

# VERBANDS NEWS



Deutsche  
Triathlon Union



Deutsche  
Triathlon Union



©World Triathlon

**#sheINSPIRES**  
*Frauen im Triathlon*

## ENTDECKE UNSERE ANGEBOTE, AKTIONEN UND WISSENSWERTES

- **#sheInspires** im Podcast von sportingWOMEN
- **#sheInspires-Talk**  
Austausch von Frauen aus den Bereichen der Triathlon-Welt
- **Vereine, Communities und Initiativen für Frauen**



[www.triathlondeutschland.de/  
verband/sportentwicklung/gleichstellung](http://www.triathlondeutschland.de/verband/sportentwicklung/gleichstellung)

  
**ZURICH**

  
**Bitburger**  
0.0

  
**CASTELLI**

Gefördert durch:  
  
Bundesministerium  
des Innern  
aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



# Liebe Triathletinnen, liebe Triathleten,

die Europameisterschaften in München sind nun schon über einen Monat her, aber ich denke immer noch mit großer Freude an die herausragenden (Triathlon-)Tage in der bayerischen Landeshauptstadt zurück. Bei solch außergewöhnlichen Wettbewerben wie den in die European Championships eingebetteten Triathlon-Rennen dabei gewesen zu sein, war für jeden etwas ganz Besonderes: ob Starterin oder Starter, ob Helferin oder Helfer, ob Verantwortliche oder Verantwortlicher.

Die mitreißenden Wettkämpfe in München haben, auch dank des hohen Zuspruchs der Zusehenden vor Ort und an den TV-Geräten, eine enorme Strahlkraft und bieten dadurch auch eine große (mediale) Chance für unseren Sport. Sie helfen uns, dass Triathlon nicht nur ein Wochenende lang im Oktober auf der Langdistanz großflächig wahrgenommen wird, sondern geben Triathlon auch ein Gesicht über den Ironman Hawaii hinaus. Uns das sollte doch unser aller Ziel sein, egal, in welcher Rolle wir dem Triathlon verbunden sind.

Ich freue mich über die Erfolge der Athletinnen und Athleten der Deutschen Triathlon Union (DTU) bei den Europameisterschaften, über die Silbermedaille von Laura Lindemann und der Mixed Relay sowie über 27 Medaillen im Altersklassen-Bereich, dank derer Deutschland als erfolgreichste Nation im Age-Group-Bereich abgeschlossen hat. Ich freue mich aber auch darüber, dass sich der Triathlon in München als spannende, spektakuläre und zuschauerfreundliche Sportart präsentiert hat – mit einer Vielfalt, was Streckenlängen betrifft: die Elite-Rennen über die Olympische Distanz, die Sprintrennen der Altersklassen-Athletinnen und -Athleten, den Mixed-Relay-Wettbewerb der Elite über die Supersprintdistanz.

München und TriathlondDeutschland waren ein würdiger Gastgeber für vier Tage Ausdauerdreikampf-Spektakel, der Olympiapark ein nur schwer zu toppendes Veranstaltungsgelände. Bessere Werbung für unseren Sport geht kaum.

Oder doch? Ich bin mir sicher, dass wir im kommenden Jahr beim nächsten Heimspiel für deutsche Athletinnen und Athleten ähnlich berauschende Titeltage erleben werden: die Weltmeisterschaften in Hamburg vom 13. bis 16. Juli 2023 mit Titeltagen der Elite, der Junioren und der Altersklassen. Hamburg ist ein Ort mit großer Triathlon-Tradition. Jedes Jahr gehen hier viele Sportlerinnen und Sportler beim Ironman Hamburg und beim Hamburg WASSER Triathlon an den Start. Seit Jahren misst sich die Weltelite in den Rennen der World Triathlon Championships Series (WTCS). Außerdem fanden 2007 in Hamburg bereits einmalige Weltmeisterschaften statt. Hamburg ist also ein besonderer Triathlon-Ort, die WM 2023 ein Ereignis, das man sich nicht entgehen lassen sollte.

Ich freue mich bereits jetzt, viele von Euch im kommenden Jahr in Hamburg an der Startlinie zu sehen.

Euer Reinhold



[Reinhold Häußlein | Vizepräsident Leistungssport]



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Tipps von Steffen Justus für die Off-Season

## WENN TRAINING MAL NICHT TRAINING SEIN SOLLTE

Die Off-Season kann die schönste Zeit des Jahres sein – wenn man geduldig ist und weiß, die Zeit bestmöglich zu nutzen. Wir haben mit Steffen Justus, Bundesstützpunktrainer in Saarbrücken und ehemaliger Weltklasse-Athlet, über harte Einschnitte, Treffen mit Freunden und einen überraschenden Trip nach Kuba gesprochen.





© Jan Papenfuss



© Petko Beier

**Steffen, was war in Deiner eigenen Karriere das Coolste, das Du in einer Off-Season gemacht hast?**

*Puh, da gab es einige schöne Sachen. Nach dem letzten internationalen Elite-Wettkampf 2013 (Anm. d. Red.: Weltcup in Cozumel/Mexiko) bin ich zurück nach Deutschland geflogen. Dann hat mich ein Kumpel gefragt, ob ich nicht spontan mit ihm nach Kuba in den Urlaub*

*wolle. Also ging es wieder zurück nach Mittelamerika, und wir haben zwei Wochen am Stand gechillt. Wobei ich zu den Menschen gehöre, die einen großen Bewegungsdrang haben. Also sind wir auch ein bisschen gewandert.*

**Da sind wir schon bei einem spannenden Thema. Wie viel Sport ist Deiner Meinung nach in der Off-Season gut?**

*Das ist individuell unterschiedlich. Ich finde, es ist wichtig, die sportliche Bewegung in der trainingsfreien Zeit nicht als Training zu sehen. Vielmehr sollte man sich, wenn man sich bewegen möchte, an der Bewegung an sich erfreuen. In der Off-Season muss man seinem Körper die Zeit geben, um runterzukommen. Das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur erholen sich in der Regel recht schnell. Anders verhält es sich mit dem Stützapparat und vor allem mit dem Kopf.*

**Die Erholung des Kopfes ist ein ganz entscheidender Faktor.**

*Der Kopf braucht Zeit, um sich zu erholen. Es ist wichtig, in dieser Phase richtig abzuschalten und das zu machen, worauf man Lust hat. Ein Urlaub zu Beginn der Off-Season bietet sich an. Vor allem sollte man Dinge tun, die einen nur wenig an Triathlon denken lassen: zum Beispiel Freunde treffen und Zeit mit der Familie verbringen. Also mit Menschen, die nicht aus der Triathlonblase kommen, mit denen man eben viele andere Gesprächsthemen hat. Eigentlich sollte man erst wieder richtig ins Training einsteigen, wenn der Kopf signalisiert, dass er wieder so weit ist.*

**Bei Breitensportlerinnen und Breitensportlern darf man nicht vergessen, dass sich ihr Leben über Monate eigentlich nur um die Arbeit, die Familie und den Sport dreht.**

*Genau. Ich höre von Breitensportlerinnen und -sportlern oftmals Sätze wie „Ich muss heute noch ins Training“. Das ist der falsche Ansatz. Man muss nicht, man will. Das Wort „muss“ ist in diesem Kontext ganz gefährlich. Es soll ja vor allem Spaß machen.*

**Wie sollte man die Off-Season gestalten?**

*Da gibt es kein pauschales Rezept, das sich für jede Athletin und jeden Athleten anwenden lässt. Ich persönlich bin kein Freund von klaren Schnitten. Also letzter Wettkampf, dann Pause und nur am Strand liegen, dann wieder von null auf 100. Ich würde dazu raten, dem Körper nach dem letzten Wettkampf eine Woche mit wenigen Einheiten zum Runterfahren zu geben, dann zwei, drei Wochen, in denen man gar nichts macht, zumindest nichts Triathlonspezifisches. In der Woche vor dem Wiedereinstieg sollte man den*



© Petko Beier

Körper dann langsam wieder an die Belastung gewöhnen. Dem Körper sollte also die Chance zum Adaptieren gegeben werden.

#### **Wie lange sollte eine Off-Season für Breitensportlerinnen und -sportler dauern?**

Vier bis sechs Wochen. So lange zu pausieren, fällt vielen Athletinnen und Athleten schwer, weil sie Angst haben, ihre Form zu ruinieren und denken, die Konkurrenz trainiere bestimmt schon wieder ganz eifrig. Aber es ist ratsam, dem Körper eine Pause über diesen Zeitraum zu geben. Ansonsten ist die Gefahr da, dass bereits im Dezember die Akkus wieder leer sind. Nur eine kurze Saisonpause zu machen, das geht ein, zwei Jahre gut. Aber die Gefahr ist sehr groß, dass man sich im Winter schon wieder müde fühlt, die nächste Saisonpause herbeisehnt und körperlich ausbrennt.

#### **Umso länger die Saisonpause dauert, desto schwieriger ist allerdings der Wiedereinstieg.**

Das stimmt. Ich weiß noch aus eigener Erfahrung, dass die ersten drei bis vier Wochen im Training immer sehr zäh waren. Da muss man sich einfach ins Gedächtnis rufen: Ja, am Anfang ist es schwer. Aber es kommen auch bald wieder die Einheiten, in denen es gut läuft und es wieder richtig Spaß macht.

#### **Ist die Trainingsphase im Winter die geeignetste, um an Schwächen zu arbeiten?**

Ja, es gibt keinen Zeitpunkt im Jahr, an dem man so viel Zeit dafür hat. Diese Wochen eignen sich auch deshalb so gut, weil alte Technikmuster durch die Saisonpause nicht mehr so präsent sind. Und was man nicht

vergessen darf: Eine Technikumstellung, zum Beispiel im Schwimmen, benötigt Zeit. Zwei, drei, manchmal sogar vier Monate. Die Zeit hat man während der Wettkampfphase eigentlich nicht.

#### **Ist es aus Deiner Sicht ratsam, in einem Winter an zwei Technikumstellungen, zum Beispiel im Schwimmen und im Laufen, zu arbeiten?**

Wenn es nicht unbedingt notwendig ist, würde ich davon abraten. Die Gefahr, sich zu verzetteln, ist einfach zu groß. Es kann ganz schnell passieren, dass die Zeit davonläuft.

#### **Viele Athletinnen und Athleten haben eine Disziplin als Schwachstelle. Auch hier bietet sich der Winter an, um daran zu arbeiten. Einfach zwei Einheiten in dieser Disziplin pro Woche mehr zu absolvieren, ist aber nicht ratsam.**

Nein. Man sollte den Gesamt-Trainingsumfang einer Disziplin nie um mehr als zehn Prozent gegenüber dem Vorjahr steigern. Wenn man im Laufen zum Beispiel von drei auf vier Einheiten pro Woche erhöht, sollte man dafür erst einmal die Umfänge der vier Einheiten etwas reduzieren und jene dann peu à peu anheben. Den wöchentlichen Kilometerumfang direkt von 30 auf 38 oder 40 Kilometer zu erhöhen, wäre schon eine brutale Steigerung und eine Brechstangenummer, die ich nicht empfehle.

#### **Vor allem im Schwimmen empfiehlt es sich, Fortschritte über die Technik, nicht über deutlich höhere Umfänge erzielen zu wollen.**

Genau. Es wird dann zwar erst einmal Rückschritte geben, weil die Muskeln sich umstellen müssen. Aber nach drei, vier Monaten passiert dann richtig was, wenn man vorher geduldig ist.



# SO GEHT OFF-SEASON

TIPPS VON SPITZENATHLETINNEN UND SPITZENATHLETEN,  
WIE SICH DIE PAUSE IM HERBST RICHTIG NUTZEN LÄSST.

## SELINA KLAMT

Die 21-Jährige gehört dem Nachwuchskader der DTU an und erreichte 2022 bislang drei Podiumsplatzierungen bei Europacuprennen.

„Meine Saisonpause dauert in der Regel drei Wochen. Zwei Wochen ist richtige Off-Season, ohne triathlonspezifisches Training. Da gehe ich höchstens mal laufen, wenn ich Lust darauf habe. In der dritten Woche fange ich langsam wieder mit regelmäßigem Training an, aber noch mit geringerer Dosierung (ein bis zwei Einheiten pro Disziplin in der Woche) und auf freiwilliger Basis. Ich nutze die Off-Season, um komplett abzuschalten. Die ersten beiden trainingsfreien Wochen nehme ich mir möglichst viel Zeit für meinen Freund und meine Familie. Dafür bleibt während der Saison oft wenig Zeit. In dieser Phase kann ich auch mal Dinge machen, die während der Saison zu kurz kommen. Ich mag es zum Beispiel, ohne Zeitdruck ins Kino zu gehen, weil am kommenden Morgen mal keine Trainingseinheit ansteht. Besonders gerne nutze ich die Off-Season für Wassersport, eine meiner Leidenschaften: Windsurfen, Katamaranfahren und seit drei Jahren auch Tauchen. Ich finde Wasser ziemlich beruhigend und bin fasziniert von der Unterwasserwelt. Schildkröten, Fische oder Wale zu sehen, finde ich super. Da kann ich richtig gut entspannen.“



## MARIA PAULIG

Die 27-Jährige startet für die DTU-Altersklassen-Nationalmannschaft, in der 1. Bitburger 0,0% Triathlon-Bundesliga und bei regionalen Rennen.

„Off-Season heißt für mich auch, mehr Zeit zu haben, mein Leben zu leben. Ich arbeite als Zahnärztin, trainiere zwei bis drei Mal am Tag. Während der Saison sind die Tage schon sehr vollgepackt. Umso mehr genieße ich die zwei bis vier Wochen Saisonpause. Da bleibt auch mal Zeit, ausgiebig zu kochen oder Kuchen zu backen. Oder auch mal gar nichts zu tun und am Handy abzuhängen. Saisonpause heißt für mich aber nicht, bewegungsfaul zu sein. Das würde nicht meinem Naturell entsprechen. Wobei Bewegung für mich auch heißen kann, dass ich mich an einem schönen Spätsommertag auf mein SUP stelle. Ich nutze die Zeit auch gerne für Klettersteige oder Wanderungen.“

Ich muss zugeben, dass ich während der Saisonpause nicht ganz auf die drei Triathlondisziplinen verzichten kann. Auf das Schwimmen noch am ehesten. Joggen gehe ich dagegen ab und zu. Das sind dann jedoch eher Genussläufe. Und ich fahre sehr oft und sehr gerne mit dem Mountainbike. Zum Start der Vorbereitung nehme ich mir immer vor, an Schwächen zu arbeiten. Es gibt keinen besseren Zeitpunkt dafür. Schließlich habe ich in dieser Phase der Saison den geringsten Zeitdruck. Es ist ja nicht schlimm, wenn ich die Einheit etwas langsamer absolviere und dafür auf die Technik achte.“

## UDO VAN STEVENDAAL

Der 54-Jährige startet international für die deutsche Altersklassen-Nationalmannschaft und hat mehrere internationale Titel gewonnen. Zuletzt wurde er in München Europameister auf der Sprintdistanz.

„Ich bin am Ende der Saison nicht nur körperlich kaputt, sondern vor allem mental ausgelaugt. Die mentale Ermüdung kommt daher, weil es mir immer sehr gut gelingt, mich auf die Wettkämpfe zu fokussieren. Das ist zwar zielführend, aber auch sehr anstrengend. Die sechs Wochen nach dem letzten Wettkampf trainiere ich nur nach Lust und Laune, um mich körperlich und geistig zu erholen. Nichts zu tun, ist für mich keine Option, dafür bin ich zu sehr ein Bewegungsjunkie. In diesen sechs Wochen versuche ich, überhaupt nicht an Triathlon zu denken. Erst gegen Ende dieser Phase beginne ich meine Saisonanalyse.“

Ich schaue, was in der vergangenen Saison gut lief – und vor allem, was nicht so gut lief. Nicht so gut verläuft bei mir in der Regel das Schwimmen, meine Schwachstelle. Mit einem Trainer oder Experten versuche ich dann, zu analysieren, was ich technisch oder in der Trainingsgestaltung besser machen kann. In den circa acht Trainingswochen bis zum Jahresende mache ich beim Schwimmtraining Abstriche, was Umfang und Intensität angeht, um mich auf die Technik zu konzentrieren. Ein richtig guter Schwimmer werde ich allerdings nie werden. Die ersten drei Wochen des Wintertrainings stehen im Zeichen des Wiedereinstiegs. Intensität und Umfang sind niedriger. Erst in der vierten Woche steht beim Laufen erstmals Intervalltraining auf dem Programm.“



© Daniel Peter

## CAROLYN LEHRIEDER

Die 33-Jährige ist als Profi auf der Langdistanz unterwegs und hat unter anderem 2021 Rang sechs bei den Ironman 70.3 European Championships erreicht.

„Es fällt mir im Herbst nicht immer leicht, eine Trainingspause zu machen. In vielen Fällen würde ich gerne weiter trainieren. Entweder weil das letzte Rennen schlecht lief und ich direkt an meinen Schwächen arbeiten möchte oder weil das letzte Rennen gut lief und ich supermotiviert bin, direkt weiterzumachen. Dabei sind eine Auszeit und das damit verbundene Abschalten wichtig, vor allem um den Kopf freizubekommen. Das Komische ist: Am Anfang der trainingsfreien Zeit fällt es mir schwer, mich an die Pause zu gewöhnen, mit der (Trainings-)Routine zu brechen und loszulassen. Am Ende ist es dann gar nicht so leicht, wieder den Einstieg zu schaffen, weil ich mich

doch schnell daran gewöhne, mehr Zeit für Dinge neben dem Sport zu haben und das genieße.“

Ich halte nichts von einer strengen Vorgabe, in der Off-Season komplett auf die drei Triathlon-Disziplinen zu verzichten. Ich gehe zwei- bis dreimal die Woche locker für 30 Minuten laufen, da dies meiner Meinung nach der Verletzungsprophylaxe dient. Ab und zu schnappe ich mir auch mal das Rad, um zu einer Eisdielen zu fahren, aber als Training würde ich das nicht bezeichnen. Ich finde, es ist in der Off-Season gar nicht so entscheidend, was ich tue beziehungsweise was ich nicht tue. Vielmehr ist es wichtig, nach dieser Phase vom Körper und vom Kopf her wieder bereit für eine lange, mehrmonatige Vorbereitung auf die nächste Langdistanz zu sein. Das wäre dann auch mein Tipp für die Leserinnen und Leser: Macht, was Euch nach einer langen Saison guttut und lasst Euch von Eurem Gefühl leiten – die nächste Saison wird wieder lang!“



Interview mit AK-Europameisterin Alina Würth

# „AUF MEINE FAMILIE HÖRE ICH WÄHREND DES RENNENS NICHT“



Alina Würth hat eine von elf Goldmedaillen für die deutsche Altersklassen-Nationalmannschaft bei den Europameisterschaften in München gewonnen. Wir haben mit der 25-Jährigen darüber gesprochen, welcher Moment aus München für sie unvergesslich ist, wie es läuft, wenn man der Familie nicht glaubt, und warum sie 2023 vielleicht nach Hamburg reist.

**Alina, wie fühlt es sich an, Altersklassen-Europameisterin der AK 25 zu sein?**

*Verrückt. Es ist ein unglaubliches Gefühl, dass in München keine Athletin in meiner Altersklasse am Start war, die schneller war. Ich konnte es lange nicht glauben und bin dementsprechend megahappy. Ich habe im Vorfeld von einer Medaille geträumt, hätte aber niemals gedacht, Gold gewinnen zu können.*

**Was war für Dich der schönste Moment an Deinem Gold-Tag?**

*Ich bin eigentlich nicht die stärkste Läuferin. Aber in München lief es richtig gut. Es gab eigentlich keinen Streckenabschnitt, an dem keine Menschen standen und angefeuert haben. Das hat mich unglaublich gepusht, nicht nachzulassen. Es war krass, wie die Zuschauerinnen und Zuschauer die Athletinnen und Athleten über die Strecke getragen haben.*

**Du warst auf der Strecke lange mit der in Deiner Altersklasse zweitplatzierten Anna Heyder unterwegs. Ihr habt vor allem auf der Radstrecke zusammengearbeitet. Dabei wart Ihr doch Konkurrentinnen um den Titel.**

*Wir wussten während des Rennens nicht, wo wir positioniert sind, und dachten: Wenn wir zusammenarbeiten, können wir das bestmögliche Ergebnis für uns rausholen.*

**Du hast also erst im Ziel erfahren, dass Du gewonnen hast?**

*Ja. Meine Familie hat mir während des Rennens zwar immer mal zugerufen, dass ich führe. Aber ich dachte, die hätten bestimmt eine Athletin übersehen (lacht).*

**Es war Dein erstes internationales Rennen im Altersklassenbereich.**

*Es hat Megaspasß gemacht, war etwas ganz Besonderes. Ich kann mir auf jeden Fall weitere Starts bei Welt- oder Europameisterschaften vorstellen.*

**Im kommenden Jahr im Juli findet die WM in Hamburg statt.**

*Darüber habe ich mir natürlich schon Gedanken gemacht. Es ist toll, eine weitere internationale Meisterschaft in Deutschland zu haben, auf jeden Fall ein Ziel und sicherlich auch ein Rennen mit großartiger Atmosphäre.*

## WELT-TITELKÄMPFE 2023 IN HANSESTADT KOMM MIT NACH HAMBURG



Hamburg wird im Sommer kommenden Jahres für vier Tage zum Triathlonmekka. In der Hansestadt finden vom 13. bis 16. Juli nicht nur die Weltmeisterschaften für die Juniorinnen und Junioren sowie die Elite statt, sondern auch die Titelkämpfe für die Altersklassen über die Sprintdistanz und im Mixed Relay.

Sichere Dir ab sofort Deinen Einzelstartplatz (die Anmeldung für das Mixed Relay startet im Herbst) und werde nicht nur Teil der Altersklassen-Nationalmannschaft, sondern eines unvergesslichen Erlebnisses. Anmeldung und weitere Infos auf [triathlondeutschland.de/hamburg2023](https://triathlondeutschland.de/hamburg2023).





Interview Martin Falk

# „TRIATHLON IM SCHULSPORT BIETET EIN ENORMES POTENZIAL FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN!“

Martin Falk ist ehrenamtlicher Schulsportbeauftragter der Deutschen Triathlon Union, im Schuldienst und der universitären Ausbildung tätig und selbst aktiver Triathlet. Als Schulsportkoordinator in Hessen ist er zudem verantwortlich für die Durchführung schulsportlicher Wettkämpfe.

## Martin, welche Chancen bietet der Triathlon für den Schulsport? Welchen Nutzen können Schülerinnen und Schüler daraus ziehen?

Die beliebtesten Freizeitsportarten in Deutschland sind Laufen, Radfahren und Schwimmen. Das bedeutet also, dass wir mit Triathlon die Schülerinnen und Schüler in ihrer Lebenswelt abholen und eine Sportart mit extrem niedrigen Zugangshürden anbieten. Somit kann das Freizeitverhalten der Schülerinnen und Schüler direkt im Schulsport berücksichtigt werden. Dies führt in der Regel zu einer hohen Akzeptanz und Motivation in schulischen Kontexten.

Triathlon bietet im Schulsport die Möglichkeit, die Fertigkeiten im Schwimmen zu verbessern. Somit kann Triathlon auch zur Verbesserung der Selbstrettungsfähigkeit dienen. Gleiches gilt für das Radfahren. Während in der Verkehrserziehung das Wissen um die Verkehrsregeln und das Verhalten im Straßenverkehr im Fokus der Ausbildung stehen, kann das Radfahren im Triathlon zu einer deutlich verbesserten Radbeherrschung

führen und somit zur Sicherheit der Kinder im Straßenverkehr beitragen. Schülerinnen und Schüler erleben das Schwimmen, Radfahren und Laufen nicht nur als Fortbewegungsform, sondern entdecken diese als Sportart, gerade auch in Schulsportwettbewerben wie „Jugend trainiert für Olympia & Paralympics“ oder der ZÜRICH Triathlon-Schultour. Ganz wichtig sind die Vorteile von Ausdauersportarten für die körperliche und geistige Gesundheit.

## Worauf sollte man als Lehrkraft achten?

Triathlon ist besonders bei Kindern und Jugendlichen viel mehr als Schwimmen, Radfahren und Laufen. Es ist wichtig, den Lernenden abwechslungsreiche Bewegungsangebote zu machen. Bei der Zielsetzung sollte darauf geachtet werden, dass bei Kindern und Jugendlichen der Spaß, die Bewegung und das Ausprobieren im Vordergrund stehen. Praktische Beispiele findet man beispielsweise in der Schulsportbroschüre der DTU. Ein besonderer Hinweis ist an dieser Stelle noch auf die Streckenlänge und die damit verbundene Bewegungszeit zu geben. Kinder erleben kurze und intensive Wettkämpfe als spaßbringender und motivierender als lange, monotone Belastungen. Daher sollten – im Vergleich zum Erwachsenensport – sehr kurze und abwechslungsreiche Bewegungsangebote gewählt werden.

**Als Schulsportkoordinator hast Du einen Einblick in andere Sportarten. Was können wir von diesen im Schulsport lernen? Wo haben wir noch Entwicklungspotenzial?**

Das Wichtigste ist sicherlich, dass unsere Sportart noch bekannter werden muss. Triathlon ist für den Nachwuchs eine tolle Sportart, trotzdem findet Triathlon im Schulsport noch wenig Beachtung. Wir müssen es schaffen, das Bild des Triathlons in der Öffentlichkeit zu ändern. Triathlon ist eben nicht nur die Langdistanz und das







## Jugend trainiert

- Bundeswettbewerb der Schulen; Teilnahme in Schul-Teams
- 16 Landesfinals + 1 Bundesfinale Triathlon in Berlin
- Förderung durch Ministerien der Länder



## ZÜRICH Triathlon-Schultour

- schulinterne/-übergreifende Sportveranstaltungen
- Förderung der Kooperation zwischen Schule und Verein
- Finanzielle Unterstützung durch die DTU



## Triathlon im Schulsport / Triathlon trotz Corona

- kostenfreie Broschüren zum Download
- fertige Stundenbilder für Lehrkräfte
- auch ohne Triathlonkenntnisse lassen sich Übungen umsetzen



## Triathlonabzeichen + Urkunde in BRONZE

- Anerkennung der erbrachten Leistungen der Schüler\*innen
- Vergabe bei Projektwochen, Schulsport-/Aktionstagen, AGs
- Sammelbestellungen für Schulen/Vereine möglich

Krabbeln über die Ziellinie auf Hawaii. In anderen Ländern ist das bereits erfolgreich gelungen. Schauen wir zum Beispiel nach England. Dort steht der Olympische Triathlon besonders im Fokus der öffentlichen Wahrnehmung. Neben den Erfolgen englischer Athletinnen und Athleten haben auch die Olympischen Spiele von London dazu beigetragen. Auch andere Sportarten haben es verstanden, ihre Disziplin kindgerecht zu gestalten. Beispiele hierfür sind die Kinderleichtathletik oder das Funino. Diesbezüglich sind wir im Triathlon schon gut aufgestellt. Wir müssen aktiv von Vereins- und Verbandsseite auf die Schulen zugehen, um die Lehrenden zu erreichen. Kooperationen zwischen Schulen und Vereinen sind dafür ein probates Mittel.

### Wie lässt sich Triathlon im Schulsport unter Corona-Bedingungen umsetzen?

Wir haben bereits im Schuljahr 21/22 eine Broschüre herausgegeben, wie sich Triathlon unter Pandemiebedingungen umsetzen lässt. Als körperkontaktlose Outdoor-Sportart ist Triathlon eine echte Alternative gegenüber Hallen- oder Mannschaftssportarten im Schulsport.

Anregungen nehmen wir gerne unter [jugend@triathlondeutschland.de](mailto:jugend@triathlondeutschland.de) entgegen.

Ausführlichere Informationen zu unseren Angeboten finden sich auch auf folgenden Medien.

[www.triathlonjugend.de](http://www.triathlonjugend.de)



DeutscheTriathlonjugend



deutschetriathlonjugend

und im Newsletter unter [triathlondeutschland.de/newsletter](http://triathlondeutschland.de/newsletter)

Die Jugendseiten der DTJ werden gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP).

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



# News aus den LANDESVERBÄNDEN

## BADEN-WÜRTTEMBERG



info@bwttv.de | www.bwttv.de

### SCHWIERIGE SAISON MIT STIMMUNGSVOLLEM ENDE

Spannende Rennen bei besten äußeren Bedingungen und vor grandiosen Kulissen gab es bei den Finalwettkämpfen der ALB-GOLD Triathlonliga in Schluchsee und Heidelberg. Im Hochschwarzwald – in Sichtweite des Feldbergs – setzte sich in der Mastersliga der VfL Waiblingen durch. In Heidelberg, mit dem Schloss im Hintergrund, gewann bei den Frauen das SOPREMA Team TSV Mannheim und bei den Männern das Pusch-Data-Team AST Süßen.



© Verena Scholl

**Das Siegerteam vom AST Süßen schwört sich auf den Teamwettkampf in Erbach ein.**

Die Saison 2022 der ALB-GOLD Triathlonliga war nicht einfach, aber alles in allem waren die Triathleten überwiegend froh und glücklich, wieder gemeinsam und im Team starten zu können. Die Online-Umfrage im Nachgang lieferte dafür ebenso den Beleg wie sie die Problemfelder und aktuellen Schwierigkeiten im Sportbetrieb aufzeigte. Erfreulich waren die positiven Bewertungen der Wettkämpfe, sowohl was die Organisation als auch was die Formate angeht. In den Kommentarfeldern der Umfrage gab es wieder viel Lob für Ablauf und Organisation der Liga. Aber es lief (nach praktisch zwei Jahren Corona-Pause) erwartungsgemäß noch nicht alles rund, wobei sowohl bei den Veranstaltern als auch bei den Funktionsträgern wie Kampfrichter und Helfer sowie den Athleten Probleme auftauchten. Den größten Handlungsbedarf in Bezug auf die Liga gibt es nach der Umfrage insbesondere in den Themenfeldern „Starts von Bundesligaathleten“, „Wettkampverteilung“ (sowohl geografisch als auch zeitlich) und „Wettkampregeln/Kampfrichter“. Dies werden dann schwerpunktmäßig die Themen bei der nächsten Ligakonferenz im Oktober sein. Ein Problem hatte die ALB-GOLD Triathlonliga 2022 schon vor Beginn: Es gab pro Liga nur vier anstatt der eigentlich geplanten fünf Wettkämpfe, da sich in diesem „Nach-Corona-Jahr“ nicht genügend Ausrichter fanden oder in der Lage sahen, eine Ligaveranstaltung zu stemmen. Da sich knapp zwei Drittel der Befragten fünf oder sogar mehr Wettkämpfe für die Liga wünschen, werden für 2023 auch wieder fünf Ligarennen angestrebt.

### GYMNASIUM MINGEN GEWINNT LANDESFINALE

Das Gymnasium Mengen nutzte seinen Heimvorteil und gewann das Landesfinale Jugend trainiert für Olympia und Paralympics im Triathlon am 20. Juli in seiner Heimatstadt. Die Staffel mit Helene Deppler, Aaron Horst, Bence Rigo, Kira Schultz, Luca Michel und Nina Kleiner lag nach einer soliden Mannschaftsleistung am Ende vor dem Neuen Gymnasium Leibniz Stuttgart-Feuerbach und dem Hans-Thoma-Gymnasium Lörrach. Damit fahren die Mengener im September nach Berlin zum Bundesfinale.

### GRENZENLOSER TRIATHLON IM SEPTEMBER

Am 25. September 2022 findet in Lauterbourg der 1. PAMINA-Triathlon statt, ein grenzüberschreitender Triathlon für Sportler jeden Alters und jeder Leistungsklasse, organisiert vom BWTV, dem Rheinland-Pfälzischen Triathlonverband und dem elsässischen Comité Départemental du Bas-Rhin de Triathlon. Auf dem sportlichen Programm stehen zwei Distanzen: Beim „XS“ werden 350 Meter schwimmend im Lauterbourger See, 10 Kilometer auf dem Rad über die Grenze nach Deutschland und zurück nach Frankreich und 2,5 Kilometer laufend zurückgelegt. Bei der S-Distanz werden die Runden jeweils zweimal absolviert und die Längen somit verdoppelt. Mitmachen können Jugendliche der Jahrgänge ab 2010 (XS) sowie ab 2006 (S) und Erwachsene mit oder ohne Triathlon-Lizenz und -Erfahrung. Auch die Teilnahme als Staffel ist möglich. Neben der sportlichen Herausforderung soll beim PAMINA-Triathlon die grenzüberschreitende Begegnung im Vordergrund stehen. Hierzu trägt auch das Rahmenprogramm mit regionalen kulinarischen Spezialitäten bei. Das Ziel der Veranstaltung ist es, auch über das Event hinaus Kontakte zwischen den Triathletinnen und Triathleten zu schaffen und sie zur Teilnahme an Wettkämpfen im Nachbarland einzuladen.

## BAYERN



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

### MEDAILLEN FÜR RENATE FORSTNER UND JANNIK HOFFMANN

Renate Forstner (TSV 1860 Rosenheim) und Jannik Hoffmann (TV 1848 Erlangen) erkämpften bei den Europameisterschaften in München einen Titel. Die Rosenheimerin Renate Forstner, seit



Renate Forstner bei der Siegerehrung

© DTU/ Oliver Kraus



Jahrzehnten im Triathlon so aktiv wie erfolgreich, ließ sich das Fast-Heimspiel nicht nehmen. In der AK 45 bis 49 siegte sie in 1:11:03 Stunden. „Das Rennen lief super, vom Start weg gab es keine Probleme“, berichtete sie.

Jannik Hoffmann gelang im Gesamtableau der Männer mit einer Zeit von 59:59 Minuten der Sprung auf das Treppchen. Er wurde hinter dem Tschechen Lukáš Juránek (AK 20-24, 59:31) und dem Belgier Pieter Vanderhenst (AK 20-24, 59:56) Dritter. „Es war meine erste Teilnahme bei einem internationalen Rennen“, berichtet der Sportler. „Sonst starte ich eigentlich nur in der 2. Bundesliga Süd für das Team Erlangen. Ich hatte keine Ahnung, wie das Niveau bei einer Age-Group-EM sein würde.“ Weitere Kommentare der beiden können Sie auf [triathlonbayern.de](http://triathlonbayern.de) lesen.

### LICHT UND SCHATTEN FÜR BTV-ELITE IN MÜNCHEN

„Das Rennen werde ich sicher noch lange in Erinnerung behalten!“, meint **Simon Henseleit** nach dem Team-Relay-Rennen im Rahmen der European Championships in München. „Ich war definitiv etwas nervös, wollte die Chance der Nominierung aber nutzen und zeigen, was ich draufhabe.“ Am Ende holte die deutsche Mixed-Staffel mit Valentin Wernz, Nina Eim, Simon Henseleit und Laura Lindemann die Silber-Medaille. 33 Sekunden nach Frankreich überquerte Lindemann als Abschlussstarterin vor einem frenetisch feiernden Munich 2022-Tribünen-Publikum die Ziellinie. „Mit meiner Leistung bin ich superzufrieden, und auch das ganze Setting war einfach Wahnsinn“, meint Henseleit und zieht ein Fazit.

Weniger zufrieden geht die gebürtige Ingolstädterin **Anabel Knoll** aus dem Rennen. Sie musste eine herbe Niederlage verkraften – nicht im Wettkampf, sondern bereits im Vorfeld. Die Olympiastarterin von Tokyo 2021 hatte auf der Hinfahrt zum Eventgelände eine Unebenheit übersehen und war, nachdem es ihr den Lenker aus der Hand geschlagen hatte, zu Fall gekommen. Beim Sturz verletzte sich die 26-Jährige am rechten Knie, biss sich aber auf die Zähne und kämpfte vor der lautstarken Kulisse unermüdlich. Nach starker Schwimm- und Radperformance musste die Ingolstädterin dann aber ihrer schmerzhaften Verletzung Tribut zollen und stieg aus: „Ich bin losgelaufen, auch wenn es auf dem Rad schon sehr wehtat. Ich wollte es einfach versuchen, obwohl ich wusste, dass es eigentlich keinen Sinn macht. Es hat leider überhaupt nicht funktioniert. Ich hätte vielleicht zehn Kilometer durchhumpeln können, aber da stellt sich dann auch die Frage, ob es das wert ist.“

### BTV-SPORTLER TESTEN EM-KURS

Einmal fühlen wie die Weltklassesportler bei der Triathlon-Europameisterschaft – das durften vor den offiziellen Wettkämpfen einige Athleten auf dem Kurs in München. Um der Elite in den folgenden Tagen ein perfektes Rennen bieten zu können, wurde auf den Original-Strecken rund um das Olympiastadion ein Testrennen veranstaltet. Die Starter, die sich im Vorfeld beworben hatten, waren begeistert. „Es war ein super Erlebnis“, schwärmte Patrick Göll. „Wir waren vier Athleten der SG Poing und haben die Veranstaltung sehr genossen. Schließlich bekommt man so eine Chance nicht alle Tage, so nah bei den Profis zu sein und dieses superschöne Drumherum zu erleben. – Einfach super!“

„Es war auf jeden Fall eine große Ehre und Freude, das Rennen mit komplettem Profi-Set-up von Anfang bis Ende selbst als Teilnehmer miterleben zu können“, berichtet Niki Abel vom TSV Altenfurt. „Ich bin mit dem Zug und dem Rad angereist und schon vorher kurz auf der abgesperrten Radstrecke zum Olympiapark gefahren. Spätestens, wenn man dann die Brücke über den See, den blauen Teppich, die Zuschauertribüne und die ganzen Schilder mit European Championships Munich 2022 sieht, beginnt es zu kribbeln, und die Vorfreude steigt ins Unermessliche. Die Strecken sind toll und machen Spaß und dass es dann auch noch ein richtiges Rennen wurde und nicht jeder aufgrund zu großer Leistungsunterschiede alleine unterwegs war, tat noch sein Übriges. Für mich war es sowieso ein besonderes Rennen, da es mein 100. Triathlon war. Einen besseren Rahmen hätte ich mir nicht vorstellen können, und das wird ewig in Erinnerung bleiben.“ Mehr Stimmen zum Testrennen finden Sie auf [triathlonbayern.de](http://triathlonbayern.de).

### TOLLE ATMOSPHÄRE IN KITZINGEN

„Mega Stimmung“, jubelt Dieter Göpfert, Organisator des Mainfranken Triathlon. Bei besten Bedingungen begaben sich knapp 500 Teilnehmende auf die Strecken rund um Kitzingen. Neben Sprintdistanz und Landesliga lockte vor allem die Kurzdistanz mit den Bayerischen Meisterschaften. Die Krone holten sich dort Laura Zimmermann als erste Profi-Dame und Heike Uhl (CIS Amberg) als erste Altersklassenathletin sowie Lukas Stengel (Arriba Göppersdorf). „Aufgrund der Starterliste habe ich nach dem dritten Platz im vergangenen Jahr schon mit dem Sieg geliebäugelt“, das gibt der spätere Sieger Lukas Stengel zu. Der 22-Jährige ließ im Rennen dann auch keinen Zweifel an seinen Ambitionen aufkommen. Als Führender ging er auf die Radstrecke, wo er als einziger Athlet unter der Marke von einer Stunde blieb, und auch beim Laufen legte er die schnellste Zeit hin. Man muss in der Ergebnisliste nicht weit schauen, um die erste Frau zu finden – schon auf dem sechsten Rang der BM-Gesamtwertung steht die Würzburger Profi-Athletin Laura Zimmermann. Als erste AKlerin feierte Heike Uhl nur wenig später ihren Zieldurchlauf. Die weiteren Plätze gingen an die starken Frauen vom SV Würzburg 05 Sarah Karollus und Eleisa Haag.

### DER BTV SUCHT UNTERSTÜTZUNG

Zwei offene Positionen bieten die Chance, sich im Team des Bayerischen Triathlon-Verbandes einzubringen. Ab sofort sucht der BTV einen Mitarbeiter auf 450-Euro-Basis, der die zahlreichen laufenden Change-Prozesse im Verband begleitet. Daneben bietet der BTV engagierten Nachwuchssportlern die Möglichkeit, im Rahmen einer Bundesfreiwilligenstelle von optimalen Trainingsbedingungen am Bundesstützpunkt Nürnberg zu profitieren. Mehr Informationen gibt es unter [triathlonbayern.de](http://triathlonbayern.de).



### DIE ANDERE SEITE DES TRIATHLONS: UMFRAGE ZUM HELFER-ENGAGEMENT

Die Problematik der fehlenden freiwilligen und ehrenamtlichen Helfer beschäftigt auch Triathlon-Bayern. Wir möchten mit einer Umfrage ein Stimmungsbild abfragen, um im Anschluss Ideen zur

Verbesserung der Problematik zu finden. Die Umfrage dauert nur wenige Minuten. Wir würden uns freuen, wenn ihr Euch Zeit dafür nehmen würdet. Mehr Informationen gibt es unter [triathlonbayern.de](http://triathlonbayern.de).



### WIE WIRD MAN EIGENTLICH TRIATHLET? ZEHN FREUNDE BERICHTEN

Der Einstieg in den Triathlonsport scheint gar nicht so leicht – während Radeln und Laufen oft kein Problem sind, sind der Auftakt im Wasser und die ungewohnte Kombination der drei Sportarten durchaus respektbeeinflussend. Die gute Nachricht ist: Mit etwas Vorbereitung und dem richtigen Rennformat zum Beginn ist das Erlebnis für jedermann und jedefrau machbar. Das bewiesen kürzlich auch wieder zahlreiche Rookies – das sind die „Erstlinge“ in Rennen – beim Zehn Freunde Triathlon in Nürnberg. Ein Team des lokalen Vereins RC Wendelstein war auch am Start. Schon Wochen zuvor begannen die zehn, die sich zu dem eigens konzipierten Einsteiger-Kurs trafen, ihre Vorbereitungen. Tim Feuerlein, Vorstand der Abteilung und Beauftragter für Sportentwicklung im BTV, erklärt sein Konzept, Neulinge zum Triathlonsport zu bringen, so: „Die Hemmschwelle zum Start ist sehr niedrig, und im Mannschafts-Format hat der Sport auch eine andere Dynamik. Auf genau diese Dynamik haben wir im Verein gesetzt: Mit einem Konzept zum Einstieg in den Triathlonsport über insgesamt vier Monate haben wir zehn Teilnehmer an das Event herangeführt. Ziel war es, alle für den Sport zu begeistern und bestenfalls neue Mitglieder zu gewinnen. Am Ende konnten alle Erwartungen erfüllt werden, und wir haben acht neue Mitglieder gewonnen. Alle haben die Distanzen am Wettkampftag sehr gut gemeistert, und noch viel wichtiger: Aus zehn Teilnehmern wurden am Ende zehn Freunde.“ Was Teilnehmende sagen, lesen Sie unter [triathlonbayern.de](http://triathlonbayern.de).

### OHM-GYMNASIUM ERLANGEN FÄHRT ERNEUT ZUM JTFO-FINALE

Das Ohm-Gymnasium Erlangen hat es wieder geschafft: Das Erfolgsteam aus Schülerinnen und Schülern fährt zum Herbstfinale von Jugend trainiert für Olympia, das von 13. bis 17. September 2022 in Berlin stattfindet. Qualifiziert haben sie sich dafür beim Landesfinale in Ingolstadt, wo je Wertung die drei schnellsten Mannschaften aus Nord- und Südbayern teilnahmen. Gleich drei Teams brachte die Schule, die eng mit den lokalen Sportvereinen TB 1888 Erlangen (Schwimmen) und TV 1848 Erlangen (Triathlon) kooperiert, an den Start. In diesem Fall ist Masse durchaus auch Klasse: Die Erlanger Mädchen werden in der Wertung IV Bayerische Meisterinnen. Die Mannschaft in der Wertung Mixed III wird ebenfalls Bayerischer Meister und qualifiziert sich damit für das JTFO-Bundesfinale. Die Wertung der Jungen IV gewann das heimische Apian-Gymnasium Ingolstadt.

### SPEKTAKULÄRES FINALE DES MEMMERT NACHWUCHSCUP IN HARBURG

Der 4. Harburger Schüler- und Jugendtriathlon lockte auch heuer wieder viele Starter aus ganz Bayern nach Schwaben, denn die Veranstaltung bildet das Finale des BTV Nachwuchscup. Zahlreiche Zuschauer feuerten die Nachwuchssportler zwischen 6 und 18 Jahren an. Die Athleten wurden per Einzelstart über einen Steg auf die Schwimmstrecke geschickt, hier kam es teils zu spektakulären

Sprung-Einlagen. Auch die selektiv und technisch anspruchsvolle Radstrecke verlangte von den Athleten gute Radbeherrschung. Wer sich am Ende durchsetzte und wichtige Punkte in der Gesamtwertung holte, lesen Sie auf [triathlonbayern.de](http://triathlonbayern.de).

Schnelle Wechsel und viel Durchhaltevermögen waren an diesem Tag das richtige Motto, denn am Nachmittag stand noch die spektakuläre und rasante „Single Mixed Relay“ auf dem Programm. Hier war ein Rekordteilnehmerfeld von 28 Staffeln gemeldet. Bei diesem Format bilden ein Mädchen und ein Junge eines jeden Vereins ein Team, beide müssen zwei Mini-Triathlons (75 m – 1.500 m – 40 m) im Wechsel absolvieren. Die schnellste Staffel stellte der heimische TSV Harburg in der Besetzung Chiara Göttler und Luis Rühl vor dem TSV Brannenburg (Walter/Drechsler). Die Wertung Schüler A/Jugend B sichert sich das Team vom IfL Hof (Bernhuber/Hägel) vor dem Team TV 1848 Erlangen (Bülck/Hof). Den jungen Athleten war die Begeisterung für diesen Team-Wettbewerb in jeder Phase des Rennens anzumerken.

## BERLIN

[gfb@btu-info.de](mailto:gfb@btu-info.de) | [www.btu-info.de](http://www.btu-info.de)



### BERLINMAN 2022

Florian Seifert (TEAM Berlin/TVB09) gewann nach einem langen Kopf-an-Kopf Rennen gegen Maurice Witt (TEAM Berlin/BSV Friesen) den BerlinMan. Nach 2012, 2014 und 2016 gewann Florian damit zehn Jahre nach seinem Premiersieg den BerlinMan zum vierten Mal. Das Podium komplettierte Sascha Vetter, ebenfalls vom TEAM Berlin.



© Petko Beier

### Der nunmehr vierfache Sieger des BerlinMan 2022 Florian Seifert (TEAM Berlin/TVB09) zusammen mit Nils Frommhold und Janne Büttel

Bei den Frauen setzte sich Anja Leuendorff von A3K mit einer souveränen Vorstellung durch. Sie verwies Teresa Besser und Maria Otto auf die Plätze. Beim tags zuvor durchgeführten Jedermensch-Triathlon über die Sprintdistanz gewannen Niklas Hempfling vom Tri Team Hamburg und Hannah Sauer-Morhard von den Weltraumjoggern. Ein großer Dank gilt den ehrenamtlichen Organisatoren der Weltraumjogger, die es trotz Sperrung des Kronprinzessinnenweges (Sprengplatzbrand vor einigen Wochen), Starkniederschlägen und Schlamm-Muren auf der Radstrecke schafften, den Wettkampf auch in diesem Jahr mit 1.000 Finishern erfolgreich über die Bühne zu bringen.



## DM IM RAHMEN DER FINALS UND DM-VEREINS-MIXED-STAFFELN

Die zum zweiten Mal im Rahmen der FINALS ausgetragene Mixed-Staffel für Vereinstams wurde zu einem sensationellen Triumphierteil für das TEAM Berlin.

Hinter den siegreichen Potsdamern und dem Team aus Buschhütten erreichten die Berliner Ben Bettin und Janne Büttel zusammen mit der Berliner Lara Ungewickell und Céline Kaiser einen starken dritten Platz und komplettierten somit das Podium beim Heimrennen vor dem Olympiastadion.

Auch beim anschließenden Bundesligarennen mit integrierter deutscher Meisterschaft gab es starke Ergebnisse für die Berliner: Ben Bettin (Platz 19), Janne Büttel (Platz 21), Lara Ungewickell (Platz 21) und Emma Thiele auf Rang 31.

## C-TRAINER-LEHRGANG

Im vierten Quartal 2022 bietet die Berliner Triathlon Union wieder einen C-Trainer-Lehrgang an. Infos und Meldung über die Homepage [www.btu-info.de](http://www.btu-info.de).

## JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA, LANDESFINALE BERLIN

Das siegreiche Team des Landesfinales im Juni, die Poelchau-Sportschule, wird im September Berlin beim Bundesfinale auf traditionell heimischem Boden vertreten. Der Wettkampf findet sogar auf dem Gelände der Poelchau-Sportschule im Olympiapark statt. Viel Erfolg.

## DM JUGEND/JUNIOREN LÜBECK

Wir gratulieren Thalia Stach (Weltraumjogger) zur erfolgreichen Titelverteidigung ihres Titels in der weiblichen Jugend B. Niklas Glienecke (BSV Friesen), 24. in der männlichen Jugend B. Mori Finder (SCC), 20. in der weiblichen Jugend A. Ferdinand Karnath (TuS Neukölln), 27. in der männlichen Jugend A. Nils Makowski (BSV Friesen), 38., und Oskar Mainusch (SCC), 16. bei den Junioren.

## WIR GRATULIEREN

Petra Krause (SCC) zum Kona Slot in Kopenhagen. Max Müller (Sisu) zum AK-Sieg beim Ironman Kalmar. Katrin Grigalat (BSV Friesen) und Christian Riedrich (TVB09) zum Berliner Meistertitel über die olympische Distanz. Livia Egger (TuS Neukölln) als schnellster Agegrouperin beim Alpe d'Huez Triathlon. Sascha Vetter (A3K) als drittschnellstem Agegrouper beim IM Frankfurt. Antje Ungewickell (TuS Neukölln) zum AK-EM-Titel in München über die Sprintdistanz.

## DIE SIEGER DES BERLINCUPS 2022

Sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen gewinnt der TVB09 vor dem SCC und dem TuS Neukölln. Herzlichen Glückwunsch.

# BRANDENBURG



[geschaeftsstelle@btb-triathlon.de](mailto:geschaeftsstelle@btb-triathlon.de) | [www.btb-triathlon.de](http://www.btb-triathlon.de)

## TRIATHLETEN AN DER SPORTSCHULE IN POTSDAM

Im aktuellen Schuljahr konnten erneut drei junge Triathlon-Talente an die Potsdamer Sportschule geholt werden. Betreut von einem Lehrertrainer und weiteren hauptamtlichen Kollegen des Trainerteams um Ron Schmidt trainieren somit aktuell 20 Athleten zwischen 15 und 28 Jahren am Potsdamer Bundesstützpunkt.



v.l.n.r.: Klassenleiterin Frau Krüger, Lentje Ortfeld, Soma Bárdi, Jonas Possberg, Vertreterin des BTB Julia Köllner

Während in diesem Jahr ein Sportler aus Hessen sowie bereits die siebte Sportlerin aus Schleswig-Holstein ins Wohnheim an der Havel ziehen, waren es in den vergangenen 20 Jahren Athleten aus dem gesamten Bundesgebiet. Der Brandenburgische Triathlon-Bund unterstützt damit als stützpunktragender Verband unabhängig von der Vereins- und Verbandszugehörigkeit seit Jahren Jugendliche auf ihrem Weg an die Triathlonspitze. Von Christian Prochnow, Franz Löschke, Lasse Lührs, Laura Lindemann bis zu Selina Klamt, Justus Töpfer und Julia Bröcker konnten bisher circa 100 Triathleten einen Grundstein ihres sportlichen Werdegangs hier an der Potsdamer Sportschule „Friedrich Ludwig Jahn“ hinterlegen. Allen Partnern vielen Dank für das Vertrauen!

## BRANDENBURGERINNEN BEI DEN EUROPEAN CHAMPIONSHIPS

Laura Lindemann, Nina Eim und Marlene Gomez-Göggel waren die brandenburgischen Vertreterinnen in den Elite-Rennen bei den European Championships in München. Im Einzelrennen über die olympische Distanz konnte Laura Lindemann hinter Non Stanford (GBR) die Silbermedaille für Deutschland gewinnen. Nina Eim wurde in diesem Rennen hervorragende Vierte und konnte mit Lindemann auch noch Silber in der Mixed-Team-Staffel gewinnen. Marlene Gomez-Göggel lag im Einzelrennen bis kurz vor dem zweiten Wechsel ebenfalls in aussichtsreicher Position – leider verhinderte ein Radsturz einen Lauf in die Top Ten. Sie wurde am Ende 19.

## 3. SCHARMÜTZELSEE-TRIATHLON

„Kaum mehr zu toppen ...“, sagte resümierend Sprecher Nic Rohmann bezogen auf die Organisation, die Stimmung und die Wettkämpfe beim 3. Scharmützelsee-Triathlon am Sonntag in Bad Saarow und umriss damit das vielstimmige positive Echo der vielen Hundert Teilnehmer und Zuschauer, aber auch der Helfer, die bei herrlichem Strahlewetter und optimalen Bedingungen das sportliche Geschehen rund um die Schwanenwiese an der Seestraße, aber auch an der Rad- und Laufstrecke erlebten beziehungsweise selbst aktiv mitgestaltet hatten. Während sich die Meldezahlen in den ersten Monaten des Jahres seit Anmeldeöffnung noch in Grenzen hielten, gab es in den letzten Wochen einen regelrechten „Run“ auf die Anmeldungen, wobei offensichtlich besonders die Staffeltettbewerbe immer beliebter werden, sodass neben etwa je 220 Einzelstartern über die Sprint- und olympische Distanz auch über 20 Staffeln in der Firmen- bzw. offenen Wertung an den Start gingen.

So füllte sich der Wechselgarten auf der Schwanenwiese sehr schnell, und am Schwimmstart gab es entsprechendes Gedränge, das sich aber auf der gut markierten Schwimmstrecke schnell auflöste. Die Radstrecke verlief wie im Vorjahr über Marienhöhe, Reichenwalde, Dahmsdorf und Wendisch Rietz und war mit zahlreichen

zusätzlichen Schildern und vielen mit Warnflaggen „bewaffneten“ Streckenposten sehr gut abgesichert. Das Highlight war diesmal wohl die Laufstrecke durch Bad Saarow, denn erstmals hatte das Restaurant Freilich am See die Organisation und Verpflegung an der Laufwende im Cecilienpark übernommen und auch eine Frischedusche für die Aktiven eingerichtet. Außerdem gab es im Zieleinlauf einen von der Firma Prewena spendierten „roten Teppich“, der für ein ganz besonders tolles Ambiente in der Zielgasse sorgte, wo die Wettkämpferinnen und Wettkämpfer von vielen begeisterten Zuschauern stimmungsvoll angefeuert und gefeiert wurden, bevor es die hübsche Finishermedaille und die Glückwünsche der Angehörigen und Freunde gab. In der Zielverpflegung sowie im Helios-Massagezelt kümmerten sich viele fleißige Hände um das leibliche Wohl der Akteure, und im großzügigen Catering-Bereich konnte man das Ganze dann in Ruhe „sacken“ und den Wettkampf ausklingen lassen. So waren dann auch die Siegerehrungen ein stimmungsvoller Schlusspunkt unter einen tollen Wettkampftag, und mit Begeisterung feierten die vielen Zuschauer die den Siegern verabreichten Bierduschen. Durch die Vertreter der Landesverbände wurden die neuen Landesmeister Berlins und Brandenburgs mit Pokalen, Urkunden und Medaillen geehrt. Natürlich ist die Organisation eines solch großen Events mit nicht unerheblichen Anstrengungen in der Vor- und Nachbereitung verbunden, aber dank des Einsatzes vieler aktiver Helfer aus dem Verein und dem Freundeskreis wurde auch das wieder gemeistert.

## BREMEN

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



### 10. GEWOBA CITY TRIATHLON AM 14. AUGUST 2022

Es war ein außergewöhnlicher Sonntag. Mit der großen Hitze mussten nicht nur die Teilnehmer, sondern auch die Helfer und Zuschauer klarkommen. Wir hatten schon Sturm und Kälte, aber so heiß war es noch nie. Natürlich hatten die Organisatoren um Nina Schneidewind, Jan Brüning und Jannis Wagner vorgesorgt und die Getränke und Erfrischungen den extremen Bedingungen angepasst. Der Trend der letzten Jahre setzte sich auch in diesem Jahr fort, und es fanden sich viele Rookies an der Startlinie ein. Resümierend lässt sich feststellen: Es war ein gelungenes Sportfest mit würdigen Gewinnern und Platzierten.

Die beeindruckende Kulisse der Marina in der Überseestadt begeistert Athleten und Zuschauer



Viele Zuschauer sorgten für eine tolle Stimmung, feuerten die Athleten mit der einmaligen Kulisse des Europahafens im Hintergrund an und sorgten am Ende für zufriedene Gesichter bei den Teilnehmenden und Organisatoren. Dejan Popovic aus Österreich gewinnt in einer Zeit von 2:09:58 Stunden den zehnten GEWOBA City Triathlon. Marc Putzek und Niclas Günther laufen danach ins Ziel ein. Marc Putzek wurde damit neuer Bremer Landesmeister. Bei den Frauen gewann Anna Lechowicz vom Tri-Team Osnabrück in 2:27:01 Stunden vor Alexandra Hebbe vom SV Altencelle und Lara Slavik aus Bremen, die sich damit den Titel der Landesmeisterin sicherte. Den Volkstriathlon gewann bei den Männern Simon Manteufel (TSV Chieming, 1:07:54 Stunden), bei den Frauen siegte Eva Zimmermann (Triathlon Club Bremen, 1:14:12 Stunden). Der 11. GEWOBA City Triathlon soll am 13. August 2023 stattfinden; eine Anmeldung ist ab sofort möglich. Informationen, die Anmeldung und alle Ergebnisse: [citytriathlonbremen.de](http://citytriathlonbremen.de).

### AUSBILDUNG TRAINER C LEISTUNGSSPORT TRIATHLON (120 LE)

Termine:

21.–23.10.2022, 18.–20.11.2022 und 03.–04.12.2022 (Prüfungslehrgang)  
Vorrang bei der Auswahl für die 20 Ausbildungsplätze haben Bewerber aus dem Bremer Verband. Die Ausbildung orientiert sich an der Grundlage für das Nachwuchstrainingskonzept der DTU in seiner aktuellen Fassung. Bremen 1860 stellt Hallen und Schulungsräume zur Verfügung. Die Unterbringung auswärtiger Teilnehmender ist in unserem Partnerhotel möglich.

Weitere Informationen unter  
[triathlon-verband-bremen.de/ausbildung](http://triathlon-verband-bremen.de/ausbildung)

## HAMBURG

hhtv.triathlon@web.de | [www.hhtv-triathlon.de](http://www.hhtv-triathlon.de)



### DIE DAMEN VOM HEIKOTEL TRI TEAM HAMBURG: Klappt der Aufstieg? Aus den Ligen

Die St. Pauli Deerns steigen aus der Regionalliga Hamburg in die Zweite Bundesliga auf. Damit sind sie das zweite Damenteam aus Hamburg, dem der Aufstieg geglückt ist. Die Leistungen des Teams waren echt stark, und wir freuen uns, nun noch einen weiteren Verein aus Hamburg in der 2. Bundesliga zu haben.



Damen vom Heikotel Tri Team Hamburg

Die Damen vom Heikotel Tri Team Hamburg sind gut platziert, um in Hannover den Aufstieg in die Erste Bundesliga zu realisieren. Damit wären sie die Ersten, die diesen Schritt schaffen. Der Verein unterstützt die Athletinnen und versucht alles, um die Kosten für den Aufstieg zu decken.

Das Herrenteam Hanse Mondial Tri Team Hamburg schaffte es mit einer herausragenden Teamleistung beim letzten Regionalliga-Wettkampf, sich vom dritten auf den ersten Tabellenplatz zu schieben und den dritten Sieg in der Regionalliga Nord zu holen. Die Damen vom TriTeam wurden starke Vierte.



## SAVE THE DATE 2023 – 100 X 100 SCHWIMMEN IN HAMBURG

SV Poseidon Hamburg e. V. und Triabolos Triathlon Hamburg e. V. haben sich geeinigt: Im Jahr 2023 wird es zum zweiten Mal das 100 mal 100 Meter = 10 km Langstreckenschwimmen geben. Als Termin steht der 10.06.2023. Dann werden wieder um die 130 Athleten die 10 km im großzügigen Freibad des Poseidon durchschwimmen. Bei dem Format 100 x 100 geht es nicht um Bestzeiten, sondern darum, die Strecke von insgesamt 10 Kilometer zu bewältigen. Gestartet werden kann allein, im Zweier- oder im Vierer-Team. Wie schon beim ersten Mal wird vom Beckenrand mit heißen Beats Stimmung gemacht, und es gibt es tolle Verpflegung. Das Event startet am frühen Abend, sodass die Athleten in Richtung Sonnenuntergang schwimmen. Erst wenn der oder die Letzte angekommen ist, gibt es für alle den verdienten Applaus, und die After-Work-Party startet. Weitere Informationen gibt es unter: [www.100mal100.weebly.com](http://www.100mal100.weebly.com).

## HESSEN

[info@hessischer-triathlon-verband.de](mailto:info@hessischer-triathlon-verband.de) |  
[www.hessischer-triathlon-verband.de](http://www.hessischer-triathlon-verband.de)



### VERBANDSTAG AM 20. NOVEMBER

Der ordentliche Verbandstag des Hessischen Triathlon Verbandes findet am Sonntag, 20. November, um 14 Uhr im Landessportbund Hessen statt. Die Einladung wird in „Sport in Hessen“ veröffentlicht, und alle Vereine/Abteilungen werden zusätzlich per E-Mail angeschrieben.

### NEUWAHLEN DES PRÄSIDIUMS

Bei den anstehenden Wahlen ist das Präsidium neu zu besetzen. Deshalb möchten wir an dieser Stelle alle Mitglieder des Hessischen Triathlon Verbandes dazu einladen, sich an der Verbandsarbeit zu beteiligen und im Präsidium Verantwortung zu übernehmen. Die Geschäftsstelle gibt gerne nähere Auskunft über die offenen Positionen und deren Ausgestaltung ([geschaeftsstelle@triathlonhessen.de](mailto:geschaeftsstelle@triathlonhessen.de)). Auch die aktuellen Präsidiumsmitglieder können gerne gefragt werden.

### HATTRICK IM DEUTSCHLAND CUP

Lukas Bugar vom VfL Münster landete beim diesjährigen Deutschland Cup einen Hattrick. Der 15-jährige Athlet gewann souverän alle drei Durchgänge des DTU Deutschland Cup im Jahr 2022. Nach seinen drei dritten Plätzen siegte der aus Dieburg stammende Nachwuchssportler in diesem Jahr die drei Rennen in Forst, Lübeck und Jena. Neben dem Deutschen Meistertitel in Lübeck sicherte er sich dabei auch den Gesamtsieg in der Serie. Im Team mit Christian Ache (TV Windecken) und Soma Bárdi (TSG Limbach) feierte er im Norden Deutschlands DM-Mannschafts-Silber.

Lea Borst (TSG Limbach) wurde in der Cup-Wertung der weiblichen Jugend B Fünfte. In Lübeck verpasste sie Bronze im Zielsprint knapp, Fünfte wurde sie in Jena. Raja Neumann (TSV Viernheim) platzierte sich in jedem Rennen unter den Top Ten der Juniorinnen: siebter Platz in Lübeck und starker fünfter Rang in Jena. In der Endabrechnung der Cup-Wertung stand Rang neun. Den Sprung in



Lukas Bugar beim  
Heidesee Triathlon  
in Forst

© Jan Papentfuß

die ersten Zehn schaffte B-Jugendlicher Christian Ache in Thüringen: neunter Rang in Jena, dreizehnter Platz im Deutschland Cup hinter Soma Bárdi aus Limbach!

### HESSISCHE MEISTERSCHAFTEN

Gleich zweimal ging es für Landesmeisterschaften ins südhessische Darmstadt. Die Schüler und B-Jugendlichen kämpften am 12. Juni im Rahmen des Woogsprint Triathlon um die Titel. Die A-Jugendlichen, Junioren und Aktiven stellten sich am 26. Juni beim Heinerman-Triathlon der Herausforderung im Sprint-Triathlon. Landesmeistertitel im Nachwuchsbereich holten beim Woogsprint Triathlon: Jugend B: Lukas Bugar (VfL Münster) und Lea Borst (TSG Limbach), Schüler A: Julius Nothnagel (Rea Card Triathlon Team TuS Griesheim) und Lina Veith (SC Wasserfreunde Fulda), Schüler B: Felix Veith (SC Wasserfreunde Fulda) und Cara Bugert (TSV Amicitia Viernheim), Schüler C: Niclas Liermann (WVC Kassel) und Finja Bartels (Triathlon Wetterau).

Bei den Hessischen Meisterschaften im Sprinttriathlon machten drei HTV-Kaderathleten das Top-Drei-Podium der Männer beim Heinerman-Triathlon komplett unter sich aus. Über 750 Meter Schwimmen im Woog, 20 Kilometer welliges Radfahren vorbei am Oberwaldhaus und der Grube Prinz von Hessen Richtung Dieburg und fünf Kilometer welliges Laufen über die Rosenhöhe holte der A-Jugendliche Mauritz Ehry (VfL Münster) in 1:03:24 Stunden vor Tom Borst (TSG Limbach) und Sebastian Meiß (VfL Münster) den Titel. Bei den Frauen feierte Franziska Schildhauer (TSV Amicitia Viernheim) einen Start-Ziel-Sieg: 1:09:07 Stunden und damit über zwei Minuten vor Paula Aushill (VfL Marburg) und Laura Bareth (Triathlon Wetterau).

### SCHULSPORT-BEAUFTRAGTER ARMIN BORST IST ZURÜCKGETRETEN

Der HTV-Schulsport-Beauftragte Armin Borst ist nach achtjährigem Engagement zurückgetreten. Armin Borst lag es am Herzen, Triathlon in die Schulen zu bringen. Der Limbacher brachte die Sportart Triathlon im Schulsport mit vielen Ideen nach vorne. Er gestaltete Projekttag und -wochen, organisierte Schulsport-Wettbewerbe wie den HTV-Triathlonabzeichen-Wettbewerb und gemeinsam mit den Sportkoordinatoren des Hessischen Kultusministerium die Veranstaltung „Jugend trainiert für Olympia“. So gestaltete er praktische Vorlagen für Hallentriathlons und baute das HTV-Schulsport-Team auf, das mit Ansprechpartnern für Schulen und Lehrer mittlerweile hessenweit vertreten ist. Zu seinen Aufgaben gehörte auch die Fortbildung von Sportlehrern durch Workshops beim Landessportbund Hessen. Der HTV bedankt sich für sein aktives Engagement und die vielen neuen Impulse. Wer sich in diese vielfältige Aufgabe einbringen möchte, kann die Geschäftsstelle für weitere Informationen per Mail unter [geschaeftsstelle@triathlonhessen.de](mailto:geschaeftsstelle@triathlonhessen.de) gerne kontaktieren.

## LANDESKADER 2023: SICHTUNGSLEHRGANG

Am 26. und 27. 11. findet im Landesleistungszentrum Dieburg der Sichtungungslehrgang für den Landeskader 2023 statt. Die Ausschreibung und Anmeldung gibt es auf der Verbands-Website.

## LEISTUNGSPORT-KONFERENZ

Die Leistungssport-Konferenz des Hessischen Triathlon Verbandes findet am Freitag, den 28.10.2022 in der Sportschule des LSBH in Frankfurt statt. Beginn der Konferenz ist um 17:30 Uhr. Anmeldungen sind über die HTV-Website möglich. Dort ist auch die Tagesordnung zu finden. Die Konferenz wird mit 4 UE zur C-Trainer-Lizenzverlängerung angerechnet.

## MECKLENBURG-VORPOMMERN

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



### LENA MEISSNER IST VIZEEUROPAMEISTERIN

Bei den Triatloneuropameisterschaften im polnischen Olsztyn konnte Lena Meißner vom SC Neubrandenburg den Vizeeuropameistertitel bei den Elitedamen gewinnen und musste sich nur ihrer Mannschaftskollegin Nina Eim um knappe vier Sekunden geschlagen geben. Dritte wurde die Schweizerin Cathia Schär.

Ebenfalls Vizeeuropameister in seiner Altersklasse wurde über die doppelt so lange olympische Distanz bei unangenehmen 15 Grad Wasser- und 11 Grad Lufttemperatur Thomas Winkelmann von der TG trizack Rostock (2:05:11 Stunden). Bei seiner internationalen Premiere belegte Raik Hellwig von Trisport Schwerin nach 2:17:50 Stunden in der M45 den 14. Platz.

### JETTE GONSCHOREK GEWINNT DEUTSCHLANDCUP JENA

Beim letzten Deutschlandcup der Saison konnte Jette Gonschorek vom SC Neubrandenburg aus einer insgesamt sehr guten Teamleistung (3x Podium, 9 x Top 10) noch herausragen. Bei der DM in Lübeck hatte sie zwar schon die zweitbeste Laufzeit, kam aber gleich zu Rennbeginn in die sogenannte „Waschmaschine“ beim Schwimmen, wo sie viel Zeit und auch das Rennen verlor. In Jena zeigte sie sich in allen drei Disziplinen voll auf der Höhe und gewann das als Doppeltriathlon ausgerichtete Rennen nicht nur in der wJugA, sondern distanzierte auch gleich noch alle anwesenden Juniorinnen. Mit diesem Erfolg gelang Jette der Sprung in den NK2-Kader der DTU für das kommende Jahr, wo mit Lena Meißner (PK), O'nel Venter (NK1), Charlotte Funk (NK1) und Hannes Venter (NK2) bereits vier Vereinskollegen Jettes warteten. Herzlichen Glückwunsch! Mit diesem Erfolg stellt der TVMV im kommenden Jahr fünf Bundeskader der DTU. Ebenfalls aufs Podium mit jeweils dritten Plätzen schafften es die aktuelle Deutsche Meisterin der Jugend A O'nel Venter sowie Fynn Böhrs (beide SCN), dessen Formkurve über die gesamte Saison kontinuierlich nach oben verlief.

### O'NEL VENTER IST DEUTSCHE MEISTERIN IM NACHWUCHS

Die sich im letzten Jahr schon andeutende Tendenz der steigenden Leistungsfähigkeit der Nachwuchstriathleten aus Mecklenburg-Vor-

pommern hat sich auch in diesem Jahr bei der Deutschen Meisterschaft in Lübeck fortgesetzt. Mit O'nel Venter vom SC Neubrandenburg (SchA) gewann der TVMV wieder einen deutschen Meistertitel, den ersten seit Lena Meißner im Jahr 2017. Nur neun Sekunden hinter O'nel sicherte ihre Vereinskollegin Charlotte Funk mit der Silbermedaille den Doppelerfolg. Zusammen mit Franziska Jeschke (Siebe) konnte so auch die Goldmedaille in der Teamwertung gewonnen werden. Silber in der Teamwertung errangen Lotte Heidemann, Greta Ewald und Tia Lüder in der wJugB. Eine ganze Reihe weiterer Top-Ten- und Anschluss-Platzierungen – so verpasste Junior Hannes Venter den Sprung aufs Podest nur um drei Sekunden – lassen den TVMV optimistisch in die nächsten Jahre blicken.



© Jan Müller

Goldmedaille für O'nel Venter (rechts) und das Team der wJugA

### COMEBACK DER DTU-SCHULTOUR GEGLÜCKT

Nach zweijähriger Pause haben die Triathleten des SC Neubrandenburg wieder die ZÜRICH Triathlon-Schultour der DTU – powered by SMUSKEWICZ Gerüst-Montagen durchführen können. Und mit fast 400 teilnehmenden Kindern war die Resonanz bei hervorragenden sommerlichen Bedingungen sofort wieder sehr gut! Vor allem dank der Grundschule Süd und Grundschule West Am See, die wieder einen Großteil ihrer Schüler der Klassenstufen eins bis vier zur Teilnahme animieren konnten. Hierzu ein großes Dankeschön an die Direktoren und organisierenden Lehrer!

### SPORTGYMNASIUM NEUBRANDENBURG FÄHRT NACH BERLIN

Das im Anschluss an die DTU-Schultour in Neubrandenburg ausgetragene Landesfinale von „Jugend trainiert für Olympia“ konnte das Sportgymnasium Neubrandenburg vor dem CJD Christophorusgymnasium Rostock für sich entscheiden und wird damit Mecklenburg-Vorpommern beim Bundesfinale im September in Berlin vertreten.

## NIEDERSACHSEN

info@triathlon-niedersachsen.de



### AUS- UND FORTBILDUNG NEU GEDACHT: DIE TVN AKADEMIE

Mit der Einrichtung einer Triathlon-Akademie soll allen Aus- und Fortbildungsmaßnahmen innerhalb des Verbandes ein erweiterter Raum gegeben werden.



Die bisherigen Grundausbildungen der Trainer und Wettkampfrichter werden in gewohnter Qualität beibehalten. Parallel wird indes die Trainerfortbildung intensiviert und um den Bereich eines Allgemein- und Gesundheitssportangebotes ergänzt. Das bereits bestehende Angebot an Referenten wird in diesem Zusammenhang erweitert. Weiterhin soll neben dem Leistungs- und leistungsorientierten Wettkampfsport dem wachsenden Wunsch nach basisorientierter Unterstützung im Triathlon als Freizeitsport Rechnung getragen werden. Ein weiterer Schwerpunkt der TVN Akademie liegt in der sportlichen Qualifikation der Altersgruppe 50+. Die hier veränderten körperlichen und zeitlichen Bedingungen sollen beschrieben und um gesundheitlich positive Trainingshinweise ergänzt werden. Camps und Trainingslager runden das geplante Gesamtkonzept ab. Dabei werden insbesondere Kinder und Jugendliche angesprochen und durch ein nachhaltiges Training mit viel Spaß und Gemeinschaft an den Triathlon herangeführt.

Die zentral im TVN-Präsidium angebundene Aufgabenwahrnehmung dokumentiert die besondere Bedeutung, die dem Bildungsbereich innerhalb des niedersächsischen Verbandes beigemessen wird. Die nunmehr zentral koordinierten Angebote können frühzeitig präsentiert und allen Mitgliedern zur Auswahl gestellt werden. Dadurch werden Planbarkeit und Teilnahme-Möglichkeiten stark verbessert. Die Bündelung innerhalb der Akademie ermöglicht es künftig, Arbeitsabläufe standardisiert und durch Nutzung personeller Synergien intern noch effizienter zu gestalten. Dieser neue Weg verbessert das Angebot für alle Verbandsmitglieder. Anhand der Reaktionen aller Bildungs-Teilnehmenden, des engen Austauschs mit den Vereinen und der eigenen Feststellungen der Akademieleitung werden die Instrumente fortwährend weiterentwickelt. Die Triathlon-Akademie ist ein Angebot des TVN an seine Mitgliedsvereine und Mitglieder. Gleichzeitig sollen diese Angebote auch für Außenstehende geöffnet und von nicht organisierten Sporttreibenden genutzt werden können, damit sich allen am Triathlon-Sport interessierten Menschen Möglichkeiten eröffnen, sich unserer schönen Sportart unverbindlich zu nähern.

### TRIMAS SCHULSPORT-VERANSTALTUNGEN IM NEUEN FORMAT

Noch vor den niedersächsischen Sommerferien wurden im Juni 2022 insgesamt drei Schulsport-Veranstaltungen von TRImaS durchgeführt. An den Grundschulen in Remlingen und Schöppenstedt, die jeweils über ein Schwimmbad in unmittelbarer Schulumnähe verfügen, sowie zentral am Salzgittersee waren zusammen rund 800 Schüler der Jahrgänge eins bis vier an den Veranstaltungen beteiligt.



TRImaS Schulsport

Dabei wurde jeweils das neue „TRImaS! Klasse! Triathlon!“-Konzept umgesetzt, das die klassische Individualsportart Triathlon zu einem Gruppenerlebnis werden lässt. Alle Schüler einer Schulklasse gehen zeitgleich und gemeinsam auf sehr kurze Runden der drei Teildisziplinen und haben insgesamt die Distanzen des olympischen Kurztriathlons – 1.500 Meter Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren, 10 Kilometer Laufen – zu bewältigen.

Alle beteiligten Schulen und vor allem die Schüler waren begeistert von den sportbetonten Tagen an Ihren Schulen und wollen für das nächste Jahr „gaaanz viel Triathlon üben“, um ihre Klasse ganz nach vorne bringen. Aufgrund der guten Resonanz wird das TRImaS-Projekt diese Form der Veranstaltung im kommenden Jahr ausweiten und weiteren Schulen die Durchführung solcher Schulevents anbieten.

### AUF DIE RÄDER, FERTIG, LOS! UNSER TRIMAS RADANHÄNGER

Übungseinheiten auf Fahrrädern erfordern oft erhebliche organisatorische und logistische Vorbereitungen, insbesondere bei der Bereitstellung geeigneter Fahrräder. Diese Zeiten sind im TRImaS-Projekt nun vorbei, denn seit Anfang Juni verfügt TRImaS über einen Pkw-Anhänger, ausgestattet mit 14 Fahrrädern.

Mit Unterstützung des LSB und gewerblicher Sponsoren steht der Fahrradanhänger jetzt für den Einsatz im TRImaS-Projekt bereit und wurde bereits mehrfach bei TRImaS-Triathlon-AGs an Schulen sowie zu Veranstaltungen eingesetzt. Vorfahren, abladen und losfahren – so einfach sind jetzt Radeinheiten bei TRImaS! Die aufwendige Organisation der Bereitstellung geeigneter Fahrräder gehört der Geschichte an, ab sofort kann im TRImaS-Projekt dort Rad gefahren werden, wo Rad gefahren werden soll. Mit dieser Ausstattung stehen dem TRImaS-Projekt viele weitere Möglichkeiten zur Verbreitung des Triathlonsports zur Verfügung, und die Kinder, die bisher die Gelegenheit hatten, ein Fahrrad vom Anhänger in Empfang zu nehmen, sind begeistert.

### SAVE THE DATE: TERMINE 2022/2023

16.09.22	TVN Vortrag Ernährung im Sport / LSB Hannover
29.09.22	TVN Regionalkonferenz / Buxtehude
12.10.22	TVN Regionalkonferenz / Wolfenbüttel
13.10.22	TVN Regionalkonferenz / Hannover
06.10.–23.10.22	TVN Trainer C-Ausbildung / Bad Lauterberg
24.10.–26.10.22	TVN Trainerfortbildung mit Erste Hilfe Kurs / CLZ
04.11.22	TVN Lehrgang Bewegung/Mobilisation / LSB Hannover
26.11.22	TVN Verbandstag
03.12.22	TVN Seminar Faszination Triathlon an Niedersächsischen Schulen / LSB Hannover
03.02.– 04.02.23	TVN Multiplikatorenschulung / LSB Hannover
11.02.23	TVN Leistungssportkonferenz / LSB Hannover
10.03.– 12.03.23	Trainer C Ausbildung Abschlusswochenende / CLZ
11.03.23	TVN Kampfrichter Fortbildung / LSB Hannover
25.03.– 26.03.23	TVN Kampfrichter Ausbildung / LSB Hannover
31.03.– 06.04.23	Frühjahrs-camp / Akademie d. Sports in CLZ
15.10.–22.10.23	TVN Trainer C – Ausbildung / CLZ

Weitere Information, auch zum Anmeldeweg, unter

[triathlon-niedersachsen.de/de/](http://triathlon-niedersachsen.de/de/)

### ERSTER MEISTERTITEL 2022 GING NACH DÜSSELDORF

Den ersten Meister innerhalb der Ligen des NRWTV stellte das Triathlon Team Düsseldorf. Beim Rheiner Channel Triathlon holten sich die Landeshauptstädter den vierten Tagessieg im vierten Wettkampf der Oberliga der Herren und somit „überraschenderweise“ den Titel. Die weiteren Ligen waren bei Redaktionsschluss noch nicht beendet. Die Ergebnisse und die Endtabellen finden sich unter [www.nrwttv.de](http://www.nrwttv.de).



Meisterinnen des KTT III sowie die aufstiegsberechtigten Buschhüttenerinnen und Düsseldorferinnen

### FINALE DER NRW-LIGA

Der Krefelder Covestro Triathlon war Schauplatz des fünften und letzten Wettkampfs der höchsten Liga des NRWTV. Zum Finale der NRW-Liga ließen sich die Damen des Kölner Triathlon Team III nicht lumpen und feierten eine gelungene Saison angemessen mit dem Tages-sieg. Die Domstädterinnen schafften dieses Kunststück zum dritten Mal und festigten so Meisterschaftsrang eins. Diesen sicherten sich auch die männlichen Pendants des KTT III, wenngleich diese in Krefeld „nur“ Rang fünf belegten. Den Sieg bei den Herren schaffte im Duell diverser Zweitvertretungen das EJOT Team Buschhütten. Für den Aufstieg bedeutete das letzte Rennen, dass sich insgesamt drei Vereine für die 2. Bundesliga Nord qualifiziert haben: bei den Damen das EJOT Team Buschhütten II und das Triathlon Team Düsseldorf, bei den Herren das EJOT Team Buschhütten II. Zwei Aufsteiger-Teams kommen zustande, indem die Abschlusstabelle hinter den souveränen Kölnerinnen, die bereits zwei Bundesliga-Mannschaften stellen und somit nicht die Liga wechseln dürfen, mit Buschhütten und Düsseldorf zwei punktgleiche Vereine listet. Die gleiche Regelung gilt bei den Herren für den Meister aus der Domstadt. Die im Gesamtranking folgenden DLC Aachen II und SC Bayer Uerdingen II stellen ebenfalls bereits ein Team in der „bel étage“ des deutschen Triathlons (beide in der 2. Bundesliga Nord), sodass für Buschhütten Platz vier der Tabelle den Aufstieg ermöglicht.

### LANDESMEISTERSCHAFTEN MITTEL- UND SPRINTDISTANZ

Die Landesmeisterschaften über die Mitteldistanz hatte der NRWTV in den letzten Jahren konstant gen Hückeswagen vergeben. In diesem Jahr versammelten sich die Freunde längerer Triathlon-Renntage beim Herbrand Triathlon in Kalkar-Wissel. Insgesamt 110 Kilometer standen auf dem Meisterschaftsprogramm. Den Titel sicherten sich Dorothee Steeg von den Tri-Geckos Dortmund und Linus Kube, der für den Schwelmer SC 1895 e. V. an den Start geht. Im Wisseler See

waren 2.000 Meter zu schwimmen, es folgten 88 Radkilometer und der abschließende 20-Kilometer-Lauf. Speziell in den letzten zwei Disziplinen zeigte Dorothee Steeg ihre Klasse. In ihrer Gesamtzeit von 5:02:02 Stunden sind der schnellste Radsplit des Tages sowie die beste Laufzeit enthalten. Silber ging nach 5:14:29 Stunden an Stefanie Branz vom TRC Essen 84. Auf den dritten Platz kam Barbara Reuter (All-round Triathlon Team Kleve) nach insgesamt 5:21:02 Stunden. Der Radpart brachte auch bei den Herren die Vorentscheidung im Meisterschaftskampf. Linus Kube fuhr gut zehn Minuten schneller als alle anderen Athleten und hatte im Ziel nach 4:05:35 Stunden einen komfortablen Vorsprung auf Alexander Höhne. Der Mann vom Team TVE Netphen beendete seinen Renntag nach 4:11:18 Stunden und überholte auf den 20 Laufkilometern noch Matthias Epping vom SC Bayer 05 Uerdingen. Gute Laune hatte dieser nachvollziehbarerweise nach 4:12:31 Stunden trotzdem, denn auch eine Bronzemedaille glänzt.

### DANIEL ROGGENLAND UND HANNAH ARLOM LANDESMEISTER IM SPRINT

Insgesamt 258 Teilnehmende machten in Harsewinkel beim Reiling-Triathlon die Landesmeisterschaften über die Sprintdistanz unter sich aus. An deren Ende erwiesen sich Hannah Arlom von der LG Emsdetten Tri-Tream und Daniel Roggenland vom Gastgeber Tri-Speed Marienfeld als die Schnellsten unter den Triathleten unseres Bundeslandes. Trotz der hohen Zahl an Mitstreiterinnen war Hannah Arlom über die Distanzen von 500 Metern Schwimmen, 22 Kilometern Radfahren und 5 Kilometer Laufen absolut konkurrenzlos. Als einzige Vertreterin des starken Geschlechts blieb sie mit 59:50 Minuten unter der Stundengrenze. Ihr am nächsten kam Maike Sweding-Terveer von Mach3 Köln. In 1:04:01 Stunden freute sie sich über den Silberang. Nach 1:05:15 Stunden kam Gwendolin Rapp vom 1. Tri-Club Paderborn als Dritte ins Ziel.

### DANIEL ROGGENLAND NUTZT HEIMVORTEIL

Den Heimvorteil genoss Daniel Roggenland. Gegenüber seinen Konkurrenten überzeugte der neue Landesmeister vor allem mit seiner Schwimmstärke und beendete den Tag nach 55:57 Minuten. Das Zeitpolster nach der ersten Disziplin konnten Michiel van Bellen (56:24 Minuten) vom Triathlon Team Düsseldorf und Patrick Hanhart, Vereinskollege des neuen Landesmeisters, nach 56:53 Minuten nicht mehr ausgleichen.



In Kalkar fanden die Landesmeisterschaften über die Mitteldistanz 2022 statt, in Harsewinkel die im Sprint.

### KADER-NEWS

#### NRW mit vier Titeln bei der DM Jugend und Junioren

Der Erfolgstrend der letzten Zeit hielt auch in Lübeck an: Die Talente aus dem Kader des NRWTV stellten auch bei den Deutschen Meisterschaften der Jugend und Junioren das erfolgreichste Team. In der



Hansestadt glänzten letztlich acht Gold-, vier Silber- und elf Bronzemedailien unter den strahlenden Gesichtern vieler NRW-Athleten. Einzeltitel holten dabei Juniorin Felipa Herrmann (Brander SV) und Junior Aron Thimm (TV Goch). Zwei weitere erste Plätze gingen in der Mannschaftswertung an die älteren Jahrgänge. Einzelmedaillen addierten Lukas Meckel (PV Triathlon Team TG Witten) mit Junioren-Silber sowie Imke Bosch vom SSF Bonn und Maite Küstner vom Kölner Triathlon Team 01, die sich jeweils Bronze sicherten.

#### **Platz zehn für Felipa Herrmann bei der Junioren-WM in Montreal**

Nachdem sich Felipa Herrmann vom Brander SV beim DTU Jugendcup in Forst mit einem überzeugenden Sieg die Qualifikation für die Weltmeisterschaften der Junioren gesichert hatte, konnte sie in Montreal ebenfalls überzeugen. In Kanada kam die Kaderathletin des NRWTV als Vertreterin eines Jungjahrgangs in 58:45 Minuten über die Sprintdistanz auf einen starken zehnten Rang. Weltmeisterin wurde die Schwedin Tilda Manson.

#### **Gold und Silber bei DTU Jugendcup in Jena**

Beim Paradiestriathlon in Jena fiel der erste Startschuss des DTU Triathlon-Jugendcups um 08:30 Uhr, und das Thermometer zeigte bereits 20 Grad Celsius an. Die guten Bedingungen nutzten die Talente des NRWTV zu ebenfalls guten Resultaten. Maite Küstner vom Kölner Triathlon Team 01 siegte bei den Juniorinnen, und Aron Thimm (TV Goch) holte sich bei den Junioren Rang zwei. Hinzu kam eine Vielzahl von guten Resultaten auf vorderen Plätzen.

#### **DTU Jugendcup: NRWTV-Talente bestätigen ihre nationale Topstellung**

Mit dem DTU Jugendcup hat der Dachverband eine Plattform für junge Talente etabliert, damit diese sich erstmals auf der großen nationalen Bühne präsentieren und mit gleichaltrigen Konkurrenten messen können. Im Jahr 2022 fanden im Rahmen des „DTU Cups“ (Kurzform) drei Wettkämpfe statt: in Forst am 22. Mai, in Lübeck am 19. Juni, wo parallel die Deutschen Meisterschaften der Jugend & Junioren ausgetragen wurden, sowie am 03. Juli in Jena. Die zwei besten Ergebnisse gingen in die Gesamtwertung ein, die für den NRWTV Felipa Herrmann (Brander SV) gewinnen konnte. Einen zweiten Platz steuerte Aron Thimm (TV Goch) bei. Die Medaillenfarben komplett machten Maite Küstner vom Kölner Triathlon Team und Lukas Meckel vom PV Triathlon TG Witten.

#### **„Offener“ Nachwuchscup des NRWTV in Goch**

Die vierte Station des NRWTV Nachwuchs Cup war Goch. Am Niederrhein trafen die Talente aus Nordrhein-Westfalen dabei auch auf Konkurrenz aus dem Saarland, aus Rheinland-Pfalz und aus Schleswig-Holstein. Veranstalter und Verband hatten die Wettbewerbe auch für alle anderen Bundesländer geöffnet. Die rund 50 zusätzlichen Starter sollten ihr Kommen nicht bedauern, denn für die Organisation und den Ablauf der Wettkämpfe gab es uneingeschränktes Lob. Einen Sieg konnte indes kein Gast-Starter aus NRW entführen. „Wir waren zwar freundliche Gastgeber, aber sportliche Geschenke haben wir nicht verteilt“, sagte Landestrainer Andy Bullock mit einem Lächeln nach den Rennen.

#### **SCHWERTER FRIEDRICH-BÄHRENS-GYMNASIUM JTFO-LANDESSIEGER**

Aus der dreijährigen Coronapause kam der Schulsport-Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia & Paralympics“ mit einer in Nordrhein-Westfalen noch nie da gewesenen Veranstaltung. Erstmals fanden die Wettbewerbe der Landesfinals in allen Sportarten an einem zentralen Ort statt. Rund 2.000 Sportler hatten sich in Duisburger Sportpark eingefunden, darunter auch die neun Schulen, die den Landessieger im Triathlon ermitteln wollten. Jedes Team bestand aus drei Schülerinnen und drei Schülern. Diese legten zuerst allesamt 200 Meter Schwimmen im Hallenbad zurück, es folgte der drei Kilometer lange Radpart für jedes Mannschaftsmitglied, bevor der abschließende 1.000-Meter-Lauf als Staffel ausgetragen wurde. Den Sieg sicherte sich bei besten Bedingungen und Top-Wetter das Friedrich-Bährens Gymnasium aus Schwerte. Nach 1:29:10 Stunden hatten Johanna Kampe, Lukas Anstötz, Mariska Jamro, Mats Schmidt, Nele Schmidtchen und Linus Heierhoff die 18 Teildisziplinen hinter sich gebracht. Silber ging an das Städtische Gymnasium Rheinbach (1:33:02 Stunden). Platz drei holte sich das Theodor-Heuss-Gymnasium Hagen (1:38:36 Stunden). Die Schwerter fahren zum Bundesfinale von Jugend trainiert für Olympia & Paralympics und vertreten Nordrhein-Westfalen vom 13. bis 17. September in Berlin.

## **RHEINLAND-PFALZ**

[info@rtv-triathlon.de](mailto:info@rtv-triathlon.de) | [www.rtv-triathlon.de](http://www.rtv-triathlon.de)



#### **DIE LANDESMEISTER ÜBER DIE SPRINTDISTANZ**

Im Rahmen des 11. OIE Baumholder Triathlon wurden auch die RLP-Meister über die Sprintdistanz ermittelt. Die Gesamtwertung bei den Damen ging an Isabel Schönhofen (TCEC Mainz). Nach 750 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 4 km Laufen kam sie nach 1:09:01 Stunden als Erste ins Ziel. Céline Weiler und Andrea Kuhl, beide SRL Triathlon Koblenz, folgten auf den Plätzen. Bei den Herren blieb Matthias Brunnbauer (TCEC Mainz) in 56:44 Minuten deutlich unter der 1-h-Marke und setzte sich gegen seine Teamkollegen Lukas Engelbert und Bastian Schäfer durch.

#### **DM TRIATHLON LÜBECK**

Für die Kaderathleten des RTV ging es zum Saisonhöhepunkt nach Lübeck. Die Deutsche Meisterschaft im Triathlon fand erstmalig im Rahmen des 7. Tüme Triathlon in der Hansestadt statt. Über 300 Jugendliche aus ganz Deutschland gingen in den verschiedenen Altersklassen an den Start. Die B-Jugendlichen starteten am frühen Morgen mit ihrem Rennen über 400 m Schwimmen, 10 km Radfahren und 2,5 km Laufen. Insbesondere der Wasserstart in der 20 Grad warmen Wakenitz wurde einmal mehr zur größten Bürde, denn die Athleten mussten heftige Schläge einstecken. Olivia Huber (LLG Wonnegau) kam als starke Schwimmerin lediglich im hinteren Mittelfeld aus dem Wasser, konnte aber am Ende mit dem 42. Platz wichtige Erfahrungen in ihrer ersten Saison auf nationaler Ebene sammeln. Nach dem starken Rennen in Forst hatten die Jungs insgeheim mit einer Top-15-Platzierung gerechnet, allerdings waren auch

hier die Rückstände nach dem Schwimmen zu groß. Mit starken Leistungen beim Radfahren und beim Laufen kam Aidan Mannion (TuS Ahrweiler) auf dem 25. Platz ins Ziel. Lediglich 50 Sekunden fehlten zum Platz unter den Top Ten. Sein Teamkollege Philipp Schwarzer wurde 35., Kolja Rüb in seinem ersten Jahr in der B-Jugend 42.

Die A-Jugendlichen und die Junioren mussten sich über 750 m Schwimmen, 20 km Radfahren und 5 km Laufen behaupten. Mit ähnlichen Ambitionen gestartet, kam Rebecca Bierbrauer (Tri Post Trier) mit der zweitschnellsten Laufzeit aller Teilnehmerinnen auf den 14. Platz. Ein Missgeschick in der Wechselzone verhinderte bei ihr eine bessere Platzierung. Emily Jürgens (RSG Montabaur) verbesserte sich nach einem mäßigen Schwimmen ebenfalls mit einer starken Laufleistung auf den 16. Platz, ihre Teamkollegin Leonie Reichel wurde 24. Bei den Jungs musste Florian Bussmann das Rennen nach einer Verletzung beim Schwimmen frühzeitig beenden. „Die Schere zu den Bundesstützpunkten wird immer größer“, so resümierte Landestrainer Gerd Uhren im Hinblick auf die Chancenungleichheit insbesondere beim Schwimmen. „Wir sind in RLP nicht in der Lage, fünf bis sechs Schwimmleistungen pro Woche anzubieten. Und wenn Du nicht vorn aus dem Wasser steigst, ist das Rennen fast schon gelaufen.“ Für den letzten Wettkampf im DTU-Cup in Jena am 03. Juli wird der RTV-Kader noch einige spezifische Einheiten im Hinblick auf das „Supersprint-Format“ einbauen und einen weiteren Versuch starten, in die vorderen Ränge vorzustoßen.

#### PAMINA-TRIATHLON: GRENZÜBERGREIFENDER WETTBEWERB

Am 25.09.2022 findet in Lauterbourg der 1. PAMINA-Triathlon statt, ein grenzüberschreitender Triathlon für Sportler jeden Alters und jeder Leistungsklasse, organisiert vom BWTV, dem Rheinland-Pfälzischen Triathlonverband und dem elsässischen Comité Départemental du Bas-Rhin de Triathlon. Auf dem sportlichen Programm stehen zwei Distanzen: Beim XS (Supersprint, Start 10 Uhr) werden 350 m schwimmend im Lauterbourger See, 10 km auf dem Rad über die Grenze nach Deutschland und zurück nach Frankreich und 2,5 km laufend zurückgelegt. Bei der S-Distanz (Volkstriathlon, Start 12 Uhr) werden die Runden jeweils zweimal absolviert und die Längen somit verdoppelt. Mitmachen können Jugendliche der Jahrgänge ab 2010 (XS) sowie ab 2006 (S) und Erwachsene mit oder ohne Triathlon-Li-

zenz und -Erfahrung. Auch die Teilnahme als Staffel ist möglich. Neben der sportlichen Herausforderung soll beim PAMINA-Triathlon die grenzüberschreitende Begegnung im Vordergrund stehen. Hierzu trägt auch das Rahmenprogramm bei: An verschiedenen Ständen bieten Vereine aus Baden, dem Elsass und der Pfalz regionale kulinarische Spezialitäten an und es besteht viel Gelegenheit zum Austausch mit den Nachbarn. Das Ziel der Veranstaltung ist es, auch über das Event hinaus Kontakte zwischen den Triathleten zu schaffen und sie zur Teilnahme an Wettkämpfen im Nachbarland einzuladen. Die Zusammenarbeit der Verbände soll in der Zukunft mit anderen gemeinsamen Projekten fortgeführt werden, zum Beispiel einem PAMINA-Triathlon in Rheinland-Pfalz oder Baden-Württemberg.

ten an und es besteht viel Gelegenheit zum Austausch mit den Nachbarn. Das Ziel der Veranstaltung ist es, auch über das Event hinaus Kontakte zwischen den Triathleten zu schaffen und sie zur Teilnahme an Wettkämpfen im Nachbarland einzuladen. Die Zusammenarbeit der Verbände soll in der Zukunft mit anderen gemeinsamen Projekten fortgeführt werden, zum Beispiel einem PAMINA-Triathlon in Rheinland-Pfalz oder Baden-Württemberg.

## SAARLAND

geschaeftsstelle@triathlon-stu.de

www.triathlon-stu.de



#### SOMMERCAMP

Ende August veranstaltete die STU wieder das alljährliche Schüler-Sommerncamp. Für sechs Tage ging es an den Olympiastützpunkt in Saarbrücken, wo zehn Sportler sich im Training voll ausleben konnten.



© STU

#### Sommerncamp in Saarbrücken

Die Tage begannen sehr früh mit einem Schwimmtraining bei Nick im Freibad. Wer dieses überstand, durfte sich auf eine fordernde Athletikeinheit bei Jonas freuen. Nach dem wohlverdienten Mittagessen hätte es den einen oder anderen fast ins Bett verschlagen, hätte nicht Ian mit seinem Mountainbike zur nächsten Schandtat gerufen. Nach dem Techniktraining wurden alle Trails abgegrast, und zu allem Überfluss folgte noch ein Koppellauf. Damit waren das Abendbrot und ein paar ruhige Minuten mehr als verdient.

#### AUFFRISCHUNG RETTUNGSSCHWIMMER

Für C-Lizenzinhaber findet am 30.09. und 07.10. (19 Uhr) ein Auffrischkurs DRSA Silber statt. Die Anmeldung erfolgt bis zum 20.09. über [lehrwart@stu-triathlon.de](mailto:lehrwart@stu-triathlon.de).

#### STU INTERNATIONAL

Nach der geglückten EM-Quali in Kienbaum reiste Jaspar Orfeld mit der Nationalmannschaft nach Olsztyn, Polen. In aussichtsreicher Position wurde er auf dem Rad von einem gestürzten Konkurrenten abgebremst und errang mit einem leidenschaftlichen Lauf den zwölften Platz. In der Junioren-Staffel gelang es ihm, seine Stärke auf der Supersprint-Distanz auszuspielen und er sicherte sich den Sieg im Team.

Beflügelt von der Leistung und mit dem Wunsch danach, auch im Einzelrennen sein Können zu präsentieren, reiste Jaspar zur Juni-



oren-WM nach Montreal, Kanada. Die harte Vorbereitung und das Auslassen der DM in seinem Heimatort schienen sich gelohnt zu haben. Er ging unter den ersten Zehn auf die Laufstrecke, nach kurzer Zeit wurde er jedoch von Krämpfen heimgesucht und konnte seine Leistung nicht abrufen.

Auch in Kanada erhielt er die Chance, in der Staffel auszuhelfen, und wieder lieferte er ein tadelloses Rennen ab, um sich mit dem Team die Bronzemedaille zu sichern.

In Riga, Lettland, waren Jaspar Ortfeld und Philipp Klein beim Junioren-Europacup am Start. Vieles entschied sich bereits im Wasser, denn die erste Boje kam nach nicht einmal 100 m. Jaspar konnte sich hier mit seiner niedrigen Startnummer einen guten Platz sichern, während Philipp einen längeren Weg in Kauf nehmen musste und sich im Getümmel wiederfand.

Zwei Ungarn setzten sich über 40 Sekunden vom Hauptfeld ab, in dem auch Jaspar gelandet war. Frustriert von der unrhythmischen und unmotivierten Fahrweise der Konkurrenz versuchte er wiederholt, das Feld zu einer Aufholjagd zu bewegen, scheiterte aber. Das Feld erreichte mit einem Rückstand von 27 Sekunden den zweiten Wechsel und stürmte mit der besten Laufzeit des Tages auf Platz drei. Philipp büßte auf dem Rad weiter Zeit ein und erreichte als 44. das Ziel.

#### RACEPEDIA-CUP

Nach den drei Rennen in Theeltal, Merzig und Neunkirchen ist der Racepedia-Cup vorbei. Zwei von drei Rennen gehen in die Wertung ein. Die Ehrung erfolgt im Rahmen der Sichtung am 18.09.2022. Wir gratulieren Luzie Josephine Henn und Lasse Schneider (Schüler D), Katharina Irsch und Matti Zewe (Schüler C), Anni Schneider und Lasse Natter (Schüler B), Emilia Tesche und Moritz Eiden (Schüler A) und Victoria Vieh sowie Leon Dörr (Jug B) zum Sieg in ihren Altersklassen.

#### WALLERFANGEN

Im Wallerfangener „Freibad im Blauloch“ begannen die Saarländischen Schulmeisterschaften um 10 Uhr für die Jahrgänge 2015 und 2016 über 25 m Schwimmen und 50 m Laufen. Große Teile des Landeskaders waren als Helfer angerückt, um eine reibungslose und unvergessliche Veranstaltung zu gewährleisten. Es wurde im Zehn-Minuten-Takt gestartet, und die Streckenlängen stiegen bis auf 200 m Schwimmen und 1.500 m Laufen für die Ältesten. Alle Leistungsklassen waren vertreten, und wer die zähen Meter im kühlen Becken hinter sich gebracht hatte, durfte sich bei weit über 30 Grad Celsius auf der Laufstrecke austoben. Nachdem sich fast 100 Schüler im Swim & Run versucht hatten, startete der Landesentscheid „Jugend trainiert für Olympia“. Dieser wurde im Triathlonformat über 0,2 km – 3 km – 1 km in den Jahrgängen 2007–10 ausgetragen. Die jeweils drei besten Mädchen und Jungs bildeten das Schulergebnis, und das „Robert-Schumann-Gymnasium Saarlouis“ konnte sich mit einer Gesamtzeit von 1:47:09 Stunden gegen das „Cusanus Gymnasium St. Wendel“ durchsetzen. Den dritten Platz erreichte die „Gemeinschaftsschule Schaumburg Theley“. Zwischen dem 13.09. und 17.09. wird in Berlin das Bundesfinale „Jugend trainiert für Olympia“ ausgetragen.

#### NACHWUCHS-DM

Die lange Reise nach Lübeck lohnte sich für einige Athleten, die eine Top-Ten-Platzierung erreichten. Rebecca Adam (6.) und Henri

Malcharek (8.) stellten ihre Leistungsfähigkeit in der Jugend B unter Beweis, während Jana Kipping ihren Einstand in der Jugend A mit einem achten Platz besiegelte. Im turbulenten Rennen der Junioren erkämpfte sich Max Betts den dritten Platz.

## SACHSEN

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



#### LANDESVERBANDSTAG 2022

Unser diesjähriger Landesverbandstag findet am 01.10.2022 in Lichtenwalde statt. Als wichtigster Tagesordnungspunkt wird die Wahl des Präsidiums durchgeführt. Die Einladungen an die Vereinsvertreter wurden bereits per Mail verschickt. Im Anschluss findet die Ehrungsveranstaltung für die Sieger und Platzierten der Sächsischen Meisterschaften statt.

#### O-SEE-CHALLENGE IST HOCHBURG DES CROSS-TRIATHLON

Am Olbersdorfer See findet seit vielen Jahren Mitte August in Zittau Cross-Triathlon statt. Die überschaubare Elite der deutschen Cross-Triathleten wird aber schon seit vielen Jahren durch die Starter des XTERRA Germany ergänzt. Zum wiederholten Male fand auch in diesem Rahmen die deutsche Meisterschaft der Cross-Triathleten statt. Zum zweiten Mal gab es schon am Freitag den XTERRA Short Track der Elite-Starter. Ein sehr zuschauerfreundlicher Wettkampf, bei dem auf sehr kurzen Strecken die Athleten auch beim Radfahren hautnah erlebt werden konnten. Bereits in der Nacht zum Samstag setzte nach der langen Trockenheit Regen ein, der sich auf der Radstrecke noch verstärkte. Somit war von allen Startern viel Können gefordert. Der eine oder andere Sturz blieb nicht aus, ohne dass es jedoch zu nennenswerten Unfällen kam. Der Tag wurde mit den Siegerehrungen und einer anschließenden O-SEE Open Air Party abgeschlossen.



© Philipp Herfort Photography | o-see-challenge.de

#### Über Stock und Stein durch das Gelände im Naturpark Zittauer Gebirge

Nachdem es die ganze Nacht hindurch geregnet hatte, rechneten die Veranstalter schon mit weniger Startern bei den O-See-Kids am Sonntag. An diesem Tag wurden auch die Sächsischen Meister bei der Jugend B sowie den Schülern C–A ermittelt. Doch die Starter ließen sich vom Wetter nicht abhalten, und schon bei den ersten Radrunden hörte der Regen auf. Wie schon bei den Großen am Vortag waren die Sportler vom Schlamm gekennzeichnet. Oft hörte man den Satz: „Das gehört beim Cross-Triathlon einfach dazu.“ Diesen Leistungen – ob

bei der Elite, den Age-Groupen oder den Kindern – kann man nur Respekt zollen. Der Respekt und die Anerkennung gebühren auch dem Veranstalter, dem O-See-Sport-Team um Benno Schwager, das jedes Jahr wieder mit neuen Ideen die Veranstaltung verbessert und zu ihrem guten Gelingen beiträgt. Vielen Dank.

### TRIATHLON FESTIVAL GÖRLITZ

Mit sehr viel Fleiß und Initiative wurde das Triathlon Festival Görlitz zum ersten Mal vorbereitet und am vergangenen Wochenende durchgeführt. Bis dahin gab es zumeist nur Swim & Run. Die Wettkampfstätte am Berzdorfer See nahe Görlitz eignet sich durchaus für eine Triathlonveranstaltung.

Los ging es mit der Sachsenmeisterschaft im Sprinttriathlon. Sie war gleichzeitig ein Wettkampf, der für die Mannschaften der Landesliga gewertet wurde. Es siegte hier bei den Frauen Lea Devantier (TV Dresden) vor Mandy Salzmann (SC Riesa) und Monique Klette (SC Chemnitz). Bei den Männern ging der Sieg an Jack Kittelmann (Triathlon Team Lausitz) vor Richard Adam (O-See Zittau) und Robert Lämmchen (Athletico Leipzig). Im Anschluss fand zum zweiten Mal ein Wettkampf der Regionalliga statt, der als Teamwettkampf ausgetragen wurde. Zuerst gab es ein Teamzeitfahren über 20 km für die Frauen mit jeweils vier Starterinnen. Hier mussten drei ins Ziel kommen, um in die Wertung zu gelangen. Die Männer sowie Masters starteten dann mit mindestens fünf Startern und mussten mit vier ins Ziel kommen. Nach einer kurzen Pause von circa einer Stunde folgte ein Swim & Run für die Teams. Nach dem Schwimmen im Hafen des Bertzdorfer Sees, das mit einem Jagdstart nach den Zeitabständen des Radfahrens erfolgte, gingen die Mannschaften auf die Laufstrecke von 5 km die jeweils ein- oder zweimal durchlaufen werden musste. Bei diesem Rennen gingen Markus Tomschke und Maik Petzold als prominenteste Sportler unseres Landesverbandes an den Start und lieferten sich mit ihren Teams ein spannendes Rennen. Abgerundet wurde der Tag mit einem „Jeder Mensch“-Triathlon über die Sprintdistanz, die für alle vorbehalten war, die noch nicht so aktiv im Triathlon trainieren und sich einfach mal ausprobieren wollten.

Am zweiten Wettkampftag folgte die Sachsenmeisterschaft der Schüler und Jugend B. Trotz des doch recht kühlen und windigen Wetters verlief der Wettkampf recht gut. Abgerundet wurde der Tag mit einem Einsteiger-Triathlon. Hier konnten sich noch unerfahrene Sportler auf recht kurzen Distanzen ausprobieren. Wir gratulieren allen Siegern und erfolgreichen Teilnehmern. Unser Dank gilt auch dem Veranstalter des Teams vom EGZ Triathlon Görlitz um den Organisator Philipp Müller, und wir freuen uns auf eine Neuauflage im kommenden Jahr.

### MULDENTAL TRIATHLON 2022

Am 17.07.2022 fand in Grimma wieder ein Highlight des Triathlons für Sachsen und über die Landesgrenzen hinaus statt. Zum wiederholten Mal trafen sich die Mannschaften der 2. Bundesliga Nord. Es gingen die Mannschaften der Frauen und Männer aus verschiedenen Bundesländern an den Start. Bei den Damen siegte das Team SG Triathlon Team Thüringen / TV Dresden mit der Dresdnerin Lea Devantier und dem Team HEIKOTEL Tri Team Hamburg. Bei den Männern siegte das Team Berlin II (mit dem Plauener Philipp Dressel- Putz) vor dem Team Weimarer Ingenieure II und Team TRO KTT 01.

Neben der guten Organisation durch die beiden Vereine Sportfreunde Neuseenland e. V. und Triathlon Freunde Muldental e. V. erlebten Sportler, Kampfrichter und einige Betreuer die hervorragende Absicherung durch die Motorradtouren Begleitstaffel. Bei einem Rennunfall im Bereich des Anstieges in der Colditzer Straße wurde sofort die Absicherung übernommen, Erste Hilfe geleistet und der Verletzte an die Rettungskräfte anschließend übergeben. Das Rennen konnte so trotzdem weitergeführt werden.

Die Begleitstaffel ist nun schon bei einigen Triathlon-Wettkämpfen im Einsatz. Bei Interesse werden von ihr noch weitere Einsätze übernommen.

## SACHSEN-ANHALT

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



### DER TC MERSEBURG DOMINIERT DIE TRIATHLON-LIGA-SACHSEN-ANHALT

Nach zweijähriger Pause konnte wieder eine Ligawertung durchgeführt werden. Erstmals kam dabei auch der neue Wertungsmodus zum Tragen, der bereits im Jahr 2019 beschlossen wurde. Leider fielen die Wettkämpfe in Halle und Löderburg aus, sodass die Liga nur vier Wettbewerbe umfasste. Da es somit auch keine Streichresultate gab, mussten die Vereine bei allen Veranstaltungen mit mindestens drei Athleten antreten. Das gelang leider nicht allen Teams, was vielleicht noch einer gewissen Coronamüdigkeit geschuldet war.



© Christine Becker

### Das Podium der Triathlon-Liga nach Saisonabschluss in Oschersleben

Der Ligaauftritt erfolgte in Arendsee über die Kurzdistanz. Dabei wurde gleich deutlich, dass das geänderte Wertungssystem dafür sorgt, dass die Frauen die Liga entscheiden können. (Wie das Punktesystem funktioniert, ist auf [tvsa-online.de](http://tvsa-online.de) nachzulesen.) Nach dem Wettkampf führte der TC Merseburg vor dem USC Magdeburg und den Trimagos aus Magdeburg die Liga an. Auffällig war, dass sich in jedem der drei führenden Ligateams jeweils eine Athletin befand. Das fünftplatzierte Team, der SSV Eisleben-Sangerhausen, erreichte diese Platzierung mit einem reinen Frauenteam.

Der zweite Ligawettkampf fand an der Hasse beim Geiseltal-Triathlon statt. Dieses Mal musste eine Sprintdistanz zurückgelegt werden. Der TC Merseburg machte spätestens hier klar, dass man die Liga für sich entscheiden möchte. Schließlich brachte man mit Christian Kramer einen Topathleten an den Start. War der Punkteabstand zwischen den beiden Erstplatzierten nach Arendsee noch recht knapp, so enteilt der TCM am Hassensee deutlich. Nach diesem Wettkampf



führte der TC Merseburg weiter vor dem USC Magdeburg. Auf den dritten Platz schob sich der TV Dessau 92 vor.

Die dritte Ligastation war der Altmarktriathlon in Wischer. Hier ging es nun wieder über die Kurzstrecke. Es zeigte sich das gleiche Bild wie beim Geiseltal-Triathlon, der TC Merseburg dominierte und baute seine Führung in der Liga weiter aus. Der USC Magdeburg verlor seinen zweiten Platz an den TV Dessau, jedoch nur um 0,8 Punkte. Man konnte davon ausgehen, dass der USC beim vierten Wettkampf alles daransetzte, den zweiten Platz zurückzuholen. Spannung war also garantiert.

Der Saisonabschluss fand in Oschersleben statt. Eine Sprintdistanz mit einer recht langen Radstrecke. Der TC Merseburg konnte es mit gut 76 Punkten Vorsprung ruhig angehen lassen, man brauchte nur drei Sportler ins Ziel zu bringen. Der USC Magdeburg bot hingegen noch mal seine besten Athleten auf, was sich am Ende auch auszahlte. Man holte sich Platz zwei zurück und lag am Ende mit gut zehn Punkten Vorsprung doch wieder deutlich vor dem TV Dessau. Die vollständigen Ergebnisse findet man unter [my.raceresult.com](https://my.raceresult.com) „Rangliste und Landesligawertung des TVSA 2022“. Spätestens in Oschersleben spürte man die steigende Motivation der Triathlongemeinde, sodass man davon ausgehen kann, dass es dem TC Merseburg im kommenden Jahr sehr schwer gemacht wird, seinen Titel zu verteidigen. Schließlich haben Vereine wie der Magdeburger TC, Trimagos, TF Osterburg, Eintracht Ebendorf und viele mehr ihr Potenzial in diesem Jahr nicht ausgeschöpft.

#### MÄNNERKONKURRENZ IN DER RANGLISTE BIS ZULETZT OFFEN

Neben der Teamwertung gibt es auch eine Einzelwertung in der Landesliga. Hierbei fließen die fünf besten Ergebnisse aus acht Wettkämpfen in die Wertung ein. Bei den Frauen entschied Doreen Baecke (Magdeburger TC), gefolgt von Paula Mörstedt (USV Halle Triathlon) und Claudia Fiedler (Schwimmverein Eisleben-Sangerhausen e. V.), die Wertung souverän für sich. Bei den Männern fiel die Entscheidung erst beim letzten Wettkampf. Lange Zeit lag der fleißigste Starter, Frank Schräpel (Fahrrad Magdeburg Trimagos), der als Einziger bei allen acht Veranstaltungen am Start war, auf Platz eins. Beim Saisonabschluss in Oschersleben wurde er dann doch noch von Frank Trommer (USC Magdeburg) abgefangen. Platz drei erreichte Sven Bidmon (TV Dessau 92 e. V.).

#### LANDESMEISTERTITEL 2022 SIND VERGEBEN

Neben den Entscheidungen in der Ligawertung wurden außerdem Titelträger über die Mittel-, Kurz- und Sprintdistanz gesucht. Die **Mitteldistanztitel** wurden in Arendsee vergeben. Bei den Damen gewann Doreen Baecke (Magdeburger TC) vor Peggy Burkert (SG Eintracht Ebendorf) und Janet Fieker (SV Halle Triathlon). Die Herrenkonkurrenz entschied Philipp Lenz (SG Eintracht Ebendorf) vor Sascha Heinecke (TVB09) und Thomas Grünberg (Diesdorfer-Six-Pack e. V.) für sich. Den Meistertitel über die **Sprintdistanz** sicherte sich Willy Hirsch (Pro Team Hotel Jakob) in Bergwitz nur einen Tag vor seinem Start bei den Deutschen Meisterschaften am Wannsee. Hirsch gewann im Übrigen bereits im März die Deutsche Meisterschaft über die Mitteldistanz in Ingolstadt. Die weiteren Plätze am Bergwitzsee belegten Christian Kramer (TC Merseburg) und Sören Weniger (USC Magdeburg). Bei den Frauen gewann abermals

Doreen Baecke (Magdeburger TC) vor Jessica Bertrand (Fahrrad Magdeburg Trimagos) und Sandra Petersohn (LC Dübener Heide). Schließlich traf man sich in Havelberg, um die Titelträger über die **Kurzstrecke** zu ermitteln. Das Podium der Frauen durften hier Jana Messerschmidt (USC Magdeburg), Paula Mörstedt (USV Halle Triathlon) und Anika Jüstel (Triathlonfüchse Osterburg) erklimmen. Bei den Männern siegte Ricardo Schlemonat (trimago e. V.) vor Philipp Lenz (SG Eintracht Ebendorf) und Marius-Vincent Schwaneberger (TC Merseburg).

## SCHLESWIG-HOLSTEIN

[geschaeftsstelle@shtu.de](mailto:geschaeftsstelle@shtu.de) [www.shtu.de](http://www.shtu.de)



#### OSTSEEMAN 2022

Das OstseeMan-Gänsehautfeeling ist wieder da. Rund 1.500 Aktive und Tausende von Zuschauern feierten am Glücksburger Kurstrand den 20. Geburtstag des Klassikers mit einer großen Triathlon-Party sowie den Neustart des nördlichsten deutschen Dreikampfs aus 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen.

Für die sportlichen Glanzpunkte sorgten zwei Ausdauerasse, die erstmals beim OstseeMan starteten. Simon Huckestein aus dem hessischen Wetterau holte sich mit einer furiosen Aufholjagd nach 8:25:29 Stunden den Gesamtsieg und den Titel des Deutschen Meisters. Als neue Siegerin der Damen durfte Maja Betz vom SC Ostheim/Rhön nach 9:32:25 Stunden jubeln. Victoria Best vom SV Enge-Sande nutzte den Langdistanz-Wettkampf vor der eigenen Haustür als Generalprobe für ihren im Oktober anstehenden Start bei den Ironman-Weltmeisterschaften auf Hawaii. Nach 9:51:39 Stunden kam sie als Gesamtdritte und Deutsche Vizemeisterin ins Ziel. In ihrer Altersklasse W 30 holte sie sogar die Goldmedaille. Nele Siegmeyer



Victoria Best und Jens Homrighausen freuen sich über Gold in ihrer Altersklassenwertung

© Niels-Peter Binder

vom Tri-Team Neumünster folgte nach 10:30:26 Stunden als Vierte der DM-Wertung.

Als schnellster Mann aus Schleswig-Holstein präsentierte sich Jens Homrighausen vom MTV Leck, der die 226 km lange Herausforderung in 9:41:32 Stunden bewältigte und den 21. Platz der insgesamt 170 erfolgreichen männlichen Finisher belegte. „Auf der Radstrecke lief es richtig gut, aber beim Laufen gar nicht mehr nach Plan“, erklärte der 44-jährige Nordfrieser nach dem Rennen und haderte zunächst mit seiner Leistung. Bei der Siegerehrung der Deutschen Meisterschaften hellte sich Homrighausens Laune aber schnell wieder auf. Denn seine Zeit reichte, um den Altersklassentitel der Klasse M 40 zu gewinnen. „Na gut. Dann war es ja doch nicht so schlecht“, meinte der Lecker, gab seine Einschätzung, switchte schnell um und erinnerte sich an seine Zielsetzung „Podium“, die er nun bestmöglich erfüllte. Rainer Klink vom MTV Heide folgte in 9:43:35 Stunden (23. Platz) nur knapp dahinter. Zwei Athleten von der Schlei gehörten ebenfalls noch zu den stärksten Männern aus dem Norden: Arvid Reiter (TSV Schleswig) erreichte Platz 36 (10:07:13 Std.), Mathias Todt (Borener SV) lief als 47. ins Ziel (10:20:32 Std.).

#### SCHLESWIG-HOLSTEINER FEIERN ERFOLGE IN KANADA

Nach der JEM in Polen und dem DTU-Cup in Forst hatten Jaspar Ortfeld aus Lübeck (OSP Saarbrücken), Leann Dietzel (SG Wasser-ratten Norderstedt/BSP Potsdam) und Julia Bröcker (VfL Oldesloe/BSP Potsdam) die Nominierung für die Jugendweltmeisterschaften in Montreal der Tasche. Dort gingen als Erstes die Juniorinnen an den Start: Neben Julia und Leann gaben auch Jule Behrens (BSP Potsdam) und Felipa Herrmann (NRW) alles. Julia und Leann erzielten in ihrem JWM-Debüt den 6. und den 25. Platz in dem 45-köpfigen Feld. Zwei Stunden später starteten die Junioren, bei denen neben Jaspar (Platz 34) auch Fabian Schönte (Platz 14) und Jakob von Müller (Platz 36) antraten. Die Krönung für die jungen Athleten ergab sich am Sonntag im Mixed-Relay-Rennen. Dort machten sich Jaspar, Julia, Fabian und Jule auf den Weg zur Bronzemedaille. Hinter den französischen (Platz eins) und englischen Athleten (Platz zwei) belegte das deutsche Team im Rennen der Junioren/U23 den dritten Platz.

#### TRIATHLON-DM IN LÜBECK

Etwas geschwächt, nahm der SHTU-Kader an den Deutschen Meisterschaften im eigenen Bundesland teil. Die Ergebnisse können sich dennoch sehen lassen. Die männliche Jugend A mit den meisten SHTU-Stärkern war die erfolgreichste Altersklasse: Moritz Lenz (VfL Oldesloe/BSP Potsdam) Platz 6, Bjarne Rehkamp (SV Rethwisch/BSP Potsdam) Platz 7, Luis Schöninger (VfL Oldesloe/BSP Potsdam) Platz 22, Paul Grindel (Möllner SV/BSP Potsdam) Platz 23, Constantin Johannsen (SC Itzehoe) Platz 24, Jan Fuckerirer (Eckernförder MTV) Platz 33. Bei den männlichen Junioren konnte sich Oliver Nissen (TSV Bargteheide) nach einer kräftezehrenden Aufholjagd auf dem Rad einen guten neunten Platz sichern. Ins gute Mittelfeld konnte sich Jonas Hamm (USC Kiel) mit Platz 21 kämpfen. Bei den Juniorinnen kam Laura Mählmann (SC Itzehoe) als 22. ins Ziel. Unsere jüngsten Mädels waren fast alle am Start und konnten sich insgesamt an guten Platzierungen erfreuen: Platz 18 für Lentje Ortfeld (TriSport Lübeck), Platz 29 für Lene Frenzel (TriSport Lübeck) und Platz 31 für Bette Schwarz (TriSport Holstein).

#### LANDESLIGA: BÜDELSDORF, FLENSBURG UND LÜBECK LIEGEN DEUTLICH VORNE

Die Saison der Landesliga begann zwar mit Verspätung, nahm aber dann schnell ein rasantes Tempo auf. Zum Auftakt stand in Lübeck der Team-Relay-Wettkampf. Danach folgten die Wettkämpfe auf der Sprintdistanz in Schenefeld bei Itzehoe und in Kiel. Nach drei von vier Wettkämpfen scheinen in den drei Wertungen die Meistertitel fast schon sicher vergeben. Die Damen der SG Athletico Büdelsdorf gewannen die ersten beiden Wettkämpfe, ehe sie sich erstmals geschlagen geben mussten. Die Männer der TriVelos Flensburg stiegen mit einem Sieg ein, wurden dann jeweils einmal Zweiter und Dritter. Da kein anderes Team ähnlich konstant punktet, können die Flensburger mit klarem Vorsprung ins Finale gehen. In der kleinen Konkurrenz der Mixed-Teams steht Tri-Sport Lübeck rechnerisch uneinholbar auf dem ersten Platz.

#### THÜRINGEN

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



#### THÜRINGER SCHULPREISTRÄGERIN MIT DEM „TRI FUN RUN“-PARCOURS IN JENA UNTERWEGS

Im Juni 2022 konnten zahlreiche Grundschüler der „Freien Ganztagschule LEONARD“ sowie der Schule „Am Rautal“ in Jena einen Hallentriathlon erleben – auch ein neues Erlebnis für den Triathlon Jena e. V. In der FGS LEONARDO nutzte der Verein den „TRI FUN RUN“-Parcours der Deutschen Triathlon Jugend und erfreute sich an der finanziellen Förderung aus dem Förderpaket „Aufholen nach CORONA“.



„TRI FUN RUN“-Parcours in Jena

© Triathlon Jena



Die Grundschüler der drei Stammgruppen Wildspitzen, Ötztaler sowie Zuckerhütl konnten hierbei freiwillig einen Hallentriathlon ausprobieren. Jeder Lernende durfte sich seine Startnummer eins mit Namen beschriften und am Ende behalten. Viele tolle Gespräche rund um den Triathlon brachten an den drei Schnuppertagen spannende Fragen und Antworten. Einige Kinder nutzen bereits das Schnuppertraining im Verein.

Beim Schulsportfest der Schule „Am Rautal“ gab es ebenso eine Mit-Mach-Station Triathlon, hierbei kamen fast 150 Lernende in den aktiven Mitmach-Genuss. Mit der Schule besteht seit fast fünf Jahren eine Kooperationsvereinbarung für eine Arbeitsgemeinschaft Triathlon. Diese hat sich als geeignete Form der Nachwuchssichtung und -gewinnung etabliert. Beide Schnupperaktionen wurden durch Emily Köpper, die ihr Freiwilliges Soziales Jahr im Sport bis Juli 2022 absolvierte, und Cara Junge organisiert und durchgeführt. Cara wird ab 1.9.22 ein Freiwilliges Soziales Jahr im Sport im Verein absolvieren – seit der zweiten Klasse trainiert sie im Verein und wurde aufgrund ihrer schulischen Leistungen und ihres hohen gesellschaftlichen Engagements im Juli mit dem „Pierre de Coubertin“-Schülerpreis des Landes Thüringen geehrt – mit weiteren 33 Thüringer Abiturienten. Die höchste Schulehrung im Sport wird gemeinsam vom Landessportbund Thüringen und dem Thüringer Ministerium für Bildung, Jugend und Sport in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Pierre de Coubertin Komitee vergeben. Die jungen Preisträger verbindet ihr sportliches Talent und zugleich ihr soziales Engagement in Sport und Schule.

### **MORRIS WEIHMÜLLER BESTER AMATEUR AUF DER MITTELDISTANZ**

Topwetter, Toplocation – perfekte Bedingungen für ein perfektes Rennen. So präsentierte sich am 26. Juni dieses Jahres die Challenge Kaiserwinkl-Walchsee. Und genau dieses perfekte Rennen sollte es für den 21-jährigen Morris Wehmüller, der für den LTV Obereichsfeld startet, auch werden. Bei seinem Debüt über die Mitteldistanz ließ er die internationale Konkurrenz hinter sich und siegte bei den Amateuren souverän. Pünktlich ging es für die circa 900 Age Grouper im rollenden Start in den warmen Walchsee. Wehmüller kam gut vom

Start weg und konnte mit 29 Minuten seine angepeilte Schwimmzeit leicht unterbieten. Der Wechsel aufs Rad klappte problemlos, und dann ging es auf den hügeligen, anspruchsvollen Radkurs rund um Walchsee. „Das ist die schönste Radstrecke, auf der ich bisher geracet bin“, so der 21-jährige Triathlet, der in Jena Angewandte Informatik studiert. Wehmüller fand gut in seinen Rhythmus, die Verpflegung passte und so schob er sich Stück für Stück nach vorne. Nach gut 83 km und circa 1.100 Hm in einer Zeit von 2:12:21 Stunden wechselte Wehmüller als Dritter der Nicht-Profis auf die Laufstrecke.

Die 5-km-Runde führte rund um den Walchsee und musste viermal bewältigt werden. Die Sonne brannte, aber durch die guten Verpflegungsstationen und Durchlauf-Duschen konnte sich der Triathlet ausreichend kühlen und weiter sein Tempo laufen. Besonders die zweite Runde war hart, aber Wehmüller biss sich weiter durch und übernahm nach 12,5 km die Führung der Agegrouper. Nach einer herausragenden Zeit von 4:02:08 Stunden und knapp 4 Minuten Vorsprung auf den Zweitplatzierten finishte der Heiligenstädter geschafft, aber überglücklich seine erste Mitteldistanz. „Vorher hatte ich mit den Top Ten geliebäugelt, aber mit dem Gesamtsieg der Amateure habe ich nicht gerechnet“, meint der Eichsfelder, der in Jena auch mit Sportlern des Triathlonvereins Jena trainiert. Insgesamt läuft die Triathlonsaison für Morris Wehmüller in diesem Jahr erfolgreich. Neben dem Sieg am Walchsee erreichte er beim Powertriathlon in Gera den zweiten Platz, beim Triathlon in Jena den dritten Platz und beim Triathlon Nordhausen den ersten Platz. Seine zweite Mitteldistanz beim Müritz-Triathlon, auf den Wehmüller nach der Absage des Ironman 70.3 Dresden ausgewichen war, konnte er in einem starken Starterfeld nach einem harten Rennen als Zehnter finishen.

### **INTERESSENTEN FÜR NEUE C-TRAINER-AUSBILDUNG GESUCHT**

Der Thüringer Triathlon-Verband befindet sich aktuell in der Planung einer neuen C-Trainer-Ausbildung mit Start im Herbst/Winter 2022. Jedoch benötigen wir eine Mindestanzahl an Interessenten, daher bitten wir potenzielle Interessenten über die TTV-Homepage [www.thueringer-triathlon-verband.de](http://www.thueringer-triathlon-verband.de) ihr Interesse zu bekunden und ihre Daten einzusenden.

---

#### **Impressum**

DTU Verbands-News Herbst 2022

**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@triathlondeutschland.de](mailto:mail@triathlondeutschland.de)

[www.triathlondeutschland.de](http://www.triathlondeutschland.de)

#### **Redaktion (DTU-Geschäftsstelle)**

Mirko Beyer, Thorsten Eisenhofer und Manuel Homm.

**Titelbild:** Petko Beier

#### **Redaktion (Landesverbände)**

Baden-Württembergischer Triathlonverband (Peter Mayerlen), Bayerischer Triathlonverband (Christine Waitz), Berliner Triathlon Union (Oliver Büttel | Michael Richter), Brandenburgischer Triathlon-Bund (Daniel Grohmann),

Bremer Triathlon Verband (Bernd Rennies), Hamburger Triathlon Verband (Frank-Martin Uhlemann), Hessischer Triathlon Verband (Tanja Weber), Triathlon Verband Mecklenburg Vorpommern (Jan Müller), Triathlon Verband Niedersachsen (Simone Molloisch), Nordrhein-Westfälischer Triathlonverband (Oliver Kubanek), Rheinland-Pfälzischer Triathlonverband (Gerd Uhren), Saarländische Triathlon Union (Ian Manthey | Tessa Menges), Sächsischer Triathlonverband (Geschäftsstelle), Triathlonverband Sachsen-Anhalt (Andreas Schulz), Schleswig-Holsteinische Triathlon-Union (Sinja Köhne) und Thüringer Triathlon-Verband (Johann Reinhardt).

#### **Fotos**

Die Fotorechte wurden von der DTU und den angeschlossenen Landesverbänden verifiziert und können auf Anfrage eingesehen werden.

#### **Allgemeines Gleichstellungsgesetz**

Der Einfachheit halber wird in der Rubrik „News aus den Landesverbänden“ 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.triathlondeutschland.de/startpass>