

VERBANDS NEWS



Geplant: So entstehen Wettkampfstrecken

Gebraucht: Klasse Arbeit für den Nachwuchs

Geschafft: Mein erster Triathlon

Informationen aus den Landesverbänden

- ★ Internationales Flair
- ★ Vielseitiges Wettkampfangebot über das ganze Jahr
- ★ Reizvolle Destinationen
- ★ Erfahrene Teammanager vor Ort
- ★ Gemeinsamer Austausch und Erlebnis
- ★ Als Team für Deutschland

Sichere Dir Deinen Platz in der Mannschaft!



Liebe Triathlon- freund*innen

die Triathlon-Saison 2020 wird aufregend und intensiv: zehn DTU Deutsche Meisterschaften, eine Heim-Europameisterschaft in Alsdorf, die Finals in Düsseldorf, fünf Rennen der 1. Bitburger 0,0% Triathlon-Bundesliga und natürlich die Olympischen Spiele in Tokio.

Aufregend und herausfordernd, ist das nicht nur für die Athlet*innen der Triathlon-Nationalmannschaft und für Euch Triathlet*innen, sondern auch für uns im Verband.

Denn die DTU hat Ende 2018 auf einem Verbandstag beschlossen, unter bestimmten Umständen als Veranstalter aufzutreten. Die Initialzündung haben damals die Finals in Berlin gegeben: Wollte man als Verband dort dabei sein, musste man selbst die Organisation der Veranstaltung übernehmen. Und dann erreichte uns die Nachricht aus Tübingen, dass der Mey Generalbau Triathlon Tübingen vor dem Aus steht – eine Veranstaltung mit mehr als 1.000 Starter*innen, die auch seit Jahren einen Wettbewerb der Triathlon-Bundesliga ausgerichtet hat. Das konnten und wollten wir nicht geschehen lassen. Und so gründeten wir eine gemeinnützige GmbH, die Deutsche Triathlon gGmbH (DTgG), und sprangen als Veranstalter ein.

Aber warum eigentlich? Die DTU ist dem Ziel verpflichtet, den Triathlonsport in Deutschland zu fördern. Mit der DTgG verfolgen wir genau dieses Ziel: Durch die Austragung oder Rettung von Triathlon-Events, die für kommerzielle Anbieter zu klein und damit unrentabel, für gemeinnützige Vereine wiederum zu groß und nicht umsetzbar sind, schließen wir eine Lücke in der deutschen Triathlon-Landschaft. Damit erweitern wir das Angebot vor allem auf den kürzeren Distanzen (Sprint- und Kurzdistanz), die ja besonders auch für Einsteiger attraktiv sind. Auch so wollen wir dazu beitragen, mehr Menschen für den Triathlonsport in Deutschland zu begeistern.

Neben den Finals in Düsseldorf am 6./7. Juni und dem Mey Generalbau Triathlon Tübingen am 26.07. werden wir daher in diesem Jahr auch für die Erstaufgabe des Hylo City Triathlon Saarbrücken am 13.09. die Verantwortung übernehmen. Ein Kraftakt, der es aber wert ist.

So wird 2020 auch für uns eine Herausforderung, der wir aber mit viel Engagement und Zuversicht entgegenblicken. Ich wünsche Euch nun eine verletzungsfreie Vorbereitung und dass ihr Eure sportlichen Ziele erreicht. Viel Spaß bei der Lektüre der Verbands-News.

Euer


Jan Philipp Krawczyk
[Vizepräsident Kampfrichter- und
Veranstaltungswesen]



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Veranstaltungen

„MANCHMAL ÜBERSEHE ICH AUCH EINE EINBAHNSTRASSE“

Simon Jung ist bei den von der Deutsche Triathlon gGmbH (DTgG) ausgerichteten Veranstaltungen Organisationsleiter und unter anderem für die Planung der Strecken verantwortlich. Er hat uns im Interview erklärt, warum er sich immer in die Athleten hineinversetzt, warum er manchmal Einbahnstraßen übersieht, warum er manchmal einen Schreiner oder Gerüstbauer um Mithilfe bittet und mit welchen leichten Tricks er Athleten einen Gefallen tun kann.

Simon, hast Du bereits einen groben Streckenplan im Kopf, wenn Du das erste Mal vor Ort bist?

Wenn ich die Örtlichkeiten schon einmal gesehen habe, kann ich es mir bildlich vorstellen und mache mir Gedanken. Oder ich schaue zuvor auf eine Karte. Aber das meiste entsteht vor Ort, wenn ich alles in der Realität sehe.

Wie genau sieht Deine Arbeit vor Ort aus?

Ich schaue mir die angedachten Flächen an, lasse sie auf mich wirken, mache Fotos, um mir das später noch einmal anschauen zu können. Die ersten Fragen sind immer: Wo ist der See? Wo ist der Fluss? Brauche ich zwei Wechselzonen? Oder reicht eine, was natürlich einfacher ist. Die angedachte Radstrecke fahre ich mit dem Auto ab und schaue mir die Laufstrecke zu Fuß an. So sehe ich, wie der Untergrund ist, wie es sich läuft. Schwimmen und Radfahren sind immer das Wichtigste bei der Planung. Laufen kriegt man irgendwie hin.

Was muss ich bei der Schwimmstrecke beachten?

Bei der Strecke an sich muss ich auf die Strömung achten, auf die Wassertiefe, die Frage klären: Gibt es in dem See ein Naturschutzgebiet? Dann muss ich schauen, ob es einen natürlichen Einstieg in das Wasser gibt. Oder ob ich einen künstlichen Einstieg in Form einer Treppe oder eines Steges brauche, den ich mir von einem Schreiner oder Gerüstbauer bauen lasse.

Und was gilt für die Radstrecke?

Die Radstrecke erfordert den größten zeitlichen Aufwand und ist von der Komplexität her am schwierigsten. Je länger die Distanz, desto weiter raus führt die Strecke aus dem Stadtgebiet – oder gar in eine andere Stadt oder

© Sportgraf



einen anderen Landkreis hinein. Dann muss ich mich mit mehreren Stellen absprechen. In der Regel sind das die Ordnungsämter. Und jedes Ordnungsamt hat seine eigenen Regeln und Vorgaben. Irgendwie bekommt man die Radstrecke aber immer hin – oftmals mit Kompromissen.

Wenn Du Dir vor Ort die möglichen Strecken angeschaut hast, wie geht es dann weiter?

Nach dem Locationcheck setze ich mich an den PC. Dann kann ich über Kartendienste von oben auf die Strecken schauen. Ich zeichne die Strecken ein, schaue: Wie komme ich auf die Distanzen? Mit dem Erstentwurf gehe ich dann zu den zuständigen Kommunen beziehungsweise Behörden. Dann kommen meistens Einschränkungen, weil der Streckenverlauf zum Beispiel Hotelzufahrten blockiert. Manchmal übersehe ich auch eine Einbahnstraße, weil man das auf dem PC-Programm so nicht erkannt hat. Den ersten perfekten Entwurf habe ich eigentlich nie.

Ist die Planung der Schwimmstrecke am einfachsten?

Ja. Es gibt nicht so viele Faktoren, die ich beachten muss im Vergleich zu einer Rad- oder Laufstrecke.

Welche Faktoren muss man bei einer Rad- oder Laufstrecke beachten?

Die Gefahrenstellen und die Frage: Wie viele Athleten bekomme ich auf die Strecke? Es hilft, wenn ich mich in die Athleten hineinversetze. Als Athlet willst Du nicht in einem Pulk fahren oder laufen. Du willst Dein eigenes Rennen machen. Also planst Du als Streckenplaner die Strecke so, dass sie Dir als Athlet auch gefallen würde.

Wenn man so will, hast Du im Kopf also deutlich mehr Triathlons absolviert als in Wirklichkeit?

So ungefähr (lacht).

Wie lange dauert es von der ersten Streckenbesichtigung bis zur Fertigstellung eines Streckenplans?

Das ist unterschiedlich. Bin ich an dem Ort zum ersten Mal, dauert es länger. Das kann schon mal ein halbes oder dreiviertel Jahr dauern. Gibt es eine Vorgeschichte, ist die Planung in zwei Monaten möglich.

Du suchst noch einen Triathlon für 2020? Wie wäre es zum Beispiel mit dem Jedermannrennen im Rahmen der Finals in Düsseldorf am 7. Juni (<https://www.dtu-info.de/die-finals-rhein-ruhr-2020/>) oder einem Wettkampf beim Mey Generalbau Triathlon in Tübingen am 26. Juli (<https://www.mey-generalbau-triathlon.com/>)?

Wie schwierig ist es, alles so zu basteln, dass die Streckenlängen exakt passen?

Das ist eine Herausforderung. Ich habe ja bei der Streckenlänge eine Toleranz von bis zu plus/minus zehn Prozent. Eine Punktlandung klappt nicht immer. Ich tüftle immer herum und schaue, ob ich noch eine Schleife hinbekomme, sodass es dann eine Punktlandung wird.

Ist es schwieriger, eine anspruchsvolle Streckenführung hinzubekommen?

Wenn es Hügel in der Nähe gibt, versuche ich, die schon einzubauen. Ich persönlich mag es, Hügel oder Wellen einzubauen. Andere Planer wollen eine schnelle Strecke.

Wie wichtig ist die Zuschauerfreundlichkeit einer Strecke?

An erster Stelle kommt natürlich die Sicherheit der Athleten. Habe ich mehrere Gestaltungsmöglichkeiten, versuche ich natürlich, die Strecke möglichst zuschauerfreundlich zu planen. Ich möchte die Sportart Triathlon ja möglichst gut präsentieren. Ein Beispiel: Wenn die Wechselzone eins außerhalb der Stadt ist, versuche ich, die Wechselzone zwei in die Innenstadt zu legen, um den Athleten eine schöne und belebte Atmosphäre zu bieten.

Welche Fähigkeiten braucht man als Streckenplaner?

Logisches Denken und einen guten Orientierungssinn. Es macht Sinn, schon mal einen Triathlon absolviert zu haben. Das ist wichtig, um den

Ablauf zu kennen, zu wissen, wie die Athleten ticken, was sie wollen. Und zeichnerische Fähigkeiten sind von Vorteil.

Gibt es für einen Streckenplaner die perfekte Strecke?

Den perfekten Streckenplan gibt es nicht. Es gibt schöne Strecken. Aber perfekt werden sie nie, weil zu viele Faktoren darauf Einfluss nehmen. Ich strebe natürlich den perfekten Streckenverlauf an und entwerfe diesen auch. Dann kommen von verschiedenen Seiten jedoch Einschränkungen. Und so bricht dann hier und da etwas von dem für sich selbst perfekten Konzept weg.

Weiß man erst nach dem ersten Rennen, ob eine Strecke funktioniert?

Genau. Ich schaue natürlich trotzdem jedes Mal, was ich verbessern kann – auch anhand des Feedbacks von Athleten. Bei einem Rennen war es zum Beispiel so, dass die Athleten auf den letzten Metern der Schwimmstrecke von der Sonne geblendet wurden. Dadurch haben sie die letzte Boje vor dem Schwimmausstieg nicht gesehen. Ich habe mir dann die Sonnenaufgangsdaten besorgt, habe gesehen: Die Sonne steht so und so um die und die Uhrzeit. Ich habe dann den Winkel der Schwimmstrecke zur letzten Boje durch ein Verschieben von Bojen verändert. Zudem wurde der Start ein bisschen vorverlegt. Die Athleten wurden so nicht mehr geblendet, und es gab kein schlechtes Feedback mehr.



ZÜRICH WIRD HAUPTSPONSOR DER DEUTSCHEN TRIATHLON UNION

Die Zurich-Versicherung baut ihr Engagement im Sport-Sponsoring aus. Der Versicherer ist zur Saison 2020 offizieller Hauptsponsor der Deutschen Triathlon Union (DTU) sowie der Deutschen Triathlon Nationalmannschaft. Damit erweitert der Versicherer zukünftig sein langjähriges Sport-Sponsoring in einen multidiversen Sport.

„Mit Zurich haben wir einen weiteren starken Partner für den Triathlonsport in Deutschland gewinnen können“, so Matthias Zöll, Generalsekretär der DTU. Zurich ist neben dem langjährigen Partner Bitburger 0,0% der zweite Hauptsponsor des Verbands und bereits der dritte neue Partner, den die DTU in den vergangenen sechs Monaten präsentieren kann.

„Triathlon ist ein Sport für jedermann: Schwimmen, Radfahren und Laufen sind die beliebtesten Sportarten in Deutschland. Einen Triathlon kann man auf den verschiedensten Distanzen absolvieren, sowohl Einsteiger als auch Profis können sich individuell ihre Herausforderungen suchen“, erklärt Annika Bäcker, Head of Marketing der Zurich Gruppe Deutschland. „Als breit aufgestellter Service-Versicherer sprechen wir

mit unseren Produkten schon immer eine große Zielgruppe an, daher ist der Triathlonsport eine passende Möglichkeit, potenzielle Kunden auf einer breiten Basis zu erreichen.“



Auszeichnung

NACHWUCHSTRAINER DES JAHRES

Die Deutsche Triathlon Union (DTU) zeichnet seit 2015 jedes Jahr den Nachwuchstrainer des Jahres aus. 2019 sind gleich zwei Trainer ausgezeichnet worden: Tom Eismann und Jonathan Pargätzi. Wir haben mit beiden darüber gesprochen, was sie an ihrer Tätigkeit fasziniert.

TOM EISMANN (LANDESTRAINER THÜRINGEN)

Wenn man Tom Eismann fragt, ob Triathlon sein Leben ist, dann antwortet er sofort mit „Jein“. Es schließt sich ein mehrminütiger Monolog an, in dem er Sätze sagt wie: „Triathlon ist ein riesiger Bestandteil meines Lebens.“ Oder: „Ich beschäftige mich erschreckend viel mit Triathlon.“ Aber auch: „Das Leben hat noch andere Facetten.“ Dann sagt er zum Abschluss seiner Ausführung noch einmal: „Die Frage, ob Triathlon mein Leben ist, würde ich daher mit einem eindeutigen ‚Jein‘ beantworten.“

Eismann ist seit Ende 2015 Trainer. Seit Ende 2017 arbeitet er auch als Landestrainer Thüringens. Seine Athleten haben Medaillen bei deutschen Meisterschaften gewonnen. Mit Alexander Kull hat er – durchaus überraschend – die Qualifikation für die Junioren-WM 2019 geschafft. Eismann ist Familienvater. Beruflich arbeitet er als Lehrer. Trotzdem ist er immer für seine Athleten da. Zu jeder Zeit. Wenn Triathlon schon nicht sein Leben ist, dann kann man zumindest sagen, dass er viel Zeit seines Lebens für den Triathlon aufbringt – und auch viel Herzblut.

Tom Eismann geht es darum, den Jugendlichen in Thüringen gute Bedingungen und Strukturen zu schaffen. Damit sie die Chance haben, sich zu erfolgreichen Nachwuchsathleten zu entwickeln – und vielleicht zu mehr. Er selbst hatte nicht wirklich das Talent dafür („Ich habe den Sport sehr ernst genommen. Mit bescheidenem persönlichen Erfolg“), aber auch nicht die nötigen Bedingungen. Ein Bundesliga- oder Zweitligateam gab es in Thüringen damals nicht. Beim Training war er nach der Zeit auf der Sportschule größtenteils auf sich selbst gestellt.

Strukturen, Trainingsgruppen, so etwas gab es nicht mehr. Er selbst startete einen großen Teil seiner Karriere in der Zweiten Liga für den PSV Bonn. „Es treibt mich an, dass Nachwuchsathleten diesen Sport hier in Thüringen wieder erfolgreich betreiben können, ohne dafür vier Stunden fahren zu müssen“, sagt Eismann.

Eismann liebäugelte schon früh damit, Trainer zu werden. „Ich wusste, ich wollte auch im Sport etwas mit Kindern machen“, erzählt er. Es spielte dann aber auch der Zufall eine große Rolle – wie das im Leben oftmals so ist. „Es war“, so sagt Eismann, „ein relativ spontaner Einstieg in das



© Martin Schroschk, Triathlonverein Dresden

Tom Eismann.

JONATHAN PARGÄTZI (TRAINER RSC LÜNEBURG)

Jonathan Pargätzi sagt, es gehe ihm nicht nur darum, einen Nachwuchssportler als Nachwuchssportler zu entwickeln. Es gehe ihm auch darum, den Athleten auch die Möglichkeit zu eröffnen, sich als Persönlichkeiten zu entwickeln. „Ich will den jungen Menschen auch Werte beibringen“, sagt Pargätzi.

© Bildnachweis



Jonathan Pargätzi und Franka Rust.

Dann erzählt er ein Beispiel. Am Athletiktraining seines Vereins, dem RSC Lüneburg, nehmen nicht nur hoffnungsvolle Nachwuchstalente teil, sondern viele Triathleten. Gute und weniger gute. Junge und ältere. „Ich erwarte von meinen Sportlern, dass sie jeden Neuen nett begrüßen, unabhängig von seinem Leistungsniveau.“ Fabian Schöнке, Deutscher Meister der Jugend B, „geht zum Beispiel immer auf Neu-linge zu, stellt sich diesen offen vor und freut sich aufrichtig über neue Athleten.“

Es ist jene Arbeit mit jungen Sportlern, die zugleich ja auch junge Menschen sind, die Pargätzi am Trainerjob besonders reizt. Natürlich geht es um Erfolge, noch mehr um die langfristige Entwicklung. Aber ein Trainer ist eben auch einer derjenigen Menschen, mit denen die Jugendlichen sehr viel Zeit verbringen, zu denen sie viel Vertrauen aufbauen. Manchmal mehr als zu ihren Eltern. „Sie kommen mit vielen Themen zu Dir. Schulischen, familiären“, sagt Pargätzi, im Hauptberuf Lehrer, und fügt an: „Daher hat der Trainer eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe.“ Es mache ihm sehr viel Spaß, die jungen Menschen zu begleiten, sagt Pargätzi, „vor allem, weil sie so hingebungsvoll alles für ihre Ziele tun“.

Pargätzi war in der Jugend Handballer. Er schaffte den Sprung bis in den Nord-Ost-Kader. Für die ganz große Karriere reichte es jedoch nicht. Während des Studiums interessierte er sich dann mehr und mehr für Ausdauersport. Er steigerte sich auf der Mitteldistanz bis auf 4:04 Stunden und startete für den RSC Lüneburg im Ligabetrieb. Zudem fing er in Lüneburg als Trainer an. „Ich bin dann immer mehr in die Trainerschiene reingerutscht“, sagt Pargätzi. „Es war keine bewusste Entscheidung.“ Es hat sich eher so ergeben.

Pargätzi reizt bei der Arbeit als Trainer die Verbindung von Theorie und Praxis. Er tauscht sich auch mit hochrangigen Athleten und Trainern aus, um sich weiter zu entwickeln, Ideen aufzunehmen und

Trainergeschäft“. 2015 lernte er beim Training im Schwimmbad zufällig Alexander Kull kennen. Kull war damals ein junger Triathlet unter vielen. Heute ist er ein hoffnungsvolles Nachwuchstalent, im Vorjahr Dritter der Deutschen Meisterschaften bei den Junioren und 34. der Junioren-WM in Lausanne (Schweiz). Eismann befand sich damals in der Endphase seiner Karriere. Kull und Eismann begannen, zusammen zu trainieren. „Irgendwann ist aus Sich-Tipps-Geben und gemeinsamem Trainieren das Pläneschreiben geworden“, sagt Eismann. „Plötzlich waren wir nicht mehr Trainingskollegen, sondern hatten ein Trainer-Athlet-Verhältnis.“ Ende 2015 war das.

Zwei Jahre später, im Herbst 2017, wurde er dann auch Landestrainer. Eismann imponiert die Disziplin und vor allem das Investment, das seine jungen Athleten einbringen: „Die springen an einem Sonntagmorgen um 6.30 Uhr ins Wasser, um fünf Kilometer zu schwimmen.“ Ihn reizt an der Betreuung eben jener Athleten vor allem, dass er sie unterstützen kann, ihr Potenzial auszuschöpfen. „Ich habe hier die Möglichkeit, Ideen zu entwickeln, mich selbst zu verwirklichen. Und ich mag es, Ideen zu verwirklichen und andere Menschen damit unterstützen zu können“, sagt Eismann.

Es ist imponierend, wie er das neben seinem eigentlichen Beruf hinbekommt. Eismann, zweifacher Vater, sagt: „Meine Familie hält mir den Rücken frei. Meine Frau war selbst Leistungssportlerin. Sie hat viel Verständnis. Dafür bin ich ihr sehr, sehr dankbar.“ Die Familie, sie ist Tom Eismanns Leben neben dem Triathlon.

das eigene Tun kritisch zu hinterfragen. Maßgeblich war beispielsweise für seine Trainingskonzepte beim Laufen der Austausch mit Arne Gabius und dem Trainer Renato Canova. Außerdem pflegt er einen engen Kontakt zum Landestrainer-Team. „Wir haben mit André Albrecht und Arnd Schomburg in Niedersachsen eine große Kontinuität auf Landesebene. Ich habe viel von diesen Trainern gelernt und Fehler vermeiden können, die sie vielleicht selbst vor Jahren gemacht haben.“

Pargätzi fand in Lüneburg keine leistungssportlichen Strukturen vor. Vielmehr gelang es ihm, diese aufzubauen. Das dauerte. Nach ein paar Jahren hatte er die Voraussetzungen und Strukturen geschaffen, die es Athleten seitdem ermöglichen, Erfolge zu feiern. Fabian Schönte gewann 2018 den Deutschlandcup und sicherte sich den Titel des Deutschen Meisters der Jugend B. Franka Rust schaffte 2019 die Qualifikation für die Junioren-EM.

Schönte und Rust sind Talente, die Pargätzi als seine „dritte Athleten-Generation“ bezeichnet. Bei den ersten beiden Generationen waren die Strukturen und Voraussetzungen schlichtweg noch nicht so weit entwickelt, um solche Erfolge erreichen zu können. Nicht nur, weil nun auch Erfolge eingetreten sind, sagt Pargätzi: „Ich habe einfach Bock, mit denen zu arbeiten.“ Und dann schiebt er noch einen Satz hinterher, der so von fast jedem Trainer stammen sollte – egal, ob er hoffnungsvolle Talente oder eine Gruppe Breitensportler anleitet: „Trainer zu sein“, so Pargätzi, „kostet sehr viel Energie. Aber Du kriegst auch sehr viel Energie zurück.“

ALTERSKLASSEN- UND ELITE-NATIONALMANNSCHAFTANZÜGE AB 2020 VON CASTELLI

Mit der Saison 2020 hat eine langfristige Partnerschaft zwischen der Deutschen Triathlon Union (DTU) und Castelli – einer der weltweit innovativsten Sportbekleidungsmarken – begonnen. Das italienische Traditionsunternehmen wird dabei als „exklusiver Ausrüster der DTU und der Deutschen Triathlon Nationalmannschaft“ fungieren.

Die DTU ist der erste nationale Triathlonverband, den Castelli mit Trainings- und Wettkampfbekleidung ausrüstet. Bei der Entwicklung des völlig neuen Kurzdistanzeinteilers war auch die DTU maßgeblich beteiligt. Altersklasse-Athleten profitieren ebenfalls von Castellis

Know-how und dem Feedback der Elite-Athleten. Bei Konzeption und Auswahl der Trainingsbekleidung konnte man auf jahrzehntelange Erfahrung aus dem Profiradsport zurückgreifen.

Neben Einteiler, Zweiteiler sowie einem Lang-Distanz-Modell mit Ärmeln und Taschen umfasst die AK-Kollektion auch eine Reihe von Trainingsmodellen. Die komplette Kollektion wird voraussichtlich ab Ende Mai über den DTU-Webshop verfügbar sein und ist dann auch für internationale Rennen gültig. Der Anzug von 2XU bleibt weiterhin als zweite Option bei internationalen Meisterschaften gültig.



Einsteiger

MEIN ERSTER TRIATHLON:

ANJA DRABER



Bei ihrem ersten Triathlon ist Anja beim Schwimmen ein bisschen überfordert mit der Situation

EINE TORTOUR FÜHRT ZUM TRIATHLON

Im Sommerurlaub 2015 waren wir eher faul im Vergleich zu den Urlauben in den Jahren zuvor. Das lag vor allem daran, dass es sehr heiß war. An einem der Urlaubstage unternahmen wir jedoch eine ziemlich anspruchsvolle Wandertour. In den Jahren zuvor mussten mein Mann und ich immer Rücksicht auf unsere Kinder nehmen. Sie waren ja noch jung. Wir sind ihnen zuliebe langsam gelaufen, haben ihnen zuliebe viele Pausen gemacht, haben ihnen zuliebe nicht die anspruchsvollsten Touren unternommen.

In jenem Sommer 2015, die Kinder waren damals sieben und elf Jahre alt, war alles anders. Ich quälte mich den Berg hoch, ich kam nicht mehr hinterher, ich wurde abgehängt. Meine Tochter musste ich bitten, langsamer zu laufen und bei mir zu bleiben. Ich war die Letzte. Das kannte ich nicht. Das war ein deprimierendes Erlebnis – und auch ein einschneidendes Erlebnis. Ich merkte: Ich muss in Zukunft mehr Sport machen. Ansonsten würde ich weiter(hin) abgehängt.

Ich war in den Monaten zuvor schon das eine oder andere Mal gejoggt. Aber während jener Wandertour habe ich realisiert: Ich bin keine 20 Jahre mehr alt. Sondern 38, ging also auf die 40 zu. Meine Fitness würde mit zunehmendem Alter nicht besser werden, wenn ich nichts machte – sondern sich weiter verschlechtern. Mein Mann und meine beiden Kinder waren zu jenem Zeitpunkt im Gegensatz zu mir schon sehr sportlich. Mein Mann absolviert bereits seit 2011 Triathlon-Wettkämpfe. Auch unsere Kinder hatten damit angefangen. Ich war oft bei Wettkämpfen dabei. Als Partnerin, als Mama und als Zuschauerin. Ich fand es stets beeindruckend, was die Athleten leisten. Ich dachte oft: Das würdest Du auch gerne können. Ich traute es mir jedoch nicht zu. Ausdauersport war nicht so mein Ding. Mir fehlte auch die Motivation dafür. Das hat sich durch jene Wanderung im Sommer 2015 geändert. Ich habe mir vorgenommen: Ich absolviere einen Triathlon. Einen Triathlon!

Die Vorbereitung war nicht einfach am Anfang. Vor allem das Laufen fiel mir schwer. Ich lief kurze Strecken. Ich lief langsam. Aber ich lief. Zu Beginn benötigte ich für fünf Kilometer 45 Minuten. Aber ich hielt durch. Das Radfahren und das Schwimmen klappten deutlich besser – die Trainingspläne fürs Schwimmen schrieb mir meine Tochter. Ich machte damals jede Trainingseinheit alleine. Ich hatte das Gefühl, zu schlecht zu sein. Zu schlecht, um mit anderen zusammen zu trainieren. Das ist mittlerweile zum Glück anders. Mittlerweile können wir sogar als Familie die eine oder andere Einheit zusammen absolvieren.

Vor meinem ersten Triathlon war ich dann sehr aufgeregt. Ich hatte das Schwimmen im Freiwasser ausprobiert. Aber ich war dann trotzdem ein bisschen überfordert mit der Situation. Ich schwamm bis zur Wendeboje Brust – obwohl ich fast ein Jahr lang Kraulschwimmen trainiert hatte. Aber so fühlte ich mich wohler, weil ich den Überblick über das Teilnehmerfeld behalten konnte. Erst nach der Wendeboje traute ich mich, Kraul zu schwimmen. Ich wusste, dass ich es kann, weil ich es so lange trainiert hatte. Das klappte dann auch. Das Radfahren lief wunderbar. Allerdings war der Wechsel vom Rad zum Laufen schwierig. Ich hatte nicht erwartet, dass es so hart wird. Aber ich erreichte das Ziel. Und war zufrieden, glücklich und stolz. Was für mich ganz wichtig war – es hat Spaß gemacht. Ich wusste ziemlich schnell: Es wird nicht bei diesem einen Triathlon für mich bleiben.

Du hast auch eine spannende Geschichte, wie Du zum Triathlon gekommen bist? Dein erstes Rennen verbindest Du mit tollen Erinnerungen, witzigen Momenten oder einer ganz besonderen Anekdote? Deine Geschichte sollten wir unbedingt kennen? Dann schreibe uns eine E-Mail an medien@dtu-info.de. Und vielleicht erscheint hier bald ein Bericht über Deinen ersten Triathlon.

OLYMPIA-QUALIFIKATION IN KIENBAUM DIE ZWEI FRAGEZEICHEN



Laura Lindemann und Jonas Schomburg haben sich durch ihre Platzierungen beim Test-Event in Tokio Mitte August 2019 bereits die ersten Tickets für die Olympischen Spiele gesichert, sofern sie zum 31.03.2020 unter den Top-35-Athleten im Olympic Qualification Ranking der ITU stehen. Die restlichen beiden Plätze werden in einem internen Ausscheidungswettkampf am 28.05.2020 vergeben. Im olympischen und paralympischen Leistungszentrum in Kienbaum erhalten die beste Athletin und der beste Athlet im Rennen über die

Mixed-Relay-Distanz (300 Meter Schwimmen, 6,7 Kilometer Radfahren, 1,9 Kilometer Laufen) die verbleibenden Quotenplätze. Startberechtigt bei dem Event sind alle Athleten, die zum 11.05.2020 im ITU Individual Olympic Qualification Ranking zu den ersten 140 zählen. Zum jetzigen Zeitpunkt (Anfang März) wären dies: Lasse Lührs, Justus Nieschlag, Valentin Wernz, Jonas Breinlinger, Nina Eim, Caroline Pohle, Anja Knapp, Lena Meißner, Lisa Tertsch, Marlene Gomez-Islinger und Anabel Knoll.

DTU-Altersklassen-Nationalmannschaft

3 FRAGEN AN STEFFEN-LUIS NEUENDORFF

Steffen-Luis Neuendorff (Hessen) gehört schon lange zum Kern der deutschen Altersklassen-Nationalmannschaft. In den vergangenen Jahren war der 75-Jährige stets einer der erfolgreichsten Triathleten der DTU. Auch im Jahr 2020 knüpfte Neuendorff nahtlos daran an: Nach seinem zweiten Platz bei der Wintertriathlon-WM in Asiago (Italien) feierte er zwei Wochen später in Cheile Gradistei (Rumänien) den EM-Titel in seiner Altersklasse.

1 Steffen, in den vergangenen Jahren hast Du einige großartige Erfolge für die Altersklassen-Nationalmannschaft eingefahren. Was hast Du noch für Ziele?

Ich würde gerne weiter so fit bleiben, um beständig bei den Wettkämpfen dabei sein zu können. Das Wichtigste ist für mich, im Alter einen klaren Verstand zu haben und mich physisch gut zu fühlen. Das bleibt mein Ziel.

2 Was gefällt Dir beim Winter-Triathlon?

Ich fahre gerne Ski, und mit dem Mountainbike über den Schnee zu rutschen, gefällt mir auch sehr. Zudem ist ein Winter-Triathlon auch immer eine technische Angelegenheit, bei der Erfahrungswerte eine große Rolle spielen: Wie sieht die Strecke aus? Welches

Schuhwerk passt am besten zu den Bedingungen? Wie viel Reifendruck brauche ich? Muss ich mich auf den Wettkampf besonders vorbereiten? Diese Entscheidungen sorgen bei mir im Vorfeld eines Wettkampfes noch immer für ein Kribbeln im Bauch. Vor einigen Jahren fand beispielsweise eine Veranstaltung in Finnland statt. Bei minus 15 Grad. Da habe ich schon ein paar Tage vorher kalt geduscht, um mich darauf vorzubereiten.

3 Worin besteht für Dich der Reiz, die DTU als Age-Grouper zu repräsentieren?

Die Nominierung ist schon etwas Besonderes für mich. Das eigene Land zu vertreten, erfüllt mich mit Stolz. Ich sehe es zudem als Verpflichtung an, mitzumachen, wenn ich eingeladen werde. Und die Teilnahme fordert mich wiederum körperlich und geistig.



News aus den LANDESVERBÄNDEN

BADEN-WÜRTTEMBERG


info@bwtv.de | www.bwtv.de

PRÄSIDIUM EINSTIMMIG IM AMT BESTÄTIGT

Der Verbandstag des BWTV am 15. Februar im SpOrt Stuttgart verlief angesichts der positiven Entwicklungen im vergangenen Jahr sehr harmonisch und ruhig. Die Führungsriege des BWTV trat erneut zur Wahl an, und alle fünf wurden einstimmig in ihren Ämtern bestätigt. Präsident bleibt also Bernhard Thie; ihm zur Seite stehen die vier Vizepräsidenten Alfred Schmidt, Armin Reiner, Axel Leiss und Julia Heckmann.



Das alte und neue BWTV-Präsidium mit (von links) Axel Leiss, Bernhard Thie, Julia Heckmann, Armin Reiner, Katja Klemm und Alfred Schmidt (es fehlen Frederike Arp und Peter Mayerlen).

Auch für die Zukunft stehen die Zeichen gut, wie die Präsidiumsmitglieder in ihren Berichten darlegen konnten. Der Verband ist finanziell solide aufgestellt, und die Mitglieder- sowie die Startpasszahlen sind stabil. Im sportlichen Bereich zeigte der Trend im vergangenen Jahr deutlich nach oben, die Nachwuchsathleten des BWTV waren bei der DM mit sechs von dreizehn Titeln erfolgreich und gewannen auch die Teamwertung weiblich und männlich im DTU Deutschlandcup. Insbesondere das Training am Landesstützpunkt in Freiburg zahlt sich mehr und mehr aus.

Die ALB-GOLD Triathlonliga hat mit 99 Anmeldungen fünf Mannschaften mehr als im Vorjahr, darunter die neue Rekordzahl von 23 Frauenteams. Und auch im Veranstaltungsbereich hat sich das vor zwei Jahren eingeführte neue Konzept bewährt. So werden am 6. Juli die 1. Liga und die Frauenliga am Vorabend des Ironman 70.3 im Kraichgau „auf großer Bühne“ um Ligapunkte kämpfen. Ebenfalls positiv ist die Entwicklung im RACEPEDIA-Cup, 2019 wurde ein Teilnehmerrekord nur durch die wetterbedingte Absage des Rennens in Buchen verpasst. Und schließlich gibt es 2020 erstmals eine Landesmeisterschaft im Mixed Team-Relay, die am 12. September in Ihringen am Kaiserstuhl stattfinden wird.

Z3R0D UND TAYMORY NEUE PARTNER DES BWTV

Mit zwei neuen Ausrüstern geht der Baden-Württembergische Triathlonverband in das neue Jahrzehnt. Der BWTV-Kader wird zukünftig von der französischen Marke Z3R0D und der spanischen Marke Taymory ausgestattet. Bei nationalen Wettkämpfen, in denen die Kaderathleten den Verband repräsentieren, werden sie zukünftig im „OSuit“ von Z3R0D an den Start gehen. Dieser Trisuit wird von vielen Nationalmannschaften im Weltcup getragen und besticht durch seine wasserabweisenden Eigenschaften. Zudem bietet Z3R0D ein breites Sortiment an Neoprenanzügen, sodass die Kaderathleten auch bei kalten Temperaturen mit guten Schwimmzeiten brillieren können.

Im Training am Stützpunkt in Freiburg, bei gemeinsamen Trainingslagern sowie öffentlichen Auftritten werden die Sportler die hochwertigen Textilien von Taymory nutzen. Taymory ist seit Jahren Partner der Challenge Family und bietet individuelle Sportbekleidung für den Rad- und Laufsport sowie Event-Merchandise und Accessoires an.

15 NEUE KAMPFRICHTER

Zu der von BWTV Kampfrichter Uwe Brähler und Uli Zierl geleiteten Ausbildung Mitte Februar im SpOrt Stuttgart hatten sich sieben Männer und acht Frauen aus neun Vereinen gemeldet. Alle haben die schriftliche Prüfung bestanden und müssen sich nun noch in einem Praxis-Einsatz bei einem Wettkampf bewähren. Danach erhalten die neuen Kampfrichter ihren Ausweis und werden in den Triathlonwettkämpfen im Land als Partner der Triathleten für einen möglichst fairen Wettkampfablauf sorgen.

ZOMBIE-ATHLETIK FÜR TALENTE

Ende Januar trafen sich junge Nachwuchsathleten unter Leitung von Landestrainer Martin Lobstedt und Sandra Sokolowski an der Südbadischen Sportschule Steinbach zum zweiten von drei Talentwochenenden des BWTV in diesem Winter. Die überaus engagierte Gruppe war im Laufen mit ABC-Übungen und Tempowechseln gefordert. Beim Schwimmen wurde unter anderem an der Delfintechnik gefeilt. Einen großen und sehr wichtigen Programmpunkt stellte jedoch die Athletik mit Koordinations- sowie Kräftigungsübungen dar. Da darf als Abschlussspiel „Zombieball“ natürlich nicht fehlen – gespickt mit Athletikübungen ist das ein aufgepeppter Klassiker im Nachwuchstraining.

KADERATHLETEN BEREITS GUT IN FORM

Die Kaderathleten des BWTV zeigten bereits im Januar und Februar eine beeindruckende Frühform. Mitte Januar ging die Reise für einige Kaderathleten fast schon traditionell nach Luxemburg. Ein Hallen-Aquathlon, welcher über Vorrunde, Viertel-, Halbfinale und Finale ausgetragen wird, stand auf dem Programm. Die Landestrainer Wolfram Bott und Martin Lobstedt freuten sich über etliche Top-Platzierungen, so glänzten Katharina Möller (TSCH Langenau) und Jand Diener (TSF Tuttlingen) jeweils mit Rang zwei. Bei den Männern folgte auf Platz vier Jans Bruder Eric (NSU Triathlon) sowie Arne

Leiss (TSV Dettingen/Erms, 7. Platz) und Nico Mann (SV Nikar Heidelberg, 10.). Bei den Frauen belegten Josephine Seerig (AST Süßen) und Sophia Weiler (TV Bretten) die Ränge sieben und acht. Knapp einen Monat später zeigten Katharina und Jan dann den Spezialisten bei den Baden-Württembergischen Meisterschaften im Crosslauf in Weinstadt die Hacken und gewannen die Landesmeistertitel in der U20. Insgesamt kämpften rund 500 Athleten um die Meistertitel, vier weitere BWTV-Kaderathleten schafften es in ihren Altersklassen unter die Top Ten: Matteo Kozka (NSU Triathlon) – Platz 2, Hannah Späth (TG Biberach) – Platz 4, Marielle Bouchti (NSU Triathlon) – Platz 8, Thorben Scholl (TSG Schwäbisch Hall) – Platz 9.

BAYERN

info@triathlon-bayern.de | www.triathlon-bayern.de



SECHS FLYER STELLEN ARBEIT DES BTV VOR

Der Bayerische Triathlon-Verband baut seine Öffentlichkeitsarbeit weiter aus. Erstmals wurden auf der Messe „motivation days“ im Rahmen der Freizeit & Garten Nürnberg sechs Flyer präsentiert, die den Verband, seine Ressorts und deren Leistungen vorstellen. Von Jugend-, Breiten- und Frauensport über Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten bis hin zum Thema Anti-Doping werden die wichtigsten Themen kurz und knapp vorgestellt. Als E-Paper sind die Flyer auch online unter btv-info.de/verband/ abrufbar.



Neue Flyer des BTV

ERFOLGREICHER AUFTAKT ZUM BTV MEMMERT NACHWUCHSCUP

Bereits zum neunten Mal fand Mitte Februar der Swim & Run der Triathlonabteilung des Schwimmvereins Würzburg 05 e. V. statt. Nachwuchsathleten zwischen sechs und 19 Jahren trafen sich dort zum Saisonauftakt des BTV Memmert Nachwuchscup. Die Tages-schnellsten der jeweiligen Altersklassen waren Ophelia Carolina Strahl (ohne Verein, Schüler D), Joshua Ernst (TSV Thüngersheim, Schüler D), Julia Ullrich (TSG Schwäbisch Hall, Schüler C), Elias Brugger (ATS Kulmbach, Schüler C), Evelyn Gump (ESV Gemünden, Schüler B), Simon Brugger (ATS Kulmbach, Schüler B), Anna Brugger (ATS Kulmbach, Schüler A), Jakon Friess (SSC Taubertal, Schüler A), Zara Klante (3star cats wallisellen, Jugend B), Mark Bitt-

ner (Trisport Erding e. V., Jugend B), Lara Tonak (TSV Brannenburg, Jugend A), Valentin Krems (Gealan Tri Team IfL Hof, Jugend A), Lea Brand (ESV Gemünden, Juniorinnen) und Neilan Kempmann (SC Delphin Ingolstadt, Junioren). „Besonders freuen wir uns über die Leistungen von Neilan Kempmann und Valentin Krems, die sich beide nach Verletzungen stark zurückgemeldet haben“, sagt BTV-Landestrainer Stephen Bibow.

HELENA PRETZL ERNEUT WELTMEISTERIN IM WINTERTRIATHLON

Die oberitalienische Stadt Asiago war Mitte Februar Gastgeber der ersten ITU-Meisterschaftsrennen des Jahres. Strahlend blauer Himmel und gut präparierte Loipen boten beste Voraussetzungen für die Wintertriathlon-WM. Acht bayerische Sportler traten über die zu absolvierenden vier Kilometer Cross-Lauf, sechs Kilometer Mountainbiken und fünf Kilometer Langlauf an. Titelverteidigerin Helena Pretzl vom TV Burglengelfeld triumphierte erneut und nahm den Weltmeistertitel der AK 30 mit nach Hause. Im vergangenen Jahr gewann sie an gleicher Stelle nicht nur ihre Altersklasse, sondern holte auch den Gesamtsieg. Nach dem Radfahren sah es ganz nach einer Wiederholung des Erfolgs für die 30-Jährige aus. Von Rang fünf nach dem Auftaktlauf hatte sie sich bis an die Spitze vorgearbeitet, musste dann jedoch auf den Loipen über das italienische Hochplateau zwei Konkurrentinnen ziehen lassen und finishte auf dem dritten Gesamtrang. Claudia Bregulla-Linke (SC Riederau) und Wolfgang Leonhard (TSV Stötten) holten jeweils eine Silbermedaille in ihren Altersklassen. Mit dritten Plätzen glänzten Gertrud Härer (TV 1848 Erlangen) und Gabi Schmid (TSV Bad Endorf). Sie trugen mit ihren Leistungen dazu bei, dass das deutsche Team den zweiten Platz in der Nationenwertung belegte.

© Franz Pretzl



Helena Pretzl bei der ITU Wintertriathlon-WM

AUS- UND FORTBILDUNGSANGEBOTE 2020

Der Bayerische Triathlon-Verband bietet Interessierten und Sportlern 2020 ein vielfältiges Aus- und Fortbildungsangebot sowie Seminare und Workshops. Im Bereich der Aus- und Fortbildungen werden Trainer und Kampfrichter für die Arbeit in den Vereinen und Bezirken des Verbandsgebiets fachkundig geschult. Seminare und Workshops geben Anregungen für das Training im Verein und bringen Einsteigerinnen und Einsteigern den Triathlonsport näher. Neu in diesem Jahr sind Angebote im Breitensport, welche die Popularität des Triathlonsports weiter voranbringen sollen. Am 25./26.04.2020 veranstaltet der BTV erstmalig einen Triathlon-Grundlagen-Workshop mit allen Themen, über die Einsteiger etwas wissen wollen. Der

Workshop richtet sich an alle, die ohne große Umwege bestens vorbereitet in den Sport starten möchten. In der Sportschule Oberhaching wird das Thema „SO geht Triathlon“ an zwei Tagen in Vorträgen und praktischen Einheiten vermittelt.

- Vorbereitung des Trainings mit seinen triathlonspezifischen Besonderheiten im Schwimmen, Radfahren und Laufen
- sportartspezifische Techniken und deren praktische Umsetzung
- Erklärung des Ablaufs von Veranstaltungen mit allem Vorher und Nachher
- Materialkunde, Tipps und Tricks

Ein Trainingsplan für die folgenden Wochen führt zum gemeinsamen Ziel: dem gemeinsamen Trainings-Triathlon Ende Mai mit 500 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen – ohne Zeitnahme. Detaillierte Infos zu allen Angeboten finden sich auf der Website des BTV in den jeweiligen Ressorts.

FRANCA HENSELEIT – ELITESCHÜLERIN DES SPORTS DER BERTOLT-BRECHT-SCHULE NÜRNBERG

Für herausragende schulische und sportliche Leistungen, ebenso wie für Vorbildfunktion, Fairness und positive Einstellung, wird der Titel „Eliteschülerin des Sports“ an Eliteschulen des Sports alljährlich vergeben. In diesem Jahr wurde diese Ehre der 17-jährigen Kaderathletin Franca Henseleit zuteil. Verliehen wurde der Schülerin die Auszeichnung durch den Sportkoordinator der Bertolt-Brecht-Schule und den Vizepräsidenten Leistungssport des Bayerischen Triathlon-Verbands Thomas Burger. Vor Ort war auch BTV-Präsident Gerd Rucker. Beide waren sich einig: „Die Leistung Francas, Schule und Leistungssport so gut unter einen Hut zu bringen, verdient größten Respekt.“ Im letzten Jahr war mit Sophie Rohr übrigens ebenfalls eine Triathletin Eliteschülerin des Jahres.

© BTV



v. l. Gerd Rucker, Franca Henseleit, Thomas Burger

BERLIN

gf@btu-info.de | www.btu-info.de



BTU-VERBANDSTAG EHRT BERLINER SPORTLER UND MANNSCHAFTSMEISTER

Aufgrund ihrer außerordentlichen sportlichen Leistungen in 2019 wurden Janne Büttel (Weltraumjogger) und Frank Manthey (Teamwork Berlin) auf dem Anfang März ausgerichteten

BTU-Verbandstag geehrt. Frank konnte sowohl bei der ETU-EM in Weert (NLD) als auch bei der ITU-WM in Lausanne (SUI) den Titel in seiner Altersklasse gewinnen. Janne sicherte sich sowohl bei der Duathlon-DM in Weyhe als auch bei der Nachwuchs-DM in Jena den Vize-Meistertitel und schaffte den Sprung in den DTU-Nachwuchskader I.



Ehrung für außerordentliche sportliche Leistungen: Janne Büttel und Frank Manthey

Außerdem wurden die Berliner Mannschaftsmeister 2019 geehrt, welche im letzten Jahr über sechs Berliner Wettkämpfe ermittelt wurden. Den Sieg bei den Damen holte sich erneut der TuS Neukölln vor dem SCC Berlin und TVB 09. Bei den Herren setzte sich Teamwork Berlin vor dem TVB 09 und SCC Berlin durch.

BERLINER TRIATHLON-JUGEND STARTET MOTIVIERT IN DIE NEUE SAISON

Anfang Februar nahmen knapp 20 Nachwuchssportler am Schwimmwochenende des BTU-Kaders im brandenburgischen Kienbaum teil. Begleitet und motiviert wurden sie dabei von Sportlern der BTT-Bundesligateams und dem Landestrainer Georg Opitz. Diese Mischung ermöglichte eine hohe Leistungsdichte und Qualität im Training. Am Ende wurden 15–20 km im Wasser und mehrere Laufeinheiten in den Wäldern rund um das Bundesleistungszentrum bzw. in der Sporthalle absolviert.

Ende Februar folgten elf Nachwuchssportler der Einladung des Thüringer Landeskaders und absolvierten zusammen ein Trainingswochenende im schönen Sonneberg. Bei gemeinsamen Schwimm- und Laufeinheiten wurde die Grundlage für den ersten Wettkampf des Jugendcup in Bonn am 14. März und für das Trainingslager auf Mallorca gelegt.



Trainingslager der Berliner Triathlon-Jugend in Kienbaum

BERLINER SAISON MIT ZWEI CROSS-DUATHLON-WETTKÄMPFEN ERÖFFNET

Der Startschuss zur neuen Wettkampfsaison findet traditionell beim SISU-Winterduathlon statt. Bei nicht allzu winterlichen Temperaturen dominierte die Berliner Triathlon-Jugend die „Shorty“-Distanz (2–9–1 km). Bei den Frauen siegte zum dritten Mal in Folge Lara Ungewickell (TuS Neukölln) vor Emma Büttel und Annalena Hollmann (beide Weltraumjogger). Die Männerwertung gewann Oskar Mainusch (SCC Berlin) mit den jeweils schnellsten Läufen vor Fritz Hollmann (Weltraumjogger) und Robert Springenberg (BSV Friesen).

Auf der längeren „Classic“-Distanz (5.5–21–3 km) gewann Vorjahressiegerin Veronica Cacean (BRC Zugvogel) mit einem Start-Ziel-Sieg vor Marie Reichert (SCC Berlin) und Alexandra Latocha (SG Brieselang). Bei den Männern dominierte Enrico Heinowsky (SISU Berlin) mit einer phänomenalen Radzeit das Feld und errang erstmalig den Sieg (nach den Plätzen 6 und 3 in den Vorjahren). Dahinter platzierten sich Martin Dröll (REA Card Triathlon Team TuS Griesheim) und Hendrik Grosser (TuS Neukölln).

Eine Woche später bot sich bei der Mountain-Challenge, veranstaltet von Teamwork Berlin, ein ähnliches Bild. Auf der crossigen Wettkampfstrecke (5–20–2.5 km) dominierten erneut Veronica Cacean und Enrico Heinowsky. Auf den Rängen dahinter platzierten sich Alexandra Latocha und Edda Mainusch bei den Damen und Martin Hümbert (Zeppelin-Team OSC Potsdam) und Sven Graupe (PIANALA Radsport Berlin).

28.03.2020: Fürstenwalder Cross-Duathlon

(LM Cross-Duathlon)

25.04.2020: Ruppiner Duathlon (LM Duathlon)

17.05.2020: Team-Triathlon A3K Berlin (LM Team-Triathlon)

05.07.2020: XTERRA-Schorfheide-Triathlon

(LM Cross-Triathlon)

19.07.2020: Triathlon Senftenberg (LM Triathlon, Sprint)

09.08.2020: Scharmützelsee-Triathlon

(LM Triathlon, olympische Distanz)

23.08.2020: BerlinMan (LM Triathlon, Mitteldistanz)



Landesmeister und Platzierte im Cross-Duathlon

ERSTE WETTKÄMPFE 2020 IN BRANDENBURG

15.02.2020 – Zweikampf mit Neptun

Zum Saisonauftakt fand in Finsterwalde der beliebte Zweikampf, bestehend aus einem Lauf und einem anschließenden Schwimmen, statt. 176 Sportler folgten der Einladung von Neptun 08. Der Sieg auf der längsten Strecke ging an Lokalmatador Martin Mittelstädt. Auch auf den anderen Strecken kamen die Sieger überwiegend aus der Region und konnten mit tollen Leistungen überzeugen. Einen ausführlichen Bericht sowie alle Ergebnisse findet ihr unter: neptun08-finsterwalde.de.

28.03.2020 – Fürstenwalder Cross-Duathlon

Ende März wird in den Rauener Bergen wieder die Landesmeisterschaft im Cross-Duathlon ausgetragen. Dieser Wettkampf mit seinen schönen und anspruchsvollen Strecken ist eine feste Größe im Brandenburg-Cup. Es gibt auch Wettbewerbe für Einsteiger (ab 10 Jahren), Schüler und Jugendliche (ab 12) sowie für Jedermann (ab 18).

25.04.2020 – Ruppiner Duathlon

Ende April findet in Kagar (bei Neuruppin) der Ruppiner Duathlon statt. Die Veranstaltung mit ihren schönen flachen Laufstrecken rund um den Braminsee wird im Brandenburg-Cup gewertet. Es wird ein starkes Teilnehmerfeld erwartet, da in diesem Jahr erstmals Berliner und Brandenburger Landesmeister ermittelt werden.

26.04.2020 – Neptun-Duathlon Finsterwalde

Am letzten April-Wochenende startet der 1. Sängerstadt-Duathlon in Nachfolge der bisherigen Tria-Hatz. Für Sportler aller Altersklassen (ab Schüler D) werden Wettkämpfe angeboten. Die Radstrecken der jüngeren Sportler befinden sich auf gesperrten Straßen in unmittelbarer Nähe des Stadions. Die längeren Radstrecken führen von Finsterwalde nach Eichholz und über Dröbzig zurück nach Finsterwalde. Die Laufstrecken führen aus dem Stadion in die Bürgerheide und zurück.

BRANDENBURG



geschaeftsstelle@btb-triathlon.de | www.btb-triathlon.de

OLYMPIA-QUALIFIKATION IN KIENBAUM

Das Land Brandenburg ist Gastgeber für das Rennen um die Vergabe der beiden letzten Startplätze bei den Olympischen Spielen. Am 28.05. wird im Bundes-Trainingszentrum in Kienbaum ein Einzeltriathlon über 300 m Schwimmen, 6,7 km Radfahren und 1,9 km Laufen darüber entscheiden, wer neben den schon qualifizierten Sportlern Laura Lindemann (LV Brandenburg) und Jonas Schomburg (LV Niedersachsen) für die Nominierung zu den Olympischen Spielen vorgeschlagen wird. Das Rennformat orientiert sich an den Distanzen für das Mixed-Team-Relay-Rennen, für welches sich das deutsche Team in den vergangenen zwei Jahren qualifizieren konnte. Die Athleten werden dann aber auch im Einzelrennen über die olympische Distanz startberechtigt sein. Obwohl der 28.05. ein Donnerstag ist, wird der Landesverband eine lautstarke Unterstützung organisieren. Mit Nina Eim und Lasse Lührs kämpfen auch noch zwei brandenburgische Athleten um die begehrten Tickets.

LANDESMEISTERSCHAFTEN 2020 IN BRANDENBURG

Dank der guten Zusammenarbeit mit der BTU können wir neben bewährten Formaten auch zusätzliche Veranstaltungen für die Landesmeisterschaften anbieten:

09.05.2020 – Spreewald-Duathlon

Im Mai steht mit dem Spreewald-Duathlon wieder ein Klassiker im Wettkampfkalendar. Auf dem „langen Kanten“ werden die Spreewälder Duathleten ermittelt, und es erfolgt eine Wertung im Brandenburg-Cup. Darüber hinaus gibt es einen Volksduathlon für jedermann.

17.05.2020 – Team-Triathlon A3K Berlin

Ein neuer Wettkampf im Brandenburg-Cup ist der Team-Triathlon A3K Berlin, bei dem in diesem Jahr erstmals Berliner und Brandenburger Landesmeister ermittelt werden. Das Format verspricht spannende Wettkämpfe: Zu Beginn schwimmen alle drei Teilnehmer eines Teams nacheinander im Strausberger See, das anschließende Radfahren und Laufen wird gemeinsam absolviert.

Alle Wettkämpfe mit den Links zu den Veranstaltungen finden sich unter btb-triathlon.de.



Tria-Hatz in der Sängerstadt

BREMEN

geschaeftsstelle@triathlon-bremen.de | www.triathlon-bremen.de



VERBANDSTAG

Am 05.02.2020, trafen sich die Vertreter der Vereine zum Verbandstag bei Bremen 1860. Das Präsidium setzt sich nach den Wahlen, die alle einstimmig ausfielen, wie folgt zusammen:

Präsident: Sascha Wächter

Vizepräsident: Bernd Rennies

Vizepräsident Finanzen: Frank Stimmermann

Sportwart: Arne Beiss

Jugendwart: N. N.

Frauenwartin: Sarah Hashagen

Schulsportbeauftragter: Marie-Claire Haag

Die Landesmeisterschaften werden bei den folgenden Veranstaltungen ausgetragen:

19.04.2020: Weyher Duathlon: LM Duathlon

14.06.2020: 4. Einhorn Triathlon: LM Sprint

09.08.2020: GEWOBA City Triathlon Bremen: LM Olympisch

VERANSTALTUNGEN

Zum Flaggschiff der Bremer Veranstaltungen, dem „GEWOBA City Triathlon“, und dem zum vierten Mal stattfindenden „Einhorn Triathlon“ bekommt Bremen mit dem „1. Werdersee Staffel-Triathlon“

eine attraktive weitere Veranstaltung dazu. Mit diesem Event starten die Bremer in die Saison und haben folgende Wettkämpfe direkt vor der Tür:

07.06.2020 – 1. Werdersee Staffel-Triathlon

Eine Staffel (500 m Schwimmen/5.000 m Laufen) besteht aus vier Athleten und bildet ein Team. Es wird jeweils zwei Mal geschwommen und zwei Mal gelaufen. Jedes Teammitglied kann nur eine Distanz und Disziplin absolvieren. Details stehen in der Ausschreibung. werdersee-swim-run.de

14.06.2020 – 4. Einhorn Triathlon

Seit 01.12.2019 ist die Online-Anmeldung für den 4. Einhorn Triathlon (500 m Schwimmen/ca. 20 km Radfahren/ca. 5,5 km Laufen) geöffnet.

triathlon-club-bremen.de

09.08.2020 – 9. GEWOBA City Triathlon

Ein Familienfest und Hochleistungssport in der Überseestadt – die Veranstaltung lockte im letzten Jahr 15.000 Zuschauer an. Am 09.08.2020 heißt es also wieder: Ab ins Wasser, rauf aufs Rad und rein in die Laufschuhe beim 9. GEWOBA City Triathlon Bremen, und in diesem Jahr mit den Deutschen Meisterschaften der Altersklassen auf der olympischen Distanz.

Volks- und Staffelttriathlon (0,5 | 20 | 5)

Olympic-Triathlon (1,5 | 40 | 10)

citytriathlonbremen.de

HAMBURG

hhtv.triathlon@web.de | www.hhtv-triathlon.de



ABSCHIED FÜR PRÄSI HELLMUTH LEHMANN

Unter dem großen Applaus der Delegierten des Verbandstages des Hamburger Triathlonverbandes wurde Hellmuth Lehmann (Komet Blankenese) aus seinem Amt als Präsident verabschiedet. Mit kurzer Unterbrechung führte Lehmann den Verband schon seit den 1980er-Jahren. Es ist mit sein Verdienst, dass die Hansestadt die Weltmeisterschaften im Jahr 2007 ausrichten konnte und Hamburg – nicht zuletzt durch den ITU World Triathlon Hamburg – zu einer weltweit beachteten Triathlon-Hochburg herangewachsen ist. Mit einem Blumenstrauß und einem Präsent gratulierte ihm seine Nachfolgerin Karin Nitsch (FC St. Pauli) und wünschte ihm für die Zukunft alles Gute.



Karin Nitsch und Hellmuth Lehmann bei der Amtsübergabe

KARIN NITSCH NEUE VERBANDSPRÄSIDENTIN

Karin ist damit die erste Frau an der Spitze eines Landesverbandes. Auf ihre vorherige Position als Frauenwartin folgt ihr Kerstin Schomburg, ebenfalls vom FC St. Pauli. Karin Nitsch möchte besonders die Digitalisierung des Verbandes, die Einrichtung einer eigenen Geschäftsstelle sowie die Kommunikation mit den Verbänden und dem Sportbund intensiv verfolgen.

STARK IN DEN LIGEN

Auf ein erfolgreiches Jahr 2019 blickt der Verband besonders im Leistungssport zurück. Vizepräsident Leistungssport Hauke Heller betonte hierbei besonders den Aufstieg in die 2. Bundesliga der Damen des Tri-Team-Hamburg und den geplanten Aufstieg der Tri-Team-Herren in die erste Liga. Des Weiteren wurde ein Leistungssportkonzept erstellt, um die volle Anerkennung des Triathlonsports durch den Hamburger Sportbund zu erreichen, damit auch durch diesen die verdiente Förderung erfolgt.

JUGENDARBEIT IM FOKUS

Jugendwart Andreas Rinke berichtete nicht ohne Stolz von den Erfolgen der Hamburger Tri-Jugend-Arbeit im abgelaufenen Jahr. Momentan sind 161 Kids aus zehn Vereinen aktiv im Verband. Die Verbandsräder seien komplett ausgebucht, und auch 2020 finde wieder ein Sommercamp für die 8- bis 15-Jährigen diesmal in Zusammenarbeit mit dem „Verein Aktive Freizeit“ statt.

WETTKÄMPFE GUT GEBUCHT

Die Wettkämpfe der Saison 2020 sind schon wieder stark gebucht. Der Run and Bike in Hemdingen war schon im Januar komplett ausverkauft, und auch der Stadtparktriathlon (Achtung: Termin am Pfingstmontag) findet regen Zuspruch.

13. VAF SWIM & RUN

Der erste Wettkampf in Hamburg fand im „Verein Aktive Freizeit“ statt. Mit 140 Startern war diese Veranstaltung schnell ausgebucht. Lediglich 22 Erwachsene nahmen teil, der Rest waren Schüler und Jugend B und A. Eine tolle Nachwuchsveranstaltung! Bei den Jüngsten (Sch D) gewannen Marie Tibor und Konrad Hinsch. Sie mussten 50 m schwimmen und 200 m laufen. Mathilda Freund und Konrad Lawaczek erzielten den 1. Platz bei den Schülern C (100 m/400 m). Über den Podiumsplatz bei den Sch B (200 m/1 km) freuten sich Mia Schultz und Niklas Brehmer sowie Klara Lawaczek und Moritz Dreyer bei den Sch A. Herzlichen Glückwunsch!



Dauerregen beim Jahresauftakt

In der Jugend B (400 m/ 2,5 km) gewannen Marleen Ellermann und Christopher Puck.

Die Jugend A startete mit den Erwachsenen zusammen, da die gleichen Distanzen (750 m schwimmen/5 km laufen) zu absolvieren waren. Hier siegten Kira Lindner und Vincent Huppertz, bei den Frauen gewann Nina Rosenblatt und die Männerwertung ging an Max Schröter.

Trotz des Dauerregens im Hamburger Volkspark war es eine tolle Veranstaltung, die im nächsten Jahr wieder am letzten Sonntag im Februar stattfinden wird.

Vielen Dank auch allen Helfer und Kuchenbäcker für diesen reibungslosen Ablauf!

Eine Anmeldung für den HHTV Kids Cup 2020, bei dem es in diesem Jahr neun Rennen in der Wertung „Best of 5“ gibt, ist noch bis zum 30.04.2020 möglich.

Folgende Veranstaltungen sind dieses Jahr dabei.

23.02.2020:	VAF Swim & Run	vafev.de
23.05.2020:	Brunsbüttel Waldtriathlon	waldtriathlon.de
01.06.2020:	FC St. Pauli Triathlon	stadtparktriathlon.de
19.07.2020:	St. Peter Ording Triathlon	gegenwind.com
16.08.2020:	TSV Quellenhaupt	tsvquellenhaupt.de
30.08.2020:	TSV Bargteheide	tsv-tri-bargteheide.de
06.09.2020:	Norderstedt TriBühne	norderstedt-triathlon.de
19.09.2020:	Buchholz Triathlon	triathlon-buchholz.de
20.09.2020:	Schüler- u. Jugend-Duathlon	usc-kidsduathlon.de

HESSEN

info@hessischer-triathlon-verband.de |
www.hessischer-triathlon-verband.de



HTV-KADER BEREITET SICH IN SEEFELD AUF DIE SAISON VOR

Laute Anfeuerungsschreie sind unterhalb der Seefelder Ski-sprungschanze auf der Skatingloipe zu hören: Einmal Liegestütz, rein in Ski und Stöcke und los geht es. Im Staffelfahren tobte sich der Hessische Landeskader zum Abschluss des fünftägigen Wintertrainingslagers am Rosenmontag in Seefeld aus. „Bis auf einen Tag hatten wir jeden Tag Sonne, blauen Himmel und gut präparierte Loipen“, erklärt Landestrainer Eric Kappes und freut sich. „Selbst am letzten Tag schien nach starkem Regen am Morgen nachmittags die Sonne. Zwar war der Schnee dann in Seefeld wie gefühlter Treibsand, aber unsere 21-köpfige Gruppe des hessischen Landeskaders war mit Spaß auf den Skiern dabei.“



HTV-Kader im Trainingslager beim Langlauf

Auf dem weitläufigen und bestens präparierten Loipennetz in Seefeld und Leutasch wurden über das Faschingswochenende im flachen und bergigen Terrain ordentlich Kilometer im Grundlagenbereich absolviert. Das schnellste Dreierteam war deutlich unter einem 5er-Schnitt pro Skikilometer unterwegs. Am Faschingssamstag ging es sogar zweimal auf die Bretter. Schwimmseinheiten am Morgen auf der 25-Meter-Bahn des Leutascher Alpenbades, Dehnen und Athletiktraining im Mehrzweckraum der Unterkunft rundeten das alternative Trainingsprogramm ab. „Ich bin superzufrieden mit unseren Kaderathleten. Unser jüngster Teilnehmer hat mit seinen 13 Jahren so sicher auf den Skiern gestanden, als hätte er nie etwas anderes gemacht“, sagt Vizepräsident Leistungssport Andreas Kropp schmunzelnd. Bereits am 14. März steht der erste DTU-Triathlon-Jugendcup-Wettkampf an: Insgesamt zwölf hessische Kaderathleten stellen sich im Swim-&-Run-Format dem Ländervergleich. Dies ist gleichzeitig die zentrale DTU-Leistungsüberprüfung der Elite. „Mit Jule Behrens und Henry Graf aus dem DTU-Kader sowie einer Auswahl der Jugend B, Jugend A und Junioren sind nach dem Wintertrainingslager die Weichen für die Saison 2020 gestellt“, sagt Kappes zuversichtlich.

TERMINE FÜR DEN NACHWUCHSSPORT

Nachwuchstrainer und interessierte Eltern sollten sich 2020 folgende Termine vormerken:

- 06.06.2020: 17:30 Uhr Jugendherberge Darmstadt /
Woogsprint-Triathlon
- 22.08.2020: V-Card Triathlon Viernheim
- 24.10.2020: 17.00 Uhr Nachwuchsleistungssportkonferenz
Frankfurt
- 08.11.2020: 9.00 Uhr Nachwuchsleistungstest und Talentiade
Darmstadt

HTV GOES INSTA

Unter dem Profil „**triathlonhessen**“ und dem Hashtag #hessenmachtriathlon ist der Hessische Triathlon Verband künftig auch auf Instagram präsent. Neben der Jugend-Insta-Seite des HTV-Kaders „diehessenkommen“ hat der Verband damit eine zweite Seite aufgemacht. Mit News, Bildern und Storys werden die Insta-Nutzer über den hessischen Triathlonsport auf dem Laufenden gehalten.

20 NEUE C-TRAINER

20 neue C-Trainer haben im Dezember ihre Lizenz erhalten. Nach einem fünftägigen Kompaktkurs Ende September unterzogen sich



Die neuen C-Trainer des HTV

die Trainer mit den Schwerpunkten Leistungssport und Nachwuchstraining Anfang Dezember in Münster einer Prüfungsklausur. Die Präsentation der Hausarbeiten folgte im Anschluss. Erste Praxiserfahrung mit Zeiten-Stoppen und der Beurteilung athletischer Grundlagen haben die angehenden Trainer unter anderem bei der Kadersichtung des Hessischen Triathlon Verbandes gesammelt. Die meisten sind bereits in ihren Heimatvereinen im Einsatz. Der Hessische Triathlon Verband wünscht allen Teilnehmern eine engagierte und verantwortungsvolle Vermittlung ihrer neu hinzugewonnenen Kenntnisse.

HTV-FORTBILDUNGSREIHE: YOGA UND MENTALTRAINING

Zwei Fortbildungsveranstaltungen bietet der Hessische Triathlon Verband für C-Trainer und interessierte Ausdauersportler an: Um körperliche und mentale Stärke durch Yoga geht es am 09.05. in Rödermark/Ober-Roden. In acht Unterrichtseinheiten (sechs Zeitstunden) stellt Stefanie Hagenlocher Parallelen zwischen Yoga und Athletiktraining, Meditation und Fokussierung oder aber Yin Yoga dar. Kann ich meine Wettkampfleistung durch Mentaltraining steigern? Und welche Techniken kann ich anwenden? In vier Unterrichtseinheiten wird diese Thematik von Alexandra Albrecht am 30. Oktober vertieft. Beide Fortbildungen werden zur Verlängerung der Triathlon-C-Lizenz anerkannt. Die Anmeldung ist online über die Verbands-Website möglich.

TRIATHLON BEIM SPORTTAG AN GRUND- UND FÖRDERSCHULEN

Am 18. Juni. feiert der Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ in Kassel sein 50. Jubiläum. Am 27. Mai gibt es daher einen hessenweiten Sporttag an Grund- und Förderschulen. Neben den großen Verbänden für Fußball, Leichtathletik, Turnen, Tennis oder Volleyball ist auch der Triathlonsport an diesem Tag dabei. Auf dem Bildungsserver der Zentralen Fortbildungseinrichtung für Sportlehrkräfte des Landes finden sich einfach umsetzbare Ideen für den Projekttag. Um die Veranstaltung abwechslungsreich zu gestalten und den Schülern Einblicke in die verschiedenen Sportarten zu geben, können alle, die sich einbringen, dort Ideen holen. Triathlonvereine und -abteilungen profitieren dabei von dem Synergieeffekt: Die Schulen freuen sich über jede praxisnahe Unterstützung bei der Unterrichtsgestaltung und suchen Kooperationspartner aus der Vereinslandschaft. Die Vereine treten im Gegenzug mit den Grundschulen vor Ort in Kontakt und stellen sich bei den Schülern vor. Weitere Fragen beantwortet der HTV Schulsportbeauftragte Armin Borst unter schulsport@hessischer-triathlon-verband.de gerne.

HTV-CUP 2020: DAS IST NEU

Der HTV-Cup 2020 ist mit dem Swim & Run in Darmstadt am 26. Januar in die neue Saison gestartet. In diesem Jahr dürfen sich die Schüler bis B-Jugendlichen in sieben Rennen austoben, die A-Jugendlichen und Junioren sogar acht Mal. Die besten vier Ergebnisse fließen in die Wertung ein. Zwei Neuerungen gibt es in den Durchführungs- und Wertungsbestimmungen:

- Damit mehr Teams gebildet werden können, erfolgt die **Mannschaftswertung** für die Serie künftig altersklassenübergreifend und geschlechtergemischt. „Damit haben wir eine vereinfachte Mannschaftswertung geschaffen“, so HTV-Geschäftsführer Eric

Kappes. „Und besonders kleinere Vereine sind nun auch in der Lage, in die Teamwertung zu kommen.“

- Der Radtechnikparcours wird elf Elemente beinhalten. Allerdings müssen die Schüler C und B nur in fünf Elementen ihre Radsicherheit demonstrieren. Diese variieren bei den fünf Rennen, in denen die Schüler vor dem eigentlichen Triathlon ihre Radfertigkeiten beweisen dürfen.

B-Jugendliche und Ältere müssen, um bei Landesmeisterschaften gewertet zu werden, einen **Startpass** besitzen. Vertreter aller jüngeren Jahrgänge benötigen keine Lizenz.

MECKLENBURG-VORPOMMERN

info@triathlon-mv.de |
www.triathlon-mv.de



SCHÜLERCUPSIEGE NACH ROSTOCK UND NEUBRANDENBURG

Beim Schülercup 2019, der Rennserie für Schüler A, B und C-Jugendliche in Mecklenburg-Vorpommern konnten sich Athleten aus drei Vereinen die jeweils ersten Plätze teilen. Die TG triZack Rostock stellte mit Beke Tesche und Ben Gonzalez Hoedtke die beiden Sieger bei den Schülern C. Der TC FIKO Rostock hatte mit Lasse Mann und Anton Lange die männlichen Sieger bei den Schülern B und A an den Startlinien, während der SC Neubrandenburg mit Hermine Tomzek und O'nel Venter die besten Mädchen in diesen Altersklassen für sich verbuchen konnte. Insgesamt nahmen 139 junge Triathleten aus den drei Altersklassen an den Nachwuchswettkämpfen 2019 in Mecklenburg-Vorpommern teil. Für die Gesamtsieger gibt es jeweils einen 50-Euro-Einkaufsgutschein für den BIKE MARKET Rostock. Herzlichen Glückwunsch!

© Jan Müller



O'nel Venter und Hermine Tomzek
(v. l. n. r.) vom SC Neubrandenburg

FYNN BÖHRS SCHAFFT SPRUNG IN DEN LANDESKADER

Mit 37 Triathleten haben im Januar 2020 so viele Nachwuchssportler wie noch nie an der Kaderüberprüfung des Triathlonverbandes Mecklenburg-Vorpommern in Rostock teilgenommen. Was die Tatsache noch erstaunlicher macht, ist, dass alle Athleten aus nur zwei Vereinen kommen, dem SC Neubrandenburg und dem TC FIKO Rostock. So eine geballte Nachwuchskraft aus nur zwei Vereinen dürfte deutsch-

landweit fast einmalig sein. Fynn Böhrs vom SC Neubrandenburg, der im November auf der 25-m-Bahn in Neubrandenburg noch knapp an der Schwimmnorm scheiterte, unterbot diese nun auf der Rostocker 50-m-Bahn und schaffte so den Sprung in den E-Kader des TVMV. Ein besonderes Lob von Landestrainer Frank Heimerdinger erhielt Jette Gonschorek, die zum fünften Mal hintereinander die Kadernorm unterbot, wobei nicht nur der Fakt an sich erwähnenswert ist, sondern eben auch die Leistung, fünf Mal hintereinander und damit zwei Jahre infolge gesund an der Startlinie der im Winter stattfindenden Kadertests zu stehen.

NIEDERSACHSEN

info@triathlon-niedersachsen.de



TVN-VERBANDSTAG

Ehrungen Saison 2019

Dirk Schünemann Gedächtnispokal:

Preisträger Thomas Weis.

Preisträger „Stern des TVN“ für herausragende sportliche Leistungen:

Jonas Schomburg, Justus Nieschlag und Christiane Reppe.

Preisträger herausragende sportliche Leistungen

Jugend / Junioren:

Franka Rust und Mika Noodt.

Preisträger sportliche Leistungen:

Jens Bernhart, Tobias Barkschat, Jana Jennerich, Daniel Behrens, Hendrik Becker, Dag Störmer, Katrin Friedrich, Dr. Markus Hecker, Britta Anderson, Björn Blazynski, Angela Radau, Lothar Stall und Horst Wittmershaus.

Preisträger besondere Verdienste im Veranstalterwesen:

Frank Wassenberg / Strohecken Triathlon (Kroge-Ehrendorf), Wolfgang Scharf / TSV Bokeloh, Dirk Meyer / RSC Lüneburg und Holger Trossen / LSV Wolfenbüttel.

© Simone Molloisch



Preisträgerin „Stern des TVN“ Christiane Reppe und Dr. Lutz Tantow

WAHLEN

Winfried Barkschat wurde für weitere zwei Jahre einstimmig als Präsident von der Versammlung gewählt. Dr. Lutz Tantow – bislang nur vom Präsidium kooptiert – wurde für zwei Jahre als Vizepräsident einstimmig vom Verbandstag gewählt. Heinz Wellmann wurde für

weitere zwei Jahre als Sprecher der Vereine seitens der Versammlung ebenfalls einstimmig gewählt. Als Kassenprüfer im Amt bestätigt wurden Petra Henke und Werner Schwarz. Beide Kassenprüfer wurden einzeln für weitere zwei Jahre einstimmig gewählt. Als Vertreter der Disziplinarkommission wurden Iris Traut und Rolf Nachtigal einzeln von der Versammlung für vier Jahre einstimmig gewählt.

ANTRÄGE

Der Antrag auf Erhöhung der Mitgliedsbeiträge von 13 auf 18 Euro wurde, ebenso wie der Antrag auf Veränderung der Entschädigung der Kampfrichter, seitens der Versammlung mehrstimmig angenommen. Die beiden Anträge von Hannover 96, nach Möglichkeit je eine Team-Relay-Veranstaltung in der TLL und TOL zu platzieren, wurden ebenfalls mehrstimmig angenommen.

MULTIPLIKATOREN KINDER- UND JUGENDARBEIT

Am 10. und 11.01.2020 fand das Seminar für Multiplikatoren in der Kinder- und Jugendarbeit im LSB in Hannover statt. Der TVN geht regelmäßig auf seine Mitgliedsvereine zu und bietet mit diesem Angebot Vereinsvertretern, Trainern, Veranstaltern, Lehrern und allen Interessierten optimale Bedingungen für Vernetzung und Austausch. Für die Teilnahme wurden 12 UE zur Lizenzverlängerung anerkannt.

KAMPFRICHTER-AUS- UND FORTBILDUNG

Die Kampfrichter-Aus- und Fortbildung 2020 fand unter der Gesamtleitung von Hans-Georg Gode und Holger Wackerhage vom 08.–09.02.2020 im Landessportbund Niedersachsen in Hannover statt. TVN-Präsident Winfried Barkschat übermittelte Grüße vom gesamten TVN-Präsidium und bedankte sich bei allen Kampfrichtern für die vielen Einsatzstunden bei den jährlichen Veranstaltungen. Im Toto-Lotto-Saal hatten sich am Samstag rund 100 Teilnehmer eingefunden, um sich auf die neue Triathlonsaison vorzubereiten oder an der Ausbildung zum Kampfrichter Level 1 teilzunehmen. An der Aus- und Fortbildung nahmen auch wieder Teilnehmer aus Bremen teil. Für seine Einsatzbereitschaft und seine besonderen Leistungen im Jahr 2019 wurde Rolf Nachtigal vom Polizei SV Braunschweig als Kampfrichter des Jahres 2019 ausgezeichnet. Die Ehrung führten Winfried Barkschat und Hans-Georg Gode durch. Bei der zweitägigen Kampfrichterausbildung DTU Level 1 wurden insgesamt 18 neue Kampfrichter erfolgreich ausgebildet. An dieser Stelle danken wir noch einmal allen Referenten, die beim Aus- und Fortbildungswochenende ihr Wissen vermittelt haben, um auch zukünftig einen fairen und sicheren Wettkampf zu ermöglichen.



Trainer Felipe Rayo erwirbt die A-Lizenz.

WIR GRATULIEREN ZUM ERWERB DER TRAINER-A-LIZENZ

Anfang Februar konnte das Präsidium des Triathlon-Verbandes Niedersachsen seinem Landestrainer Felipe Rayo Martin zum erfolgreichen Erwerb der A-Trainer-Lizenz gratulieren. Der DOSB und die DTU bescheinigen dem Deutsch-Spanier damit die Befähigung, für die Dauer der kommenden zwei Jahre als Trainer für den olympischen Triathlon tätig zu sein. Das gesamte TVN-Team ist mächtig stolz auf „ihren“ Felipe.

LIGA UND LANDESMEISTERSCHAFTEN 2020

Triathlon Oberliga Niedersachsen (TOL)

06.06.2020	Hann.-Limmer	Sprint
21.06.2020	Peine	Sprint
26.07.2020	Stuhr	OD
08.08.2020	Wilhelmshaven	S&R TeamRel. / Jagdrennen
22.08.2020	Helmstedt	Sprint

Triathlon Landesliga Niedersachsen (TLL)

30.05.2020	Bokeloh	Sprint
06.06.2020	Hann.-Limmer	Sprint
12.07.2020	Braunschweig	Sprint
16.08.2020	Altwarmbüchen	Sprint
06.09.2020	Bleckede (Lün.)	Sprint

Triathlon Verbandsliga Niedersachsen Mix (TVL-Mix)

30.05.2020	Bokeloh	Sprint
12.07.2020	Braunschweig	Sprint
08.08.2020	Wilhelmshaven	S&R TeamRel. / Jagdrennen
23.08.2020	Celle	Sprint

TVN-Landesmeisterschaften (LM)

22.03.2020	Helmstedt	Cross-Duathlon	s. Ausschr.
19.04.2020	Weyhe	Duathlon	s. Ausschr.
24.05.2020	Oldenburg	SwimRun	s. Ausschr.
30.05.2020	Bokeloh	Triathlon	SchA, JgB + A, Jun
07.06.2020	Hann.-Limmer	Triathlon	MD + LD
04.07.2020	Munster	Triathlon	Sprint
18.07.2020	Hann.-Maschsee	Triathlon	OD

27 JAHRE TRIATHLONERLEBNISCAMP IM OBERHARZ

TERMIN: 03.–09.04.2020

Anmeldung über

triathlon-niedersachsen.de/lehrwesen/seminare-camps.html

JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA – LANDESENTSCHEID AM 17.06.2020 IN WINGST

Wettkampfklassen

2005–2008, gemischte Mannschaft (Wettkampfkategorie III)

2007–2010, gemischte Mannschaft (Wettkampfkategorie IV, Wettbewerb endet auf Landesebene)

IMPULSVORTRAG

Am 03.06.2020 lädt der Landessportbund Niedersachsen in Kooperation mit dem Regionssportbund Hannover und dem TVN zu einem selbstbestimmten Abend mit Rednerin und Ex-Handball-Nationalspielerin Ilka Piechowiak ein. Das Thema lautet: Von erfolgreichen

Frauen lernen – „Jetzt bin ich mal dran!“. Machen Sie Ihr Ding, souverän und selbstbestimmt.

WIR SUCHEN DICH!

Zum 01.09.2020 sucht der TVN wieder einen jungen Bewerber für die dann frei werdende FWD-Stelle sowie einen FOS-Praktikanten in der Geschäftsstelle des Verbandes. Des Weiteren können praktische Erfahrungen bei Jugendlehrgängen und in Schulprojekten gesammelt werden. Interessenten melden sich bitte bei Simone Molloisch (molloisch@triathlon-niedersachsen.de).

NEUE SERVICEZEITEN TVN-GESCHÄFTSSTELLE

Um unseren Mitgliedern einen noch besseren Service bieten zu können, bieten wir ab sofort verlängerte Service-/Telefonzeiten in der Geschäftsstelle an:

Montag bis Freitag: 8.00 – 14.00 Uhr und

Mittwoch: 8.00 – 16.30 Uhr

NORDRHEIN-WESTFALEN



info@nrwtv.de | www.nrwtv.de

DIE FINALS RHEIN-RUHR 2020 UND SECHS LANDESMEISTERSCHAFTEN

Nach der erfolgreichen Premiere im Jahr 2019 in Berlin kommen „Die Finals“, die Deutschen Meisterschaften in verschiedenen Sportarten, an einen Ort in NRW, genauer gesagt in die Rhein-Ruhr-Region. Auch der Triathlon ist Bestandteil des Mega-Sportevents am 6. und 7. Juni 2020, sodass beim Triathlon Düsseldorf zwei nationale Titeltkämpfe stattfinden: die Kurzstanz-DM für die Elite und für die Age-Grouper. Die Anmeldung für den Triathlon Düsseldorf rund um den Medienhafen ist bereits geöffnet und kann online unter triathlon-finals.de vorgenommen werden.

Damit erhöht sich die Zahl der Deutschen Meisterschaften in NRW auf drei. Beim Powerman Alsdorf wird am 19.04. die Duathlon-DM (und -EM) ausgetragen, und auch die besten deutschen Cross-Duathleten werden in NRW ermittelt: im Rahmen des Eifeler Sparkassen Crossduathlon in Schleiden am 25.04.2020.



2020 finden „Die Finals“ an Rhein und Ruhr mit der Triathlon-DM in Düsseldorf statt.

NRW-LANDESMEISTERSCHAFTSMONAT IST DER AUGUST 2020

Auf der Landesebene dürfen sich die NRW-Ausdauermultisportler auf insgesamt sechs Meisterschaften freuen, wobei die erste, der Swim & Run Bonn, am 15.03. und damit zwischen Redaktionsschluss und Er-

scheinungstermin der Verbandsnachrichten ausgetragen worden ist. Bereits am 05.04. dürfen sich indes die „Querfeldein“-Freunde auf den „7. Hünsborn 2 be wild“ freuen. Der Crossduathlon im Sauerland ist über neun Lauf-, 30 Mountainbike- und noch einmal 4,5 Laufkilometer die zweite NRW-Meisterschaft des Jahres 2020. Und dann kommt der Landesmeisterschaftsmonat August. Nicht weniger als vier Mal werden im achten Monat des Jahres die besten NRW-Triathleten gekürt. Der „Sassenberger Triathlon powered by innogy“ startet am 02.08. mit den Rennen über die Kurzstanz, wobei die Radstrecke über 44 Kilometer gefahren wird. In der Folgeweche kommen die Sprintspezialisten auf ihre Meisterschaftskosten. Am 09.08. trägt der SC Altenrheine den Rheiner Channel-Triathlon aus und wird nach dem Ablauf der Rennen Medaillen für die NRW-Meister im Sprinttriathlon verteilen.

Wellig und schwer werden es die Anwärter auf den Titel über die Mitteldistanz haben. Denn der 38. Hückeswagener Triathlon am 15.08. über 2.000 Meter Schwimmen, 74 Kilometer Radfahren und 21 Kilometer Laufen hat einige Höhenmeter im Angebot.

Last, but not least erwartet der 23. Menden Cross-Triathlon am 30.08. diejenigen Starter, die über die Distanzen von 1.000 Metern, 24,8 und 9,4 Kilometern die Besten des Landes werden wollen.

NRW STARTET WIEDER MIT 14 LIGEN IN DIE SAISON

In 14 Ligen werden in der Saison 2020 im Einzugsbereich des NRWTV die Mannschaften um gute Ergebnisse, Meistertitel und auch Auf- und Abstiege kämpfen. Der erste Startschuss der neuen Saison fällt dieses Jahr in Versmold, wo die Landesliga und die Verbandsliga Nord zusammenkommen. Das finale Wochenende der NRWTV-Ligen plant Vreden, Wesel und Ratingen als Gastgeber ein. Dazwischen werden die Teams sicher tollen Sport und spannende Rennen liefern. Weitere Infos zu den Terminen, zu den Ligeinteilungen und zu den Regularien finden sich unter nrwtv.de/sport/liga. Für den 04.04. ist zudem die Sitzung der Liga-Vereine in Schwerte angesetzt.

TERMINE: LIGA-WETTKÄMPFE 2020:

- 03.05.2020 Versmold (LL Nord, VL Nord)
- 10.05.2020 Buschhütten (NRW-Liga, Senioren)
- 10.05.2020 Gladbeck (LL Mitte, VL Mitte)
- 17.05.2020 Gütersloh (NRW-Liga, RL Männer, VL Nord)
- 17.05.2020 Hagen (OL Männer Senioren, VL Süd)
- 07.06.2020 Harzewinkel (RL, LL Nord, OL Frauen)
- 14.06.2020 Kamen (RL Frauen, VL Mitte, LL Mitte)
- 14.06.2020 Bonn (OL Männer, Masters)
- 21.06.2020 Altena (VL Mitte, LL Mitte, LL Süd)
- 21.06.2020 Steinbeck (RL Männer, OL Männer, VL Nord)
- 05.07.2020 Saerbeck (NRW-Liga Frauen, LL Nord, OL Frauen)
- 12.07.2020 Verl (NRW-Liga, Masters)
- 02.08.2020 Sassenberg (RL Frauen, OL Männer, Masters)
- 09.08.2020 Rheine (RL Frauen, LL Nord)
- 15.08.2020 Hückeswagen (Senioren, VL Mitte, LL Mitte)
- 30.08.2020 Krefeld (NRW-Liga, VL Süd, LL Süd)
- 30.08.2020 Riesenbeck (RL Männer, OL Frauen)
- 06.09.2020 Kalkar-Wissel (VL Süd, LL Süd)
- 12.09.2020 Vreden (RL Frauen, VL Nord, Oberliga Frauen)
- 13.09.2020 Wesel (RL Männer, Senioren)
- 13.09.2020 Ratingen (NRW-Liga Männer, Masters, VL Süd, LL Süd)



In Versmold – hier die Siegerehrung der Verbandsliga Nord 2019 – beginnt die Ligasaison des NRWTV 2020.

NACHWUCHSKADER 2020 IN PORTUGAL QUALITATIVE EINHEITEN MIT INTENSIVEN BELASTUNGEN

Das Rio Maior Sports Centre in Portugal (rund 70 Kilometer nördlich von Lissabon) war Standort des zweiten Vorbereitungs-Trainingslagers des nordrhein-westfälischen Triathlon-Nachwuchskaders. Vom 19.02.–01.03. weilten 13 Athleten, zwei Trainer und ein Betreuer im Olympiazentrum, in dem sich viele internationale Sportler und Verbände auf die Saison vorbereiten. Auf der iberischen Halbinsel fand das Team um die Landestrainer Andy Bullock und Dennis Krönkemeier optimale Trainingsbedingungen vor: Zum Schwimmzentrum mit einer 50-Meter-Bahn waren es gerade einmal fünf Minuten Fußweg. 400 Meter betrug die Distanz zum Stadion des Centers mit 400-Meter-Laufbahn, und der Krafraum sowie Wellness-Möglichkeiten waren im gleichen Komplex wie die Unterkünfte. Für das Radfahren bot die Umgebung Rio Maiors anspruchsvolle, wellige Strecken.

„Das Wetter hat mitgespielt, sodass wir unser Programm gut umsetzen konnten“, erklärte Bullock und freute sich über die Tage in der Sonne. Das angesprochene Programm beinhaltete dieses Mal bereits vermehrt qualitative Einheiten mit intensiven Belastungen in allen Disziplinen. Auch ein paar Tests hatte das Trainerduo eingebaut. Damit setzte das Team auf die Grundlagen auf, die Anfang des Jahres beim ersten Trainingslager der Saison im spanischen La Nucia (Provinz Alicante) gelegt worden waren. „Alle haben super mitgezogen und wirklich sehr gut trainiert.“ Sehr gut war in Rio Maior auch die außersportliche Betreuung. Die Trainingsplanung hatte ausreichend Zeitfenster für schulische Aufgaben vorgesehen, und mit Volker Meiden war als Betreuer ein Universitätsprofessor der RWTH Aachen mit dabei. Einen Wermutstropfen hatten die Tage in Portugal aller-



Die Nachwuchstalente des NRWTV bereiten sich gewissenhaft auf die Saison 2020 vor, zuletzt in Portugal

dings doch: Maximilian Krüger (Schwerte) ist am zweiten Tag auf der Laufbahn umgeknickt und hat sich das Außenband im Sprunggelenk gerissen.

ANTI-DOPING: INFORMATIONS- UND PRÄVENTIONSANGEBOT DES NRWTV AN VEREINE

Triathlon ist eine der wenigen Sportarten, in denen auch Amateursportler Dopingtests durchführen müssen. Stichpunktartig wird beispielsweise bei Deutschen Meisterschaften und bei den großen Events der bekannten Lang- und Mitteldistanzveranstalter auf verbotene Substanzen getestet. Diesen äußerst begrüßenswerten Umstand lassen sich die Verbände und die Veranstalter auch eine gewisse Summe kosten. Zusätzlich zu diesem Engagement hat der NRWTV explizit eine (ehrenamtlich tätige) Beauftragte für das Thema „Anti-Doping“. Die Medizinerin Dr. Claudia Moll füllt diese Rolle in unserem Bundesland aus und ist mit ihrem beruflichen Hintergrund parallel zu diversen Fortbildungen natürlich prädestiniert, die (Aus-)Wirkungen von Substanzen und Behandlungen sowie auch von Denk- und Verhaltensmustern zu erkennen und zu vermitteln.

WORKSHOPS, SEMINARE, VORTRÄGE ZUM THEMA „ANTI-DOPING“ ALS ANGEBOT

Der NRWTV möchte die Kommunikation zwischen seinen Mitgliedern und dem Verband zu diesem Thema verbessern. Das Fachwissen im Verband und bei Dr. Moll soll effizienter auch an die sogenannte „Basis“ vermittelt werden. Interessierte Vereine können sich für Workshops, Seminare, Vorträge oder auch Gesprächs- und Diskussionsrunden gern an den Verband wenden (Kontakt: anti-doping@nrwtv.de).

NEUE WEBINHALTE ZUM THEMA ANTI-DOPING

Für einen Überblick zur Anti-Doping-Arbeit des NRWTV sind die Webinhalte unter nrwtv.de/sport/anti-doping/ aktualisiert und erweitert worden. Neben grundsätzlichen Informationen finden sich hier auch interessante Links, die das Thema aus verschiedenen Perspektiven beleuchten. Für weitergehende Fragen bitten wir die Vereine und Sportler, sich nicht zu scheuen einfach mal eine Mail zu verfassen.

DOPING BEGINNT NICHT ERST MIT DER EINNAHME VERBOTENER SUBSTANZEN

Doping beschränkt sich nicht allein auf „EPO“, „Blutdoping“, „Wachstumshormone“ und weitere öffentlich bekannte Schlagworte, sondern ist ein vielschichtiges Thema, das teilweise auch unbewusst zu Verfehlungen führt. Schmerzmittel, Präparate zum Aufputzen oder Beruhigen – je nach Typ – sind öffentlich ebenso als suspekt eingestuft. Aber die Problematik „Doping“ beginnt schon viel früher.

Das Thema ist höchst sensibel. Unwissen und Fahrlässigkeit, beispielsweise bei der Einnahme von verschriebenen Medikamenten, ist ein Aspekt. Aber ein weiterer ist: Wo beginnt der Schritt zur irgendwann unerlaubten Leistungssteigerung? Wie nehmen speziell Kinder das Verhalten ihrer Eltern oder anderer Erwachsener und von Trainern im Verein auf, wenn Müdigkeit oder körperliche Schwäche künstlich bekämpft wird?

Der NRWTV möchte gerne helfen, bei diesem Thema eine größere Informationsdichte zu vermitteln und präventiv dafür zu sorgen,

dass der Triathlonsport – zumindest größtenteils – ein fairer, sauberer und gesunder Sport bleibt.

NRWTV-TERMINE 2020



27.–28.04.2020 Internationaler Kongress Nachwuchsförderung
NRW (Köln)

02.–04.10.2020 Workshop Schwimmen (Bonn)

02.–04.10.2020 Lehrgang Triathlonhelfer (Sundern/Hachen)

ab 23.10.2020 C-Trainer-Ausbildung LSP (vierteilig) (Sundern/
Hachen)

Infos unter nrwtv.de/verband/aus-fortbildung/angebote oder
unter "Aktuelles" auf nrwtv.de

RHEINLAND-PFALZ

info@rtv-triathlon.de | www.rtv-triathlon.de



KADERLEHRGÄNGE

Für den erweiterten Kader des RTV stand beim ersten Lehrgang des Jahres das Schwimmen im Vordergrund. Landestrainer Gerd Uhren hatte neben den D- und P-Kaderathleten alle Sichtungsteilnehmer nach Wirges eingeladen. Unter der Anleitung von Christian Hein, siebenfacher Deutscher Meister, dreifacher Vizeweltmeister und Olympiateilnehmer im Schwimmen, stand bei den beiden Schwimmereinheiten am Vormittag und Nachmittag die Technik im Fokus.

Zwischen den beiden Durchgängen absolvierten die Athleten nach der Mittagspause einen lockeren Dauerlauf. Eingebettet in den Lehrgang, waren auch in diesem Jahr die Schwimmseminare für alle interessierten Triathleten aller Altersklassen, bei denen Christian Hein in kleinen Gruppen wichtige Tipps zur Technik an die Teilnehmer vermittelte. Auch der zweite Kaderlehrgang in Wirges stand im Zeichen der Schwimmtechnik. Unter Anleitung von Christian Hein gab es erneut zwei Schwimmereinheiten für die Gruppe. Die morgendliche Einheit bestand aus längeren Strecken mit dem Schwerpunkt auf der Technik, die Einheit am Nachmittag war dann etwas intensiver mit kürzeren Intervallen. Zwischen den beiden Schwimmereinheiten stand nach der Mittagspause erneut ein Lauftraining auf dem Programm. Lehrgang Nummer drei fand eine Woche später in der Leichtathletikhalle in Ludwigshafen statt. Die Einheit am Vormittag befasste sich mit koordinativen Aspekten des Laufens und bestand aus Lauf-ABC, Lauftechnikanalyse mit Video, speziellen Kräftigungsübungen sowie dem Frequenztraining mit kurzen 30-m- und 60-m-Sprints. Nach der Mittagspause standen 200-m-Intervalle auf dem Programm. Nach einer weiteren Maßnahme im März und der Frühjahrssichtung am 05.04.2020 in Trier folgt das traditionelle Trainingslager auf Mallorca in den Osterferien.



Techniktraining beim Kaderlehrgang

SAARLAND

geschaeftsstelle@triathlon-stu.de
www.triathlon-stu.de



ANMELDUNG FÜR DEN HYLO CITY TRIATHLON SAARBRÜCKEN IST ERÖFFNET

Die Anmeldung für den Triathlon im Herzen der Landeshauptstadt ist ab sofort möglich. Am 13.09. werden Rennen über die Distanzen 500 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen angeboten. Am 07.02. fand auf dem Gelände von Ursapharm eine Pressekonferenz statt, in welcher die Strecken, der Zeitplan, die Sponsoren, der Werdegang und die Organisatoren vorgestellt wurden. Besonders erfreut war man, Anne Haug als Schirmherrin gewonnen zu haben. Des Weiteren wurde das Hylo Team Saar vorgestellt, dass im Rahmen des Hylo City Triathlon das Finalrennen der 1. Triathlon Bundesliga bestreiten wird.

© Hylo City Triathlon Saarbrücken



Das Hylo Team Saar bei der Pressekonferenz.

VERBANDSTAG 2020

Man blickte mit Stolz auf das vergangene Jahr, und die einzelnen Posten zogen jeweils ihr eigenes Resümee. Besonders die Ausrichtung des Anti-Doping-Tags und der EM-Qualifikation sowie die Trainerausbildung fanden neben dem Hawaiisieg von Jan Frodeno und Anne

Haug Erwähnung. Kampfrichter-Obermann Wolfgang Mittel merkte an, dass die Wettkämpfe der letzten Saison ohne nennenswerte Vorfälle vonstattengingen und lobte die Zusammenarbeit mit den Veranstaltern. Zudem erfreute es ihn, dass Athleten und Veranstalter die Kampfrichtertätigkeit zunehmend wertschätzten und man als großes Ganzes den Sport erlebe.

Bernd Zimmer wird das Amt des Präsidenten weitere zwei Jahre innehaben, betonte jedoch, dass dies seine letzte Amtszeit sein werde und man die Zeit nutze, einen Nachfolger einzuarbeiten. Joelle Tesche wird ihre vor Kurzem übernommene Tätigkeit als Jugendwartin weiterführen. Auch Björn Keller ist nach seiner Einarbeitung weiterhin als Schulsportbeauftragter dabei. Als neuer Geschäftsführer und Vizepräsident Finanzen stellte sich Christian Biegner zur Wahl und gewann diese. Frank Stellmacher wird im Präsidium die Stelle als Kampfrichter-Obmann von Wolfgang Mittel übernehmen. Franz Marschall (Lehrwart & Vizepräsident Leistungssport), Uwe Armbrüster (Sportwart), Pamela Prempeh (Antidopingbeauftragte) und Ian Manthey (Pressewart) wurden in ihren Ämtern bestätigt.

SACHSEN

stv-geschaeftsstelle@t-online.de
www.triathlon-sachsen.de



TRAININGSLAGER MALLORCA

Auch in diesem Jahr trafen sich im Trainingslager Mallorca wieder viele Triathleten. So freuten wir uns über das gemeinsame Foto unserer am Landesstützpunkt Leipzig und am Bundesstützpunkt Potsdam trainierenden Athleten mit Landesstützpunkttrainer Jackie Heiner und Regionaltrainer Frederik Krause. Wir wünschen allen einen erfolgreichen Start in die Saison.



Landesstützpunkttrainer Jackie Heiner

STARTPASSUMSTELLUNG AUF DER ZIELGERADEN

Nach Information der DTU haben schon knapp 70 Prozent aller Startpassinhaber die Umstellung auf das SEPA-Mandatsverfahren vorgenommen. Ihnen wird in den kommenden Wochen nach Abbuchung der Startpassgebühr der Startpass direkt von der DTU zugesandt. Mit der Umstellung werden die Vereinsvertreter deutlich entlastet. Sie müssen sich nun nicht mehr um Versand und Bezahlung kümmern. Die Startpassinhaber müssen natürlich zukünftig auch dafür sorgen, dass ihre Anschriften aktuell sind und die Pässe ordnungsgemäß zuge-

stellt werden können. Für Fragen steht der Kontakt über die Geschäftsstellen-E-Mail zur Verfügung: geschaeftsstelle@triathlon-sachsen.de.

WICHTIG: TEILNAHMEBEDINGUNGEN FÜR SchD-SchA AN DEN SACHSENMEISTERSCHAFTEN AB 2020

Ab 2020 benötigen Schüler einen Kinderstartpass. Um an den Sächsischen Meisterschaften teilnehmen zu können, bitten wir, dass auch den Vereinsvertretern vorliegende und ebenso auf unserer Homepage beigefügte Schreiben auszufüllen. Als Eltern können Sie selbst den Startpass für ihren Nachwuchs beantragen, nur so ist noch eine Wertung bei der Sachsenmeisterschaft möglich.

SACHSENMEISTERSCHAFTEN 2020 – GEÄNDERTE LISTE

(Ligatermine vorbehaltlich Liga-Rat)

- | | |
|------------|---|
| 03.05.2020 | 22. Kamenz Bergduathlon
(AK + Jun + JugA + AK + Liga) |
| 10.05.2020 | 10. Crossduathlon Limbach-Oberfrohna
(AK + Jun + Jug + SchA/B) |
| 13.06.2020 | 19. Moritzburger Schlosstriathlon (AK) |
| 21.06.2020 | 5. Sparkassen TriDay (Sch A-D) |
| 04.07.2020 | 15. Swim&Run Görlitz (SchC-AK + Liga) |
| 16.08.2020 | 20. O-See Challenge (JugB-SchD) |
| 26.08.2020 | 30. KnappenMan (AK) |
| 13.09.2020 | Rochlitzer Bergtriathlon (AK + Liga) |
| 20.09.2020 | Zwickau Triathlon (AK + Liga + Jugend + Junioren) |

MITTELDEUTSCHE KINDERRANGLISTE

Spannung versprechen wir uns in diesem Jahr bei der Mannschaftswertung in der Kinderrangliste. Es gehen nicht mehr alle Wettkämpfe in die Wertung ein, sondern es wird direkt in Apolda am 05.07.2020 ausgetragen. Die beste und zweitbeste Mannschaft werden vor Ort prämiert.

SEMINARE 2020

- | | |
|------------|-------------------------|
| 21.03.2020 | Seminar Schwimmen Riesa |
| 25.04.2020 | Seminar Triathlon |

Alle weiteren Informationen sind zu finden unter:
triathlon-sachsen.de/seminarangebote/

SACHSEN-ANHALT

info@tvsa-online.de | www.tvsa-online.de



SAISONVORBEREITUNG AUF UNTERSCHIEDLICHEN WEGEN

Spätestens seit Beginn des neuen Jahres stecken die Triathleten unseres Bundeslandes in der Saisonvorbereitung. Um diese anstrengende und zuweilen eintönige Saisonphase etwas aufzulockern, gehen die Vereine ganz unterschiedliche Wege. So veranstaltete der SV Halle am 06.01. bspw. ein Neujahrsschwimmen, „GISAiceswim“ genannt. Unter dem Motto „First out of Water“ lag der Fokus auf dem Training der mentalen Stärke der Athleten. Es musste eine Schwimmstrecke von „nur“ 100 Meter absolviert werden, jedoch ohne Neopren in vier 4 Grad kaltem Wasser. Das Event erfreute sich großer Beliebtheit, wobei natürlich der Spaß im Vordergrund stand.



GISAiceswim im Hallenser Heidebad

Der USC Magdeburg organisierte im Februar eine vereinsinterne „Swim and Run“-Meisterschaft über 750 Meter Schwimmen und 5 Kilometer Laufen. Beide Sportarten fanden an unterschiedlichen Tagen in der dritten Februarwoche statt. Der Lauf erfolgte mit den Schwimmbständen nach der Gundersen-Methode. In diesem Jahr siegten Sören Weniger (27:34 Minuten) und Marie Alert (30:29 Minuten), die ihre gute Frühform mit starken Zeiten eindrucksvoll unter Beweis stellten.

TRAININGSLAGER IM IN- UND AUSLAND

Eine andere Möglichkeit, den grauen Trainingsalltag aufzufrischen, ist natürlich ein Trainingslager. Der Klassiker dabei ist der Süden Europas, sprich Spanien. Die dortigen guten Witterungsbedingungen nutzt zum Beispiel der LC Dübener Heide, dessen Mitglieder auf Lanzarote an ihrer Radform feilen. Aber auch die heimischen Gefilde verfügen über gute Trainingslagerangebote. Das zeigt sich bei den weiteren „Trainingslagerstätten“ der Vereine. Die Triathlonfische Osterburg und der USC Magdeburg nutzen am ersten Maiwochenende die Berge des Harzes, um weder sich noch ihre Rennräder zu schonen. Die Osterburger werden in der ersten Maiwoche außerdem ein Radtrainingslager in Tschechien abhalten. Die Athleten des SV Eisleben-Sangerhausen veranstalten im April ein Schwimmtrainingslager in Dresden, und schließlich wird die SG Eintracht Ebendorf in der dritten Aprilwoche im Sport- und Bildungszentrum Lindow zusammenkommen, um in allen drei Sportarten zu trainieren.

SV HALLE ÜBERNIMMT DIE HEIDELAUFSERIE

Nachdem es im letzten Jahr zum Ende der Heidelbergserie kam, herrschte rege Kommunikation in den Halleschen Vereinen darüber, wie der Heidelberglauf wieder zum Leben erweckt werden könnte. Aktiv unterstützte auch der dortige Oberbürgermeister, welcher vermittelnd die Grundlage schaffte, dass potenzielle Organisatoren den Heidelberglauf wiederbeleben. Nach ersten Abstimmungen ist es nun gelungen, dass der SV Halle, Abt. Triathlon, den Heidelberglauf in 2020 organisieren und durchführen wird. Nach den OB-Gesprächen legen sich nun Abteilungschef Carsten Doenecke und seine Abteilungsleitung ins Zeug und versuchen, die Heidelbergserie wiederzubeleben. Nach dem grundsätzlichen GO des SV Halle wurden Termine bestimmt, die Ablauforganisation geklärt, ein neuer Sponsor gesucht und eine Vereinbarung mit dem Heidebad (Veranstaltungsort) getroffen, so dass es in 2020 weitergehen kann. Das Ziel der Halleschen Triathleten ist es, mit der Veranstaltungsserie der Halleschen Laufszene ihren Heidelberglauf wiederzugeben. Stefan Röhrig, verantwortlich für

die Organisation des Heidelberglaufs bei den Hallenser Triathleten, sagt: „Wir konnten auch kurzfristig einen neuen Sponsor finden, der den Heidelberglauf in 2020 unterstützt.“ – „Der Heidelberglauf ist eine feste Instanz und gehört zu Halle! Na klar, ich übernehme das Sponsoring für dieses Jahr“, so Dirk Radde, Chef des unter seinem Namen geführten Halleschen Immobilienunternehmens. „Mit den Einnahmen und hoffentlich zu erwirtschaftenden kleinen Überschüssen soll der Nachwuchsleistungssport gefördert werden“, so Röhrig.

WETTKAMPFHINWEISE UND WEITERE TERMINE

Alle Veranstaltungen in Sachsen-Anhalt sind mittlerweile genehmigt, und die Termine stehen. Wir freuen uns, dass wir mit unseren Vereinen und Veranstaltern wieder auf einen gut gefüllten Terminkalender blicken dürfen. An den Themen „zentrale Kampfrichterorganisation“ und „Ausgestaltung der anhaltinischen Wertungsläufe“ wird ebenfalls mit Hochdruck gearbeitet. Neben den bereits bekannten Wettkämpfen im Land (siehe tritime 01/2020 bzw. dtu-info.de), gibt es weitere interessante Ausdauer- und Multisportwettkämpfe in Sachsen-Anhalt: 10.05.2020: FAR – Rennrad-Runde in der Altmark 65/100/200 km 19.06.2020: Super Sprint Firmen- und Vereinsstaffeltriathlon

Arendsee

16.08.2020: Arendsee Open Water – Freiwasserschwimmen und SwimRun

weitere Informationen: tvs-a-online.de

SCHLESWIG-HOLSTEIN

geschaeftsstelle@shtu.de www.shtu.de



SHTU-KADER FÜR DIE SAISON 2020 STEHT

Insgesamt 20 junge Triathleten werden Schleswig-Holstein in der Saison 2020 bei überregionalen Wettkämpfen vertreten und den Landeskader für die aktuelle Saison bilden. Nach einem interessanten Sichtungswochenende in Malente nominierte Landestrainer Carsten Krömer mehrere schon länger im Kader aktive Talente sowie auch einige Newcomer, die künftig an den Trainingsmaßnahmen und Wettkämpfen teilnehmen werden.

© Krömer



Die „Minis“ aus Schleswig-Holstein und Bremen absolvierten in der Sporthalle in Malente auch Übungen und Tests mit dem Rad.

Zum ersten Mal führten die Triathlon-Verbände aus Bremen, Hamburg und Schleswig-Holstein eine gemeinsame Sichtung und Selektion

tion im Sport- und Bildungszentrum Malente durch. Mit rund 55 Aktiven und Betreuern wurden die verschiedenen Tests mit Erfolg durchgeführt, ehe die Verantwortlichen genug Ergebnisse und Eindrücke für ihre Auswahl gewonnen hatten. Den Leistungstests auf verschiedenen Schwimmdistanzen folgten Sprints und Mittelstreckenläufe auf der Tartanbahn. Auf dieser Basis fiel dann einerseits die Entscheidung in der Selektion der Talente, die 2020 dem Kader angehören werden, und andererseits erfolgte auch die Sichtung der zehn jungen Nachwuchssasse, die künftig bei den SHTU-Minis von Camille Dietzel und Florian Plambeck an den Kader herangeführt werden sollen.

Ergänzt wurde das bunte Programm durch Radübungen in der Sporthalle sowie durch interessante Vorträge. Die SHTU-Antidoping-Beauftragte Kaja Schröder eröffnete das Wochenende mit einer Doping-Präventionsmaßnahme. Die Referenten Ute Krieger-Krause und Andreas Krause gaben dabei einen Einblick in die Dopingproblematik der ehemaligen DDR. Auch bei den Gästen aus den Stadtstaaten im Norden fand das Wochenende in der Holsteinischen Schweiz viel positives Feedback. Bremens Landestrainerin Marie-Claire Haag und der Hamburger Landestrainer Frederik Tychsen kündigten bereits an, im November wieder eine gemeinsame Maßnahme mit dem SHTU-Kader durchführen zu wollen.

DER SHTU-LANDESKADER 2020

Junias Groth (MTV Dänischhagen), Thies Heinrichs (SC Itzehoe), Lasse Fitschen (TSV Bargteheide), Oli Nissen (TSV Bargteheide), Pelle Springer (SG Wasserratten Norderstedt), Luis Schöniger (VfL Oldesloe), Moritz Lenz (VfL Oldesloe), Bjarne Rehkamp (SV Rethwisch), Constantin Johannsen (SC Itzehoe), Paul Grindel (Möllner SV), Ben Schumacher (Möllner SV), Jan Fuckerier (Eckernförder MTV), Janne Schreiber (SG Athletico Büdelsdorf), Lena Wichmann (SG Athletico Büdelsdorf), Cosmea Heinze (SV Rethwisch), Jacklyn Tiedtke (SG Wasserratten Norderstedt), Maila Sievers (Ahrensburger TSV), Julia Bröcker (VfL Oldesloe), Leann Dietzel (SG Wasserratten Norderstedt) und Jasper Ortfeld (TriSport Lübeck).

DUATHLON-LANDESMEISTERSCHAFTEN WERDEN VERLEGT

Bei den Terminen für die Landesmeisterschaften haben sich Änderungen ergeben. Die Veranstalter des für den 26.04. geplanten Isarnhoe Duathlon in Gettorf gaben bekannt, dass sie den Wettkampf im Dänischen Wohld in diesem Jahr nicht durchführen werden. Somit müssen für die dort vorgesehenen Duathlon-Landesmeisterschaften nun neue Austragungsorte gefunden werden. Die Titelkämpfe für die Nachwuchsklassen werden am 26.04. in Lehmkuhlen bei Preetz ausgetragen. Die Landesmeisterschaften in der offenen Klasse und in den Altersklassen finden dann auch 2020 wie gewohnt wieder im Rahmen des Elmshorner Duathlons statt, der am 20.09. gestartet wird.

Die Saison in der Triathlon-Landesliga beginnt am 03.05. mit dem Sprintwettkampf in Flensburg. Die weiteren Punkte werden bei den Rennen in Glückstadt (30.05./Team-Relay) sowie bei den Landesmeisterschaften in Geesthacht (28.06./olympische Distanz) und Kiel (09.08./Sprint) vergeben. Noch bis zum 31.03. können die Vereine ihre Teams für die neue Saison benennen. Nähere Informationen zu allen Wettkämpfen gibt es unter www.shtu.de.

THÜRINGEN

presse@triathlon-thueringen.de
www.triathlon-thueringen.de



34. ERFURT-TRIATHLON

Am Wochenende des 27. und 28. Juni wird der 34. Erfurt-Triathlon des LTV Erfurt im Strandbad Stotternheim stattfinden. Dazu werden wieder rund 800 Triathleten den Kampf um die Plätze aufnehmen. Am 27. Juni erfolgen ab 14.00 Uhr die Wettkämpfe über die olympische Distanz in den Einzel- und Staffelwettbewerben. Anschließend sind die Firmenstaffeln auf der Strecke, und es läuft die Hawaiianische Stunde. Am Sonntag beginnen dann um 08.55 Uhr die Wettkämpfe in den Altersklassen der Nachwuchstriathleten. Im weiteren Programm erfolgen die Starts zum Wohlfühl- und Jedermanntriathlon.

© Veranstalter



Impressionen von der Radstrecke

Mit der Optimierung der Lauf- und Radstrecken rund um das Strandbad stehen den Teilnehmern bestens präparierte Wettkampfanlagen zu Verfügung. Den Abschluss eines sicher wieder interessanten Triathlon-Wochenendes bilden dann die Siegerehrungen am Sonntagnachmittag. Alle Informationen zu den Wettkämpfen unter erfurt-triathlon.de.

KULL UND SCHWESINGER AUSGEZEICHNET

Bei der diesjährigen Weimarer Sportlergala am 18.01.2020 wurden Alexander Kull und Folker Schwesinger von Team Weimarer Ingenieure HSV Weimar für ihre herausragenden Leistungen geehrt. Kull erhielt die Auszeichnung zum Nachwuchssportler des Jahres. Die Jury honorierte dabei die gewonnene Bronze-Medaille bei den Deutschen Meisterschaften 2019, die Teilnahme und Rang 34 bei der Junioren-Weltmeisterschaft in Lausanne sowie seine Erfolge für das Team Weimarer Ingenieure. Folker Schwesinger wurde mit dem Sonderpreis der Thüringer Allgemeinen ausgezeichnet. Diesen erhielt

er für seine langjährige, erfolgreiche Tätigkeit als Teammanager des Bundesligateams und seine sportlichen Erfolge der vergangenen Jahre, u. a. der erfolgreichen Teilnahme und dem Abschneiden als bester Thüringer beim Ironman Hawaii im vergangenen Oktober.

SAISONVORBEREITUNG IN VOLLEM GANGE

Der Landeskader des Thüringer Triathlon Verbandes absolvierte im vergangenen Winter mehrere Wochenendlehrgänge im südthüringischen Sonneberg. Die Trainingsmöglichkeiten im und um das städtische Hallenbad „Sonnebad“ boten den Thüringer Nachwuchsleistungssportlern einmal mehr optimale Bedingungen. Landestrainer Tom Eismann zeigte sich mit dem Verlauf der Lehrgänge mehr als zufrieden und blickt optimistisch in Richtung der anstehenden Wettkampfsaison.



Schwimmtraining im südthüringischen Sonneberg

TERMINE: FRIEDRICHRODA LÄDT ZUM AUFTAKT EIN

22.03.2020	8. Swim & Run Friedrichroda
26.04.2020	32. Jenaer Duathlon (Ernst-Abbe-Sportfeld Jena)
10.05.2020	11. Weimarer Swim&Run (Schwanseebad Weimar)
16./17.05.2020	26. Powertriathlon Gera (Hofwiesepark Gera)
17.06.2020	28. Ilmenauer Teamtriathlon (Talsperre Heyda)
20./21.06.2020	30. Paradiestriathlon Jena (Südbad Jena)
27./28.06.2020	34. Erfurter Triathlon (Erfurt Stotternheim)

TRIATHLET LEHMBERG MIT GELUNGENEM FORMTEST

Der Erfurter Triathlet Marcel Lehmborg gewann nicht nur in souveräner Manier in neuer Streckenbestzeit den 42. Albert-Kuntz-Lauf in Nordhausen über die längste 14,4-Kilometer-Distanz, sondern entschied auch die fünfte Austragung des Nordhäuser Doppels, in das ein Schwimmvergleich am Vorabend mit einfluss, für sich. Der Athlet des LTV Erfurt wurde früh seiner Favoritenrolle gerecht. Der langjährige Hindernisläufer setzte sich bereits in der ersten der vier Runden von seinen Kontrahenten ab und hatte nach 49:11 Minuten im Ziel mehr als zweieinhalb Minuten Vorsprung. Nach Nordhausen will Lehmborg, für den es nun erst mal in ein vierwöchiges Höhen Trainingslager nach Südafrika geht, im Laufe des Jahres zurückkehren: „Mein Saisonhighlight ist der Start beim ICAN Nordhausen, der Deutschen Meisterschaft über die Mitteldistanz.“ Mit Stephan Knopf (ORTHIM Triathlon Team) gelang als Drittplatziertem einem weiteren Triathleten der Sprung aufs Podium.

Dass Sieger Marcel Lehmborg auch beim ICAN vorne landen kann, zeigte er bei den fünften Austragung des Nordhäuser Doppels, das mit 55 Startern einen neuen Teilnehmerrekord aufstellte: Über die Langstrecke (1,6 km Schwimmen, 16 km Laufen) benötigte er 10:01 Minuten für 800 Meter Schwimmen – wobei die Zeit mal zweimultipliziert wurde – und lag schon nach der ersten Disziplin in Front. Durch 49:11 Minuten beim Laufpart standen in der Addition 1:09:13 Stunden zu Buche, sodass er sich deutlich vor Lokalmatador Peter Seidel (1:17:07 Stunden) und Stephan Knopf (1:17:35 Stunden) durchsetzte.

Über die 7,2 Kilometer beim Albert-Kuntz-Lauf ging der Sieg im Damenrennen an Katja Konschak (ORTHIM Triathlon Team). Für die Profi-Triathletin war es der erste Start nach der Geburt ihrer Tochter Federica. Auch beim Nordhäuser Doppel entschied sie neben Vereinskollege Tilman Kühne das Rennen der Frauen (800 m Schwimmen, 7,2 km Laufen) für sich. „Natürlich fühlte es sich alles noch etwas schwer an, und die Zeiten sind noch nicht auf dem alten Niveau, da noch einige Grundlagenkilometer fehlen. Das Ziel bleibt aber der Sieg beim ICAN Nordhausen, auf den das weitere Training ausgerichtet ist“, erklärt Konschak und zeigt sich optimistisch.

Impressum

DTU Verbands-News Frühling 2020

Erscheinungsweise: viermal jährlich

Verantwortlich

Deutsche Triathlon Union e.V.

Otto-Fleck-Schneise 8 | D-60528 Frankfurt

Tel.: 069-6772050 | Fax: 069-677 20511

E-Mail: mail@dtu-info.de

Redaktion (DTU-Geschäftsstelle)

Thorsten Eisenhofer, Jonas Klee und Eva Werthmann.

Titelbild: sportograf.com/de

Redaktion (Landesverbände)

Baden-Württembergischer Triathlonverband (Peter Mayerlen), Bayerischer Triathlon Verband (Christine Waitz), Berliner Triathlon Union (Michael Richter), Brandenburgischer Triathlon-Bund (Jörg Zimmermann), Bremer Triath-

lon Verband (Bernd Rennies), Hamburger Triathlon Verband (Frank-Martin Uhlemann), Hessischer Triathlon Verband (Tanja Weber), Triathlon Verband Mecklenburg Vorpommern (Jan Müller), Triathlon Verband Niedersachsen (Simone Molloisch), Nordrhein-Westfälischer Triathlonverband (Oliver Kubanek), Rheinland-Pfälzischer Triathlonverband (Gerd Uhren), Saarländische Triathlon Union (Ian Manthey | Tessa Menges), Sächsischer Triathlonverband (Angela Töpfer), Triathlonverband Sachsen-Anhalt (Maik Köhler), Schleswig-Holsteinische Triathlon-Union (Niels-Peter Binder), Thüringer Triathlon-Verband (Johann Reinhardt)

Fotos

Die Fotorechte wurden von der DTU und den angeschlossenen Landesverbänden verifiziert und können auf Anfrage (geschaeftsstelle@dtu-info.de) eingesehen werden.

Allgemeines Gleichstellungsgesetz

Der Einfachheit halber wird in der Rubrik „DTU-Verbandsnachrichten“ die männliche Form verwendet, ohne dass hierdurch eine Benachteiligung der Geschlechter im Sinne des Allgemeinen Gleichstellungsgesetzes (AGG) intendiert oder gewollt ist.

Startpassempfänger wenden sich bitte bei Fragen rund um das Startpass-Abo an die Geschäftsstelle ihres zuständigen Landesverbandes. Bitte berücksichtigen Sie, dass Nachsendeaufträge der Deutschen Post für gewöhnlich keine Zeitschriften und Magazine beinhalten. Bitte stellen Sie aus diesem Grund sicher, dass Sie auch Ihrem zuständigen Landesverband Ihre neue Adresse zeitnah mitteilen. Nutzen Sie bitte hierzu das Onlineformular der Deutschen Triathlon Union unter <http://www.dtu-info.de/home/amateursport/startpass/adressaenderung.html>.