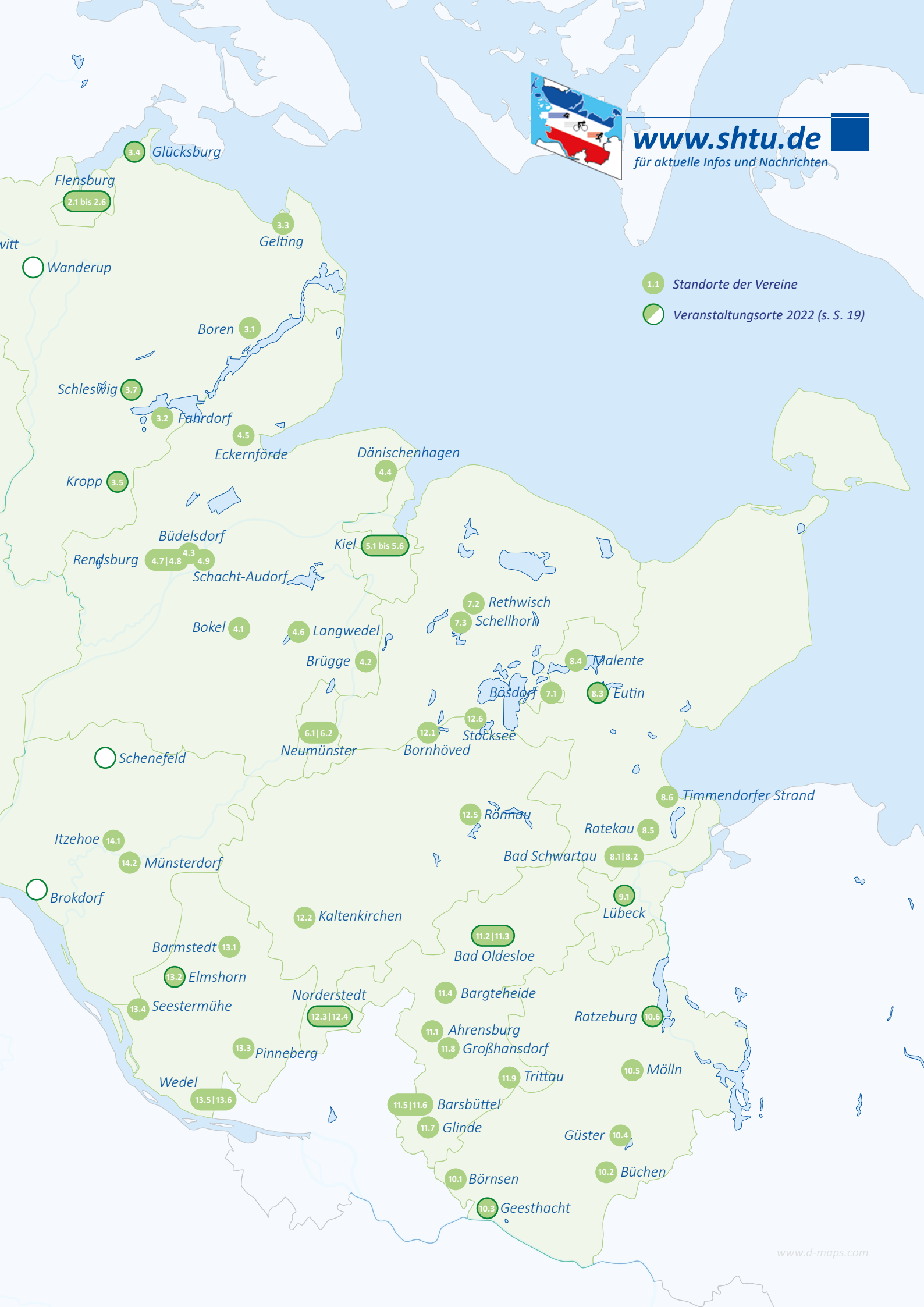
3.7 **TSV Schleswig**
www.tsvschleswig.de

Fortsetzung auf Seite 22





www.shtu.de
für aktuelle Infos und Nachrichten



1.1 Standorte der Vereine

Veranstaltungsorte 2022 (s. S. 19)

Triathlon-Vereine in Schleswig-Holstein

Fortsetzung

4. Rendsburg-Eckernförde

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

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

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

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

4.5 **Eckernförder MTV**
www.eckernfoerdermtv.de

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

4.7 **Rendsburger TSV**
www.rtsv.de

4.8 **Schleswig-Holstein Netz
Triathlonteam**

4.9 **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/triathlon.html

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.tl

7.2 **SV Rethwisch**
www.svrethwisch.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-bargteheide-tri.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 Turnerschaft**
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/triathlon/

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

Liga

2. Bundesliga Nord der Frauen

Damen des TSV Bargteheide erleben ungewöhnliche Saison

Auch in der Saison 2021 war von Beginn an klar, dass wir uns nicht auf eine „normale“ Saison einstellen können. Die Auf- und Abstiegsregelungen wurden wie im Vorjahr erneut ausgesetzt, in den Durchführungsbestimmungen gab es sogar extra Anpassungen für die Corona-Pandemie und generell sollten alle Teams flexibel bleiben.

Noch im April standen sechs Rennen auf dem Plan. Bei einem war die Durchführung schon zu diesem Zeitpunkt sehr unwahrscheinlich. Daher wurde bereits ein Ersatzrennen mit in die Planung aufgenommen. Kein Veranstalter konnte 100%ige

Aussagen treffen und so blieb allen Beteiligten nur das Hoffen auf einen positiven (oder in diesem Fall vielleicht eher negativen ;-) Verlauf des Pandemiegeschehens.

Trotz der unsicheren Situation war die Stimmung im Team immer gut und alle waren motiviert. Wir blieben zuversichtlich, dass alle Beteiligten, sprich Veranstalter, Bundesligaausschuss, Teammitglieder usw. alles Mögliche tun würden, um eine Saison auf die Beine zu stellen. Letztendlich mussten drei der sechs Rennen, teilweise auch sehr kurzfristig, abgesagt werden, was aber auch bedeutete, dass drei Wettkämpfe stattfinden konnten.

Den Start machte ein von der DTU selbst organisierter Wettkampf in Potsdam. Das Rennen war ausschließlich für die 1. Bundesliga und 2. Bundesliga Nord geplant. Durch diese Begrenzung konnten die Teilnehmerzahlen inklusive Zuschauer:innen verhältnismäßig gering gehalten werden. Der Wettkampf war aufgeteilt in zwei einzelne Rennen. Zuerst wurde eine Super-sprintdistanz als Prolog mit jeweils 30 Sekunden Zeitabstand absolviert. Die zusammengerechneten Zeiten aller Teammitglieder ergab dann eine Gesamtzeit, nach der das zweite Rennen als Jagdrennen gestartet wurde – diesmal als Team-Relay. Nach dem Prolog ging das Bargteheider Team auf Rang 8 ins Rennen und konnte während der Staffel noch einen Platz nach vorne gut machen.

Der zweite Wettkampf der Saison sollte in Grimma stattfinden. In den vergangenen Jahren wurden hier schon die unterschiedlichsten Formate durchgeführt. In diesem Jahr hätte es eine schlichte Sprintdistanz werden sollen – ein Satz mit X. Der hohe Pegelstand der Mulde sorgte für eine hohe Fließgeschwindigkeit des Gewässers. Somit stand ein Duathlon auf dem Plan. Die Durchführung vor Ort führte leider zu vielen Diskussionen. Die Frage, wie repräsentativ ein Duathlon mit Jagdstart, aber dann mit Windschattenfreigabe ist, wurde leider bis heute nicht final beantwortet. Aber was soll's? Wir durften einen Wettkampf »



▲ Das Frauenteam des TSV Bargteheide: (v.l.): Stina Mick, Lena Miller, Jule Hey, Alicia Stölting. » Foto: Lena Schott

» machen und das konnten zu dem Zeitpunkt nicht alle Athlet:innen in Deutschland von sich behaupten. Ob faire oder unfaire Bedingungen, die Mädels gaben Vollgas und konnten sich den 8. Platz des Tages sichern. Auch in Hannover, dem dritten und letzten Stopp der Saison, lief nicht alles wie geplant. Anders als die starken Niederschläge in Grimma führte das trockene Wetter und wenig Bewegung auf dem Maschsee zu Blaualgenbildung. Dadurch war das Schwimmen dort unmöglich. Also stand der zweite Duathlon der Saison auf dem Plan, diesmal als Massenstart. In einem spannenden Rennen erkämpften sich die Bargtheiderinnen den 9. Platz der Tageswertung. Insgesamt mussten wir in der Saison 2021 wie zu Beginn angekündigt flexibel bleiben. Unter anderem stellten die teilweise sehr kurzfristigen Absagen der Ligawettkämpfe, Änderungen der Rennformate, krankheits- und verletzungsbedingte Ausfälle unserer Athletinnen Herausforderungen dar. Aber im Grunde war das auch nicht anders als in den „normalen“ Saisons. Die Herausforderungen der Pandemie konnten dank optimaler Zusammenarbeit problemlos gemeistert werden. Mit einem 8. Platz in der Gesamtwertung am Ende der Saison müssen wir zufrieden sein, wollen aber im nächsten Jahr wieder ein paar Plätze weiter vorne mitspielen. Nachdem die Teams sich in 2020 mit Wettkämpfen zufriedengeben mussten, die online oder dezentral stattgefunden haben, waren wir froh über alles, was die Veranstalter für die vergangene Saison auf die Beine gestellt haben. Vielen Dank dafür!

Lena Schott



▲ Das SCI-Team beim Rennen in Potsdam, v.l.: Friedrich Hegge, Nick Hansen, Junias Groth, Albert Frydensberg. » Foto: André Beltz

2. Bundesliga Nord der Männer

Team B&H Sports SC Itzehoe belegt starken 6. Platz

In diesem Jahr wurde der Wettkampfkalender und die Wettkampfformen in der 2. Bundesliga natürlich mächtig durcheinandergebracht. Immerhin fanden drei Wettkämpfe statt, wobei hier kurzfristig zwei Triathlonwettkämpfe in Duathlonwettkämpfe geändert werden mussten.

Zum Auftakt ging in es Potsdam gleich sehr schnell und spannend zu. Am Wettkampftag wurde zunächst in einem Einzelprolog über eine Super-Sprint Strecke (250 – 2,8 – 1,1) gestartet. Am Nachmittag wurde dann eine Teamverfolgungsstaffel mit der Reihenfolge vom Vormittag absolviert. Am Ende sprang für das Team aus Itzehoe ein sehr guter vierter Platz heraus – es fehlten lediglich 12 Sekunden zum Treppchenplatz. Ein starker Start in die Saison! Der zweite Wettkampf der Saison wurde in Grimma ausgetragen. Leider konnte das Schwimmen aufgrund des hohen Wasserpegels in der Mulde nicht durchgeführt werden und der Triathlon wurde in einen Duathlon umgewandelt. Zum Unmut

Bundesliga Nord 2021

Damen	WP
1. RSC Lüneburg	58
8. TSV Bargtheide	39
Herren	
1. HSV Wismar	60
6. SC Itzehoe	43

der Teams wurde ein unfaires Startprozedere gewählt, wobei Teamweise alle 5 Sekunden gestartet wurde. Keiner der Athleten konnte sich im vorderen Bereich platzieren. Auch mit dem 7. Platz in der Tageswertung gab sich das Team nicht zufrieden.

Zum Abschluss der Saison wurde in Hannover beim Maschsee-Triathlon ein Duathlon durchgeführt. Hier musste das Schwimmen auf Grund von Blaualgen abgesagt werden und so gab es einen Auftaktlauf von 1,5 km mit Massenstart. Als Erster zurück in der Wechselzone war Oliver Sahlberg vom SC Itzehoe – die Überraschung war groß. Auch alle weiteren Starter lagen gut im Rennen. »



▲ Siegerehrung für die stärksten Damenteam der Landesliga-Saison 2021.

» Foto: Niels-Peter Binder

Landesliga

Spannende Saison bis zum letzten Rennen

» Kurz vor dem zweiten Wechsel dann ein großer Schock. Aussichtsvoll in der ersten Gruppe liegend wurde SCI-Starter Nick Hansen in der Gruppe ins Hinterrad gefahren, wobei das Schaltwerk abgerissen wurde. Die 500 m zur Wechselzone wurde das Rad geschultert und die letzten Meter gelaufen. Besonders ärgerlich war es, da alle Itzehoer Athleten das Ziel erreichen mussten – ging man verletzungsbedingt nur mit vier Athleten an den Start und somit ohne Streichergebnis. Trotz zweier Topplatzierungen sprang so ein 9. Platz in der Tageswertung heraus.

In der Abschlusstabelle belegte das Team den 6. Platz. Damit konnten wir bei diesem Saisonverlauf mit Terminverschiebungen und kurzfristigen Wechseln der Wettkampfformate wirklich zufrieden sein. Mit Albert Frydensberg wurde in der Einzelwertung in den drei Wettkämpfen sogar ein Itzehoer Athlet Fünfter in der Gesamtwertung.

André Beltz

Die Triathlon-Saison 2021 war deutlich kürzer als zu normalen Zeiten. Doch für die Teams der schleswig-holsteinischen Triathlon-Landesliga stand nach anstrengenden Wochen im Spätsommer letztlich eine komplette Saison mit vier Wettkämpfen zu Buche. Während die Regionalliga-Saison wegen verschiedener Absagen bei nur einem ausgetragenen Rennen ohne Wertung blieb, hatten die Landesligisten im August und September ein buntes Wettkampfprogramm zu absolvieren, ehe nach einer spannenden Saison würdige Meisterteams gefunden waren. In allen Wertungen fielen die Entscheidungen erst beim Finale in Lübeck, wo zum Abschluss das Rennen über die Olympische Distanz wartete.

Mit den Damen des TSV Bargtheide und den Männern vom USC Kiel sicherten sich die zweiten Mannschaften zweier schleswig-holsteinischer Topvereine die Titel als Mannschafts-Landesmeister, bleiben aber auch 2022 ebenso wie die hinter

ihnen rangierenden Konkurrenzteams weiter in der Landesliga. Da in der Regionalliga Nord die Saison nicht wie vorgesehen durchgeführt werden konnte, sind Auf- und Abstiege in und aus den Landesligen in diesem Jahr aufgehoben.

Nach dem späten Saisonauftakt mit dem Rennen über die Sprintdistanz in Kiel blieben den Landesliga-Athlet:innen zwei freie Wochenenden, um Luft zu holen für den knackigen Rest der Saison. Dann warteten im Wochentakt der Team-Relay-Wettkampf in Hohenlockstedt, der Sprinttriathlon in Norderstedt und die Olympische Distanz in Lübeck. Für das durchaus fordernde Programm mit drei Wettkämpfen innerhalb von drei Wochen brauchten die Teams einen breiten Kader oder Aktive mit viel Ausdauer und schneller Regeneration. Obwohl ein paar Vereine angesichts dieser Herausforderung ihre Meldung wieder zurückzogen, absolvierten am Ende sechs Damenteam, 14 Männermannschaften und drei Mixed-Crews »

» die Saison und unterstrichen damit die Beliebtheit der Landesliga.

Anders als in manchen Vorjahren gab es 2021 kein Team, das die Konkurrenz dominierte. In allen drei Konkurrenzen gab es unterschiedliche Tagessieger:innen. In der kommenden Saison wird die 2012 initiierte Landesliga in ihre zehnte Saison gehen. Die Männer und Frauen des TSV Bargteheide räumten in der ersten Saison ab und sind seither Stammgäste in der 2. Bundesliga und in der Regionalliga. Von den Gründungsmitgliedern der Landesliga sind seit 2012 die Männerteams vom Tri-Team Neumünster, von der SG Wasserratten Norderstedt, von Tri Endurance Germany, vom Triathlon-Team Südtondern und vom Borener SV seither ununterbrochen dabei. Die Damen des USC Kiel (in den Anfangsjahren als SG TriDW-USC) sind ebenfalls Dauerbrennerinnen.

Starke Aufholjagd der USC-Männer

Bei den Männern sicherte sich die zweite Mannschaft des USC Kiel erst mit dem Tagessieg beim Finale den Titel hauchdünn vor der Reserve des TSV Bargteheide. Die Kieler waren beim Auftakt auf heimischer Strecke mit dem vierten Platz nicht optimal in die Saison gestartet. Danach setzte das Team aus der Landeshauptstadt aber zu einer eindrucksvollen Aufholjagd an und blieb fortan ungeschlagen. Mit den Tagessiegen beim Team Relay in Hohenlockstedt und beim Sprinttriathlon in Norderstedt konnte der USC zu den Tabellenführern aus Bargteheide aufschließen. Punktgleich nach Wertungspunkten gingen beide Teams ins Finalrennen. Die Stormarner hatten nach drei Rennen auf Grund der besseren Bilanz bei den Platzziffern zwar noch in der Tabelle die Nase vorn, aber es war klar, dass die Meisterschaft an das Team gehen wird, das beim Finale besser abschneidet. Und das war der USC Kiel. Die Männer von der Förde schafften den dritten Tagessieg in Folge und ließen in Lübeck die Bargteheider knapp hinter sich, die so mit nur einem Punkt Rückstand das Vizemeister-Team bildeten.

Auch der Kampf um den dritten Platz blieb bis zum Finale spannend. In der Endabrechnung blieb das Team von Triathlon Dänischer Wohld hauchdünn vor den TriVelos Flensburg, an denen die Crew aus Dänischenhagen beim vorletzten Rennen knapp vorbeigezogen war. In der Abschlusstabelle entschied zwischen den beiden nach Wertungspunkten gleichen Teams die Bilanz bei den Platzziffern über die Vergabe der Bronzemedaille.

Bargteheider Konstanz entscheidet bei den Frauen

Besonders abwechslungsreich verlief die Saison bei den Damen. Das stärkste Team stellte die Triathletinnen von TriZack Rostock, die jedoch außer Konkurrenz starteten. So entwickelte sich hinter den Rostockerinnen ein spannender Kampf um die schleswig-holsteinische Mannschaftsmeisterschaft der Frauen. Am Ende gewann mit der zweiten Mannschaft des TSV Bargteheide ein Team, das keinen einzigen Tagessieg verbucht hatte, aber im Saisonverlauf die größte Konstanz zeigte. Mit je zwei zweiten und zwei dritten Plätzen in der Tageswertung platzierten sich die Stormarnerinnen, die die Saison mit einem gemischten Team aus den Jugendathletinnen Sina Böger und Lena Fitschen und den deutlich erfahreneren Elke Andersen, Bettina Lange und Lena Schott bewältigten, bei jedem Rennen auf den Podiumsplätzen. Diese Gleichmäßigkeit fehlte den anderen Crews in der sehr ausgeglichenen Liga. Die Athletinnen von der SG Athletico Büdelsdorf trumpten beim Auftakt in Kiel stark auf, rutschten nach dem dortigen Tagessieg aber nach zwei weniger gelungenen Rennen sogar aus den Medaillenrängen heraus. Mit dem Sieg beim Finalrennen schoben sich die Büdelsdorferinnen dann jedoch wieder weit nach oben und sicherten sich doch noch die Vizemeisterschaft. Die Athletico-Damen verdrängten so den Borener SV noch vom zweiten Platz. Die nach mehreren Jahren Unterbrechung in die Liga zurückgekehrte Crew von der Schlei behauptete sich aber als Tabellendritter in der Abschlusstabelle.



▲ Den Männern vom USC Kiel gelang eine tolle Aufholjagd.
» Foto: Niels-Peter Binder



▲ In der Mixed-Wertung kämpften TriSport Holstein und Tri Endurance um den ersten Platz. » Foto: Niels-Peter Binder

TriSport Holstein erster Mixed-Sieger

Die neu eingeführte Mixed-Konkurrenz hatte in ihrer Premiersaison noch nicht die ganz große Beteiligung. Das beste Team der drei gemischten Mannschaften mit Männern und Frauen stellte TriSport Holstein. Die Athlet:innen aus Neumünster konnte sich aber auch erst nach dem letzten Rennen ihres Sieges sicher sein. Mit zwei Tagessiegen startete die TriSport-Crew zwar perfekt in die Saison. Angesichts der wenigen konkurrierenden Vereine reichte den Verfolger von Tri Endurance Germany aber der Tagessieg beim dritten Rennen, um die Entscheidung doch noch einmal spannend zu machen. Beim Finale in Lübeck räumte TriSport Holstein dann aber alle Zweifel aus dem Weg und machte mit einem weiteren Tagessieg den ersten Platz in der Abschlusstabelle perfekt. Der dritte Platz ging an das gemischte Team der SG Wasserratten Norderstedt.

Landesliga 2021

Damen

	WP	PZ
1. TSV Bargteheide II	11	117
2. SG Athletico Büdelsdorf	13	164
3. Borener SV	15	168
4. USC Kiel II	18	150
5. Elmshorner MTV	18	150
6. Tri-Sport-Lübeck	28	306

Herren

1. USC Kiel II	7	173
2. TSV Bargteheide II	8	184
3. Triathlon Dänischer Wohld	14	212
4. TriVelos Flensburg	14	239
5. Triathlon-Team Südtondern II	22	403
6. Triathlon-Club Nord	31	496
7. TriTeam Alte Salzstraße	31	519
8. Borener SV	35	572
9. Tri-Team Neumünster	36	541
10. SG Wasserratten Norderstedt	38	592
11. Tri-Sport Lübeck	39	608
12. SG Athletico Büdelsdorf II	47	701
13. Tri Endurance Germany	47	795
14. TSV Quellenhaupt Bornhöved	47	813

Mixed

1. TriSport Holstein	5	59
2. Tri Endurance Germany	8	114
3. SG Wasserratten Norderstedt	11	140

Die Meisterteams der Triathlon-Landesliga seit 2012

Damen

2012	TSV Bargteheide
2013	TriAs Flensburg
2014	TriAs Flensburg
2015	Triathlon-Team Südtondern
2016	SC Itzehoe
2017	Tri-Sport-Lübeck
2018	SV Tungendorf Neumünster
2019	Triathlon-Team Südtondern
2021	TSV Bargteheide II

Herren

2012	TSV Bargteheide
2013	LAV Husum
2014	Tri-Sport-Lübeck
2015	Tri-Team Neumünster
2016	TriAs Flensburg
2017	SC Itzehoe II
2018	SG Athletico Büdelsdorf
2019	SV Tungendorf Neumünster
2021	USC Kiel II



▲ Gute Laune bei Kielern und Bargtheidern bei der Regionalliga-Siegerehrung nach dem Team Relay in Hohenlockstedt. » Foto: Schott



5. Insel-SwimRun Ratzeburg am 18. September 2022



- **Super Sprint:** 3 Schwimmabschnitte
ca. 6,38 km Laufen und
ca. 1,27 km Schwimmen
gesamt ca. 7,65 km
- **Insel Sprint:** 6 Schwimmabschnitte
ca. 9,60 km Laufen und
ca. 3,00 km Schwimmen
gesamt ca. 12,60 km
- **Ratzeburger See:** 8 Schwimmabschnitte
ca. 27,36 km Laufen und
ca. 5,50 km Schwimmen
gesamt ca. 32,86 km



mehr Infos unter www.insel-swimrun.de



Insel-Swimrun Ratzeburg



insel_swimrun_ratzeburg

Regionalliga Nord

Eine Saison an einem Tag: Das lange Warten auf einen kurzen Auftritt

Die Aufstiegsfeier der Landesliga-Meister-teams von 2019 lag schon zwei Jahre zurück und die Vorfreude auf die nächste Regionalliga-Saison wird für die Neulinge und auch für die in der Regionalliga schon etablierten oder zumindest von ersten Erfahrungen geprägten Teams aus Schleswig-Holstein noch etwas andauern. Wie schon 2020 gab es auch 2021 keine Saison in der dritthöchsten Triathlon-Liga Deutschlands. Nach den Absagen der meisten Wettkämpfe hatten die Verbände entschieden, erneut auf eine Austragung der Saison zu verzichten und somit auch Auf- und Abstiege entfallen zu lassen. Beim Wettkampf in Hohenlockstedt bei Itzehoe kam es immerhin zu einem realen Treffen und einmaligem Vergleich zwischen den Regionalliga-Teams aus der SHTU und den Mitstreiter:innen aus Hamburg, Niedersachsen, Bremen und Mecklenburg-Vorpommern. Die Regionalliga-Erfahrung 2021 dauerte für die meisten Cracks jeweils kaum länger als 20 bis 25 Minuten, denn das Rennen in Hohenlockstedt wurde als Team Relay (5 x 200m – 6km – 2km) ausgetragen. Die Klubs aus Schleswig-Holstein hatten beim Vergleich mit der Konkurrenz eine vergleichsweise kurze Anreise und wussten die Heimspielatmosphäre auch zu nutzen.

Bei den Männern gelang der Staffel des TSV Bargtheide der Tagessieg. Jonas Schott, Lasse Fitschen, Lukas Ulka, Lukas Stüfen und Oliver Nissen absolvierten den Teamwettbewerb als schnellste Crew des Rennens, das sich in einem Kopf-an-Kopf-Rennen gegen das Tri-Team Hamburg erst auf der letzten Laufstrecke zugunsten der Stormarner entschied. Auch der USC Kiel mit dem dritten Platz und die Aufsteiger vom Triathlon-Team Südtondern mit ihrem fünften Platz zeigten, dass sie auf gutem Niveau unterwegs sein können. Die SG Athletico Büdelsdorf (7. Platz) und das Team von TriSport Holstein (8. Platz) hielten sich auch noch unter den zehn besten Teams des Tages. Im Wettbewerb der Frauen belegten der USC Kiel, TriSport Holstein und die Aufsteigerinnen vom Triathlon-Team Südtondern die Plätze vier bis sechs.



Dein Sporttag startet!

Rosenstadt Triathlon 19.06.2022

Im Herzen der Holsteinischen Schweiz
Sport, Erlebnis, Freude!
Das Sportevent in Eutin mit attraktiven
Strecken und Rahmenprogramm.

Schüler C - 2.Triathlon Bundesliga Nord

Mach mit - sei dabei!

Familienfreundlich!



rosenstadt-triathlon.de

Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee

/// Die Triathlon-Saison 2021 war erneut eine Saison, die stark von der Pandemie geprägt war. Aber nachdem im Frühling und Frühsommer fast alle Veranstaltungen abgesagt oder verschoben worden waren, kam mit Verspätung zwischen Niebüll und Lübeck doch noch an vielen Orten Wettkampfstimmung auf. Teilweise mit limitierter Teilnehmerzahl und mit speziellem Corona-Modus, aber mit viel Lust auf Triathlon wurde im Norden geschwommen, geradelt und gerannt.

14. Hallig-Dreeathlon in Langenhorn

/// Knapp 130 Aktive beim Re-Start der Triathlonszene

Mit dem 14. Hallig-Dreeathlon in Langenhorn kehrten knapp 130 Aktive wieder in den Wettkampfmodus zurück und feierten den verspäteten Saisonstart der schleswig-holsteinischen Triathlonszene. Wie schon im Sommer 2020 war der Wettkampf an der Nordsee mit seiner ganz speziellen Reihenfolge das erste Rennen, das unter Hygieneauflagen nach dem Corona-Lockdown wieder stattfinden durfte. Entsprechend groß war das Interesse auch jenseits der Landesgrenzen und die Startplätze waren schon Wochen vor dem Startschuss restlos ausgebucht. Anders als 2020, als die Aktiven bei hochsommerlichen Temperaturen zwischen Langenhorn und der Hamburger Hallig unterwegs waren, erlebten die Teilnehmenden dieses Mal einen Dreeathlon unter eher nordischen Bedingungen. Die Abendsonne an der Nordsee sorgte zwar auch für Sommerstimmung in Nordfriesland, aber ein kräftiger Wind erforderte auf der Radstrecke etwas mehr Krafteinsatz und machte vor allem das Schwimmen in der Nordsee zu einer echten Herausforderung. Nachdem die Aktiven nach bewährtem Dreeathlon-Modus zunächst im Abstand von 15 Sekunden einzeln auf die 9 km lange



▲ Jenny Jendryschik rennt mit schnellen Schritten Richtung Nordseedeich. » Foto: Peter Schmidt

Radstrecke gegangen waren, um anschließend 4,3 km vom Amsinck-Haus zur Hamburger Hallig zu laufen, wartete das Meer mit mächtigen Wellen. Einem erneuten Lauf über 4,3 km folgte eine zweite 9-km-Radstrecke ins Ziel. Mit Bestleistungen auf allen fünf Teilstrecken legte Jenny Jendryschik von den TriAs Flensburg früh die Basis für ihren Sieg und einen neuen Streckenrekord. Mit ihrer Zeit von 1:07:50 Stunden unterbot die 21-jährige sogar den alten Streckenrekord von Hanna Winckler aus dem Jahr 2016 um 16 Sekunden und gewann souverän vor Tatjana Brandt (Borener SV) und Sarah Dohse (USC Kiel). Bei den Männern gewann der 25-jährige Rostocker Lukas Schnödewind in 1:02:21 Stunden vor Hauke Timme (USC Kiel) und Markus Hein (Hannover 96).



▲ Auf flachen, aber regennassen Straßen wurde in Niebüll aufs Tempo gedrückt. » Foto: Peter Schmidt

6. Nospa-After-Work-Triathlon in Niebüll

/// Ungemütlicher Triathlon-Abend an der Wehle

Der entspannte Feierabend-Triathlon, den sich die meisten gewünscht hatten, wurde es nicht. Wer beim 6. Nospa-After-Work-Triathlon in Niebüll zum Start am Ufer der Wehle stand, hatte schon vor dem Wettkampf den ersten Härtetest bestanden. Immerhin 50 Aktive ließen sich »

» – im Gegensatz zu anderen gemeldeten Athleten – von Regengüssen und Gewittern vor dem wegen der Wetterbedingungen verschobenen Start nicht nachhaltig beeindrucken. Sie wagten sich mit leichter Verspätung an den abendlichen Triathlonspaß. Nachdem die bereits vor dem Schwimmen (470 m) durchnässten Athlet:innen die erste Disziplin hinter sich hatten, erwischten sie beim Radfahren (19 km) und Laufen (3,5 km) immerhin die kurze regenfreie Phase dieses Abends, ehe sich der Himmel erneut ergoss. Wie im Vorjahr gingen die Triathlet:innen im Abstand von drei Sekunden jeweils einzeln ins Wasser. Die Hamburgerin Josephin Betche und der Sylter Dirk Petersen vom Triathlon-Team Südtondern waren die schnellsten Athlet:innen des Abends.



▲ Nordsee-Schwimmen im Hafenbecken vom Pellworm.
» Foto: Björn Thiemann

16. TriFun-Triathlon auf Pellworm

/// Stimmung und Spannung beim Triathlon-Spaß im Wattenmeer

Der TriFun-Triathlon auf Pellworm hielt bei seinem Comeback nach der Corona-Absage im Vorjahr genau das, was sein Titel schon verspricht: Jede Menge Spaß auf der Nordseeinsel. Seinen einstigen Status als Geheimtipp legt der Ausdauer-Dreikampf im Wattenmeer immer mehr ab. Längst kennt man den Triathlon mit der besonderen Kulisse in ganz Deutschland. So lassen sich in der Ergebnisliste neben den Aktiven aus dem Norden auch viele Starter aus dem Westen der Republik finden. Zum nunmehr 16. Mal trafen sich die Athleten am Pellwormer Hafen zum Dreikampf aus 500 Meter Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen. In diesem Jahr konnten die Organisatoren 139 erfolgreiche Einzelstarter sowie über 60 Staffelteilnehmer im Ziel begrüßen. Bei guten äußeren Bedingungen erlebten die Zuschauer auch einen an der Spitze stark besetzten und spannenden Wettkampf. Gleich drei Männer absolvierten die drei Disziplinen in weniger als einer Stunde. Philipp Blohm vom FC St. Pauli gewann in 56:01 Minuten vor Finn Johannsen vom MTV

Leck, der nach 57:16 Minuten folgte. Mia Söth vom SV Enge-Sande wurde in 1:06:28 Stunden Zweite hinter der herausragenden Berlinerin Chantal Jäger, die nach 1:03:36 Stunden als neue Siegerin am Pellwormer Hafen gefeiert wurde und dabei einen neuen Streckenrekord der Damen aufstellte.

32. Kieler Förde-Triathlon

/// Neue Location kommt gut an

Insgesamt knapp 500 Aktive feierten beim Kieler Förde-Triathlon Schleswig-Holsteins ersten großen Triathlon-Klassiker dieses Sommers. Die Traditionsveranstaltung an der Kiel-Linie war der verspätete Auftakt der heißen Wettkampfphase im Norden. Auf Grund der Hygienevorgaben mussten die Veranstalter die sonst stets vierstellige Teilnehmerzahl auf 500 Starter begrenzen und reduzierten auch das Wettkampfprogramm auf den Sprinttriathlon und Volstriathlon. Aber auch mit halbiertem Teilnehmerzahl und Einzelstarts im 10-Sekunden-Abstand statt des üblichen Massenstarts wurde die 32. Auflage des Förde-Triathlons zu einem bunten Triathlonfest an der neuen Wettkampf-Location auf der Reventlouwiese neben dem Landeshaus. Selbst zwischenzeitliche heftige Regenschauer konnten Zuschauer und Sportler nicht vergraulen, zwangen aber auf der Radstrecke zu erhöhter Vorsicht. Im Rahmen des Sprintwettkampfs (0,75 km Schwimmen »



▲ Ungewohntes Startbild: Die Startenden sprangen einzeln in die frische Förde. » Foto: Niels-Peter Binder



▲ Nach dem Schwimmen in der Förde ging es auf die verregnete Radstrecke. » Foto: Niels-Peter Binder

» – 20 km Radfahren – 5 km Laufen) ermittelten Schleswig-Holsteins Asse in der Landeshauptstadt auch ihre Landesmeister:innen auf der kürzesten offiziellen Wettkampfdistanz (siehe Extrabericht) und eröffneten die Landesliga-Saison. Wegen der zeitversetzten Einzelstarts musste die Wettkampfleitung zunächst einmal rechnen, als die Schnellsten die Ziellinie überquert hatten. Erst dann wusste man nach dem engen Rennverlauf, wer wirklich die Sieger sind. Am Ende des sportlichen Tages durften die 35-jährige Tatjana Brandt vom Borener SV und der 19-jährige Junias Groth von Triathlon Dänischer Wohld als neue SHTU-Landesmeister jubeln. Neben den Titelkämpfen und dem Landesliga-Rennen sorgten auch die Breitensportwettbewerbe für viel Stimmung und Action, die viele Triathlet:innen so sehr vermisst hatten.

12. SCI Triathlon in Hohenlockstedt

/// Tolle Stimmung an der Lohmühle

Das SCI-Orgateam um André Beltz verlegte frühzeitig den Wettkampf vom Juni auf Ende August in der berechtigten Hoffnung, dass zu diesem Zeitpunkt ein Wettkampf stattfinden kann, der sicher für alle durchgeführt werden kann. Durch eine akribische Planung und Änderung von einigen Standards erlebten die Athleten:innen und Helfenden einen sehr schönen Triathlonstag an der Lohmühle beim 12. SCI-Triathlon in Hohenlockstedt. Über die Sprintdistanz konnten sich die beiden Lokalmatador:innen



▲ Auch in der Wechselzone fehlt die Maske nicht.

» Foto: André Beltz

Lena Miller und Constantin Johannsen vom SC Itzehoe durchsetzen und siegten hier in der Gesamtwertung. Im Rahmen der Volksdistanz gewannen Sabine Wittenburg (Neumünster) und Sven Teegen (Itzehoe) souverän. Richtig gute Stimmung kam bei den zahlreichen Staffeln im Rahmen der Volksdistanz auf. Im Rahmen des SCI-Triathlons wurde über die Sprintdistanz auch ein Ligawettkampf der Hamburger Verbands- und Landesliga durchgeführt. Highlight des Veranstaltungstages war jedoch das Team Relay der Landesliga Schleswig-Holstein und der Regionalliga Nord. Im Staffelformat wurden die Distanzen von 200 m Schwimmen, 6 km Radfahren und 2 km Laufen absolviert. Es gab großartigen Sport mit spannenden Entscheidungen zu sehen. In der Regionalliga konnte die Männer vom TSV Bargtheide das Rennen für sich entscheiden, während bei den Damen das TriTeam Hamburg am Schnellsten war. In der Landesliga gab es einen Doppelsieg der Männer und Frauen des USC Kiel.

14. Wanderup-Triathlon

/// Frische Temperaturen am Baggersee

Das ausgelassene Sommerfeeling am Baggersee wollte nicht so recht aufkommen, aber die insgesamt knapp 200 Finisher beim 14. Wanderup-Triathlon genossen auch bei etwas frischen und rauen Bedingungen das Flair des Ausdauer-Dreikampfs in der Geestgemeinde.

Bei sehr erfrischenden Wassertemperaturen von gerade einmal 16 Grad und reichlich kühlendem Wind bei den beiden Disziplinen an Land half ein norddeutsches Naturell, um sich mit den Bedingungen anzufreunden und dennoch mit Vorfreude ins Rennen zu rennen. Obwohl dies offenkundig nicht allen der eigentlich über 270 gemeldeten Triathlet:innen gelang, entwickelte sich am Baggersee ein launiger Wettkampf. Mit der im Vorjahr auf der Wanderuper Strecke noch schwer gestürzten Anne Becker (Enge-Sande) und Lukas Schnödewind (Rostock) fanden sich beim Sprintrennen (500 m Schwimmen – 20 km Radfahren – 4,5 km Laufen) zwei neue Sieger, die dem Wettkampf die sportliche Note gaben. Für die Kinder musste wegen der für den Nachwuchs zu kühlen »



VR-Banken
Schleswig-Holstein
Triathlon

04. September 2022

1,5 KM

108 KM

16 KM

von KIEL
nach HUSUM
#eenmaalquerröver

Anmeldung ab 15.01.2022 auf
schleswig-holstein-triathlon.de

» Wassertemperaturen der Triathlon in einen Duathlon umgewandelt werden. Anstelle des Schwimmens trat ein Lauf zum Einstieg. „Dar war richtig was los und fast alle Gemeldeten waren auch am Start“, freute sich Organisator Ludwig Kiefer, dessen Agentur Triple Events gemeinsam mit der Gemeinde Wanderup den Triathlon nun zum 14. Mal vorbereitet hatte und auch im zweiten Corona-Sommer wieder mit einem angepassten Hygienekonzept die Austragung ermöglicht hatte.



▲ Nach dem Schwimmen im kühlen Wanderuper Baggersee ging es in die Wechselzone. » Foto: Peter Schmidt



▲ Wettkampfbesprechung der Jüngsten in Brokdorf. » Foto: SCI

13. Schülertriathlon in Brokdorf

/// Großer Spaß trotz kurzer Vorbereitung

Der 13. Schülertriathlon in Brokdorf fand Anfang September mit nur drei Wochen Vorbereitungszeit statt. Trotz der kurzen Vorbereitung hat dank der zahlreichen Helfenden alles reibungslos geklappt – sogar das Wetter hatte nach der langen Regenphase ein Einsehen. Erstmals fand der Schülertriathlon nicht im Rahmen des Schulsports statt. Es waren dennoch knapp 90 Kinder gekommen, um sich im Dreikampf zu messen und auszuprobieren. Bei strahlendem Sonnenschein gingen pünktlich zuerst die Jüngsten an den Start. Alle waren mächtig aufgeregt: Die Kinder und vor allem auch die Eltern. Und dann war das Einrichten in der Wechselzone schon fast die erste Disziplin – denn wegen des Hygienekonzepts mussten die Kinder dies allein schaffen. Die Eltern, Großeltern, Tanten, Onkel und Freunde konnten nur als Zaungäste dabei sein.

Nach Wettkampfbesprechung und Einweisung durch Veranstalter André Beltz ging es dann zum Schwimmbecken. Dann hieß es 100 m Schwimmen, 2,5 km Radfahren und 800 m Laufen. Dabei zeigten sich die kleinen Athlet:innen sehr sportlich, denn die Distanzen waren für niemanden ein Problem. Spannend wurde es allerdings in der Wechselzone, dort hieß es dann: „Die nassen Füße müssen irgendwie in die Schuhe, die Startnummer muss richtig herum am Oberkörper sitzen und der Fahrradhelm muss geschlossen sein und in welche Richtung geht es eigentlich zur Rad- oder Laufstrecke?“ Doch überall standen Helferlein und so konnten auch diese Herausforderungen gemeistert werden. Bei den älteren Altersklassen wurden die zurückzulegenden Distanzen etwas länger. Die Schüler A und die Jugend B hatten 400 m zu schwimmen, 10 km auf dem Rad zu absolvieren und abschließend 2,5 km zu laufen. Dass dort schon alte Hasen am Start waren, war beim Beobachten der Wechselzone deutlich zu spüren. Bei diesem Wettkampf konnte man besonders gut beobachten, wie groß Fairness bei den TriKids geschrieben wird. Damit es keinen letzten Platz gab, sind Lana Horn und Selma Mueller Händchen haltend gemeinsam über die Ziellinie gelaufen, begleitet von Caro und Liv, die die beiden Neulinge auf den letzten 50 Metern kräftig anfeuerten. So muss Sport sein.



▲ Geduldig und diszipliniert mit Abstand warteten die Startenden in Norderstedt auf ihren Einzelstart.

» Foto: Niels-Peter Binder

14. Norderstedter TriBühne-Triathlon

/// Rückkehr mit abgespeckter Variante in der Sonne

An einem sonnigen September-Sonntag meldete sich der Norderstedter TriBühne-Triathlon nach einem Jahr Zwangspause zurück. Die Veranstaltung wurde lange geplant und zig Mal umgearbeitet, da die Ausschreibung und das Hygienekonzept immer wieder auf die entsprechende Corona-Lage angepasst werden mussten. Am Ende fand der Wettkampf statt, aber in stark reduzierter Form. Mit 661 erfolgreichen Finisher:innen »



▲ Die Ligastarterinnen zeigten vollen Einsatz beim Laufduell am Stadtparksee in Norderstedt. » Foto: Niels-Peter Binder



▲ Nach dem Schwimmen in der Wakenitz ging es mit schnellen Schritten in die Wechselzone. » Foto: Niels-Peter Binder

» war der TriBühne-Triathlon aber immer noch Schleswig-Holsteins größte Veranstaltung in dieser Saison. Weniger Teilnehmer:innen, keine Staffeln, keine Siegerehrungen, keine T-Shirts und keine Zuschauer:innen auf dem Gelände des Norderstedter Stadtparks. „Wir waren am Ende so froh, dass wir überhaupt einen Wettkampf durchführen durften“, sagt Dagmar Buschbeck, die Leiterin des Organisations-Teams der SG Wasserratten Norderstedt. „Stolz darf das gesamte Orga-Team auf die Durchführung der Veranstaltung sein“, ergänzt sie. Das Programm war wie immer vielfältig. Wettkämpfe für die Schüler C, B, A, Jugend A und B und die Junior:innen bis hin zum Volkstriathlon und der Wettkampf über die Olympische Distanz wurden angeboten. Die Ligateams aus Hamburgs und Schleswig-Holsteins Ligen waren ebenfalls mit jeweils über 120 Startern über die Sprintdistanz dabei. „Natürlich geht das Ganze nicht ohne unsere treuen Sponsoren, die uns auch in wirtschaftlich schwierigen Zeiten die Treue gehalten haben“, betont Dagmar Buschbeck. Während die Youngster nach langer Wettkampfpause oder auch zum ersten Mal Wettkampfluft schnuppern durften und um jede Sekunde kämpften, startete Lokalmatador Alfred Hintzmann von den Wasserratten mit 87 Jahren als alter Routinier ganz gelassen auf die Strecke. Für Alfred war es nun wohl die letzte Triathlonsaison (siehe S. 7).



▲ Nicht nur Bettina Lange (vorn) trat auf der Radstrecke in Lübeck kräftig in die Pedale. » Foto: Niels-Peter Binder

9. Sieben-Türme-Triathlon in Lübeck

/// Showdown an der Wakenitz

Der vom Juni in den September verlegte Sieben-Türme-Triathlon in Lübeck bildete einen tollen Abschluss einer kurzen, aber intensiven Triathlonsaison in Schleswig-Holstein. Mit Wettkämpfen über die Sprintdistanz, die Olympische Distanz und die Mitteldistanz bot der Ausdauer-Dreikampf in der Hansestadt zum Abschluss der Saison noch einmal fast das volle Sortiment der Streckenvielfalt, die der Triathlon zu bieten. Mit fast 600 erfolgreichen Aktiven gehörte der Sieben-Türme-Triathlon auch zu den teilnehmerstärksten Events, die 2021 in unserem Bundesland stattfinden konnten. Auch sportlich ging es an der Wakenitz noch einmal voll zur Sache. Die

Athlet:innen aus den Teams der Landesliga legten sich auf der Olympischen Distanz noch einmal voll ins Zeug, um beim Ligafinale ihren Verein in der Abschlusstabelle bestmöglich zu platzieren. Die Wakenitz und die großflächige Sportanlage Falkenwiese boten dabei perfekte Rahmenbedingungen, die es auch den Zuschauer:innen ermöglichte, das sportliche Geschehen live mitzuerleben. Bei den zeitgleich mit dem Ligarennen ebenfalls im Rahmen des 7-Türme-Triathlons ausgetragenen Landesmeisterschaften über die Mitteldistanz (2,0 km – 80 km – 20 km) war Ausdauer gefragt. Ehe sich der Lübecker Friedrich Hegge auf seiner Heimstrecke als Gesamtzweiter über den Titel freuen durfte, war Finn Große-Freese (Team Erdinger) als Sieger bereits nach 3:30:09 Stunden im Ziel. Auch bei den Frauen hatten auswärtige Starterinnen aus Süddeutschland die Nase vorn, ehe Landesmeisterin Britt Günther (Elmshorn) als Gesamtdritte das Ziel erreichte. Die Tübinger Ilsa Beig rannte nach 4:22:20 Stunden als erste Frau ins Ziel.

4. Insel-SwimRun Ratzeburg

/// Kühler Ausdauerspaß an den Seen

Zum ersten Mal mit drei Strecken wurde im September bei schmuddeligem, fast schon herbstlichem Wetter, der 4. Insel-SwimRun in und um »



▲ Start zur ersten Schwimmertappe im Ratzeburger See » Foto: Lars Krieger

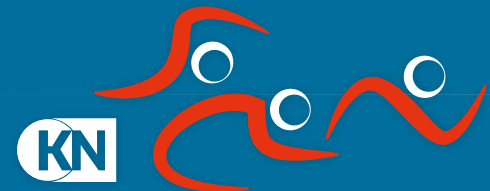
» Ratzeburg gestartet. Es gab in diesem Jahr eine Supersprint-Distanz (Gesamtstrecke 7,65 km), welche auch von Einzelstärtern getestet werden konnte. Wie üblich war der Sprint mit einer Distanz von 12,6 km stark gefragt. Vom Ratzeburger Ruderclub aus ging es einmal rund um die Insel, auf der die Altstadt von Ratzeburg liegt, und im Anschluss um den Küchensee. Das Highlight ist allerdings die Strecke um den großen Ratzeburger See: Insgesamt acht Schwimmabschnitte mit insgesamt 5,5 km Länge und eine Gesamtlaufrundstrecke von etwa 27 km stellen eine echte Herausforderung dar. Auf dieser landschaftlich abwechslungsreichen und wunderschönen Strecke kam es durch das frische Wetter leider zu einigen Unterkühlungen, aber alle Athlet:innen kamen strahlend und glücklich ins Ziel.

Covid-19-bedingt war die Veranstaltung verschlankt worden und der informative gemeinsame Abend am Tag vor dem Rennen musste ausfallen. Mit Hygienekonzept und Abstand wurde sonntags dann aber vieles in ähnlicher Form wie in den Vorjahren umgesetzt und die glücklichen Gesichter und das positive Feedback der SwimRunner:innen, die fast schon eine kleine Familie bilden, haben die Organisator:innen der Triathlon-Sparte des Ratzeburger SV und die viele ehrenamtlichen Helfer überzeugt, das Richtige zu tun.

20. Langenberg-Crossduathlon in Enge-Sande

/// Sonniger Saisonabschluss auf anspruchsvoller Strecke

Die Sonne strahlte zwar nicht ganz so stark wie auf Hawaii, aber auch ein sonniger Herbsttag im deutschen Norden kann am zweiten Oktober-Wochenende für sportliche Glücksgefühle unter Ausdauersportlern sorgen. „Hawaii wartet noch. Aber auch wenn der Crossduathlon kein Ersatz ist, war es eine »



Förde Triathlon

33. KN Förde Triathlon 2022



Reventlowwiese, Kiellinie

7.8.2022

**Sprinttriathlon
Landesliga SH**

Anmeldestart 15.1.2022

KN Kieler Nachrichten

kiel-triathlon.de

So. 3. Juli 2022
**13. SCI-
Triathlon**

25560 SCHENEFELD, LOUISENBAD



Neuer
Wettkampfort
mit toller
Radstrecke



▲ Auch die jüngsten Starter:innen zeigten im Wald vollen Einsatz. » Foto: Peter Schmidt



**500 / 750 m
Schwimmen**



**20 km
Radfahren**



**5 km
Laufen**

Volksdistanz

Sprintdistanz

Schüler-/Jugenddistanzen

Staffel

Team Relay

Firmenwertung

- Neues Eventgelände mit kurzen Wegen für Athleten und Zuschauer
- Schnelle Radstrecke auf top Asphalt
- Athletenfreundliche Zielverpflegung auf dem Gelände
- Von Athleten für Athleten organisiert
- Meldeschluss 12. Juni
- Wir freuen uns auf den Triathlon-Nachwuchs

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

» schöne Alternative. Hammerwetter, Superstrecke, starke Organisation und tolle Menschen an und auf der Strecke. Mehr braucht es für ein Rennen nicht“, befand Victoria Best nach ihrem Debüt beim Langenberg-Crossduathlon. Zusammen mit über 50 anderen Ausdauersportlern ließ die 33-jährige Flensburgerin im Forst bei Enge-Sande beim Dreikampf aus Crosslauf, Mountain-Biken und nochmals Crosslauf die Saison ausklingen. Nach ihrem Debüt auf der anspruchsvollen Strecke freute sich Victoria Best ebenso wie Männersieger Johannes Peter Jepsen vom TSV Ladelund über einen mehr als gelungenen Sporttag in der herbstlichen Natur.

Nachdem der Crossduathlon im März abgesagt werden musste, wählten die Veranstalter das zweite Oktober-Wochenende als Nachholtermin. Dieser Termin hat für Triathlet:innen stets eine besondere Bedeutung, denn traditionell ist dies der Termin der IronMan-Weltmeisterschaften auf Hawaii. „Das ist ja sauanstrengend“, befand die neue Siegerin nach ihrem Debüt beim Dreikampf (4 km Laufen – 15 km Rad – 4 km Laufen), den sie in 1:17:33 Stunden gewann. In der Männerkonkurrenz erkämpfte Johannes Peter Jepsen mit den Bestmarken auf allen Teilstücken einen ungefährdeten Sieg in 1:05:31 Stunden.

Triathlon trotz Corona

/// In einem Frühling und der Fröhsommer mit der stetigen Ungewissheit, wann es wieder richtig losgeht mit Wettkämpfen im Norden waren die Triathlet:innen auch 2021 wieder kreativ in ihren Ansätzen, der Pandemie zu trotzen. So gab es auch in diesem Jahr wieder verschiedene virtuelle Challenges mit Fernvergleichen über ZWIFT und andere Plattformen oder Wettkämpfe wurden am eigentlich vorgesehenen Tag in virtuellem Format ausgetragen. Wettkampfstimmung mit Liveerlebnis kam in kleinem Kreis bei Vereinsmeisterschaften auf. Hier berichten wir über zwei Beispiele aus Eutin und Itzehoe.



▲ Startschuss ohne Starter:innen in Eutin. Der Rosenstadt-Triathlon blieb 2021 virtuell.

» Foto: Constanze Emde

/// Triathlon-Klassiker in Eutin erstmals virtuell

Wegen der Pandemie konnte der Rosenstadt-Triathlon nicht wie üblich stattfinden. Stattdessen entschied sich das Orga-Team für die Durchführung eines virtuellen Triathlons. Das Angebot bestand darin, dass die Sportler:innen – von den Schüler:innen bis zu den Erwachsenen – ihren Triathlon zu Hause oder am Wunschort machen konnten und ihre Ergebnisse für eine ausgewählte Strecke an den Zeitnehmer schickten. Zur Auswahl standen drei Distanzen: 100 m Schwimmen – 2,5 km Radfahren – 400 m Laufen oder 400 m – 10 km – 1 km oder 500 m – 20 km – 5 km. Die Veranstalter vom PSV Eutin konnten Sponsorenverträge abschließen und die Sponsoren gleichzeitig mit dem virtuellen Startschuss über das Internet präsentieren. Das Format bot zum einen die Möglichkeit, einen ersten Triathlon ohne Zuschauende zu absolvieren. Zum anderen mussten die Strecken allerdings selbst ausgemessen werden, was für einige nicht möglich war. Im Orga-Team Mitgliedern war stets ein reger Austausch festzustellen und viel Kreativität und Einsatz mit immer wieder neuen Situationen und Regeln zu beobachten.

/// Vereinsmeisterschaften des SC Itzehoe trotzen dem Coronajahr

Im Januar 2021 beschlossen die Triathlet:innen vom Sport-Club Itzehoe, die internen Vereinsmeisterschaften auszuweiten und in jedem Monat mindestens einen Wettkampf zu absolvieren. Schließlich wusste zu dem Zeitpunkt niemand, ob es eine Triathlonsaison geben wird oder nicht. Ab März ging es los und die Veranstaltungen wurden je nach geltenden Bestimmungen bezüglich der Corona-Auflagen durchgeführt. Bei allen Wettkämpfen gab es drei Wertungsklassen: Kids, Einsteiger und Profi. Es wurden immer wieder kleine Siegerehrungen – sehr zur Freude der Athlet:innen – durchgeführt. Mal gab es

Pokale, mal Gläser mit Gravur zum Wettkampf und es konnten sich kleine Preise ausgesucht werden.

Die erste Veranstaltung, ein Crosslauf, wurde noch individuell bzw. in Kleingruppen durchgeführt. Die Zeiten wurden per GPS-Daten eingereicht und mit über 70 Teilnehmenden ging es gleich richtig gut los. Im April folgte das Einzelzeitfahren bei ähnlich großer Teilnehmendenzahl. Besonderheit hier war es, dass die älteren Athlet:innen die jüngsten begleiteten, damit sich keine:r verfahren konnte und man sich so auch motivieren konnte. Für einige Nachwuchssportler:innen war es auch »

» der erste Wettkampf in dieser Form und dann natürlich auch ein Highlight direkt von einem der Bundesliga- oder Kaderathlet:innen unterstützt zu werden – Windschattenfahren blieb natürlich verboten. Im Mai folgte eine große Duathlon-Veranstaltung: Es ging an der Stör an schönen Strecken durch die Marschlandschaft. Es wurden aber nicht nur Wettkämpfe gegeneinander ausgefochten. Beim Störschwimmen z.B. wurden sieben Kilometer von der Fähre Beidenfleth nach Kasenort geschwommen. Hier war die Zeit bzw. Platzierung zweitrangig. Ebenso bei der gemeinsamen langen Himmelfahrts-Ausfahrt. Auch die weiteren Formate freuten sich an großer Beliebtheit: SwimRun, BikeRun, SwimBike und einem normaler Triathlon. Alle freuten sich, immer wieder gemeinsam an der Startlinie zu stehen und sich zu messen. Im Dezember stand zum Abschluss der internen Rennserie noch ein 100x100m Schwimmen an und der ‚Run2Tree(i)‘. Da das Interesse so groß war, wird diese Form der Vereinsmeisterschaft sicherlich weiter fortgeführt, jedoch in etwas kleinerer Form, da es die Triathlonsaison ja hoffentlich auch wieder ‚normaler‘ wird.



▲ Das Einzelzeitfahren mit dem jüngsten Lasse Nagel und Begleiter Friedrich Hegge. » Foto: André Beltz

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 Schwimmzentrum



Exklusiv
für Gruppen,
Vereine und
Triathleten

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**

PICOCYCLES



AERO HAT VORFAHRT Neue Wege und Abenteuer Triathlonräder & Zeitfahrräder



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