



Triathlon ganz oben

SHTU-Jahrbuch 2022/2023



OSTSEEMAN

TRIATHLON GLÜCKSBURG

Triathlon im Hawaii des Nordens

Neben der Staffel und der Mitteldistanz
finden hier die Deutschen Meisterschaften
in allen Altersklassen der Langdistanz
am 06.08.23 in Glücksburg statt.

www.ostseeman.de



www.ostseeman.de – Foto: Sascha Klahn



DEUTSCHE
MEISTERSCHAFTEN
2023
TRIATHLON-LANGDISTANZ

 Nord-Ostsee
Sparkasse


LBS
Hauspartner der Sparkassen


Glückselig
STRANDRESTAURANT


Balzersen
für alle Anlässe in Glücksburg


Doppel
herz




STARGAR
Autovermietung



Liebe Triathletinnen und Triathleten,

in seinem Grußwort für das Jahrbuch 2020/21 wies unser damaliger Präsident Kai Möller darauf hin, dass das „einzig Beständige die Veränderung“ sei. Er hat damals in schwierigen Zeiten das Amt nach dem überraschenden Rücktritt von Uwe Euskirchen übernommen und sich bereit erklärt, Verantwortung zu übernehmen.

Sicher hat er zu dem Zeitpunkt nicht einmal annähernd geahnt, welchen Herausforderungen sich in den Folgejahren unser Verband zu stellen hatte. Die Coronapandemie änderte alles, man konnte nur noch reagieren und das Beste aus der Situation machen. Nach drei Jahren Amtszeit hat Kai sich nun nicht wieder zur Wahl gestellt. Ich möchte ihm an dieser Stelle sehr herzlich für seinen Einsatz danken und als neugewählter Präsident seine Arbeit gerne dort fortsetzen, wo bereits Akzente gesetzt wurden und dort neue Impulse geben, wo Potentiale erkennbar sind.

Dieses Jahrbuch richtet aber zunächst noch einmal den Blick auf das vergangene Jahr 2022. Mit viel Einsatz hat unsere Pressewartin Sinja Köhne Berichte aus der Verbandsarbeit, aber auch aus den Vereinen und von Veranstaltungen zu einem bunten Strauß von Informationen zusammengestellt. Vielen Dank, Sinja.

Im Veranstaltungsbereich ging es bereits wieder deutlich aufwärts, obwohl leider auch wieder Veranstaltungen ausgefallen sind. Zurückgehende Bereitschaft zum ehrenamtlichen Engagement und steigende Kosten sind große Herausforderungen vor denen wir alle stehen. Insbesondere im Schüler- und Jugendbereich gilt es nun, die Veranstalter zu motivieren wieder mehr Wettkämpfe auch für diese Zielgruppe anzubieten. Im Leistungssport gab es trotz allem gute Erfolge und internationale Einsätze, im Breitensport und Lehrwesen sind die angebotenen Lehrgänge meist frühzeitig ausgebucht. Das sind gute Perspektiven. Aber lest selbst.

Als Präsident der SHTU möchte ich versuchen, mehr Menschen für ein Engagement auch auf Verbandsebene zu motivieren. Wir können die Anforderungen an unsere Arbeit nur gemeinsam, auf möglichst viele Schultern verteilt, bewältigen. Ein regelmäßiger Austausch mit den Funktionsträgern in den Vereinen und die Einbeziehung von Interessierten im Bereich von Projekten zur Verbesserung der Verbandsarbeit kann die Qualität unserer Arbeit verbessern und hoffentlich zu größerer Transparenz in den Abläufen führen.

In diesem Sinne freue ich mich auf die nächsten zwei Jahre Einsatz für unsere wunderschöne Sportart.

Packen wir es an!

Bernd Lange, SHTU-Präsident

SHTU- Vorstand



PRÄSIDENT
Bernd Lange
Feuerbachstr. 1
24107 Kiel
Tel: 0176.55336466
praesident@shtu.de



VIZEPRÄSIDENT LEISTUNGSPORT
Merten Radeleff
Tel: 0173.6229404
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: 0171.3677299
vizepraesidentin-finanzen@
shtu.de



**VIZEPRÄSIDENT BREITENS-
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-Körllin-Str. 13
23843 Bad Oldesloe
Tel: 04531.670188
lehrwart@shtu.de



PRESSEWARTIN
Sinja Köhne
24105 Kiel
presse@shtu.de



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



VERBANDSARZT
Oke Büll



**VORSITZENDER
JUGENDAUSSCHUSS**
Olliver Renke
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

VERTRAUENSPERSONEN IN DER SHTU

Als präventionsmaßnahme gegen sexualisierte Gewalt (PsG) sind auch in der kommenden Saison zwei Vertrauenspersonen Ansprechpartner:



Kerstin Lis, Malente
Tel: 01512.8767243
Physiotherapeutin,
ehemalige Triathletin
beim TSV Malente



Falk Freidel, Eutin
Tel: 0162.1703634
Lehrer für Sport/Englisch,
ehemaliger Triathlet
u.a. beim USC Kiel und
TSV Malente

SHTU- Verbandsnachrichten

SHTU-Verbandstag in Itzehoe

Neuer Präsident und ein neuer Vize gewählt

Beim Verbandstag der SHTU stellte sich Kai Möller nach dreijähriger Amtszeit nicht mehr zur Wahl. Seine Präsidentschaft war vor allem von zahlreichen Ausnahmesituationen geprägt, die von der Pandemie verursacht wurden. „Die Anforderungen an dieses Amt sind mit meiner beruflichen Situation nicht länger zu vereinbaren“, so der scheidende Präsident. Das Amt des Präsidenten wird nun vom Kieler Bernd Lange – zuvor Vizepräsident für Leistungssport – übernommen. Mit den Aufgaben ist Bernd Lange vertraut, da er vor vielen Jahren dieses Amt in der SHTU schon einmal bekleidet hat. „Man hat mir gesagt, ich habe ja als Rentner sehr viel Zeit und die könne ich doch gut für die Präsidentschaft nutzen“, sagt der Bernd Lange mit einem Augenzwinkern. Allerdings kündigte er an: „Ich möchte das Amt möglichst nur für zwei Jahre übernehmen.“ In dieser Zeit sei es sein Ziel, gemeinsam mit dem Vorstand die SHTU so zu strukturieren und die Zusammenarbeit innerhalb des Verbandes so zu gestalten, dass es auch für Berufstätige möglich ist, die Präsidentschaft auszuüben. Den frei gewordenen Platz des Vizepräsidenten für Leistungssport übernimmt nun Merten Radeleff aus Eckenförde.



▲ Kai Möller und Bernd Lange. » Foto: Harald Kitzel

Bericht des Vizepräsidenten Breitensport, Jugend, Frauen

Lehrgänge

In den ersten Monaten des Jahres 2022 waren pandemiebedingt noch keine Lehrgänge möglich, im Mai konnte der erste Kurs für Jugendliche in bewährter Form in Malente stattfinden. Flensburger Jugendliche waren dabei erneut zahlreich vertreten. Es folgte der Freiwasser-Lehrgang im Juni am Dieksee in Malente mit dem Bundestrainer des Deutschen Schwimmverbandes.

In den Sommerferien wurde das mit 50 Jugendlichen maximal ausgebuchte Sommer-Trainingslager in Carstens Camp mit seiner Trainer:innen-Crew in bewährter Form durchgeführt. Der von Bernd und Moritz Lange initiierte VR-Banken Schleswig-Holstein-Triathlon Anfang September traf den Nerv von 160 eher breitensportlich orientierten Triathlet:innen. Ohne Zeitnahme und somit ohne besonderen Wettkampfcharakter ging es einmal quer durch unser Bundesland von der Ostsee bis zum Husumer Nordseestrand. Am 17. September 2023 heißt es das nächste Mal „einmal quer röver“.

Am Deerns-Lehrgang Mitte Oktober nahmen 16 Power-Frauen aus dem SHTU-Gebiet teil. Alle waren wieder einmal begeistert vom Wochenend-Komplettangebot „von Frauen für Frauen“ und profitierten vom professionellen, engagierten und einfühlsamen Unterricht der



▲ Im Mai konnte der erste Kurs des Jahres für Jugendliche stattfinden. » Foto: Harald Kitzel

Lehrgangsleiterin und Referentin Kerstin Fischer sowie von den Referentinnen Cosmea und Eike. Auch der kurzfristige krankheitsbedingte Ausfall der Schwimmreferentin wurde perfekt aufgefangen. Ein dickes DANKE SCHÖN auch an die Helferin Cara Fischer!

Auch der Breitensport-Lehrgang für Erwachsene im Dezember fand mit 15 Teilnehmenden guten Zuspruch. Neben Laufstilschulung, Video-Fehleranalyse beim Schwimmen, Cross-Duathlon und verschiedenen alternativen Ausdauerthemen standen auch sportpsychologische Fragestellungen auf dem Programm. Von einer parallel durchgeführten Trainer:innen-Fortbildung profitierten beide Gruppen.

Harald Kitzel,

Vizepräsident Breitensport, Frauen und Jugend

► *Freiwasser-Lehrgang am Dieksee in Malente mit dem Bundestrainer des Deutschen Schwimmverbandes.*

» Foto: Harald Kitzel



► *Freude beim Deerns-Lehrgang „von Frauen für Frauen“.*

» Foto: Harald Kitzel



Extreme Triathlon Serie

Julian Rotarius ungewöhnliche Saison

Das Jahr 2022 war ein absolutes Erlebnis und Abenteuer für Julian Rotarius, den 36-jährigen Triathleten vom TRI-EMTV Elmshorn. Er hat sich für die Extreme Triathlon Serie angemeldet, die aus 5 Langdistanz-Events weltweit besteht: Spanien, Österreich, Italien, Tschechien und Südafrika. Jede Veranstaltung hatte seinen einzigartigen „ist-mir-zu-viel-Moment“ – z.B. sehr kaltes Wasser, viele Höhenmeter beim Radfahren und Laufen, niedrige/hohe Temperaturen, oder einfach alles zusammen. Dazu musste Julian seinen eigenen Supporter mitbringen, so dass er ihn richtig verpflegen, mental unterstützen und bei den letzten Kilometern mitlaufen konnte. Wer alle 5 Wettkämpfe innerhalb von 3 Jahren erfolgreich absolviert hat, bekommt den Abschluss-Pokal. Hierin befinden sich alle Einzelmedaillen. Für Julian war das nicht herausfordernd genug. Er hat alle Events innerhalb von 6 Monaten gefinished. Immer abwechselnd mit dabei waren Freude, Wut, Frust, extreme Müdigkeit, Übelkeit, Krämpfe, Austrocknung, frieren – aber aufgeben war nie eine Option! Am 19.11.2022 hat er seine Serie in Südafrika abgeschlossen und seinen Pokal überreicht bekommen. Jetzt erfolgt eine mehr als wohlverdiente Winterpause, um mehr Zeit mit der jungen Familie zu verbringen.

Jens Völling



◀ *Julian Rotarius im Ziel vom Stone Brixia-ManXtri in Norditalien.*

» Foto: Dragos Protung

Ratzeburger SV

Kleine Triathlon-Abteilung mit einem tollen Jahr

Die Triathlon-Abteilung des Ratzeburger Sportvereins ist mit seinen 55 Mitglieder:innen klein – große Erfolge durfte sie im Wettkampfsjahr 2022 dennoch feiern. Die herausragenden Erfolge begannen bei der Duathlon WM im dänischen Viborg auf der Mitteldistanz. Jonas Weller sicherte sich in seiner Altersklasse den Vize-Weltmeistertitel. Ein Platz in der Hall of Fame der Triathlon-Abteilung

des RSV ist ihm somit sicher. „Ganz herzliche Glückwünsche an Jonas für diese Leistung und weiter so! Er ist ein Motivator für uns als Abteilungsmitglieder“, sagt Carsten Wruck stellvertretend für die Tri-Abteilung des RSV. Schnell, schneller, Weller – Der Ratzeburger legte dann bei seiner Ironman-Premiere in Hamburg noch einen drauf: Er gewann das Jedermann-Rennen in seiner Altersklasse (8:32:42) und holte sich somit das Ticket für Hawaii. Auch beim Ironman 70.3 in Duisburg enttäuschte er nicht. Nach 3:49:49 war Jonas Weller im Ziel. Neben Weller können sich weitere Athleten des RSV mit Erfolgen

schmücken. Von den Triathleten des Ratzeburger SV waren auch Jan Jensen (AK 45) und Karsten Weyland (AK 60) eisenhart beim Ironman Hamburg vertreten. Jensen finishte seine erste Triathlon-Langdistanz angefeuert von den Ratzeburger „Ultras“ in sagenhaften 10:09:32 Stunden. In seiner Altersklasse waren fünf Slots für Hawaii zu vergeben. Jensen hätte mit seinem 37. Platz sogar einen Slot erhalten, da die anderen Sportler schon qualifiziert waren oder ihrerseits auf die Teilnahme an der WM verzichteten. Bei dem als Trainingsweltmeister bekannten Karsten Weyland lief alles nach Plan. Unterwegs wurde schon gefeiert, da im Vorfeld für diese Altersklassen zwei Slots zu vergeben waren. Weyland wurde in seiner Altersklasse Zweiter: Mit einer Zeit von 10:12:42 Stunden finishte er nur einen Wimpernschlag von 35 Sekunden hinter dem Erstplatzierten. Alles im Sack, so dachte man, aber es kam anders... Bei der Siegerehrung wurde bekannt, dass die Anzahl auf nur einen Slot reduziert wurde. „Wirklich bitter und unverständlich, denn Karstens Weltklassezeit war deutlich schneller als die von Jüngeren, die nun zur WM fliegen können“, sagt Wruck. Die Lehre des Tages: „Mit einem Handtuch fahre ich nicht mehr zu einem Ironman“, so Weyland. Beim Ironman Kasachstan bewies er erneut sein Können und sicherte sich mit einer Zeit von 11:04:06 seinen Platz für Hawaii. Weitere Qualifikationen für den Ironman in Kona gab es für Familie Sonnenburg. Tim Sonnenburg hatte sich bereits im letzten Jahr qualifiziert, nun machte es sein Vater Volker Sonnenburg nach: Beim Ironman in Tallinn lief er nach 10:35 Stunden als Erster seiner Altersklasse ins Ziel. „Und das Beste daran: Jetzt gehe ich gemeinsam mit meinem Sohn an den Start“, freut sich Volker Sonnenburg.

Auch die Kinder- und Jugendarbeit der Triathlon-Abteilung bekommt mehr Aufmerksamkeit: „Seit diesem Jahr sind wir dabei, eine Triathlon Kinder- und Jugendabteilung zu etablieren. Die Resonanz bei einem Schnupper-Triathlon für Kinder und Jugendliche im Rahmen der Vereinsmeisterschaft war so groß, dass wir nun hoch motiviert sind, den Nachwuchs an diesen tollen Sport heranzuführen.“ Triathlon der Generationen! – so lautete das Motto des dritten „Beat Covid-Triathlon“. Unter Federführung von Markus Zierke, Matthias Dahlmann und Emanuel Becker fand das Ereignis dieses Mal am Salemer See statt. Neben dem Wettkampf für die Erwachsenen war der Kinder-Triathlon ein Highlight: „Toll anzusehen, wie die ca. 15 Kinder mit totaler Begeisterung auf die ca. 50 m lange Schwimmstrecke, die 3 Kilometer Radstrecke und die 1 Kilometer lange Laufstrecke gingen!“, sagt Carsten Wruck, Pressesprecher der Tri-Abteilung des RSV. „Eine tolle Werbung für den Triathlon-Sport und mit dem Potential zu einer Wiederholung im nächsten Jahr!“



► Jonas Weller bei der Duathlon WM in Voborg.

▼ Beim Beat Covid-Triathlon gaben auch die Kleinsten alles.

» Fotos: privat



Triathlon-Nachwuchs

AVS Itzehoe ist Talentschule

Seit dem Beginn des neuen Schuljahres wird Sport an der Auguste-Viktoria-Schule mit der Unterstützung des Landes besonders gefördert. Bereits vor der erfolgreichen Bewerbung für die Partnerschule Talentförderung wurde Sport an dem Gymnasium in Itzehoe großgeschrieben. Die Schulkoordinatorin und Sportlehrerin Anne Gruitrooy sagt: „Wir haben immer sehr viel Wert auf guten, qualitativ hochwertigen Sportunterricht gelegt.“ Daher sei die Schule strukturell im Rahmen der Sportförderung schon lange gut aufgestellt. Auch die Verbindung zum SC Itzehoe – besonders zur Triathlon-Sparte – durch Sportlehrer und Trainer André Beltz besteht seit Langem und begünstigt die besondere Stellung des Sportunterrichts an der AVS. So wurden die Schüler:innen z. B. in die Organisation des Schülertriathlons eingebunden oder fuhren gemeinsam mit Athlet:innen des SCI zum Mountainbiken in den Harz oder nach Winterberg. Die Intensivierung dieser Kooperation mit Vereinen steht ebenso wie die Entwicklung eines Schulkonzeptes

im Fokus des Förderungsprogramms. Das konkrete Programm begann nach den Herbstferien und besteht aus Athletiktraining in der Mittagspause für Triathlet:innen und weitere Sportler:innen der Schule – darunter aktuell auch Handballerinnen. Dazu kommt eine im Stundenplan integrierte wöchentliche Schwimmeinheit. Im nächsten Jahr ist im Rahmen des Erasmus-Programms ein Austausch mit einer spanischen Schule geplant. „Dort möchten wir dann mit Rennrädern im Gepäck einen Besuch machen“, sagt André Beltz. Außerdem werden auch der 15. Schülertriathlon und das Mountainbiken in Winterberg wieder in Kooperation mit dem SCI stattfinden und es wird auch wieder ein Triathlonprojekt an den Projekttagen angeboten.



- ▲▶ *Athletiktraining Talentschule mit Anne Gruitrooy und André Beltz.*
- ▶ *Aktionen der ASV zur Sportförderung.*
- » *Fotos: privat*

Deutsche Meisterschaft in Hannover

Bargteheider Triathletinnen gewinnen Mannschaftstitel

Elke Andersen, Bettina Lange und Anke Rath haben es endlich geschafft! Bei den Deutschen Meisterschaften im Triathlon über die Olympische Distanz konnten die drei Bargteheiderinnen die Mannschaftswertung bei der Deutschen Meisterschaft gewinnen. Im dritten Anlauf schafften sie es endlich, den seit 2019 angestrebten Titel nach Bargteheide zu holen! Nachdem für die drei Bargteheiderinnen im Juni 2022 eine Formalie dazu geführt hat, dass sie bei der DM über die Sprintdistanz in Berlin nicht in der Teamwertung gewertet wurden - hier hätten sie schon den Titel gewonnen – nahmen sie im September bei der DM über die Olympische Distanz in Hannover einen weiteren Versuch in Angriff. Hier gelang es den drei 53-jährigen endlich, diese Wertung zu gewinnen und den Titel mit nach Bargteheide zu nehmen. Unter dem Namen „Projekt DM AK 50 Team“ hatten sie sich seit langem schon dieses Ziel als Motivation genommen. Im Rahmen des Hannover Triathlons wurde am 03. September neben den Finalen der 1. und 2. Bundesliga auch die Deutsche Meisterschaft der Altersklassen ausgetragen. Bettina konnte mit einer Zeit von 2:13:55 den 7. Platz aller Frauen, und den zweiten Platz in ihrer Altersklasse W 50 erringen.



▲ *Elke Andersen, Bettina Lange und Anke Rath (v.l.)*
 » *Foto: Lukas Schott*

Anke kam nach 2:31:37 ins Ziel und wurde damit 6. in der W 50. Elke erreichte mit 2:34:36 den 7. Platz in derselben Altersklasse. „Auch wenn wir das einzige Team in dieser Wertungsklasse der 50 - 59-jährigen waren, so freuen wir uns doch riesig über diesen Erfolg. Wir als kleiner Verein haben es geschafft, mit drei Starterinnen über die anspruchsvolle Olympische Distanz zu starten und auch mit guten Resultaten zu finishen. Das ist keinem anderen Verein gelungen. Mit Stolz tragen wir nun den Titel!“, sagen die drei Deutschen Meisterinnen.

SHTU-Jugend

Berichte von Landestrainer Carsten Krömer

/// Das Jahr 2022 hatte alles – Höhen und Tiefen. Nehme ich es in den Blick, könnte ich jeden zweiten Satz mit „Eigentlich wollten wir...“ beginnen. Doch Corona & Co haben uns durch viele Planungen einen Strich gezogen. Unser Wintertrainingslager hatten wir in Dänemark geplant, doch der Veranstaltungsort sagte uns kurzerhand ab. Alternative fanden wir in Malente, doch auch dort gab es Einschränkungen: Die Schwimmhalle stand aufgrund einer Reparatur nicht zur Verfügung. Zum Glück bestanden alte Kontakte zur Bundeswehr nach Plön, wo wir in aller Kürze ausreichend Wasserfläche buchen konnten. Trotz der Widrigkeiten in den ersten drei Monaten haben wir eine einigermaßen gute Vorbereitung auf die Beine stellen können, so dass die Landeskadersichtung Mitte Februar unter den Augen vom Bundestrainer Nachwuchs, Thomas Möller, und Bundestrainer Sichtung, Frank Heimerding, stattfinden konnte. Die erste Leistungsüberprüfung auf nationaler Ebene fand für Constantin Johannsen in Potsdam statt. Er beendete die DTU-Sichtung mit einem 4. Platz in der Jugend A und in der offenen Wertung mit Platz 19 im bundesweiten Vergleich. Im April ging der Landeskader mit dem SC Itzehoe, unter der Leitung von André Beltz, in die Toskana, wo wir für 11 Tage unser intensives Radtrainingslager durchführen konnten.

23./24.04.2022

Souverän verteidigt – Duathlon-DM in Halle

Mit der guten Form aus Italien starteten wir auch gleich unsere erste DM im Duathlon in Halle, wo Oliver Nissen seinen Titel aus dem letzten Jahr erfolgreich verteidigen konnte: Er gewann sein Rennen souverän. Gemeinsam mit seinen Vereinskameraden (Lukas Ulka und Noah Gabers) des TSV Bargteheide gewann er auch gleichzeitig die Mannschaftswertung der Junioren. Bei den Juniorinnen sicherte sich Laura Mählmann vom SC Itzehoe den 2. Platz. Durch das intensive Radtraining im Trainingslager in der Toskana konnte Laura sich im Feld der Athletinnen gut behaupten. Auch erfolgreich waren Paul Grindel (Möllner SV/BSP Potsdam) mit Platz 2, Constantin Johannsen (SC Itzehoe) auf Platz 3 und Bjarne Rehkamp (SV Rethwisch/BSP Potsdam) auf Platz 4. Zusammen sicherten sich die drei in



▲ Oliver Nissen verteidigt seinen Titel.

» Foto: privat

der Mannschaftswertung der Jugend A einen hervorragenden 1. Platz. Auch der 2. Platz dieser Mannschaftswertung ging an die SHTU. Er kämpft haben diesen Jan Fuckerirer (Eckernförder MTV), Leon Raeder (TSV Bargteheide) und Luis Schöniger (VfL Oldesloe/BSP Potsdam).

Die ganz jungen Athletinnen der Jugend B erreichten zusammen den 3. Platz erreicht. Lentje Ortfeld (TriSport Lübeck), Bette Schwarz

(TriSport Holstein) und Carlotta Taube (TriSport Lübeck) erkämpften sich diese gute Platzierung. Im männlichen Team der Jugend B legte man noch eine Schippe drauf und holte sich den 2. Platz. Freuen durften sich darüber: Jaron Kollmeier (TriSport Lübeck), Jonas Hamm (USC Kiel) und Ryan Helmvoigt (SG Wasserratten Norderstedt).

25.04.2022

Qualifikationswettkampf in Kienbaum

Beim internen Qualifikationswettkampf der Deutschen Triathlon Union (DTU) wurden in Kienbaum die Startplätze für die Junioren-Europameisterschaften im polnischen Olsztyn vergeben.

Julia Bröcker (VfL Oldesloe/BSP Potsdam), Leann Dietzel (SG Wasserratten Norderstedt) und der ehemalige Lübecker Jaspar Ortfeld (Saarbrücken) erkämpften sich in der

Sprintdistanz (750m Schwimmen, 20km Radfahren, 5km Laufen) ein Ticket zur JEM in Polen.

Alle drei Athlet:innen starteten 2016 im Landeskader der SHTU und sammelten hier erste Erfahrungen auf nationaler Ebene. 2019 zogen Julia und Leann in den BSP Potsdam, während Jaspar erst 2021 nach Saarbrücken an den OSP wechselte. Ganz offensichtlich für alle drei eine gute Entscheidung – dort können sie das fortsetzen, was sie Schleswig-Holstein begonnen haben. Herzlichen Glückwunsch an unsere Athlet:innen und deren Trainer aus Potsdam (Oskar Tiex und Ron Schmidt) und Saarbrücken (Michael Zimmer).

28.05.22

JEM Olsztyn/ Polen

Die Europa- und Jugendeuropameisterschaften fanden im Jahr 2022 im polnischen Olsztyn statt. Zu den erfolgreichen Athlet:innen zählten auch ein paar Schleswig-Holsteiner:innen.

Die gebürtige Itzehoerin Nina Eim belegte bei der EM der Elite in der Sprintdistanz (300m Schwimmen, 8km Radfahren, 2km Laufen) den ersten Platz. Seit mittlerweile fünf Jahren trainiert die Europameisterin am BSP in Potsdam.

Im Vorjahr sicherte sich Julia Bröcker (VfL Oldesloe/ BSP Potsdam) den vierten Platz bei der JEM. Dieses Jahr erreichte sie im Rennen der Juniorinnen ihre erste internationale Einzelmedaille. Entscheidend für den Podiumsplatz war ihre herausragende Laufleistung.

Im A-Finale kam Leann Dietzel (SG Wasserratten Norderstedt/ BSP Potsdam) an 16. Stelle ins Ziel. Das Rennen war Leanns erster erfolgreicher internationaler Auftritt – wir freuen uns auf weitere Rennen im Deutschland-Einteiler.

Jaspar Ortfeld trainiert seit einem Jahr am OSP Saarbrücken und kommt aus

Lübeck. Er erreichte im Einzelrennen den 12. Platz. Sein Rennen wurde von ein wenig Pech begleitet, da sein spanischer Sportsfreund einen Radsturz erlitt – dies kostete Jaspar wertvolle Zeit und somit hatte sich der Kampf um einen Podiumsplatz erledigt.

Julia und Jaspar haben zusammen mit Jule Behrens und Fabian Schönke den Titel im Mixed Relay gewonnen – und das zum dritten Mal in Folge.

22.05.22

DTU-CUP Forst

Da war er endlich, der erste DTU-CUP seit langen mal wieder. Für viele waren es die ersten Schritte im DTU-CUP-Circus, doch auch hier lassen sich einige Ergebnisse sehen:

Junioren: 1. Jaspar Ortfeld

Jug A M: 7. Bjarne Rehkamp

14. Constantin Johannsen

15. Luis Schöniger

Jug B W: 6. Lentje Ortfeld

30.05.22

Bekanntgabe der JWM-Teilnehmenden

„Unsere drei sind dabei!“, hieß es Ende Mai, nachdem die DTU die Nominierungen für die JWM bekanntgab. Jaspar Ortfeld aus Lübeck (OSP Saarbrücken), Leann Dietzel (SG Wasserratten Norderstedt/BSP Potsdam) und Julia Bröcker (VfL Oldesloe/BSP Potsdam) haben die Nominierung für die Jugendweltmeisterschaften geschafft. Grundlage für die Entscheidung waren die Ergebnisse der JEM in Polen und die des DTU-Cups in Forst. Landestrainer Carsten Krömer sagt: „Ich bin von den Ergebnissen und der Nominierung überwältigt und freue mich sehr, dass unsere Athleten in den jeweiligen Stützpunkten so gut betreut und gefördert werden.“

19.06.2022

DM in Lübeck

Die Deutschen Meisterschaften des Nachwuchses fanden im Juni in Lübeck statt. Wettertechnisch sah es erst nicht gut aus, doch der Regen blieb aus. Etwas geschwächt nahm der SHTU-Kader am Wettkampf teil: Corona macht auch vor den Athlet:innen nicht halt. Zusätzlich konnten die drei Top-Athlet:innen nicht teilnehmen, da sie sich in direkter Vorbereitung für die JWM in Kanada befinden. Die Ergebnisse können sich dennoch sehen lassen.

Die männliche Jugend A mit den meisten SHTU-Startern waren die erfolgreichsten.

Angeführt wurden sie von Moritz Lenz (VfL Oldesloe/BSP Potsdam) mit Platz 6, ganz dicht gefolgt vom Internatskollegen Bjarne Rehkamp (SV Rethwisch/BSP Potsdam) auf Platz 7. In diesem starken Feld, das klar durch unsere bayerischen Sportsfreunde dominiert wurde, waren im Mittelfeld drei weitere SHTU-Athleten vertreten: Platz 22 für Luis Schöniger (VfL Oldesloe/ BSP Potsdam), Platz 23 für Paul Grindel (Möllner SV/ BSP Potsdam), Platz 24 für Constantin Johannsen (SC Itzehoe) und Platz 33 Jan Fuckerirer (Eckernförder MTV).

Bei den männlichen Junioren konnte sich Oliver Nissen (TSV Bargtheide) nach einer kräftezehrenden Aufholjagd auf dem Rad einen guten 9. Platz sichern. Bei den Juniorinnen kam Laura Mählmann (SC Itzehoe) als 22. ins Ziel. Ein tolles Ergebnis für die Quereinsteigerin, die vor 2 Jahren aus dem Schwimm- zum Triathlonsport wechselte. Ins gute Mittelfeld konnte sich Jonas Hamm (USC Kiel) mit Platz 21 erkämpfen. Unsere jüngsten Mädels waren fast alle am Start und konnten sich an guten Platzierungen erfreuen. Platz 18 ging an Lentje Ortfeld (TriSport Lübeck). Für Lentje war die DM der erste Wettkampf unter den Augen des neuen Trainers Fred



► Der SHTU-Kader bei der DM in Lübeck.
» Foto: Sven Seele

Krause vom BSP Potsdam – auch sie wird mit dem neuen Schuljahr an den BSP Potsdam wechseln. Lene Frenzel (TriSport Lübeck) lieferte eine gute Leistung vor heimischem Publikum ab und kam als 29. ins Ziel. Wenig später folgte Bette Schwarz (TriSport Holstein) auf Platz 31.

▲► Jaspar Ortfeld und Fabian Schönke, Julia Bröcker und Jule Behrens.
» Foto: Sven Seele

► Leann Dietzel, Jaspar Ortfeld und Julia Bröcker (v.l.).
» Foto: privat



26.06.2022

JWM Montreal/Kanada

Drei unserer SHTU-Athlet:innen gingen auf große Reise: Leann Dietzel (SG Wasserratten Norderstedt/BSP Potsdam), Julia Bröcker (VfL Oldesloe/BSP Potsdam) und Jaspar Ortfeld (OSP Saarbrücken) flogen zu den diesjährigen Jugendweltmeisterschaften nach Montreal in Kanada.

Zuerst fanden die Einzelstarts der Junior:innen statt – in der vorgesehenen Form konnte der Triathlon durch Probleme mit der Wasserqualität leider nicht ausgetragen werden und wurde zum Duathlon abgeändert. Die Juniorinnen gingen als erstes an den Start – neben Julia und Leann, haben auch Jule Behrens (BSP Potsdam) und Felipa Herrmann (NRW) alles gegeben. Am Ende wurde nach einem hervorragenden Rennen Jule Zweite. Ebenfalls nach einem tollen Rennen, das gleichzeitig ihr JWM-Debüt war, erzielte Julia einen 6. Platz. Auch für Leann war dies der erste JWM-Start. Zwei Stunden später starteten die Junioren, wo Jaspar 34 Platz machte. Die Krönung für die jungen Athlet:innen ergab sich am Sonntag im Mixed-Relay-Rennen.

Dort machten sich Jaspar, Julia, Fabian und Jule auf dem Weg zur Bronzemedaille. Das Rennen war für Junior:innen/U23 ausgeschrieben – dies haben sich die französischen (Platz 1) und englischen Athlet:innen (Platz 2) auch zunutze gemacht. Der dritte Platz ist ein tolles Ergebnis für das Team aus Deutschland mit sehr guten Einzelleistungen.

03.07.2022

DTU-CUP in Jena

Viele Athlet:innen durften aufgrund der Corona-Infektion nicht starten, doch für die Dabeigewesenen ging es los: In der Mittagssonne absolvierten sie den Sprinttriathlon zweimal hintereinander weg – das heißt für die B-Jugendlichen: 200m Schwimmen, 4km Radfahren und 1km Laufen. Alle unsere B-Jugendlichen haben bis zum letzten Meter gekämpft und alles gegeben. Neben der wichtigen Erfahrung, die die Athlet:innen in diesem Alter sammeln sollen, haben Lentje Ortfeld (TriSport Lübeck) mit Platz 13, Lene Frenzel (TriSport Lübeck) mit Platz 23, Sarah Sandau (TriSport Holstein by GHN) mit

Platz 28 und Bette Schwarz (TriSport Holstein by GHN) mit Platz 33 das Hitzerennter gemästert.

Ein wenig kühler war es beim Rennen der männlichen B-Jugend. Jaron Kollmeier führte das SHTU-Feld mit Platz 25 an, gefolgt von Jonas Hamm (USC Kiel) mit Platz 34 und Lasse Reusch (TriSport Lübeck), der bis zum letzten Meter gegen seinen Konkurrenten aus Rheinland Pfalz kämpfte und mit 5 Zehntel Vorsprung das Duell auf der Ziellinie gewann.

Die Jugend A und die Junior:innen hatten die Distanzen 300m Schwimmen, 6km Radfahren und 1,5km Laufen vor sich. Besonders spannend wollte es unser Schleswig-Holsteiner Jaspar Ortfeld (OSP Saarbrücken), der bis zum 2. Schwimm-einsatz das Rennen gut im Griff hatte. Eine kleine Gruppe – angeführt durch Jaspar – peilte eine falsche Boje an und musste die Schwimmrichtung korrigieren – und dadurch natürlich einige Meter mehr schwimmen. Der zuvor erarbeitete Vorsprung war damit hin und die Aufholjagd begann. Am Ende betrug der Vorsprung rund 4 Sekunden. Dennoch gewann Jaspar das Rennen in der Einzelwertung und holte sich damit ebenfalls den 1. Platz in der Gesamtwertung der

DTU-Cup-Serie (Forst, Lübeck und Jena, wobei nur 2 Starts gewertet wurden).

Bei den Juniorinnen wurde Laura Mählmann (SC Itzehoe) 15. In der weiblichen Jugend A wurde Cosmea Heinze (SV Rethwisch) 17. Laura hatte Probleme mit ihrer Vorderradbremse, die sich nach dem ersten Wechsel verbogen hatte und somit zusätzliche Kraft forderte.

Das größte Starterfeld der SHTU war in der männlichen Jugend A. Hier führte von den SHTU'lern Moritz Lenz (VfL Oldesloe/BSP Potsdam) das Feld an. Moritz, der nach langer Verletzung und behutsamen Aufbau bereits bei den letzten Wettkämpfen zeigte, dass er wieder voll im Rennen ist, belegte einen hervorragenden 3. Platz in der Einzelwertung und einen 5. Platz in der Gesamtwertung. Moritz wurde unter anderem von seinem Internatskollegen Bjarne Rehkamp (SV Rethwisch/ BSP Potsdam) verfolgt. Für Bjarne reichte es am Ende für einen tollen 5. Platz. Den 11. Platz belegte Constantin Johannsen (SC Itzehoe). Leon Raeder (TSV Bargteheide) kam als 24. und Ben Schumacher (Möllner SV/BSP Potsdam) als 32. ins Ziel.

Dies war der letzte Wettkampf auf DTU-Ebene und bedeutete ein frühes Saisonende. Das Trainings- und Wettkampfgeschehen der letzten Monate war von unterschiedlichsten Einschränkungen und gesundheitsbedingten Ausfällen geprägt. Das erforderte immer wieder ein Umdenken seitens der Athlet:innen, ihrer Eltern und aller beteiligten Trainer:innen.



▲▲▲ Constantin Johannsen läuft zur Wechselzone.

▲▲ Jaspar Ortfeld gewinnt das Rennen und somit auch die Gesamtwertung der DTU-Cup-Serie.

▲ Bjarne Rehkamp auf dem Weg zum 5. Platz in der Gesamtwertung.

» Fotos: Sven Seele

Jugend-Landesmeister:innen

Triathlon

Schüler C

Sverre Petter Schoof, SC Itzehoe

Schüler B

Sofie Sandau, TriSport Holstein

Matheo Sindt, TSV Bargteheide

Schüler A

Anna Hoppe, TSV Bargteheide

Adrian Hegelmann, Tri-Team Neumünster

Jugend B

Lene Frenzel, Tri-Sport Lübeck

Jonas Hamm, USC Kiel

Jugend A

Cosmea Heinze, SV Rethwisch

Leon Raeder, TSV Bargteheide

Duathlon

Schüler C

Lisa Katharina Frantzen, SV Rethwisch

Jacob Sandau, TriSport Holstein

Schüler B

Sofie Sandau, TriSport Holstein

Janek Heinemann, TSV Bargteheide

Schüler A

Jette Ungewitter, TSV Bargteheide

Adrian Heigelmann, Tri-Team Neumünster

Jugend B

Charlotte Hauschildt, TSV Bargteheide

Tjark Renke, TSB Flensburg

Jugend A

Felix Mayer, USC Kiel



**HNO
PRAXIS**
IM CITTI-PARK

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

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

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

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

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

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

www.hno-cittipark.de

- ▶ Die Teamübung endete für alle Teilnehmenden in einem Netz.

» Foto: privat

- ▶ ▶ Nach dem Schwimmen am Morgen wird sich mittags bereit für eine Radausfahrt gemacht.

» Foto: Sinja Köhne



01.07. bis 10.08.2022

4. Sommercamp

Bereits zum vierten Mal fand nun das SHTU-Sommercamp auf dem Gelände von „Raus in die Natur“ in Großenaspe statt. Teilnahmevoraussetzung waren einzig das Interesse am Triathlon und das passende Alter (Jahrgänge 2011-2001). Insgesamt waren 50 Kinder und vier Trainer:innen dabei – gemeinsam haben sie 11 Tage im Wald mit Training, Erlebnis und Spaß verbracht.

Der Tagesablauf war meist auf ein Triathlon-Programm ausgerichtet: morgens wurde in der Roland Oase Bad Bramstedt geschwommen, mittags Rad gefahren und gelaufen – dabei stand natürlich immer der Spaß im Vordergrund. So gab es zum Beispiel nach dem Schwimmen einen Parcours im Schwimmbad zu meistern. Abseits vom Triathlon standen auch Erlebnisse wie Kanu fahren, klettern im Hochseilparcours oder Teamübungen auf dem Plan. Während der Zeit im Camp mussten sich die Kinder

und Trainer:innen auch mit Herausforderungen des Lebens im Wald auseinandersetzen und sich selbst verpflegen. So wurde in Gruppen gekocht und abgewaschen. Was es zu essen gab, konnte sich die jeweilige Gruppe selbst überlegt werden – das Gericht sollte im besten Fall praktisch für eine Gruppengröße von 50 Personen und einfach zuzubereiten sein. Nudelvariationen standen also hoch im Kurs. Besonders beliebt war allerdings das nachmittägliche Kuchen-Buffer, das von den Eltern zur Freude aller beigesteuert wurde.

Auch ein besonderer Gast war für zwei Tage im Camp dabei: Jaspar Ortfeld gehört zu den besten Nachwuchssportathleten in Deutschland. Vor vier Jahren gehörte er ebenfalls zu den Teilnehmenden des Sommercamps; nun stellte er sich den Fragen der Athlet:innen und erzählte von seinen Erfolgsgeheimnissen.

Durch das tolle Feedback wird das vierte Sommercamp wohl nicht das letzte gewesen sein. Wir freuen uns auf euch im nächsten Jahr!



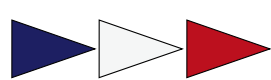
▲ Jaspar Ortfeld stattete dem Sommertrainingslager von Landestrainer Carsten Krömer einen Besuch ab.

» Foto: privat

14.08.2022

NRW-Cup in Goch

Zum ersten Mal fuhren die Athlet:innen des Landeskaders und des Minikaders zusammen auf einen Wettkampf. Neben tollen Leistungen hatten alle Beteiligten viel Spaß.



Radeleff Vermessung

SHTU-Athlet:innen

on tour

EM in München

Erfolg für Jens Krohn und Bettina Lange

Der Bargtheider Triathlet Jens Krohn konnte sich im Rahmen der European Championships in München den Sieg über die Sprintdistanz (750-21-5) in seiner Altersklasse M65 sichern. Nach 1:13:03 Stunden kam er 19 Sekunden vor dem Zweitplatzierten deutschen Lothar Stall ins Ziel. Für das Rennen der Agegrupper gab es eine Windschattenfreigabe. Jens kam mit dem später zweitplatzierten amtierenden Deutschen Meister und zweifachen Weltmeister von 2019 nach dem Schwimmen als dritter aus dem Karlsfelder See. Gemeinsam nahmen die beiden die Verfolgung des derzeit führenden Briten auf. Jens und Lothar Stall waren sich schnell einig und wechselten sich kontinuierlich mit der Führungsarbeit ab, so dass die beiden zum Einen den Abstand zu den Verfolgern vergrößern und zum Anderen den Briten ca. 5 km vor der Wechselzone stellen konnten. Auf der abschließenden 5 km langen Laufstrecke durch den Olympiapark lieferten sich die beiden Deutschen ein starkes Rennen. Im Verlauf des Rennens konnte Jens sich absetzen und den Vorsprung dann ins Ziel bringen. Der EM-Titel ist für Jens der größte Erfolg seiner bisherigen langen Triathlonkarriere. Auch Bettina Lange, die 53-jährige Ehefrau von Jens, war in München am Start und konnte in ihrer Altersklasse W50 in 1:14:11 Stunden die Silbermedaille



◀ Bettina Lange und Jens Krohn.

» Foto: Jannik Weidmann

gewinnen. Mit souveräner Schwimmleistung kam sie als erste ihrer Startgruppe aus dem See. „Da ich einen recht großen Vorsprung hatte, konnte ich mit niemand zusammen Windschatten fahren und habe somit die 21,8 km lange Radstrecke vom Karlsfelder See bis zum Olympiapark alleine absolvieren müssen.“ Trotzdem wechselte Bettina als erste auf die Laufstrecke. „Nach ca. 1 km überholte mich die spätere Siegerin, die Deutsche Nicole Best. Ca. 300 m vor dem Ziel kam die später drittplatzierte Irin auf.“ Mit einem Schlussspurt konnte Bettina sich dann dennoch den zweiten Platz sichern.

Bettina Lange

Duathlon-Europameisterschaft in Alsdorf

Goldenes Debüt: Tatjana Brandt Europameisterin und Deutsche Meisterin

Die beste Duathletin Europas der Altersklasse 35 kommt vom Borener SV. Tatjana Brandt sorgte bei den Europameisterschaften auf der Mitteldistanz in Alsdorf bei Aachen für einen Paukenschlag und gewann nach einer ausgezeichneten Vorstellung die Goldmedaillesowie folgerichtig auch den Titel bei den im Rahmen der EM ausgetragenen Deutschen Meisterschaften. Ihr Vereinskollege und Trainingspartner Matthias Jubit (49) mischte ebenfalls vorne mit, lief und fuhr aber als Sechster der EM-Wertung und

Vierter der DM-Wertung knapp an den Medaillenrängen vorbei. „Alles in allem bin ich mega zufrieden“, jubelte die 36-jährige Athletin vom Borener SV nach ihrem grandiosen Debüt bei Titelkämpfen. Bei Temperaturen um vier Grad und drei Beaufort Windstärken legte sie in diesem Dreikampf aus 10 Kilometer Laufen, 60 Kilometer Radfahren und nochmals 10 Kilometer Laufen einen Start nach Maß hin. Den ersten Zehner bewältigte sie in 40:36 Minuten – persönliche Bestleistung. „Das anschließende Radfahren war super, hätte aber noch besser laufen können“-so beschrieb sie ihre Leistung auf der Radstrecke, für die sie 1:30:47 Stunden brauchte. Der zweite Lauf sei dann „sehr hart“ gewesen, meinte Brandt zu den abschließenden zehn Kilometern (43:09 Minuten). Als Gesamtdritte aller AgeGrouperinnen und Schnellste ihrer Altersklasse erreichte sie mit einer Zeit von 2:58:24 Stunden erschöpft aber überglücklich das Ziel. Der Lohn: Europameisterin und Deutsche Meisterin! Ein Traum einstand für Tatjana Brandt in eine Saison, an deren Ende im Oktober die Weltmeisterschaft im IronMan70.3 in St. George (Utah/USA) stand, wo sie einen starken 13. Platz erkämpfte.

Niels-Peter Binder



▲ Tatjana Brandt läuft zum EM-Gold. » Foto: DTU

SHTU-Triathlet:innen bei der IronMan-WM auf Hawaii

Donnerstag / Frauen

45. (W30) von 126

89. (W35) von 150

Donnerstag / Männer

26. (25. M 25 von 192)

27. (26. M 25)

216. (95. M 50 von 575)

289. (8. M 60 von 201)

422. (19. M 60)

461. (275. M 50)

624. (65. M 60)

1.096. (197. M 60)

Samstag / Männer

72. (19. M 30 von 346)

520. (137. M 30)

794. (115. M 45 von 566)

1.069. (268. M 35 von 419)

1.453. (317. M 45)

1.846. (157. M 55 von 386)

1.203 Frauen im Ziel

Victoria Best – SV Enge Sande 11:12:26

Nele Siegmeier – Tri-Team Neumünster 11:59:26

1.113 Männer im Ziel

Jonas Weller – Ratzeburger SV 9:27:51

Simon Müller – Tri-Sport Lübeck 9:28:20

Andreas Drosdowski – LAV Husum 10:44:29

Jörn Lauk – SG Wasserratten Norderstedt 11:00:10

Karsten Weyland – Ratzeburger SV 11:30:03

Olav Niedieck – SG Wasserratten Norderstedt 11:39:05

Volker Sonnenburg – Ratzeburger SV 12:24:01

Manfred Schmidt – Itzehoe 16:37:15

2.376 Männer im Ziel

Leif Schröder-Groeneveld – USC Kiel 8:58:32

Lars Dahlkemper – USC Kiel 9:54:06

Torben Detlefsen – Borener SV 10:12:43

Tim Sonnenburg – Ratzeburger SV 10:31:04

Björn Nahnsen – SV Enge Sande 11:00:31

Michael Brell – SG Wasserratten Norderstedt 11:46:06

Ironman-Weltmeisterschaft

Athlet:innen aus Schleswig-Holstein erfolgreich auf Hawaii

Bei der Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii waren erneut einige Athlet:innen aus Schleswig-Holstein erfolgreich am Start. Victoria Best (SV Enge-Sande/11:12:26 Std.) und Leif Schröder-Groeneveld (USC Kiel/8:58:32 Std.) hatten die stärksten Ergebnisse der Triathlet:innen aus SH auf Hawaii. Der Dreikampf aus 3,8 km Schwimmen im Pazifik, 180 km Radfahren durch endlose Lava-Landschaften und einem 42,195 km lange Hitzemarathon war für Best der härteste Triathlon ihrer Karriere: „Hawaii ist grausam wunderschön.“ Zwischen der Euphorie vor dem Start und den Glückgefühlen beim Zieleinlauf lagen viele Stunden mit körperlichen Strapazen und mentalen Krisen. „Ich bin mental und körperlich völlig erschöpft, aber überglücklich“, berichtet Best nach dem Wettkampf. Das Schwimmen durch das aufgewühlte Pazifikwasser war für die mit Meereswellen durchaus

vertraute Schleswig-Holsteinerin die erste knackige Hürde, die sie auch mit der nach ihrem Kahnbeinbruch immer noch notwendigen Schiene an der Hand aber gut meisterte. Danach folgte die Radstrecke über den Highway nach Hawi im Norden der Insel und zurück. Nach einer kleinen Runde durch Kailua-Kona sind die Athlet:innen dort lange allein zwischen Asphalt, Lava und glühender Sonne. „Es wurde schnell sehr warm und man ist dort sehr lange mit sich allein und hat viel Zeit, sich die Frage zu stellen, warum man das eigentlich alles macht“, sagt Best, die aber immer eine positive Antwort fand und sich nicht von Zweifeln überwältigen ließ. Ihr angeknackstes Kahnbein hielt während des Rennens durch, aber auf dem Rad spürte sie noch einen Schmerz, insbesondere beim Greifen nach Getränken. Ihre Vorfreude auf das abschließende Laufen, ihre Lieblingsdisziplin, währte nach dem letzten Wechsel nicht lang. „Ich habe schnell gemerkt, dass es richtig hart wird. Normalerweise kann ich den Marathon immer

durchlaufen, aber dieses Mal habe ich entgegen meiner Gewohnheit an den Verpflegungsstellen immer eine Gehpause gemacht. Ich habe mich von Wasserstelle zu Wasserstelle durchgehängt“, berichtet die Handwitterin, die sich die Pause nur einmal verkniff, als der dreifache Hawaii-Sieger Jan Frodeno an der Palani-Road als Helfer den Athlet:innen die Getränke reichte. „Da hatte ich dann doch meinen Fan-Girl-Moment und bin den Berg dann doch hoch gelaufen“, gibt Best einen Einblick in einen von vielen emotionalen Momenten auf der 226 km langen Herausforderung.

Trotz aller Leidensmomente bereut Best keine einzige Sekunde ihres sportlichen Trips. „Ich bin stolz, dass ich es gepackt habe, und dankbar und froh über die tolle Erfahrung“, sagt die deutsche Vizemeisterin auf der Langdistanz, die nach dem Rennen mit ihren drei Reisebegleiterinnen noch ein paar Tage entspannt die Insel erkunden möchte.

Wir gratulieren herzlich und hoffen, dass es für euch denkwürdige Stunden bleiben, die ihr dort erlebt habt! Gute Erholung euch allen!

Niels-Peter Binder



▲ Victoria Best freut sich mit ihrer Fan-Crew über das großartige Erlebnis auf Hawaii. » Foto: privat

AK WM in Abu Dhabi

Van Stevendaal und Lakies holen dreimal Gold

Die Triathlon-Saison war eigentlich schon vorbei, Medaillen wurden Ende November aber trotzdem noch gesammelt: Bei den letzten internationalen Meisterschaften 2022 waren Athlet:innen aus Schleswig-Holstein nicht nur dabei, sondern auch erfolgreich. Wettkämpfe gab es über die Olympische Distanz (1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren, 10 km Laufen), über die Super-sprintdistanz (0,4 km Schwimmen, 10 km Radfahren, 2,3 km Laufen) und im Aquabike (1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren).

Udo Van Stevendaal (AK 50) war insgesamt mit seinen ersten Plätzen über die Supersprintdistanz (00:33:50) und über die Olympische Distanz (02:02:21) erfolgreichster deutscher Athlet. Bei der EM in München hatte Van Stevendaal dieses Jahr bereits Gold gewonnen.

Ebenfalls mit einer Gold-Medaille kommt Anke Lakies (AK 55) zurück nach Hause. Im Aquabike finishte sie mit einer Zeit von 01:37:33 Stunden und machte so den ersten Platz.

Landesmeisterschaften

Mitteldistanz-Landesmeisterschaften in Schleswig

Victoria Best und Hauke Timme die Besten in der Hitzeschlacht

SCHLESWIG, 25.06. – Mit dem Schleswiger Viking-Triathlon bot ein neues Triathlon-Highlight des Nordens die Kulisse für die Landesmeisterschaften auf der Mitteldistanz. Bei hochsommerlichen Bedingungen kämpften an der Schlei auch so viele SHTU-Asse wie schon lange nicht mehr um die Titel auf der längsten Meisterschaftsdistanz der SHTU.

Nach dem 1,9 km langen Schwimmen in der angenehm warmen und ruhigen Schlei wurde das 90 km Radfahren auf der kompletten gesperrten Bundesstraße 76 dann zur Härteprobe, ehe beim abschließenden Laufen bei heißen Temperaturen

knackige 21,1 Laufkilometer zwischen Dom und Schloss zu bewältigen waren. Bei den Frauen sicherte sich die beste Schleswig-Holsteinerin nicht nur den Titel der Landesmeisterin, sondern auch den Gesamtsieg. Victoria Best vom SV Enge-Sande gewann in 4:33:48 Stunden mit klarem Vorsprung, musste aber auf der langen Strecke wie viele andere auch leiden, obwohl sie schon mehrfach erfolgreich auch die doppelte Distanz gemeistert hatte. Mit Nele Siegmeier vom Tri-Team Neumünster (4:49:09 Std.) lief eine weitere starke Langdistanz-Triathletin als Vize-Landesmeisterin ins Ziel. Dritte der SHTU-Wer-

nung wurde Charlotte Klindworth vom USC Kiel in 4:53:48 Stunden. Das Rennen der Männer gewann der 25-jährige Hamburger Niklas Hempfling. Hauke Timme vom USC Kiel wurde in 4:07:28 Stunden Gesamtdritter und neuer Landesmeister. Auf den weiteren Podiumsplätzen der Titelkämpfe landeten Tom Beiersdorff (Tri-Sport Lübeck/ 4:14:31 Std.) und Leif-Erik Finck (TriVelos Flensburg/ 4:19:03 Std.).

Niels-Peter Binder



▲ Victoria Best (l.) und Hauke Timme (r.) gewannen die Landesmeisterschaften auf der Mitteldistanz. » Fotos: Niels-Peter Binder



▲ Sarah Dohse gewann den Titel auf der Sprintdistanz. » Foto: Niels-Peter Binder

Sprinttriathlon-Landesmeisterschaften in Kiel

Sarah Dose und Jonas Weller gewinnen an der Förde

KIEL, 07.08. – Wie schon 2021 war Kiel der Austragungsort für die Landesmeisterschaften auf der Sprintdistanz, die zusammen mit dem Landesliga-Rennen ausgetragen wurden. Beim 33. Kieler Förde-Triathlon setzte sich nach 750 m Schwimmen in der Förde, 20 km auf der Pendelstrecke am Düsternbrooker Fördeufer und schließlich 5 km Laufen bei den Frauen drei junge Athletinnen an die Spit-

ze. Nach ihrem zweiten Platz im Vorjahr durfte Sarah Dohse vom USC Kiel nun erstmals als Landesmeisterin der Frauen jubeln. In 1:11:17 Stunden gewann die 21-jährige auf ihrer Heimstrecke vor Julia Hey vom TSV Bargtheide (1:13:51 Std.) und Julia Hoppe vom Elmshorner MTV (1:14:23 Std.). Bei den Männern musste sich Titelverteidiger Junias Groth (Triathlon Dänischer Wohld/ 1:00:42

Std.) mit dem zweiten Platz begnügen. Der 20-jährige blieb zwar wie im Vorjahr vor Friedrich Hegge (Tri-Sport Lübeck/ 1:01:38 Std.), doch den Titel schnappte sich mit Jonas Weller vom Ratzeburger SV ein lachender Dritter. Weller zog auf der Laufstrecke noch an Groth vorbei und sicherte sich in 59:53 Stunden erstmals den Landesmeistertitel.

Niels-Peter Binder

Landesmeisterschaften auf der Olympischen Distanz in Norderstedt

Triathlon-Paar aus dem Dänischen Wohld jubelt gemeinsam

NORDERSTEDT, 04.09. – Ein unverhoffter Doppelerfolg sorgte bei den Landesmeisterschaften auf der Olympischen Distanz (1,5 km – 40 km – 10 km) am Stadtparksee in Norderstedt für großen Jubel bei der Triathlon-Crew aus dem Dänischen Wohld. Jean-Jacques Surmont und Lisa-Alexandra Beyer bescherten dem Klub aus Dänischenhagen ein überraschendes Gold-Double mit den Gesamtsiegen bei den Männern und den Frauen. Jean-Jacques Surmont erwischte in Norderstedt einen perfekten Tag und holte sich nach einem spannenden Rennen erstmals den Titel der Männer. Nachdem er sich auf der Radstrecke immer weiter nach vorn gearbeitet hatte und als Dritter auf die Laufstrecke gegangen war, drehte er bei der letzten Disziplin richtig auf und rannete mit der besten Laufzeit aller Starter noch an die Spitze. Nach 1:59:46 Stunden durfte sich der 29-jährige als neuer schleswig-holsteinischer Champion feiern lassen. Auf der Laufstrecke zog Surmont noch an dem beim zweiten Wechsel von führenden Benjamin Haas (TSV Ladelund/ 2:05:53 Std.) vorbei. Dritter wurde mit Leif Wichmann (2:05:03 Std.) ein weiterer Triathlet aus dem Dänischen Wohld.

Während Surmont von allen auch zum Favoritenkreis gezählt worden war, sorgte seine gleichaltrige Freundin und Vereinskameradin Lisa-Alexandra Beyer dafür, dass sich viele die Augen rieben, als die bis dahin in der schleswig-holsteinischen Szene noch recht unbekannt Triathletin als erste Frau über die Ziellinie rannte. Bis zum ersten Teil der Laufstrecke führte die mehrfache Landesmeisterin Bettina Lange (TSV Bargtheide) das Feld an, ehe Tatjana Brandt (Borener SV), die zuvor eine furiose Aufholjagd auf dem Rad hingelegt hatte, an ihr vorbeirannte und scheinbar Richtung Sieg lief. Unbemerkt ob ihrer noch fehlenden Bekanntheit im Norden schlich sich Beyer, die nach dem Radfahren an dritter Stelle lag, mit leisen, aber schnellen Laufschritten zunächst an Lange und dann auf der letzten Runde auch an Brandt vorbei. So schnappte sich Beyer bei ihrem Meisterschaftsdebüt bei SHTU-Titelkämpfen in 2:16:57 Stunden den Titel. Tatjana Brandt folgte mit nur 36 Sekunden Rückstand nach 2:17:33 Stunden als Vize-Landesmeisterin. Bettina Lange wurde in 2:20:05 Stunden Dritte.

Niels-Peter Binder



▲ Freude über die Landesmeistertitel bei Lisa Beyer und Jean-Jacques Surmont. » Foto: Niels-Peter Binder

Tabellen der
Landesmeister:innen
auf Seite 23

Wettkämpfe 2023

in Schleswig-Holstein



Das nächste Triathlon-Jahr ist vielversprechend: Es sind wieder zahlreiche Wettkämpfe geplant und die meisten auch schon genehmigt. Auch die Landesmeisterschaften und Landesligawettkämpfe stehen fest. Diese und eventuelle weitere Wettkampftermine findet ihr auf www.shtu.de. Die folgenden Termine von Wettkämpfen in unserem Bundesland stehen fest:

07.05.2023
Lehmkuhlen, OT Trent
2. Trenter Duathlon

05

14.05.2023
Büchen
37. Büchener Triathlon
www.esv-buechen.de

27.05.2023
Brunsbüttel
29. Wal-Triathlon
www.waltriathlon.de

27.05.2023
Neumünster
Triathlon im Herzen des Nordens

11.06.2023
Lübeck
11. Sieben-Türme-Triathlon
www.7-tuerme-triathlon.de

06

18.06.2023
Eutin
26. Eutiner Rosenstadt-Triathlon
www.rosenstadt-triathlon.de

24.06.2023
Schleswig
2. Viking-Triathlon
www.viking-triathlon.de

25.06.2023
Geesthacht
Tri-Geesthacht
(ehem. Hachede-Triathlon)
www.hachede-triathlon.de

02.07.2023
Bad Oldesloe
29. Poggensee-Triathlon
www.spiridon-oldesloe.de

07

02.07.2023
Schenefeld
14. SCI-Triathlon
www.sci-triathlon.de

09.07.2023
Ratekau
Tri-Offendorf

30.07.2023
Klempau
Tri-Hofsee

06.08.2023
Glücksburg
20. OstseeMan-Triathlon
www.ostseeman.de

08

13.08.2023
Kiel
34. KN-Förde-Triathlon
www.kiel-triathlon.de

19.08.2023
Pellworm
TriFun-Triathlon
www.trifun-pellworm.de

20.08.2023
Bornhöved
29. Renault L&Z Q-Tri Bornhöved
www.tsvquellenhaupt.de

27.08.2023
Wanderup
16. Wanderup-Triathlon
www.triathlon-wanderup.de

03.09.2023
Norderstedt
16. TriBühne-Triathlon
www.norderstedt-triathlon.de

09

10.09.2023
Elmshorn
33. VR-Bank-Duathlon
www.tri-emptv.de

17.09.2023
Von Kiel nach Husum
VR-Banken Schleswig-Holstein-Triathlon
www.schleswig-holstein-triathlon.de

Landesliga 2023

11.06.2023 Lübeck (Sprint)
18.06.2023 Eutin (Sprint)
02.07.2023 Schenefeld (Sprint)
13.08.2023 Kiel (Team Relay)
03.09.2023 Norderstedt (OD)

SHTU-Landesmeisterschaften 2023

Duathlon
Schüler, Jugend
07.05.2023 Trent
Offene Klasse u. Altersklassen
10.09.2023 Elmshorn
Triathlon
Schüler, Jugend
20.08.2023 Bornhöved
Mitteldistanz
24.06.2023 Schleswig
Olympische Distanz
03.09.2023 Norderstedt
Sprinttriathlon
18.06.2023 Eutin

Genehmigte Veranstaltungen

Nur die hier oder 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 Husumer SV seit 1875
www.lav-husum.de

1.5 TSV Ladelund
www.tsv-ladelund.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 Fehrdorf
www.tsv-fehrdorf.de

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

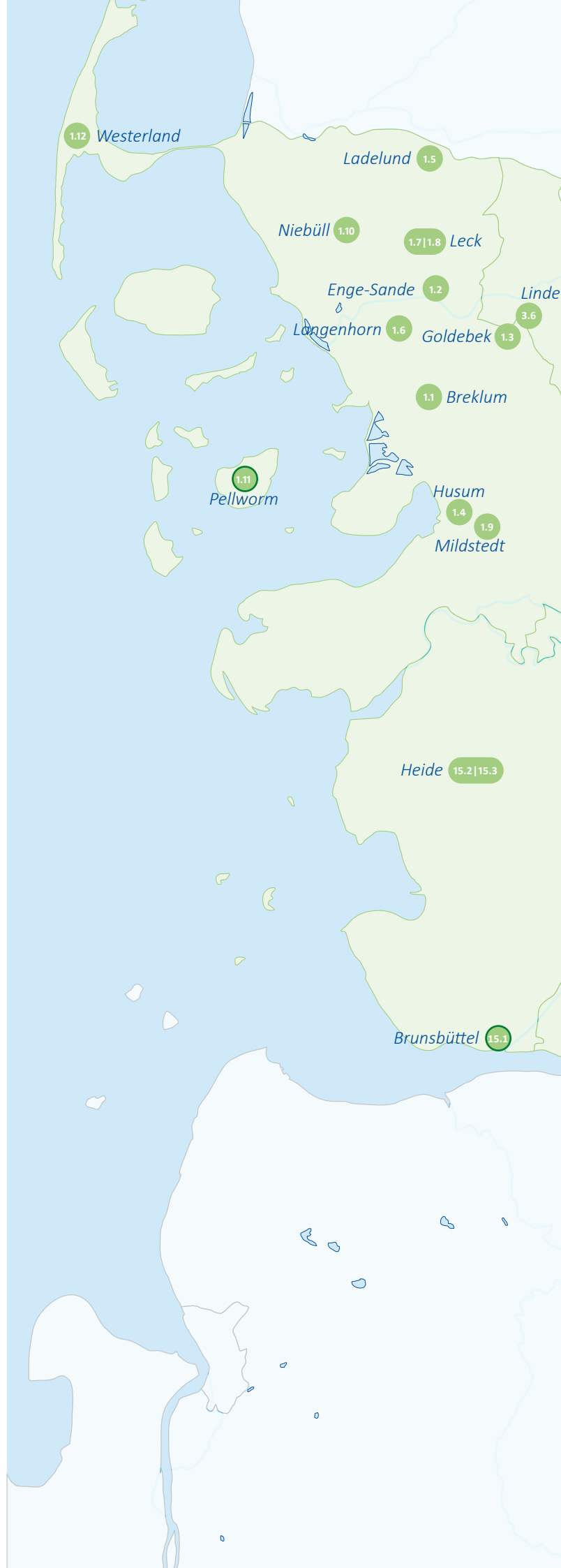
3.4 TSV Glücksburg 09
www.ostseeman.de

3.5 DLRG Kropp
www.kropp-triathlon.de

3.6 TSV Lindewitt
www.tsv-lindewitt.de

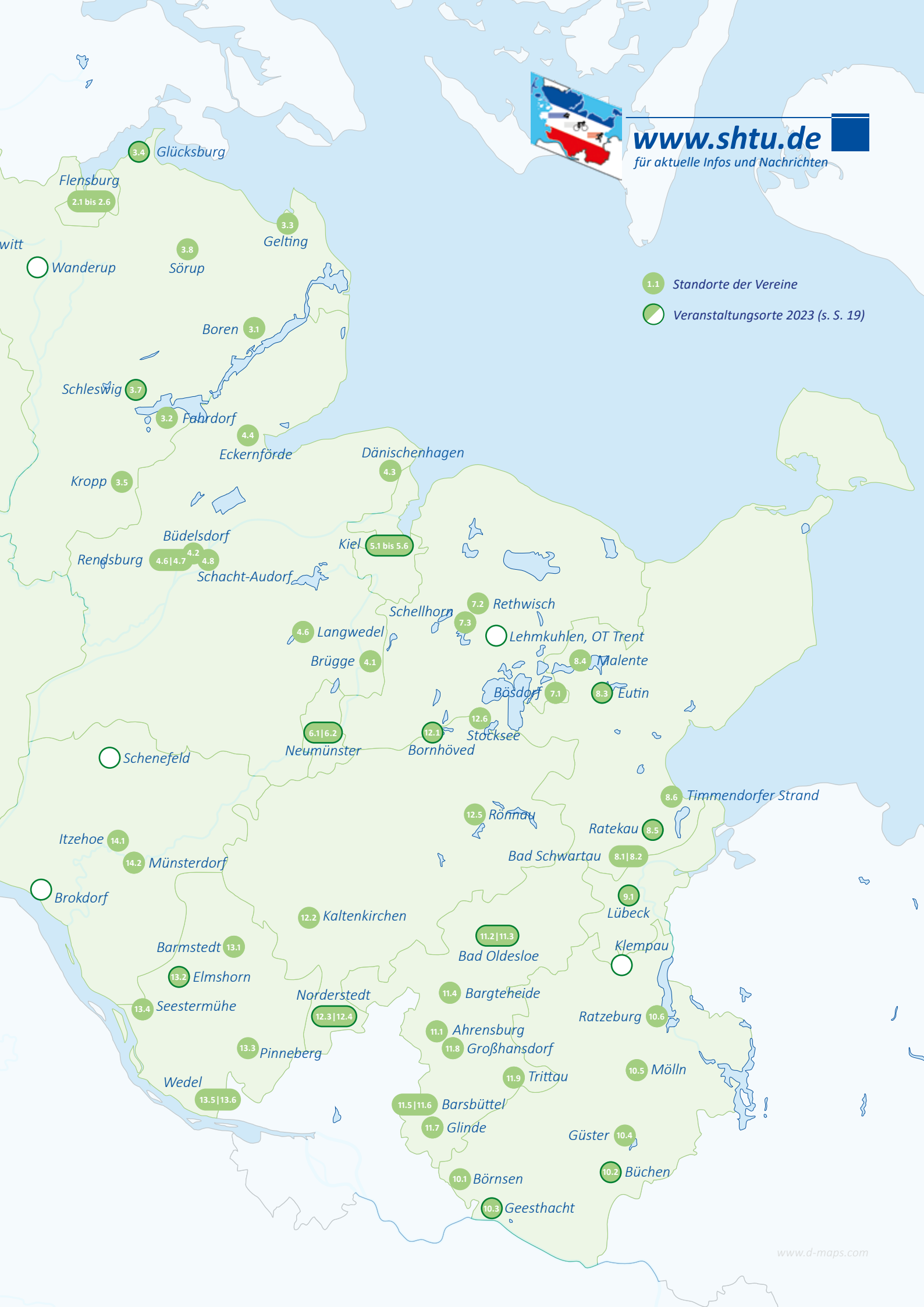
3.7 TSV Schleswig
www.tsvschleswig.de

3.8 STV Sörup





www.shtu.de
für aktuelle Infos und Nachrichten



1.1 Standorte der Vereine

Veranstaltungsorte 2023 (s. S. 19)

Glücksburg 3.4

Flensburg 2.1 bis 2.6

Gelting 3.3

Sörup 3.8

Boren 3.1

Schleswig 3.7

Fahrdorf 3.2

Eckernförde 4.4

Kropp 3.5

Dänischenhagen 4.3

Büdelndorf 4.2

Rehnsburg 4.6 | 4.7 | 4.8

Schacht-Audorf 4.8

Kiel 5.1 bis 5.6

Schellhorn 7.2

Rethwisch 7.3

Lehmkuhlen, OT Trent 8.4

Langwedel 4.6

Brügge 4.1

Malente 7.1

Bäsdorf 8.3

Eutin 12.6

Schenefeld 6.1 | 6.2

Neumünster 12.1

Bornhöved 12.5

Rönkau 8.6

Timmendorfer Strand 8.5

Itzehoe 14.1

Münsterdorf 14.2

Bad Schwartau 9.1

Ratekau 8.1 | 8.2

Brokdorf 12.2

Kaltenkirchen 11.2 | 11.3

Lübeck 9.1

Barmstedt 13.1

Bad Oldesloe 11.4

Klempau 10.6

Elmshorn 13.2

Norderstedt 12.3 | 12.4

Ahrensburg 11.1

Ratzeburg 10.5

Seestermühe 13.3

Pinneberg 11.8

Großhansdorf 11.9

Wedel 13.4

13.5 | 13.6

Barsbüttel 11.5 | 11.6

Trittau 10.4

Glinde 10.1

Güster 10.2

Börnsen 10.3

Büchen

Geesthacht

Triathlon-Vereine in Schleswig-Holstein

Fortsetzung

4. Rendsburg-Eckernförde

4.1 Triathlon-Club Nord
www.tri-nord.de

4.2 SG Athletico Büdelsdorf
www.athletico-buedelsdorf.de

4.3 MTV Dänischenhagen
www.tri-dw.de

4.4 Eckernförder MTV
www.eckernfoerdermtv.de

4.5 SV Langwedel
www.sv-langwedel.de

4.6 Rendsburger TSV
www.rtsv.de

**4.7 Schleswig-Holstein Netz
Triathlonteam**

4.8 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 TriSport Kiel

6. Neumünster

6.1 TriSport Holstein by GHN
www.trisportholstein.de

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

7. Plön

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

7.2 SV Rethwisch
www.sv-rethwisch.de

7.3 Tri-Team Schellhorn

8. Ostholstein

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

8.2 Trias Bad Schwartau
www.trias-badschwartau.de

8.3 Polizei SV Eutin
www.psv-eutin.de

8.4 TSV Malente
www.tsvmalente.de

8.5 TSV Ratekau
www.tsvratekau.de

8.6 NTSV Strand 08
www.strand08.de

9. Lübeck

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

10. Herzogtum Lauenburg

10.1 VfL Börnsen
www.vfl-boernsen.de

10.2 Eisenbahner SV Büchen
www.esv-buechen.de

10.3 Tri Endurance Germany
www.tri-endurance.de

10.4 SSV Güster
www.ssv-guester.de

10.5 Möllner SV
www.moellnersv.de

10.6 Ratzeburger SV
www.rsv-triathlon.de

11. Stormarn

11.1 Ahrensburger TSV
www.atsv.de

11.2 Spiridon Bad Oldesloe
www.spiridon-oldesloe.de

11.3 VfL Oldesloe
www.vfl-oldesloe.de

11.4 TSV Bargteheide
www.tsv-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 Rönau 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

Landesmeister:innen 2022

Sprinttriathlon

Offene Klasse Frauen

Sarah Dohse - USC Kiel

Männer

Jonas Weller - Ratzeburger SV

Altersklassen Frauen

JUN (18-19) Sina Böger - TSV Bargteheide

AK 1 (20-24) Sarah Dohse - USC Kiel

AK 2 (25-29) Nele Brüggge - Tri-Sport Lübeck

AK 4 (35-39) Sophie Schar - Tri-Sport Lübeck

Sen 1 (40-44) Sandra Friedrichsen - SG Wasserratten Norderstedt

Sen 2 (45-49) Sanne Schönebeck - SC Itzehoe

Sen 3 (50-54) Anke Rath - TSV Bargteheide

Sen 4 (55-59) Britt Günther - Elmshorner MTV

Männer

JUN (18-19) Leif Wichmann - Triathlon Dänischer Wohld

AK 1 (20-24) Junias Groth - Triathlon Dänischer Wohld

AK 2 (25-29) Jonas Weller - Ratzeburger SV

AK 3 (30-34) Stefan Wölk - Triathlon-Club Nord

AK 4 (35-39) Martin Müller - Eckernförder MTV

Sen 1 (40-44) Florian Henning - TriVelos Flensburg

Sen 2 (45-49) Martin Räder - SV Großhansdorf

Sen 3 (50-54) Holger Ziehe - SC Itzehoe

Sen 4 (55-59) Bernhard Bambas - SC Rönkau 74

Sen 5 (60-64) Manfred Ortmann - USC Kiel

Sen 6 (65-69) Jens Höft - USC Kiel

Mitteldistanz

Offene Klasse Frauen

Victoria Best - SV Enge-Sande

Männer

Hauke Timme - USC Kiel

Altersklassen Frauen

AK 1 (20-24) Finja Heil - USC Kiel

AK 2 (25-29) Lisa Schnoor - USC Kiel

AK 3 (30-34) Victoria Best - SV Enge-Sande

AK 4 (35-39) Nele Siegmeier - Tri-Team Neumünster

Sen 2 (45-49) Daniela Prüß - Borener SV

Sen 3 (50-54) Julia Wiedenhöfer - Tri Endurance Germany

Sen 4 (55-59) Britt Günther - Elmshorner MTV

Männer

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

AK 2 (25-29) Henrik Unfug - USC Kiel

AK 3 (30-34) Hauke Timme - USC Kiel

AK 4 (35-39) Lars Höft - USC Kiel

Sen 1 (40-44) Florian Henning - TriVelos Flensburg

Sen 2 (45-49) Marco Sengstock - USC Kiel

Sen 3 (50-54) Marco Wiedenhöfer - Tri Endurance Germany

Sen 4 (55-59) Andreas Niebergall - Eckernförder MTV

Sen 5 (60-64) Andreas Benkowitz - Wedeler TSV

Sen 6 (65-69) Jens Hoeft - USC Kiel

Olympische Distanz

Offene Klasse Frauen

Lisa-Alexandra Beyer - Triathlon Dänischer Wohld

Männer

Jean-Jaques Surmont - Triathlon Dänischer Wohld

Altersklassen Frauen

JUN (18-19) Julia Finke - Elmshorner MTV

AK 1 (20-24) Karla Steinbach - Tri-Sport Lübeck

AK 2 (25-29) Lisa-Alexandra Beyer - Triathlon Dänischer Wohld

AK 3 (30-34) Kerrin Janneck - Fri Ööwingsfloose

AK 4 (35-39) Tatjana Brandt - Borener SV

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

Sen 2 (45-49) Nina Landsberger - USC Kiel

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

Sen 4 (55-59) Britt Günther - Elmshorner MTV

Sen 5 (60-64) Thelse Schilling - Ploizei-SV Eutin

Männer

JUN (18-19) Leif Wichmann - Triathlon Dänischer Wohld

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

AK 2 (25-29) Jean-Jaques Surmont - Triathlon Dänischer Wohld

AK 3 (30-34) Benjamin Haas - TSV Ladelund

AK 4 (35-39) Lars Höft - USC Kiel

Sen 1 (40-44) Daniel Lukes - SV Großhansdorf

Sen 2 (45-49) Jan Jensen - Ratzeburger SV

Sen 3 (50-54) Holger Ziehe - SC Itzehoe

Sen 4 (55-59) Ronald Reich - Tri-Team Neumünster

Sen 5 (60-64) Hans-Peter Dannenberg - SG Athletico Büdelsdorf

Sen 6 (65-69) Jens Krohn - TSV Bargteheide

Duathlon

Offene Klasse Frauen

Karen Paysen - TSV Langenhorn

Männer

Leif Johannsen - SG Athletico Büdelsdorf

Altersklassen Frauen

AK 1 (20-24) Paula Günther - SG Athletico Büdelsdorf

AK 3 (30-34) Nina Sönksen - SV Enge-Sande

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

Sen 3 (50-54) Jutta Lützen-Junge - Fri Ööwingsfloose

Männer

AK 2 (25-29) Leif Johannsen - SG Athletico Büdelsdorf

AK 3 (30-34) Pascal Buck - SG Athletico Büdelsdorf

AK 4 (35-39) Dieter Schwarzkopf - Borener SV

Sen 2 (45-49) Frank Wichmann - SG Athletico Büdelsdorf

Sen 3 (50-54) Norman Bromberg - Borener SV

Sen 4 (55-59) Dietmar Mannebeck - TuS Holtenau Kiel

Sen 5 (60-64) Hans-Peter Dannenberg - SG Athletico Büdelsdorf

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

Liga

2. Bundesliga Nord der Frauen

Team TSV Bargteheide

Es hätte besser laufen können für die Nordlichter der 2. Bundesliga Nord, doch angesichts der Umstände machte das Team das Beste draus. Den Verbleib in der Liga haben sie allerdings nicht allein erkämpfen können.

Fünf Wettkämpfe sollte es in dieser Saison geben, außerdem sollte es wieder eine ganz normale Auf- und Abstiegsregelung geben. Diese war in den zwei Jahren zuvor ausgesetzt. Aus gesundheitlichen Gründen fielen ein paar Teammitglieder und für die Saisonplanung standen nur drei oder zwei Athletinnen pro Wettkampf zur Verfügung. So entschied sich Lena Schott, Teamleiterin beider Damenteam, für das Bundesligateam an den Start zu gehen. „Leistungsmäßig habe ich in der 2. Bundesliga Nord nicht viel verloren. Das war aber die einzige Möglichkeit, damit eine Wertung überhaupt möglich ist“, so Lena. Also stand das kleinstmögliche Team für die Saison bereit: Hjørdis Mick, Stina Mick, Jule Hey und Lena Schott, beim letzten Wettkampf noch kurzfristig unterstützt von der vorher verletzten Alicia Stöling.

Das erste Rennen der Saison fand traditionell in Gütersloh statt und wurde als Teamsprint ausgetragen. Drei Athletinnen mussten am Ende gemeinsam das Ziel erreichen. Die Stärken und Schwächen von Hjørdis, Stina, Jule und Lena passten eigentlich optimal zusammen. Das Schwimmen lief optimal, doch beim Aufstieg auf das Rad kam Hjørdis zu Fall und das Team verlor wertvolle Zeit. Zu dritt weiterzumachen kam zu dem Zeitpunkt nicht in Frage, da Lenas Laufleistung im Vergleich zu Hjørdis zu schwach ist. So fuhren alle vier gemeinsam Rad. Beim Wechseln zum Laufen musste Hjørdis dem Sturz jedoch Tribut zollen und so schoben Stina und Jule, Lena bis ins Ziel. Neunter und somit letzter Platz zum Einstieg in die Saison.

Beim schleswig-holsteinischen Heimrennen sollte es in einem normalen Sprintrennen besser laufen. Ein Satz mit X: Jule und Hjørdis hatte mit ihrer Gesundheit zu kämpfen und so kamen nur Stina und Lena bei regnerischem Wetter ins Ziel. Erneut der 9. Platz und weiterhin das Schlusslicht der Tabelle. Beim Bergfest in Verl konnte das Team einen kleinen Erfolg einfahren. Zwar wieder nur zu dritt am



▲ Stina Mick und Lena Schott geben alles auf dem Rad. » Foto: Lukas Schott



▲ Das Team aus Bargteheide in Hannover (v.l. Alicia Stöling, Lena Schott, Jule Hey, Stina Mick). » Foto: Lukas Schott

Start erkämpften sich Stina, Lena und Jule knapp den 8. Platz. Auch wenn nicht alles glatt lief, freuten sich alle über das Teamergebnis, nicht auf dem letzten Platz gelandet zu sein. In Grimma wollten die vier das Ergebnis bestätigen, doch leider gelang dies nicht. Hjørdis musste wieder beim Radfahren aus dem Rennen gehen. Die anderen finishten mit guten persönlichen Leistungen, es reichte trotzdem nur für den 9. Platz. Beim Saisonfinale in Hannover gab es ein neues, spannendes Format: 2x2 Paarstaffel. Hier starten jeweils zwei Athletinnen aller Teams gemeinsam. Die beiden müssen dann nach einer Supersprintdistanz auf die anderen zwei des Teams übergeben. Insgesamt müssen drei Athletinnen das Rennen beenden, sprich: entweder kommen zwei Athletinnen zur Staffelübergabe, so muss nur eine Athletin des zweiten Paares ins Ziel laufen. Kommt nur eine Athletin zur Übergabe, müssen aus der zweiten Paarung beide ins Ziel kommen. Für Bargteheide starteten die schwimmstärkeren Athletinnen Jule und Alicia. Ziel war, dass beide gut vorne mit dabei waren und in einer Gruppe Radfahren konnten. Für Jule ging dieser Plan auf, für Alicia leider nicht, so mussten Stina und Lena am Ende gemeinsam ins Ziel kommen. An diesem Tag belegte das Team wieder den 8. Rang, ein

versöhnlicher Abschluss.

Da unter anderem auch der knappe Kader Grund für das bescheidene Abschneiden im Jahr 2022 war, freuen wir uns schon jetzt mit einem deutlich stärker besetzten Kader in den Starlöchern zu stehen. Die Saison hatte allerdings auch positives. Als Team sind wir noch mehr zusammengewachsen und auch das Backup des Landesligateams war großartig.

Lena Schott

Landesliga

Bunte Saison in der Triathlon-Landesliga 2022

Zum zehnten Mal kämpften die Triathlon-Teams der schleswig-holsteinischen Vereine in der Landesliga um Punkte und Titel. Die Jubiläumssaison begann mit Verspätung wurde dann aber noch bunt und hochklassig, ehe die neuen Mannschafts-Landesmeister 2022 ermittelt.

Durch die Absage des Flensburger Campus-Triathlons, bei dem Anfang Mai eigentlich schon die Saison eröffnet werden sollte, verzögerte sich der Start der Liga und aus den eigentlich angesetzten fünf Rennen wurde doch wieder das bislang gewohnte Format mit vier Wettkämpfen. Anders als noch 2021, als die vier Rennen innerhalb weniger Woche durchgezogen werden mussten, verteilten sich die Termine dieses Mal von Juni bis September.

Zum Auftakt wartete in Lübeck ein



▲ Teamspirit und Dynamik waren beim Team Relay gefragt. » Foto: Niels-Peter Binder

stimmungsvoller Team-Relay-Wettkampf, ehe die Saison mit den Sprintrennen in Schenefeld und Kiel fortgesetzt wurde. Das Finale fand dann in Norderstedt beim Rennen über die Olympische Distanz statt. Insgesamt 36 Teams (8 x Damen, 23 x Männer, 3 x Mixed) kämpften in den drei verschiedenen Ligen um die Punkte und die besten Platzierungen in der Tabelle.

Da es nach der Saison 2021 keine Aufsteiger in die Regionalliga und auch keine Absteiger von dort gab, waren es 2022 größtenteils die gleichen Teams wie in der Vorsaison, die das Ligageschehen gestalteten. Doch neue Meisterteams gab es in allen drei Ligen.

Niels-Peter Binder

Büdelndorferinnen retten Vorsprung ins Ziel

Nach den Tagessiegen in den ersten beiden Rennen sah für die Triathletinnen der SG Athletico Büdelsdorf nach der Hälfte der Saison nach einem glatten Marsch zum Meistertitel aus. Am Ende durften die Athletico-Damen auch tatsächlich den Titel und den Aufstieg bejubeln.

Doch in der Abschlusstabelle war es am Ende nur ein einziger Wertungspunkt, der zwischen dem Team der Meisterinnen von der Eider und der Crew der Vizemeisterinnen von Tri-Sport Lübeck lag. Die Hansestädterinnen drehten zum Ende der Saison noch kräftig auf und schoben sich mit dem zweiten Platz beim Rennen in Kiel und dem Sieg beim Finale in Norderstedt nach ganz dicht an die Büdelndorferinnen heran, die in den beiden letzten Rennen nicht mehr so dominant waren wie zum Auftakt. Am Ende reichte das Polster der Athletico-Damen aber und der Titel war perfekt. Silber ging an die Damen von Tri-Sport Lübeck. Auf den dritten Platz sprangen in einem ganz engen Wettstreit mit den Konkurrentinnen aus Bargteheide und Kiel am Ende erneut die Damen vom Borener SV. Die Triathletinnen von der Schlei schienen vor dem Finale schon abgeschlagen, doch der zweite Platz in der Tageswertung des Finalrennens und die für den BSV perfekte Konstellation der übrigen Ergebnisse machten den nicht mehr für möglich gehaltenen Podiumsplatz doch zur Realität.

Niels-Peter Binder



Landesliga 2022		
	WP	PZ
Damen		
1. SG Athletico Büdelsdorf	9	84
2. Tri-Sport-Lübeck	10	101
a. K. TG triZack Rostock	17	143
3. Borener SV	19	157
4. TSV Bargteheide II	20	177
5. USC Kiel II	20	198
6. Elmshorner MTV	22	187
7. SC Itzehoe	28	226
8. Tri-Sport Lübeck Golden Girls	35	341
Herren		
1. TriVelos Flensburg	8	212
2. Triathlon Dänischer Wohld	14	284
3. 3Maniacs SV Großhansdorf	15	315
4. TriTeam Alte Salzstraße	19	371
5. USC Kiel II	25	464
6. TSV Bargteheide II	26	422
7. Triathlon-Club Nord RunRunFun	32	549
8. TriAs Flensburg	36	612
9. Eckernförder MTV Sprint	38	694
10. TriTeam Südtondern II	42	726
11. Tri-Team Neumünster	51	834
12. Borener SV	57	925
a. K. SG 03 Ludwigslust	59	961
13. Tri Endurance Germany	60	930
14. Eckernförder MTV Master+	62	972
15. Elmshorner MTV	63	1005
16. SC Itzehoe III	66	1023
17. SG Athletico Büdelsdorf II	67	1019
18. TSV Quellenhaupt Bornhöved	70	1068
19. SC Itzehoe II	72	912
20. Tri-Sport Lübeck Silberrücken	75	1186
DSQ Tri-Sport Lübeck		
DSQ Triathlon-Club Nord FunFunRun		
Mixed		
1. TriSport Lübeck	5	46
2. Triathlon Dänischer Wohld	9	75
3. SG Wasserratten Norderstedt	10	84

◀ Bereits beim ersten Rennen setzten sich die Athletico-Damen an die Tabellenspitze.
» Foto: Niels-Peter Binder



▲ Große Freude beim Meisterteam der TriVelos Flensburg. » Foto: Niels-Peter Binder

TriVelos Flensburg hängen alle Männerteams ab

Die TriVelos Flensburg ließen sich beim letzten Rennen nicht mehr die Butter vom Brot nehmen. Nach der Triathlon-Landesliga in Norderstedt steht der Triathlonverein von der Förde als Mannschafts-Landesmeister fest und freut sich auf den Aufstieg in die Regionalliga. Die TriVelos feierten damit den bislang größten Erfolg in ihrer knapp 15-jährigen Vereinsgeschichte und sorgen dafür, dass Flensburg künftig wieder in einer überregionalen Triathlonliga vertreten sein wird. Die Flensburger feierten zwar nur beim Team Relay zum Auftakt einen Tagessieg, waren aber mit zwei zweiten Plätzen und einem dritten Platz auch im weiteren Saisonverlauf das konstanteste Männerteam. Schon vor dem letzten der vier Wettkämpfe war der TriVelos-Crew der Titel praktisch nicht mehr zu nehmen und so machten die Flensburger beim Finale ihre Spitzenposition in der Abschlusstabelle fest. „Wir sind echt stolz, dass wir das hingekriegt haben und so einen tollen Erfolg feiern dürfen. Das ist das Ergebnis von tollem Teamgeist“, freute sich der TriVelos-Vorsitzende Malte Haack. Die Verfolger von Triathlon Dänischer Wohld glänzten mit den Tagessiegen in den letzten beiden Rennen, und sprangen damit noch in die Rolle der Vize-Landesmeister. Die neuen Meister konnte die Crew aus Dänischenhagen aber nicht mehr gefährden. „Wir wollten nach dem dritten Platz in der Vorsaison das gern wieder bestätigen, aber an weiter oben hatten wir nicht gedacht. Hätten wir früher erkannt, wie gut unsere Chancen sind, hätten wir vielleicht anders geplant“, erklärte Marc de Vries und trauerte ein wenig dem schwachen Abschneiden beim zweiten der vier Wettkämpfe nach, wo das Team nur Neunter der Tageswertung geworden war und vorübergehend in der Tabelle abgerutscht war. Den dritten Platz schnappten sich die Liganeulinge vom SV Großhansdorf. *Niels-Peter Binder*

TriSport Lübeck stellt bestes Mixed-Team

Die Mixed-Konkurrenz der Triathlon-Landesliga blieb auch in der zweiten Saison ein reiner Dreikampf. Die drei gemischten Teams genossen den launigen Wettstreit aber trotzdem mit viel guter Laune und vollem Einsatz. Schon früh zeichnete sich ab, dass das Mixed-Team von Tri-Sport Lübeck dieses Mal keine Spannung aufkommen lassen wollte. Mit letztlich drei Tagessiegen holten sich die Männer und Frauen aus der Hansestadt den ersten Platz. Wesentlich enger war der Kampf um den zweiten Platz, den die „Mixed Pickles“ aus dem Dänischen Wohld am Ende knapp für sich entschieden und somit die SG Wasser-ratten Norderstedt auf den dritten Platz verdrängten. *Niels-Peter Binder*

Regionalliga Nord 2022

Damen

	WP
1. FC St. Pauli	7
2. Hannover 96	10
3. USC Kiel	10
4. Triathlon-Team Südtondern	36
5. Tri-Sport Holstein	38

Herren

1. Tri-Team Hamburg	10
2. Triathlon-Team Braunschweig	11
3. TSV Bargteheide	12
5. USC Kiel	20
9. SG Athletico Büdelsdorf	37
10. Triathlon-Team Südtondern	42
14. Tri-Sport Holstein	48

Regionalliga Nord

Team TSV Bargteheide

Der gesamte Sport startete mit großem Überraschungspotential in das Jahr 2022. Nach 2 Jahren Corona und wenigen Wettkämpfen waren Teams durcheinander gewürfelt, Fitness wurde aufgebaut und verschwand wieder, ganze Jahrgänge wechselten Lebensphasen. Besonders stark äußerte sich dieses Überraschungspotential in der Regionalliga, die aktuell eine - auch im deutschen Vergleich - sehr einzigartige Mischung von diversen Wettkampfformaten bietet.

Das Bargteheider Team stand dieser Herausforderung mit großem Optimismus gegenüber. Denn während der zwei Corona-Jahre, hatten sich Jungtalente zu Leistungsträgern entwickelt und die Motivation, endlich wieder Wettkämpfe bestreiten zu können, hatte ein neues Level erreicht. Der Saisonstart in Bergedorf (29.05.) offenbarte dann auch direkt dieses Leistungspotential. Im Teamsprint dominierte das mit Abstand jüngste Team der Liga (am Start Jahrgang 1999-2005) mit einer homogenen und durch alle Disziplinen starken Leistung. Auch beim etwas chaotischen Debüt der Neuauflage des Triathlons in Schwerin (25.06.) konnten im großen Radfeld die jungen Kaderathleten ihre Erfahrungen aus Deutschland-Cup-Rennen und die älteren Athleten aus mehreren Jahren Liga ins Spiel bringen. Das dritte Rennen, im Format des Team-Relay in Itzehoe (03.07.) - zeichnete sich durch super kurze und intensive Strecken aus. Hier kamen auch Starter aus dem Bargteheider Landesligateam zum Einsatz und verteidigten mit hauchdünnem Abstand mit Platz 5 die Tabellenführung. Nur eine Woche vor dem vierten

Rennen kam dann die traurige Nachricht, dass es einen festen Block der Regionalligasaison nicht mehr geben wird: Die Absage des Bärentriathlons in Bad Zwischenahn aufgrund unüberwindbarer organisatorischer Hürden. Es bleibt zu hoffen, dass der äußerst aktive Verein (ebenfalls mit Team in der Regionalliga) es schafft, die Veranstaltung an neuem Ort wieder aufleben zu lassen. Mit entsprechend kurzer Vorbereitungszeit für den Ligaausschuss fand das letzte Rennen dann im Format der olympischen Distanz in Stuhr beim Silbersee-Triathlon statt (31.07.). Alle Teams brachten ihre absoluten A-Teams ausgerichtet auf das längere Wettkampfformat. Die ersten 4 Teams lagen alle jeweils einen Punkt voneinander getrennt und alle mit dem klaren Ziel: Meistertitel gewinnen und aufsteigen. Am Ende des Tages stand ein mit starken Individualleistungen hart erkämpfter 5. Platz.

Die verkürzte Saison beendete das Team damit auf Rang 3. Ein Riesenerfolg, der beinahe sogar den Aufstieg ermöglicht hätte. Corona scheint auch zu einer weiteren Verdichtung des Feldes geführt zu haben: Selten war es an der Spitze so eng, schnell und spannend, wie in 2022. Das Bargteheider Team blickt daher mit großer Motivation auf die Saison 2023. Auch weiterhin wird die Mischung von Athletentypen die Basis sein, um die Erfolgsfaktoren homogene Teamleistung und starke Individualleistungen bestmöglich zu nutzen. Unser Ziel ist ganz klar eine Top 3 Platzierung und die letzte Saison zeigt, dass auch das Schielen in Richtung Aufstieg vollkommen berechtigt ist.

Lukas Schott

▼ *Dynamischer Start der Athleten aus Bargteheide. » Foto: Lukas Schott*



▼ *Die Bargteheider siegen beim Schweriner Triathlon. » Foto: Lukas Schott*



Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee



So langsam erholen sich auch die Triathlon-Wettkämpfe von den Einschlägen der letzten Corona-Jahre: Die Triathlon-Saison 2022 war eine Saison, an der die Pandemie zwar nicht spurlos vorbeiging, aber immerhin die meisten Wettkämpfe wieder stattfinden konnten. Mit großer Freude über die Veranstaltungen ging es im ganzen Bundesland wieder ins Wasser, aufs Rad und die Laufstrecke.

OstseeMan 2022

/// Große Triathlon-Party an der Förde zum Re-Start und 20. Geburtstag des Klassikers

Das OstseeMan-Gänsehautfeeling ist wieder da. Mit einem langen Triathlon-Tag meldete sich Schleswig-Holsteins großer Langdistanz-Klassiker stimmungsvoll zurück. Rund 1.500 Aktive und Tausende von Zuschauern feierten am Glücksburger Kurstrand den Neustart des nördlichsten deutschen Dreikampfs aus 3,8 km Schwimmen, 180 km, Radfahren und 42,195 km Laufen. Nahezu perfekte Bedingungen mit angenehmen Temperaturen und nur wenig Wind sorgten zusammen mit dem gewohnt emotionalen Publikum für die Rahmenbedingungen, die den Aktiven ein Ambiente boten, das zu meisterlichen Leistungen oder zumindest zum eisernen Durchhalten animierte. Für die sportlichen Glanzpunkte sorgten zwei Ausdauerasse, die erstmals beim OstseeMan starteten. Simon Huckesteinaus dem hessischen Wetterau holte sich mit einer furiosen Aufholjagd nach 8:25:29 Stunden den Gesamtsieg und den Titel des Deutschen Meisters.

▼ Victoria Best und Jens Homrighausen waren die besten SHTU-Asse auf der Langdistanz.

▼▼ Morgendliches Triathlon-Fieber beim Start am Kurstrand.

» Fotos: Niels-Peter Binder



Als neue Siegerin der Damen durfte Maja Betz vom SC Ostheim/Rhön nach 9:32:25 Stunden jubeln. Als zweit-schnellste Frau folgte die Tschechin Simona Krivankova nach 9:39:21 Stunden. Lokalmatadorin Victoria Best vom SV Enge-Sande rannte nach 9:51:39 Stunden als Gesam-dritte und Deutsche Vizemeisterin ins Ziel. Das Rennen der Männer bot die sportliche Dramatik, die für die Faszination einer Langdistanz sorgt. Mit einer famosen Aufholjagd schnappte sich Simon Huckestein den Sieg. Fabian Günther blieb dem Sieger stets auf den Fersen und wurde in 8:28:29 Stunden Zweiter. Den dritten Platz erkämpfte Timo Schaffeld aus Oberhausen in 8:30:06 Stunden. Jens Homrighausen vom MTV Leck kam nach 9:41:32 Stunden als bester Schleswig-Holsteiner auf dem 21. Platz ins Ziel.

Niels-Peter Binder



▲ Gute Laune am Deich auf den letzten Metern an der Nordsee. » Foto: Peter Schmidt

VR-Banken Schleswig-Holstein Triathlon

/// Ein voller Erfolg mit 150 Teilnehmer:innen bei Premiere am Start – Event soll 2023 erneut stattfinden

Am 4. September dieses Jahres war es endlich so weit: Knapp 150 Athlet:innen (als Einzel-, Team- oder Staffelstarter:innen) machten sich auf die Reise von Kiel nach Husum. Das Format ohne Wettkampfdruck und Zeitnahme kam gut an: „Dieser Triathlon war der bisher schönste und stressfreieste Triathlon, an dem ich je teilnehmen durfte“, so das positive Fazit einer Triathletin. Über etwas ungewöhnliche Distanzen ging es „eenmaal quer röver“ von der Ostsee bis an die Nordsee. Gestartet wurde morgens ab 08:30 Uhr am Olympiazentrum in Kiel-Schilksee, wo das Event Teil der Feierlichkeiten zum 50 jährigen Jubiläum der Olympischen Segelwettbewerbe war. Wegen des starken Wellengangs hatte das Orga-Team die etwa 1,5 Kilometer lange Schwimmstrecke hinter die Mole des Strandbads verlegt. Nachdem die Athlet:innen die etwa 20 Grad warme Kieler Förde hinter sich gelassen und die Wechselzone erreicht hatten, ging es auf dem Fahrrad über 108 Kilometer mit Rückenwind Richtung Westen bis nach Husum. Am frühen Nachmittag trafen die ersten Athlet:innen auf den Wiesen am Husumer Dockkoog ein.

Von hier führte die 16 Kilometer lange Laufstrecke die Sportler:innen über 2 Runden an der Nordseeküste entlang nach Schobüll und wieder zurück.

Laut Orga-Chef Bernd Lange war der erste VR-Banken Schleswig-Holstein Triathlon ein voller Erfolg. „Die Idee, bei dieser Veranstaltung den Schwerpunkt auf das Erlebnis, das Dabeisein und die Wahrnehmung der Natur ganz ohne Wettkampfdruck zu legen, ist voll aufgegangen“, erklärte Lange. „Deshalb wollen wir auch im nächsten Jahr wieder an den Start gehen.“ Bei diesem Event ist die SHTU gemeinsam mit dem USC Kiel erstmalig selbst als Veranstalter aufgetreten und hat sich für die Unterstützung an der Strecke Mitgliedsvereine und weitere Partner ins Boot geholt. Der Dank gilt besonders dem USC Kiel, der DLRG Kropp, Triple Events aus Tarp, der SG Athletico Büdelsdorf, dem SV Hollingstedt, dem LAV Husum sowie dem SV Enge Sande für die großartige Unterstützung, ohne die diese Veranstaltung nicht möglich gewesen wäre. Am 17. September 2023 soll die zweite Auflage über die Bühne gehen, die Anmeldung ist ab dem 15. Januar 2023 über die Veranstalter Website möglich.

Bernd Lange



VR-Banken
Schleswig-Holstein
Triathlon

17. September 2023

#eenmaalquerröver

1,5 KM

108 KM

16 KM

von KIEL
nach HUSUM

Anmeldung ab 15.01.2023 auf
schleswig-holstein-triathlon.de



▲ Trotz Regen und grauem Himmel wurde mit viel Spaß in Rendsburg geschwommen. » Foto: Sparkassen Kanal Triathlon

Sparkassen Kanal Triathlon in Rendsburg

/// Die Premiere fiel ins Wasser

Erstmals richtete mit der SG Athletico Büdelsdorf ein Triathlonverein den Sparkassen Kanal Triathlon aus. Dieser ist in den weit über die Landesgrenzen hinaus bekannten Schleswig-Holstein Netz Cup eingebettet und war eines von vielen Events am ersten Oktoberwochenende unter der Rendsburger Eisenbahnhochbrücke. Leider suchten sich die Büdelsdorfer das denkbar schlechteste Wetter in diesem Herbst aus, so dass es in Strömen regnete und die Temperatur nicht über 10 Grad stieg. Von den 65 Anmeldungen von Einzel- und Staffelfahrer:innen wagten sich 45 mutige Athlet:innen in die Fluten des Nord-Ostsee-Kanals. Der Start verschob sich um wenige Minuten, weil die Wendeboje aufgrund der noch nicht erteilten Freigabe des Wasser- und Schifffahrtsamtes nicht rechtzeitig platziert werden konnte. Die Büdelsdorfer verschoben den Start, im Gegensatz zu den Vorjahren, um zwei Stunden nach vorne. Darauf mussten sich alle erst einmal einstellen, schließlich gehört eine ganze Menge an Aufwand und Zuarbeit von freiwilligen Helfer:innen dazu. Diese sollen hier nicht unerwähnt bleiben und somit gilt der Dank der FFW Rendsburg, der DLRG Rendsburg und den Team der Troubleshooters des SH Netz Cups, ohne die so manche Veranstaltung ins Wasser fallen würde. Bei dem zum achten Mal stattfindenden Jedermann-Triathlon waren trotzdem einige Hochkaräter am Start. Bei den Damen war das Paula Günther, die nächstes Jahr mit Athletico Büdelsdorf in der Regionalliga startet. Sie lieferte als souveräne Erste einen Einblick in ihre Leistungsstärke. Bei den Männern lieferten sich der zu den Profis gewechselte Lukas Schnödewind und Leif Erik Wichmann (Tri-Team Dänischer Wohld) ein starkes Kopf an Kopf Rennen. Am Ende setzt sich der Profi knapp durch. So ein Jedermann-Rennen bietet auch immer die Möglichkeit, in den Triathlon reinzuschnuppern, – gerne auch in einer Staffel. Und so starteten auch in Rendsburg fünf Staffeln mit sichtlich viel Spaß – trotz des verregneten Wetters.

Lars König



▲ Nach dem Schwimmen im Stadtparksee eilen die Athleten zur Wechselzone. » Foto: Niels-Peter Binder

15. TriBühne Triathlon

/// Vielfältige Wettkämpfe und ein Besuch der NADA in Norderstedt

Endlich war es wieder so weit. Der TriBühne Triathlon konnte in seiner ganzen Vielfalt stattfinden. Von den Schülern bis zu den erwachsenen Altersklassenathlet:innen. Für alle war in diesem Jahr wieder etwas dabei. So konnten Athlet:innen aus anderen Sportarten oder welche, die bisher nur so für sich Sport betrieben haben, beim Mini Triathlon oder My First Triathlon starten und den Triathlonsport kennenlernen. Neben den ganzen Hobbytriathlet:innen, die in Norderstedt beim TriBühne Triathlon jedes Jahr immer den größten Anteil der Teilnehmenden stellen, waren in diesem Jahr viele leistungsorientierte Triathlet:innen am Start.

Für die Schüler A, B, C und für die Jugend A und B fanden in diesem Jahr die Landesmeisterschaften beim TriBühne Triathlon statt. Auch über die Olympische Distanz wurden die Landesmeisterschaften in Norderstedt ausgetragen. Die Landesligen aus Schleswig-Holstein und Hamburg sowie die Verbandsliga aus Hamburg machten ebenfalls Halt in Norderstedt und trugen hier ihre Wettkämpfe aus. Wer sich keinen Einzelstart zutraute oder lieber in einer Staffel in einer Teildisziplin starten wollte, der hatte hier die Möglichkeit dazu. Ob Inklusionsstaffel, Frauenstaffel, Männerstaffel, Mixed Staffel oder auch Firmenstaffel – es sollte nicht an einem Start scheitern. Neu in diesem Jahr

in Norderstedt: Aquabike. Ein spannender Wettkampf bestehend aus dem Schwimmen und Radfahren. Das Wetter spielte auch mit. Bei guten Bedingungen, nicht zu kalt und auch nicht zu warm, lieferten sich die Athlet:innen spannende Duelle in den einzelnen Wettkämpfen sehr zur Freude der vielen Zuschauenden. Wie sehr wurden diese attraktiven, reizvollen und beliebten Wettkämpfe von allen vermisst. Endlich wieder hautnah mit dabei. So waren die Athlet:innen nach dem Zieleinlauf zwar überwiegend erschöpft, aber genau wie die Zuschauenden, sehr glücklich und guter Stimmung.

Die NADA war dieses Jahr auch beim TriBühne Triathlon mit dabei. Im Ziel wurden die Erst- und Zweitplatzierten F+M über die olympische Distanz bei der LM SH abgefangen und zur Kontrolle begleitet. Die einzelnen Siegerehrungen rundeten die Veranstaltung ab.

Mit dem 03.09.2023 steht der nächste Termin für den Triathlon in Norderstedt fest.

Stefan Schröter



25. Rosenstadt-Triathlon

/// Jubiläumsveranstaltung in Eutin

Es ging wieder los am 19.06.2022. Freudige Stimmung beim inklusiven, internationalen, nachhaltigen 25. Rosenstadt-Triathlon Jubiläum in Eutin. Keinen Einfluss auf das Stimmungsbarometer hatten die 17 °C Außentemperatur und das eher feuchte Wetter. Unter dem sportlichen Motto: „Gemeinsam endlich wieder die eigenen Grenzen ausloten und gesteckte Ziele erreichen“, schickte Frank Groen zuerst die Frauen der 2. Triathlon Bundesliga inklusive dem Team des TSV Bargtheide in den Wettkampf. Es folgten die Männer der 2. Triathlon Bundesliga mit dem starken Team des SC Itzehoe. Für die Frauen und Männer der 2. Bundesliga hieß es aber bei 20 °C Wassertemperatur: „Der Neo bleibt aus!“

Es folgten über den Tag verteilt acht weitere spannende und kurzweilige Wettkämpfe. So war beim Sprint der Herren Max Lou Kerth lange Zeit in der Führungsposition. Dies änderte sich aber auf der letzten Laufrunde, als Maliar Dmytro an ihm vorbeizog und 13 Sekunden früher über die Ziellinie lief. Auch die Frauen zeigten starke Leistungen und waren präserter im Wettkampfgeschehen. Die Schüler- und Jugendwettkämpfe waren noch übersichtlich besetzt. Hier hoffen wir auf weitere Steigerungen der Beteiligung im Laufe der Zeit. Den Abschluss der Wettkämpfe machten die Schüler:innen C. Wie ihre großen Vorbilder gaben sie alles und strahlten am Ende des Tages um die Wette.

◀ Vom Schwimmen geht's in die Wechselzone und ab auf das Rad in Eutin. » Foto: Lukas Schott



▲ SCI Nachwuchs freute sich auf den ersten Jugendwettkampf im Rahmen des SCI Triathlons. » Foto: privat

Die Stimmen des Wettkampftages waren Peter Poppe und Ludwig Kiefer, die durch ihre professionelle Moderation für eine angenehme Atmosphäre sorgten.

Mit den Worten der Siegermannschaft der 2. Bundesliga: „Es ist eine schöne Wettkampfstrecke mit tollem Panorama und gute Erfahrungen“, sagen wir Danke an alle Teilnehmenden und freuen uns auf den 18.06.2023.

Thelse Schilling

13. SCI Triathlon

/// Fantastisches Debüt in Schenefeld

Zum ersten Mal fand der SCI Triathlon im Schenefelder Luisenbad statt. „So weit hat fast alles gut geklappt. Einige Kinderkrankheiten merkt man dann am Veranstaltungstag“, sagt Orga-Chef André Beltz. „Ansonsten war es eine schöne Stimmung an der Strecke, auch von den Teilnehmern hat es sehr gutes Feedback gegeben. Sehr konstruktiv war aus meiner Sicht auch die Zusammenarbeit mit dem Amt Schenefeld und dem Bürgermeister Johann Hansen.“

Über die Einzel-Sprintdistanz siegte Simon Müller aus Lübeck mit einer Zeit von 57:33 Minuten und somit etwa drei Minuten Abstand zum Zweitplatzierten Dmytro Maliar (1:00:41 Stunden). Rike Kubillus vom TSV Bargtheide siegte über die Strecke bei den Frauen in 1:03:48 Stunden. Die Schwimmstrecke des Volkstriathlons wurde von 750m auf 500m verkürzt. Bei den Frauen siegte Sarah Kahre aus Hohenlockstedt (1:09:06 Stunden); bei den Männern lag Daniel Rackwitz (Hofmann Radteam) mit einer Zeit von 59:30 Minuten vorn.

Die Landesligen aus Schleswig-Holstein und Hamburg trugen in Schenefeld genau wie die Verbandsliga aus Hamburg ihre Wettkämpfe aus. Außerdem stand auch wieder ein Team Relay der Regionalliga Nord auf dem Plan.

Schülertriathlon in Brokdorf

/// Fast 200 Schüler:innen starteten bei kalten Temperaturen beim Schülertriathlon

Fast 200 Schüler:innen starteten bei kalten Temperaturen beim Schülertriathlon in Brokdorf. Aufgrund der Kälte stand der Triathlon zunächst auf der Kippe: Bei Außentemperaturen von unter 12 Grad darf bei Schulsportveranstaltungen schließlich nicht geschwommen werden. Durch steigende Temperaturen war die Umwandlung in einen Duathlon dann aber doch nicht nötig. So konnten alle Athlet:innen der Altersklassen Schüler:innen C bis Jugend A den Wettkampf mit Schwimmen,



26. Rosenstadt Triathlon 18.06.2023

09:00 - 17:00 Uhr
Schlossplatz 3-5

Veranstalter:
Polizeisportverein Eutin
Jungfernstieg 9
23701 Eutin



Radfahren und Laufen absolvieren. Auch der Mannschaftswettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ wurde ausgetragen: Teams der AVS Itzehoe und Schulen aus Flensburg und Ratzeburg traten gegeneinander an. Flensburg konnte sich dann gegenüber den anderen Teams durchsetzen. AVS-Lehrer, Triathlon-Trainer und Organisator der Veranstaltung André Beltz freute sich

über den Erfolg: „Ich hätte nicht gedacht, dass wir nach der Corona-Pause schon wieder fast 200 Schülerinnen und Schüler hier in Brokdorf begrüßen würden. Das war Spitze. Ein besonderer Dank gilt den vielen Helfern, die dafür gesorgt haben, dass die Veranstaltung hervorragend ohne Zwischenfälle ablief.“



▲ Schüler:innen und Helfer:innen trotzen der Kälte und machen den Schülertriathlon zum Erfolg. » Foto: André Beltz



viking triathlon

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!

24. Juni 2023 » Schleswig

Wir sind Ausrichter der Landesmeisterschaften über die Mitteldistanz!

Jetzt anmelden unter www.viking-triathlon.de

So. 2. Juli 2023

14. SCI-Triathlon

25560 SCHENEFELD, LOUISENBAD



Anmelde-
schluss
08.06.2023

1. Viking-Triathlon in Schleswig

/// Emotionale und heiße Premiere eines neuen Triathlon-Highlights

Bei hochsommerlichen Bedingungen feierte der Mitteldistanz-Triathlon an der Schlei eine nahezu perfekte Premiere, die in Sachen Stimmung und sportlicher Qualität alles bot, was sich Ausdauersportler:innen und Publikum von einem Event dieser Art versprechen. Über 400 Aktive waren an der Schlei auf den Beinen und stellten sich bei drückender Hitze dem Dreikampf, der mit dem 1,9 km langen Schwimmen in der angenehm warmen und ruhigen Schlei für alle ideal begann. Das 90 km Radfahren auf der kompletten gesperrten Bundesstraße 76 wurde dann schon etwas mehr zur Härteprobe. Während es die einen genossen, auf der flachen Strecke ohne Anstiege oder Abzweigungen einfach den Kopf ausschalten zu können und aufs Tempo zu drücken, wurde die Strecke für andere auch zur mentalen Geduldprobe zwischen Asphalt und Sonne. Beim abschließenden Laufen warteten in Schleswig dann bei heißen Temperaturen knackige 21,1 Laufkilometer zwischen Dom und Schloss, auf denen auch einige gestandene Langdistanz-Triathlet:innen an ihre Grenzen kamen und manche sogar das Rennen vorzeitig abbrachen. Wer nach insgesamt 113 Kilometern das Ziel erfolgreich erreichte, wurde von Veranstaltern und Publikum aber als „Fjordlegend“ ausgiebig gefeiert. Das zusätzliche und einmalige Prädikat, erste Viking-Triathlon-Siegerin der neueren Geschichte zu sein, sicherte sich Victoria Best vom SV Enge-Sande (4:33:48 Std.) vor der Hamburgerin Lisa Femerling (4:45:45 Std.) und Nele Siegmeier vom Tri-Team Neumünster (4:49:09 Std.). „Es war so anstrengend. Ich bin fix und fertig. Offenbar hatte ich wohl schon bisschen vergessen, wie hart ein halbe Langdistanz sein kann. Man ist mehr am Limit als bei der ganz langen Strecke“, erklärte Best nach ihrem Zieleinlauf unter Hinweis auf das höhere Tempo in allen drei Disziplinen. Mit ihrem Gesamtsieg schnappte sich Best auch die Titel der Landesmeisterin.

Das Rennen der Männer erbrachte ebenfalls einen souveränen Sieger. Der 25-jährige Hamburger Niklas Hempfling kam nach 3:57:34 Stunden ins Ziel vor seinem Vereinskameraden Markus Rühlmann vom Tri-Team Hamburg (4:06:25 Std.). „Die Strecke war echt toll und ich habe mich wirklich auch über das Wetter gefreut“, erklärte Hempfling. Hauke Timme vom USC Kiel wurde auf den vertrauten Strecken nahe seiner Fahrdorfer Heimat in 4:07:28 Stunden Gesamtdritter und neuer Landesmeister.

Niels-Peter Binder



▲ Gute Laune beim ersten Wechsel nach dem Schwimmen in der Schlei. » Foto: Niels-Peter Binder



**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**



▲ Prominenter Starter an der Hallig: Ex-Weltmeister Daniel Unger. » Foto: Peter Schmidt

15. Hallig-Dreathlon in Langenhorn

/// Weltmeister Unger zeigt sich beeindruckt – Lukas Schnödewind und Jenny Jendryschik gewinnen

Der gemeinsame Spirit, an einem Sommerabend an der Nordsee etwas sportlich freakiges unternehmen zu wollen, sorgte zusammen mit strammem Westwind und einer aufgewühlten Nordsee wieder für die perfekte Mischung, um beim Hallig-Dreathlon allen Beteiligten den erhofften Erlebniskick zu geben. 10 km Radfahren, 5,3 km Laufen, 400 m Schwimmen und nochmal die gleichen Strecken wie zuvor Laufen und Radfahren – der Wettkampf, bei dem die drei Triathlondisziplinen umsortiert und erweitert werden, war viele Jahre eher ein Treffpunkt für den harten Kern der nordfriesischen Triathlonszene. Inzwischen hat sich der Ausdauerwettbewerb herumgesprochen und immer mehr Neugierige aus anderen Regionen an die Westküste lockt. Mit rund 130 Aktiven konnte erneut eine Rekordbeteiligung verbucht werden.

Zu denjenigen, die vom Hallig-Dreathlon gehört hatten und sich einmal live ein Bild machen wollte, gehörte auch Daniel Unger. Der 44-jährige Triathlon-Weltmeister von 2007 weilte als Trainer anlässlich des Welt-Cup-Triathlons in Hamburg und gönnte sich einen sportlichen Abstecher nach Nordfriesland. „Das war ein wundervoller Abend. Ich werde an meiner Performance arbeiten und

zurückkommen“, kündigte der Ex-Weltmeister an, nachdem er nach 1:32:10 Stunden mit seinem geliehenen Rad auf Platz 13 über die Ziellinie gerollt war. Dass er nicht mehr ganz das Tempo auf die Strecke bringen kann, um die Spitzenplätze zu belegen, störte Unger bei allem immer noch vorhandenen Ehrgeiz nicht.

Die für das Tri-Team Hamburg startende Jenny Jendryschik gewann bei den Frauen in 1:23:43 Stunden mit klarem Vorsprung vor Lea Lützen (1:30:15 Std./ FC St. Pauli) und Lokalmatadorin Mia Söth (1:33:44 Std./ SV Enge-Sande). Bei den Männern gewann der Rendsburger Lukas Schnödewind in 1:15:40 Stunden ebenfalls zum zweiten Mal in Folge und ließ den Büdelsdorfer Leif Johannsen (1:17:19 Std.) sowie den Lübecker Erik Hertel (1:21:23 Std.) hinter sich.

Niels-Peter Binder



▲ Startschuss an der Niebüller Wehle. » Foto: Holger Jessen-Thiesen

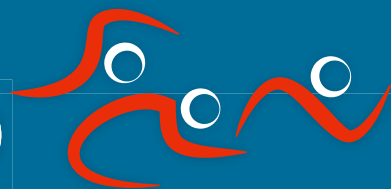
7. Nospa-After-Work-Triathlon in Niebüll

/// 70 Aktive an der Wehle, Zwei Sieger Kopf an Kopf

Das Ambiente hätte für ein abendliches Triathlonfest kaum besser sein können. Malerische Abendsonne, mildes Sommerwetter und angenehme Badetemperaturen an der Wehle boten in Niebüll die Kulisse für den 7. Nospa-After-Work-Triathlon, bei dem knapp über 70 Aktive ihre Form im Ausdauer-Dreikampf aus Schwimmen, Radfahren und Laufen testeten. Die Veranstalter vom TSV Rot-Weiß Niebüll und vom Triathlon-Team Südtondern hatten sich zwar mehr Teilnehmende erhofft, waren sich jedoch bereits im Vorfeld schnell einig, sich auch von einer etwas geringeren Resonanz in diesen Zeiten nicht entmutigen zu lassen.

Die neu eingeführten Wettbewerbe für Kinder und Jugendliche öffneten den Nospa-After-Work-Triathlon immerhin auch für eine neue Zielgruppe, die in den kommenden Jahren für noch mehr Action an der Badestelle an der Wehle sorgen könnte.

Auf dem Podium des 7. Nospa-After-Work-Triathlons standen dieses Mal sogar Asse aus Frankreich und Hessen, die beim ungewöhnlich windstillen Triathlon zwischen den Windrädern ordentlich aufs Tempo drückten. Da es im Hauptwettkampf der Erwachsenen (500 m Schwimmen – 19 km Radfahren – 3,5 km Laufen) zwei Wertungen gab, durften am Ende des Tages die beiden zeitgleichen Sieger der Männer sogar beide gleichermaßen als Gewinner jubeln. Im „Jedermensch“-Wettbewerb für die Athlet:innen ohne Startpass führte der Hesse Marcel Krug das Ranking an, während der Glücksburger Volker Polland die Wertung der Startpassinhaber gewann. Beide erreichten nach 51:48 Minuten zeitgleich das Ziel. Als drittschnellster Mann des Tages



Förde Triathlon

34. KN Förde Triathlon 2023



Reventlowwiese, Kiellinie

13.8.2023

Sprinttriathlon
Landesliga SH

Anmeldestart 15.1.2023

Kieler Nachrichten 

kiel-triathlon.de

überquerte der Sylter Dirk Petersen nach 52:56 Minuten die Ziellinie. Als schnellste Athletin des Tages setzte sich aber schließlich Mayra Tobian von der DLRG Glücksburg in Szene. Die 24-jährige bewältigte den Dreikampf in exakt einer Stunde und gewann die „Jedermensch“-Wertung. Über einen unverhofften Sieg in der Sprintwertung jubelte kurz danach indes Lokalmatadorin Kerrin Janneck von Fri Ööwingsfloose (1:02:55 Std.) In den neu eingeführten Nachwuchswettbewerben glänzten nordfriesische Talente ebenso wie dieweit gereisten Gäste. Im Jugendrennen hatten Alva Nissen (SV Enge-Sande) und Jonas Hamm (USC Kiel) die Nase vorn. Den Kinderwettkampf gewannen die Französin Lili Beck (TGV 54) und Emil Herrmann (Sülfeld).

Niels-Peter Binder

▼ *Lasse Carstens und Johann Mandel teilten sich den Sieg bei den Schülern.*
» Foto: Peter Schmidt



15. Wanderup-Triathlon

/// Über 200 Aktive genießen Sommerstimmung

Zur 15. Auflage des Wanderup-Triathlons passte wieder alles so, wie es die Triathlonfreunde am spätsommerlichen Ausdauerdreikampf am Badensee der Geestgemeinde schätzen gelernt haben. Interessante sportliche Vergleiche mischten sich mit viel Geselligkeit und sportlicher Fachsimpelei bei Teilnehmern und Zuschauern zu einem gelungenen Triathlon-Tag am Badensee, den viele bis zur letzten Minute auskosteten.

Auf der Sprintdistanz (500 m Schwimmen – 20 km Radfahren – 4,5 km Laufen) gewann Lukas Schnödewind in starken 52:32 Minuten – eine der schnellsten Siegerzeiten in den 15 Jahren des Wanderuper Triathlons. Mit Leif-Erik Wichmann (Triathlon Dänischer Wohld) hatte er allerdings einen starken Verfolger im Nacken, der sich nie ganz abschütteln ließ und nach 53:30 Minuten mit weniger als einer Minute Rückstand folgte. Auch Benjamin Haas vom TSV Ladelund blieb stets vorn mit dabei und wurde in 53:59 Minuten Dritter.

Der Sieg bei den Frauen war indes noch deutlich umkämpfter. Drei fast gleichaltrige junge Damen, die gerade erst ihre 20. Geburtstage hinter sich haben, standen am Ende gemeinsam auf dem Podium. Nach einem heißen Duell mit Sarah Dohse (USC Kiel) durfte Mia Söth vom SV Enge-Sande erstmals als Gesamtsiegerin des Wanderup-Triathlons jubeln. Nach einem Kopf-an-Kopf-Vergleich mit ihrer langjährigen Sportfreundin aus Kiel, mit der sie fast täglich Nachrichten austauscht, gewann Mia Söth in 1:00:42 Stunden das Rennen. Dohse (1:00:48 Std.) folgte mit nur sechs Sekunden Rückstand. Lena Miller vom SC Itzehoe wurde in 1:03:18 Stunden Dritte.

Während sich Mia Söth und Sarah Dohse trotz engster Freundschaft im Kampf um den Sieg nichts schenkten, demonstrierten die beiden Itzehoer Talente Lasse Carstens und Johann Mandel beim Einsteigertriathlon (300 m – 10 km – 3 km) die Alternativvariante und liefen nach 39:27 Minuten Hand in Hand zeitgleich ins Ziel.

Als schnellste Frau unter den Einsteigerinnen überraschte Wiebke Rottschäfer vom STV Sörup.

Niels-Peter Binder

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

Texte: Sinja Köhne, Niels-Peter Binder,
Jens Völling, Harald Kitzel, Bettina Lange,
Lars Krieger, Lena Schott, Lukas Schott,
Stefan Schröter, Thelse Schilling

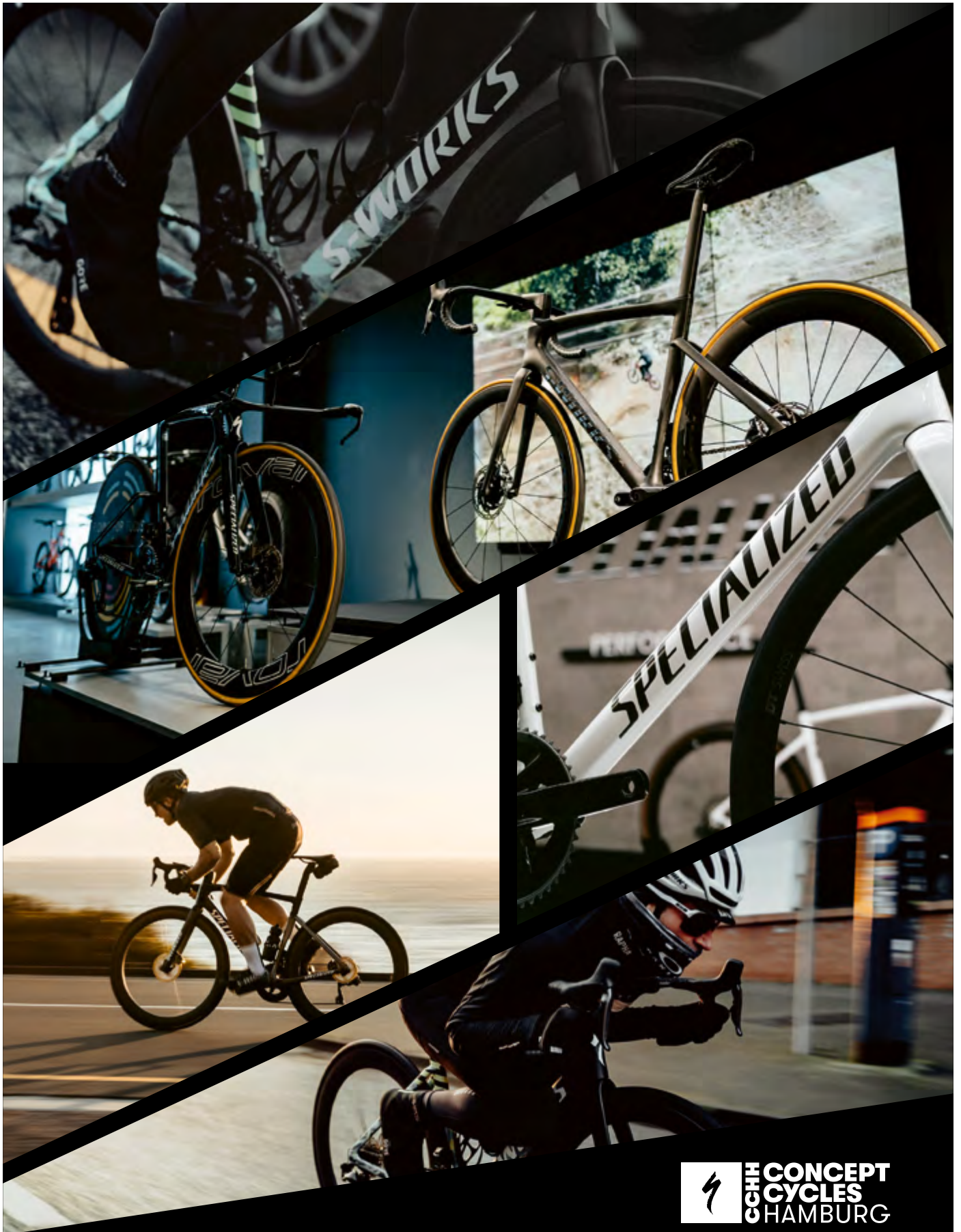
Fotos: Niels-Peter Binder, Peter Schmidt,
Lukas Schott, Harald Kitzel, Dragos Protung,

Sven Seele, Sinja Köhne, Jannik Weidmann,
Sparkassen Kanal Triathlon, André Beltz,
Holger Jessen-Thiesen, DTU

Titelfotos: Lukas Schott, privat

Gestaltung: Julia Mönkehaus, www.moenke.haus

Auflage: 500 Exemplare



SPECIALIZED PREMIUM STORE BY CCHH
Jungfernstieg 40, Hamburg

SPECIALIZED SERVICE CENTER BY CCHH
Meisenstr. 19 A, Hamburg

www.specialized-hamburg.de • 040 589 555 78

PICOCYCLES



AERO HAT VORFAHRT Neue Wege und Abenteuer Triathlonräder & Zeitfahrräder



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