



Triathlon ganz oben

SHTU-Jahrbuch 2023/2024



OSTSEEMAN

TRIATHLON GLÜCKSBURG

NEW CHALLENGE

3.- 4. August 2024



3.8 km | 1.9 km



180 km | 90 km



42.1½ km | 21.1 km



SEI DABEI!



TRIATHLON IM HAWAII DES NORDENS!



Deutsche
Triathlon Union

DEUTSCHE
MEISTERSCHAFTEN
2024
TRIATHLON-MITTELDISTANZ





Liebe Triathletinnen und Triathleten,

erneut ist ein Jahr vergangen und unser traditionelles Jahrbuch mit vielen Geschichten, Zahlen und Fakten ist fertiggestellt. Erstmals wird es ausschließlich als digitale Version im pdf-Format zur Verfügung gestellt. Wir denken, dass dies im Sinne von Ressourcenschonung zeitgemäß ist und hoffen auf euer Verständnis. Ich danke erneut Sinja Köhne für die Zusammenstellung der Texte und Fotos. Ebenso gilt der Dank allen Autoren und Autorinnen aus den Vereinen für ihre Storys.

Dieses Jahrbuch richtet noch einmal den Blick auf das vergangene Jahr 2023. Im Veranstaltungsbereich ging es deutlich weiter aufwärts. Zurückgehende Bereitschaft zum ehrenamtlichen Engagement und steigende Kosten sind aber weiterhin große Herausforderungen vor denen wir alle stehen. Wie dem erfolgreich begegnet werden kann, zeigt die Schülerveranstaltung in Bargteheide. Vorbildlich, wie dort schon die Nachwuchsathletinnen und –athleten in Verantwortung genommen werden und einen herausragenden Job machen. Es war eine Freude zu sehen, wie ein ganzer Verein sich mit der Veranstaltung identifiziert und somit diesen Tag zu einem großen Erfolg gemacht hat.

Als Präsident der SHTU war es mein Ziel, mehr Menschen für ein Engagement auch auf Verbandsebene zu motivieren. Als Beispiel kann hier der erfolgreiche Weg zur Etablierung einer satzungsgemäßen Jugendvertretung gesehen werden. Der große Einsatz unseres Vizepräsidenten Breitensport/Jugend/Frauen, Harald Kitzel, und des Sprechers des Jugendausschusses, Olliver Renke, hat Früchte getragen. Dafür ist den beiden sehr zu danken. Nun wünsche ich der Triathlonjugend Schleswig-Holstein mit ihrem neu gewählten Vorstand einen guten Start.

Eine sehr offensichtliche Weiterentwicklung hat unsere Webseite, jetzt im DTU-Design, erfahren. Ich hoffe, dass wir unser zentrales Informationsmedium damit interessanter, besser lesbar und so auch informativer gestaltet haben. Ergänzt wird dieser Teil der Verbandskommunikation durch die sozialen Medien und den Newsletter.

Die genannten Beispiele zeigen sehr deutlich, wie wichtig Engagement in einem Verband sind. Um die Kontinuität der Arbeit sicher zu stellen, benötigen wir Verstärkung. „Wir können die Anforderungen an unsere Arbeit nur gemeinsam, auf möglichst viele Schultern verteilt, bewältigen.“ Die Botschaft dieses Zitates aus meinem letztjährigen Grußwort habe ich sehr deutlich in diesem Jahr gespürt. Wir konnten unsere vielfältigen Aufgaben nur gemeinsam lösen. Dafür möchte ich mich sehr herzlich bei allen Kolleginnen und Kollegen aus dem Präsidium und Vorstand sowie der Geschäftsstelle bedanken.

Bernd Lange, SHTU-Präsident

SHTU-Team



Präsident
Bernd Lange
Feuerbachstr. 1
24107 Kiel
Tel: 0176.5533 64 66
praesident@shtu.de



Vizepräsident Leistungssport
Merten Radeleff
Tel: 0173.622 94 04
vizepraesident-leistungssport@shtu.de



Geschäftsstelle
Jacqueline Bülow
Zum Forellensee 1a
24802 Kleinvollstedt
Tel: 043 30.99 94 -53
Fax: -54
geschaeftsstelle@shtu.de



Vizepräsidentin Finanzen
Kerstin Tews
24114 Kiel
Tel: 0171.367 72 99
vizepraesidentin-finanzen@shtu.de



Vizepräsident Breitensport, Frauen, Jugend
Olliver Renke
vizepraesident-breitensport@shtu.de

Buchhaltung
Julia Bülow

Vertrauenspersonen in der SHTU

Als präventionsmaßnahme gegen sexualisierte Gewalt (PsG) sind zwei Vertrauenspersonen Ansprechpartner:



Kampfrichterwart
Rüdiger Stamp
Franckestr. 3
24118 Kiel
Tel: 0173.153 66 29
kampfrichterwart@shtu.de



Lehrwart
Sven Schulze
Kolberg-Körllin-Str. 13
23843 Bad Oldesloe
Tel: 04531.670 188
lehrwart@shtu.de



Kerstin Lis, Malente
Tel: 01512.8767243



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



Ligabeauftragter
Christian Loß
Weidenkamp 6
21039 Escheburg
Tel: 0170.477 19 03
landesliga@shtu.de



Falk Freidel, Eutin
Tel: 0162.1703634



Pressewartin
Sarah von Cossart
presse@shtu.de



Antidopingbeauftragte
Kaja Schröder
antidoping@shtu.de

Jugendvorstand



Landestrainer
Carsten Krömer
Baß 1
24623 Großenaspe
Tel: 0171.799 40 87
landestrainer@shtu.de



Schulsportbeauftragter
André Beltz
schulsport@shtu.de



Jugendwart
Ben Ullmann
jugendwart@shtu.de



Jugendtrainerin
Alegria Bradtke



Jugendtrainerin
Alicia Stölting



Stellvertreder Jugendwart
Rune Löschen



Jugendtrainer
Rune Löschen



Verbandsarzt
Oke Büll

Beisitzer
Jakob Fuckerirer

Beisitzer
Tjark Renke

Kadersprecher:in
Constantin Johannsen,
Cosmea Heinze

SHTU- Verbandsnachrichten

SHTU-Verbandstag in Rethwisch

SHTU-Verbandstag verabschiedet neue Satzung und wählt neue Vorstandsmitglieder

Wichtigster Tagesordnungspunkt war die Verabschiedung einer neuen Satzung, die nach über 10 Jahren einer Überarbeitung bedurfte. Die wichtigsten Änderungen bezogen sich auf die Neuordnung des Stimmrechtes nur noch für gewählte Vorstandsmitglieder, die Einführungen von ergänzenden Ordnungen, die die Basis für den Geschäftsbetrieb des Verbandes regeln sollen und die Möglichkeit in Zukunft eine weitere Position im Präsidium für den Bereich Veranstaltungen zu besetzen. Ebenso zugestimmt wurde seitens der Mitglieder der vorgelegten neuen Jugendordnung. Kurzfristig hatte der Vorstand einen Dringlichkeitsantrag zur Änderung der Gebührenordnung bezüglich des sog. Anti-Doping-Euro eingebracht. Da die konkreten Kosten für die regelmäßig durchgeführten

Präventionsmaßnahmen und Informationsveranstaltungen geringer waren als erwartet, konnten die Mittel nicht in der erwarteten Höhe zweckgebunden verausgabt werden. Nach kurzer Diskussion wurde entschieden, dass der Anti-Doping-Euro im Jahr 2024 vorerst ausgesetzt werden soll. Der Vorstand wurde beauftragt nun gemeinsam mit den Veranstaltern nach alternativen Möglichkeiten der Verwendung zu suchen.

Bei den Wahlen konnten

erfreulicherweise alle Ämter wieder besetzt werden. Nach vier Jahren als Vizepräsident hat sich Harald Kitzel nun nicht mehr zur Wahl gestellt. Als sein Nachfolger wurde Olliver Renke (TSB Flensburg), ehemals Vorsitzender des Jugendausschusses, für den Bereich Breitensport, Jugend und Frauen ebenso einstimmig gewählt wie Sarah von Cossart (TriSport Lübeck) als neue Pressewartin. Sie folgt auf Sinja Köhne, die sich nach 3 Jahren aus beruflichen Gründen nicht mehr zu Wahl stellte. Kerstin Tews (Vizepräsidentin Finanzen), Rüdiger Stamp (Kampfrichterwart) und Dietmar Anke (Sportwart) wurden in ihren Ämtern bestätigt.

„Ich freue mich, dass die Satzung nahezu einstimmig verabschiedet wurde und auch bei den Wahlen alle Positionen wieder besetzt werden konnten. Damit sind wir für nächste Zukunft gut aufgestellt,“ zeigte sich Präsident Bernd Lange zufrieden mit dem Verlauf.

Bericht des Vizepräsidenten Breitensport, Jugend, Frauen

Lehrgänge

Lehrgang für Erwachsene im Dezember

Der Breitensport-Lehrgang für Erwachsene im Dezember fand mit 15 Teilnehmenden wieder guten Zuspruch. Neben Laufstilschulung, Video-Fehleranalyse beim Schwimmen, Athletik, verschiedenen alternativen Ausdauerthemen standen auch sportpsychologische Fragestellungen auf dem Programm.



▲Erwachsenen-Lehrgang im Dezember.
» Foto: Harald Kitzel



▲Im April kamen vier Familien zum
Triathlon-Familien-Lehrgang zusammen.
» Foto: Harald Kitzel

Lehrgang für Familien und Jugendliche im April

Im Rahmen der LSV-Sportjugend-Aktion „Familien in Bewegung“ kamen zu einem Triathlon-Familien-Lehrgang vier Familien mit insgesamt 14 Personen zusammen. Da das Bettenkontingent in der Malenter Sportschule nicht ausgereizt war, hatten 5 Jugendliche aus SH kurzerhand die Möglichkeit, an einem abwechslungsreichen Programm teilzunehmen. Alle Dozent:innen haben es verstanden, die bei den Teilnehmenden durch Alter und Vorerfahrung unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen auszugleichen und allen gleichermaßen Spaß und individuelle Fortschritte zu ermöglichen. Auffällig war, wie untereinander jederzeit Kooperation und Hilfsbereitschaft großgeschrieben wurde.

Freiwasser-Lehrgänge

Im Juni und Juli wurden Freiwasser-Lehrgänge speziell für Frauen angeboten, in Schenefeld (Bild) mit Uta Wolgast und in Malente mit Kerstin Fischer.

Nach Theorie und Sicherheit im Wasser waren Aufwärmeinheiten mit Steigerungsläufen im Neo angesagt. Im Wasser wurde geübt zu peilen und vorne zu atmen, es wurde gezogen und gezerrt, ganz wie im wirklichen Wettkampfgeschehen mitunter üblich. Geübt wurden natürlich Wasser- und Landstarts, ebenfalls mit etwas Gerangel. Taktische Hinweise kamen nicht zu kurz, ebenso Streckenschwimmen mit Wasserschatten und Überholmanövern. Intensive zwei Stunden waren allzu schnell vorbei. Dank an beide Dozentinnen.

► Freiwasser-Lehrgang in Schenefeld mit Uta Wolgast



Triathlon-Jugend

Erstmals wurde unter Initiative des Jugendausschusses ein Saisonabschlusswochenende mit einem bunten Programm für Jugendliche in Bad Segeberg veranstaltet. Bei der anschließend in Bad Bramstedt durchgeführten Jugendvollversammlung der SHTU waren sieben stimmberechtigte Vereine vertreten. Der Entwurf der Jugendordnung wurde einstimmig bei der Jugendvollversammlung und dem Verbandstag angenommen und gilt somit als verbindlich. Neu gewählt wurden Ben Ullmann als Jugendwart, Rune Löschen als stellvertretender Jugendwart, Jakob Fuckerirer und Tjark Renke als Beisitzer sowie Cosmea Heinze und Constantin Johannsen als Kadersprecher:in. Bei den Wahlen konnte unser Ziel erreicht werden, dass junge Menschen Verantwortung für die Jugendarbeit in unserem Sport übernehmen. Sowohl der neue Jugendwart als auch sein Stellvertreter stammen aus dem Jahrgang 2004. Zwei weitere Vorstandsmitglieder sind 14 und 15 Jahre alt, hinzu kommt laut Jugendordnung der oder die gewählte Kadersprecher:in kraft Amtes.

Der Jugendvorstand hat sich zum Ziel gesetzt, sich zukünftig neben dem Schüler- und Jugend-Cup verstärkt für überfachliche Maßnahmen (z.B. Hochseilgarten, Freizeit-Lehrgänge) einzusetzen und Netzwerk-Arbeit unter den jugendlichen Trias zu bilden.

Wie in jedem Jahr „von Frauen für Frauen“

In Malente war im Oktober wieder einmal alles bereit: 18 Frauen aus ganz Schleswig-Holstein reisten am Freitagnachmittag an, um mit Kerstin Fischer und vier weiteren Referentinnen ein anstrengendes aber lehrreiches Wochenende zu verbringen.

Gut gelaunte Ladies feilten unter „strengen“ Augen an ihrer Schwimmtechnik, ließen sich von Anna-Lena Ehlert in sportpsychologische Prinzipien einweihen, absolvierten einen Indoor-Triathlon und nutzten die schönen Wetterbedingungen am Sonntag, um im Wald ein Cross-Wechsel- und Koppeltraining zu bestehen. Nach und vor dem TV-Bericht aus Hawaii von der Iron-Women-WM kam natürlich der individuelle Gedankenaustausch nicht zu kurz.

Beim Abschlussgespräch am Sonntagnachmittag war als einziger Mann der Vizepräsident Breitensport „zugelassen“. Er traf auf 18 durchweg „geschaffte“ aber begeisterte Teilnehmerinnen, die sich mit einem langen Applaus bei Kerstin und Cara Fischer, bei den Dozentinnen Anna-Lena, Uta und Thelse bedankten.

Harald Kitzel,

Vizepräsident Breitensport, Frauen und Jugend



▲ Auch dieses Jahr hieß es wieder „von Frauen für Frauen“ beim Frauenlehrgang in Malente. » Foto: Natascha Trost



▲ Der SHTU-Jugendvorstand, von links: Ben Ullmann, Jakob Fuckerirer, Tjark Renke, Rune Löschen. » Foto: Harald Kitzel

Bericht des Lehrwartes

Trainer:innen-C-Ausbildung in Malente

Vom 04.-09. September hat die SHTU wieder die Ausbildung Triathlon-Trainer:in-C in Malente angeboten. Mit 18 Teilnehmenden war der Lehrgang ausgebucht. Am ersten Tag ging es mit Laufschule, Trainingslehre und einer Fragerunde mit dem Landestrainer Carsten Krömer und Vizepräsident Leistungssport Merten Radeleff los. Darauf folgten Fehleranalyse und Techniktraining in der ersten Triathlon-Disziplin - dem Schwimmen. Außerdem standen an Tag zwei der Kinder- und Jugendschutz im Sport, Athletiktraining, Prävention und Antidoping auf dem Plan. Am dritten Tag ging es mit Training für Kinder und Jugendliche, Versicherungsschutz und Ernährung im Sport weiter. Auch Themen wie Regeneration und Mobilisation waren Programm. Der vierte Tag hielt einen besonderen Referenten bereit: Bundestrainer „Freiwasser“ Constantin Depmeyer informierte zum Freiwasserschwimmen. Darüber hinaus waren Trainingslehre, Techniktraining mit dem Rad und das Regelwerk Themen des vierten Tages. Am vorletzten Tag bestand das Programm aus Bikefitting, Leistungsdiagnostik, Laufanalyse und Mentalem Training.

„Ein besonderer Dank geht an das Referententeam und Harald Kitzel. Ohne die würde es nicht funktionieren!“, so Sven Schulze, Lehrwart und Organisator der Ausbildung.

*Sven Schulze,
Lehrwart*



▲ Die Teilnehmenden des C-Lizenz-Lehrgangs.



- ▲▲▲ Bikefitting stand am vorletzten Tag auf dem Programm.
- ▲▲ Training im Freiwasser war ebenfalls Teil des Lehrgangs.
- ▲ Techniktraining auf dem Rad wurde in der Halle durchgeführt.

» Foto:Sven Schulze

TSV Bargteheide

Erfolgreiches Jahr für Bargtheides Triathlonabteilung

Die Triathletinnen und Triathleten des TSV Bargteheide können auf eine erfolgreiche Saison 2023 zurückblicken. Sowohl der Nachwuchs, als auch die offene Klasse sowie die Agegrupper waren bei den verschiedensten Wettkämpfen überaus erfolgreich.

Die kleinsten und jüngsten etablierten sich mit einigen Landesmeistertiteln im Duathlon und im Triathlon. Auch beim Bundesentscheid von Jugend trainiert für Olympia in Berlin war das Schulteam, welches fast ausschließlich aus dem Nachwuchs des TSV Bargteheide bestand, erfolgreich und konnte im unteren Mittelfeld mitmischen.

Der 26. Schülertriathlon fand mit einer Rekordbeteiligung von 528 Starterinnen und Startern statt. Bei bestem Wetter wurde wieder ein unvergleichliches Triathlonfest gefeiert, welches seit langem im ganzen Land beliebt und im Veranstaltungskalender fest verankert ist.

Auch im Ligabetrieb mischten die Bargtheider Athletinnen und Athleten erfolgreich mit. Das Damenteam konnte sich in der 2. Bundesliga Nord durch starke Leistungen in der Abschlusstabelle über Platz 6 freuen.

Das junge Herrenteam schafften in der Regionalliga Nord mit vereinten Kräften den 2. Platz in der Abschlusstabelle und erreichten dadurch das Recht, in die 2. Bundesliga Nord aufzusteigen. Somit werden 2024 zum wiederholten Mal in der Vereinsgeschichte zwei Bargtheider Teams in der zweithöchsten Triathlonliga vertreten sein.

Die Landesliga Damen schafften den Gewinn in ihrer Klasse und sicherten sich ebenfalls den Aufstieg. Die Bargtheiderinnen werden in der kommenden Saison in der Regionalliga Nord starten. Auch die Landesliga Herren lieferten eine solide Saison ab und erreichten zum Abschluss der Saison den 8. Platz.

Im Bereich der Agegrupper starteten Jens Krohn und Bettina Lange bei der WM in Hamburg über die Sprintdistanz. Jens erreichte in der M65 den Bronzerang



◀ Elke Andersen, Bettina Lange und Anke Rath. » Foto: Angel Moya

und Bettina belegte in der W50 den 2. Platz. Gemeinsam mit Udo van Stevendaal von den 3Maniacs Großhansdorf, Mathias Heineke und Nicole Best gewann Bettina den WM-Titel beim Mixed Team Relay in der Klasse 50-59. Bei der deutschen Meisterschaft über die Sprintdistanz in Bremen konnten Elke Andersen, Bettina Lange und Anke Rath den Mannschaftstitel in der W 50-59 gewinnen. Bettina wurde zudem deutsche Meisterin über diese Distanz.

Das Team des TSV Bargteheide schaffte es wieder einmal, alle Alters- und Leistungsklassen für den Sport zu begeistern und dabei noch tolle Erfolge zu feiern. Das Konzept, jede und jeden nach seinen persönlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten zu integrieren, geht bei uns voll und ganz auf.

Bettina Lange



▲▲ Das Bargtheider Team beim Jtfo Landesentscheid in Kiel.
» Foto: Andreas Hoppe

▲ Jens Krohn und Bettina Lange bei der WM in Hamburg.
» Foto: Lena Schott

SHTU- Nachwuchslandeskader

Berichte von Landestrainer Carsten Krömer



So langsam bekommt man das Gefühl, dass man sich von den Jahren 2021 und 2022 verabschieden kann. Der Nachwuchskader findet langsam aber sicher seine Form und hat eine gute Grundlage bekommen, auf die wir gemeinsam aufbauen können. Nachdem wir im vergangenen September den Innovationspreis gewonnen hatten, haben wir auch die finanziellen Mittel, unsere weiteren Maßnahmen umzusetzen und die Sportpsychologie durch Anna-Lena Ehlert zu einem festen Bestandteil unseres Angebotes als Landesverband zu integrieren. So haben wir die Möglichkeit, sportpsychologische Workshops und bei Bedarf auch Einzelsitzungen anzubieten. Mit dieser zusätzlichen Säule erhoffen wir uns die Basis für eine mentale Stärke, die den Athlet:innen im Training und Wettkampf eine wichtige Unterstützung sein wird. Darüber hinaus starten wir wie gewohnt mit vielen Lehrgängen in Malente, dem Wintertrainingslager in Rabenberg und dem Radtrainingslager in der Toskana, um unserem Nachwuchs einen guten Start in die neue Saison zu ermöglichen.

29./30.04.2023

Duathlon DM in Halle: Lena Wichmann ist Deutsche Meisterin

Nach langem, krankheitsbedingtem Ausfall, war dies nun ihr erstes Rennen, in dem sie sich zurückgemeldet hat. Lena Wichmann (SG Athletico Büddelsdorf) ist Deutsche Meisterin (JugA) im Duathlon geworden. Schon während der ersten beiden Laufrunden (2 km) entfernte sich eine kleine Gruppe von 3 Athletinnen vom Hauptfeld. Doch bereits in der ersten (von 3 Runden) Radrunde fuhr die Landeskaderathletin einen Vorsprung von knapp einer Minute raus. Diesen komfortablen Vorsprung konnte Lena mit in die Wechselzone zum abschließenden 5 km-Lauf nehmen. Dort hatte sie zu jeder Zeit einen Blick auf die Konkurrentin und konnte das Rennen am Ende mit knapp 1 Minute Vorsprung sicher nach Hause laufen. Ebenfalls in diesem Rennen konnten Lene Frenzel (TriSport Lübeck) mit Platz 7 und Cosmea Heinze (SV Rethwisch) auf Platz 8 dazu beitragen, dass das 3er Team den 1. Platz in der



▲ Lena Wichmann gewinnt die Duathlon DM.
» Foto: privat

Mannschaftswertung erreichte. Auch bei den jüngsten Mädchen (Jug B) konnten gute Platzierungen erzielt werden. Bette Schwarz (TriSport Holstein) sorgte auf den letzten 150 m dafür, dass sie einen 3. Platz in der Einzelwertung bekam. Es hat sich gelohnt, dass sie bis auf den letzten Meter einen Endspurt lieferte, welcher einen 4 Zehntel Vorsprung zur 4. sicherte. Mit Anna Hoppe (TSV Bargtheide) auf Platz 8 und Sarah Sandau (TriSport Holstein) auf Platz 12 haben es die jungen Athletinnen in der Mannschaftswertung auf Platz 2 geschafft. Ebenfalls in diesem Rennen waren Aili Hoffmann (TSV Bargtheide) Platz 13 und Sanni

Bradtke (TriSport Lübeck) auf Platz 20 erfolgreich unterwegs. Bei den ältesten Frauen konnte Laura Mählmann (SC Itzehoe) einen 3. Platz erringen. Bei den jungen Männern in der B-Jugend konnte Jaron Kollmeier (TriSport Lübeck) einen hervorragenden 3. Platz erkämpfen, gefolgt von Lasse Reusch (TriSport Lübeck) mit Platz 7. Adrian Heigelmann (TriTeam Neumünster) konnte mit Platz 20 noch dazu beitragen, dass das Team in der Mannschaftswertung auf Platz 2 kam. Ebenfalls in der Altersklasse kam Jakob Fuckerirer (Eckernförder MTV) auf Platz 24. Frisch aus dem Krankenlager erschien Leon Raeder (TSV Bargtheide) auf der Bildfläche – eigentlich wurden keine großen Erwartungen gestellt, doch Leon lies es sich nehmen, immer mehr am Renngeschehen teilzunehmen. Eine großartige Leistung wurde am Ende mit Platz 2 belohnt. Sein Vereinskamerad Noah Gabers entschied sein Rennen mit Platz 5. Im JugA-Rennen startete zum ersten Mal im SHTU-Einteiler Julius Schaper (TriSport Lübeck), trotz heftiger Wadenkrämpfe konnte Julius am Ende sein Rennen mit Platz 17 beenden.

14.05.2023

DTU-Cup in Forst

Bjarne Rehkamp (BSP Potsdam/SV Rethwisch) startete 2019 seine ersten Gehversuche bei den DTU-Cups mit Platz 55 und fing an, sich kontinuierlich zu verbessern. Der Fleiß zahlt sich aus: Am vergangenen Sonntag erreichte er einen hart erkämpften 3. Platz. Leon Raeder (TSV Bargtheide) findet langsam wieder in seine Form und hat mit seinem 27. Platz einen Anfang gestartet. Im Jugend-B-Rennen kam es nach einem super Start für Jaron Kollmeier und Lasse Reusch (beide TriSport Lübeck) aufgrund eines Fahrfehlers eines weiteren Athleten zum Sturz. Vorsichtshalber hat man beide direkt ins Krankenhaus gebracht, wo große Probleme ausgeschlossen werden konnten. An dieser Stelle möchten wir anderen Verbänden (unsere Freunde aus Hamburg und Bremen), die Potsdamer und weiteren dafür danken, dass sie uns in dieser Situation zur Seite standen!

Bette Schwarz (TriSport Holstein) machte im Jugend-B-Rennen den 24. Platz in ihrer Altersklasse. Ihre Freundin Sarah Sandau (TriSport Holstein) landete auf Platz 34.

Auch die Kleinsten haben alles gegeben: Aili Hoffmann (TSV Bargtheide), Zoey Niemann (VfL Oldesloe), Sanni Bradtke (TriSport Lübeck), Adrian Heigelmann (TriTeam Neumünster) und Jakob Fuckerirer (Eckernförder MTV). „Für mich sind die Platzierungen nicht wichtig. Wichtig ist für mich, dass die Lütten ihre Erfahrungen sammeln dürfen und somit ein ganz anderes Verständnis für das Training entwickeln. Ich habe mich riesig über deren Einsatz gefreut und weiß, dass in ihnen viel Potenzial schlummert, welches die Heimatvereine und ich in den nächsten Jahren entwickeln werden“, sagt Landestrainer Carsten Krömer.

Jan Fuckerirer (BSP Potsdam/Eckernförder MTV), hat gerade frisch in Potsdam angefangen und bei der Jugend A den 30. Platz belegt. „Mit Platz 30 war er natürlich nicht zufrieden, doch es braucht jetzt einfach Zeit, um die ganzen Umstellungen zu eigen zu machen“, sagt Carsten Krömer. Jonas Hamm (USC Kiel) belegte Platz 52.

Bei den Frauen der Jugend A führte Lentje Ortfeld (BSP Potsdam/TriSport Lübeck) mit Platz 17 das SHTU-Team an und konnte so ihren derzeitigen Leistungsstand nach Umstellung der Lauftechnik und des sonstigen Trainings unter Beweis stellen. Auf Platz 25 folgte ihr Lena Wichmann (SG Athletico Büddelsdorf), Cosmea Heinze (SV Rethwisch) auf Platz 32 und Lene Frenzel (TriSport Lübeck) auf Platz 35.



▲ Bette Schwarz erkämpft sich den 3. Platz in Halle. » Foto: privat



▲ Lentje Ortfeld (links) stellt ihre Trainingsumstellung in Forst unter Beweis. » Foto: Jan Papenfuss



▲ Lena Wichmann macht sich bereit für den Triathlon. » Foto: Jan Papenfuss

► Bjarne Rehkamp wird Dritter. » Foto: Sven Seele



11.06.2023

DTU-CUP in Jena

16 Athlet:innen von der SHTU machten sich für den DTU Cup auf den Weg nach Jena. Mit dabei waren ihre Trainer:innen und Eltern (10 !), um die Athlet:innen bei dem spannenden Format (2 x 3 Supersprint) anzufeuern.

Lena Wichmann (SG Athletico Büddelsdorf) und Jaron Kollmeier (TriSport Lübeck) fanden ihre Form und konnten mit einem guten Ergebnis im warmen Jenaland aus dem Rennen gehen: Lena erlangte den 9. Platz und Jaron den 6.

Ebenfalls ist eine positive Entwicklung bei Jan Fuckerirer (Eckernförder MTV/BSP Potsdam) zu sehen, dessen Umzug zum BSP Potsdam erst Anfang des Jahres stattgefunden hat: Er beendete den Wettkampf auf Platz 13.

Alle weiteren Athlet:innen haben sich super geschlagen und sind auf dem richtigen Weg:

Jugend A weiblich

- Lentje Ortfeld (TriSport Lübeck/BSP Potsdam): 17. Platz
- Cosmea Heinze (SV Rethwisch): 21. Platz
- Lene Frenzel (TriSport Lübeck): 28. Platz

Jugend A männlich

- Julius Schaper (TriSport Lübeck): 43. Platz
- Jonas Hamm (USC Kiel): 49. Platz

Jugend B weiblich

- Bette Schwarz (TriSport Holstein): 27. Platz
- Aili Hoffmann (TSV Bargtheide): 31. Platz
- Zoey Niemann (VfL Oldesloe): 34. Platz
- Anna Hoppe (TSV Bargtheide): 35. Platz
- Sarah Sandau (TriSport Holstein): 37. Platz
- Sanni Bradtke (TriSport Lübeck): 39. Platz



▲ Jaron Kollmeier auf der Laufstrecke in Jena. » Foto: Guido Kollmeier



▲ Jan Fuckerirer auf dem Weg zum Rad in Jena » Foto: Sven Seele

13.08.2023

DM in Goch

3. Platz für Paul Grindel (MöllnerSV/BSP Potsdam)! Lange konnte Paul an keinem Wettkampf teilnehmen, immer wieder kamen gesundheitliche Probleme dazwischen. Doch bei den Deutschen meldete Paul sich wieder zurück. Zur Freude aller lief er als 3. ins Ziel und war selbst sichtlich gerührt von seinem Erfolg. Auch Jaron Kollmeier (TriSport Lübeck) konnte sich im Laufe der Saison von Wettkampf zu Wettkampf steigern und sich einen hervorragenden 4. Platz sichern. Jaron's Freund und Vereinskollege Lasse Reusch hat ein hervorragendes Ergebnis erkämpft und wurde 12. Das war Lasse's letztes Rennen für die SHTU, denn zum Sommer wechselte er zum BSP Nürnberg. Wir wünschen Lasse alles gute in Bayern und freuen uns über jedes Wiedersehen ob beim Heimurlaub oder auf Wettkämpfen.

Einen schönen Abschluss für ihr Comeback, nach der langen Verletzungspause, hatte Lena Wichmann (SG Athletico Büddelsdorf). Sie schloss die Saison mit einem guten 12. Platz ab. Ebenfalls zu den TOP 15 Kandidaten gehörte Bette Schwarz (TriSport Holstein), sie machte in der weiblichen Jugend B den 15. Platz und darf sich jetzt auf die Jugend A freuen, wo sie dann die doppelte Strecke zur Verfügung hat. Bjarne Rehkamp (SV Rethwisch/BSP Potsdam) musste das Rennen wegen eines Infektes abbrechen. Jan Fuckerirer (Eckernförder MTV/BSP Potsdam) wurde in einem Sturz verwickelt und musste ebenfalls das Rennen abbrechen. Weitere Ergebnisse sind auf der nächsten Seite.

▶▶▶ Radeleff
Vermessung

damit aus jungen Athleten Leistungsträger werden können

Jugend B Männlich

- 53. Platz Jakob Fuckerirer, Eckernförder MTV
- 55. Platz Adrian Heigelmann, TriTeam Neumünster

Jugend B Weiblich

- 23. Platz Sarah Sandau, TriSport Holstein
- 31. Platz Aili Hoffmann, TSV Bargteheide
- 32. Platz Anna Hoppe, TSV Bargteheide
- 40. Platz Sanni Bradtke, TriSport Lübeck

Jugend A Männlich

- 41. Platz Julius Schaper, TriSport Lübeck

Jugend A Weiblich

- 24. Platz Lentje Ortfeld, TriSport Lübeck/BSP Potsdam
- 25. Platz Cosmea Ortfeld, SV Rethwisch
- 32. Platz Lene Frenzel, TriSport Lübeck

Junioren Männlich

- 17. Platz Constantin Johannsen, SC Itzehoe

06.04.-17.04.2023

Trainingslager Toskana

Für 10 Tage in den Osterferien hieß es für den SHTU-Kader wieder: Trainieren in der Toskana. Gemeinsam mit Athlet:innen schleswig-holsteinischer Vereine wie dem SC Itzehoe sowie dem HHTV- und BSP-Kader trainierte der SH-Landeskader an der italienischen Mittelmeerküste. Erster Programmpunkt war meist das Schwimmen geleitet von Landestrainer Carsten

Krömer, es folgten das Radfahren in den toskanischen Bergen und Läufe in dem nahegelegenen Pinienwald. Ergänzt wurden die Einheiten unter anderem durch Athletik mit Organisator und Trainer André Beltz, Wechsel- und Techniktraining und einer Traumreise von Sportpsychologin Anna-Lena Ehlert. Einen Höhepunkt für viele stellte das Bergzeitfahren dar, auf das am Abend eine Siegehrung mit tollen Preisen folgte. Natürlich durften auch das obligatorische Eis- und Pizzaessen dieses Jahr nicht fehlen.



▲ Bereit zur Abfahrt. Alle Athlet:innen sammeln sich auf dem Vorplatz und fahren dann gruppenweise los. » Foto: privat



▲ Pause oben am Berg. » Foto: privat

Jugend-Landesmeister:innen

Triathlon

Schüler C

- Frida Seiler, VfL Oldesloe
- Julius Andresen, Tri-Sport Lübeck

Schüler B

- Ida Kristin Lempio, Tri-Sport Lübeck
- Jonas Thiem, Ratzeburger Sportverein

Schüler A

- Jette Ungewitter, TSV Bargteheide
- Len Elsenbach, TSV Bargteheide

Jugend B

- Bette Schwarz, TriSport Holstein
- Lasse Reusch, Tri-Sport Lübeck

Jugend A

- Lene Frenzel, Tri-Sport Lübeck
- Paul Grindel, Möllner SV

Duathlon

Schüler C

- Frida Seiler, VfL Oldesloe
- Joakim Mielke, SG Wasserratten Norderstedt

Schüler B

- Lisa Katharina Frantzen, SV Rethwisch
- Janek Heinemann, TSV Bargteheide

Schüler A

- Jette Ungewitter, TSV Bargteheide
- Joost Triphaus, Eckernförder MTV

Jugend B

- Emma Braun, TSV Bargteheide
- Lasse Carstens, SC Itzehoe

Jugend A

- Jacklyn Tiedtke, SG Wasserratten Norderstedt
- Felix Mayer, USC Kiel



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.

Und was machen unsere ehemaligen Kaderathlet:innen?



▲ Lasse Priester. » Foto: Ruben Best

Lasse Priester, 1995

aus Norderstedt, Perspektivkader

Lasse Nygaard Priester wohnt und trainiert in Freiburg und wird durch den Stützpunkttrainer Wolfram Bott und seinen Heimtrainer Dan Lorang trainiert. Als einer von zwei deutschen Athleten hat Lasse aktuell eine realistische Chance auf das dritte und letzte zu vergebende deutsche Ticket für Olympia in Paris. Hier geht es jetzt nur noch um seinen Platz im Ranking: Wenn er unter den Top-30 und vor Jonas Schomburg zum Ende der Qualifikationsphase (27.05.2024) platziert ist, hat Lasse es geschafft. Das ist für den Winter natürlich eine große Motivation im Training und deshalb bereitet er sich auch jetzt schon wieder auf das neue Jahr in Freiburg vor. Einige Zeit wird er aber auch mit dem Verband verbringen, jetzt vor Weihnachten nach Fuerteventura und im Februar nach Namibia ins Höhentrainingslager fahren, bevor die Saison im März in Abu Dhabi startet. Wir wünschen Lasse natürlich alles Gute und wir drücken ihm die Daumen, dass er die Qualifikationsphase für sich entscheiden kann – der Norden steht hinter dir. Lasses Jahr 2023 im Überblick:

- 2. Platz Weltcup Valencia
- 3. Platz Weltcup Weihai
- 3. Platz Weltcup Miyazaki
- 11. Platz WTCS-Rennen Pontevedra
- 2. Platz EM Sprintdistanz
- 1. Platz Deutsche Meisterschaften



▲ Nina Eim und Ron Schmidt. » Foto: privat

Nina Eim, 1998

aus Itzehoe, Olympiakader

Nina Eim trainiert und lebt in Potsdam mit ihrem Heimtrainer Ron Schmidt. Nina hat es bereits geschafft: Sie hat sich beim olympischen Testevent in Paris für die Olympiade 2024 qualifiziert. Nun wünschen wir ihr eine gesunde Vorbereitungszeit auf die Olympiade.

Ninas Jahr 2023 im Überblick:

- 6. Platz Olympisches Testevent Paris
- 9. Platz WTCS Cagliari
- 7. Platz WTCS Abu Dhabi

Julia Bröcker, 2003

aus Bad Oldesloe, Perspektivkader

Julia Bröcker trainiert in Leipzig unter der Führung von Oskar Tiex. Sie hatte in den letzten Jahren viel Verletzungspech, konnte sich aber jedes Mal ran arbeiten und eine hervorragende Saison abliefern.

Julias Jahr 2023 im Überblick:

- 1. Platz U23-WM Mixed Relay
- 1. Platz Europacup Alanya
- 3. Platz Europacup Yenisehir



▲ Julia Bröcker. » Foto: Sven Seele



▲ Jaspar Ortfeld. » Foto: Ben Lumley

Jaspar Ortfeld, 2003

aus Lübeck

Jaspar Ortfeld lebt in Saarbrücken und trainiert unter der Leitung seines Heimtrainers Micha Zimmer. Er hat ein verletzungs- und sturzreiches Jahr hinter sich. Einen Versuch gab Jaspar sich aber noch und beendete die Saison in Kenia bei dem Africacup im kenianischen Kilifi über die Sprintdistanz (750 m Schwimmen, 20 km Radfahren, 5 km Laufen) mit dem Sieg.

Leann Dietzel, 2003

aus Norderstedt

Leann Dietzel trainierte am Stützpunkt in Potsdam und ist nun auf dem Weg nach Nürnberg zu Roland Knoll. Nach längeren gesundheitlich bedingten Ausfällen zur Juniorenzeit, bleibt sie nun kontinuierlich im Training.

Leanns Jahr 2023 im Überblick:

- 51. Platz Europa Cup Caorle
- 23. Platz Europa Cup Olstyn
- 17. Platz DM Sprint
- 13. Platz Europa Cup Ceuta



▲ Leann Dietzel. » Foto: Yola B S

SHTU-Jugend

Veranstaltungen

Hoch hinaus mit der Triathlonjugend im Hochseilgarten

Im Juni dieses Jahres traf sich ein Teil der Triathlonjugend erstmalig im Hochseilgarten in Altenhof/Eckernförde. Bei perfektem Kletterwetter bewegten sich die Teilnehmer:innen durch die verschiedenen Parcours. Auch abseits von Wasser, Rad und Laufstrecke machten hierbei alle eine gute Figur und hatten viel Spaß an diesem Nachmittag, so dass der Wunsch einer Wiederholung geäußert wurde. Während sich die Jugendlichen in luftiger Höhe fortbewegten, nutzten die mitgereisten Elternteile ebenfalls die Zeit, um sich besser kennenzulernen.

Oliver Renke



▲ Klettern im Hochseilgarten Altenhof/Eckernförde. » Foto: privat



▲ Niklas Reich (l.) und Tjark Renke bei der WM in Hamburg
. » Foto: privat

WM in Hamburg

Mit WildCards ins DTJ Jugendcamp

Parallel zur Triathlon Sprint & Relay WM in Hamburg fand vom 14.-16. Juli das Jugendcamp der Deutschen Triathlonjugend (DTJ) mit über 60 Nachwuchssportler:innen statt. Die SHTU stattete dazu zwei Sportler mit Wildcards aus, so dass für diese nur die Reisekosten anfielen. In der Gruppe mit über 60 Nachwuchssportler:innen aus ganz Deutschland konnte so die WM hautnah erlebt und Kontakte geknüpft werden. Natürlich wurde lautstark an der Strecke angefeuert. Aber auch abseits der Rennstrecke gab es einiges zu erleben. Es gab z.B. einen Workshop zum Thema Nachhaltigkeit, Gespräche mit DTU Kaderathlet:innen und die Möglichkeit sich untereinander in der „Tri Challenge“ zu messen

Oliver Renke

Triathlon ganz oben

Veranstaltungen

Abschlussfreizeit

Vom 22.-24. September fand erstmals ein gemeinsames Wochenende der Triathlon-Jugend statt. Die Freizeit hatte das Ziel, sich abseits der Wettkämpfe gegenseitig Kennenzulernen, ein vereinsübergreifendes Miteinander zu stärken sowie junge Menschen für gemeinsame Aktivitäten zu gewinnen.

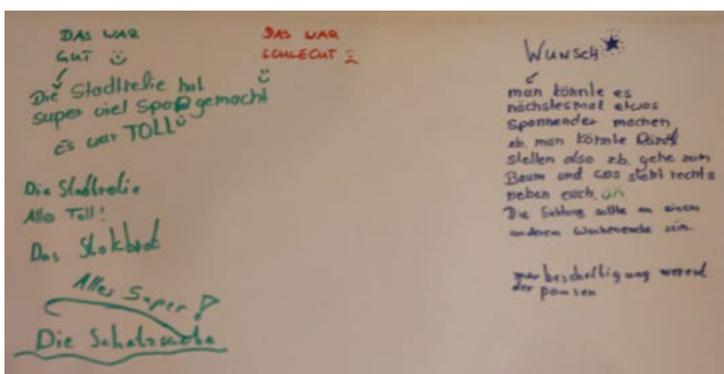
Die Programmplanung wurde in die Hände der Teilnehmer:innen (Jahrgang 2010-2013) gelegt, so dass alle die Freizeit mitgestalten konnten. Die vier Teamer können bestätigen, dass sich dieses Prinzip bewährt hat.

Am Freitagnachmittag wurde nach Begrüßung, erster Einweisung und selbst durchgeführter Zimmereinteilung gemeinsam die nähere Umgebung erkundet. Hilfestellung konnte eine Teilnehmerin geben, die die Jugendherberge und Bad Segeberg von einer früheren Klassenfahrt kannte. Nach dem Abendessen ging es zum Holz sammeln, um ein Lagerfeuer vorzubereiten, die Zubereitung von Stockbrot fand großen Zuspruch. Spiele am Lagerfeuer sowie Planungen für den nächsten Tag schlossen den Abend ab. Der Samstagvormittag stand im Zeichen einer Stadtrallye, am Nachmittag ging es weiter mit Wikinger-Schach, Volleyball und dann zum Eis essen. Für den Rest des Nachmittags waren die Interessen unterschiedlich, eine Gruppe bewies sich beim Boule spielen, die andere führten eine Schnitzeljagd durch. Beim abendlichen Grillen, bei dem auch einige Eltern und Geschwister teilnahmen, wurde die Zeit wieder gemeinsam verbracht.

Am Sonntag wurde nach Zimmerräumung und Reinigung beschlossen, eine weitere „Schatzsuche“ durchzuführen, diese führte die „Führungs-“ und die „Verfolgergruppe“ an den Großen Segeberger See, auf den Kalkberg, dem Gelände Karl-May-Spiele, zu Noctalis und diversen Skulpturen in der Innenstadt. Nach dem Mittagessen erfolgte die Heimreise.

Ein besonderer Dank geht an die Betreuer:innen, sowie an die Sportjugend Schleswig-Holstein, die diese Freizeit im Rahmen eines Mikroprojektes finanziell unterstützt hat.

Oliver Renke



▲ Viel positives Feedback gab es in Bad Segeberg. » Foto: privat



▲ Der Sammelpunkt im Sommercamp. » Foto: privat



▲ Gekocht wird gemeinsam und für alle. » Foto: privat

Sommercamp: Zum 5. Mal in Folge ein voller Erfolg

Großenaspe war wieder Treffpunkt von rund 55 jungen Athlet:innen, die der Ausschreibung der SHTU gefolgt waren.

Die 7 Betreuer:innen hatten ein buntes Programm geplant: Neben schwimmen, Rad fahren, laufen und Athletik standen Naturerlebnispädagogik, Essenszubereitung, abwaschen, Stand-Up-Paddling und Freiwasserschwimmen im Einfelder See ebenfalls auf dem Plan.

In diesem Jahr fand sogar die Landesmeisterschaft in Bornhöved zur Zeit des Sommercamps statt, sodass wir gemeinsam zum Wettkampf fahren konnten. Es hat den Athlet:innen viel Spaß gemacht, in dieser großen Gemeinschaft zu zeigen, was man draufhat. Ebenfalls dabei waren Jähle (aus Bad Segeberg) und Arne (aus Norderstedt) - beide haben noch nie etwas mit Triathlon zu tun gehabt und konnten mit dem Anfeuerungsrufen der Camp-Freund:innen ins Ziel begleitet werden.

Auch im nächsten Jahr werden wir wieder ein Sommercamp für die Jahrgänge 2013 und älter anbieten und freuen uns über zahlreiche Anmeldungen. Der Termin steht auch schon: 18.08.-28.08.

Carsten Krömer

SHTU-Athlet:innen on tour

IronMan-WM in Nizza

Torben Detlefsen kämpft sich erfolgreich durch Hitze und Berge

Nizza, 10.09.23 – Torben Detlefsen entwickelt sich zum WM-Dauerbrenner der Triathleten aus dem Norden und hat die nächste interessante Herausforderung erfolgreich gemeistert. Bei den IronMan-Weltmeisterschaften im französischen Nizza bewältigte der 45-jährige vom Borener SV zum zweiten Mal in dieser Saison erfolgreich die Triathlon-Langdistanz aus 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen. Beim Hitzerennen an der Côte d'Azur benötigte Detlefsen für den Ausdauerdreikampf 10:49:55 Stunden und landete unter den über 2.000 Startern aus aller Welt, die sich für die WM qualifiziert hatten, auf dem 371. Platz. In seiner Altersklasse M 45 belegte er damit einen starken 27. Platz von 296 Athleten. Nachdem Detlefsen im vergangenen Oktober bereits bei der IronMan-WM auf Hawaii erfolgreich unterwegs war, bewies er nun auch in Frankreich, dass er die lange Distanz auch bei Hitze bewältigen kann. „Von den Temperaturen hatte das wirklich auf Hawaii-Niveau und ist echt ein guter Vertreter für Kona“, stellte der Borener beim Vergleich der beiden WM-Locations fest. Erstmals fanden die Weltmeisterschaften auf der Triathlon-Langdistanz für die Männer nicht auf der Pazifikinsel, sondern am Mittelmeer statt. Im Oktober werden lediglich die Frauen auf der

traditionellen Strecke auf Hawaii ihre Weltmeisterinnen ermitteln. Im kommenden Jahr wird es dann wieder umgekehrt sein. Dann werden die Frauen in Nizza und die Männer in Kona starten. „Das Wasser war recht salzig und auch etwas wellig und auf der Laufstrecke gab es keinen Schatten. Das erinnerte beides auch an Hawaii. Die Radstrecke hatte dagegen aber einen ganz anderen Charakter“, erklärt Detlefsen. Während auf Hawaii auf einem langen, geraden Highway durch die Lava-Landschaft gefahren wird, hatten die Triathleten in Nizza auf der 180 km langen Strecke insgesamt 2.400 Meter in den Voralpen zu bezwingen. „Die Anstiege lagen mir ganz gut und ich habe viele überholt. Die Abfahrten waren eng und kurvig und teilweise ohne Straßenbegrenzungen. Das war sehr ungewohnt für mich und man musste sehr aufpassen. Da bin ich lieber vorsichtig gefahren“, erklärt Detlefsen, der wie alle anderen Athleten auf der anspruchsvollen Strecke deutlich mehr Zeit (5:51:32 Std.) für die zweite Disziplin benötigte als auf einer flachen Strecke. Das Schwimmen im Mittelmeer hatte er zuvor trotz des bei 24,8 Grad Wassertemperatur kurzfristig verhängten Neoprenverbots in 1:13:43 Stunden gut hinter sich gebracht. Das abschließende Laufen wurde dann allerdings zum echten Hitzetest. „Die Wärme stieg vom Asphalt richtig auf und es gab keinen Schatten. Ich habe leider schnell gemerkt, dass es beim Laufen nicht ganz mein Tag wird“, erzählt der Marathon-Kreisrekordhalter über die Erlebnisse in seiner



▲ Torben Detlefsen in Nizza. » Foto: Astrid Werner

Paradedisziplin. „Da habe ich mich ziemlich über die Strecke geschleppt, aber in der letzten Runde dann doch nochmal zusammengerissen“, führt er weiter aus. Die 42,195 km in der Hitze lief er in 3:34:24 Stunden immer noch mit einer starken Zeit. „Insgeheim hatte ich gehofft, dass ich mit einem guten Lauf auch in Richtung der ersten zehn Plätze meiner Altersklasse kommen kann. Aber das klappt heute nicht. Mit dem Rennen bin ich unter dem Strich aber trotzdem sehr zufrieden“, bilanzierte Torben Detlefsen. Beim Qualifikationsrennen im Juni in Hamburg hatte er die gleiche Distanz in 9:05:30 Stunden bewältigt. Seine starke Form hatte der BSV-Triathlet bereits kurz zuvor bei den IronMan70.3- Weltmeisterschaften auf der halben Langdistanz (1,9 km – 90 km – 21,1 km) im finnischen Lahti angedeutet, wo er bei völlig anderen Witterungsbedingungen im Dauerregen

4:29:19 Stunden unterwegs war. Nach dem dritten WM-Rennen innerhalb von zwölf Monaten gönntesich Detlefsen erst einmal Urlaub und Trainingspause, ehe es dann an die Projekte für die Saison 2024 gehen wird.

Niels-Peter Binder

IronMan70.3-WM in Lahti

Athlet:innen aus dem Norden meistern anspruchsvollen Dreikampf

Lahti, 26./27.08.23 –Eine emotionale WM-Stimmung und eigene starke Leistungen auf einer anspruchsvollen Strecke bescherten einem Triathlon-Quintett aus dem nördlichen Schleswig-Holstein viele positive Momente bei ihrem sportlichen Auftritt im finnischen Lahti. Mit Torben Detlefsen und Daniela Prüß überzeugten zwei Ausdauerasse vom Borener SV bei den IronMan70.3-Weltmeisterschaften auf der halben IronMan-Distanz mit starken Ergebnissen ebenso wie das Südtondern-Trio mit Eike Duus und Jutta Lützen-Junge von Fri Ööwingsfloose und Johannes Peter Jepsen vom SV Enge-Sande. Für die globalen Titeltkämpfe im Dreikampf aus 1,9 km Schwimmen, 90 km Radfahren



▲ Torben Detlefsen vor dem Start mit Vereinskameradin Daniela Prüß.

» Foto: Niels-Peter Binder

SHTU-Triathlet:innen bei der IronMan-WM: Kailu-Kona und Nizza

Kailua-Kona: Frauen

2174 Frauen im Ziel

288. (63. W 30-34 von 247)	Charlotte Klindworth, USC Kiel	10:58:00
512. (94. W 40-44 von 346)	Nicole Thele, SG Wasserratten Norderstedt	11:32:04
964. (92. W 50-54 von 309)	Myriam Ribcke, LTV Kiel-Ost	12:25:13
1.350. (90. W 55-59 von 233)	Britt Günther, Elmshorner MTV	13:18:28

Nizza: Männer

2269 Männer im Ziel

164. (26. M 25-29 von 139)	Johannes Claudio Bambas, USC Kiel	10:12:00
371. (27. M 45-49 von 315)	Torben Detlefsen, Borener SV	10:49:55
702. (8. M 60-64 von 135)	Hilton Meneely, USC Kiel	11:30:18
DNF (M 35-39)	Maximilian Weber, USC Kiel	00:00:00
DNF (M 50-54)	Carsten Heinrichs, Elmshorner MTV	00:00:00

und 21,1 km Laufen hatten sich in den weltweiten Qualifikationsrennen insgesamt 2.000 Frauen und über 3.300 Männer qualifiziert, die nun in Finnland die Weltbesten ermittelten. Eike Duus erkämpfte auf den hügeligen Strecken rund um die ansonsten durch den nordischen Skisport bekannte Stadt nördlich von Helsinki in 5:06:08 Stunden den 50. Platz unter 284 Finisherinnen ihrer Altersklasse W 40 (385. Platz der Frauen-Gesamtwertung). Daniela Prüß erkämpfte auf den hügeligen Strecken rund um die ansonsten durch den nordischen Skisport bekannte Stadt nördlich von Helsinki in 5:21:49 Stunden den 69. Platz unter 256 Finisherinnen ihrer Altersklasse W 45 (718. Platz der Frauen-Gesamtwertung). Jutta Lützen-Junge benötigte für die insgesamt 113 km lange Strecke 5:45:08 Stunden und belegte damit den 54. Platz von 161 Athletinnen der Klasse W 55 (1.197. Platz der Gesamtwertung). Torben Detlefsen musste sich im Rennen der Männer stundenlang durch Dauerregen kämpfen und erreichte nach 4:29:19 Stunden das Ziel. Der 45-jährige belegte damit den 31. Platz in der Konkurrenz von 465 Altersgenossen seiner Klasse M 45 und landete auf dem 717. Platz der Gesamtwertung. Auch Johannes Peter

Jepsen musste sich durch den Rennen kämpfen und erreichte nach 4:34:28 Stunden das Ziel. Der 28-jährige belegte damit den 158. Platz in der Konkurrenz von 263 Altersgenossen seiner Klasse M 25 und landete auf dem 947. Platz der Männer-Gesamtwertung. Für Jepsen war der Wettkampf in Skandinavien das Debüt bei internationalen Meisterschaften. „Es war echt toll, von Menschen aus aller Welt angefeuert zu werden. Auf der Laufstrecke habe ich nur das Feeling genossen“, beschreibt Jepsen den emotionalen Aspekt des WM-Erlebnisses. „Der Wettkampf hat trotz des Regens echt Spaß gemacht“, bilanzierte BSV-Triathlet Torben Detlefsen seine Tour nach Finnland. Nach dem Schwimmen im See wartete auf die Triathlet:innen eine anspruchsvolle Radstrecke mit insgesamt rund 900 Höhenmetern. „Das war sehr selektiv und echt ein Erlebnis. Ich hatte befürchtet, im Regen auszukühlen, aber das ist zum Glück nicht passiert“, berichtet Detlefsen über die zweite Disziplin, ehe er dann auf der abschließenden ebenfalls sehr hügeligen Laufstrecke in seiner stärksten Disziplin richtig in Fahrt kam. „Das Auf und Ab hat mir Spaß gebracht und ich habe noch viele Plätze gut gemacht“, freute sich der Mann von der Schlei. Mit vielen neuen Eindrücken kehrt auch Daniela Prüß von ihrem WM-Debüt zurück. „Die Rad- und

die Laufstrecke waren wirklich Herausforderungen, aber jeder einzelne Meter hat sich gelohnt“, freute sich Prüß. Das Rennen der Frauen fand einen Tag vor dem der Männer statt und blieb von Regen verschont. Eike Duus freute sich, nur ein Jahr nach der Geburt ihres zweiten Kindes wieder auf den langen Strecken flott unterwegs sein zu können. „Es war mega anstrengend, aber ich bin froh, schon wieder so fit sein zu können, dass ich das miterleben durfte“, erklärt die 40-jährige, die 2016 bereits auf Hawaii bei den Weltmeisterschaften auf der vollen IronMan-Distanz (3,8km –180 km –42,195 km) am Start war, in den vergangenen Jahren wegen der Kinder sportlich aber etwas kürzer getreten war. „Die vielen Höhenmeter waren für uns Nordfriesinnen recht ungewohnt“, beschreibt Jutta Lützen-Junge ihre Eindrücke von der Radstrecke.

Niels-Peter Binder



▲ Zufriedene Nordfriesen in Lahti: Jutta Lützen-Junge, Johannes Peter Jepsen und Eike Duus.
» Foto: Niels-Peter Binder

AK WM in Pontevedra

Vier Medaillen bei der Multisport WM

Im spanischen Pontevedra starteten Altersklassen-, Elite- und Para-Athlet:innen bei den Multisport Weltmeisterschaften. Aus Schleswig-Holstein waren Udo van Steevendal, Anke Lakies, Paula Günther und Ulla Petter dabei. Sie gingen bei AK-Wettkämpfen über die Supersprint- und Kurzdistanz sowie im Aquabike an den Start. Udo van Steevendal vom SV Großhansdorf (Foto) gewann doppelt Gold: Über die Supersprintdistanz und über die Olympische Distanz erreichte er die schnellste Zeit in seiner Altersklasse. Auch die Oldesloerin Anke Lakies schließt die WM auf dem Podium ab - sie gewann die Silber-Medaille im Aquabike. Im gleichen Wettkampfformat holte sich die Büdelsdorferin Paula Günther Bronze. Ulla Petter wurde im Supersprint 9. und erreichte im Aquabike den 11. Platz.

Sinja Köhne



▲ Udo van Steevendal feiert doppelt Gold.
» Foto: 3Maniacs SV Großhansdorf

Landesmeisterschaften

Landesmeisterschaft im Duathlon (Schüler und Jugend)

Saisonstart in Trent

Im Mai fanden in Trent die Duathlon Landesmeisterschaften für die Altersklassen Schüler und Jugend statt. War es während der Wettkampfbesprechung am Vormittag noch recht frisch, wurde das Wetter im Verlauf des Tages immer besser. Bei später sonnigen 17°C liefen und fuhren die Altersklassen Schüler C bis Jugend A die neuen Landesmeister:innen aus. Besonders erfreulich war ein Wettkampf außerhalb der Landesmeisterschaftswertung für die Altersklasse Schüler D. Zudem haben sich in diesem Jahr einige neue Athlet:innen mit den "alten Hasen" mit beachtlichen Erfolgen inkl. Podiumsplatzierungen gemessen!



▲ Die Landesmeister:innen im Duathlon. » Fotos: privat



Sprinttriathlon-Landesmeisterschaften

Alicia Stölting und Sven Ole Teupke siegen in Eutin

Im Rahmen des 26. Rosenstadttriathlons Eutin wurden die Landesmeisterschaften im Sprinttriathlon und der 2. Wettkampf der Landesliga durchgeführt. Die hochsommerlichen Temperaturen verlangten den Athletinnen und Athleten einiges ab, sorgten am Ende aber für viele glückliche und zufriedene Gesichter.

Den Gesamtsieg bei den Landesmeisterschaften sicherte sich bei den Frauen erstmalig Alicia Stölting (SC Itzehoe) vor Julia Hoppe (Tri EMTH Elmshorn) und Bettina Lange (TSV Bargtheide). Bei den Männern siegte Sven Ole Teupke (Trias Flensburg) vor Noah Garbers (TSV Bargtheide) und Franz Schöps (USC Kiel).

Weiterhin wurden 10 Landesmeisterinnen und 12 Landesmeister in den Altersklassen Junioren bis AK 70 gekürt.



▲ Die Siegerinnen und Platzierten der Altersklassen bei den Frauen. » Fotos: Sven Seele

Mitteldistanz-Landesmeisterschaften

Rike Kubillus und Leif Schröder-Groeneveld siegen mit Abstand

Nach der erfolgreichen Premiere im letzten Jahr fiel der Startschuss für den Viking-Triathlon am 24.06.2023 erneut. Rund 450 Athlet:innen stellten sich bei sommerlichen Temperaturen der Herausforderung 'Mitteldistanz': 1,9 km Schwimmen in der Schlei, 90 km Radfahren auf der voll gesperrten B76 sowie ein Halbmarathon entlang der schönsten Ecken Schleswigs. Der Viking Triathlon durfte ebenfalls die Landesmeisterschaften über die Mitteldistanz ausrichten. Landesmeister bei den Herren wurde Leif Schröder-Groeneveld (USC Kiel, 4:02:14). Bereits nach dem Schwimmen lag das Nordlicht vorne und hat die Führung auch nicht mehr aufgegeben. Auf Platz 2 folgt Tobias Jürchott (TriAs Flensburg e.V., 4:16:44) und Henrik Unfug (USC Kiel, 4:24:22) auf Platz 3. Bei den

Damen sicherte sich Rike Kubillus (TSV Bargtheide Triathlon) mit deutlichem Abstand den Landesmeistertitel. In 4:25:47 lief die 29-jährige ins Ziel, die sich zuvor nur auf kürzere Strecken und die Triathlon Bundesliga konzentriert hatte. Julia Hoppe (Tri EMTV, 4:59:06) und Lena Nommensen (TriAs Flensburg e.V., 5:02:15) folgten auf den Plätzen 2 und 3.

Übersicht der
Landesmeister:innen
auf Seite 23

Wettkämpfe 2024

in Schleswig-Holstein



Das Triathlon-Jahr 2024 wartet mit den nächsten spannenden Wettkämpfen: Zum dritten Mal in Folge werden in Glücksburg beim OstseeMan die Deutsche Meisterschaften auf der Mitteldistanz stattfinden. In Schleswig werden ebenfalls über die Mitteldistanz die Norddeutschen Meisterschaften ausgetragen. 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:

23.03.2024
Enge Sande
Crossduathlon

03

23.06.2024
Schleswig
Viking-Triathlon
www.viking-triathlon.de

04.08.2024
Glücksburg
OstseeMan-Triathlon
www.ostseeman.de

08

**Landesliga
2024**

09.06.2024 Eutin (Teamsprint)
30.06.2024 Geesthacht (Sprint)
07.07.2024 Schenefeld (Sprint)
11.08.2024 Kiel (Team-Staffel)
01.09.2024 Norderstedt (OD)

28.04.2024
Elmshorn
Swim&Run
www.tri-emptv.de

04

28.06.2024
Langenhorn
Halligdreethlon
www.hallig-dreethlon.de

11.08.2024
Kiel
35. KN-Förde-Triathlon
www.kiel-triathlon.de

05.05.2024
Trent
2. Trenter Duathlon
www.sv-rethwisch.de

05

30.06.2024
Geesthacht
Hachede-Triathlon
www.hachede-triathlon.de

07

18.08.2024
Bornhöved
Renault L&Z Q-Tri Bornhöved
www.tsvquellenhaupt.de

**SHTU-Landesmeister-
schaften 2024**

Duathlon
Schüler, Jugend
05.05.2024 Trent
Offene Klasse u. Altersklassen
22.09.2024 Elmshorn
Triathlon
Schüler, Jugend B
18.08.2024 Bornhöved

09

25.05.2024
Brunsbüttel
30. Wal-Triathlon
www.waltriathlon.de

26.05.2024
Büchen
38. Büchener Triathlon
www.esv-buechen.de

30.05.2024
Itzehoe
16. SCI Schülertriathlon
www.sci-triathlon.de

09.06.2024
Eutin
27. Rosenstadt-Triathlon
www.rosenstadt-triathlon.de

06

06.07.2024
Pellworm
TriFun-Triathlon
www.trifun-pellworm.de

07.07.2024
Schenefeld
15. SCI-Triathlon
www.sci-triathlon.de

14.07.2024
Ratekau
Offendorf-Triathlon
www.offendorf-triathlon.de

14.07.2024
Bargteheide
Schülertriathlon Bargteheide
www.tsv-bargteheide-tri.de

01.09.2024
Wanderup
17. Wanderup Triathlon
www.triathlon-wanderup.de

01.09.2024
Norderstedt
TriBühne-Triathlon
www.norderstedt-triathlon.de

15.09.2024
Fehmarn
Fehmarn-Triathlon
www.fehmarn-triathlon.de

15.09.2024
Kiel-Husum
VR-Banken Schleswig-Holstein Triathlon
www.sh-triathlon.de

16.06.2024
Lübeck
7 Türme Triathlon
www.7-tuerme-triathlon.de

28.07.2024
Klempau
Hofsee-Triathlon
www.hofsee-triathlon.de

22.09.2024
Elmshorn
Duathlon
www.tri-emptv.de

**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

Rendsburg-Eckernförde

Triathlon-Club Nord
www.tri-nord.de

SG Athletico Büdelsdorf
www.athletico-buedelsdorf.de

MTV Dänischenhagen
www.tri-dw.de

Eckernförder MTV
www.eckernfoerdermtv.de

SV Langwedel
www.sv-langwedel.de

Rendsburger TSV
www.rtsv.de

Kiel

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

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

USC Kiel
www.usc-kiel.de

LTV Kiel-Ost
www.ltvkiel-ost.de

Ellerbeker TV
www.etv-kiel.de/triathlon.html

TriSport Kiel
www.trisportkiel.de

Neumünster

TriSport Holstein by GHN
www.trisportholstein.de

TriTeam Neumünster
www.tri-team-nms.de

Flensburg

SV Adelby
www.sportverein-flensburg.de

TriAs Flensburg
www.trias-flensburg.de

TriVelos Flensburg
www.trivelos-flensburg.net

TSB Flensburg
www.tsb-flensburg.de

Plön

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

SV Rethwisch
www.svrethwisch.de

Tri-Team Schellhorn

Ostholstein

SC Delphin Bad Schwartau
www.sc-delphin.de

Trias Bad Schwartau
www.trias-badschwartau.de

Polizei SV Eutin
www.psv-eutin.de

TSV Malente
www.tsvmalente.de

TSV Ratekau
www.tsvratekau.de

NTSV Strand 08
www.strand08.de

Lübeck

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

Herzogtum Lauenburg

VfL Börnsen
www.vfl-boernsen.de

Eisenbahner SV Büchen
www.esv-buechen.de

SSV Güster
www.ssv-guester.de

Möllner SV
www.moellnersv.de

Ratzeburger SV
www.rsv-triathlon.de

SC Wentorf
www.sc-wentorf.de

Stormarn

TSV Trittau
www.tsv-trittau.de

SV Großhansdorf
www.sv-grosshansdorf.de

Ahrensburger TSV
www.atstv.de

Spiridon Bad Oldesloe
www.spiridon-oldesloe.de

VfL Oldesloe
www.vfl-oldesloe.de

TSV Bargteheide
www.tsv-bargteheide-tri.de

SG Stormarn Barsbüttel
www.sg-stoba.de

Barsbütteler Sportverein
www.barsbuettelersv.de

LG Glinde
www.lgglinde.de

Segeberg

TSV Stocksee
www.tsv-stocksee.de

SC Rönkau 74
www.scroennau.de

TSV Quellenhaupt Bornhöved
www.tsvquellenhaupt.de

SG Wasserratten Norderstedt
www.wasserratten.de

Schleswig-Flensburg

STV Sörup

TSV Schleswig
www.tsvschleswig.de

Borener SV
www.borener-sv.de

TSV Fahrdorf
www.tsv-fahrdorf.de

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

Pinneberg

Wedeler TSV
www.wedeler-tsv.de

RG Wedel
www.rg-wedel.de

Barmstedter MTV
www.bmtv.de

Elmshorner MTV
www.tri-emptv.de

VfL Pinneberg
www.vfl-pinneberg.de

TSV Seestermüher Marsch
www.tsvsm.de/triathlon/

Steinburg

Sport-Club Itzehoe
www.sci-triathlon.de

Dithmarschen

TSV Brunsbüttel
www.tsv-brunsbuettel.de

MTV Heide
www.mtv-heide.de

Post SV Heide
www.postsportverein-heide.de

Nordfriesland

TSV Pellworm
www.trifun-pellworm.de

TSV Westerland/Sylt
www.tsv-westerland.de

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

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

TSV Goldebek
www.tsv-goldebek.de

Husumer SV seit 1875
www.lav-husum.de

TSV Langenhorn
www.tsv-langenhorn.de

MTV Leck
www.mtv-leck.de

Fri Öowingsfloose
www.floose.de

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

Landesmeister:innen 2023

Sen 4 (55-59)	Norman Bromberg, Borener SV
Sen 5 (60-64)	Jens-Uwe Gilgen, MTV Leck
Sen 6 (65-69)	Michael Preusse, TSV Schleswig

Sprinttriathlon

Offene Klasse Frauen

Alicia Stölting, SC Itzehoe

Männer

Sven Ole Teupke, TriAs Flensburg

Altersklassen Frauen

JUN (18-19) Sina Böger, TSV Bargteheide

AK 1 (20-24) Julia Hoppe, TRI EMTV Elmshorn

AK 2 (25-29) Alicia Stölting, SC Itzehoe

AK 3 (30-34) Lena Nommensen, TriAs Flensburg

AK 4 (35-39) Cornelia Nissen, Borener SV

Sen 1 (40-44) Janina Bolley, SV Großhansdorf

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

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

Sen 4 (55-59) Jutta Lützen-Junge, Fri Ööwingsfloose/SV Enge Sande

Sen 5 (60-64) Corinna Peter, SV Großhansdorf

Männer

JUN (18-19) Noah Garbers, TSV Bargteheide

AK 1 (20-24) Niklas Issem, TriAs Flensburg

AK 2 (25-29) Sven Ole Teupke, TriAs Flensburg

AK 3 (30-34) Dr. Franz Schöps, USC Kiel

AK 4 (35-39) Tobias Schäfer, TriAs Flensburg

Sen 1 (40-44) Jenja Marmerow, SV Großhansdorf

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

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

Sen 4 (55-59) Ronald Reich, TriTeam Neumünster

Sen 5 (60-64) Bernd Gaasch, Borener SV

Sen 6 (65-69) Hinnerk Timme, Borener SV

Sen 7 (70-74) Bernd Lange, USC Kiel

Olympische Distanz

Offene Klasse Frauen

Julia Hoppe, TRI EMTV Elmshorn

Männer

Lennart Sievers, Ahrensburger TSV

Altersklassen Frauen

JUN (18-19) Lena Fitschen, TSV Bargteheide

AK 1 (20-24) Julia Hoppe, TRI EMTV Elmshorn

AK 2 (25-29) Friederike Nehring, TSV Schleswig

AK 3 (30-34) Lisa Kucziensky, SV Großhansdorf

AK 4 (35-39) Sina Will, TriAs Flensburg

Sen 1 (40-44) Katja Ritzmann, TRI EMTV Elmshorn

Sen 2 (45-49) Kerstin Günter, TSV Schleswig

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

Sen 4 (55-59) Britt Günther, TRI EMTV Elmshorn

Sen 5 (60-64) Corinna Peter, SV Großhansdorf

Männer

JUN (18-19) Tjorven Ernst, USC Kiel

AK 1 (20-24) Leif-Erik Wichmann, Triathlon Dänischer Wohld

AK 2 (25-29) Lennart Sievers, (Ammerbek)

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

AK 4 (35-39) Jan-Hinrich Klindworth, USC Kiel

Sen 1 (40-44) Timo Ziegenbein, SV Großhansdorf

Sen 2 (45-49) Sven Schulze, Trias Bad Schwartau

Sen 3 (50-54) Ingo Koch, Borener SV

Sen 4 (55-59) Michael Brell, SG Wasserratten Norderstedt

Sen 5 (60-64) Bernd Gaasch, Borener SV

Sen 6 (65-69) Hinnerk Timme, TSV Fahrdorf

Mitteldistanz

Offene Klasse Frauen

Rieke Kubillus, TSV Bargteheide

Männer

Leif Schröder-Groeneveld, USC Kiel

Altersklassen Frauen

JUN (18-19) Catharina Verweyen, USC Kiel

AK 1 (20-24) Julia Hoppe, TRI EMTV Elmshorn

AK 2 (25-29) Rieke Kubillus, TSV Bargteheide

AK 3 (30-34) Lena Nommensen, TriAs Flensburg

AK 4 (35-39) Kerrin Janneck, Fri Ööwingsfloose

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

Sen 2 (45-49) Kerstin Günter, TSV Fahrdorf

Sen 3 (50-54) Eike Carstensen, SV Enge Sande

Sen 4 (55-59) Jutta Lützen-Junge, Fri Ööwingsfloose /SV Enge Sande

Sen 5 (60-64) Gina Asmussen, Tri TSV Seestermüher Marsch

Männer

AK 1 (20-24) Lorenz Lovis, Wittenseer Aktiv Team

AK 2 (25-29) Tobias Jürchott, TriAs Flensburg

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

AK 4 (35-39) Torge Surkus, TriVelos Flensburg

Sen 1 (40-44) Marcel Quehl, TriAs Flensburg

Sen 2 (45-49) Alexander Brenk, MTV Heide

Sen 3 (50-54) Marco Wiedenhofer, Tri Endurance Germany

Liga

2. Bundesliga Nord der Frauen

Team TSV Bargtheide

Sie haben ihr Ziel erreicht! Es geht doch!

Nach vielen Saisons eher am unteren Ende der Tabelle konnte sich das einzige Damenteam aus Schleswig-Holstein in der 2. Bundesliga Nord in der Saison 2023 im stabilen Mittelfeld und zwischenzeitlich sogar weiter vorne aufhalten.

Zu Beginn der Saison war wieder klar, dass kein Damenteam absteigen muss, da die Liga aktuell nicht voll besetzt ist. Wie in jedem Jahr wollte das Team aber natürlich auch aus eigener Kraft keinen „Abstiegsplatz“ belegen. Am Ende der Saison belegen die Damen in orange Platz 6 von 11 Teams.

Nachdem die Bargtheiderinnen in 2022 noch vom Pech verfolgt schienen und die Saison mit einem Minimalkader

bestritten, war Teamleiterin Lena Schott klar, dass das Team wachsen muss. Zum Jahreswechsel stand mit Alicia Stölting, Cosmea Heinze, Emma Langer, Hjørdis Mick, Jule Hey, Lenje Ortfeld, Nina Breidenbicher und Stina Mick somit ein solider Kader fest, der die bevorstehenden fünf Rennen bestreiten sollte. Der Saisonauftakt fand in dieser Saison als „Heimwettkampf“ in Eutin statt. Obwohl es im Nachhinein unser schwächstes Ergebnis der Saison war, war es teamintern zeitgleich das emotionalste Rennen. Nach viel Ungewissheit im Bezug auf gesundheitliche Entwicklungen und auch unsere eigene Leistungseinordnung im Starterfeld, fiel im Zielbereich eine Menge Anspannung von allen Beteiligten ab. Mit dem Grundstein einer Top10 Platzierung von Hjørdis startete das Team mit Platz 7 in die Saison. Beim Sekundenpoker in Verl beim Teamsprint



▲ Das Team aus Bargtheide in Grimma (v.l. Stina Mick, Jule Hey, Alicia Stölting, Lentje Ortfeld). » Foto: Lukas Schott

überraschten die vier Damen sich selbst und dazu das komplette Stadion in Bargteheide, beim zeitgleich stattfindenden Schülertriathlon. Sie belegten den 4. Platz mit nur 3 Sekunden Abstand. Was für ein Rennen.

Bei einem neuen Wettkampf für die Liga in Salzgitter war das Team, getragen von den vergangenen Ergebnissen, komplett on fire! Alicia erkämpft sich einen sehr starken 3. Platz und legt die Grundlage zu einem erneuten knappen 4. Platz, diesmal nur eine Platzziffer.

Kurz darauf stand in Grimma wieder ein Teamsprint an, diesmal erhofften wir uns einiges, mussten uns aber mit Platz 6 zufrieden und den stärkeren Teams geschlagen geben.

Der Saisonabschluss fand mit einem für uns neuen Format in Hannover statt. Beim Prolog mit Einzelverfolgung schloss das Team die Saison mit Platz 7 ab, wie sie auch schon begonnen hat.

Mit dem Abschluss der Saison ist die Teamleitung und das Team sehr zufrieden. „Ein Podium mit dem Team wäre natürlich schön gewesen, aber das heben wir uns einfach fürs nächste Jahr auf“, so Lena Schott „Wir freuen uns jetzt schon sehr auf die Saison 2024, weil unser Team quasi

unverändert zusammenbleibt und wir gemeinsam um noch bessere Ergebnisse kämpfen wollen. Außerdem sind wir im nächsten Jahr wieder mit zwei Teams unterwegs, denn unser Herrenteam hat den Aufstieg in die 2. Bundesliga Nord geschafft.“

Lena Schott

Landesliga der Frauen

Frauen TSV Bargteheide II holt sich den Titel

Die Entscheidung in Sachen Titel und Aufstieg war zwar schon vor dem Finale so gut wie entschieden, aber dennoch erlebte die Triathlon-Landesliga der Frauen mit 12 teilnehmenden Teams und vielen engen Rennen eine ihrer bislang spannendsten Saisons seit der Einführung im Jahr 2012. Die Frauen aus der zweiten Mannschaft des TSV Bargteheide sicherten sich als stärkstes und konstantestes Team am Ende unangefochten den ersten Platz und steigen damit in die Regionalliga auf. Die Triathletinnen um die erfahrene Bettina Lange und Lena Schott, die mit der ersten Mannschaft ihres Klubs auch schon in den höheren Ligen aktiv waren, konnten sich bei allen Wettkämpfen stets einen Podiumsplatz erkämpfen und machten mit dieser Verlässlichkeit den Meistertitel frühzeitig perfekt. Beim Auftakt in Lübeck und beim Wettkampf in Schenefeld jubelten die



▲ Das Podium der Frauen-Landesliga. » Foto: Lukas Schott

Stormarnerinnen als Tagessiegerinnen. Mit dem Borener SV beim Sprint in Eutin und dem bei den beiden letzten Rennen in Kiel und Norderstedt stark auftrumpfenden Elmshorner MTV schafften es aber zwei Teams mit ihren Tagessiegen für Spannung und Abwechslung zu sorgen. Besonders eng wurde es in der Endabrechnung auch dann beim Kampf um die Vizemeisterschaft. Nach der Auswertung des fünften Rennens gab es dann bei den Borener Triathletinnen allen Grund zur Freude. Die Damen-Crew des Borener SV machte beim Finale der Triathlon-Landesliga den bislang größten Erfolg in ihrer Ligageschichte perfekt und beendeten die Saison auf dem zweiten Platz der zwölf weiblichen Teams. Beim fünften und letzten Rennen der Saison in Norderstedt, in dessen Rahmen auch die Landesmeisterschaften auf der

1. Bundesliga 2023

Herren	WP
1. EJOT Team TV Buschhütten	99
16. SC Itzehoe	27

2. Bundesliga Nord 2023

Damen	WP
1. Absolute Teamsport KTT 01 II	99
6. TSV Bargteheide	77

Olympischen Distanz(1,5 km-40 km-10 km)ausgetragen wurden, musste das BSV-Team aber doch noch um diese Platzierung bangen. In der Tageswertung kamen die Borenerinnen nicht über den achten Platz hinaus, während die Verfolgerinnen vom Triathlon-Team Südtondern den vierten Platz belegten. In der Abschlusstabelle trennt nun nur ein einziger Wertungspunkt die Teams aus Angeln und Nordfriesland. „Zum Schluss haben wir ganz schön gezittert, aber zum Glück hat es gereicht. Es war eine tolle Saison“, freute sich BSV-Kapitänin Regina Dahl. „Wir haben die Saison erfolgreich beenden können und sind rundherum zufrieden“, stellte Südtonderns Teamsprecherin Pia Ketelsen nach demWettkampf am Stadtparksee fest. Die Damen-Crew aus Südtondern, die nach dem Gastspiel in der Regionalliga in der Saison 2022 in diesem Jahr wieder auf Landesebene antrat, konnte sich mit dem dritten Platz gut anfreunden.

Niels-Peter Binder

Landesliga der Mixed-Teams

Triathlon-Team Südtondern mit makelloser Bilanz

In der Konkurrenz der Mixed-Teams kämpften fünf gemischte Mannschaft um die besten Platzierungen in der Konkurrenz, die nur auf Landesebene ausgetragen und bei der es keine Aufsteiger gibt. Mit fünf Siegen in fünf Rennen sicherte sich hier die erstmals gemeldete Mixed-Crew vom Triathlon-Team Südtondern unangefochten den Titel. Die Nordfriesen dominierten alle fünf Rennen und schafften mit ihrem stark besetzten Team eine makellose Bilanz. Wesentlich spannender war auch hier der Kampf um den zweiten Platz, den sich die „Greent Hornets“ von Tri-Sport Lübeck erst beim Finale zurückeroberten, nachdem sie zuvor immer wieder mit dem Team von Tri Endurance Germany die Plätze hinter den Spitzenreitern getauscht hatten.

Niels-Peter Binder



▲ Auch in Schenefeld lieferten sich die Teams vom BSV und Südtondern ein spannendes Rennen. » Foto: Niels-Peter Binder

Landesliga 2023

Damen

	WP	PZ
1. Team TSV Bargteheide Tri II	9	137
2. Borener SV	18	188
3. Triathlon Team Südtondern	19	212
4. Tri-Sport Lübeck	23	239
5. Tri Elmshorner MTV	24	207
6. Triathlon Team TSV Schleswig	35	249
7. TC FIKO Rostock	37	331
8. USC Kiel	38	303
9. triZack Rostock	40	339
10. TriAs Flensburg	42	338
11. 3Maniacs Großhansdorf	42	343
12. Tri-Sport Lübeck Golden Girls	60	588

Herren

1. USC Kiel #richtigBock	9	219
2. TC FIKO Rostock I	11	237
3. TriAs Flensburg	18	362
4. USC Kiel #BockaufBallern	23	382
5. Tri-Sport Schwerin	29	528
6. Tri-Sport Lübeck Green Energy	29	533
7. 3Maniacs Großhansdorf	32	552
8. Team TSV Bargteheide Tri II	50	825
9. TriTeam Alte Saltzstraße Ratzeburg	50	868
10. Triathlon Club Nord- RunRunFun	52	869
11. Triathlon Team TSV Schleswig	60	881
12. Borener SV	61	1007
13. Team B&H Sport-Club Itzehoe II	64	1017
14. TC FIKO Rostock II	65	1077
15. TriTeam Neumünster	70	1142
16. SG 03 Ludwigslust/Grabow Triathlon	75	1179
17. SG Wasserratten Norderstedt	82	1308
18. Tri Elmshorner MTV	85	1403
19. Athletico Büdelsdorf II	89	1374
20. Tri-Sport Lübeck Silberrücken	96	1519
21. TSV Quellenhaupt Bornhöved	102	1838

Mixed

1. Triathlon Team Südtondern	5	58
2. Tri-Sport Lübeck Green Hornets	13	116
3. Tri Endurance Germany im SC Wentorf	14	120
4. Eckernförder MTV	18	141
5. Tri-Sport Lübeck Sturmmöwen	25	211



▲ Schwimmstart in der Kieler Förde. » Foto: Niels-Peter Binder

Landesliga der Männer

USC Kiel meldet sich mit Titel zurück

Nachdem der USC Kiel über Jahre eine feste Größe in der Regionalliga war, dann aber 2022 kein Männerteam mehr gemeldet hatte, stand für den Verein aus der Landeshauptstadt in der Saison 2023 ein Neustart in der Landesliga an. Dieser gelang dem USC-Team, das unter dem Label „#richtigbock“ antrat auch mit Bravour. Als souveräner Landesliga-Meister werden die Kieler 2024 in die Regionalliga zurückkehren. Mit dem TC Fiko Rostock hatten die Kieler zwar bis zum Finale einen fast gleichwertigen Konkurrenten in der Liga. Da die Mecklenburger ja aber nur außer Konkurrenz antreten, war der Titelgewinn für den USC Kiel früh klar, obwohl mit den TriAs Flensburg zum Auftakt in Lübeck zunächst noch ein anderes Team

jubeln durfte. Die Kieler erwiesen im Saisonverlauf dann aber als das konstanteste Team aus dem Land und landeten bei allen fünf Rennen auf dem Podium. Über die Vizemeisterschaft freute man sich bei den TriAs Flensburg, die mit einem starken Finale wieder in die Podiumsringe zurücksprangen. Nach dem Sieg im Auftaktrennen in Lübeck konnten die Flensburger dieses Topergebnis zwar nicht mehr wiederholen, erwiesen sich aber letztlich aber auch als Spitzenteam. „Wir haben viel rotiert und alle für die Saison gemeldeten Athleten auch zum Einsatz gebracht. Das war gut für das Mannschaftsgefühl und dieser Spirit hat geholfen“, erklärten die Aktiven von der Flensburger Förde einhellig. Den dritten Platz auf Landesebene sicherte sich ebenfalls der USC Kiel mit seinem zweiten Team „#bockaufballern“. Insgesamt 21 Teams kämpften bei den Männern um Punkte.

Niels-Peter Binder



▲ Schwimmausstieg in Eutin. » Foto: Niels-Peter Binder

Regionalliga Nord

Bargteheider Herrenteam 2024 in 2. Bundesliga

Für einen Ligaaufstieg muss wirklich alles klappen. Diese Erkenntnis beweist sich Jahr für Jahr.

Eine spannende, anspruchsvolle und recht komprimierte Regionalligasaison stand für 2023 in den Startlöchern: 6 verschiedene Formate bei 5 Wettkämpfen in 10 Wochen, wobei die ersten 3 innerhalb von 3 Wochen stattfanden. Der kleine, aber enorm leistungsstarke Kader bestand aus relativ jungen Athleten: Lasse Fitschen, Noah Garbers, Oliver Nissen, Leon Raeder, Lukas Stüfen, Jonas Schott und Lukas Ulka.

Die Saisonziele waren klar: Top 3 in der Saisonendtafel, mindestens ein Tagessieg und alle Wettkämpfe nicht hinter Platz 5 abschneiden. Sollte dies funktionieren, war auch die Chance hoch, auf das, was die Athleten bereits den Winter über motivierte: Der Traum vom Aufstieg in die 2. Bundesliga.

Der Saisonauftakt Mitte Juni beim Teamsprint in Vierlanden gab bereits einen Vorgeschmack auf das bestimmende Element der Saison: Das Duell mit dem HanseMondial Tri Team Hamburg.

In einem enorm starken Rennen feierte Bargteheide mit lediglich 8 Sekunden Vorsprung den ersten Tagessieg. Ein wichtiger Motivationsschub, denn nur 6 Tage später ging es in Schwerin über die Sprintdistanz in den nächsten Schlagabtausch. In einem an einigen Stellen chaotisch organisiertem Rennen zeigten sich nun individuelle Stärken der Athleten. Mit nur einer Platzziffer hatte Bargteheide diesmal das Nachsehen hinter dem Sieger Hamburg.

Erneut nur eine Woche später war die Supersprintfähigkeit beim Team Relay in Itzehoe gefordert. Und nun hieß es wieder: Tagessieg vor Hamburg.

Die olympische Distanz in Stuhr Ende Juli hatte das Team schon zu Beginn der Saison als potentiell vorentscheidend identifiziert. Denn in diesem Format profitieren typischerweise ältere Athleten von ihren Lebenskilometern und der längeren Wettkampfdauer. Das Glück war aber auf der Seite von Bargteheide und bescherte einen dreigeteilten 3. Platz. Der Sieg ging klar an Hamburg und damit auch die vorteilhafte Tabellenposition.

Beim Finalwettkampf in Bad Zwischenahn lieferte das Team nach einem befriedigendem Swim & Run beim Jagdsprint ein Bilderbuchrennen ab. Dennoch musste es erneut Hamburg den Vortritt lassen.

Teamkapitän Lukas Schott zog anschließend vor Ort Bilanz: 2023 war mit ausschließlich Podiumsplatzierungen und 3 Tagessiegen eine enorm erfolgreiche Saison. Das



▲ Die Bargteheider sichern sich in Bad Zwischenahn den 2. Platz.
» Foto: Lukas Schott

besondere Highlight war aber neben den sportlichen Leistungen die emotionale Unterstützung vieler mitgereister Fans bei allen Wettkämpfen. Diese machen aus Bargteheide das Team, das es ist.

Auf die sportlich große Nachricht musste sich das Team dann jedoch noch eine Woche gedulden. Erst nach dem Abschlussrennen der 2. Bundesliga war es sicher: Das Bargteheider Herrenteam startet 2024 in der 2. Bundesliga. Auf diese Saison, gemeinsam mit dem Damenteam freuen sich nun alle.

Lukas Schott

Regionalliga Nord 2023

Damen

Platz	Team	WP
1.	TCO Die "Bärinnen" I	4
2.	SG Athletico Büdelsdorf	10
3.	Kaifu-Tri-Team I	17
5.	USC Kiel	19
8.	Tri-Sport Holstein	29

Herren

1.	HanseModial Tri Team Hamburg	6
2.	Team TSV Bargteheide	7
3.	SG TriTeam Mittelholstein	16
9.	Triathlon-Team Südtondern I	39
11.	TriVelos Flensburg	41

Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee

OstseeMan 2023

/// Betz und Schaffeld gewinnen die DM

Maja Betz und Timo Schaffeld sind die neuen Deutschen Meister auf der Triathlon-Langdistanz. Mit einem neuen Streckenrekord setzte der Oberhausener Timo Schaffeld das sportliche Glanzlicht des großen Ausdauerspektakels in Glücksburg. Nach 8:11:32 Stunden erreichte der 27-jährige Oberhausener das Ziel und brachte den Dreikampf aus 3,8 km Schwimmen, 180 km Rad fahren und 42,195 km Laufen damit so schnell hinter sich wie zuvor noch kein anderer Triathlet auf den Strecken in und an der Flensburger Förde. Maja Betz vom SC Ostheim wiederholte in 9:31:51 Stunden ihren Vorjahressieg und verteidigte damit auch ihren Meistertitel.

Die beiden Champions waren die herausragenden Akteure eines langen Tages, bei dem im Ostseewasser und auf den Straßen im nördlichen Angeln viele neue sportliche Heldengeschichten bei Deutschlands einzigem Langdistanz-Triathlon mit Schwimmstrecke im offenen Meer geschrieben wurden.



▲ (v.l.) Simon Huckestein, Timo Schaffeld Silas Köhn

▼▼ Start in Glücksburg

» Fotos: Niels-Peter Binder



Insgesamt rund 1.500 Aktive testeten und bewiesen bei dem nun seit 21 Jahren ausgetragenen Triathlon-Klassiker ihre Ausdauer und deren Grenzen. Knapp über 200 Ausdauerfreaks nahmen die 226 km lange Herausforderung im Alleingang an. Der Triathlon-Tag an der Ostsee begann grau und herbstlich, als am frühen Morgen die erste Startgruppe in die Förde geschickt wurde. Nach dem Schwimmen im frischen, aber ruhigen Meereswasser blieb es für die Aktiven auf der Langdistanz zunächst weiter feucht. Auf der ersten der vier Runden der Radstrecke mussten die Ausdauersportler:innen noch durch leichten Regen fahren, ehe es dann im weiteren Rennverlauf bei fast idealen Bedingungen trocken blieb. Auch wenn die Sonne sich bedeckt hielt, kam im Laufe des Wettkampfs mit etwas Anlauf an den Stimmungsnestern an der Sandwigstraße und im Start-Ziel-Bereich am Kurstrand wieder die gewohnt emotionale Stimmung auf, die den OstseeMan bei Aktiven und Zuschauer:innen so beliebt macht. Während die ausdauernden Langdistanz-Athlet:innen vom frühen Morgen bis in die späten Abendstunden den Schweiß fließen ließen, nutzten fast 700 Triathlet:innen die Gelegenheit, beim OstseeMan113 die gleiche Stimmung auf der halb so langen Distanz (1,9 km - 90 km - 21,1 km) zu erleben. Zudem sorgten 600 Staffelstarter:innen für zusätzliche Dynamik auf der Strecke und Stimmung am Streckenrand. In bester Rekordlaune präsentierte sich Timo Schaffeld bei seinem zweiten Start beim OstseeMan-Triathlon. Der Oberhausener kam mit einer Minute Rückstand auf die Führungsgruppe aus dem Wasser und trat auf regennasser Straße in der ersten von vier 45-km-Runden gleich mächtig in die Pedale. Am Ende der Runde konnte er sich an die

Spitze setzen und gab diese Position fortan nicht mehr ab. Im weiteren Verlauf der Radstrecke baute Schaffeld den Abstand zu den Mitstreitern weiter aus und ging mit fast sieben Minuten Vorsprung auf die Laufstrecke. Dass ein solcher Abstand noch lange keinen Sieg garantiert, hatte 2022 der Butzbacher Simon Huckestein bewiesen, als er sogar einen 10-Minuten-Rückstand noch in einen Sieg verwandelt hatte. Der drohenden Aufholjagd des Titelverteidigers setzte Schaffeld dieses Mal jedoch selbst einen famosen Marathon entgegen und rannte mit der schnellsten Laufzeit des Tages (2:49:20 Std.) zu Sieg und Streckenrekord. „Als ich gesehen habe, dass Simon gar nicht näher kommt und der Abstand dann sogar größer wird, habe ich die zweite Luft bekommen. Der Zieleinlauf war dann fast das schönste, was ich im Triathlon bisher erlebt habe“, freute sich Schaffeld über einen für ihn perfekten Wettkampf, mit dem er in 8:11:32 Stunden die bisherige Streckenrekordmarke um mehr als zwölf Minuten verbesserte. Vorjahressieger Simon Huckestein kam nach 8:24:56 Stunden als Zweiter ins Ziel und verbesserte damit seine Vorjahreszeit sogar um eine halbe Minute. Für den Sieg reichte das aber nicht. „Beim Schwimmen war ich etwas zu langsam und dann wollte ich den Rückstand auf dem Rad schon umbiegen und habe wohl übertrieben. Beim Laufen war ich dann leer und habe früh gemerkt, dass es sich nicht mehr gut anfühlt“, erklärte Huckestein sein Rennen. Den dritten Platz erkämpfte sich mit dem früheren Kieler Silas Köhn (jetzt Berlin) in 8:25:59 Stunden ein ehemaliger SHTU-Athlet. Der Vorjahreszweite Fabian Günther (Hamburg) musste das Rennen nach einer Radpanne vorzeitig abbrechen. Bei den Frauen hingegen erlebten die Zuschauer:innen, wie ein Rückstand aufgeholt



▲ Kurze Dusche vor dem Wechsel aufs Rad » Foto: Peter Schmidt

werden kann und wie sich Geduld und Beharrlichkeit auszahlen kann. Vorjahressiegerin Maja Betz (Ostheim) ging mit acht Minuten Rückstand auf die Hamburgerin Marie Hilscher auf die Laufstrecke und konnte den Abstand dort zunächst auch nicht verkürzen. „Beim Laufen war es sehr hart, weil ich richtig gedrückt habe und trotzdem nicht richtig an Marie rankam“, erklärte die 25-jährige aus der Rhön, schob dann aber eine entscheidende Erkenntnis nach: „Das Schöne an der Langdistanz ist ja, dass sie so lang ist. Es kann so viel passieren und es lohnt sich, immer dran zu bleiben“, erklärte Betz und sah sich durch den Rennverlauf bestätigt. Als Hilschers Beine müde wurden, schmolz deren komfortabler Vorsprung dahin und Betz konnte doch noch vorbeiziehen. Marie Hilscher vom FC St. Pauli kam nach 9:56:56 Stunden auf dem zweiten Platz ins Ziel, ehe mit Nathalie Andrea Frähmcke (Kaifu-Tri-Team) eine weitere Hamburgerin nach 10:25:37 Stunden als Dritte folgte.

Lisa Kuczienski vom SV Großhansdorf schaffte als Gesamtsechste in 11:18:32 Stunden den Sprung in die Top-Ten-Ränge und wurde Zweite der Klasse W 30. Direkt hinter ihr folgte Franziska Jäckisch von den Trias Bad Schwartau, die als Siebente 11:22:12 Stunden benötigte und Dritte der gleichen Altersklasse wurde. Marianne Poon (SG Wasserratten Norderstedt/ 11:38:37 Std./ 11. Platz) und Kirsten Kascheike (Borener SV/ 12:22:18 Std. / 17. Platz) waren weitere weibliche Ausdauercracks aus dem nördlichsten Bundesland. Die besten Männer aus Schleswig-Holstein konnten dieses Mal nicht ganz vorn angreifen. Als schnellster Mann aus einem SHTU-Verein kam Alexander Brenk vom MTV Heide nach 10:00:17 Stunden ins Ziel und verfehlte denkbar knapp die Zehn-Stunden-Marke. In seiner Altersklasse M 45 wurde er Zweiter. Ihm folgten als weitere schnelle SHTU-Triathleten Arvid Reiter (TSV Schleswig/ 10:13:03 Std.) und Hannes Anke-Schmidt (SV Enge-Sande/ 10:41:34 Std.). Dass ein Langdistanz-Tag lange dauern kann und dennoch am Ende ohne „Finisher“-Glücksgefühle enden kann, erlebte ausgerechnet einer der zuletzt stärksten Langdistanz-Triathleten aus dem Norden. Benjamin Haas vom SV Enge-Sande war mit großen Ambitionen in den Wettkampf gegangen und fand auch sehr gut ins Rennen. Nach dem guten Schwimmen (1:03:52 Std.) drehte der 35-jährige auf der Radstrecke mächtig auf und raste die 180 km lange Strecke im nördlichen Angeln in 4:36:19 Stunden. Er schuf damit eine fast optimale Grundlage, um sein Vorhaben umsetzen zu können, an der Neun-Stunden-Marke zu kratzen. Beim Laufen machten sich bei Haas dann allerdings Rückenprobleme bemerkbar, die sich immer weiter verschlimmerten und ihn letztlich zwingen, das Rennen nach der Hälfte der letzten Disziplin vorzeitig abzubrechen. Auf der halb so langen Mitteldistanz des OstseeMan 113 (1,9 km - 90 km - 1,9 km) feierte die für das Tri-Team Hamburg startende Flensburgerin Jenny

Jendryschik einen ungefährdeten Sieg. Bereits beim ersten Wechsel übernahm die 25-jährige die Führung und raste zu einem souveränen Sieg in 4:21:58 Stunden vor der Oldenburgerin Charlotte Friedrich (4:46:33 Std.) und der Hamburgerin Aylin Mohr (4:50:25 Std.). Bei den Männern gewann Maximilian Weber vom USC Kiel nach einem engen Rennen in 4:06:33 Stunden vor dem Dänen Christoffer Heick (Odense Triathlon Klub/ 4:08:11 Std.) und dem Hamburger Ruben Best (4:10:09 Std.).

Niels-Peter Binder



▲ Timo Schaffeld auf dem Weg zum Sieg. » Foto: Peter Schmidt

21. Langenberg-Crossduathlon

/// Viel Spaß und Klasse beim Saisonauftakt der Ausdauermeerkämpfe

Laufen, Radfahren und nochmal Laufen – mit dieser Variante des Ausdauermeerkampfs eröffneten über 100 Aktive beim 21. Langenberg-Crossduathlon des SV Enge-Sande die Saison. Die erstmals in diesem Jahr zu Wettkampfpurposes genutzten Mountainbikes und Geländeräder sorgten für reichlich Tempo und Action auf den Waldwegen im Langenberger Forst. Ambitionierte Asses aus ganz Norddeutschland sowie vielseitige Breitensportler:innen und viele junge Talente aus der Region sorgten bei guten äußeren Bedingungen auf der Strecke für bunte Wettkampflaune in der Natur. „Es war echt eine runde Sache. Das Wetter hat gepasst und die Teilnehmerzahlen sind sehr erfreulich“, stellte Organisator Björn Nahnsen nach der Veranstaltung zufrieden fest. Nachdem der Crossduathlon 2022 eine kreative Pause eingelegt hatte, erfreute sich der Ausdauermeerkampf bei seiner 21. Auflage nun wieder großer Nachfrage und auch die Rückmeldungen nach dem Rennen fielen sehr positiv aus. Nach dem ersten Laufen durch den Wald folgte die Radstrecke mit einigen spürbaren Anstiegen und kleinen Matschpassagen, die für echtes Cross-Flair sorgten. Nach dem Radfahren mussten die Beine wieder umschalten auf den Laufschrift. „Der Wettkampf war schon hart. Der

Untergrund war sehr anspruchsvoll mit Sand, Gras und Schotter. Da waralles dabei, aber so wünscht man es sich bei einem Crossduathlon ja auch“, befand der Sieger Friedrich Hegge. Der 26-jährige vom SC Itzehoe feierte trotz starker Konkurrenz im Hauptwettkampf einen Start-Ziel-Sieg. Bereits auf der ersten Laufstrecke (4 km) konnte er eine kleine Lücke zu seinem stärksten Konkurrenten Junias Groth (Dänischer Wohld) schaffen, ehe er auf der Radstrecke (16 km) seinen Vorsprung weiter ausbaute. Die Führung gab Hegge dann auch beim abschließenden Lauf (4 km) nicht mehr aus der Hand und rannte nach 1:04:45 Stunden als Sieger ins Ziel. Der Sieg im Forst war für ihn ein gelungener Einstieg in eine Saison, für die er sich hohe Ziele gesetzt hat. Mit dem Aufsteigerteam vom SC Itzehoe steht die erste Saison in der 1. Triathlon-Bundesliga an. „Die Liga steht voll im Fokus. Dort möchte ich mich im Mittelfeld platzieren, was bei der Leistungsdichte schon ein ambitioniertes Ziel ist“, umreißt der SCI-Triathlet seine sportlichen Vorhaben. Hinter Junias Groth (1:06:33 Std.) komplettierte Tim Stöver (RSG Nordheide/ 1:07:21 Std.) die Podiumsplätze. Fabian Sommer (TriAs Flensburg) startete auf der zweiten Laufstrecke noch eine Aufholjagd, schrammte aber mit zwölf Sekunden Rückstand als Vierter knapp am Treppchen vorbei. Als bester Nordfrieser erkämpfte der Sylter Dirk Petersen in 1:14:42 Stunden den achten Platz. Einen Start-Ziel-Sieg gab es auch bei den Frauen. Lea Lützen vom FC St. Pauli übernahm bereits beim ersten Lauf mit knappem Vorsprung die Führung. Auf der Radstrecke rauschte die Hamburgerin dann allen Konkurrentinnen mit

furiosen Tempo davon. In ihrer Paradedisziplin war die 23-jährige Crossfahlerin über drei Minuten schneller als die schnellsten Mitstreiterinnen. Lützen gewann in 1:13:50 Stunden souverän vor Rhea Richter (Büdelndorf/ 1:20:51 Std.) und Silja Rohlfing (Elmshorn/ 1:24:43 Std.). Lena Nommensen (TriAs Flensburg/ 1:29:09 Std.) und Eike Carstensen (SV Enge-Sande/ 1:33:06 Std.) folgten mit klarem Abstand direkt hinter den Podiumsplätzen. Die meisten Assen aus der nordfriesischen Triathlon-Szene zogen einen Start im Staffelwettbewerb vor. Läuferin Sandra Morchner und der auf dem Rad stark aufgelegte Benjamin Haas bildeten als die „Sylter Legenden“ in 1:06:52 Stunden das beste Zweierteam. Im Kids-Wettbewerb (2 km –4 km –2 km) zeigte Moritz Nissen vom SV Enge-Sande sein Talent und setzte sich in 30:58 Minuten mitklarem Vorsprung gegen die anderen Nachwuchsasse durch. Als schnellstes Mädchen kam Mara Johannsen vom SV Moorregge nach 47:14 Minuten ins Ziel.

Niels-Peter Binder

16. Hallig-Dreeathlonin Langenhorn

/// Gute Laune an der Nordsee

Der einzigartige Ausdauer mehrkampf an der Nordsee lockte mit seiner speziellen Reihenfolge der Triathlon-Disziplinen wieder Aktive aus ganz Schleswig-Holstein und Hamburg nach Nordfriesland an. Insgesamt knapp 120 Aktive erreichten das Ziel am Langenhorner Sportplatz. Nicht alle der 150 gemeldeten Athleten des komplett ausgebuchten Wettkampfs holten ihre Startunterlagen ab. „Das ist verwunderlich, aber damit



▲ Mit Tempo radeln die Athleten über schwieriges Terrain im Forst » Foto: Peter Schmidt

muss man dann wohl leben“, erklärt Björn Nahnsen, der die Startplätze gern noch an interessierte Nachrücker aus der Warteliste vergeben hätte. Ansonsten zeigte sich Nahnsen mit dem Ablauf und der Stimmung sehr zufrieden. „Wir haben dieses Mal auch einige Debütanten dabei gehabt, die auch angetan waren“, freut sich Nahnsen. Bestes frühsummerliches Wetterempfang die Aktiven, aber die Nordsee präsentierte noch frisch und etwas wellig. „Selbst an so einem schönen Tag ist die Nordsee ein bisschen aufbrausend. Wind ist da halt immer“, sagt Björn Nahnsen. Der Hallig-Dreathlon begann wie immer mit einem Radabschnitt (10 km) zur ersten Wechselzone nahe des Amsinck-Hauses, dem sich ein 5,3 km langer Lauf zu Badestelle an der Hamburger Hallig anschloss, ehe es dann galt, 400 Meter in der Nordsee zu bewältigen. Nach dem Schwimmen ging es laufend (5,3 km) und radelnd (10 km) wieder auf gleichem Weg zurück nach Langenhorn. An der Spitze entwickelte sich ein packendes Duell um den Sieg. Wegen der zeitversetzten Einzelstarts wussten die beiden schnellsten Männer erst nach der finalen Auswertung, wer von ihnen die Schnellste an diesem Tag war. Am Ende durfte Vorjahressieger Lukas Schnödewind zum dritten Mal in Folge beim Hallig-Dreathlon den Sieg bejubeln. Der 27-jährige Triathlon-Profi aus Osterrönfeld verspürte nur fünf Tage nach seinem erfolgreichen Start beim IronMan in Hamburg (8:27:53 Std.) schon wieder Lust auf einen Wettkampf, fand aber in Lokalmatador Benjamin Haas (SV Enge-Sande) einen ganz starken Widersacher, der ihm den Sieg sehr schwer machte. Schnödewind war rund eine Minute vor Haas auf die Radstrecke gestartet. In der ersten Wechselzone konnte Haas ihn dann aber überholen, was Schnödewind auf der Laufstrecke aber umgehend wieder konterte und erneut die Führung übernahm. Haas blieb ihm aber auf den Fersen. Mit rund 50 Metern Vorsprung kam Schnödewind in die Wechselzone und konnte dann beim Schwimmen in



▲ Lena Nommensen auf dem Weg zum Schwimmen an der Hallig » Foto: Peter Schmidt



27.

Rosenstadt Triathlon

09.06.2024

09:00 - 17:00 Uhr

Schlossplatz 3-5

Veranstalter:

Polzeisportverein Eutin

Jungfernstieg 9

23701 Eutin



rosenstadt-triathlon.de

der Nordsee den Abstand etwas vergrößern. „Ich habe ihn dann aus dem Blick verloren, aber ich habe alles versucht, ihn nochmal in Sichtweite zu bekommen“, berichtet Haas. Da der Nordfriese ja später gestartet war, durfte er sich aber dennoch Hoffnungen machen, am Ende die bessere Zeit erzielen können. Letztlich ergab die Auswertung aber einen Vorsprung von 25 Sekunden für Schnödewind. In 1:18:18 Stunden gewann er vor Haas (1:18:43 Std.) und Fabian Sommer von den TriAs Flensburg (1:20:23 Std.). Bei den Frauen musste Vorjahressiegerin Jenny Jendryschik ihren Start kurzfristig absagen. Eine herausragende Siegerin fand der Hallig-Dreeathlon aber dennoch. Die Hamburgerin Lea Lützen setzte nach ihrem Sieg beim Langenberg-Crossduathlon erneut in Nordfriesland sportliche Akzente. Die 23-jährige vom FC St. Pauli gewann in 1:28:41 Stunden vor Sina Jacobsen (Fri Ööwiningsfloose/ 1:35:07 Std.) und Lena Nommensen (TriAs Flensburg/ 1:37:27 Std.). Lützen distanzierte insbesondere auf den Radstrecken ihre Konkurrentinnen. Diesen Abstand konnte Sina Jacobsen auch mit der besten Laufzeit des Tages nicht entscheidend verkürzen

Niels-Peter Binder

2. Viking-Triathlon in Schleswig

/// Schröder-Groeneveld und Kubillus dominieren heißes Rennen an der Schlei

Der Schleswiger Viking-Triathlon hat sich bei seiner zweiten Auflage ein weiteres Mal die Herzen der Triathlonszene für sich gewonnen und scheint die Kreisstadt an der Schlei dauerhaft um einen sportlichen Höhepunkt bereichern zu können. Nahezu perfektes Sommerwetter, interessante Wettkampfstrecken, gut gelaunte Zuschauer und ein Organisationsteam, das fast jedes Detail genau durchdacht hatte, sorgten für beste Stimmung auf den Königswiesen. Die Veranstalter ernteten von den insgesamt rund 550 Aktiven viel Lob. „Man merkt wirklich, dass das hier Leute organisieren, die selbst Triathlon machen und Ahnung haben“, stellte ein Teilnehmer nach dem Rennen fest. Und die vierköpfige Orga-Crew mit Martin Müller, Lena Bombe, Timo Petersen und Leon Schönknecht, die das riesige Helferteam mit rund 200 Ehrenamtlichen koordinierte, vernahm auch direkt sehr viel positiven Zuspruch. „Das freut uns natürlich, dass der Viking-Triathlon gut ankommt und unsere Arbeit wertgeschätzt wird“, erklärte Leon Schönknecht. Die sportlichen Glanzlichter setzten zwei neue Sieger, die der Konkurrenz jeweils schon früh enteilt und sich dann



▲ Schwimmstart in Schleswig » Foto: Lena Bombe

So. 7. Juli 2024

15.SCI-Triathlon

25560 SCHENEFELD, LOUISENBAD



Anmeldeschluss
12.06.2024



500 / 750 m
Schwimmen



20 km
Radfahren



5 km
Laufen

Volksdistanz
Sprintdistanz

Schüler-/Jugenddistanzen
Staffel

Regionalliga Nord
Firmenwertung
Landesliga SHTU

Landes-/Verbandsliga HHTV

- Eventgelände mit kurzen Wegen für Athleten und Zuschauer
- Schnelle Radstrecke auf top Asphalt
- Athletenfreundliche Zielverpflegung
- Meldeschluss 12. Juni 2024
- Wir freuen uns auf den Triathlon-Nachwuchs

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

nicht mehr einholen ließen. Nach 1,9 km Schwimmen in der Schlei, 90 Radkilometern auf der Bundesstraße 76 und einem Halbmarathon durch Schleswig gewann bei den Männern Leif Schröder-Groeneveld vom USC Kiel in 4:02:14 Stunden mit klarem Vorsprung vor Ronald Lehmann vom TV Fürstenwalde (4:10:51 Std.). Im Kampf um den dritten Podiumsplatz setzte sich der in Hamburg lebende Portugiese Rui Santos (4:16:34 Std.) in einem spannenden Kampf mit knappem Vorsprung von zehn Sekunden gegen Tobias Jürchott von den TriAs Flensburg durch, dessen starke Aufholjagd nicht die maximale Krönung erhielt, ihm aber bei den in Schleswig mit ausgetragenen Landesmeisterschaften die Silbermedaille bescherte. „Ich wäre schon gern aufs Podium gerannt. Auf dem Rad habe ich die fehlenden Trainingskilometer gemerkt, aber die Laufstrecke hat richtig Spaß gemacht, obwohl sie hammerhart war“, erklärte der 29-jährige Flensburger. Als schnellste Frau wurde Rike Kubillus vom TSV Bargteheide auf den Königswiesen bejubelt. Die 29-jährige hatte sich recht kurzfristig entschieden, ihren erst zweiten Wettkampf über die halbe Langdistanz in Schleswig zu absolvieren. „Bisher standen für mich immer die Bundesliga-Wettkämpfe über die kürzeren Distanzen im Vordergrund. Dort starte ich jetzt aber nicht mehr und trainiere mehr spontan nach Gefühl. Ich habe aber gemerkt, dass die Form passt und hatte Lust auf das Rennen. Und dann lief es auch richtig gut“, freute sich die neue Viking-Siegerin. In 4:25:47 Stunden gewann Kubillus, die bereits als Führende aus dem Schleiwasser stieg, unangefochten vor der Hamburgerin Clara Redetzki (4:18:38 Std.) und Charlotte Engelbrecht vom SV Aegir 09 Hannover (4:48:47 Std.). Mit Lena Nommensen (TriAs Flensburg/ 6. Platz/ 5:02:15 Std.), Kerstin Günter (TSV Fährdorf/ 7. Platz/ 5:02:30 Std.) und Sina Jacobsen (Fri Ööwingsfloose/ 9. Platz/ 5:07:43 Std.) landeten gleich drei Athletinnen aus dem Norden unter den TopTen. Sieger Leif Schröder-Groeneveld zeigte sich nach seinem ersten Start angetan vom Flair des Viking-Triathlons. Der 33-jährige kam bereits als Zweiter aus dem Wasser und übernahm schon zu Beginn der Radstrecke die Führung. „Dass ich schon auf dem Rad vorn liege, ist für mich ungewohnt, da ich meistens erst beim Laufen ganz nach vorn komme. Ich bin dann aber immer mehr in eine Euphorie reingefahren. Die Laufstrecke hat dann richtig Spaß gemacht. Die ist ja fast so schwer wie ein Crosslauf. Erst hatte ich den Streckenrekord noch im Blick und wollte die führende Staffel einholen, aber dann wurden meine Beine doch auch müde“, berichtet der ehemalige Langstreckenläufer über seine Erlebnisse in Schleswig. Die Asse aus der Region erfreuten sich ebenfalls an der Stimmung rund um die Königswiesen.



▲ Rike Kubillus gewann souverän » Foto: Helga Tollknäpper



TriFun-Triathlon auf Pellworm

/// Mia Söth eilt allen davon – Viel Spaß beim Ausdauerdreikampf im Wattenmeer

Der TriFun-Triathlon auf Pellworm hat den über 220 Teilnehmenden und dem Publikum am Streckenrand wieder einmal das geboten, was der Veranstaltungstitel erhoffen ließ: Jede Menge Spaß am Triathlon und am Drumherum. Bei sommerlichen Temperaturen und wenig Wind blieb das in Vorhersagen angedeutete Gewitter auf der Wattenmeerinsel aus und die TriFun-Aktiven erlebten in und an der Nordsee einen stimmungsvollen Ausdauerdreikampf ohne zusätzlichen Kampf gegen Wetterkapriolen. Triathlet:innen aus der Region und sportliche Gäste vielen Ecken Deutschlands genossen die Stimmung vor der ganz besonderen Triathlonkulisse und stellten sich dem Dreikampf aus diesmal nicht ganz 500 Metern Schwimmen im Hafenbecken, 20 km Radfahren am Deich und 5 km Laufen in der Nordseeluft. Wer sich nicht allein an alle drei Disziplinen wagen wollte, konnte im Staffelwettbewerb antreten und sich den Triathlon teilen. In diesem Teamwettbewerb verbuchten die Veranstalter mit 28 Staffeln die bislang beste Beteiligung in der nun schon fast zwei Jahrzehnte langen Geschichte des TriFun-Triathlons. Ein großer Teil der Staffeln bildete sich auch erst kurz vor dem Start, als Familien bei ihrem Urlaubsaufenthalt auf der Insel vom anstehenden Sportspektakel erfuhren und einfach auch mitmachen wollten. Für viele Gäste ist der TriFun-Triathlon aber schon längst der eigentliche Anlass für eine Reise auf die Insel. „Der TriFun gehört mittlerweile fest zu Pellworm. Viele Insulaner unterstützen die Veranstaltung und freuen sich an der Begeisterung der Sportlerinnen aus ganz Deutschland“, stellte Dethlef Dethlefsen, der als TriFun-Mitveranstalter seit der ersten Stunde dabei ist, nach einer weiteren erfolgreichen Auflage der Veranstaltung erfreut fest. „Viele Sportlerinnen haben über den familiären TriFun die Insel kennen- und schätzen gelernt“, merkt Dethlefsen an. Die passende Mischung aus sportlichem Ehrgeiz und purer Lust auf Triathlon war auch bei den schnellsten Assen des Tages zu beobachten. Bei den Frauen gab es durch Mia Söth vom SV Enge-Sande einen nordfriesischen Sieg. Die 21-jährige setzte sich zur eigenen Überraschung schon beim Schwimmen an die Spitze der weiblichen Konkurrenz. „Ich habe mich gefreut, beim Schwimmen mal zu führen, aber es war auch eine Herausforderung, weil ich plötzlich selber navigieren musste. Zudem wurde mir bewusst, dass die zahlreichen Zuschauer am Hafenbecken ihre Augen auf mich richten würden“, berichtet Mia Söth von ihren Gedanken während der ersten Minuten im Nordseewasser. Der beim Schwimmausstieg aufbrandende Applaus und die Anfeuerungsrufe gaben ihr dann aber zusätzliche Motivation für die Radstrecke, wo sie ihren Vorsprung weiter ausbaute und dann auch beim Laufen trotz andauernder Seitenstiche sicher verteidigte. Nach 1:03:31 Stunden überquerte Söth als neue Siegerin die Ziellinie. Ihre Verfolgerinnen Kai Sachtleber (1. TC Oldenburg „Die Bären“/ 1:04:32 Std.) und Marianne Poon (1:06:32 Std.) konnten den Rückstand auf der Laufstrecke zwar etwas verkürzen, aber nicht mehr wettmachen. „Stimmungsmäßig hat Pellworm auf jeden Fall wieder voll abgeliefert. Man hat hier immer einen fröhlichen Tag mit Freunden und sportlicher Unterhaltung. Ich mag besonders, dass die sportliche Leistung hier nicht zu sehr im Vordergrund steht“, lobte die Siegerin den Flair des Pellwormer Triathlons. Bei den Männern setzte sich in 56:53 Minuten Olaf Geserick von 1. TCO „Die Bären“ durch. Der Oldenburger gewann vor Philipp Blohm (FC St. Pauli/ 57:38 Min.) und Heiko Sönksen (SV Enge-Sande/ 57:45 Min.). Den Staffelwettbewerb entschied das Team „Immer lang wech“ (Kristin Schlüter, Alexandra Loll, Norman Schlüter) für sich, sodass für das Trio „Ostenfelder Watt’n Käse“ wie schon so oft erneut der zweite Platz blieb. Ausdauer bewiesen viele TriFunisten auch noch nach dem Wettkampf, als die Pellwormer Band „Lazy Horse“ ein fast dreistündiges Open-Air-Konzert im Start-Ziel-Bereich gab

▲ Triathlon auf der Nordseeinsel Pellworm. » Fotos: Dierk Jensen

und viele Sportler:innen weiter in Bewegung hielt. Der TriFun-Triathlon soll auch 2024 wieder stattfinden. Die Terminsuche läuft noch und die Veranstalter haben dabei immer mehreren Eckdaten zu beobachten. An einen entscheidenden erinnert Mitorganisator Dierk Jensen: „Beim TriFun geben eben auch Sonne und Mond die Termine vor“.

Niels-Peter Binder

16. Wanderup-Triathlon

/// Aquabike-Premiere gelungen – Knapp 200 Aktive am Badensee

Zum Ausklang der Triathlonsaison im Norden erlebten knapp 200 Aktive am Wanderup-Badensee noch einmal einen stimmungsvollen, familiären Dreikampf aus Schwimmen, Radfahren und Laufen. Beim 16. Wanderup-Triathlon testeten Kinder, Jugendliche, Einsteiger und auch einige ambitionierte Triathleten ihre spätsommerliche Form. Vom Kinder- und Schülertriathlon bis zum Sprinttriathlon reichte das sportliche Programm am großen Badensee der Geestgemeinde. Für viel positiven Zuspruch sorgte der neu eingeführte Aquabike-Wettbewerb aus 1.000 Meter Schwimmen und 27 km Radfahren, bei dem das Laufen entfiel. Hier setzte der Däne Dennis Boru als unangefochtener Sieger in 59:05 Minuten den schnellsten sportlichen Akzent, während viele andere sich einfach über die Möglichkeit freuten, einen vollen Wettkampf bestreiten zu können, ohne laufen zu müssen. Zu ihnen gehörte auch der 73-jährige Glücksburger Hans Vanhöfen, der als mehrfacher IronMan-Finisher und 100-km-Läufer einst ein starker Läufer war, zuletzt aber läuferisch kürzertreten musste. Er erreichte 18 Minuten nach dem Sieger das Ziel und genoss die Atmosphäre am Wanderup See. „Es hat Spaß gemacht und war eine gelungene Premiere. Diese Wettbewerbsvariante sollte noch mehr Zuspruch erleben“, meinte Vanhöfen. Als erste Frau kam Lisa Pohlmann vom TSB Flensburg nach 1:06:07 Stunden ins Ziel. Beim Sprinttriathlon (500 m Schwimmen – 20 km Radfahren – 4,5 km Laufen) zeigten mehrere Asse aus der Region spät in der Saison noch einmal ihre Form. Der Sieg bei den Damen ging allerdings nach Bayern. Ina Stäcker vom TuS Fürstenfeldbruck stürmte auf der Laufstrecke noch ganz nach vorn und gewann in 1:00:19 Stunden vor den Nordfriesinnen Paula Bungert (1:00:39 Std.) und Nina Sönksen (1:01:46 Std.). Bei den Männern setzte sich Fabian Sommer von den TriAs Flensburg in 52:45 Minuten unangefochten vor dem Dänen Thomas Lauenborg (Hardslev Tri/ 57:02 Min.) und Jarle Golecki (SV Rethwisch/ 57:34 Min.) durch. Ähnlich schnell war auch Dieter Schwarzkopf vom Borener SV beim gleich langen Jedermanntriathlon unterwegs. Der 35-jährige gewann hier in 56:48 Minuten. „Den Triathlon habe ich so aus dem Training heraus bestritten. Dafür lief es echt gut. Für mich beginnt in zwei Wochen aber schon wieder die Hyrox-Saison“, erklärte der Athlet, der in den vergangenen Jahren seinen sportlichen Schwerpunkt vom Langstreckenlauf auf die Kombination aus Kraftsport und Laufen verlagert hat und hier inzwischen international zu den stärksten Athleten gehört. Schnellste Frau beim Jedermanntriathlon war Gyde Lorenzen vom Team „Top Dog Blue“ (1:03:15 Std.). Beim Kinder- und Schülertriathlon (150 m – 6,5 km – 1,5 km) und beim Einsteigertriathlon (300 m – 10 km – 3 km) testeten viele Nachwuchstalente und auch Triathlonneulinge aus, wie sich der Ausdauer-Dreikampf anfühlt und was die Beine hergeben. Organisator Ludwig Kiefer von der Agentur Triple Events zeigte sich erleichtert, dass der Wettkampf am Badensee vom befürchteten Gewitter verschont blieb und nur ein kleiner Schauer den Sportspaß kurz störte. „Die Stimmung war gut und alle hatten gute Laune. Ein paar mehr Teilnehmer wären natürlich schön gewesen“, stellte Kiefer mit Blick auf die zuletzt rückläufigen Zahlen fest.

Niels-Peter Binder

KN
Förde Triathlon
35. KN Förde Triathlon 2024

Reventlowwiese, Kiellinie
11.8.2024
Sprinttriathlon
Landesliga SH
Anmeldestart 15.1.2024

16. TriBühne Triathlon in Norderstedt

/// Triathlon als Highlight der Norderstedter Sportwoche

Der TriBühne Triathlon am Ende der Sportwoche in Norderstedt war in diesem Jahr wieder der Höhepunkt aller Events. Neben den Aktiven der einzelnen fanden sich viele begeisterte Zuschauer:innen auf dem Eventgelände ein und sorgten ordentlich für Stimmung. Aber nicht nur die Zuschauer:innen sorgten für eine besondere Atmosphäre, auch der Moderator der Veranstaltung heizte allen gut ein.

Die Startenden der Bester-Athlet-Norderstedt-Wertung holten nach einer anstrengenden Sportwoche (Langstreckenschwimmen, Radrennen, Abendlauf, Triathlon) beim abschließenden Triathlon über die Volksdistanz noch einmal alles aus ihrem Körper raus. Das Wetter spielte mit und so waren alle Aktiven zwar ausgepowert, aber glücklich im Ziel. Viele der Teilnehmenden der Norderstedter Sportwoche wollen im nächsten Jahr wieder mit am Start sein und sich bei den verschiedenen Wettbewerben messen. Für sportbegeisterte Athlet:innen, die verschiedene Wettbewerbe in einer Woche absolvieren möchten, ist dieser Wettbewerb „Bester Athlet“ nur zu empfehlen.

Gerade beim Norderstedter Tribühne Triathlon gehen viele Neueinsteiger:innen, Sportinteressierte, Freizeit- und Hobbysportler:innen nicht nur aus dem Triathlon Bereich, sondern aus sämtlichen anderen Sportarten an den Start. So auch in diesem Jahr. Beim Mini Triathlon, beim My First Triathlon und beim Volkstriathlon waren zahlreich neue Gesichter an der Startlinie und nachher glücklich im Ziel zu sehen. Wer bisher selber noch keinen Triathlon gemacht hat, es gerne einmal kennen lernen möchte und alle Disziplinen zu absolvieren, der ist hier genau richtig. Selbst über die



▲ Nach dem Schwimmen aufs Rad beim Tribühne Triathlon. » Fotos: Michael Strokosch

Olympische Distanz meisterten einige ihren ersten Triathlon. Ein Renner in diesem Jahr, wie auch in allen anderen Jahren zuvor, waren die Staffelwettbewerbe. Die einzelnen Staffeln feuerten sich nicht nur untereinander selber an, es waren auch viele Freund:innen, Bekannte mit zu dem Wettkampf gekommen und sorgten ordentlich für Stimmung. Traditionell eröffneten die Nachwuchsathlet:innen Schüler:innen C und Schüler:innen B mit ihren Wettkämpfen den Tribühne Triathlon. Emotionale Wettkämpfe mit mitfiebernden Eltern an den Strecken. Für viele war es der erste Wettkampf. Im weiteren Verlauf zeigten die Schüler:innen A, die Jugend B, die A- Jugendlichen und die Junior:innen ihr Können. In diesem Jahr trug die SHTU nicht nur ihre Landesmeisterschaften über die Olympische Distanz in Norderstedt beim Tribühne Triathlon aus, auch die Landesliga Schleswig-Holstein war mit am Start. Viele bekannte Triathlet:innen aus ganz Schleswig-Holstein konnten dadurch von den Zuschauenden bewundert werden.

Stefan Schröter

VR-Banken Schleswig-Holstein Triathlon von Kiel nach Husum

/// Beste Bedingungen für den Triathlon „enmaal quer röver“

Im September machten sich knapp 150 Athlet:innen (als Einzel-, Team- oder Staffelfstarter:innen) auf die Reise von Kiel nach Husum. Das Format ohne Wettkampfdruck und Zeitnahme kam gut an. Viele Teilnehmer:innen waren genau deswegen am Start: Ohne Druck, ganz entspannt die drei Disziplinen genießen. Und das Wetter spielte mit: Keine Wellen in der angenehm temperierten Kieler Förde, eine leichte Brise aus Ost als Unterstützung beim Radfahren und dann leichte Bewölkung in Husum und angenehme



▲ Schwimmen, Radfahren und Laufen von der Ost- zur Nordsee heißt es beim VR Banken SH Triathlon. » Foto: Peter Schmidt

Temperaturen beim Laufen waren die Zutaten für einen perfekten Tag. 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. Nachdem die Athlet:innen die etwa 18 Grad warme Kieler Förde hinter sich gelassen und die Wechselzone erreicht hatten, ging es auf dem Fahrrad über 108 Kilometer mit leichtem Rückenwind Richtung Westen bis nach Husum. Gegen Mittag 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. Das Orga-Team zog ein positives Fazit: „Die Resonanz bei den Teilnehmer:innen war ausschließlich positiv. Wir haben die logistischen Herausforderungen gemeistert und sind sehr zufrieden mit dem Verlauf.“ Veranstalter ist die SHTU gemeinsam mit dem USC Kiel. Unterstützt wird das Team in den verschiedenen Bereichen von Mitgliedsvereinen und weiteren Partner:innen. Der Dank gilt besonders den Teams vom USC Kiel, der DLRG Jarplund, Triple Events aus Tarp, der SG Athletico Büdelsdorf, dem Triathlon Verein Dänischer Wohl, dem Husumer SV sowie dem SV Enge Sande für die großartige Unterstützung, ohne die diese Veranstaltung nicht möglich gewesen wäre. Ein ebenso großer Dank gilt den Sponsoren und Partnern: VR Banken Schleswig-Holstein, GP Joule, Sporthaus Husum, Aerobee, Söhts Biokiste, Wittenseer Quelle, Intersport Knudsen, Wolf & Brands sowie der Stadt Kiel, der Stadt Husum, Kiel Marketing und Husum Tourismus.

Bernd Lange

15. SCI Schülertriathlon

/// Nach vier Jahren wieder in Itzehoe

Das Itzehoer Comeback des SCI Schülertriathlons war ein voller Erfolg. 160 Teilnehmende starteten bei Sonnenschein und hohen Temperaturen im Itzehoer Schwimmbad. 50 Helfende, darunter die Schüler:innen des Wahlpflicht-Kurses Gesunde Bewegung der AVS, sorgten für einen reibungslosen Ablauf und die vielen Zuschauenden an der Strecke heizten die Stimmung an. Organisator und SHTU-Schulsportbeauftragter André Beltz zeigte sich zufrieden: „Wir hatten einen fantastischen Schülertriathlon und die Kids hatten viel Spaß!“ Auch Bürgermeister Ralf Hoppe war vor Ort und von den Leistungen der Athlet:innen begeistert. Aufgrund des Umbaus im Schwimmbad hatte der Triathlon vier Jahre lang in Brokdorf stattgefunden.

André Beltz



▲ Der TSV Bargtheide startete als Team. » Fotos: Peter Schmidt

▲ Der SCI Schülertriathlon wurde wieder im Itzehoer Schwimmbad ausgetragen. » Fotos: André Beltz

26. Bargteheider Schülertriathlon

Über 530 Schülerinnen und Schüler sowie 140 Helferinnen und Helfer trafen sich um die 26. Auflage des Bargteheider Schüler-Triathlons zu feiern. Es war eine großartige Veranstaltung, die mit viel Liebe fürs Detail perfekt organisiert war. Allen Beteiligten wurde eine große Wertschätzung zuteil. So wurden vor der ersten Siegerehrung alle Namen der 140 Helfer:innen vorgelesen, um ihnen den verdienten Beifall für ihr Engagement zukommen zu lassen. Ebenso beeindruckte der Ablauf der Siegerehrung: Alle Teilnehmenden marschierten zunächst gemeinsam im Finisher-Shirt zum Siegerpodest, wo alle ihre Teilnahmemedaille erhielten. Danach bildeten sie die Kulisse für die Ehrung der Sieger:innen und Platzierten in den Altersklassen. Der sportliche Teil bestand aus den üblichen Wettkämpfen in den Altersklassen Schüler D – A. Gewertet wurde getrennt nach Schul- und Vereinswertung. Die Jugendlichen absolvierten ihren Wettkampf als Zweier-Teamstaffel, ebenso eine Besonderheit, die auch die Kreativität des Orga-Teams unter Beweis stellte. Mit viel Freude aber auch Ehrgeiz absolvierten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Wettkämpfe.

Bernd Lange



▲ Siegerehrung beim Schülertriathlon in Bargteheide. » Foto: Lukas Schott

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, Harald
Kitzel, Bettina Lange, Stefan Schröter, Bernd
Lange, André Beltz, Carsten Krömer, Olliver
Renke

Fotos: Niels-Peter Binder, Peter Schmidt, Lukas,
Schott, Harald Kitzel, Dierk Jensen, Sven Seele,
Sinja Köhne, 3Maniacs SV Großshansdorf,
Helga Tollknäpper, Andreas Hoppe, Angel

Moya, André Beltz, Michael Strokosch, Jan
Papenfuss, Guido Kollmeier, Lena Bombe, Ben
Lumley, Ruben Best, Yola B S

Titelfotos: Niels-Peter Binder, Helga Tollknäpper,
Jan Papenfuss, Sinja Köhne

Gestaltung: Sinja Köhne

Auflage: digital

ROAD BIKES



E-BIKES

MTB



GRAVEL



SPECIALIZED SERVICE CENTER BY CCHH
Meisenstr. 19 A, Hamburg

SPECIALIZED PREMIUM STORE BY CCHH
Jungfernstieg 40, Hamburg

HIER SCANNEN!



BIKE BERATUNG
MIT CONCEPT
CYCLES HAMBURG

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

PICOCYCLES

AERO FETZT!



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

 **SCOTT**

ORBEA

 **PINARELLO**

 **COLNAGO**

 **SPECIALIZED**