

VERBANDS NEWS



© Petko Beier

So findest du stets genug Motivation

So findest du den passenden Trainer

So findest du alles Wissenswerte

Informationen aus den Landesverbänden



Bitburger 00
Deutsche Triathlon Union



Deutsche
Triathlon Union

DANKE!



2020 ist für uns alle anders verlaufen als gewünscht.
Es war ein Jahr der Enttäuschungen und Unwägbarkeiten.

Doch durch unseren gemeinsamen Einsatz und Zusammenhalt
haben wir im Sommer und Herbst Triathlon erlebbar gemacht.

Daher möchten wir euch **Athlet*innen**,
euch **Veranstalter*innen**,
euch **Kampfrichter*innen**,
euch **Trainer*innen** und
euch **Ehrenamtler*innen** und
unseren **Sponsoren & Partnern**
für eure Geduld, eure Kreativität und
euren Einsatz für

#TriathlonD

DANKE sagen.



triathlondeutschland



Deutsche Triathlon Union



germantriathlon

triathlondeutschland.de



Liebe Sportler, liebe Triathlonfreunde,

als ich das letzte Mal das Vorwort der DTU-Verbands-News geschrieben habe, im Spätsommer 2019, standen wir noch unter dem Eindruck des Sportgroßereignisses „Die Finals“ in Berlin. Jenes Event, das in großartiger Weise die Deutschen Meisterschaften von gleich zehn olympischen Sportarten zusammengebracht hat. Ich schrieb von der fantastischen Atmosphäre, der großartigen Plattform für unsere Sportart und der Begeisterung der Hobbyathleten, die zum Teil zum ersten Mal an einen Triathlon teilgenommen hatten. Damals freute ich mich auf eine genauso großartige Saison 2020. Doch dann kam Corona – und alles wurde anders. Die vergangenen Monate waren für viele Menschen kräftezehrend, aufreibend und haben uns allen einiges abverlangt. Natürlich verlief auch das sportliche Triathlonjahr für viele von Ihnen enttäuschend. Ziele mussten immer wieder verschoben und irgendwann ganz aufgegeben werden. Das zu akzeptieren und zu verarbeiten, ist sicherlich nicht einfach.

Trotz aller Niedergeschlagenheit: Wir sollten mit Blick auf den Triathlon versuchen, das Positive aus diesem Jahr mitzunehmen. Sei es, dass ab dem Sommer wieder Wettbewerbe stattfinden konnten. Sei es, dass wir unserem Körper ein wenig Wettkampfpause geben konnten und in den kommenden Jahren vielleicht umso leistungsfähiger sind. Sei es, dass wir den Spaß am Sport wieder mehr ausleben konnten.

Gerade die Wiederaufnahme des Wettkampfbetriebs im Sommer war ein wichtiges Zeichen, ja ein notwendiges Zeichen für unseren Sport. Wir haben gesehen, was möglich ist und konnten wertvolle Erfahrungen dazu sammeln, wie bestimmte Vorgaben und Regeln eingehalten werden, damit sichere Wettbewerbe stattfinden können. Natürlich wird ab dem 1. Januar 2021 nicht wieder alles so sein wie 2019. Aber es gibt einige Hoffnungsschimmer, die uns frohen Mutes auf das kommende Jahr blicken lassen – das gilt für das Leben im Allgemeinen und den Triathlon im Speziellen.

Unsere Sportart zeichnet sich von Anfang an durch eine Vielfalt an Veranstaltungen aus: große und kleine Rennen, Wettkämpfe in Großstädten und in ländlicher Idylle, Wettbewerbe im Triathlon, Duathlon, Swim & Run und weiteren Ausdauerkombinationen. Lassen Sie uns – bei aller Vorsicht, die wir in den kommenden Wochen und Monaten sicherlich noch walten lassen müssen – nicht verängstigt sein, sondern mit Zuversicht gemeinsam alles dafür tun, dass wir auch in Zukunft eine solche Vielfalt schätzen dürfen. Denn all diese Veranstaltungen, ob groß oder klein, begeistern die Menschen und sind eine großartige Werbung für unseren großartigen Sport – ähnlich wie es die „Finals“ 2019 in Berlin waren.

Gerade in dieser von Ängsten und Gesundheitsgefährdung geprägten Zeit benötigen wir unseren geliebten Ausdauersport für eine bessere Lebensqualität und für unser geistiges sowie körperliches Wohlbefinden.

Ich wünsche Ihnen allen ein frohes Weihnachtsfest, einen guten Start in das neue Jahr und alles, alles Gute für 2021.

Ihr



Prof. Dr. Martin Engelhardt
[DTU-Präsident]



ZURICH®



CASTELLI

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Interview mit dem Sportpsychologen Christian Hoverath

SO BLEIBST DU STETS MOTIVIERT

Was macht man, wenn im Training mal die Motivation fehlt? Welche Tipps gibt es für Athleten, die ungern alleine trainieren? Und was macht man, wenn man endlich mehr als nur Trainingsweltmeister sein möchte? Wir haben mit Christian Hoverath, Sportpsychologe und Hobbytriathlet, über das Thema Motivation im Allgemeinen und in der Corona-Zeit im Speziellen, über die verschiedenen Motive des Sporttreibens und über das Nicht-Ausreizen der Leistungsfähigkeit im Wettkampf gesprochen.

Christian, Du bist selbst aktiver Triathlet und kennst als Sportpsychologe viele Tricks und Kniffe. Fällt es Dir trotzdem manchmal schwer, Dich zum Training zu motivieren?

Ich bin ein Bewegungstyp, ich brauche die Bewegung, um ausgeglichen zu sein. Daher fällt es mir leicht, mich zum Sport zu motivieren. Vor zwei Jahren hatte ich jedoch mit einer Verletzung zu kämpfen, da sind mir natürlich motivationale Ziele in Form von Wettkämpfen weggebrochen.

Wie hast Du darauf reagiert?

Ich probiere in solchen Situationen andere Dinge aus. Ich bin schon immer im Winter gerne klettern gegangen. Ich habe die Situation dann einfach genutzt und bin im Sommer vermehrt geklettert.

Vermutlich hat jeder schon einmal erlebt, dass die Motivation fürs Training nachlässt. Was mache ich in solch einer Situation?

Man sollte erst einmal schauen, warum die Motivation plötzlich weg ist. Liegt es an Übertraining? Hat man sich verheizt? War die Saison zu lang? Dann sollte ich mir auf jeden Fall erst einmal eine Pause gönnen. Und dann kann ich mich fragen, warum ich den Sport mache, was mich antreibt? Der Erfolg? Der Spaß? Die Jagd nach Bestzeiten? Sich diese Frage zu beantworten, hilft in der Regel, um einen Weg aus dem Motivationsloch zu finden. Gerade im Breitensport ist es wichtig, den Spaß am Sport zu behalten.



Wie wichtig ist Sport für die Psyche?

Der Mensch ist ein Bewegungstier. Er ist nicht dafür gemacht, zu sitzen. Wir brauchen Bewegung, um abends erschöpft zu sein und schlafen zu können. Bewegung hilft uns, um klar zu denken. Beim Sport lösen wir viele Probleme, weil wir klarer denken oder nicht mehr allein daran denken und so andere Lösungswege ermöglichen. Außerdem hat Sport einen enormen Wert für die Gesundheit – gerade in Zeiten wie diesen. Deshalb ist es umso wichtiger, sportlich aktiv zu bleiben.

Warum fällt es trotzdem manchen Menschen so schwer, sich zu bewegen?

Menschen sind Gewohnheitstiere. Es fällt ihnen schwer, Strukturen zu durchbrechen. Wenn ich es gewohnt bin, nach der Arbeit auf die Couch zu fallen und Fernsehen zu schauen, bedarf es einer enormen Anstrengung, aus diesen Abläufen wieder herauszukommen. Sporttreiben wäre eine Verhaltensänderung und ist dazu auch noch anstrengend. Veränderungen sind immer mit Aufwand verbunden.

Im Winter sind nicht nur Veränderungen schwerer, gefühlt fällt es vielen Athleten auch schwerer, sich zum Training aufzuraffen.

Im Sommer ist es natürlich durch die Lichtverhältnisse leichter, sich zum Training zu motivieren. Athleten, die im Februar oder März ihren Hauptwettkampf haben, können sich aber im Winter genauso motivieren. Es ist also schwer, so etwas an einer Jahreszeit festzumachen. Es hängt eher damit zusammen, was jemanden antreibt. Ist es der Spaß an der Bewegung und der Gesundheitsaspekt? Ist es der Leistungsgedanke? Oder ist es die soziale Komponente?

Das muss ich also für mich herausfinden?

Ja, wenn ich die Motivation aus der sozialen Komponente ziehe, kann ich versuchen, vermehrt Trainingseinheiten in der Gruppe oder zumindest mit einem Trainingspartner zu absolvieren. Das ist natürlich in der Corona-Situation nicht einfach. Brauche ich die Motivation durch das Messen mit anderen, kann ich schauen, wie ich die Vergleiche mit anderen hinbekomme. Eine Möglichkeit im Winter sind zum Beispiel Radrennen über die Onlineplattform Zwift. Im Winter gibt es aber auch noch ganz andere Möglichkeiten, die Motivation am Sport aufrechtzuerhalten.

Zum Beispiel?

Bewusste Pausen und damit auch der bewusste Weg zurück zum Sport. Wenn ich gerne koche, kann ich das genießen. Oder ich nehme mir die Zeit, um mich mit Mentaltraining oder Sporternährung auseinanderzusetzen, um sie dann beim Sport auszuprobieren und anzuwenden.

Gibt es viele Athleten, die aufgrund der Corona-Pandemie langfristig in ein Motivationsloch gefallen sind?

Natürlich sind einigen Athleten die Ziele weggebrochen. Im ersten Lock-down war vieles noch neu. Viele Athleten hatten Spaß daran, sich in neuen Dingen, wie etwa gemeinsamem Training über Onlineplattformen, auszuprobieren. Ich habe aus der Praxis jedoch den Eindruck, dass alle, die den Sport aus Lust am Bewegen machen, ihr Training weiter durchgezogen haben und diejenigen, denen es vor allem um die Leistung geht, Alternativen gefunden haben.

Warum gibt es Trainingsweltmeister, die im Wettkampf einfach ihre Leistung nicht abrufen können?

Zwischen diesen Situationen liegt ja ein großer Unterschied. Zum einen kann ich überprüfen, ob die Ziele, die ich mir für den Wettkampf gesteckt habe, überhaupt realistisch sind und zu meiner Trainingsleistung passen. Weiterhin kann der Aufmerksamkeitsfokus eine Erklärung bieten. Während ich im Training einfach im Hier und Jetzt bin, ist die Situation im Rennen eine ganz komplexe. Es stehen Zuschauer an und Athleten auf der Strecke, und plötzlich setzt das Konsequenzdenken ein. Das kann mit einer Furcht vor Fehlern verbunden sein oder dem Gedanken, ob ich nicht genug trainiert habe, weil ich überholt werde.

Was kann ich dagegen machen?

Ich kann mich fragen, was denn bei einem Fehler das Schlimmste wäre, was passieren würde oder mir sagen, dass ich den Starter auf der Laufstrecke sehen werde, falls er überzockt. In so einem Fall kann ein Training der Selbstgesprächskompetenzen helfen.

Eine gute Erklärung liefert auch das Stressmodell von Lazarus. Hier geht es im ersten Schritt um die Bewertung der Situation. Wenn ich den Wettkampf als bedrohlich bewerte und dann für mich auch noch das Gefühl habe, dass meine Ressourcen nicht ausreichen, um die Situation zu bestehen, dann entsteht Stress. Ich kann jedoch an dieser Wahrnehmung arbeiten und mir die entsprechenden Kompetenzen aneignen, um selbstbewusster zu werden und meine Fähigkeiten so zu bewerten, dass sie helfen, den Stresspegel runterzuregeln.

Ich kann also vom Trainingsweltmeister zum Wettkampfweltmeister werden?

Es ist auf jeden Fall möglich, mein Potenzial abzurufen, wenn ich ergründe, worin genau mein Problem liegt und ich daran arbeite.

ZUR PERSON

Christian Hoverath ist 37 Jahre alt und lebt mit seiner Frau und zwei Kindern in Wesel. Er ist selbst seit 2003 aktiver Triathlet. Zuvor gehörte er als Einrad-Sportler zur Weltklasse und gewann unter anderem zwei Weltmeistertitel. Aufgrund einer Knieverletzung musste er seine Karriere beenden, begann auf Anraten seines Arztes mit dem Schwimmen und fand so zum Triathlon.



© Privat

ON WIRD OFFIZIELLER SCHUHPARTNER DER DTU

Das Schweizer Performanceunternehmen On wird ab Januar 2021 offizieller Schuhpartner der Deutschen Triathlon Union (DTU). Für mindestens vier Jahre unterstützt On deutsche Sprint- und Kurzstanztriathleten in Training und Wettkampf. Bereits einige der absoluten Spitzen-Triathleten, wie Olympiasiegerin Nicola Spirig oder Weltmeister Javier Gómez, vertrauen auf die Laufschuh-Expertise von On, von der in Zukunft auch die DTU-Kader-Athleten und die Triathlon-Community in Deutschland profitieren können. Der 26-jährige Kaderathlet Jonas Breinlinger, der bereits seit Anfang des Jahres auf die On-Technologie setzt, freut sich über die Partnerschaft: „On steht für mich für Innovation, weil es eine ganz neue Art von Laufschuhen ist und die Technik stetig weiter verbessert wird. Mein Lieblingsmodell ist der Cloudflow, weil er sowohl für lange Läufe als auch für kurze, schnelle Laufeinheiten perfekt ist.“

Kaderathlet Jonas Breinlinger



© Marcel Hilger

„Du brauchst einen Trainer,
der zu dir passt.“



© Marcel Hilger

Interview mit Bildungsreferent Dennis Sandig

DIE TRAINERSUCHE IST WIE EINE PARTNERWAHL

Sind Trainer, die noch mit einer alten Stoppuhr am Beckenrand stehen, out? Sollte ich meinem Trainer sagen, dass meine Frau genervt ist, dass ich so viel trainiere? Ist mein Trainer überhaupt der richtige für mich? Fragen, die sich viele Athleten regelmäßig stellen. Mit Dennis Sandig, DTU Referent für Bildung und Wissenschaftskoordinator, haben wir über genau diese Fragen gesprochen und interessante Antworten erhalten.

Dennis, was macht gute Trainer aus?

(lacht) Das frage ich zu Beginn der Ausbildungen eigentlich immer die Trainer.

Dann musst Du ja ein paar gute Antworten parat haben.

Gute Trainer müssen alles können: Organisator, Pädagoge und Psychologe sein, im Bereich Trainingswissenschaften und Sportbiologie ausgebildet sein. Ganz wichtig bei Trainern ist, dass sie gut kommunizieren können, den Austausch mit den Athleten pflegen und sensibel sind – mitbekommen, wie es ihren Sportlern geht. Athleten sollten nicht unbedingt Intervalle laufen, wenn sie im Trainingslager schon zum Frühstück gehumpelt kommen. Und Trainer müssen sich immer wieder auf den neusten Stand bringen.

Wie wird man so ein Alleskönner?

Wir versuchen, den Trainern in unseren Ausbildungen beizubringen, dass lebenslanges Lernen ein ganz wichtiger Aspekt ihrer Arbeit ist. Trainer müssen verinnerlichen, dass das Lernen niemals aufhört und sie sich immer weiterbilden sollten.

Das heißt, jemand, der sich für den perfekten Trainer hält, wird niemals der perfekte Trainer sein, weil er sich nicht mehr weiterbildet?

Man sollte immer den Anreiz haben, besser zu werden, sich weiterentwickeln zu wollen und offen für Neues zu sein.

Es gibt Athleten, die kommen ohne Trainer aus. Kann das ein Erfolgsmodell sein?

Im Sport ist alles möglich. Der Vorteil eines Trainers ist, dass man ein kritisches Auge an der Seite hat, den Austausch, wenn etwas nicht funktioniert. Geht es darum, Parameter wie Kraft und Ausdauer zu entwickeln, kommt man ohne Trainer recht weit. Meine Empfehlung ist: Trainer als Partner im Sinne des Austausches sind nicht von Nachteil. Das gilt gerade für Breitensportler. Ein gutes Beispiel ist das Schwimmen. Dort können Trainer am Beckenrand beim Technikerwerb wirklich unterstützen. Und Trainer können mit ihrem Wissen den Trainingsplan auf Parameter wie Alltagsbelastung, auf die zur Verfügung stehende Zeit, auf die aktuellen Fähigkeiten und auf Stärken und Schwächen abstimmen.

Jüngere oder ältere Trainer. Zu wem rätst Du?

Ein klares Ja zur Erfahrung. Wenn man sich die Triathlon-Trainer in Deutschland anschaut, merkt man: Es gibt eigentlich nichts Wertvolleres, als von Trainern zu lernen, die viel Erfahrung haben. Frank Heimerdinger (seit Ende der 90er-Jahre am Stützpunkt in Neubrandenburg, Anm. d.

Red.) ist ein gutes Beispiel. Bei so jemandem zu lernen, ist mit das Größte, was es gibt. Und das kann auch keine Trainerausbildung ersetzen. Ob man eine alte Stoppuhr oder eine App nutzt, ist zweitrangig. Es gibt nicht Richtig oder Falsch, sondern Du brauchst einen Trainer, der zu Dir passt. Das ist viel entscheidender als die Frage Jung oder Alt.

Wie finde ich den richtigen Trainer?

Man muss nach dem passenden Partner suchen, das ist wie in einer Beziehung. Auf der neuen Webseite der DTU helfen wir dabei, passende Trainer zu finden. Es gibt eine Übersicht mit lizenzierten Trainern und die Möglichkeit, dass Trainer sich und ihre Stärken präsentieren. Außerdem haben wir eine Qualitätsoffensive gestartet. Mithilfe eines Gütesiegels soll die Qualität von Trainern aufgezeigt werden. Als Ergänzung dazu bekommen die ausgebildeten Trainer ein Shirt, auf dem die Qualifikation sichtbar wird.

Gibt es Tipps, die Du Athleten mitgeben kannst?

Wichtig sind Fragen wie: Wie sehr geht der Trainer auf mich und meine Problemstellungen ein? Ist er in der Lage, Feedback zu geben? Ist er aufmerksam im Training? Was niemals passieren darf, ist, dass ein Trainer am Beckenrand steht und Nachrichten auf seinem Handy liest oder sich anderweitig ablenken lässt. Trainer müssen während des Trainings präsent sein. Und wichtig ist, dass Trainer Rückmeldungen geben. Sind diese Punkte erfüllt, ist man als Athlet schon auf dem richtigen Weg.

Inwieweit sollte ich als Athlet meine Wettkampftermine mit meinem Trainer abstimmen?

Das ist unheimlich wichtig. Das sind die Ankerpunkte, um die ein Trainingsplan aufgebaut wird. Ansonsten funktioniert ein Trainingsplan nicht. Deshalb gehen Trainer-Athleten-Beziehungen auch in Richtung Partnerschaft: Trainer müssen einfach alles über Athleten wissen. Sie müssen wissen: Wann ist der Urlaub geplant, wann sind anstrengende Phasen auf der Arbeit und ob Partner Verständnis für den Sport haben oder nicht.

Kann das ein Vereinstrainer leisten?

Je größer die Trainingsgruppe, desto schwieriger ist das natürlich. Richtig gute Trainer sind jedoch in der Lage, zu sehen, welche Athleten einen aktuell am meisten brauchen.

Der Vorteil großer Trainingsgruppen ist ja das Mehr an Trainingspartnern.

Die große Stärke der Vereine ist, dass überhaupt Trainer da sind. Wenn ich einen Trainingsplan von einem Trainer bekomme, der mich auf eine Mittel- oder Langdistanz vorbereitet, dann steht der nicht am Beckenrand oder an der Laufbahn. Genau das bieten die Vereine: direkte Ansprechpartner. Es gibt in der modernen Triathlon-Welt aber auch sehr gute Möglichkeiten der „Fernsteuerung“ mit digitalen Trainingsplanungstools. Wenn eine Software Kommunikationstools beinhaltet und auch subjektive Belastungsparameter kennt, ist das ein probates Mittel der Trainingssteuerung.

Was können Trainer aus der Corona-Zeit mitnehmen?

Das Thema Online-Trainingsplanung hat an Bedeutung gewonnen. Aber auch digitale Trainingsformen sind wichtiger geworden. Man hat gemerkt, dass man auch miteinander oder gegeneinander Radfahren kann, wenn man nicht an einem Ort ist. Oder die Möglichkeit, dass man digital



Dennis Sandig,
DTU Referent für
Bildung und Wissen-
schafskordinator

zusammen Athletiktraining machen kann. Die Trainer haben versucht, das Beste aus der Situation zu machen und dabei die digitalen Möglichkeiten eingebunden.

Punkte wie eine digitale Trainingsplattform sind ein wichtiges Element in der Trainerarbeit für die Zukunft. Onlineplattformen zum Radfahren machen im Winter Sinn, wenn es draußen nass, kalt und dunkel ist. Aber Sport ist eben vor allem ein Miteinander, etwas Persönliches. Und so etwas geht im digitalen Raum nur zum Teil.

Welche Rolle spielt das digitale Lernen in Zukunft in der Trainerausbildung?

Corona funktioniert wie ein Katalysator für digitales Lernen und hat die Umsetzung vieler Ideen, die es bei uns schon gab, etwas beschleunigt. Kürzlich mussten wir aufgrund der Corona-Vorgaben die Präsenzphase der Trainerausbildung „Langdistanz“ komplett im digitalen Raum durchführen. Unsere Lernplattform ist dafür mit einem „Online-Kursraum“ ausgestattet worden, und so konnten wir das Wissen wie geplant vermitteln. Allerdings fehlen das Netzwerken und die Gespräche zwischendurch, die die Trainerausbildung ausmachen. Man muss deshalb auch ganz klar sagen, dass die digitale Ausbildung den Präsenzunterricht nicht komplett ersetzen kann. Aber wir sind davon überzeugt, dass eine Mischform die Zukunft der Trainerausbildung in der DTU sein wird.

Was heißt das für die Aus- und Fortbildungsangebote der DTU?

Wir werden verstärkt auf Blended-Learning-Formate setzen und Teile der Präsenzphase ins Netz verlegen. Man muss unterscheiden, was für digitales Lernen geeignet ist. Ein Athletiktraining beinhaltet auch immer, dass der Referent etwas vormacht. Das ist digital schwieriger. Grundlagen der Trainingswissenschaft hingegen sind relativ statisch. Das kann man wunderbar ins Digitale verlegen. Auch bei den Fortbildungsangeboten werden Online-Inhalte zum festen Bestandteil unseres Programms werden.

Das Fortbildungswochenende ist eine Erfolgsgeschichte. Warum wird es trotzdem Änderungen geben?

Wir ändern nichts, weil etwas schlecht gelaufen ist, sondern wir ändern etwas, um das Wochenende noch besser zu machen. Es geht darum, Themen im Sport anzusprechen, die uns zunehmend bewegen. Vor zehn Jahren (da fand das erste DTU-Fortbildungswochenende statt, Anm. d. Red.) hat beispielsweise noch niemand über Prävention sexualisierter Gewalt gesprochen. Jetzt ist das ein Thema, das unter den Nägeln brennt. Dann wäre es falsch, beim Alten zu verharren und nicht solche Themen aufzugreifen. Wir wollen stets aktuell bleiben und mit der Zeit gehen.

Daniela Bleymehl im Portrait

EINE SACHE DER PERSPEKTIVE

© Marcel Hilger



Daniela hat noch einige sportliche Träume

Wenn man mit Daniela Bleymehl über das (Sport-)Jahr 2020 spricht, dann geht es natürlich vor allem um abgesagte Rennen, um Hoffnungen, die immer wieder enttäuscht wurden und um Kraft und Nerven, die das Jahr gekostet hat – ein Jahr, in dem vor allem das Training im Vordergrund stand. Wenn man mit Daniela Bleymehl über das (Sport-)Jahr 2020 spricht, dann geht es aber auch darum, dass sie es genossen hat, mal weniger zu reisen und mehr Zeit mit der Familie zu verbringen und darum, Zeit für eher ungewöhnliche Momente im Leben einer

Leistungssportlerin zu haben: Sie ist zum Beispiel zusammen mit ihrem Mann auf den Mont Blanc, den höchsten Berg der Alpen, gestiegen.

Im Rückblick auf jenes (Sport-)Jahr ist es wie immer im Leben, es ist alles eine Sache der Perspektive. Und Daniela, seit ihrem elften Lebensjahr Triathletin und seit knapp zwei Jahrzehnten Leistungssportlerin, macht wohl das Vernünftigste, was sie tun kann. Sie wählt für 2020 eine Perspektive, die ihr viel positiven Ermessensspielraum lässt: „Vielleicht kann ich ja in zehn Jahren sagen, dass ich meine Karriere um ein Jahr verlängern konnte, weil es meinem Körper guttat, in einer Saison mal keine drei Langdistanzrennen zu absolvieren.“

Daniela Bleymehl, 32 Jahre alt, befindet sich, wie man so schön sagt, im besten Langdistanz-Alter. Vielleicht hat ihr die Corona-Pandemie eines der besten Jahre ihrer Karriere gestohlen, vielleicht tat ihr ein Jahr ohne große Rennen psychisch und physisch auch gut. Man weiß es (noch) nicht. Was man ebenfalls (noch) nicht weiß: Vielleicht hat sie die besten Jahre ihrer Karriere noch vor sich. Stellt man sich die Karriere von Daniela Bleymehl als eine mathematische (Erfolgs-)Kurve vor und blendet das Jahr 2020 einfach mal aus, dann ist diese Kurve zuletzt angestiegen, stark angestiegen. 2018 hat sie die Challenge Roth und den Ironman Italien gewonnen, 2019 siegte sie bei drei Mitteldistanzrennen, holte sich unter anderem auch den Deutschen Meistertitel über die Mitteldistanz. Bei ihrem zweiten Start bei der Ironman-WM auf Hawaii im Vorjahr erreichte sie als Neunte ein Top-Ten-Resultat. Es waren die zwei bislang besten Jahre ihrer Karriere.

Was man, beziehungsweise sie, ebenfalls weiß: dass noch Potenzial vorhanden ist. „Das perfekte Rennen hatte ich noch nicht“, sagt Daniela. Selbst bei ihren bislang besten Wettkämpfen, etwa dem Sieg in Roth oder dem Top-Ten-Ergebnis auf Hawaii, gab es viele Dinge, die nicht gut liefen. Und entsprechend hat Daniela, die sich natürlich bewusst ist, dass das Warten auf das perfekte Rennen eine unendliche Geschichte sein kann, noch Träume: den Ironman in Frankfurt, ihr Heimrennen, zu gewinnen, bei der Challenge Roth noch einmal auf dem obersten Siegerpodest zu stehen, auf Hawaii unter die besten Fünf zu kommen, im Idealfall aufs Podium.

Auf dem Weg zu diesen Zielen und Träumen scheint Daniela Bleymehl in den vergangenen Jahren ihr Erfolgsrezept, die richtige Balance zwischen Leistungssport und Privatleben, zwischen Verbissenheit und Lockerheit, zwischen Genuss und Verzicht, gefunden zu haben. Triathlon ist ihr Leben, Leistungssport ihr Beruf. Aber sie hat auch erkannt, dass es wichtig ist, sich mal Auszeiten zu nehmen, dass es auch „andere Sachen im Leben außer dem Sport“ gibt. Ihre Familie, ihr Sohn und enge Freunde spielen eine sehr große Rolle. Vor zehn Jahren, so erzählt sie, habe sie das Preisgeld nach einem Wettkampf genommen und sei zum nächsten Rennen geflogen. „Damals musste ich auf niemanden Rücksicht nehmen.“ Mit der Verantwortung setzte ein Umdenken ein. Ein Umdenken, das ihrer Leistungsfähigkeit anscheinend nicht geschadet hat. Im Gegenteil.

Ihr ist es wichtig, zu erwähnen, dass sie sich noch lange nicht am Ende ihrer Karriere sieht – trotz und gerade wegen Corona. Sie sagt, sie genieße ihr Leistungssport-Leben immer noch sehr, auch nach so langer Zeit. „Ich finde es toll, draußen zu sein, mir die Zeit frei einzuteilen“, sagt Daniela. Triathlon ist noch immer ihr Lebensmittelpunkt. „Ich bin noch nicht an den Punkt gekommen, an dem es keinen Spaß mehr macht, mich jeden Tag zu quälen“, sagt sie.

UPDATE

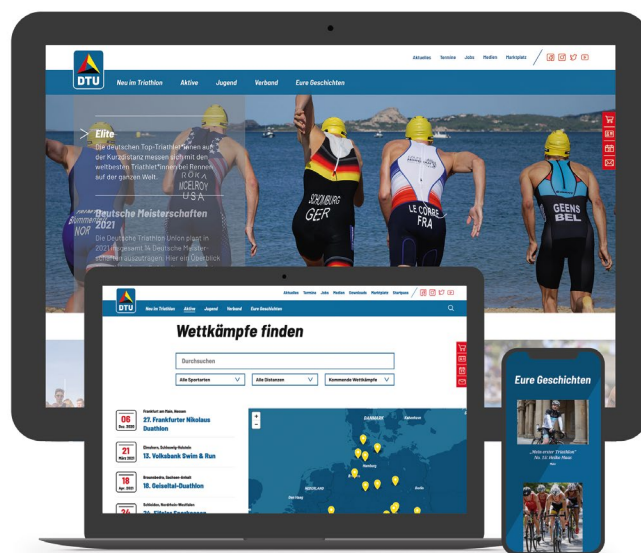
DTU-WEBSITE MIT NEUEM DESIGN UND NEUER STRUKTUR

Die offizielle Website der Deutschen Triathlon Union (DTU) hat eine Generalüberholung erhalten. Unter www.triathlondeutschland.de ist die neue Seite ab sofort verfügbar. Die Handhabung für die Nutzer wurde weiter vereinfacht, Design und Struktur auf den neuesten Stand gebracht. Zudem gibt es einige Neuerungen.

„Unsere Website ist eine der wichtigsten Plattformen in der Außen-darstellung des Verbands, sozusagen seine Visitenkarte. Daher haben wir die Seite nach fünf Jahren, sowohl was das Design als auch was die Funktionalität betrifft, auf den neuesten Stand gebracht. Dabei haben wir auch die Struktur neu gestaltet, damit sich Nutzer einfacher auf der Seite zurechtfinden“, sagt Eva Werthmann, DTU-Pressesprecherin und Leiterin Kommunikation, und fügt hinzu: „Die neue Website soll unsere gewachsene Community informieren und ihr als Serviceplattform dienen, aber auch inspirieren. Andererseits wollen wir auch diejenigen abholen, die noch nie einen Triathlon absolviert haben. Sie finden wichtige Informationen, Tipps und auch Inspiration, um das Projekt ‚Mein erster Triathlon‘ anzugehen.“

Beliebte Bereiche wie der DTU-Veranstaltungskalender sind weiter verbessert worden. So können Triathleten nun auf einer Landkarte im Veranstaltungskalender erkennen, wo genau das Event stattfinden soll. Der „Marktplatz“ ist ein neues Tool, mit dem die Nutzer in Zukunft un-

tereinander Triathlon-Equipment kaufen und verkaufen können. „Ich könnte mir vorstellen, dass das vor allem für die Sportler interessant ist, die gerade erst mit Triathlon begonnen haben und noch nicht so viel Geld für neues Material ausgeben möchten“, sagt Werthmann.



ZURICH UND DTU LAUNCHEN „HERZSCHLAG TRIATHLON“

EINE ONLINE-VIDEOSERIE ÜBER DIE FASZINATION TRIATHLON UND DIE DEUTSCHE TRIATHLON-NATIONALMANNSCHAFT.



„Herzschlag Triathlon“ begleitet die Athlet*innen der DTU-Triathlon-Nationalmannschaft über die nächsten Monate, im Alltag zu Hause, in Trainingslagern und bei Wettkämpfen. Die Zuschauer erhalten dabei exklusive Einblicke in das Leben der Triathleten und sind hautnah dabei beim Wettstreit um die zwei noch ausstehenden Tickets für die Olympischen Spiele in Tokio, die Ende Mai 2021 unter den Mitgliedern der Triathlon-Nationalmannschaft vergeben werden. Das Auftakt-Video stellt zunächst einmal die Sportart Triathlon vor und ist auf den Social-Media-Kanälen der DTU und der Zurich-Versicherung bereits zu sehen. Schaut einfach mal rein!

News aus den LANDESVERBÄNDEN

BADEN-WÜRTTEMBERG



info@bwtv.de | www.bwtv.de

TOUR-ERFAHRUNG FÜR DEN BWTV-KADER

Der neue Sportreferent des BWTV hat einen umfangreichen Erfahrungsschatz im Weltklasseradsport. Johannes Fröhlinger tritt am 01.01.2021 die Nachfolge von Dorit Hartmann an und wird die Landestrainer am Landesleistungszentrum in Freiburg unterstützen. Johannes Fröhlinger, der neue Sportreferent des BWTV, war 13 Jahre Radprofi bei verschiedenen Teams (zuletzt Team Sunweb), hat vier Mal an der Tour de France (beste Platzierung 2009 war ein 3. Etappenplatz), einmal beim Giro d'Italia sowie zehn Mal an der Vuelta a España teilgenommen. Der gebürtige Gerolsteiner hat letztes Jahr seine aktive Karriere beendet und wohnt in Freiburg. Er arbeitet seitdem für die baden-württembergischen Radsportverbände als Trainer im Nachwuchsbereich und absolviert derzeit die Ausbildung zum A-Trainer Radsport.

Der 35-Jährige wird sich im BWTV schwerpunktmäßig um das Radtraining am Stützpunkt kümmern sowie administrative Aufgaben bei der Lehrgangs- und Wettkampforganisation des Kaders übernehmen. Parallel zu seiner 75 %-Stelle beim BWTV wird er den Diplomtrainer-Studiengang an der Sporthochschule in Köln besuchen. „Triathlon hat mich schon immer interessiert, daher ist diese Stelle für mich ein idealer Einstieg ins Berufsleben nach meiner Radsportkarriere“, meint Johannes und freut sich auf die kommenden Aufgaben. Sehr zufrieden zeigt sich auch

BWTV-Präsident Bernhard Thie mit dem neuen Mitglied im BWTV-Leistungssportteam: „Mit Johannes haben wir einen Mitarbeiter gewonnen, der uns mit seiner leistungssportlichen Erfahrung auf Weltklasseniveau neue Impulse geben kann, um unsere erfolgreichen Kaderathleten noch besser zu machen.“

Johannes Fröhlinger, der neue Sportreferent des BWTV



© privat

GLÜCKLICHE UND ZUFRIEDENE TRIATHLETEN

Die vier Wettkämpfe, die im September dann doch noch stattgefunden hatten, verliefen erfolgreich und man sah in viele glückliche Athletengesichter. Beim Kreissparkassen Triathlon in **Sindelfingen** (Orga-Chefs Karen + Axel Stahl) waren 500 Teilnehmer am Start, in

Winnenden beim Wunnebad Swim&Run (Nicole Wöllner) 250, darunter auch 115 Kinder und Jugendliche. Den Steinheimer **mz3athlon** „shorti“ (Achim Seiter) absolvierten ebenso 140 Triathleten wie den **Kraichgauman** Crossduathlon in Östringen (Christian Huth + Torben Baptist).

Alle vier Organisationsteams hatten sich im Vorfeld intensiv mit den geltenden Hygienevorschriften auseinandergesetzt und entsprechende Konzepte entwickelt, so gab es Einzelstarts (4er-Wellenstart in Östringen), die Wechselzonen waren großzügig angelegt und auf die sonst übliche Bewirtung wurde schweren Herzens verzichtet. Im Rückblick bleibt festzuhalten, dass die Organisatoren hervorragende Arbeit geleistet haben und die ausgearbeiteten Hygienekonzepte griffen. Die Athleten hielten sich diszipliniert an die Vorgaben und hatten letztlich trotz allem großen Spaß daran, ihren Sport unter Wettkampfbedingungen absolvieren zu können.



© Armin Reiner

Die Triathleten waren trotz schwieriger Bedingungen voll motiviert: Bundesliga-Triathlet Max Fetzer beim Ausstieg in Winnenden

TRAINER-AUS- UND FORTBILDUNG TEILS ONLINE

Die erneuten Einschränkungen im November machten dem BWTV einen dicken Strich durch die geplanten Trainer-Aus- und Fortbildungsmaßnahmen, da die Sportschulen wieder geschlossen wurden. Für den Trainer-C-Aufbaulehrgang wurde kurzfristig aber ebenso eine Online-Alternative entwickelt wie für die Leistungssportkonferenz. Lediglich der Trainer-C-Grundlehrgang wurde nach Absprache mit der Sportschule komplett ins nächste Jahr verschoben.

RUNDUM GELUNGENER ASSISTENZ-ÜBUNGSLEITERLEHRGANG

Mit von langer Hand vorbereitetem Hygienekonzept, sehr guter Zusammenarbeit mit der Stadtverwaltung Heitersheim und toller Mithilfe des Tri-Teams ist es gelungen, am 04.10.2020 einen rundum gelungenen Assistenz-Übungsleiterlehrgang in Heitersheim durchzuführen. Landestrainer Martin Lobstedt war für den Theorie teil zuständig, die praktische Umsetzung von Trainingsinhalten in den Disziplinen Radfahren und Laufen wurde den 13 Teilnehmern sehr anschaulich durch die C-Trainerin und ehemalige Kaderathletin Sarah Wilm vermittelt.

ALB-GOLD TRIATHLONLIGA 2021

Obwohl das Triathlontraining und das Vereinsleben seit Anfang November wieder sehr eingeschränkt sind, gehen die Planungen für die Saison 2021 der ALB-GOLD Triathlonliga natürlich weiter, und die Ligaleitung sowie die Veranstalter sind sehr zuversichtlich, dass diese auch stattfinden wird. Erfreulicherweise kann trotz der zu erwartenden Einschränkungen und der damit verbundenen vorsichtigen Planung der Organisatoren vor Ort pro Liga mit vier Wettkämpfen gerechnet werden. Eine aktuelle Übersicht gibt es auf der Homepage des BWTV unter ALB-GOLD Triathlonliga.

BAYERN

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



ZWEI WORKSHOPS FÜR EINSTEIGER 2021 GEPLANT

Unter dem Motto „So geht Triathlon“ plant Stefan Pohl, der Breitensportbeauftragte des BTV, zwei Workshops für Einsteiger. Am 17./18.04.2021 geht es zwei Tage lang um die absoluten Grundlagen des Triathlons. Das Angebot wendet sich speziell an Erwachsene, die in jede der Disziplinen bereits eigenständig hineinschnuppert, aber noch nie einen Triathlon gemacht haben. Am 12./13.06.2021 folgt der Aufbau-Workshop, der auf Basis des Grundlagen-Workshops jene Themen praxisnah behandelt, die sowohl im Training als auch im Triathlon-Wettkampf noch bestehende Routine- und Wissenslücken füllen. Beide Angebote finden an der Sportschule Oberhaching statt. Ausführliche Informationen finden Sie unter btv-info.de.



„So geht Triathlon“ – Aufbau-Workshop

NEUZUGÄNGE AM BUNDESSTÜTZPUNKT TRIATHLON NÜRNBERG

Der Bundesstützpunkt (BSP) Triathlon in Nürnberg wächst. In der neuen Saison ergänzt der ehemalige Profitriathlet **Johnny Zipf** das Trainerteam. Zudem zieht es zahlreiche Nachwuchs- und Profisportler nach Nürnberg. Sowohl die Gruppe der Sportschüler der Bertolt-Brecht-Schule (BBS), die der leitende Stützpunkttrainer Jugend und Junioren Stephen Bibow betreut als auch die Trainingsgruppe der Älteren rund um Roland Knoll wird größer. „Wir freuen uns, dass Spitzensportler und junge Talente gleichermaßen so großes Interesse daran zeigen, am BSP zu trainieren“, sagt Vizepräsident Leistungssport Thomas Burger.



15 Jahre lang war Johnny Zipf Profisportler. Zu seinen größten Erfolgen zählten der Vize-WM-Titel in der Juniorenklasse 2005 und die Deutschen Meister-Titel im Triathlon (2013) und Duathlon (2017). Während seiner Zeit als Profi sammelte er zahlreiche Erfahrungen in der deutschen und französischen Triathlon-Bundesliga und im internationalen Spitzensport. Dieses

Wissen will der 34-jährige Triathlon-B-Trainer, der bereits seit 2018 in der Metropolregion Nürnberg zu Hause ist, an den Nachwuchs weitergeben. Mit Cosima Rau (TB Erlangen), Isabel Altendorfer (FC Seeshaupt), Justus Oeckl (CIS Amberg) und Ben Kaufmann (Gealan TriTeam Hof) leben vier Schüler neu im Internat der BBS und trainieren am BSP. Nach ihrem Abitur in diesem Jahr bleibt die 17-jährige Kadersportlerin Amelie Hanf (LV Deggendorf) der Trainingsgruppe treu und absolviert in der Geschäftsstelle des BTV ein Jahr im Bundesfreiwilligendienst.

In der Gruppe von Roland Knoll trainieren ab sofort weitere Spitzensportler, die aus ganz Deutschland nach Nürnberg kommen: Lars Pfeiffer sowie Bianca und Rico Bogen zieht es in die fränkische Metropole.

PHILIPP HEIDER KOMMISSARISCHER VIZEPRÄSIDENT

Nach einer coronabedingten Absage des Verbandstags tagte das Präsidium des Bayerischen Triathlon-Verbands am Freitag, den 23.10.2020 in einer Online-Konferenzschaltung. In der Sitzung wurde bis zu den ordnungsgemäßen Neuwahlen Philipp Heider (Trisport Erding) kommissarisch zum Vizepräsidenten benannt. Zudem wurde beschlossen, dass der Verbandstag bis auf Weiteres verschoben wird. Eine Neutermiierung erfolgt, sobald eine sichere Durchführung möglich scheint. Sollte dies bis Ende Februar 2021 nicht möglich sein, wird eine Online-Variante geprüft. Bereits seit April 2020 ist Philipp Heider im Präsidium des Bayerischen Triathlon-Verbands als Schriftführer aktiv. Der 38-Jährige wird das Amt des Schriftführers weiterhin ausüben, bis die Position neu besetzt ist. Vorbehaltlich seiner Bestätigung durch den nächsten Verbandstag wird Philipp Heider darüber hinaus nun gemeinsam mit dem Präsidenten Gerd Rucker bis zu den ordentlichen Neuwahlen die Geschicke des BTV leiten. Seine Schwerpunkte in der Position des Vizepräsidenten werden die Unterstützung der Medienbeauftragten und die Entlastung des Präsidenten bei administrativen und gelegentlich repräsentativen Aufgaben sein.

DER BTV SUCHT NACHFOLGER IN DEN POSITIONEN DER SCHRIFTFÜHRER UND VERANSTALTERVERTRETER

Im Präsidium des Bayerischen Triathlon-Verbands müssen zwei wichtige Positionen neu besetzt werden. Der BTV sucht Nachfolger in den Positionen der Schriftführer und Veranstaltervertreter (m/w/d), die mit Spaß an einer ehrenamtlichen Aufgabe und Verbundenheit zum Triathlon ihre Kompetenz und etwas Zeit einbringen möchten. Aufgrund der Berufung Philipp Heiders zum Vizepräsidenten ist das

Amt des Schriftführers zum nächstmöglichen Zeitpunkt kommissarisch neu zu besetzen. Veranstaltervertreter Martin Wunderlich steht zum nächsten Verbandstag mit Neuwahlen (voraussichtlich im Frühjahr 2021) nicht mehr zur Verfügung, sodass bereits jetzt ein Nachfolger gesucht wird. Da im Rahmen des Veranstaltertreffens keine Vorschläge zur Neubesetzung aus den Reihen der Veranstalter eingingen, sucht der BTV auf diesem Wege nach Interessierten. Bei Interesse oder Fragen steht die Geschäftsstelle des BTV gerne zur Verfügung. Alle Details zu den Positionen und Kontaktmöglichkeiten finden Sie in den PDF-Ausschreibungen auf der Website des BTV unter btv-info.de/positionen.

BERLIN

gfb@btv-info.de | www.btv-info.de



TEAM BERLIN AB 2021 MIT FRAUENMANNSCHAFT

Ab der Saison 2021 wird das Team Berlin durch die Frauen des SCC Berlin, Weltraumjogger, TuS Neukölln und BSV Friesen verstärkt. Drei Jahre nach dem Zusammenschluss der schnellsten männlichen Triathleten aus Berlin kommt das Projekt seinem Ziel, das Aushängeschild des Berliner Triathlonsports zu werden, einen großen Schritt näher. An den Start geht das Frauen-Team mit Unterstützung der Sponsoren und Lieblingsdrucker in der 1. Bundesliga, 2. Bundesliga Nord und in der Regionalliga Ost.

BERLINER TEAMS ÜBERZEUGEN IN SAARBRÜCKEN

Am zweiten September-Wochenende fand in Saarbrücken das dritte Rennen der diesjährigen 1. Triathlon-Bundesliga statt. Nach dem virtuellen Zwiftrennen und dem dezentralen Swim & Run war es der erste richtige Triathlon und gleichzeitig der Saisonabschluss. Mit dabei aus Berliner Sicht waren das Frauenteam vom TuS Neukölln und die Männer vom Team Berlin. Für die Neuköllner Frauen machten sich Sophia Weiler, Michelle Braun, Lara Ungewickell und Emma Thiele auf den langen Weg ins Saarland. Coronabedingt gingen die insgesamt gut 50 Starterinnen verteilt auf vier zeitlich getrennte Läufe auf die Strecke (Start jeweils alle 45 min). Geschwommen wurden 650 m im 50-Meter-Becken auf dem Gelände des Olympiastützpunkts Saarbrücken. Mit dem Rad ging es über 14 km auf einen sehr kurvigen Rundkurs und abschließend auf eine zweimal zu laufende



Sophia Weiler mit dem besten Tagesergebnis für Berlin auf Platz 12

wellige Runde über insgesamt 4,2 Kilometer. Die Berliner Frauen schlugen sich stark und konnten mit den Plätzen 12, 22, 29 und 44 in der Mannschaftswertung Platz 5 von 14 Teams erkämpfen. Bei den Herren traten Rico Bogen, Till Kramp, Benedikt Bettin, Simon Wendlandt und Philipp Dressel-Putz für das Team-Berlin an. Mit den Plätzen 14, 17, 43, 59 und 66 konnte sich das neu aufgestiegene Team auf Platz 9 von 15 einreihen, was bei der Leistungsdichte ein beachtlicher Erfolg für das noch junge Team ist.

SAISONABSCHLUSS DER 2. TRIATHLON-BUNDESLIGA NORD

Ein Tag nach dem Rennen in Saarbrücken machte die 2. Triathlon-Bundesliga Nord Station in Erkner (an der östlichen Stadtgrenze von Berlin). Für die Berliner Teams von der Startgemeinschaft TuS Neukölln/SCC Berlin (Frauen) und Team Berlin (Männer) bedeutete dies im Vergleich zu vielen anderen Teams eine recht kurze Anreise. Das ist auch mal schön. Geschwommen wurden knapp 600 Meter im etwa 19 Grad Celsius frischen Dämeritzsee (Neo war erlaubt). Es gab Wellenstarts, bei denen alle 30 Sekunden eine kleine Gruppe von Athleten auf die Strecke geschickt wurde. Dies entzerrte den Start erheblich, und es gab weniger Kontakte als gewöhnlich. Anschließend ging es auf eine 28 km lange Radrunde mit Windschattenverbot (was aber aufgrund der hohen Leistungsdichte nicht wirklich erkennbar war). Nach dem zweiten Wechsel folgte noch ein schneller 3,4-km-Lauf durch das Stadtzentrum von Erkner. Für die Berliner Frauen waren Sonja Bettge (Platz 11), Henriette Grassmann (23.), Marie Reichert (33.) und Debütantin Chiara Acampora (34.) am Start. Das Team sammelte wertvolle Erfahrung für das nächste Jahr. In der Gesamtwertung verpassten sie nur um einen Punkt den vorletzten Rang. Für die Männer vom Team Berlin gingen Maurice Witt (Platz 8), Marius Neuber (15.), Norman Fenske (29.), Florian Seifert (37.) und Lennart Tinz (69.) auf die Strecke. Sie konnten sich sehr gut behaupten und holten nach dem Sieg beim dezentralen Swim & Run diesmal den 5. Platz von 15 Mannschaften.



Bereit für die nächste Saison: Maurice Witt, Normann Fenske, Florian Seifert, Marius Neuber, Lennart Tinz

ALEXANDER-MAXIMILIAN ERNST HOLT IN TALLINN SEINEN FÜNFTEN KONA-SLOT

Bereits zum fünften Mal qualifizierte sich Alexander-Maximilian Ernst mit einem zweiten Platz in seiner Altersklasse beim Ironman Estland für die nächste Ironman-WM in Kona. Insgesamt gingen rund 800 Athleten in Tallinn an den Start, davon 64 in seiner AK (50–54). Wie gewohnt, kam Alexander als schnellster Schwimmer seiner Age-Group aus dem 16 Grad frischen Lake Harku. In einer Zeit von 57:50 Minuten lag er damit auf Platz 22 von allen Teilnehmern. Anschließend ging es auf eine zwei Mal zu absolvierende Radrunde, die Alexander in einem 38er-Schnitt absolvierte (4:43 Stunden). Das war wieder die beste Leistung in seiner AK, und somit konnte er seine Führung auf 13 Minuten ausbauen. Mit einem kontrollierten Lauf in 3:43 Stunden sicherte er sich souverän den 2. Platz in seiner AK. Herzlichen Glückwunsch!



Schnelles Rad mit kraftvollem Antrieb: Alexander-Maximilian Ernst mit der schnellsten Radzeit seiner AK

BRANDENBURG



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

TRIATHLON IM CORONA-JAHR 2020

2020 ist und bleibt ein durchwachsesenes Jahr für den Triathlon in Brandenburg. Aufgrund der zahlreichen Corona-Maßnahmen konnten Training und Wettkämpfe nicht wie geplant stattfinden, und es mussten diverse Veranstaltungen verschoben werden. Um hier nicht den Mut und die Motivation zu verlieren, sind Triathleten-Qualitäten gefragt: Geduld, Durchhaltevermögen und Flexibilität bzw. Spontaneität. Am Ende bleibt auch ein versöhnlicher Saisonabschluss mit spannenden Wettkämpfen in Erinnerung.

26. COTTBUSER TRIATHLON WAR EIN VOLLER ERFOLG

Mit einem schlüssigen Hygienekonzept und zusätzlichen Aufwendungen konnte am 05.09.2020 die Traditionsveranstaltung erfolgreich durchgeführt werden. Die Teilnehmer, das Orga-Team und auch der Schirmherr des Cottbuser Triathlons, Landrat Harald Altekrüger, waren mit der Veranstaltung sehr zufrieden. Da es in diesem Jahr insgesamt nur sehr wenige Wettkämpfe gab, war ein erlesenes Starterfeld zusammengekommen. Und es gab auch ein Novum: Erstmals wur-

den beim Cottbuser Triathlon durch die Nationale Anti-Doping-Agentur (NADA) Dopingproben genommen und damit ein Zeichen für einen sauberen Sport gesetzt. Die Siege im Hauptrennen mit 150 Teilnehmern holten sich Leann Dietzel (Norderstedt) und Till Kramp (Neubrandenburg). Der Cottbuser Simeon Schumann erreichte als einer der Jüngsten im Feld einen hervorragenden 11. Platz insgesamt und den 3. Platz in der Mitteldeutschen Meisterschaft. Am Nachmittag kämpften die jüngeren Nachwuchssportler ebenfalls um den Titel Mitteldeutscher Meister. Die Sportler des TSV Cottbus erkämpften insgesamt drei Silber- und zwei Bronzemedailen.



Impressionen beim Cottbuser Triathlon

2. F60-TRIATHLON IN LICHTERFELD

Am 06.09.2020 wurde vor der spektakulären Kulisse der alten Abraumförderbrücke F60 der 2. F60-Triathlon über die olympische Distanz ausgetragen. Auch hier wurde wochenlang am Hygienekonzept getüftelt und einiges geändert. Anders als in den vergangenen Jahren durfte dieses Mal kein Publikum in den Start-Ziel-Bereich. Das Anfeuern musste auf die Rad- und Laufstrecke verteilt werden. Neu war auch der rollierende Start, der bei vielen Teilnehmern gut ankam. Die ersten drei Athleten, die in den Bergheider See geschickt wurden, waren die beiden Profis Markus Thomschke und Franz Löschke sowie der Vorjahressieger Lukas Seifert. Als Erster aus dem Wasser kam Hannes Butters, der zehn Sekunden nach den drei Favoriten gestartet war. Auf der 40-km-Radstrecke durchs Lausitzer Tagebauebiet schob sich **Markus Thomschke** an die Spitze. Auf der anspruchsvollen Laufstrecke rund um die Abraumförderbrücke baute er seinen Vorsprung weiter aus und siegte mit deutlichem Vorsprung vor seinem Kamenzer Team-Kollegen Lukas Seifert, dicht gefolgt vom Finsterwalder Lokalmatador Franz Löschke. Bei den Damen legte die Vorjahressiegerin **Sophie Schumann** vom TSV Cottbus einen souveränen Start-Ziel-Sieg hin. Das Podium komplettierten Suse Koch (Potsdam) und Antonia Milowsky (Forst).



Schwimmstart beim F60-Triathlon

Am 12./13.09.2020 fand der 4. STADLER Erkner-Triathlon statt. Ein Highlight war in diesem Jahr der Start eines DTU-Bundesliga-Laufs. Das Hygienekonzept sah vor, dass Zuschauer sich nicht im Stadion, sondern entlang der Strecke aufhalten durften. Zum Ausgleich wurde eine Liveübertragung des Zieleinlaufs auf Facebook angeboten. Und beim Schwimmen gab es einen „rolling start“, was bei den Teilnehmern gut ankam. Die landschaftlich reizvolle Radstrecke sowie die Laufstrecken wurden von den Teilnehmern insgesamt positiv bewertet. Mit einem tollen Feedback zur Veranstaltung geht es für das Orga-Team direkt weiter – der Triathlon 2021 ruft.

25. SPREEWALD-DUATHLON

Der Spreewald-Duathlon konnte in diesem Jahr nicht wie geplant im Mai stattfinden. Stattdessen bot das Team vom Triathlon Spreewald e. V. am 19.09.2020 den „langen Kanten“ über 16-84-5 km sowie tags darauf „kurze knackige“ Strecken über 5-21-5 km, 5-11-2 km und 2-11-1 km an. Über die lange Strecke setzte sich Lokalmatador Steven Bruschke aus Lübben vor Christian Tölg und Sebastian Blecke (beide aus Berlin) durch. Bei den Damen siegte Anja Kobs vom TSV Alling vor Livia Egger (Berlin) und Elena Berndt (Lehrte). Beim Volksduathlon über 5-21-5 km siegten Philipp-Johannes Müller (Görlitz) und Marie Reichert (Berlin). Auf den kürzeren Strecken über 5-11-2 km siegten Oskar und Edda Mainusch (beide Berlin) sowie über die 2-11-1 km Albert Mainusch (Berlin) und Melina Christoph (Cottbus).

VERBANDSTAG BTB VERSCHOBEN

Am 31.10.2020 sollte der jährliche Verbandstag des BTB stattfinden. Ebenso waren ein Veranstaltertreffen, eine Nachwuchs-AG sowie tags darauf ein Fortbildungstag geplant. Aufgrund der verschärften Corona-Maßnahmen mussten die Veranstaltungen leider verschoben werden. Ein Ersatztermin wird zeitnah bekannt gegeben.

BREMEN

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



GEWOBA CITY TRIATHLON: 8. AUGUST 2021

Der erste Online-Triathlon unter dem Motto **Allein und doch gemeinsam**, der am 09.08.2020 stattfand, war auch in der Nachbetrachtung ein großer Erfolg. Die vielen positiven Rückmeldungen sowie die große Menge an tollen Bildern und Videos haben die Organisatoren beflügelt, das Konzept auf die Abläufe für die Deutschen Meisterschaften auf der olympischen Distanz am 08.08.2021 anzupassen. In Kürze wird eine Anmeldung unter citytriathlon-bremen.de möglich sein. Im Gespräch erklärten Nina Schneidewind und Jan Brüning (Projektleitung der Spospom GmbH), dass die Weichen für die DM der Altersklassen gestellt sind. Besonders spannend ist noch die Örtlichkeit rund um die Großbaustelle „Zech-Ensemble am Europahafen“. Alle hoffen, dass die neuen Gebäude bis dahin fertiggestellt sind und eine beeindruckende Kulisse für den Wettkampf bieten. Auf das Organisationsteam

kommen noch einmal kurz vorher enorme Aufgaben zu, denn die alten Pläne, Aufbauanleitungen und Streckenverläufe müssen der neuen Situation angepasst werden. Daher sind Nina und Jan froh, dass sie auf bewährte Kräfte und treue Helfer zählen können.



Mit Blick auf die Großbaustelle:
Schwimmstrecke GEWOBA City Triathlon

EINHORN-TRIATHLON: 13. JUNI 2021

Andre Oellrich, der Chef des Triathlon Club Bremen, blickt optimistisch auf die kommende Saison. Mit seinen Mitstreitern wurden neue Ideen aufgegriffen, und die Suche nach einem neuen Austragungsort könnte dazu führen, dass es den 4. Einhorn-Triathlon im Bremer Stadtgebiet gibt. Wie genau der aussieht, wird sich dann zeigen. Den Termin könnt Ihr euch aber schon einmal notieren. Wir sehen uns am Sonntag, den 13.06.2021. Eine Anmeldung ist ab dem 01.12.2020 möglich.

TRIATHLON-JUGEND-TRAININGSLAGER 2021

In den Osterferien plant unsere Jugendtrainerin ein 9-tägiges Trainingslager auf Mallorca. Bisher haben sich 15 Kinder und Jugendliche im Alter von 10–16 Jahren angemeldet. Marie-Claire Haag wird dabei von zwei Trainern begleitet, die vor Ort eine lückenlose Betreuung und ein optimales Training gewährleisten. Alle hoffen natürlich, dass bis dahin die Pandemie so weit im Griff ist, dass diese Saisonvorbereitung stattfinden kann.

TRAINING UND TRAININGSLAGER 2021

In diesen schweren Zeiten ist eine Planung nicht einfach. Viele Vereine sind auf der Suche nach geeigneten Örtlichkeiten für das nächste Trainingslager, schauen dabei auf die Corona-Regeln und stellen sich darauf ein, dass die Camps nicht in gewohnter Weise durchgeführt werden können. Viele suchen dabei noch Unterkunfts- und Trainingsmöglichkeiten in Deutschland. Da der Wunsch nach Urlaub im eigenen Land inzwischen auch bei vielen „normalen“ Urlaubern vorhanden ist, wird es mit den zur Verfügung stehenden Hotels und Unterkünften knapp. Eine Liste von Unterkünften mit freien Kapazitäten kann beim Verfasser dieser Zeilen unter bernd.rennies@kabelmail.de angefragt werden.

VERBANDSTAG 2021

Die Präsidentin Karin Nitsch hat eine Prognose darüber erstellt, welche Einnahmen und Ausgaben im nächsten Jahr erwartet werden. Eine Anpassung der Beitragsordnung für 2022 ist unerlässlich, da die Rücklagen voraussichtlich bis Ende 2021 aufgebraucht sind. Auf der Präsidiumssitzung im Dezember wird ein Haushaltsplanentwurf mit und ohne Corona-Einschränkungen für 2021 präsentiert. Lehrwart Carsten Balschat und Christel Lau, seit nunmehr fünfzehn (!) Jahren Vizepräsidentin Finanzen, stehen nicht für eine Wiederwahl im Februar 2021 zur Verfügung. Die Vereine werden gebeten, passende Kandidaten bis zum Verbandstag vorzuschlagen. Aufgaben im Bereich Finanzen sind neben anderen die Verwaltung der Startpässe, Pflege der Mitgliederdatei sowie das Führen von Statistiken für DTU und HSB und Steuererklärungen im Drei-Jahres-Rhythmus. Das Amt Lehrwart umfasst im Wesentlichen die Vorbereitung und Durchführung der Triathlon-Trainer-C-Lehrgänge in Hamburg für etwa 15 bis 20 Personen (vermutlich erst wieder 2022).

Kampfrichter-Obmann Matthias Findorff berichtete vom Hamburg Wasser World Triathlon im Stadtpark, an dem nur die Elite teilnehmen durfte. Aus Sicht der Kampfrichter war der Wettkampf in Ordnung und zeigte, dass auch in Corona-Zeiten sportlich hochwertige Events durchgeführt werden können. Frauenwartin Kerstin Schomburg hat an einer HSB-Konferenz für Frauen im Sport teilgenommen. Sie wird die Hamburger Triathlonvereine um eine Übersicht des Anteils der Frauen im Verein und in den Ämtern bitten. Das Ziel des HSB ist es, den Frauenanteil sowohl unter den Mitgliedern als auch in den Führungspositionen zu erhöhen. Jugendwart Andi Rinke berichtet von 40 teilnehmenden Jugendlichen und Kindern bei der Swim-&-Run-Leistungskontrolle im Poseidonbad und im Volkspark. Er sieht die zukünftige Planung von Trainingslagern, Camps und Wettkämpfen eher bei den Vereinen als beim Verband.

TERMINE 2021

Der Elbtriathlon der Triabolas soll am 13.09.2021 stattfinden. Der 35. Run and Bike Hemdingen ist für den 09.05.2021 geplant. Der 25. Vierlanden-Triathlon findet voraussichtlich am 29./30.05.2021 statt.

KINDER-TRAINING TROTZ CORONA-EINSCHRÄNKUNG

Stefan Littig vom VAF hat sich die Mühe gemacht und einen Trainingsplan für Kinder zu Corona-Zeiten entworfen. Folgende Nachricht erreichte uns von Stefan: „Die Corona-Einschränkungen dürfen die Kinder nicht daran hindern, Sport zu machen. Das war mein erster Gedanke, als ich den Beschluss der Regierung hörte. Ein Gruppentraining wie bisher ist erst mal nicht möglich. Eine schnelle und unkomplizierte Idee muss gefunden werden, um die Kinder zu motivieren und zu begleiten. In den letzten Monaten hat sich die Qualität der Online-Meeting-Anwendungen deutlich verbessert. Mit ZOOM habe ich eine ideale Lösung gefunden, um die Kommunikation in

Wort und Bild aufrechtzuerhalten. Meine Angst, ob die Kinder mit der Technik umgehen können, verpuffte sofort nach dem ersten Meeting, denn die sind viel besser als ich im Umgang mit der neuen Technik! Damit war eine Kommunikationsplattform geschaffen.“ Mehr dazu auf der Homepage des Hamburger Verbandes.

HESSEN

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



EIN DANKESCHÖN ZUM JAHRESENDE

Ein außergewöhnliches Jahr geht zu Ende. Wir möchten das zum Anlass nehmen und allen Danke sagen, die versucht haben, das Beste aus den diesjährigen Umständen zu machen. Danke an die Veranstalter und Vereine, die alle bis zuletzt versucht haben, eine Veranstaltung – trotz aller Widrigkeiten – auf die Beine zu stellen, aber dann doch kapitulieren mussten. Danke an die Veranstalter in Lich, Büdingen, Dreieich, Münster und Kronberg, die es geschafft haben, einen Wettkampf zu veranstalten, und gezeigt haben, dass das auch in Corona-Zeiten funktionieren kann. Danke an alle, die verständnisvoll auf die Absagen von Veranstaltungen, dem HTV Cup und der Hessischen Triathlon Liga, reagiert haben. Viele haben auf die Erstattung ihrer Startgelder verzichtet und dadurch die Veranstalter unterstützt und ermutigt, im nächsten Jahr einen neuen Anlauf zu starten. Und last, but not least danke an alle Vereinsmitglieder, die ihren Vereinen treu geblieben sind und dadurch ein starkes Signal der Solidarität ausgesendet haben. Auch wenn uns die Corona-Pandemie derzeit weiter fest im Griff hat, besteht aufgrund der Entwicklungen neuer Impfstoffe der Anlass zur Hoffnung, dass das nächste Jahr besser wird. Bleibt gesund und zuversichtlich!

Euer HTV



Kronberger Bike & Run Jugend

MEISTERSCHAFTEN, HESSISCHE TRIATHLON LIGA UND HTV CUP

Die Planungen zur Ligasaison, zu den Hessischen Meisterschaften und dem HTV Cup 2021 laufen derzeit auf Hochtouren. Aufgrund der ungewissen Aussichten für 2021 müssen viele Eventualitäten be-

dacht werden, was intensive Gespräche mit allen Beteiligten erfordert. Sobald die Termine feststehen, werden wir diese auf der Verbandshomepage veröffentlichen.

NACHWUCHSSICHTUNG AUF DAS FRÜHJAHR VERSCHOBEN: KADER WIRD KOMPLETT ÜBERNOMMEN

Der Landeskader aus dem Jahr 2020 sowie die E-Kaderathleten der Jahrgänge 2007 werden in den Landeskader 2021 übernommen. Die geplante Sichtung am 08.11.2020 wurde aufgrund des Lockdowns abgesagt. Alle Athleten, die sich zur Sichtung angemeldet hatten und noch keinen Kaderstatus haben, können bei einer Sichtung – im Frühjahr 2021 – bei Erreichen der Normzeiten zusätzlich in den Landeskader nominiert werden. Die Sichtung wird durchgeführt, sobald es das Pandemie-Geschehen wieder zulässt. Die Normzeiten sind auf der Verbands-Website zu finden.



Bei der Kadersichtung im Frühjahr müssen die B-Jugendlichen 3.000 Meter auf der Bahn laufen.

VERANSTALTER FÜR SCHULSPORT-WETTBEWERB GESUCHT

Um den Schulen in Hessen 2021 schulsportliche Wettbewerbe im Rahmen von „Jugend trainiert für Olympia“ ohne weite Anreise bieten zu können, suchen wir noch weitere Eventveranstalter in Hessen, die eine Möglichkeit sehen, für Schulteams geeignete (Team-)Rennformate in ihr Programm zu integrieren. Geeignete Formate sind beispielsweise kurze Staffeln, auch im A-B-C-Format, Schüler-Einzelrennen oder Swim + Run-Rennen. Rückmeldungen und Fragen bitte per Mail an das Ressort Schulsport unter schulsport@hessischer-triathlon-verband.de und/oder Veranstaltungen unter veranstaltungen@hessischer-triathlon-verband.de.

HTV-FORTBILDUNGSREIHE: DREI VERANSTALTUNGEN IM VERGANGENEN JAHR

Mit drei Veranstaltungen für C-Trainer und interessierte Ausdauersportler bestückte der HTV sein Fortbildungsangebot. Virtuell ging es im Mai um die körperliche und mentale Stärke durch Yoga. Als Präsenzveranstaltung vermittelte Yoga-Lehrerin Stefanie Hagenlocher Ende August die Zusammenhänge zwischen Athletiktraining und Yoga. Wie die Leistung durch Sportmentaltraining beeinflusst werden kann, erfuhren die Teilnehmer am 30.10.2020 in Mühlthal.

C-TRAINER-AUSBILDUNG ABGESCHLOSSEN

24 Teilnehmer schlossen Ende November ihre C-Trainer-Ausbildung beim Hessischen Triathlon Verband ab. Eine Online-Prüfungsklau-

sur beendete den diesjährigen Lehrgang. Vorangegangen war eine Kompaktwoche Ende September: In sechs Tagen erweiterten die angehenden C-Trainer ihr Know-how der Trainingslehre im Radfahren, Laufen und Schwimmen. Die Rolle des Trainers, Trainingsplanung und das Kindeswohl standen auf dem reich gefüllten Ausbildungs-fahrplan. Zudem schrieben die angehenden Trainer eine Hausarbeit über trainingsrelevante Themen.

HESSISCHE MEISTERSCHAFTEN ÜBER DIE MITTELDISTANZ

Trotz Corona konnte am 20.09.2020 der Moret-Triathlon mit der hessischen Meisterschaft über die Mitteldistanz stattfinden. Nach 3:28:00 Stunden siegte **Paul Schuster** (REA Card Triathlon Team TuS Griesheim) souverän über die Distanz von 2 Kilometer Schwimmen, 84 Kilometer Radfahren und 16,4 Kilometer Laufen.

In den ersten beiden Disziplinen war Schuster mit Abstand der schnellste Athlet, lediglich im Laufsplit hatte der Zweitplatzierte Simon Huckestein (3:36:10 Stunden, Triathlon Wetterau) die Nase vorn. Vorjahressieger Michael Lik (Team Bad Orb – Gesund im Spessart) komplettierte das hessische Podium mit 3:37:53 Stunden. „Es war ein schönes Rennen, alles lief für mich nach Plan“, sagte Paul Schuster zufrieden.

Im Top-3-Feld der Frauen wurde **Laura Chacon** (Eintracht Frankfurt) mit 4:14:57 Stunden neue Hessenmeisterin. W40erin Katharina Grölz (REA Card Triathlon Team TuS Griesheim) katapultierte sich mit starkem Rad- und Laufsplit in 4:15:30 Stunden auf den zweiten Platz. Darmstadts Anne Hauck nahm die Bronzemedaille mit nach Hause.

Der Moret-Triathlon fand nach einem ausgeklügelten Hygienekonzept statt: Der Mund-Nasen-Schutz musste beispielsweise bis zum Schwimmstart getragen werden. Acht Athleten durften gleichzeitig in den 21 Grad warmen See laufen. Dies führte zu einer deutlichen Entzerrung auf der flachen Radstrecke. Am Radplatz in der Wechselzone war ausreichend Abstand zu jeder Seite gegeben.

MECKLENBURG-VORPOMMERN

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



VERBANDSTAG 2020

Im Oktober 2020 ist es dem TV-MV gelungen, den im März verschobenen Verbandstag des Landesverbandes unter strengen Hygieneauflagen nachzuholen. Neben der Entlastung des Vorstandes für 2019 wurde vor allem die Kampfrichterrichtlinie des Verbandes erneuert (ihr findet die erneuerte Richtlinie unter „Ordnungen“ auf triathlon-mv.de) und die Schaffung einer Minijobstelle in der Geschäftsstelle des TV-MV für 2021 beschlossen. Mit dieser neuen Stelle wird die telefonische Erreichbarkeit zu festgelegten Zeiten gesichert. Der nächste reguläre Verbandstag des TV-MV, dann wieder verbunden mit der Wahl des Präsidiums, ist für den April 2021 geplant.

MICHAEL RAELEERT SIEGT MIT STRECKENREKORD BEIM „HÄRTESTEN IM NORDEN“

Was für ein Rennen! Nicht nur, dass Tri Fun Güstrow mit seinem 28. Güstrower Cross Duathlon alle seine Veranstaltungen 2020 trotz Corona durchführen konnte, auch der 14 Jahre alte Streckenrekord wurde gebrochen. Michael Raelert (TG triZack Rostock) setzte sich gleich zu Beginn an die Spitze und lag anfangs noch leicht hinter dem Streckenrekord von Nils Schmiedeberg (Tri Fun Güstrow) aus dem Jahr 2006. Auf der 28 km langen Radstrecke näherte sich Raelert dann von Runde zu Runde an und knackte den Rekord bereits vor dem abschließenden 5-km-Lauf. Nach 1:46:47 Stunden unterbot er den alten Rekord um 9 Sekunden. Platz zwei ging an Frank Reimann (RSC Lüneburg) vor Mathias Schulz (TC FIKO Rostock). Der schnellste Radfahrer war Michael Raelert allerdings nicht. Die Staffel Kaifudreamteam mit dem Italiener Simone Latini und dem Güstrower Lukas Kuntermann war deutlich schneller. Auch wenn die Wechsel kürzer waren, so ist die Radzeit von etwas über 1:04 Std. von Lukas Kuntermann mehr als beachtlich. **Eike Liefke** von der HSG Uni Greifswald konnte ihren Sieg vom letzten Jahr wiederholen. Kathrin Lampe (SKV Waren) und Sabine Lengert (Berlin) folgten auf den Plätzen.

© Tri Fun Güstrow



Thomas Geyer (HSV Neubrandenburg) gewann die Jedermann-Distanz knapp vor dem Güstrower Christoph Haack. Claudia Klok (MC Pirate) gewann vor Claudia Klein aus Rostock. Alle Ergebnisse unter [trifun.de](https://www.trifun.de)

Sieger mit Streckenrekord:
Michael Raelert

KADERSPORTLER 2021

Coronabedingt hat der TV-MV seine Kadersportler aus einem Mix aus Ergebnissen des Vorjahres sowie dem dezentralen Kadertest im November benannt. Angeführt wird die Kaderpyramide weiterhin von Perspektivkaderathletin **Lena Meißner** (SC Neubrandenburg). Mit absolut überzeugenden Darbietungen bei DTU-Sichtungen und bei den wenigen ausgetragenen Rennen in 2020 konnte Till Kramp (ebenfalls SCN) den Sprung vom NK2- zum NK1-Kader schaffen. Weiterhin dem NK2-Kader gehören Lisa Heisig und Frederik Pilarski

(beide SCN) an. Dem D-Kader des Landes gehören im November 2020 11 Athleten des SC Neubrandenburg sowie 2 Athleten des TC FIKO Rostock an, dem E-Kader eine Neubrandenburger Athletin und ein Rostocker Athlet. Die komplette Liste findet ihr ständig aktualisiert unter [triathlon-mv.de](https://www.triathlon-mv.de) unter „Kader“.

Vom NK2- zum NK1-Kader:
Till Kramp

© SC Neubrandenburg



NIEDERSACHSEN

info@triathlon-niedersachsen.de



DEUTSCHER TRIATHLON-NACHWUCHSTRAINER 2019 KOMMT AUS NIEDERSACHSEN

Dr. Jonathan Pargätzi (37) von RSC Lüneburg ist von der Deutschen Triathlon Union zum Nachwuchstrainer 2019 ausgewählt worden. „Es ist eine Auszeichnung für den Leistungssport in ganz Niedersachsen“ – mit diesen Worten würdigte TVN-Präsident Winfried Barkschat Pargätzis Leistung im Rahmen der Ehrung.



Jonathan Pargätzi ist DTU-Nachwuchstrainer 2019

Mit der Auszeichnung würdigt die DTU jedes Jahr haupt- oder ehrenamtlich tätige Trainer, die besonders im Nachwuchs-Leistungssport herausragende Erfolge erzielt haben. Der promovierte Sportwissenschaftler Pargätzi besitzt eine hohe Fachkompetenz und qualifiziert sich ständig weiter. Zudem verfügt er über eine ausgeprägte soziale und pädagogische Kompetenz, die ihn zum Vorbild für die Jugend werden lässt, heißt es in der Laudatio. Dr. Jonathan Pargätzi hat es innerhalb weniger Jahre geschafft, in dem Breitensportlich orientierten Triathlonverein RSC Lüneburg eine Struktur zu entwickeln, die Nachwuchs-Leistungssport auf höchstem Niveau ermöglicht. In der Folge sind bereits drei Athletinnen und Athleten in den Landeskader berufen worden, davon sind mit Franka Rust und Fabian Schönte bereits zwei in der erweiterten deutschen Spitze angekommen. Einsatzbereitschaft, Organisationstalent und Führungsvermögen auf allerhöchstem Niveau zeichneten Pargätzi aus, betonte Barkschat: „Noch nie hat ein niedersächsischer Verein in solch kurzer Zeit derart professionelle Strukturen aufgebaut und zwei so erfolgreiche Nachwuchs-Athleten hervorgebracht!“

FRAUEN UND FAMILIE IM TRIATHLON STÄRKEN

Katja König (49), geprüfte Büroinrichterin und Planerin aus Hannover, ist die neue Beauftragte des TVN für Frauen und Familie. Diese Position hat es zuvor nicht gegeben. „Unsere Erfolge im Spitzensport sind ganz okay und zufriedenstellend“, sagt Verbandspräsident Winfried Barkschat. Auch im Engagement für unsere Sportart bei Schülern sei Niedersachsen mit dem Erfolgsprojekt „TRImaS – Triathlon macht Schule“ ganz vorne mit dabei. Gestärkt werden müsse der Einsatz für Frauen und Familien, die

künftig noch intensiver einbezogen werden sollen. Für entsprechende Angebote und deren Koordination ist ab sofort Katja König zuständig. Die Triathletin mit Ehemann und Tochter weiß, worauf es ankommt, wenn man selbst die Laufschuhe schnürt, das Neopren einpackt und das Rad am Autoträger befestigt, um zum Wettkampf zu fahren. Nämlich, dass die ganze Familie mitzieht und nicht genervt fragt: Wann kommst du wieder? Oder: Und was ist mit Essen?

Katja König liebt ihren Beruf, ist seit 20 Jahren im Innen- und Außendienst tätig. Auch bei ihrer neuen Aufgabe, das weiß sie jetzt schon, wird sie sicherlich viel unterwegs sein, Vereine beraten, Impulse geben, Veranstaltungen initiieren, Vorträge halten. Vieles gibt es schon, Vielversprechendes hat bereits begonnen. Ein bisschen koordinieren, vernetzen, von guten Beispielen lernen, Aktivitäten bündeln kann nicht schaden. Ihre sportlichen Interessen sind vielseitig und begannen als Jugendliche mit Reitsport. Später ist sie zum Fitness-Ausdauersport gekommen. Seit 2015 begeistert sie sich für den



Triathlon-Sport und startet für Hannover 96 Triathlon. „Für die Zukunft als Beauftragte wünsche ich mir, anregende Impulse anbieten zu dürfen, die Sport und Spaß verbinden. Ich freue mich auf meine neue Aufgabe und darauf, mit sportlich interessierten, aktiven Menschen interessante Ideen zu entwickeln.“

Katja König, Beauftragte des TVN für Frauen und Familie

ERSTE TRIMAS-AKTIVITÄTEN NACH LOCKDOWN

Direkt nach den Sommerferien konnte TRImaS (Triathlon macht Schule) mit seinem Programm „WIR machen DICH ... stark durch Triathlon!“ an den Schulen im Braunschweiger Land beginnen. An den Grundschulen Fömmelse und Remlingen (Landkreis Wolfenbüttel) sind in der Nachmittagsbetreuung jeweils Triathlon AGs für interessierte Schüler der 2. bis 4. Klasse gestartet. Mit viel Spiel und Spaß an der Bewegung werden die Grundlagen für altersgerechtes ausdauerhaftes Schwimmen, Radfahren und Laufen gelegt. Mit Rad-ABC, Parcours-Fahren, aber auch rasanten Staffeln steigern die Kinder ihr Vertrauen in den sicheren Umgang mit dem Rad. Auch das Laufen kommt dabei nicht zu kurz. Bike & Run, Duathlon – einzeln, im Team oder als Staffel – sorgen stets für Begeisterung auf dem Schulhof. An



TRImaS: Die Schüler sind mit Begeisterung dabei.

zahlreichen weiteren Schulen im Braunschweiger Land sollen weitere Triathlon-AGs starten und das TRImaS-Programm ausgebaut werden. Das TRImaS-Projekt wird unterstützt von: Die Braunschweigische Stiftung, Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung, Stiftung Zukunftsfonds Asse und LandesSportBund Niedersachsen

SCHULSPORTWELTEN: TRIATHLON IM SCHULSPORT

In Kooperation mit dem LandesSportBund Niedersachsen ist eine fünfteilige Triathlon-Filmreihe unter der Moderation von Arnd Schomburg entstanden. Die Filmreihe zum Triathlon in der Schule gibt Anregungen für die Vermittlung dieser Sportart im Unterricht und als AG-Angebot. Bislang wurden zwei Filme veröffentlicht.

Triathlon im Schulsport #1 – Einführung

schulsportwelten.de/video/triathlon-im-schulsport-1-i-einfuehrung

Triathlon im Schulsport #2 – Schwimmen

schulsportwelten.de/video/triathlon-im-schulsport-2-i-schwimmen

UND DANN WAR DA DOCH NOCH EINE LANDESMEISTERSCHAFT ...

Man konnte es fast nicht glauben: In diesem sportlich unschönen Jahr gab es doch tatsächlich noch etwas Erfreuliches! Der TVN konnte mit Unterstützung des sehr engagierten Orga-Teams (!) des TSV Germania Helmstedt unter der Leitung von Christoph Eberle das problematische Jahr 2020 mit einer Landesmeisterschaft abschließen! Das kann unter den bekannten Rahmenbedingungen gar nicht genug gewürdigt werden. Dazu passt das Verhalten aller Teilnehmer (nur sie, die Offiziellen und Organisatoren und Helfer waren zugelassen): Abstände wurden weitestgehend eingehalten, der Gesichtsschutz wurde immer getragen, eine Ausnahme gab es natürlich während des Wettkampfes. Sogar nach Verlassen des Zielbereichs wurde wieder der Mund-Nase-Schutz getragen. Dazu passte das Finisher-Geschenk, das gleich dafür verwendet wurde. Auch eine Idee! Mit einer „Corona-Siegerehrung“ (Präsentation der AK-Sieger auf den Siegerpodesten mit 2 m Abstand seitlich, Fotos machen und dann nach vorn kommen und die dort vom TVN-Beauftragten Ligawesen und LM bereitgelegten Medaillen und Präsente (TVN-Handtücher) „abholen“. Die Urkunden müssen ausnahmsweise einmal selbst ausgedruckt werden. Gesamtsiegerin bei den Damen wurde **Karina Burchardt** vom ASC Göttingen vor Naima Madlen Diesner und Tomma Feltgen, beide ebenfalls vom ASC. Gesamtsieger bei den Herren wurde **Garvin Krug** vom ESV Eintracht Hameln vor Frank Reimann vom RSC Lüneburg und Mirko Witte vom ASC Göttingen.

SAVE THE DATE

14.03.2021	Kampfrichter-Ausbildung
06.04.2021 – 11.04.2021	Triathlonlerlebniscamp in den Osterferien (ab 12 Jahre)
10.07.2021	Tag des Sports in Niedersachsen in Cuxhaven (TVN-Beteiligung)
17.10.2021 – 24.10.2021	Trainer-C-Ausbildung (Teil 1)
27.11.2021	TVN-Verbandstag

3. JUGENDCAMP IM RAHMEN DER RUHR GAMES 2021

Gläser sollten in den aktuellen Zeiten eher als halbvoll denn als halbleer betrachtet werden. Daher ist nach aktuellem Stand auch das größte internationale Sport- und Kulturfestival im Herzen Europas datiert: die Ruhr Games 2021 in Bochum vom 03.–06.06.2021. Aus Anlass dieses Sport-Events veranstaltet die Sportjugend NRW, der auch die Deutsche Triathlonjugend angehört, ein Jugendcamp, zu dem der NRWTV ganz herzlich einladen möchte. Dieses findet vom 01.06.2021 bis zum Ende der Ruhr Games statt. Das Jugendcamp ist ein Treffpunkt für junge Heranwachsende aus der ganzen Welt, die durch das gemeinsame Engagement im und beim Sport zusammenfinden sollen. Stichworte, die das Event umschreiben, sind: „Come together“ – „Be United“ – „Be Olympic“ – „Be Utopic“ – „Be RuhrGames“ – „Be part of it“. Das Programm verspricht unersetzliche Erfahrungen rund um das Herzstück des Jugendcamps, das „United Village“. Dieses wird ein Ort sein, an dem alle Teilnehmer sich wohlfühlen, neue Freunde kennenlernen und die gemeinsame Zeit im Camp erleben und feiern können. Informationen und Anmeldung unter: Johannes.Klamet@lsb.nrw.

SSF BONN ERHALTEN „DAS GRÜNE BAND FÜR VORBILDICHE TALENTFÖRDERUNG IM VEREIN“

Eine hohe Auszeichnung für die Schwimm- und Sportfreunde (SSF) Bonn: Vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und der Commerzbank sind sie in diesem Jahr mit dem „Grünen Band“ ausgezeichnet worden. Das Grüne Band ist ein Förderpreis für den Nachwuchsleistungssport im Verein und wurde zum 34. Mal vergeben. Insgesamt 50 Vereine erhielten dieses Jahr die mit 5.000 Euro dotierte Auszeichnung. „Ausgezeichnete Arbeit sollte auch ausgezeichnet werden, und das haben wir jetzt erreicht. Darauf sind wir wirklich stolz. ‚Das Grüne Band‘ und die finanzielle Unterstützung können wir nicht nur gut gebrauchen, sondern diese Auszeichnung stellt auch eine großartige Wertschätzung für alle Trainer, Betreuer und Helfer dar, die uns meist ehrenamtlich unterstützen und sich mit großem Einsatz für den Verein engagieren“, erklärt Ingo Lochmann, Abteilungsleiter der Triathleten bei den Schwimm- und Sportfreunden.



DIE BONNER NACHWUCHSARBEIT IST SEIT 2004 DIE BASIS VIELER ERFOLGE IM JUNIOREN- UND SENIORENBEREICH

Die Förderprämie soll unmittelbar in die Jugendarbeit der Abteilung fließen und weiterhin ein umfangreiches Trainingsangebot mit qualifizierten Trainern sichern. 2004 starteten die SSF damit, junge Sportler für den Triathlonsport zu begeistern. Aus den fünf Mädchen und Jungen der Anfangszeit ist bis heute eine Gruppe mit fast 100 Jugendlichen geworden. Auch die sportlichen Erfolge in der vormaligen Hauptstadt sind bemerkenswert. Denn in dieser Zeit konnte man mit dieser Basis und den sich daraus entwickelnden Athleten die Aufstiege in die 1. und 2. Triathlon-Bundesliga – sowohl bei den Herren als auch bei den Damen – realisieren. Auch bei den Deutschen Jugendmeisterschaften stellen die SSF Bonn oftmals die größte und eine sehr erfolgreiche Vereinsgruppe. Zudem haben die jungen Sportler in den letzten Jahren viele Podiumsplätze bei nationalen Meisterschaften gesammelt. Das erfreut natürlich auch Cheftrainer Christoph Grosskopf, der allerdings bei allem Streben nach Erfolg auf einen noch wichtigeren Aspekt verweist: „Wir wollen die jungen Sportler nachhaltig ausbilden und dafür sorgen, dass sie in ihren jungen Jahren verletzungsfrei bleiben und auch noch im späteren Leben Spaß am Sport haben.“

„Die Entscheidung der hochkarätig besetzten Jury trifft mit dem SSF Bonn einen wirklichen würdigen Preisträger. Herzlichen Glückwunsch von unserer Seite für den Preis, aber vor allem für die tolle Arbeit im Sinne des Sports im Allgemeinen und des Triathlons im Speziellen“, meint auch NRWTV-Präsident Burkhard Schmidt.

DER CORONA-WETTKAMPF-HERBST HATTE IN NRW IMMERHIN DREI EVENTS: RATINGEN, SCHLEIDEN UND MÜNSTER MACHEN HOFFNUNG AUF 2021

Das Jahresresümee für die allermeisten Sportler ist in 2020 vermutlich unbefriedigend: wenige bis keine Wettkämpfe und eingeschränktes Training innerhalb des Vereins und/oder der Gruppe. Zum Endspurt des leidigen Corona-Jahres fanden in NRW indes noch drei Wettkämpfe statt: der 12. Stadtwerke Ratingen Triathlon, der 23. Eifeler Crossduathlon in Schleiden und der zweite Wolbecker Kinder- und Jugend Swim & Run in Münster. Die drei Veranstalter haben mit Sicherheits- und Hygienekonzepten die jeweiligen Ordnungsämter überzeugt und so ihre Wettkämpfe realisieren können. Der Weg zu diesen Events war recht aufwendig, aber die durchweg positive Resonanz der Teilnehmerinnen und Teilnehmer entschädigte für die Mühen. In kurzen Statements berichtet das Trio von seinen speziellen Rennen.

EIFELER CROSSDUATHLON 2020 MIT 330 TEILNEHMERN

Hallo Urban, ab wann hat sich bei Euch die Planung des EXD neu orientiert?

Im Prinzip mit der ersten Phase der Pandemie im April. Konkrete Anpassungen erfolgten dann ab Anfang August: je nach aktueller Coronaschutzverordnung und mit ständigen Neuorientierungen. Das letzte Update erfolgte fünf Tage vor dem Rennen.

Habt Ihr zwischendurch an der Austragung gezweifelt?

Ich persönlich war im Sommer sehr unsicher, ob wir die Planung aufrechterhalten sollen. Meine Kollegen im Organisationsteam haben mich aber überstimmt (lacht). In den letzten vier Wochen vor dem Rennen wuchs dann noch mal die Nervosität, da nicht absehbar war, unter wel-

chen Bedingungen das Rennen stattfinden kann oder ob es komplett abgesagt werden muss. Das wäre für uns auch finanziell schwierig geworden, da wir bei einer Rennabsage alle Startgelder zurückgezahlt hätten.

Wie liefen die Kommunikationswege mit der Kommune und den Partnern?

Neu war dieses Jahr der rege Austausch mit dem Ordnungsamt und unserem Bürgermeister Ingo Pfennings. Der lief super. Ein Sponsor hat allerdings kurzfristig seine Unterstützung zurückgezogen, da er es für unverantwortlich gehalten hat, dass wir das Rennen durchführen. Das war schon eine Enttäuschung.

Wie waren die Rückmeldungen von den Teilnehmern nach dem Event?

Überwältigend! Das ist schon toll, wenn man so viele positive Rückmeldungen bekommt.

STADTWERKE RATINGEN TRIATHLON MIT 750 STARTERN

Mit Ausnahme der Sponsorenabsage machte auch Georg Mantyk die beschriebenen Erfahrungen.

Lieber Georg, wie lautet das Resümee für den Stadtwerke Ratingen Triathlon 2020?

Komplett positiv. Natürlich bedeutete die Halbierung der Teilnehmerzahl für uns einen finanziellen Schaden, aber die durchweg positiven Reaktionen, die wir von den Startern vor, während und auch nach dem Wettkampf erhalten haben, sind für Triathlonverrückte wie uns in Ratingen enorm viel wert.

Wie aufwendig war die Kommunikation mit den Behörden und den Partnern?

Die Partner waren schnell im Boot, vorbehaltlich der behördlichen Genehmigungen natürlich. Mit den Behörden war der Austausch erwartbarerweise intensiver. Unser Hygienekonzept hat aber schnell dafür gesorgt, dass der Stadtwerke Ratingen Triathlon grundsätzlich eine Freigabe erhalten hat. Die jeweiligen Landesverordnungen mussten wir indes jedes Mal abwarten und wieder neu umsetzen.

Ist Euer Konzept als Blaupause für andere Events zu sehen?

Jede Veranstaltung und jeder Ort hat eigene Voraussetzungen und eigene Besonderheiten. Insofern sind Konzepte schwer übertragbar. Allerdings denke ich schon, dass unser Konzept auch für andere Veranstalter eine Basis und eine Anleitung für ein Handlungskonzept liefern kann. Unsere wirklich aufwendigen Maßnahmen haben ja auch funktioniert und die zum Zeitpunkt des Stadtwerke Ratingen Triathlon strengen Regularien erfüllt. Immerhin war die Vorgabe des Ordnungsamtes, dass nicht mehr als eintausend Teilnehmer und Zuschauer erlaubt waren.

WOLBECKER KINDER- UND JUGEND SWIM & RUN MIT 85 STARTERN

Quentin, Ihr seid ein neuer Event im Kalender des NRWTV und wart gleich beim zweiten Mal besonders gefordert ...

Wir sind im Großen und Ganzen sehr zufrieden. Wir hatten mehr Teilnehmer als im Vorjahr. Die Veranstaltung ist gut über die Bühne gegangen, und wir konnten vielen Teilnehmern eine Freude bereiten. Den Aufwand, den die Umstellung auf ein coronakonformes Event bedeutet hat, haben wir dennoch massiv unterschätzt. Es waren viele Absprachen nötig, und man musste sich immer wieder Sorgen machen, ob ein kurzfristiger Anstieg der Fallzahlen die Veranstaltung verhindern würde.

Wie hat der Verein, wie haben die Mitglieder (und potenziellen Helfer) reagiert?

Der Verein hat die Veranstaltung von Beginn an unterstützt. Es gab sogar etwa vier Wochen vor dem eigentlichen Swim & Run eine kleine Testveranstaltung: als Swim-Run-Challenge im Rahmen des Trainingsbetriebs ausschließlich mit Vereinsmitgliedern. Da konnten wir Erfahrungen für den im September stattfindenden Event sammeln.

Die Hoffnung lebt also: Die Saison 2021 kann durchaus mehr Wettkämpfe bieten als das zu Ende gehende Jahr 2020.



NOMINIERUNGSKRITERIEN FÜR DEN NRWTV LANDESKADER 2022 UND DAS DTU-CUP-TEAM 2021

Die Qualifikationskriterien für den Landeskader 2022 und das DTU-Cup-Team 2021 waren bis Mitte November beschlossen worden und stehen auf der Webseite des NRWTV zur Verfügung (Nachwuchs -> Kader -> Nominierungskriterien). Die erschwerte Situation durch die Coronapandemie ist in die Beschlüsse integriert worden. Insgesamt stehen dem NRWTV 20 Landeskaderplätze zur Verfügung. Diese verteilen sich auf die Altersklassen „Jugend B“, „Jugend A“ und „Junioren“. Die exakte Zusammensetzung des Nachwuchsteams ist unter [nrw.tv](https://www.nrw.tv) zu finden. Für das NRWTV-DTU-Cup-Team 2021 gilt: Da im Jahr 2020 keine Wettkämpfe im DTU Cup stattgefunden haben, erhalten die Landeskader 2020 ein Startrecht für das Wettkampfsjahr 2021 im DTU Cup und bei den Deutschen Meisterschaften, auch wenn sie nicht in den Landeskader 2021 aufgenommen werden. Ansprechpartner beim Verband ist Dennis Krönkemeier, der gemeinsam mit Landestrainer Andy Bullock die Talente betreut: dennis.kroenkemeier@nrw.tv.

RHEINLAND-PFALZ

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



UND WIEDER NUR LAUFEN UND RADFAHREN

Nachdem die komplette Saison für den Nachwuchs des RTV ausgefallen war, konnten die Athleten im September und Oktober zumindest das Schwimmtraining wieder aufnehmen. Nach monatelangem Verzicht auf die Einheiten im Wasser mussten die Rückstände wieder aufgeholt werden. Doch schon Mitte Oktober zeichnete sich ab, dass es erneut zur Schließung der Bäder in Rheinland-Pfalz kommen wird. Die ersten Leistungssteigerungen waren

mal wieder umsonst, dazu wird der Rückstand auf die Athleten der Bundesstützpunkte, die weiterhin trainieren dürfen, immer größer. Die verständliche Angst vor dem sportlichen Absturz im kommenden Jahr lässt die Motivation der Jugendlichen auf einen Tiefpunkt sinken, obwohl es in den Sommermonaten zu sehr starken Leistungen im Radfahren und Laufen gereicht hat. Den meisten von ihnen fehlt aber seit November auch das gemeinsame Training, da in RLP derzeit nur maximal zwei Personen zusammen trainieren dürfen. Als Konsequenz aus dem erneuten Lockdown wurde die für November geplante Kadersichtung abgesagt, Gleiches gilt für alle Lehrgänge im Dezember und Januar. Das alljährliche Trainingslager in den Osterferien, schon in diesem Jahr ersatzlos gestrichen, wird im kommenden Jahr wohl in Deutschland stattfinden, da sich die Situation auf Mallorca noch nicht absehen lässt. Alles in allem sind das sehr düstere Aussichten für den Nachwuchssport in RLP. „Die DTU plant fest mit Wettkämpfen in der zweiten Jahreshälfte des kommenden Jahres“, meint auch Landestrainer Gerd Uhren, hoffend auf eine Saison 2021, „obwohl auch die Veranstalter in ihrer Planung noch sehr zurückhaltend sind.“

TRIATHLON IN CORONA-ZEITEN

Mit dem „**Kelten-Triathlon**“ des TV Rodenbach fand nun doch noch ein Ausdauerdreikampf in Rheinland-Pfalz statt. Statt normalerweise 72 Teilnehmern gingen unter Einhaltung der Hygienebestimmungen lediglich 34 Athleten an den Start im Waldfreibad Rodenbach. 300 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen wurden, eingeteilt in sechs Startgruppen, absolviert. In der Wechselzone wurden die Abstände eingehalten, auf der Radstrecke herrschte Windschattenverbot. Auf der Laufstrecke war Überholen erlaubt, gemeinsames Laufen jedoch nicht. Bei den Frauen setzte sich Angelika Markofsky (TV Forst) gegen Manuela Correc vom ausrichtenden TV Rodenbach durch. Simon Sokolsky (LSV 07 Ludwigshafen) siegte bei den Männern vor Rolf Schwarz (TV Forst), beide blieben als Einzige unter einer Stunde.

SAARLAND

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



C-TRAINER-AUSBILDUNG

Nach der teilweise coronabedingten Absage des C-Trainer-Lehrgangs 2020 ist für 2021 ein neuer Lehrgang geplant. Er umfasst insgesamt vier Wochenendtermine (jeweils Samstag 9:00 bis Sonntag 14:00) und findet im November/Dezember 2021 an der Hermann-Neuberger-Sportschule in Saarbrücken statt. Bei Interesse kann im Umfeld des Lehrgangs eine Ausbildung bzw. Auffrischung des DRSA Silber organisiert werden. Interessenten melden sich bitte frühzeitig unter der Adresse lehrwart@triathlon-stu.de.

VERANSTALTUNGEN 2021

Alle Veranstalter, die für 2020 ein Rennen geplant hatten, werden im nächsten Jahr wieder mit einer Veranstaltung dabei sein. Die Termine können in Kürze auf unserer Homepage eingesehen werden.

STOP-AND-GO

Nach der Sichtung am ersten Oktoberwochenende ging es für den Landeskader in eine kurze Saisonpause. Es galt, den Kopf freizubekommen, bevor im Winter wieder geschuftet wird. Doch kaum war das Training wieder angelaufen, mussten die Jüngsten, die Stützpunktgruppe, ihr gemeinsames Training wieder einstellen. Die Kaderathleten hatten das Glück, ihr Training unter Auflagen weiterführen zu können. So auch **Saskia Ney**, die wieder gut ins Training fand und erste kleine Fortschritte erzielte. Plötzlich musste sie jedoch eine Zwangspause antreten, eine Kontaktperson hatte sich gemeldet. Ab und zu wünscht sich jeder ein paar ruhigere Tage, aber ungeplant und kurz nach dem Wiedereinstieg waren sie noch nicht nötig. Sie genoss es, mehr Zeit mit der Familie zu verbringen, aber eine Ruhepause sollte man vergeblich suchen. Sie stellte ihre Zielstrebigkeit unter Beweis und nahm das Training auf der Rolle und die Athletik in Angriff. Zum Glück konnte sie nach kurzer Zeit in das gemeinsame Training mit den anderen Kaderathleten zurückkehren. Wieder in Gesellschaft zu trainieren, war eine echte Erleichterung, und mit Freunden wird es auch im Wasser bald wieder zur Hochform gehen.

SACHSEN

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



VERANSTALTERTREFFEN

Am 24.10.2020 trafen sich einige Veranstalter mit dem Präsidium des STV, um Rückschau auf die vergangene und Ausblick auf die kommende Saison zu halten. Einige Veranstalter waren per Videochat zugeschaltet. Das Treffen wurde durch den Sportlichen Leiter Harald Skopi des „Knappenman“ organisiert. Eine entscheidende Aussage war, dass ein von Konsens bestimmtes Miteinander dazu geführt hat, dass Wettkämpfe auch unter Pandemiebedingungen stattfinden konnten. Alle Veranstalter wollen an den bisherigen Terminen festhalten und entsprechende Konzepte erstellen. Veranstalter, die Hilfe bei der Erarbeitung von Konzepten für die kommende Saison benötigen, können über den Verband direkt Kontakt aufnehmen. Wir möchten uns auch auf diesem Weg noch bei den Veranstaltern um die Bemühungen sowie die Durchführung unter neuen, erschwerten Bedingungen bedanken.



Sachsenpokal des STV

BKK-VBU WIRD GESUNDHEITSPARTNER DES STV

Die BKK-VBU wird Gesundheitspartner für die Saison 2020/21. Wir begrüßen unseren neuen Kooperationspartner. Das Ziel ist es, in die Präventionsarbeit zu investieren. Davon sollen die Sportler des LSP und der TSPs vorerst auf den Gebieten Ernährungsberatung und Stressmanagement profitieren.

AKTIONSTAG „JUGEND TRAINIERT“ WAR EIN VOLLER ERFOLG

Für den Aktionstag „Jugend trainiert“ stellten unser Regionaltrainer Frederik Krause sowie Steffen Frei als Sportlehrer der Rudolf-Hildebrand-Schule einen Minitriathlon auf die Beine. Dieser fand als Teil eines Sporttages am Gymnasium in Markkleeberg statt und bot den Schülern der 5.-6. Klasse die Möglichkeit, in die Sportart Triathlon reinzuschnuppern – und das mit vollem Erfolg. Nach circa fünf Stunden Einsatz vor Ort haben 250 Schüler freudvoll und teilweise zum ersten Mal eine Form des Triathlons gemacht. Der Minitriathlon wurde passend zum Mixed Relay, das erstmals in Tokyo olympisch wird, als Staffelformat durchgeführt. In Gruppen von 7–9 Kindern durchliefen alle die folgenden Disziplinen: drei Bahnen Bankziehen, Wechsel zum Radfahren auf einer Wendepunktstrecke, Wechsel zum Lauf auf einer Wendepunktstrecke. Diese abgespeckte Variante ohne Schwimmen ist einerseits der Jahreszeit und andererseits der knappen Stationsdauer von circa 30 Minuten geschuldet. Das Resultat waren teilweise sehr kleine Abstände zueinander und ohrenbetäubendes Anfeuern der Teams im Kampf um Platz 1. Bereits jetzt wird über eine Wiederholung im nächsten Jahr nachgedacht, passend zum Olympia-Fieber.

MITTELDEUTSCHE MEISTERSCHAFT 2020

Viele sehnten sich nach einem Wettkampf, der endlich am 05.09.2020 in Cottbus stattfinden durfte – zudem ausgetragen als Mitteldeutsche Meisterschaft 2020. Gestartet wurde in Zehnerwellen alle zehn Sekunden. Somit konnte der Abstand beim Start gewahrt werden. Für einige Sportler, die vielleicht die Zweikämpfe im Wasser nicht mögen, bedeutete das ein „entspannteres“ Schwimmen. Somit war das Feld von Anfang an entzerrt. Eine gute Lösung. Nur im Ziel konnte der Erste sich nicht sicher sein, ob er sich den Sieg geholt hatte. Aber dank des Zeitnehmers waren die Ergebnisse schnell online und für jedermann ersichtlich. Unsere Athleten waren auch sehr erfolgreich. Die Mitteldeutsche Meisterschaft 2020 in der jeweiligen Altersklasse gewannen für Sachsen: Justus Töpfer (TRISars Markkleeberg e. V.), Jakob von Müller (SC DHfK Leipzig e. V.), Roman Kobylinski (SC DHfK Leipzig e. V.) und Paula Riedel (Athletico Leipzig), Till Altmann und Naja Eschler (beide: Triathlonverein Dresden e. V.) sowie Milena Lindner (SC DHfK Leipzig e. V.). Auch möchten wir uns beim Veranstalter, insbesondere bei Jörg Piazena, bedanken, der diesen Wettkampf dem Nachwuchs ermöglichte.

LSP-TRAINER ZU BESUCH BEI SPITZENTRAINER BERKHAHN UND WARNATZSCH

Über den Tellerrand schauen, um von den Besten zu lernen: Mit diesem Motto begab sich unser LSP-Trainer Jackie Heiner auf den Weg nach Magdeburg, um von den ganz Großen des deutschen Schwimmsports Bernd Berkahn und Norbert Warnatzsch zu lernen. Zurück kehrte unser LSP-Trainer Heiner mit einer Menge neuer Anregungen rund um die Trainingsplanung und -steuerung. Diese Offenheit belebt und fördert den deutschen Leistungssport.

SACHSEN-ANHALT

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

**ABSCHLUSS DER KURZ-SAISON IM HARZ**

Ein ausgeklügeltes Hygienekonzept, der enge Kontakt zu Behörden und Sponsoren, aber sicherlich auch der späte Termin im Jahr (Anfang September) sorgten dafür, dass die Wettkämpfe im Harz tatsächlich durchgeführt werden konnten. Die „Hölle von Q“ und die „Hölle von Q Special“ gehörten somit zu den wenigen nicht-virtuellen Wettkämpfen in der Bundesrepublik, die Triathleten aus allen Landesteilen anzogen. In der Startliste waren somit auch einige Top-Athleten zu finden, die in diesem Jahr nicht viele Gelegenheiten hatten, ihre Form unter Beweis zu stellen. Unter anderem begaben sich Willy Hirsch, Christian Kramer und Patrick Dirksmeier auf die knackige Mitteldistanz von Dittfurt über Thale nach Quedlinburg. Strahlender Sonnenschein und viele Zuschauer entlang der Strecke führten folglich fast zwangsläufig zu Spitzenzeiten. Den Sieg bei den Männern holte sich **Patrick Dirksmeier** in sensationellen 4:06:55 Stunden vor Marc Dülsen (4:11:38 Std.) und Christian Kramer (4:15:52 Stunden). Bei den Damen siegte **Dörte Zimmermann** (5:00:49 Stunden) vor Marie Alert (5:18:41 Stunden) und Manuela Süß (5:19:33 Stunden).

**Der Start zur „Hölle von Q“ erfolgte kurz nach Sonnenaufgang**

Neben starken Leistungen brachte der Wettkampf auch eine wichtige Erkenntnis: Die Hygienemaßnahmen machten ein neues Startprozedere notwendig. Es wurde ein Rolling-Start durchgeführt (Start in Vierergruppen im rund 30-sekündigen Abstand). Das Feedback der Teilnehmer war überwiegend positiv, sodass eine Fortführung in den kommenden Jahren in Betracht gezogen wird. Es scheint wohl doch nur ein Mythos zu sein, dass Triathleten die „Prügelei“ im Wasser mögen.

Am gleichen Tag fand dann auch die „Hölle von Q Special“ statt. Ein Triathlon für Menschen mit geistiger Behinderung, der in diesem Jahr zum zweiten Mal ausgetragen wurde und seine Starterzahlen gegenüber dem Vorjahr deutlich steigern konnte. Die Einzel- und Staffelfarther gingen auf eine Strecke von ca. 150 Meter Schwimmen, sechs Kilometer Radfahren und zwei Kilometer Laufen. Die Resultate können sich sehen lassen. Bei den Männern gewann Christian Mau in 28:00 Minuten, bei den Damen triumphierte Mandy Bauer in 39:32

Minuten. Die Resonanz macht deutlich, dass hier ein Potenzial vorhanden ist und durchaus weitere Wettkämpfe dieser Art veranstaltet werden können.

TVSA-HAUPTAUSSCHUSSTREFFEN – AUFGESCHOBEN IST NICHT AUFGEHOBEN

Am 10.10.2020 kamen die Mitglieder des TVSA zu ihrer Hauptausschusssitzung zusammen, um auf das Triathlonjahr 2020 zurückzublicken und die kommende Saison abzustimmen. Aus bekannten Gründen verlief das aktuelle Jahr allerdings nicht wie noch zum Saisonende 2019 gedacht und geplant. Auch wenn ein Großteil der Ziele nicht erreicht werden konnte, können erfreuliche Ergebnisse benannt werden: Die Festanstellung von Rene Gose in der TVSA-Geschäftsstelle wurde gesichert. Helmut Gericke erarbeitete einen Weiterbildungsplan für die Wettkampfrichterschulungen. Der Verband fungiert als Schnittstelle zwischen den Vereinen, der DTU, dem LSB und den Veranstaltern. Ein neuer Medienauftritt wurde realisiert. Das Training des Nachwuchses wurde online gesteuert und begleitet (insgesamt gibt es 40 Nachwuchssportler als Kader im Land). Bei den mitteleuropäischen Meisterschaften in Cottbus konnten zwei Nachwuchssportler Titel gewinnen. Nach dem Ausscheiden von T. Prochnow als Landesstützpunktleiter unterstützt Konrad Fiedler, ehemaliger Athlet und Sportwissenschaftler, als Ersatz. Sehr erfreulich ist, dass wir einen weiteren Landesstützpunkt in Eisleben-Sangerhausen aufbauen wollen. Im Verband bleibt man optimistisch. Nicht erfüllte Zielstellungen bleiben bestehen. Ganz oben steht dabei die Erreichung des Status als Fördersport- beziehungsweise Konzeptsportart. Weiterhin wird die 1.000-Mitglieder-Marke avisiert. Der Start von Kaderathleten bei internationalen Meisterschaften ist ebenso ein Ziel wie die Inklusionsförderung, das heißt weitere Wettkämpfe nach Vorbild der „Hölle von Q Special“ sind das Ziel.

Die wichtigste Aussage für die Athleten im Land ist sicherlich, dass im Jahr 2021 mehr Wettkämpfe stattfinden werden, auch wenn die Ausnahmesituation noch weiter fortbesteht. Beispiele wie die Triathlons in Oschersleben und im Harz haben gezeigt, dass eine Durchführung möglich ist. Wir wünschen allen Mitgliedern und Lesern eine angenehme Weihnachtszeit und einen guten Start für 2021.

Büll ist als niedergelassener Anästhesist und Notfallmediziner in seiner eigenen Gemeinschaftspraxis hauptsächlich am OP-Zentrum des Mare Klinikums in Kronshagen tätig und betreut dort unter anderem interdisziplinär Sportler unterschiedlichster Disziplinen. Die SHTU hat damit jetzt erstmals einen eigenen Verbandsarzt sowie ein unterstützendes Netzwerk von medizinischen Experten. Die Veranstaltung wurde vom Landestrainer Carsten Krömer moderiert und vom Präsidenten Kai Möller und Ehrenpräsidenten Bernd Lange begleitet. „Die medizinische und psychische Betreuung des Landeskaders soll mehr Struktur bekommen und weiterentwickelt werden“, sagt Carsten Krömer und fügt hinzu: „Ernährungsseminare, Mentaltraining und ärztliche Untersuchungen der Kaderathleten sollen die Sicherheit der Athleten erhöhen und die Prävention von Überlastungen und Verletzungen verbessern. Perspektivisch soll sich die Tätigkeit des medizinischen Netzwerks aber nicht auf die Betreuung des Landeskaders beschränken. Geplant ist, die angebotenen Lehrgänge durch Vorträge und Seminarangebote zu erweitern. Diese Angebote sollen sich dann auch ausdrücklich an Breitensportler und Agegrouper richten und sollen sich nicht nur um spezielle Fragen zur optimalen Ernährung für Sportler drehen, sondern auch Fragen wie bezüglich des Einstiegs als Nicht-Sportler oder des Wiedereinstiegs in den Triathlon beleuchten.“



Verbandsarzt Oke Büll ist selbst auch aktiver Triathlet.

SCHLESWIG-HOLSTEIN

geschaefsstelle@shtu.de www.shtu.de



MEDIZINISCHE BETREUUNG DES SHTU-KADERS WEITER VERBESSERT

Die SHTU geht neue Wege in der medizinischen Betreuung ihrer Kaderathleten und Aktiven. Auf Einladung von Landestrainer Carsten Krömer traf sich eine Gruppe von Medizinern, Therapeuten und Trainern, um ihre schon in den vergangenen Jahren geleistete Unterstützung und Betreuung des Landeskaders in Zukunft noch besser zu koordinieren und zu vernetzen. Zu diesem Zweck wurde auf dem Treffen beschlossen, für die Zukunft den Posten eines Verbandsarztes zu schaffen, der durch Oke Büll, selbst aktiver Triathlet und Trainer, bekleidet werden soll. Oke

SHTU-VERBANDSTAG MUSS VERSCHOBEN WERDEN

Wegen der Kontaktbeschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie musste der für Mitte September in Flensburg geplante SHTU-Verbandstag abgesagt werden. Ende Januar wird der SHTU-Vorstand die Lage neu bewerten und entscheiden, ob und wann ein neuer Termin angesetzt wird oder ob eine virtuelle Konferenz der SHTU-Verbandsvertreter angestrebt wird.

SHTU-JAHREBUCH 2020/2021 ERSCHEINT ZUM JAHRESWECHSEL

Die Corona-Pandemie hat im abgelaufenen Jahr auch den Triathlon gewaltig ausgebremst. Aber auch 2020 ist ein Jahr, an das erinnert werden soll und das dokumentiert wird. Das traditionelle SHTU-Jahrbuch gibt es also auch jetzt zum Jahreswechsel 2020/2021. Es fällt etwas dünner aus als zuletzt, aber es gibt einen bunten Überblick über die aktuelle Triathlon-Landschaft in Schleswig-Holstein mit Berichten über die wenigen Wettkämpfe, die real stattfinden konnten, sowie die verschiedenen Aktivitäten, mit denen die Vereine und auch der

Landeskader das wettkampfarme Jahr alternativ gestaltet haben. Das neue SHTU-Jahrbuch ist auch online unter shtu.de abrufbar.

FREUDE ÜBER NOMINIERUNG IN DEN BUNDESKADER

Julia Bröcker vom VfL Oldesloe freut sich über den nächsten Karriereschritt. Die 17-Jährige wurde von Bundestrainer Thomas Möller bei der Nominierung der Bundeskaderathleten mitbenannt. Die Triathletin aus Stormarn wird seit fast eineinhalb Jahren im Internat am Bundesstützpunkt in Potsdam von Oskar Tiex trainiert. Die Nominierung stellt für Julia einen Höhepunkt eines erfolgreichen Jahres dar – mit zwei starken internationalen Auftritten in Polen und in Tschechien, wo sie einen hervorragenden zweiten Platz belegte.



Julia Bröcker wurde für eine starke Saison belohnt.

PROJEKT „DEERNS: FRAUEN MACHEN TRIATHLON

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

staltern im Land sowie gesonderte mediale Begleitung wird intensiv nachgedacht und geplant. „Unser Appell gilt unseren Vereinen und Veranstaltern: Ohne eure Hilfe und Unterstützung werden wir bzgl. der Frauenförderung nicht weiterkommen. Deshalb rufen wir euch auf, uns bei dieser Herausforderung zu unterstützen. Nur gemeinsam werden wir den Mädchen- und Frauen-Triathlon in 2021 zu einer Erfolgsgeschichte machen“, sagt Harald Kitzel.

THÜRINGEN

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



EHRUNG FÜR TOM EISMANN

In einer Ehrungsveranstaltung im Planetarium in Jena wurde Tom Eismann – Landestrainer des Thüringer Triathlon-Verbands – mit der Trainerförderung 2020 der Stiftung Thüringer Sporthilfe ausgezeichnet. Der TTV gratuliert herzlich.

AUSZEICHNUNG „STERNE DES SPORTS“

Für das Projekt „Quarantathlon“ hat der Verein Triathlon Jena stellvertretend für das Team des TTV, dem Pradiestriathlon und dem Team Weimarer Ingenieure den ersten Platz bei den „Sternen des Sports“ Silber (Landesebene) für „beispielhaftes gesellschaftliches Engagement“ verliehen bekommen. Der TTV gratuliert dem Team um Rebecca Scriba, Matthias Weißbrodt, Tom Eismann, Maja Blümel, Folker Schwesinger sowie Ulrike und Christian Geßner für die tolle Idee und schnelle Umsetzung einer rundum gelungenen Wettkampfsreihe. Knapp 3.500 Teilnehmer aus Thüringen und dem gesamten Bundesgebiet bewältigten die neun Herausforderungen in 14 Wochen. Zu absolvieren waren verschiedenste Aufgaben rund um den Triathlonsport. Natürlich alles kostenlos, dezentral und unter Beachtung aller Hygieneschutzmaßnahmen. Das Projekt setzte sich bereits im Sommer auf Regionalebene durch („Sternen des Sports“ Bronze) und vertritt Thüringen nun beim Bundesfinale „Sternen des Sports“ Gold. Wir drücken die Daumen!

Impressum

DTU Verbands-News Winter 2020/2021

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: Petko Beier

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 (Jan 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>.