

# triathlonD

DAS VERBANDSMAGAZIN DER DEUTSCHEN TRIATHLON UNION



BUNDESLIGA

**EIN SPANNUNGS-  
GELADENER  
NEUSTART**

SCHWERPUNKT

**YO JUGEND -  
WHAT'S UP?**

BREITENSPORT

**SIMPLY THE BEST:  
NICOLE BEST IM  
PORTRAIT**

**01**  
2024



# Suzuki Deals für DTU-Mitglieder!

Für alle verfügbaren Modelle.



bis zu **6.000 EUR** sparen!\*

Teamspirit, Begeisterung und die feste Entschlossenheit, jedes Terrain zu meistern – was den Triathlon-Sport auszeichnet, entspricht genau unseren Suzuki Prinzipien. Und das ist einer der Gründe, warum wir seit 2023 den nationalen Spitzensportverband Deutsche Triathlon Union (DTU) und die deutsche Nationalmannschaft als exklusiver Generalsponsor unterstützen.

Profitieren auch Sie als DTU-Mitglied von dieser Partnerschaft und sichern Sie sich jetzt Ihre exklusiven Konditionen. Gleich hier per QR-Code.

Neben Automobil überzeugt Suzuki auch in zwei anderen Disziplinen – mit Zweirädern und Außenbordmotoren.

[motorrad.suzuki.de](https://motorrad.suzuki.de)  
[marine.suzuki.de](https://marine.suzuki.de)

Angebot sichern!



Klick oder Scan mich

\*Teilnahmeberechtigt sind nur Mitglieder der Deutschen Triathlon Union. Sofern bei einem teilnehmenden Händler ein Kaufvertrag über einen Suzuki Neuwagen geschlossen wird, erhält der Käufer einmalig einen Nachlass in Höhe von bis zu 20% (inkl. MwSt.) auf die UVP der Suzuki Deutschland GmbH. Nur beim teilnehmenden Suzuki Händler. Keine Barauszahlung. Keine Mehrfachteilnahme. Der Anspruch ist nicht auf Dritte übertragbar. Die Aktion ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.



**BUNDESLIGA**

## EIN SPANNUNGS- GELADENER NEUSTART

Foto: Petko Beier



**SCHWERPUNKT**

## YO JUGEND - WHAT'S UP?

Foto: Jan Papenthus



**BREITENSPORT**

## SIMPLY THE BEST: NICOLE BEST IM PORTRAIT

Foto: Raphael Schmitt

4	EDITORIAL
6	FOTOMOMENT
14	BUNDESLIGA
18	VERBANDSNEWS
22	MIXEDZONE
23	3 FRAGEN AN
24	LANDESVERBANDSNEWS
38	SCHWERPUNKT JUGEND
44	BREITENSPORT
52	TERMINE
56	EMOJI-INTERVIEW

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

Deutsche Triathlon Union e.V.  
Otto-Fleck-Schneise 8  
60528 Frankfurt am Main  
Telefon: +49 (0) 69 / 677 205-0  
Fax: +49 (0) 69 / 677 205-11  
E-Mail: [mail@triathlondeutschland.de](mailto:mail@triathlondeutschland.de)  
Web: [www.triathlondeutschland.de](http://www.triathlondeutschland.de)

### VERANTWORTLICH IM SINNE DES PRESSERECHTS

Oliver Kraus  
[kraus@triathlondeutschland.de](mailto:kraus@triathlondeutschland.de)

### REDAKTION

Oliver Kraus, Thorsten Eisenhofer,  
Ramona Richter

### MITARBEIT AN DIESER AUSGABE

Vertretende der Landesverbände

### LAYOUT

Raphael Schmitt - GRAFIKWERK 21  
[www.grafikwerk21.de](http://www.grafikwerk21.de)

Das Magazin und alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Die Verwendung und Veröffentlichung von Beiträgen, auch auszugsweise und gekürzt, bedarf der Genehmigung des Herausgebers.



# LIEBE TRIATHLETINNEN UND TRIATHLETEN,



**A**lles neu macht der Mai. So lautet der Titel eines alten, passenderweise aus drei Strophen bestehenden Volkslieds, der etwas umgewandelt auch für die Deutsche Triathlon Union 2024 viel Bezug hat. Nachdem im vergangenen Dezember die TriTime und damit der Mantelteil der bisherigen Verbandsnews von den Blattmachern eingestellt worden war, stand die DTU in den vergangenen Wochen und Monaten vor der spannenden Aufgabe, mit dieser unerwarteten Zäsur umzugehen.

Da wir weiterhin regelmäßig über die vielfältige Verbandsarbeit informieren wollen, fernab von aller Ergebnisberichterstattung auf unserer Homepage, haben wir uns für einen digitalen Relaunch unserer Verbandsnews entschieden.

Herausgekommen ist mit **triathlonD** nicht nur ein neuer Name für die Inhalte, sondern auch ein komplett überarbeitetes Design. Darüber hinaus wird das rein digitale Verbandsmagazin der Deutschen Triathlon Union zukünftig – an den Triathlonsport angelehnt – drei Mal im Jahr erscheinen: immer zu Beginn, zur Mitte und zum Ende einer jeden Saison.

Wir werden wechselnde Schwerpunkte setzen, abwechslungsreiche Hintergründe liefern und versuchen, die Vielfalt des Triathlons in all seinen Facetten widerzuspiegeln. Unser Anliegen ist es, die jeweiligen Inhalte mit der Leidenschaft zu transportieren, mit der Breiten- als auch Leistungssportlerinnen und –

sportler den Dreiklang aus Schwimmen, Radfahren und Laufen meistern.

In der Erstausgabe der **triathlonD** legen wir den Fokus auf die Jugendarbeit. Neben der fachlichen Auseinandersetzung mit Bundestrainer Nachwuchs Frank Heimerdinger zur Entwicklung des DTU Jugendcups beschäftigen wir uns auch mit der Frage, wie es mit Jugend trainiert für Olympia und Paralympics weitergehen wird.

Darüber hinaus blicken wir auf den Leistungssport und vor allem auf die neue Saison der 1. Bitburger 0,0% Triathlon-Bundesliga, die sich aufgrund zahlreicher Wechsel ebenfalls neu erfindet. Zudem geben wir euch einen Überblick, wie sich der DTU Elitekader auf die neue Saison vorbereitet hat.

Außerdem wollten wir von unserem General-sponsor wissen, was die Highlights nach einem Jahr der Zusammenarbeit waren und worauf sich SUZUKI in Person von Daniel Schnell 2024 freut.

Wir hoffen, dass wir euch mit unserer ersten Auswahl an Beiträgen abholen und freuen uns auf die neue Ära des Verbandsmagazins. Viel Spaß beim Lesen der ersten Ausgabe von **triathlonD**.

*Sportliche Grüße,  
Oliver Kraus*

*Leiter Kommunikation  
Deutsche Triathlon Union*



**IN EINEM TROPISCHEN  
STURM LAUFEN?  
EIN TRAUM FÜR ALLE  
TRIATHLETINNEN  
UND TRIATHLETEN!  
SCHWIMMEN UND LAU-  
FEN GLEICHZEITIG.**

FOTOMOMENT





# DREI MUSKETIERE FÜR PARIS

Im Gleichschritt dem großen Traum entgegen: Beim Olympischen Testevent vergangenen August haben die drei für Deutschland qualifizierten Triathletinnen eindrucksvoll ihre Ambitionen unterstrichen. Laura Lindemann (vorne) stürmte als Dritte aufs Podium, Nina Eim (hinten) überzeugte nach dreimonatiger Verletzungspause als Sechste und sicherte sich bei der ersten Gelegenheit das direkte Startrecht für Paris 2024. Lisa Tertsch zeigte als Neunte ebenfalls, dass mit ihr bei Paris 2024 im Rennen um Gold, Silber und Bronze zu rechnen ist.

**FOTO:** World Triathlon/Janos Schmidt



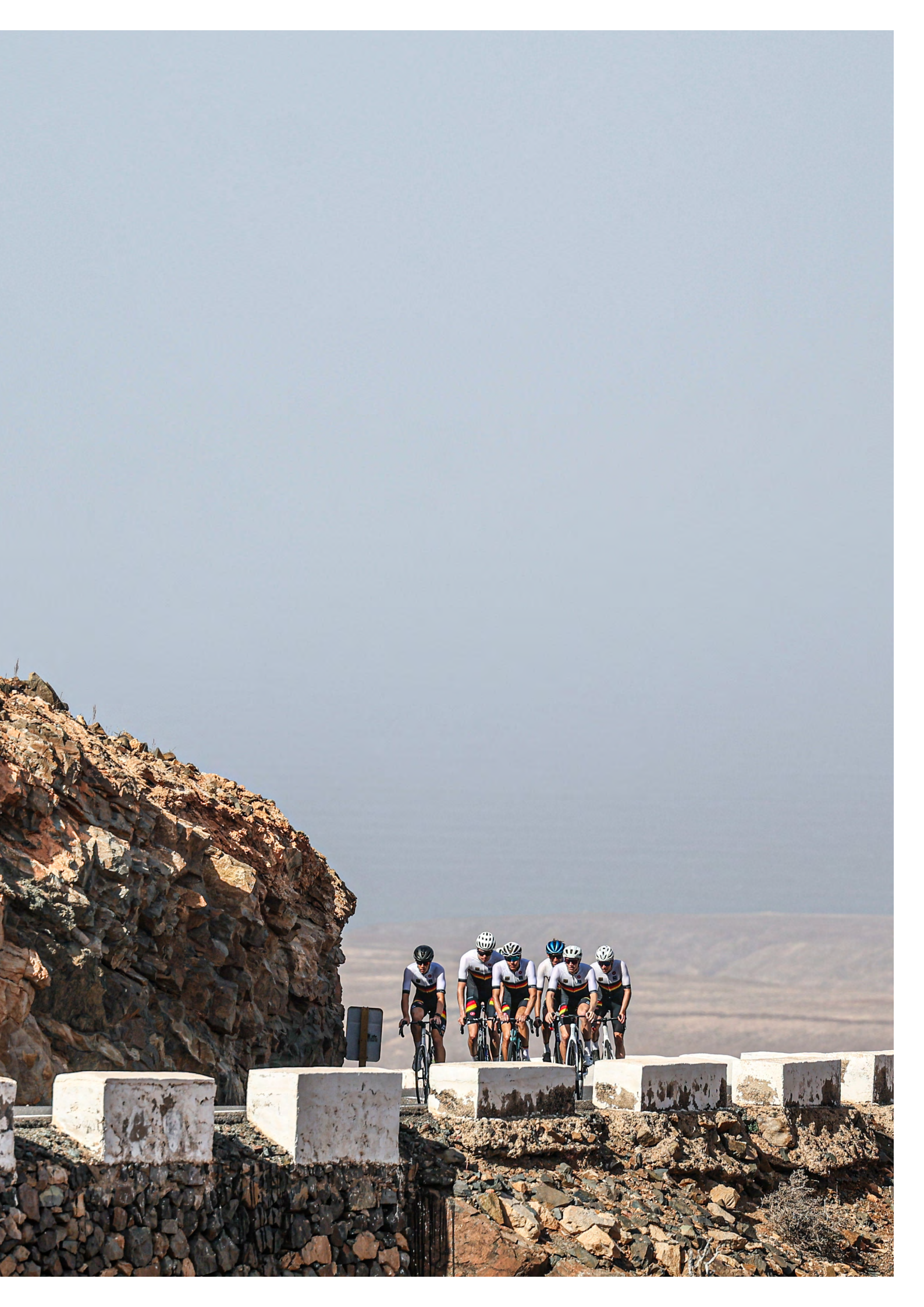
**FOTOMOMENT**

# OPTIMALE VORBEREITUNG

Die Nationalmannschaft hat vergangenen Dezember die guten Bedingungen auf Fuerteventura genutzt, um abseits der Wintermelancholie in Deutschland die Grundlagen für die Saison 2024 zu legen. Knapp 20 Bundeskaderathletinnen und -athleten waren auf der zweitgrößten kanarischen Insel mit dabei.

**FOTO:** Frank Wechsel





FOTOMOMENT

# WM-PARTY IN HAMBURG

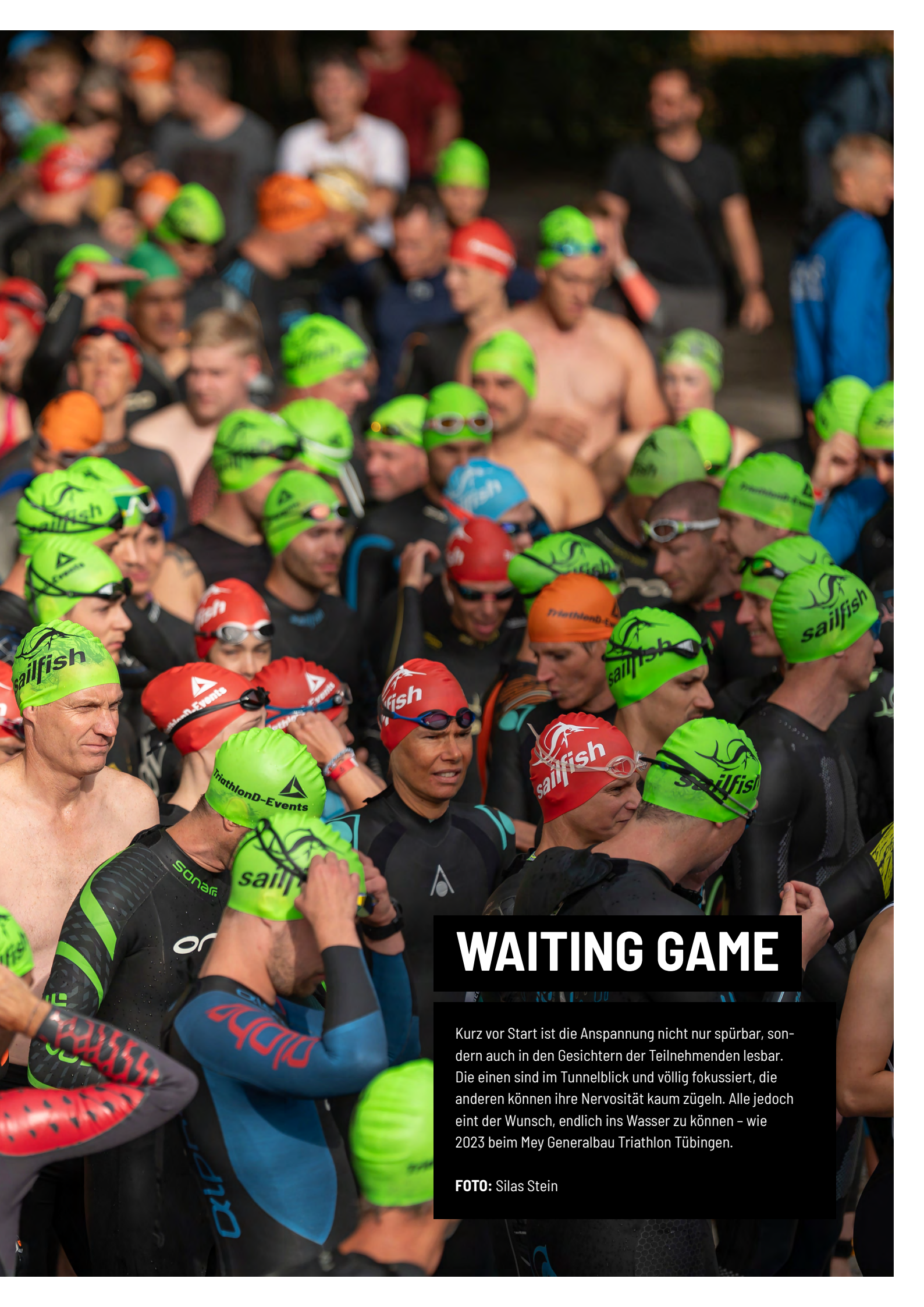
Triathlon-Festspiele gab es vergangenen Juli in Hamburg zu bewundern. Im Rahmen der HAMBURG WASSER World Triathlon Sprint & Relay Championships powered by SUZUKI erlebten Elite-, Nachwuchs- und Altersklassen-Triathletinnen und -Triathleten gleichermaßen den ganz besonderen Flair des world's biggest tri. Das Beste: Auch 2024 wird es – zumindest in Sachen Mixed Relay – wieder WM-Momente vor Tausenden Fans geben.

**FOTO:** Henning Angerer



FOTOMOMENT





## WAITING GAME

Kurz vor Start ist die Anspannung nicht nur spürbar, sondern auch in den Gesichtern der Teilnehmenden lesbar. Die einen sind im Tunnelblick und völlig fokussiert, die anderen können ihre Nervosität kaum zügeln. Alle jedoch eint der Wunsch, endlich ins Wasser zu können – wie 2023 beim Mey Generalbau Triathlon Tübingen.

**FOTO:** Silas Stein

# SPANNUNGS- GELADEN

Von Thorsten Eisenhofer  
und Petko Beier (Fotos)

**N**ach dem Rückzug der beiden Mannschaften des EJOT-Teams TV Buschhütten steht eine schwer vorherzusagende Saison der 1. Bitburger 0,0% Triathlon-Bundesliga bevor. Wir wagen trotzdem einen Ausblick.

In den vergangenen (*mehr als zehn*) Jahren war vor Saisonbeginn der höchsten deutschen Triathlonliga eigentlich klar, dass die beiden Titel ins Siegerland gehen würden. Zu dominant waren die Auftritte der von Rainer Jung geleiteten Mannschaften. Ausnahmen gab es bei Frauen und Männern nur jeweils eine. 2021 schafften es die Männer des HYLO Team Saar, 2022 die Frauen von Triathlon Potsdam, dem Serienmeister aus Buschhütten den Titel wegzuschnappen und sich jeweils erstmals zum Deutschen Mannschaftsmeister zu krönen.

Nun sind die Top-Favoriten weg – und die Suche nach neuen Favoriten beginnt.

## MÄNNER

★★★★★

Wobei diese Suche zumindest bei den

Männern einfach ist – und auf direktem Weg ins Saarland führt. Das HYLO Team Saar war nicht nur im Meisterjahr 2021, sondern auch in den beiden folgenden Jahren der größte Herausforderer des EJOT-Teams. In beiden Saisons sorgten Personalprobleme in einem der fünf Rennen jeweils für ein mittelmäßiges Ergebnis – und das Einbüßen der Titelchancen. Ausrutscher werden sich die Saarländer, bei denen einige deutsche Spitzenathleten wie Tim Hellwig oder Lasse Nygaard Priester unter Vertrag stehen, allerdings auch in der anstehenden Saison nicht leisten dürfen; die Favoritenrolle nehmen sie auf jeden Fall an. „Wir sagen ganz selbstbewusst: Wir wollen den Titel. Wir sind nicht mehr in der Rolle des Jägers, sondern die Gejagten“, sagt Teamleiter Marc Trautmann und fügt an: „Wir sind gut aufgestellt. Es gibt aber einige Mannschaften, die sich gut verstärkt haben. Daher wird die Meisterschaft sicherlich kein Selbstläufer.“

★★★★★

Zu den Anwärtern auf das Podium gehören vor allem das Team Berlin, das

ZÄHLT ZU DEN  
FAVORITEN: Das  
HYLO Team Saar



**TOP-3-KANDIDAT:**  
Das Triathlon-Team  
DSW Darmstadt



**AUSSICHTSREICH  
UNTERWEGS:** PSD  
Bank Tri Post Trier



+++



**ANNIKA KOCH** und  
**RACHEL KLAMER** schließen sich triathlon.one Witten an.

**JULIA BRÖCKER** startet in der kommenden Saison für das Dr. Loges Triathlon-Team Lüneburg.

Den Einteiler des Team Berlin tragen 2024 auch die Neuen **LEANN DIETZEL** und **KIM VAN'T VERLAAT**.



Triathlon-Team DSW Darmstadt und das PUSCH-DATA-Team AST Süßen. Die drei Mannschaften formulieren diesen Anspruch auch mehr oder weniger offen. Darmstadt und Berlin waren in den vergangenen Jahren jeweils einmal Dritter in der Gesamtwertung; Darmstadt 2021, Berlin 2023. Süßen war letztmalig 2016 als Zweiter unter den besten drei Teams.

„Unsere Ergebnisse sind natürlich auch davon abhängig, wie uns unsere Spitzenathleten zur Verfügung stehen“, erklärt Darmstadts Teamleiter Uwe Drescher mit Blick auf Asse wie Henry Graf, Mika Noodt, Fabian Kraft oder auch die italienische Nachwuchshoffnung Euan De Nigro: „Sind alle da, kön-

nen wir vielleicht auch mal ein Rennen gewinnen.“ Süßens Teammanager Hannes Müller sagt: „Ein Tageszieg ist unser Ziel, wir wollen in jedem Rennen auf dem Podium stehen.“

★★★

Zumindest bei einigen Rennen um das Tagespodium mitkämpfen wird auch wieder PSD Bank Tri Post Trier, im Vorjahr zweimal in den Top-3, und die Sportunion Neckarsulm, zumindest, wenn die Mannschaft in Bestbesetzung antritt.

Das KTT 01 hat das große ungarische Nachwuchstalents **FANNI SZALAI** sowie **KJARA RECKMANN** und **ANNA GEHRING** verpflichtet.



**LENA MEISSNER** und **TANJA NEUBERT** starten 2024 für die SG TSV Amicitia Viernheim/Saar.



# GREIFT WITTEN NACH DEN STERNEN?

## FRAUEN

Bei den Frauen ist die Liste der Mannschaften, die eine Podiumsplatzierung in der Gesamtwertung erzielen können, ähnlich lang wie bei den Männern. Allerdings ist die Kommunikation der Teamleitenden, was die Ziele für die Saison 2024 angeht, deutlich zurückhaltender. Vom Titel möchte niemand sprechen – jedenfalls nicht öffentlich.

★★★★★

Für den großen Wurf kommt wohl am ehesten triathlon.one Witten in Betracht. Der Vierte des Vorjahres hat zusätzlich zu seinen beiden deutschen Top-Athletinnen Marlene Gomez-Göggel und Anabel Knoll mit Annika Koch und der Olympia-Vierten Rachel Klamer weitere Weltklasse-Triathletinnen verpflichtet. Zudem wurde der Kader in der Breite verstärkt. „Unser Ziel für die Saison ist es, an die Erfolge der vergangenen Jahre anzuknüpfen und erneut einen der Spitzenplätze zu erreichen. Mit dieser eindrucksvollen Kombination aus erfahrenen und neuen Athletinnen sind wir zuversichtlich, unsere Ambitionen erfolgreich umzusetzen“, unterstreicht Teamleiter Torsten Endres.

★★★★★

Erneut auf dem Podium landen möchte das Team Berlin, das die vergangene Saison auf dem zweiten Rang abschloss. Die Mannschaft aus der Hauptstadt hat keine absolute Spitzenathletin in ihren Reihen, wusste aber mit Konstanz zu überzeugen.

Das dürfte den Berlinerinnen auch 2024 gelingen.

★★★★★

Neben dem aufstrebenden Dr. Loges Triathlon-Team Lüneburg, im Vorjahr zweimal Dritter in der Tageswertung, kommen auch der Dritte der Gesamtwertung von 2023, das SSF Bonn Triathlon-Team, und das Absolute Teamsport KTT 01 für die Top-3 in Frage.

Eine Wundertüte dürfte (erneut) Triathlon Potsdam sein. Die Mannschaft aus Brandenburg war 2022 Meister, im Vorjahr Siebte, nachdem für das Rennen am Schliersee keine Mannschaft gestellt werden konnte. Zudem muss das Team im Verlauf der Saison wohl weitgehend ohne die beiden Olympiastarterinnen Laura Lindemann und Nina Eim, die sich auf Paris 2024 vorbereiten, auskommen.



**AUF DEM SPRUNG NACH GANZ VORNE?** Das Dr. Loges Triathlon-Team Lüneburg



**JOHANNES VOGEL** startet 2024 für das HYLO Team Saar.



**SIMON WESTERMANN**, Sieger des Rennens in Tübingen 2023, trägt zukünftig den Einteiler des Triathlon-Teams DSW Darmstadt.





KÄMPFT MIT UM DAS LIGA-  
PODIUM BEI DEN FRAUEN:  
triathlon.one Witten



**Bitburger 0.0%**  
**TRIATHLON**  
**BUNDESLIGA**

## DIE TERMINE

**25.05.2024**  
Kraichgau / Sprintdistanz  
**21.07.2024**  
Tübingen / Sprintdistanz  
**07.09.2024**  
Hannover / Sprintdistanz

## DIE TEAMS

Welche 14 Frauenteams und  
16 Männermannschaften in  
der kommenden Saison der  
1. Bitburger 0,0% Triathlon-  
Bundesliga starten, seht ihr  
**>> hier.**

Triathlon.one Witten hat  
**MAXIMILIAN SPERL** und  
**RICHARD MURRAY** ver-  
pflichtet.

Das Team Berlin verstärkt  
sich mit **JUSTUS TÖPPER**  
und **MALTE KREIBICH** sowie  
**MAGNUS MÄNNER.**



PSD Bank Tri Post Trier hat für die  
kommende Saison der Bundes-  
liga **TILL KRAMP** unter Vertrag  
genommen.



# KONRAD STRAUBE IM INTERVIEW



**Konrad Straube ist als Leiter Veranstaltungsorganisation der Deutschen Triathlon Union (DTU) für den SUZUKI World Triathlon Hamburg powered by HAMBURG WASSER zuständig und damit für the world's biggest tri. Wir haben mit dem 39-Jährigen über die besondere Vor-Start-Stimmung, einen Streckencheck auf dem Weihnachtsmarkt und einen verpassten Erfolg aufgrund eines fehlenden Streckenpostens gesprochen.**

**Konrad, du bist seit 2002, der ersten Aus-  
tragung des Triathlons in der Hansestadt,  
bei dem Mega-Event in Hamburg dabei.**

**Konrad Straube:** 2002 bis 2007 war ich als Athlet am Start, bevor ich dann ab 2008 in die Planungen involviert war. Im Premieren-Jahr war ich sogar Zweiter auf der Sprintdistanz. Ich habe den Sieg nur verpasst, weil ich am Wendepunkt der Laufstrecke zu weit gelaufen bin – und ein Athlet an mir vorbeiziehen konnte.

**Da hast du also gleich lernen können, welche vermeintlichen Kleinigkeiten – wie beispielsweise ein Streckenposten am richtigen Ort – bei Veranstaltungen eine große Rolle spielen können.**

„RICHTIG GEIL FAND ICH  
ES, DIE MINUTEN VOR DEM  
START AM ALSTERANLEGER  
ZU STEHEN UND DIESE  
BESONDERE STIMMUNG  
AUFZUSAUGEN.“

**KONRAD STRAUBE**

**Konrad Straube:** Das klingt jetzt natürlich so bilderbuchstorymäßig (*lacht*). Aber klar: die Athletinnen und Athleten sind im Wettkampf im Flow, man muss wirklich jedes kleinste Detail bedenken.

**Wie wichtig ist deiner Meinung nach Triathlon-Erfahrung für die Planung eines Ausdauerdreikampf-Events?**

**Konrad Straube:** Sehr wichtig. Man sollte Triathlon verstehen und in der Szene aktiv sein, auch um zu wissen, wie Triathletinnen und Triathleten ticken, was sie wollen und erwarten.

**Du lebst in Hamburg. Wie oft kommst du an den Rennstrecken vorbei?**

**Konrad Straube:** Ich komme sehr, sehr häufig an den Strecken vorbei.

**Was geht dir dann durch den Kopf?**

**Konrad Straube:** Ich habe dann die Bilder im Kopf, wie es hier am Rennwochenende aussehen soll. Selbst im Winter, wenn ich auf dem Weihnachtsmarkt auf dem Rathausmarkt bin, checke ich natürlich immer, ob es irgendwo unvorhergesehene Veränderungen durch Baustellen oder Ähnliches gibt und ich eventuell umplanen muss.

**Warum ist Hamburg so eine geile Triathlon-Location?**

**Konrad Straube:** Der Wettkampf findet im Herzen einer Zwei-Millionen-Metropole statt mit Triathlonbedingungen, die wie

gemalt sind. Das zentrumsnahe Schwimmen in der Alster mit der Naturtribüne, von der die Zuschauenden die Sportlerinnen und Sportler fast schon anfassen können. Dann die Radstrecke, die an einigen der schönsten Sehenswürdigkeiten der Stadt vorbeiführt. Und nicht zu vergessen natürlich der Zieleinlauf auf dem Rathausmarkt. Es ist klasse, dass die Stadt Hamburg diese Strecken immer wieder möglich macht.

### **Diese Strecken machen auch die einmalige Stimmung möglich.**

**Konrad Straube:** Es sind jedes Jahr extrem viele Zuseher da. Viele der Menschen sind eigentlich nicht wegen des Triathlons gekommen, bleiben aber wegen des Triathlons, weil ihnen das Rennen so gut gefällt und feuern die Athletinnen und Athleten an. Wenn man sieht, was bei den Elite-Rennen an der Strecke los ist: das erlebt man nirgendwo anders auf der Welt.

### **Man hat das Gefühl, die Zuschauenden kommen von überall her.**

**Konrad Straube:** Stimmt. Das liegt zum einen daran, dass Hamburg ein Touristenmagnet ist. Es ist für viele Menschen durchaus reizvoll, einen Triathlonwettkampf mit einem Städtetrip zu verbinden. Und von weiter her angereiste Sportlerinnen und Sportler bringen zumeist Familienmitglieder oder Freunde mit, die sie anfeuern. Zum anderen sind die Vereine in Hamburg durch den Event sehr gewachsen. Viele Menschen aus Hamburg und Umgebung nehmen an dem Rennen teil – und bringen in der Regel Fans mit.

### **Du begleitest die Veranstaltung seit über eineinhalb Jahrzehnten beruflich. Was macht es für dich so reizvoll, Sportlerinnen und Sportlern einen schönen Wettkampftag zu bereiten?**

**Konrad Straube:** Ich weiß, dass es unmöglich ist, alle Teilnehmenden glücklich zu

machen. Das geht schon deswegen nicht, weil ich das Wetter nicht beeinflussen kann und mir klar ist, dass nicht alle Starterinnen und Starter ihre selbstgesteckten Ziele erreichen werden. Mein großes Ziel ist es, einen Wettkampf zu gestalten, der bei den Leuten hängenbleibt, der ihnen so gut gefällt, dass sie im folgenden Jahr wiederkommen. Wenn es dazu noch das ein oder andere Lob gibt, freut einen das natürlich auch.

### **Wenn du dich an deine Starts in den Nullerjahren in Hamburg zurückerinnerst. Was waren für dich die schönsten Momente des Rennens?**

**Konrad Straube:** Richtig geil fand ich es,

die Minuten vor dem Start am Alsteranleger zu stehen und diese besondere Stimmung aufzusaugen. Du weißt, es geht gleich ins Wasser, du bist unter Spannung, siehst vielleicht schon die in den Startwellen vor dir Startenden im Wasser – das empfand ich immer als einen sehr einzigartigen Moment. Natürlich ist auch das Radfahren cool, entlang der Elbe und der Speicherstadt, vorbei an den Zuschauenden und das Laufen inklusive des Zieleinlaufs auf dem Rathausmarkt. Aber vor dem Start ein Teil von bis zu 10.000 Athletinnen und Athleten zu sein, sich als Teil eines großen Ganzen zu fühlen, ist etwas, was ich so nirgendwo anders erlebt habe.

**INTERVIEW:** Thorsten Eisenhofer

## **EIN WETTKAMPF, FÜNF HIGHLIGHTS**

Der SUZUKI World Triathlon Hamburg powered by HAMBURG WAS-SER findet am **13. und 14. Juli 2024** in Hamburg statt. Dabei gibt es zwei Rennen für Jedermann und -frauen sowie drei Elite-Wettbewerbe, in denen sich die Weltspitze misst – und das nur wenige Wochen vor den Olympischen Spielen in Paris.

Für Breitensportlerinnen und -sportler beziehungsweise ambitionierte Hobby-Aktive wird ein Wettbewerb über die Sprintdistanz (500 Meter Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und 5 Kilometer Laufen) und einen Wettkampf über die Kurzdistanz (1,5 km, 40 km, 10 km) angeboten.

Geschwommen wird auch 2024 in der Binnenalster, während die flache Radstrecke wieder zahlreiche Sehenswürdigkeiten wie Speicherstadt und Landungsbrü-

cken beinhaltet. Die abschließende Laufstrecke führt von der Wechselzone am Ballindamm in Richtung Norden zur Außenalster und endet traditionell mit einem unvergesslichen Zieleinlauf vor dem prachtvollen Hamburger Rathaus.

Zur Anmeldung für the world's biggest tri, der auf eine über 20-jährige Tradition zurückblickt, geht es **hier**. Beide Distanzen können auch als Staffel absolviert werden.

An diese beiden Wettbewerbe schließen sich jeweils die Rennen der Elite an: am Samstag die Einzelrennen der World Triathlon Championship Series (WTCS) der Frauen und Männer, am Sonntag die Weltmeisterschaften in der Mixed Relay, die Deutschland im Vorjahr in Hamburg gewinnen konnte. Vielleicht sehen Zuschauende die zukünftige Olympiasiegerin und/oder den zukünftigen Olympiasieger?

# DER WEG NACH PARIS

**D**ie Wettkampfpause im internationalen Kalender war eher kurz. Bereits seit Ende Februar stehen in dieser Triathlon-Saison wieder Wettbewerbe an, wichtige Wettbewerbe. Noch bis Ende Mai ist es für Athletinnen und Athleten möglich, sich ihren Startplatz für die Olympischen Spiele 2024 zu sichern.

Etwas ruhiger können es die fünf deutschen Aktiven angehen lassen, die sich ihren Slot für das Sport-Highlight des Jahres 2024 bereit im vergangenen Jahr gesichert haben – eine endgültige Nominierung durch den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) vorausgesetzt. Nina Eim, Laura Lindemann und Tim Hellwig sicherten sich ihr Ticket beim Olympischen Testevent in Paris. Lisa Tertsch und Lasse Lührs qualifizierten sich durch eine Top-Leistung beim Grand Final der World Championship Series (WTCS). Das Quintett konnte dementsprechend fokussiert den Grundlagenaufbau für 2024 angehen. Einem ersten Trainingslager für den Elite-Kader auf Fuerteventura im Dezember 2023 folgte ein weiteres in Namibia von Anfang Februar bis Anfang März.

Temperaturen weit über 30 Grad Celsius wurden zur Hitzegewöhnung genutzt. Viel Sonne und eine Höhenlage von 1.700 Metern rundeten die perfekten Trainingsbedingungen im Kreise des Betreuendenstabes der DTU ab, ehe Hoffnungsträgerinnen und –träger für Paris seitdem mit ihren Heimtrainerinnen und –trainern einen individuellen Kurs eingeschlagen haben, um bestvorbereitet die eigene Zielsetzung anzugreifen.

„Wir stehen den Sportlerinnen und Sport-

lern beratend zur Seite, wollen ihnen aber keine Vorbereitungsvariante in Bezug auf Höhe beziehungsweise nicht Höhe oder Zeitpunkt aufzwingen, sondern ihnen ermöglichen, den Weg zu gehen, den sie für sich für den besten und erfolversprechendsten mit Blick auf Paris halten“, sagt Thomas Moeller.

Der Chef-Bundestrainer der DTU fügt an: „Sie versuchen, ihr Training möglichst hochwertig zu gestalten und in Einklang mit dem einen oder anderen Wettbewerb zu bringen. Für mögliche Wettkampfstarts werden sie aber immer abwägen, ob das Rennen nicht auf Kosten von zu viel Trainingszeit geht.“

Auf eine gemeinsame, direkte Olympia-Vorbereitung aller qualifizierten Aktiven wird die DTU also verzichten. Diese Idee gab es zwar, wurde allerdings wieder verworfen. „Wir hatten zuerst überlegt, vor Olympia eine zentrale Maßnahme für alle anzubieten, haben dann aber schnell gemerkt, dass die Überzeugungen beziehungsweise die im Vorfeld erfolgreich erprobten Wege bezüglich Höhenttraining und Abstand der Höhe zum Wettkampf sehr unterschiedlich sind. Daher haben wir uns entschieden, dass jede Athletin und jeder Athlet für sich entscheiden kann, wie sie oder er die letzten Wochen vor Olympia gestalten möchte.“

Ein wenig anders sieht indes der Weg von Lasse Nygaard Priester und Jonas Schomburg aus. Beide sind die letzten verbliebenen Triathleten, die sich Hoffnungen auf den dritten und damit letzten Olympiastartplatz bei den Männern machen dürfen und dementsprechend bis zum Ende des Qualifikationszeitraums Ende Mai um Punkte für das entscheidende Olympiaranking kämpfen werden.



**WIR ERMÖGLICHEN DEN AKTIVEN DEN WEG ZU GEHEN, DEN SIE FÜR DEN ERFOLGSVERSPRECHENDEN HALTEN**

>> [Weiterlesen](#)



**„ICH MÖCHTE NICHT MEDAILLEN GEWINNEN, DIE DEM ZUFALL ENTSPRINGEN“**

>> [Weiterlesen](#)

**„FÜR MICH WAR ES JEDENFALLS ZIEMLICH HART“**



>> [Weiterlesen](#)

# TRACT!ON

## DAS BRETTSPIEL FÜR TRIATHLONBEGEISTERTE

Hole dir mit **Tract!on** das **ultimate Triathlonspiel** nach Hause, zeige deine Qualitäten im Ausdauerdreikampf und überquere als Champ die Ziellinie.



>> **JETZT BESTELLEN  
IM DTU-SHOP!**

## SPORTORDNUNG ANGEPASST



Foto: Marcel Hilger

Die Sportordnung der Deutschen Triathlon Union (DTU) ist für das Triathlon-Jahr 2024 angepasst worden.

**>> Mehr dazu auf der DTU Website**

## 14 MEDAILLEN BEI WINTER-WM

14 Medaillen gab es für die deutsche Altersklassen-Nationalmannschaft bei den Weltmeisterschaften im Wintertriathlon und -duathlon, die Ende Februar im italienischen Pragelato stattgefunden haben, zu feiern. Damit übertraf die Abordnung der DTU das Ergebnis aus dem Vorjahr, als es zwölf Medaillen bei der Winter-WM gab. Vier Männer und zwei Frauen konnten in beiden Disziplinen Edelmetall gewinnen.

**>> Mehr dazu auf der DTU Website**



Foto: Jan Rockjahn

## DTU TRIATHLON-SCHULTOUR: JETZT ANMELDEN

Die DTU Triathlon-Schultour möchte 2024 den aus Schwimmen, Radfahren und Laufen bestehenden Ausdauerdreikampf noch häufiger in Deutschlands Schulen bringen. In den beiden vergangenen Jahren nahmen an der bundesweiten Veranstaltungsserie knapp 15.000 Schülerinnen und Schüler teil, alleine rund 9.000 im Jahr 2023. Eine Anmeldung ist noch bis 15. April möglich.

**>> Mehr dazu auf der DTU Website**



Foto: Henning Angerer

## TRIATHLON-DEUTSCHLAND WENT TIKTOK

Triathlondeutschland ist seit Februar dieses Jahres auch auf TikTok zu finden und erweitert damit das Portfolio im Social-Media-Bereich. Den Kanal findet ihr auf TikTok unter dem Namen triathlondeutschland mit Beiträgen rund um den genialsten Sport der Welt. Auf dem neuen Kanal sind jedoch nicht nur Videos rund um Triathlondeutschland, sondern auch von der 1. Bitburger 0,0% Triathlon-Bundesliga, einer der stärksten Ligen der Welt, zu finden.

**>> Zum TikTok-Kanal**

## GO FOR GOLD

Seit Ende des vergangenen Jahres begleitet das Triathlon Magazin die deutschen Triathletinnen und Triathleten während deren Vorbereitung auf Paris 2024. Alle bisherigen Videos der Triathlon Insider gibt es **>> hier** zu sehen.



# 3

## FRAGEN AN DANIEL SCHNELL

**SUZUKI ist seit der für die Deutsche Triathlon Union (DTU) äußerst erfolgreichen Saison 2023 als Generalsponsor dabei. Im Kurzinterview gibt Daniel Schnell, Deputy Managing Director der SUZUKI Deutschland GmbH, Auskunft über seinen schönsten Triathlon-Moment, die Begeisterung bei Wettbewerben und seine eigenen sportlichen Ziele 2024.**

**Daniel, du hast im vergangenen Jahr einige Wettbewerbe vor Ort verfolgt. Was begeistert dich als Zuschauer am meisten am Triathlon?**

**Daniel Schnell:** Am meisten hat mich die Nähe der Sportlerinnen und Sportler zu den Fans begeistert. Nicht nur bei den Weltmeisterschaften auf der Sprintdistanz und in der Mixed Relay in Hamburg, dem Highlight der vergangenen Saison, sondern auch bei den anderen Wettbewerben, bei

denen ich vor Ort war. Zum Beispiel in Tübingen oder im Kraichgau war das wirklich beachtlich. Triathlon wird von einer Vielzahl von Menschen betrieben, unabhängig vom Geschlecht oder Alter, und kann auf ebenso viele Unterstützerinnen und Unterstützer zählen. Sie teilen alle die gleiche Leidenschaft und Begeisterung, was ein Gefühl der Zusammengehörigkeit vermittelt. Und nicht zuletzt treffen Top-Athletinnen und -Athleten auf den Breitensport – eine wirklich tolle Verbindung.

**Was war dein schönster Triathlon-Moment 2023?**

**Daniel Schnell:** Der Zieleinlauf und die Siegerehrung der deutschen Mixed-Relay-Weltmeisterstaffel in Hamburg – ein echter Gänsehautmoment!

**Auf was freust du dich am meisten 2024?**

**Daniel Schnell:** Mein ganz persönliches Highlight wird die Open Race Sprintdistanz beim SUZUKI World Triathlon Hamburg powered by HAMBURG WASSER, wofür ich seit Jahresbeginn insbesondere im Schwimmen trainiere.

**INTERVIEW GEFÜHRT VON:**  
Thorsten Eisenhofer

**GOLDSTAFFEL:** Annika Koch, Laura Lindemann, Tim Hellwig und Simon Henseleit gemeinsam mit Daniel Schnell (2. v.r.) bei der Weltmeisterschaft 2023 in Hamburg.



Foto: Jan Papenfuss

## BWTV-PRÄSIDIUM WEITERE ZWEI JAHRE IM AMT



Foto: Peter Mayerlen

### DAS ALTE UND NEUE BWTV-PRÄSIDIUM:

Von links Armin Reiner, Alfred Schmidt, Bernhard Thie, Julia Heckmann und Katja Klemm.



**bwtv**   
BADEN-WÜRTTEMBERGISCHER TRIATHLONVERBAND E.V.  
>> [www.bwtv.de](http://www.bwtv.de)

**BADEN-WÜRTTEMBERG.** Beim Verbandstag des BWTV am 24. Februar in Stuttgart wurde das komplette Präsidium für weitere zwei Jahre im Amt bestätigt. Die anwesenden Vertreterinnen und Vertreter von 18 Vereinen sprachen das Vertrauen einstimmig aus.

Die Stimmung und die Lage im Triathlon-sport in Baden-Württemberg haben sich laut Bericht des BWTV-Präsidenten Bernhard Thie im vergangenen Jahr deutlich gebessert, so dass man zuversichtlich in die Saison 2024 starten kann.

Die finanzielle Lage des Verbands hat sich nach einem schwierigen Jahr 2022 stabilisiert. Nach einem leichten Plus in 2023

sind gemäß des Haushaltsentwurfes von Geschäftsführer Peter Mayerlen auch 2024 wieder positive Zahlen zu erwarten.

Zwei Ehrungen rundeten den Verbandstag ab: Bernhard Thie und Alfred Schmidt, beide bereits zehn Jahre im Amt (Bernhard Thie ist damit der am längsten amtierende Präsident des BWTV seit Gründung des Verbands), erhielten jeweils die Ehrennadel des BWTV in Gold.

### BWTV-JAHRESBROSCHÜRE 2024 ONLINE ODER GEDRUCKT

**STUTTGART.** Die Jahresbroschüre des BWTV ist Ende Februar erschienen und kann online abgerufen werden:

>> <https://epaper.baden-wuerttembergischer-triathlonverband.de/jahresbroschueren/2024/index.html>

Wer ein kostenfreies gedrucktes Exemplar möchte, wendet sich gerne per E-Mail [info@bwtv.de](mailto:info@bwtv.de) an die Geschäftsstelle des BWTV.

**HINWEIS:** In dieser Ausgabe von *triathlonD* sind keine LV-News aus Brandenburg enthalten.





>> [www.triathlonbayern.de](http://www.triathlonbayern.de)

**HIGHLIGHT DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN CROSSDUATHLON** bei „Jag de Wuidsau“ in Burglengelfeld

# NEUE SAISON, GEWOHNT VIELFALT: AUCH 2024 GIBT ES ZAHLREICHE HIGHLIGHTS



Foto: Franz Pretzl



Foto: Hanna Krauss

**JUGENDLICHE TEILNEHMERINNEN** des BTV Memmert Nachwuchscups beim Swim&Run Coburg

**BAYERN.** Der Startschuss für die neue Saison im Bayerischen Triathlon-Verband ist bereits gefallen. Traditionell eröffnen Kinder und Jugendliche bei den Rennen des BTV Memmert Nachwuchscups das Sportjahr. Doch auch auf alle anderen begeisterten Multisportlerinnen und -sportler wartet eine vielfältige Saison.

### Rund 80 Rennen bieten für jede/n etwas

Rund 80 Rennen finden sich derzeit im Bayerischen Wettkampf-Kalender für 2024. Jedes hat seinen eigenen Charme und doch stechen ein paar Highlights heraus: Am 12. Oktober sorgt beispielsweise „Jag de Wuidsau“ mit den Deutschen Meisterschaften Crossduathlon für einen krönenden Saisonabschluss. Davor kann um Bayerische Meistertitel in Krailing (28. April; Duathlon KD), Ingolstadt (9. Juni; Triathlon MD), Schweinfurt (9. Juni; Para Triathlon),

am Rothsee (23. Juni; Triathlon KD), in Hof (13. Juli; Mixed Relay, Team Relay) und Steinberg am See (8. September; Triathlon SD) gekämpft werden. Auch zwei neue Events finden sich im Kalender: Der Oster-Duathlon in Heilsbrunn und der triathlon.de Cup Landschut mit Jugend- und Volks-Triathlon sowie Kurz- und Mitteldistanz.

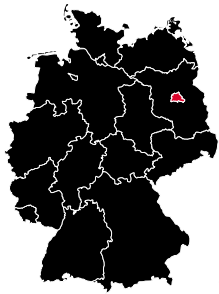
### Nachwuchs-Serie und Liga-Action

Der BTV Memmert Nachwuchscup begleitet die Youngsters mit seinen elf Wettkämpfen durch das gesamte Jahr. Erwachsene Triathlon-Fans finden mit der Bayern-, Regional- und Landesliga Serien, die Action und Team-Erlebnis gleichermaßen bieten.

### 40-jähriges Verbandsjubiläum

Abseits der Rennstrecken gibt es 2024 weitere Veranstaltungen: Im Spätsommer feiert der BTV 40-jähriges Verbandsjubiläum, am 29. September lädt der BTV im Rahmen des TriDays Vereine und Nachwuchs zu Training und Austausch ein, und am 9. November macht der Verbandstag mit großem Thementag den großen Abschluss eines vielfältigen Jahres.

>> [www.triathlonbayern.de](http://www.triathlonbayern.de)



>> [www.btu-info.de](http://www.btu-info.de)

## KADERSICHTUNG SAISON 2024

**BERLIN.** Anfang März hat der zweite Teil der Nachwuchssichtung von vier Berliner Triathlonvereinen stattgefunden. Im Sportforum Hohenschönhausen galt es, die im vergangenen November beim Test in Cottbus gezeigten Leistungen zu bestätigen beziehungsweise fehlende Sichtungsinhalte nachzuholen.

Beim Schwimmen im Langbahnbecken taten sich zwei Nachwuchshoffnungen hervor: Ferdinand Karnath als Zeitschnellster sowie Ben Radtke, der als Schüler A die Norm des jüngeren Jahrgangs der Jugend A knacken konnte.

Auf der Laufbahn unterstrich vor allem die Jugend B, dass das Erreichen der Kadernorm letzten Winter keine Eintagsfliege gewesen ist. Dominik Eiswirth blieb erstmals unter der 10-Minuten-Marke über die 3 km-Distanz, Nima Noga nur knapp darüber.

Insgesamt startet der Kader zuversichtlich in die neue Saison, die nach einem zehntägigen Ostertrainingslager auf Mallorca bereits am 20. und 21.04.2024 mit dem ersten DTU Jugendcup in Halle (Saale) beginnt.



Foto: Kristin Rütz

**BERLINER LANDESKADER** mit Landestrainer Georg Opitz (ganz rechts)



## SISU WINTER-DUATHLON

START in die Berliner Tri/Du-Saison

**BERLIN.** Bei sonnig warmem Winterwetter starteten knapp 100 Aktive in die Berliner Triathlon/Duathlon-Saison sowie die Berlin-Cup-Serie. Auf der Klassikdistanz gewann Teresa Besser (Berliner Wasserratten) vor Hannah Reinke (TriTeam Berlin) und Maria Janeck (LKK Racing Team). Bei den

Männern setzte sich Joep Bischoff (Gorillas und Butterflies) vor Robert Richter (LKK Racing Team) und Moritz Bätge (Bikebash) durch. Über die kurze Distanz dominierte ein BSV Friesen-Duo mit Ellie Glieneke und Dominik Eiswirth.

Foto: Dirk Bätge

## WEITERE TERMINE BERLIN-CUP 2024

**5. Mai** PowerSprint auf der Sportanlage Lipschitzallee – Kids/Sprint/Volk

>> [www.tustriathlon.de](http://www.tustriathlon.de)

**2. Juni** Berlin Triathlon in Köpenick – Supersprint/Sprint/Olympisch

>> [www.berlin-triathlon.de](http://www.berlin-triathlon.de)

**25. August** Kallinchen Triathlon – Supersprint/Sprint/Olympisch

>> [www.kallinchentriathlon.de](http://www.kallinchentriathlon.de)

**7./8. September** BerlinWoMan am Wannsee – MiniMan/Sprint/Mittel

>> [www.berlinman.de](http://www.berlinman.de)

## PRÄSENTATION TEAM BERLIN 2024

Mit 78 Sportlerinnen und Sportlern ist das TEAM Berlin für die Saison 2024 so groß wie noch nie – und in drei Ligen bei Frauen und Männern aktiv.



Foto: Theo Bettin



Foto: Theo Bettin

**EIN TEIL DES MÄNNER- UND FRAUENKADERS** für die 1. Liga.



>> [www.triathlon-verband-bremen.de](http://www.triathlon-verband-bremen.de)



SCHWIMMER im  
Europahafen

Foto: Bernd Rennies

## 35. ORDENTLICHER VERBANDSTAG

**BREMEN.** Am 20. Februar 2024 fand zum 35. Mal der Verbandstag des Bremer Triathlon Verbands statt.

Im vergangenen Jahr verstarb unerwartet und viel zu früh der Vizepräsident Finanzen Frank Stimmermann. Mit einer Gedenkminute und einem Nachruf wurde seiner im Kreis der Anwesenden gedacht. Wie wertvoll er für den Bremer Triathlon Verband war, wurde schnell deutlich und führte dazu, dass viele Sachverhalte und Abläufe neu geregelt werden müssen. Am Verbandstag stand die Neuorganisation und die Wahl eines neuen Präsidiums im Mittelpunkt. Das einstimmige Ergebnis:

- Präsident Bernd Rennies (*unverändert*)
- Vizepräsident Bernd Tietz (*neu*), Unterstützung der Geschäftsstellenleitung
- Vizepräsidentin Finanzen Frauke Wilberts (*neu*)
- Marie-Claire Haag Landesjugendtrainerin (*unverändert*)
- Arne Beiss, Geschäftsstellenleiter (*unverändert*)

Anfang April trifft sich zudem eine Arbeitsgruppe, um die Unterlagen zu sichten, Aufgaben zu verteilen und das Präsidium mit dem Geschäftsführer wieder arbeitsfähig zu machen.

## TERMINE

09

JUNI 2024

### EINHORN-TRIATHLON

- Sprinttriathlon (750 m / 20 km / 5 km)
- Volks- und Staffeltiathlon (500 m / 20 km / 5 km)
- Bremer Meisterschaften auf der Sprintdistanz

Veranstaltungsort ist der Stadtwaldsee, besser bekannt als Unisee. Dieser Wettkampf wird ein ganz besonderes Fest, denn hier fand 1999 der erste Bremer Triathlon statt.

>> [triathlon-club-bremen.de/ausschreibung](http://triathlon-club-bremen.de/ausschreibung)

11

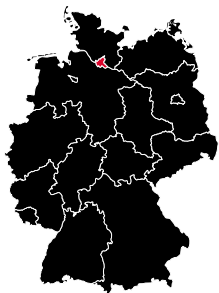
AUGUST 2024

### 12. GEWOBA CITY TRIATHLON

- Volkstriathlon (500 m / 20 km / 5 km)
- Staffeltiathlon (500 m / 20 km / 5 km)
- Olympic Triathlon (1,5 km / 40 km / 10 km)
- Bremer Meisterschaft auf der Olympischen Distanz

Mit dieser Veranstaltung machen die Organisatoren das Dutzend voll und laden wieder ein, vor einmaliger Kulisse im Europahafen die Faszination Triathlon zu erleben.

>> [citytriathlonbremen.de](http://citytriathlonbremen.de)



>> [www.triathlonhamburg.de](http://www.triathlonhamburg.de)

## VERBANDSTAG BESTIMMT PRÄSIDIUM

**HAMBURG.** Am 24. Februar kamen die Vertretenden der 50 Vereine und Betriebs-sportgruppen des Hamburger Triathlonverbandes zum Verbandstag zusammen.

Folgende Präsidiumsmitglieder wurden neu gewählt oder im Amt bestätigt:

- Karin Nitsch  
(Präsidentin)
- Hauke Heller  
(Vizepräsident Leistungssport)
- Corinna Erxleben  
(Sportentwicklungsbeauftragte)
- Bernhard Schulhauser  
(Kampfrichterobmann)
- Nils Obermann  
(Bildungsbeauftragter)

Das Amt des Pressewartes konnte nicht besetzt werden. Wer Interesse hat, meldet sich gerne bei Karin Nitsch ([praesidentin@triathlonhamburg.de](mailto:praesidentin@triathlonhamburg.de)). Der nächste Verbandstag findet am 22. Februar 2025 statt.

## HAMBURGER LANDESKADER NOMINIERT



**HAMBURG.** Vom 16. bis 18. Februar fand im Sport- und Bildungszentrum Malente die zweite Sichtung für den Landeskader 2024 statt.

**Schwimmtest und Athletikeinheiten**  
Insgesamt war der HHTV mit neun Sportlerinnen und Sportlern der Jahrgänge 2006 bis 2010 vertreten, die einen 50m und 400m beziehungsweise 800m Schwimmtest, verschiedene Athletikeinheiten sowie einen 3000 oder 5000 Meter Lauf absolvieren mussten. Darüber hinaus nahmen auch drei Hamburger Nachwuchshoffnungen des Jahrgangs 2011 an der sogenannten Minisichtung teil und konnten so erste Sichtungsluft schnuppern. Alle Aktiven konnten überzeugen und hinterließen mit zahlreichen persönlichen Bestzeiten einen starken Eindruck.

**Qualifikation erfolgreich gemeistert**  
Für den HHTV Landeskader 2024 qualifiziert haben sich: Kamila Zabuzova (St. Pauli), Lene Löwe, Jesse und Mirja Hinsch (alle HSC) sowie Robert Hazcenko (HNT).

## Frühjahrstrainingslager in der Toskana

Als nächstes steht für den Landeskader vom 31. März bis 11. April das Frühjahrstrainingslager in der Toskana an, ehe man am 20. und 21. April in Halle beim ersten DTU Jugendcup der Saison erstmals auf die nationale Konkurrenz trifft.



Fotos: Marie Claire Haag

# SO FÖRDERT HESSEN SEINEN TRIATHLONNACHWUCHS



HESSISCHER TRIATHLON VERBAND **htv**

>> [www.triathlonhessen.de](http://www.triathlonhessen.de)

START Drei-Kilometer-Lauf Jugend A

Foto: Jens Kleihert

**HESSEN.** Seit einem Jahr greift das neue Leistungssport-Förderkonzept des Hessischen Triathlon Verbandes. Dabei sind für den Nachwuchs hessenweit dezentrale Stützpunkte entstanden und am Entstehen. Rund 25 Schülerinnen und Schüler sowie Jugendliche besuchen derzeit jedes Wochenende das Trainingsangebot des Talentstützpunktes Rhein-Main bei Meik Kottwitz. Der Samstagnachmittag in Oberursel und Kalbach ist nicht das einzige vereinsübergreifende Angebot in Triathlonhessen: Über die App Spond können sich interessierte Eltern über das gewach-

sene vereinsoffene Trainingsangebot des HTV informieren, ihre Kinder zu Trainings anmelden und sich mit den Coaches austauschen.

Auch an den drei weiteren Talentstützpunkten in Dieburg, Griesheim und Wiesbaden-Limbach wird eine gezielte Förderung angeboten. Die Einrichtung weiterer Trainingszentren in Ost- und Nordhessen ist geplant.

Weiterführende Fragen beantwortet Landestrainer Frederik Krause unter [landestrainer@triathlonhessen.de](mailto:landestrainer@triathlonhessen.de).

## SAVE THE DATE: HTV FEIERT 40-JÄHRIGES JUBILÄUM

Zeitgleich mit dem Ironman Hawaii findet am 26. Oktober die „Hessisch Night“ statt. Geplant ist neben Ehrungen von hessischen Ligateams, Altersklassen- und Spitzensportathletinnen und -athleten auch eine Live-Übertragung der Ironman-WM.

## LIGAMELDUNG UND -AUSWERTUNG ÜBER PHOENIX

115 Teams sind für die Hessische Triathlon Liga und für die Regionalliga Mitte angemeldet. Dies sind vier mehr als in 2023. Ein 2x2 Paar-Triathlon, Team Relay und Teamrennen werden für Abwechslung im Ligaalltag sorgen. Seit diesem Jahr erfolgt die Meldung und Ergebnisauswertung der Teams über Phoenix.

**EIN CROSSDUATHLON** im Staffelformat beendete das Sport-Wochenende.

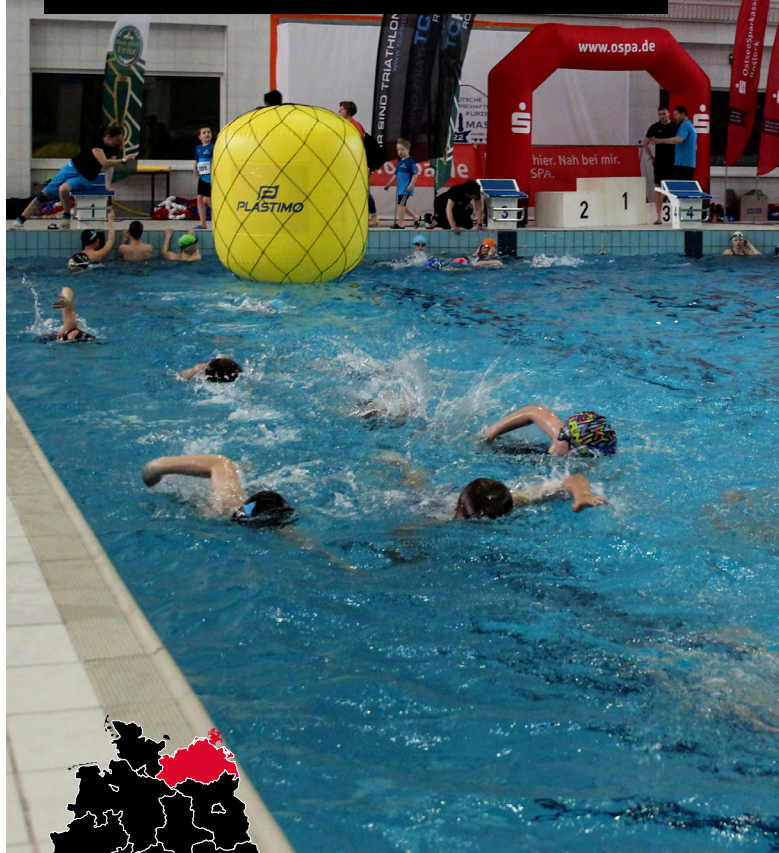
## HTV-WINTERCAMP WIRD ZUM FRÜHLINGSCAMP

30 Kinder und Jugendliche verbrachten ein abwechslungsreiches Cross-Sport-Wochenende auf dem Hoherodskopf.



Foto: Roland Limberg

## WINTERTRIATHLON ERÖFFNET WETTKAMPFSAISON IN MV



**MECKLENBURG-VORPOMMERN.** Der Wintertriathlon des Hochschulsportvereins Neubrandenburg hat am 17. März die Wettkampfsaison 2024 in Mecklenburg-Vorpommern eröffnet. Eine Woche später folgte der LVM Versicherung Swim&Run in Güstrow, der zum ersten Mal auch kürzere Strecken für den Nachwuchs im Angebot hatte. Mit dem Swim&Run in Rostock am 14. April startet dann auch die Wettkampfsaison für alle Schülerinnen- und Schüler-Altersklassen.

Alle Wettkampftermine in Mecklenburg-Vorpommern stehen unter [triathlon-mv.de](http://triathlon-mv.de) zur Verfügung.

**SAISONERÖFFNUNG**  
für Schülerinnen und Schüler in Rostock

Foto: Jan Müller



>> [www.triathlon-mv.de](http://www.triathlon-mv.de)

### NACHWUCHS TRAINIERT AUF MALLORCA

Die Nachwuchstriathletinnen und -triathleten der Jugend A sowie Juniorinnen/Junioren aus Rostock und Neubrandenburg waren im Februar für ein zehntägiges Trainingslager auf Mallorca. Bei guten Bedingungen konnten alle Trainingsinhalte umgesetzt und so ein wichtiger trainingsmethodischer Grundpfeiler für die kommende Saison gelegt werden.

Der nächste Trainingshöhepunkt vor der dann beginnenden Wettkampfsaison ist ein zweiwöchiges Trainingslager in Milano Marittima (Italien) über Ostern.

### JOHANNES VOGEL „SPORTLER DES JAHRES“ IN MV

Johannes Vogel vom TC FIKO Rostock konnte sich bei der Wahl zum „Sportler des Jahres 2023“ in Mecklenburg-Vorpommern durchsetzen und unterstreicht damit auch den Stellenwert und die Beliebtheit der Sportart Triathlon in der Sportlandschaft Mecklenburg-Vorpommerns.

Ein kurzer Beitrag zur Wahl findet sich beim >> [NDR](#).

### VERBANDSTAG 2024

Der Präsident des Triathlonverbandes Mecklenburg-Vorpommern Andras Millat lädt am 6. April 2024 alle Vereine und deren Vertretende zum Verbandstag 2024 nach Güstrow ein.

>> [Die Einladung findet sich hier](#)

## J-TEAM WORKSHOP RUND UM DAS RENNRAD



Fotos: J-Team TVN



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

**NIEDERSACHSEN.** Am 3. März 2024 haben insgesamt 13 Kinder und Jugendliche zwischen acht und 15 Jahren an der ersten Veranstaltung des J-Teams teilgenommen.

Treffpunkt war das Vereinszentrum von Hannover 96. Pünktlich um 12:00 Uhr begann bei strahlendem Sonnenschein die Rennrad-Veranstaltung mit den Teilnehmenden aus Göttingen, Helmstedt, Hildesheim und Buxtehude. Nach dem obligatorischen Radcheck, in dessen Verlauf auf sicherheitsrelevante Aspekte aufmerksam gemacht und vereinzelt Teile – so nötig – repara-

riert wurden, stand im Anschluss ein lockeres Einfahren samt Rad-ABC auf dem Programm. Insgesamt ging es darum, spielerisch das Feingefühl der Kids auf ihren Rennrädern nach der Winterpause zu schulen und zu verbessern.

Außerdem wurde im Seminarraum des Vereinszentrums das Wechseln sowie Flicker von Schläuchen besprochen und das Erlernte auch in die Tat umgesetzt. Außerdem gab es reichlich Raum für den Austausch von Tipps und Ratschlägen rund um das Radfahren im Verein oder bei Wettkämpfen.

## ABSCHLUSS-LEHRGANG TRAINER-C-AUSBILDUNG

Das erste März-Wochenende stand auch im Zeichen des Abschluss-Lehrgangs der Trainer-C-Ausbildung 2023/2024 in der Akademie des Sports in Clausthal-Zellerfeld. Theoretische Inhalte waren Anti-Doping und Grundlagen der Sportbiologie sowie Sportmedizin, die von Dr. Gerald Schneider vom OSP Niedersachsen detailliert vermittelt wurden. In der Praxis bildeten Athletiktraining mit Kräftigung, Stretching und Verletzungsprophylaxe die Schwerpunkte. Insgesamt beendeten 20 neue Trainerinnen und Trainer den Lehrgang unter Leitung von Heino Grewe-Ibert und Dr. André Albrecht erfolgreich und werden damit zukünftig das Training auf der Vereinsebene stärken.

## AUS- UND FORTBILDUNGS- ANGEBOTE:

**27./28.04.2024** Kampfrichter-Ausbildung Level 1 sowie Level 2

**6.10-13.10.2024** Trainer-C-Ausbildung Teil 1  
Die Anmeldung erfolgt über die >> [Website](#).



>> [www.triathlonnrw.de](http://www.triathlonnrw.de)

## SCHNUPPERSERIE DES NRWTV FÜR JUNGE SPORTBEGEISTERTE

**NORDRHEIN-WESTFALEN.** Ins dritte Jahr geht die Schnupperserie des NRWTV für die Altersklassen Schüler B und C (Jahrgänge 2013 bis 2016). Sieben Events sind Bestandteil der 2024er-Serie, die Kindern die Möglich-

keit bietet, in die Welt des Triathlons einzutauchen. Die Veranstaltungen setzen bewusst den Fokus auf den Spaß am Sport und weniger auf den Wettkampfcharakter. >> [Mehr](#)

Fotos: Winni Penno

### PROJEKT „SCHULTRIATHLON“

Schulen und Triathlonsport: Das erscheint doch eine fast zwangsläufige Symbiose sein zu sollen. Daher sucht und unterstützt der NRWTV Kooperationen zwischen Schulen und Triathlonvereinen. Junge Menschen zur Bewegung zu animieren, ist gemeinsames Ziel von Lehrinstituten sowie Sportverbänden und -vereinen, und selbst auf dem Schulhof oder in der Sporthalle ist ein „Triathlon“ möglich. Gerne bringt der Verband seine Kompetenz und seine Netzwerke in neue Zusammenarbeiten ein. >> [Mehr](#)

### NRW-LIGA-SAISON 2024 STARTET AM 5. MAI

Die Liga-Saison des NRWTV startet am 5. Mai 2024 beim Powerman Alsdorf. Zum dortigen Duathlon reisen die NRW-Liga-Teams sowie die Frauenmannschaften der Regionalliga ins Dreiländereck. 14 Ligen suchen neue Meisterinnen und Meister. Finale Station wird am 15. September der Stadtwerke Ratingen Triathlon sein. Wichtige Vorabinformation für alle Liga-Verantwortlichen: Die vorsaisonale Sitzung findet am 27. April 2024 in Duisburg statt. >> [Mehr](#)

### GESCHÄFTSSTELLE DES NRWTV MIT NEUEN KONTAKTDATEN

Die in der NRWTV-Geschäftsstelle Mitarbeitenden haben in Köln-Weiden eine neue Arbeitsheimat gefunden (*Frechener Weg 5, 50859 Köln*). Geändert haben sich auch die Telefonnummern. Bitte beachtet auch, dass die Website seit ein paar Monaten unter der URL [www.triathlonnrw.de](http://www.triathlonnrw.de) zu finden ist, samt neuer Mailadressen für die haupt- und ehrenamtlich Tätigen. >> [Mehr](#)





## KADERLEHRGANG BAD KREUZNACH



>> [www.rtv-triathlon.de](http://www.rtv-triathlon.de)



**RHEINLAND-PFALZ.** Der zweite Lehrgang des Sichtungskaders fand auf Initiative und mit der Unterstützung von Ulrike Blank-Peters, Heimtrainerin des LC Bingen, in der Jugendherberge in Bad Kreuznach mit 19 Teilnehmenden statt. Teil eins des Lehrgangs umfasste den Start bei einem Lauf der Nahe-Cross-Serie in Veitsrodt, bei dem die RTV-Kader-Athletinnen und -Athleten die Siege in ihren Altersklassen unter sich ausmachten. Nach dem – auch dank weiterer Top-3-Resultate – erfolgreichen Start in den Lehrgang stand eine Schwimmereinheit im Salinenbad auf dem Programm. Landes-trainer Gerd Uhren hatte einen 3 km langen Intensiv-Plan erstellt, den der Nachwuchs mit Bravour erfüllte. Am nächsten Morgen stand dann ein lockerer Dauerlauf im Salinental auf dem Programm, gefolgt von einer zweistündigen Athletikeinheit in der Turnhalle, sodass das Team der Betreuenden ein positives Fazit ziehen konnte.

## SAISONSTART IM FRÜHLING

Frühlingshafte Temperaturen und strahlender Sonnenschein begleiteten die knapp 300 Teilnehmenden beim Saisonstart in Trier, der traditionell im Rahmen des Int. Müller-Dynamic X-Duathlon rund um den Weißhauswald der Moselmetropole stattfindet. Der „Cross der Asse“ (5 km, 23,5 km, 2,5 km) machte seinem Namen alle Ehre. Nach spannenden Rennverlauf und Kopf-an-Kopf-Duellen der favorisierten Aktiven war es am Ende der amtierende Weltmeister im Crossduathlon Sébastien Carabin, der 16 Sekunden vor Lokalmatador Jens Roth (*Tri Post Trier*) die Ziellinie als Sieger überquerte. Vorjahressieger Mathias Frohn (*TuS Schleiden 1908*) folgte als Dritter.

### Hannah Ludwig schnellste Frau

In der Frauenwertung glänzte mit Hannah Ludwig (*Stahlross Wittlich/Cofidis Women Team*) eine ehemalige U23 Europameisterin im Einzelzeitfahren und

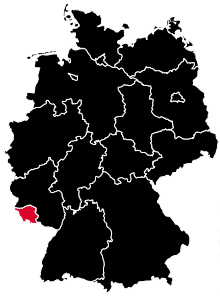
Olympiateilnehmerin, die als Gesamt-25te auch zahlreiche Männer hinter sich ließ.

Alexandra Rudl (*Non-plusultra Esslingen*) und Francesca Klein (*TuS Schleiden*) rundeten das Podium ab. Sehr zufrieden zeigten sich die Verantwortlichen des veranstaltenden Tri-Post Trier. So resümierte Marc Pschebizin am Ende eines langen Wochenendes für das Orgateam: „Perfekte Bedingungen, keine gravierenden Stürze und viele strahlende Gesichter!“



Fotos: Gerd Uhren

**HANNAH LUDWIG** (Foto links) und Sébastien Carabin (Foto oben) gewinnen beim Crossduathlon in Trier.



>> [www.triathlon-stu.de](http://www.triathlon-stu.de)



Foto: Rainer Trautmann

## DANKE BERND

**SAARLAND.** Nach 25 Jahren an der Spitze der Saarländischen Triathlon Union hat Bernd Zimmer (*links auf dem Foto*) das Amt des Präsidenten abgegeben. Er hat es geschafft, durch seine Menschlichkeit, junge Sportlerinnen und Sportler zu fördern und zu fordern und dabei den Sport nie aus den Augen zu verlieren. Bernd war nicht nur im Saarland ein Fels in der Brandung für den Triathlon, auch bei der Deutschen Triathlon Union waren sein Fachwissen

und seine Expertise immer gefragt. Dies wurde beim Verbandstag der STU Ende Februar auch vom Generalsekretär der DTU, Matthias Zöll, noch einmal hervorgehoben. Die anwesenden Vertretungen der Vereine sowie das Präsidium würdigten Bernd und seine Arbeit und haben ihn zum Ehrenpräsident der STU ernannt. Das neue Präsidium wird von Christian Biegner geführt.

## RACEPEDIA-CUP

Der Racepedia-Cup für die Jahrgänge 2018/2019 startet am 18. Mai mit dem Swim & Run in Lebach. Die weiteren Stationen sind Merzig (2. Juni) Neunkirchen (16. Juni) und Lebach (7. September).

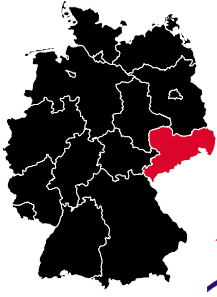
>> [www.triathlon-stu.de/racepedia-cup](http://www.triathlon-stu.de/racepedia-cup)

## NACHWUCHSKADER IN DER SAISONVORBEREITUNG

Der Landeskader, über den Jahreswechsel zum Langlaufen in Innsbruck, hat im Februar den ersten triathlonspezifischen Lehrgang absolviert. In Saarbrücken wurde der erste Schwerpunkt auf dem Rad gesetzt und die Wechsel verfeinert. Die Sichtung am 16. März zeigte, was über den Winter passiert ist und wo die individuellen Schwerpunkte in den Oster-Lehr-

gängen in Girona (*Jun/Jug A*) und Freiburg (*Jug B*) gesetzt werden.

Für eine Auswahl des Kadere steht im April beim DTU Jugendcup in Halle (*Saale*) der erste Hauptwettkampf an. Saisonziel sind die Deutschen Meisterschaften in Jena im August.



>> [www.triathlon-sachsen.de](http://www.triathlon-sachsen.de)

## NEUE PARA-SERIE

**SACHSEN.** Erstmals findet 2024 eine Wettkampfsreihe für Para Triathletinnen und Para Triathleten im mitteldeutschen Raum statt. Unter der Schirmherrschaft von Danny Ehrler (Beauftragter Para Triathlon) können individuelle Formate bei fünf Wettkämpfen in Sachsen, Thüringen und Sachsen-Anhalt angeboten werden.

>> [www.triathlon-sachsen.de/wettkampfe/para-triathlon-cup](http://www.triathlon-sachsen.de/wettkampfe/para-triathlon-cup)



Foto: Oliver Kraus

### TERMINE LANDES- MEISTERSCHAFTEN 2024

**04.05.2024** Crossduathlon Hartmannsdorf (SchB - AK, Sprint Cross), **05.05.2024** Kamenzer Bergduathlon (JugA - AK, Sprint), **15. - 16.06.2024** Sparkassen Schloßtriathlon

Moritzburg (AK, Langdistanz), **14. - 15.06.2024** GAZ Koberbachtal Triathlon (SchC - Jun, Sprint), **16. - 18.08.2024** O-See Challenge Zittau (SchC -JugB, Sprint (Cross)),

**24. - 25.08.2024** KnappenMan - Triathlon (AK, Mitteldistanz), **08.09.2024** Rochlitzer Bergtriathlon (AK, Sprint), **15.09.2024** Zwickau Triathlon (AK, Olympisch).



>> [www.tvsa-online.de](http://www.tvsa-online.de)

## SAISONAUFTAKT MIT DER INDOORTRIATHLONSERIE IN ASCHERSLEBEN



Foto: Laurence Chateigne Photography

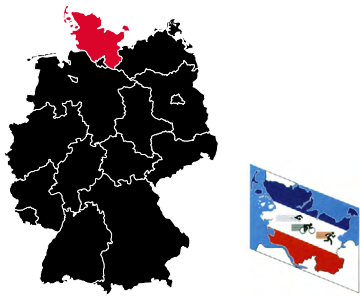
**SACHSEN-ANHALT.** Bereits zum zweiten Mal nach 2023 hat das Organisationsteam um Michael Blankenburg (SV Lok ASL) die Indoortriathlons in Aschersleben ausgerichtet. Waren es im vergangenen Frühjahr noch zwei Wettkämpfe, wurde die kleine Hallenserie dieses Jahr um ein weiteres Rennen aufgestockt. Zudem zählte das zweite Kräftemessen erstmalig als Landesmeisterschaft im Indoortriathlon. Auch 2024 präsentierte sich das Ballhaus in Aschersleben als optimale Location für einen Indoortriathlon, befinden sich doch alle Wettkampfstätten unter einem Dach - die Schwimmhalle mit einem 25-Meter-Becken sowie die Mehrzweckhalle, die mit ihrer knapp 150-Meter-Laufrunde sogar etwa vier Höhenmeter pro Umlauf auf-

zuweisen hat und in deren Mitte sich die Indoor-Bikes problemlos aufstellen lassen. Dank dieses außergewöhnlichen Setups, das einen vollständigen Triathlon ohne Unterbrechungen zwischen den Disziplinen und noch dazu unter Laborbedingungen zulässt, waren die Startplätze schnell vergriffen. Die Distanzen aller drei Wettkämpfe betragen jeweils drei Mal 300 Meter Schwimmen, vier Kilometer Radfahren und 1,6 Kilometer Laufen. Einzig die Abstände zwischen den Startwellen unterschieden sich und sorgten so für variierende Ansprüche beziehungsweise Herausforderungen bei den einzelnen Wettkämpfen. Am 27. Januar setzten sich zum Auftakt der Serie Yasmin Ulbrich und Lorenz

Heinemann durch (beide SV Halle). Am 27. Februar sorgten im Rahmen der im Enduro-Format ausgetragenen Landesmeisterschaften erneut Ulbrich sowie Finn Sattler (RSC Autobrosch Kempten) für die Siegzeiten. Beim abschließenden Wettbewerb der Serie triumphierten einmal mehr die beiden Aktiven des SV Halle Yasmin Ulbrich und Lorenz Heinemann.

#### Kommende Termine:

**06.04.2024** Swim & Run Sangerhausen  
**20./21.04.2024** 10. GISA Halle-Duathlon Halle/Lochau  
**28.04.2024** 20. Geiseltal-Duathlon Braunsbedra  
**12.05.2024** 20. Tangermünder Duathlon



>> [www.shtu.de](http://www.shtu.de)

## TRAINER-B-AUSBILDUNG

Mit Alegra Bradtke (*TriSport Lübeck, Co-Trainerin SHTU*), Thomas Bradtke (*TriSport Lübeck*) und Tobias Seiler (*VfL Oldesloe*) haben drei SHTU-Trainerinnen ihre B-Lizenz-Ausbildung und -Prüfung erfolgreich abgeschlossen. Von September 2023 bis Januar 2024 standen im Rahmen der Ausbildung drei Präsenztermine auf dem Programm, die nicht nur Vorträge der DTU Bundestrainer beinhalteten, sondern auch einen Austausch mit Lena Meißner und Tim Hellwig, beide Teil des DTU Elitekaders.

>> [Mehr Informationen](#)

## EHRUNGEN

SHTU-Landestrainer Carsten Krömer ist für sein unermüdliches, erfolgreiches Engagement für den Sport von Ministerpräsident Daniel Günther mit der Sportplakette des Landes Schleswig-Holstein geehrt worden. >> [Mehr Informationen](#)

Bei der Wahl zur Sportlerin des Jahres in Schleswig-Holstein wurde Julia Bröcker (*VfL Oldesloe*) aufgrund ihrer starken Leistungen auf nationaler und internationaler Ebene erneut nominiert und erreichte den 3. Platz. >> [Mehr Informationen](#)

## TRIATHLONSPORT IN SCHLESWIG-HOLSTEIN 2023

>> [Zum Jahrbuch 2023](#)



## NACHWUCHSLEISTUNGSKADER

**SCHLESWIG-HOLSTEIN.** In den Wintermonaten November bis März hat sich der Landeskader unter Leitung von Landestrainer Carsten Krömer mehrfach zu Trainingswochenenden in Bad Malente versammelt. Durch intensive

Schwimm-, Athletik- und Laufeinheiten wurde die Vorbereitung auf die kommende Saison vorangetrieben; Mitte Dezember sogar zusammen mit den Triathlon-Freundinnen und -Freunden aus Bremen.

Foto: SHTU

## VERANSTALTUNGSTERMINE IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

**23**  
JUNI 2024

### VIKING TRIATHLON SCHLESWIG



Foto: Sub4-Sportevents



Norddeutsche Meisterschaften Mitteldistanz

**04**  
AUGUST 2024

### OSTSEEMAN TRIATHLON GLÜCKSBURG

Deutsche Meisterschaften Mitteldistanz

**WEITERE TERMINE AUF LANDESEBENE**

>> [Landesmeisterschaften](#)

>> [Landesligawettkämpfe](#)



## DIE SAISON STEHT IN DEN STARTLÖCHERN

**THÜRINGEN.** Mit dem TRIndoor in Erfurt fand am 4. Februar bereits der erste Wettkampf in Thüringen statt und auch der 9. Swim & Run in Friedrichroda ist bereits Geschichte. Wann die weiteren Wettkämpfe stattfinden, welche Rennen in den 3Cup zählen und bei welchen Veranstaltungen die Thüringer Meisterinnen und Meister gekrönt werden, steht hier:

>> <https://thueringer-triathlon-verband.de/sport/3cup-thueringen/>

**ACHTUNG:** 2024 gibt es einen neuen 3Cup-Wertungsmodus für die Erwachsenen. Infos dazu gibt es ebenfalls über den Link.

>> [www.thueringer-triathlon-verband.de](http://www.thueringer-triathlon-verband.de)



Foto: Erik Seyffarth



### FOTOWETTBEWERB 2024

**SIEGER**  
Fotowettbewerb  
2015

Foto: Christin Frauendorf

Nach sechs Jahren Pause ist der Fotowettbewerb zurück. Der TTV ruft für die Saison 2024 alle Hobbyfotografinnen und -fotografen auf, ihre besten Bilder für das Foto des Thüringer Triathlonsommers 2024 einzureichen. Die Jury setzt sich aus dem Präsidium des TTV zusammen. Auf die besten acht eingereichten Fotos warten Geldpreise in Höhe von 200 € (Platz 1), 150 € (Platz 2), 100 € (Platz 3) und 50 € (Platz 4-8).

Hier geht's zur Ausschreibung:

>> <https://thueringer-triathlon-verband.de/verband/fotowettbewerb>

### TRINDOOR IN ERFURT

Draußen stürmte und regnete es, während es drinnen in der Schwimmhalle brodelte und in der Leichtathletikhalle kochte. „Laktat-Party“, „Supersprint“ und „Superstaffel“ ließen erahnen, dass diese Veranstaltung mit den kurzen knackigen Strecken kein Spaziergang war. Über 300 Aktive aus ganz Deutschland nutzten die Chance und trafen sich zum ersten Kräftemessen Anfang Februar in Erfurt.

Die Siege bei der Laktat-Party, bei der 400 m geschwommen, drei Mal über je 3 km Rad gefahren und 1 km gelaufen wurde, gingen durch Sophie Gießmann und Richard Feuer an den ausrichtenden LTV Erfurt.

„Triathlon im Winter - in kurzen Hosen, schweißgebadet! Was für ein toller Tag!“ war das Resümee von Cheforganisatorin Andrea Gießmann zur 3. Auflage des TRIndoor.

Fotogalerie:

>> <https://trindoor.de/gallery.html>



Foto: Jan Papenthus

# FRANK HEIMERDINGER IM INTERVIEW

**Seit 2006 gibt es den DTU Jugendcup. Seitdem ist die Nachwuchs-Rennserie ein Erfolgsmodell, das vielen deutschen Weltklasse-Athletinnen und -Athleten den Weg in die Spitze geebnet hat. Mit Frank Heimerdinger, Bundestrainer Nachwuchs, haben wir über die Wertigkeit des Cups, ein Spitzen-Quartett und neue Formate gesprochen.**

**Frank, welche Wertigkeit hat der DTU Jugendcup deiner Meinung nach?**

**Frank Heimerdinger:** Der DTU Jugendcup hat als nationale Rennserie für den Nachwuchs eine unglaublich große Bedeutung. Der Cup ist eine super Möglichkeit, sich national mit starken Athletinnen beziehungsweise Athleten desselben Alters zu messen. Viele unserer Nachbarländer beneiden uns für diese Rennserie, weil sie ihre EM-Qualifikationswettbewerbe bei Junioren-Europacuprennen austragen müssen. Ich habe manchmal das Gefühl, dass nicht alle Beteiligten dem DTU Jugendcup die Wertigkeit entgegenbringen, die er verdient.

**Warum?**

**Frank Heimerdinger:** Der DTU Jugendcup ist die Basis für den Nachwuchsleistungssport im deutschen Triathlon. Alle, aber

wirklich alle unserer Topathletinnen und -athleten sind über den Jugendcup groß geworden. Alle sieben deutschen Athletinnen, die derzeit in der Weltrangliste unter den Top 40 platziert sind, waren regelmäßig im Jugendcup am Start. Der Jugendcup hat eine wichtige Rolle in ihrer Entwicklung gespielt.

**Hast du ein Beispiel?**

**Frank Heimerdinger:** Wenn ich daran denke, wie Laura Lindemann erstmals im DTU Jugendcup gestartet ist, ich glaube es war 2011 in Braunschweig, und wie schwer sie sich beim Wechsel aufs Rad getan hat... Ein Jahr später hat sie bei der Junioren-EM eine Medaille gewonnen. Die Medaille hat sie auch deshalb gewonnen, weil sie die Möglichkeit hatte, sich durch den DTU Jugendcup zu entwickeln. Und was besonders wichtig ist...

... ja ...

**Frank Heimerdinger:** ... für unsere Veranstalter ist die Durchführung eines DTU Jugendcups etwas ganz Besonderes. Der Jugendcup ist kein Mitläufer ihrer Veranstaltung, sondern das zentrale Element ihres Wettkampfes. Und sie stellen dies in der Außendarstellung auch genau so dar. Es ist ganz wichtig, dass unsere Jugendlichen diese Bedeutung ihres Wettbewerbs spüren. Wenn ich an die zwei Tage der Nachwuchs-DM in Jena im Sommer denke, dann weiß ich schon jetzt, dass wird kein Wettkampf, das wird ein Event. Jede Sportlerin und jeder Sportler wird danach sagen, das war so geil, das will ich nochmal erleben. Und genau so muss es auch sein!

**Das Tolle ist: Pro Jugendcup-Wettkampf starten 250 bis 280 Athletinnen und Athleten.**

**Frank Heimerdinger:** Die Zahl muss man sich mal auf der Zunge zergehen lassen. Was für ein Riesenzugpotenzial das birgt! Für einige ist schon der Start bei einem Jugendcup-Wettbewerb ein Erfolg. Für andere ist es der Weg zum Ziel, dem anvisierten Start bei einer internationalen Meisterschaft. Und für die Spitzenathletinnen und -athleten ist es eine super Möglichkeit, sich mit der nationalen Spitze

z u

messen und mit Blick auf internationale Einsätze Dinge auszuprobieren.

**Dieses Jahr gibt es, erstmals seit 2014, wieder vier Jugendcup-Wettbewerbe. Beim Auftakt in Halle (Saale) kommt dabei ein besonderes Format zum Einsatz.**

**Frank Heimerdinger:** Samstags wird im Hallenbad geschwommen, 400 Meter für die Jugend B, 800 Meter für die Jugend A sowie Juniorinnen beziehungsweise Junioren. Sonntags folgen dann Rad- und Laufpart im Time-Trail-Format. Das heißt, die Athletinnen beziehungsweise Athleten starten in Abständen von 20 Sekunden bei Windschattenverbot. Dadurch ist die individuelle Klasse auf dem Rad gefragt, das wollen wir mehr in den Mittelpunkt rücken. Außerdem wollen wir damit der Entwicklung im Triathlonsport Rechnung

tragen

„FÜR EINIGE IST SCHON DER START BEI EINEM JUGENDCUP-WETTBEWERB EIN ERFOLG.“

**FRANK HEIMERDINGER**



und alternative Wettkampfformate zum Einsatz bringen - wie auch in der Vergangenheit schon in Jena. Das Format orientiert sich an einem deckungsgleichen Modell, das Großbritannien im Nachwuchsbereich einsetzt.

**Jeder DTU Jugendcup-Wettbewerb wird dieses Jahr durch spezielle Maßnahmen aufgewertet.**

**Frank Heimerdinger:** Stimmt. In Jena geht es um die DM-Titel. In Forst und Rothsee wird pro Geschlecht jeweils ein Startplatz für die Junioren-EM vergeben. Aber für Starts bei internationalen Meisterschaften (neben der EM im türkischen Balikesir am zweiten August-Wochenende gibt es die WM im spanischen Malaga Mitte Oktober, Anm. d. Red.) muss eine bestimmte Schwimmzeit beim Jugendcup in Halle über die 800 Meter unterboten werden: 10:20 Minuten bei den Juniorinnen, 9:40 Minuten bei den Junioren. Das ist ein Rückschluss aus dem schlechten Abschneiden in internationalen Rennen im Vorjahr, insbesondere der Junioren, die im Wasser nicht im Ansatz mit der internationalen Spitze mithalten konnten. Und wir sagen: Wer das nicht kann, hat bei einer JEM oder JWM auch nichts zu suchen.

**Wird es in der Zukunft wieder regelmäßig vier DTU Jugendcup-Veranstaltungen pro Jahr geben?**

**Frank Heimerdinger:** Wir sind froh, dass wir vier hochwertige Wettkämpfe in Deutschland für sechs Altersklassen haben, die sich über die ganze Saison verteilen. Auch deswegen schaue ich positiv in die Zukunft. Außerdem haben wir für 2025 so viele Bewerbungen wie noch nie. Ich bin jetzt schon am planen, wie der DTU Jugendcup 2025 aussieht.

## DAS INTERVIEW FÜHRTE:

Thorsten Eisenhofer

## ZITAT



**Weltklasse-Athletin Lena Meißner, Deutsche Meisterin in allen Nachwuchsklassen und auch in der Elite**

„Der DTU-Jugendcup hat mir über sehr viele Jahre die Möglichkeit gegeben, mich national mit den Besten des Landes zu messen. Bei bis zu vier Rennen pro Jahr gab es viele Möglichkeiten, dazuzulernen und Erfahrungen zu sammeln. Besonderer Anreiz, insbesondere als jüngere Athletin, war, mit den älteren Athletinnen und Athleten in den Austausch zu kommen und ihnen bei ihren Rennen zuzuschauen.“

Foto: Henning Angerer

## TERMINE DTU-JUGENDCUP 2024

**20./21.04.2024:** Halle

**12.05.2024:** Forst

**22.06.2024:** Rothsee

**10./11.08.2024:** Jena  
(zugleich DM Jugend und Juniorinnen/Junioren)



Foto: Jan Papenfuss



# JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA



Von Thorsten Eisenhofer  
und Jan Rockahr (Fotos)

**J**ugend trainiert für Olympia & Paralympics“ ist eine Erfolgsgeschichte, Triathlon seit 2011 dabei. Trotzdem war vor wenigen Monaten nicht klar, ob der Schulsportwettbewerb in der bisherigen Form weiter existieren wird. Die wichtigsten Fragen und Antworten.

**Warum war der Fortbestand von „Jugend trainiert für Olympia & Paralympics“, zumindest in Teilen, fraglich?**

Aus finanziellen Gründen. Dafür muss man wissen: „Jugend trainiert“ wird fi-

nanziell durch das Bundesministerium des Innern und für Heimat gefördert, zuletzt mit 1,0 Millionen Euro. Aufgrund der massiv gestiegenen Kosten für die Organisation der Bundesfinals – vor allem bei der Unterbringung und Verpflegung der rund 9.000 Final-Teilnehmenden – forderte die Deutsche Schulsportstiftung (DSSS) als Trägerin von „Jugend trainiert“ eine Erhöhung des Etats auf 1,5 Millionen Euro. Andernfalls wäre das Herbst-Bundesfinale, bei dem auch der Triathlon seine besten Schulen in Deutschland kürt, ab 2024 weggefallen. Da die von der DSSS geforderte Aufstockung der Fördersumme – trotz frak-

tionsübergreifender Unterstützung des Sportausschusses - im Regierungsentwurf für den Bundeshaushalt 2024 zunächst keine Berücksichtigung gefunden hatte, nutzte die DSSS das Herbstfinale 2023 als Plattform, um die Problematik einer breiteren Öffentlichkeit bekannt zu machen.

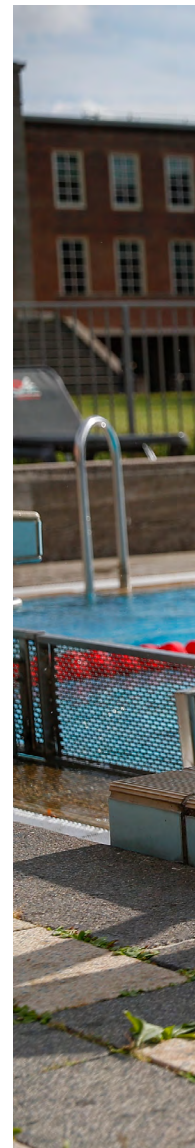
## Was ist dann passiert?

„Im vergangenen Jahr hat man wieder gesehen, welch ein glanzvoller Wettbewerb das Herbstfinale ist. Dieses unbeschreibliche Event und die Warnung der DSSS, dass dies letztmals so stattgefunden haben könnte, haben sicherlich einen großen Teil dazu beigetragen, dass es doch noch zu einer Etat-Erhöhung gekommen ist“, sagt Mirco Beyer, Jugendsekretär der Deutschen Triathlon Union (DTU), und in den vergangenen Jahren regelmäßig als Verbandsvertreter beim Bundesfinale dabei.

Jedenfalls beschloss der Haushaltsausschuss des Bundestags Mitte Oktober 2023, die finanzielle Förderung der Bundesfinalveranstaltungen um 500.000 Euro anzuheben. Eine Absage der Herbstfinals – nur das Winter- und Frühjahrsfinale hätten ohne eine Etat-Erhöhung durchgeführt werden können – war vom Tisch. „Wir sind erleichtert und freuen uns sehr, dass es weitergeht“, unterstreicht Beyer und fügt an: „Es ist ein wichtiges Signal für die Zukunft des Schulsports in Deutschland.“

## Warum ist „Jugend trainiert für Olympia & Paralympics“ so wichtig?

„Jugend trainiert“ ist mit rund 800.000 Schülerinnen und Schülern pro Jahr der weltgrößte Schulsportwettbewerb. Zahlreiche aktuelle und ehemalige Spitzensportlerinnen und Spitzensportler nahmen während ihrer Schulzeit an „Jugend trainiert“ teil, darunter Beachvolleyball-Olympiasiegerin Laura Ludwig, Hochsprung-Olympiasiegerin Heike Henkel, Diskus-Olympiasieger Robert Harting



oder Schwimm-Olympiasieger Michael Groß. Aber das Finale von „Jugend trainiert“ ist mehr als nur das sportliche Messen von zigtausend Schülerinnen und Schülern, wobei es für nicht wenige Teilnehmende der sportliche Höhepunkt ihres Lebens ist. „Jugend trainiert“ begeistert die Teilnehmenden auch durch sein einzigartiges Flair mit sportlichen Wettkämpfen, Abschlussveranstaltung mit Siegerehrung, Show-Acts und Partys. „Zudem werden Werte wie Respekt und Toleranz, Teamfähigkeit und Leistungsstreben vermittelt, die wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen sind“, erklärt Beyer.

## Welchen Wert hat „Jugend trainiert für Olympia & Paralympics“ für den Triathlon?

Einen großen. „Jugend trainiert“ bringt viele Kinder und Jugendlichen bereits in einem jungen Alter in den Kontakt mit

Triathlon und bietet ihnen die Möglichkeit, den Ausdauerdreikampf auszuprobieren. „Im Idealfall finden sie Gefallen an der Sportart und besuchen anschließend das Vereinstraining“, weiß Beyer auf die Möglichkeiten für Vereine zur Kooperationen mit Schulen beispielsweise durch begleitende Trainingsangebote hin. Dies sei in manch anderen Sportarten so gar nicht möglich: „Da treten teilweise Schulmannschaften gegeneinander an, deren Aktive bereits fest in der Kernsportart verankert sind und zum Teil Auswahlmannschaften angehören.“

Außerdem sind die Wettbewerbe von „Jugend trainiert“, vor allem die Landesfinals, eine exzellente Möglichkeit der Talentsichtung, da viele Schülerinnen und Schüler sich hier erstmals auf der Wettkampfbühne zeigen. „Dies ist für uns ein ganz wichtiger Zugang zu Talenten“, hebt Frank Heimerdinger, Bundestrainer Nachwuchs der DTU, hervor.



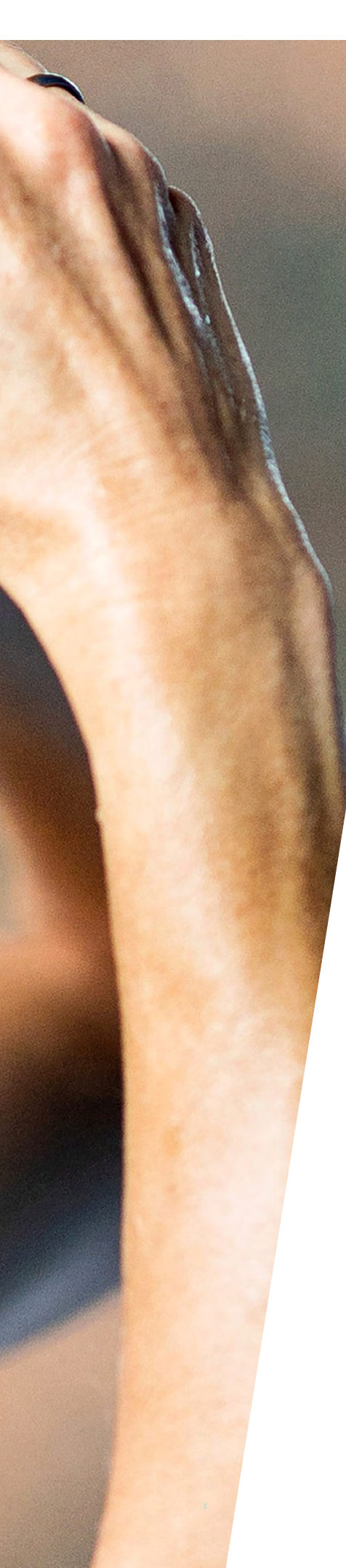
## „JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA & PARALYMPICS“ ERKLÄRT

Normalerweise werden in jedem Jahr drei Bundesfinals in 26 Sportarten (19 olympisch; sieben paralympisch) ausgetragen: das Winterfinale (in Bayern/Baden-Württemberg) sowie das Frühjahrs- und das Herbstfinale (jeweils in Berlin). Dabei wirken unter dem Dach der Deutschen Schulsportstiftung (DSSS) die 16 Kultusbehörden der Länder, der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und seine am Bundeswettbewerb beteiligten 16 Sportfachverbände gemeinsam an der Planung und Durchführung von „Jugend trainiert“ mit.

Triathlon ist seit 2011 Teil von „Jugend trainiert“. Es gibt bis zu 16 Landesfinals, die jeweilige Siegermannschaft eines Landesfinals fährt im Herbst zum Bundesfinale nach Berlin. Das zweitägige Finale ist aufgesplittet in einen Einzel- und einen Staffelwettbewerb, der im eigens für „Jugend trainiert“ geschaffenen ABC-Staffelwettkampf (Wechsel des Starters erfolgt nach jeder Disziplin) ausgetragen wird.

BREITENSORT





# IM PORTRAIT: NICOLE BEST

Von Ramona Richter und  
Raphael Schmitt (Fotos)

**N**icole Best ist seit Jahren leidenschaftlich und erfolgreich in der Triathlon-, Lauf- und Geher-Szene unterwegs. Mit ihren mittlerweile 56 Jahren lebt sie vor, zu was man imstande ist, wenn man MIT seinem Körper arbeitet und wie man es schafft, Altersklasse für Altersklasse aufzumischen.

**Angefangen hat alles 1983 mit ihrem ersten Meisterschaftsrennen im Bahngehen bei den Hessischen Meisterschaften in Wiesbaden, ehe sie sich 1999 in Erfurt den Deutschen Meistertitel im 10.000-Meter-Bahngehen sichern konnte.**

**Nicole Best:** „Das war das erste Mal seit vielen Jahren, dass eine aus Westdeutschland den Titel geholt hat. Die Favoritin hat gemerkt, dass sie das hohe Anfangs-

tempo nicht halten konnte und hat entnervt aufgegeben. Die andere hatte zwei Rotanträge und ich habe meine Chance genutzt und mich 200 Meter vor Ziel an die Spitze gesetzt.“

**1990 folgte ihr erster Triathlon-Streich: Das Jedermann-Rennen in Bensheim geht in einem „XL-großen T-Shirt - super aerodynamisch -, mit Riemchen-Pedalen und einem uralten Radhelm.“ Das sieht heutzutage schon ganz anders aus - wie so vieles in der Triathlonwelt.**

**Nicole Best:** „Einmal die technische Entwicklung mit Puls und Wattmesser. Die neuen wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Training und Ernährung. Die mentale Stärke. Oder nur die Dokumentation der Trainingseinheiten... Früher sind wir einfach geschwommen, Rad gefahren und gelaufen und haben gehofft, dass es

# „WENN ICH TRAINIERE, DANN TRAINIERE ICH, UND NUR DAS ZÄHLT DANN.“

**NICOLE BEST**

reicht. Heutzutage sind die Altersklassen viel stärker geworden. Aber auch in der Verwaltung und Politik hat sich einiges getan: Es gibt viele unterschiedliche Veranstalter, denn die breite Masse hat den Triathlon für sich entdeckt. Und durch Social Media ist alles viel transparenter geworden – früher wusste keiner genau, was die anderen trainieren.“

**Was begeistert dich an dem Sport? Was motiviert dich jeden Tag?**

**Nicole Best:** „Die Bewegung an der frischen Luft und die Natur zu erleben. Eben im Wald habe ich circa zehn Rehe gesehen, die den Weg gekreuzt haben. Und genau das ist es, was mich motiviert: Gesund zu sein

und weiter draußen Sport machen zu können, aber auch andere zum Sport zu begeistern – egal welche Sportart.“

**Ob Ballett, Kinderturnen, Volleyball, Tennis oder Tischtennis – Nicole konnte sich für viele Sportarten begeistern.**

**Nicole Best:** „Ich denke, dass ein Faktor eben diese positive Einstellung zum Sport ist. Positiv zu denken, auch wenn es mal nicht so gut läuft. Was nicht heißt, dass ich nicht auch manchmal etwas ungeduldig sein kann – was es nicht unbedingt einfacher macht.“

**Nicole ist jetzt über 40 Jahren dabei – wie schafft man es, gesund zu bleiben und mit und nicht gegen seinen Körper zu arbeiten?**

**Nicole Best:**

„Auch wenn Verletzungen auftreten, wird oft weiter trainiert, in der Hoffnung, dass der Schmerz irgendwann v e r -



schwindet. Hier muss man wirklich aufpassen. Der Körper hat viel Selbstheilungskraft, aber man sollte es nicht übertreiben. Lieber auf die Signale des Körpers hören und entsprechend reagieren, bevor es zu spät ist. Denn ansonsten kann so etwas schnell eine langwierige Sache sein.“

**Was macht in deinen Augen Leistungsfähigkeit aus? Was braucht es alles dazu?**

**Nicole Best:** „Bereit zu sein, systematisch für ein Ziel zu trainieren und sich darauf einzulassen – auch wenn man dafür mal aus der Komfortzone raus muss. Der Wille ist hier ganz entscheidend.“

**Und wie kann man vor allem auch langfristig erfolgreich sein?**

**Nicole Best:** „Wichtig ist eine gute Grundlage und dann der Aufbau durch ein zielgerichtetes Training. Genauso wichtig





## NICOLE BEST

sind die Anpassungen der Sehnen und Bänder – also des passiven Bewegungsapparates, um möglichst verletzungsfrei zu bleiben. Und unterstützend ist natürlich auch ein gutes Umfeld mit Familie, Freunden, Trainer und Therapeuten. Aber am Ende sollte es vor allem Spaß machen!“

### **Wie setzt du heute deine Prioritäten, was hat sich vielleicht verändert?**

**Nicole Best:** „Die Veränderung begann vor vier Jahren mit dem plötzlichen Schlaganfall meiner Mutter. Wenn es meiner Familie gut geht, bin ich frei im Kopf, um Sport zu machen – dann kann es auch erst Spaß machen. Genauso befreiend ist es, nicht ständig im Hinterkopf zu haben, was man noch alles erledigen muss. Also im hier und jetzt bleiben. Wenn ich trainiere, dann trainiere ich, und nur das zählt dann.“

**Alter:** 56 Jahre

**Verein:** DSW Darmstadt

**Lieblingsdistanz:** Mitteldistanz

**Größter persönlicher Erfolg:**

Deutsche Meisterin über 10.000m Bahngehen bei den Frauen (*Hauptklasse*) im Jahr 1999

**Beste Teil-Disziplin:** Laufen

**Hassliebe:** Rad

**Schönste Wettkampferfahrung:**

Erster Weltmeistertitel im Triathlon (*Abu Dhabi 2022*), aber generell immer glücklich und zufrieden mit mir selbst und wenn ich die Ziellinie überquere.

**Mein Wettkampffrühstück:**

Jentschura Morgenstund mit einer Banane und etwas Honig.

**Damit belohne ich mich nach einem intensiven**

**Training:** Mit einem leckeren zweiten Frühstück.

**Mein Regenerations-Tipp:**

Auslaufen, gut dehnen, Base Bad (*auch mit Jentschura*), dann gut schlafen.

**Das hat mich der Triathlonsport gelehrt:**

Seine Ziele zu fokussieren und dabei gut auf den eigenen Körper zu achten und die Signale wahrnehmen. Und: Gewinnen bedeutet nicht nur, als Erste über die Ziellinie zu kommen.

**Website:** [www.nicolebest.com](http://www.nicolebest.com)

## ERFOLGREICH

Impressionen von Nicole Best im Triathlon und Bahngehen

Alle Fotos der Collage: Privat

**Was würdest du mit deinem Wissen heute anders machen?**

**Nicole Best:** „So vieles! Vor ein paar Jahren habe ich meinen B-Trainer Triathlon Langdistanz gemacht. Wenn ich das Wissen früher gehabt hätte... Aber es war dennoch aufregend und eine tolle Zeit. Ich habe viel erfahren, und das war gut so.“

**Und das Training läuft weiter und auch das Träumen hört nicht auf.**

**Nicole Best:** „Ich möchte bei der Ironman WM 2024 in Nizza noch einmal unter den ersten zehn landen und hoffe, gesund zu bleiben.“

**Nicoles Bestzeit auf der Langdistanz liegt bei stolzen 9:31 Stunden. Doch ihre eigentliche Lieblingsstrecke ist die Mitteldistanz, „denn hiervon bin ich schneller wieder erholt und kann früher ins Training einsteigen als wie es nach einer Langdistanz der Fall wäre.“ Und genau das macht Nicole Best aus: Ihre pure Leidenschaft für den (Triathlon-)Sport - und daran sind Linford Christie, Edwin Moses, Jonathan Edwards, Colin Jackson, Daly Thomson und Chrissie Wellington nicht unbeteiligt.**

**Nicole Best:** „Diese technische Perfektion!!!! Einfach alles an ihnen begeistert und motiviert mich. Das Charisma und die Leidenschaft, schneller und weiterzukommen. Alle haben mich sehr geprägt und dadurch weitergebracht.“

**Und wie! Nicoles fünf Weltmeistertitel aus dem Vorjahr (AK WM in Pontevedra, Ironman 70.3 WM in Lahti, AK WM in Hamburg 2023 inklusive Supersprint Mixed Staffel sowie die Senioren Hallen WM in Turon (Polen) über 3000m Bahngehen) haben gezeigt, dass Nicole immer noch für große Überraschungen gut ist und auch noch nicht genug hat.**





# LVM VERSICHERUNG NEUER PREMIUMPARTNER DER DTU

**S**eit 2023 ist LVM Deimer und Kelling offizieller Versicherungs-Partner des DTU Basis-Startpases. 2024 wird der Versicherer Premiumpartner der Deutschen Triathlon Union und hat in diesem Zusammenhang bereits zum Jahresbeginn sein Engagement auf den DTU Premium-Startpass ausgeweitet. Dementsprechend sind die Versicherungsprofis zuversichtlich, das Portfolio für alle Inhabenden des DTU Premium-Startpases zu verbessern. „Der Premium-Startpass ist mit der erweiterten Unfallversicherung und der integrierten Reiserücktrittsversicherung inklusive Startgeldabsicherung schon sehr gut. Auch die Integration des Reha-Managements, das im Falle des Falles aktiv die Genesung unterstützt, war wichtig. Dennoch sind wir bemüht, das Angebot noch attraktiver zu gestalten“, erklärt Fabian Kelling. So bietet die LVM im Rahmen einer Roadshow bei ausgewählten Veranstaltungen die Möglichkeit, vor Ort Wünsche und Verbesserungsvorschläge zu äußern. Fabian Kelling hofft auf eine rege Beteiligung. Besonders attraktiv: Alle Feedbackgebenden nehmen automatisch an einem Gewinnspiel teil und können sich so für die Unterstützung mit einem attraktiven Preis belohnen. Außerdem wird die bereits 2023 erfolgreich angelaufene „Trostpflaster“-Aktion fortgeführt. Verunfallte Triathletinnen und Triathleten hatten eine Postkarte mit Genesungswünschen erhalten, die zudem als Teilnahmechein einer Tombola fungierte. „Die Aktion kam gut bei den Sportlerinnen und Sportlern an“, erklärt Kelling, der nachschiebt: „Deshalb gilt unser Dank allen an dieser Aktion beteiligten Partnerinnen und Partnern.“

**Die neue Startpass-App der DTU!  
Jetzt die TriathlonD-App herunterladen,  
um den Startpass immer dabei zu haben.**

Der Login erfolgt über deine Zugangsdaten aus der Startpassdatenbank.  
Mehr Infos unter: [www.triathlondeutschland.de/startpass](http://www.triathlondeutschland.de/startpass)



## LVM VOR ORT

- 26.05.2024** IRONMAN 70.3 Kraichgau
- 09.06.2024** Audi Triathlon Ingolstadt
- 15./16.06.2024** Sieben Türme Triathlon Lübeck
- 23.06.2024** Sparda Münster City Triathlon
- 07.07.2024** DATEV Challenge Roth
- 14.07.2024** SUZUKI World Triathlon Hamburg
- 21.07.2024** Mey Generalbau Triathlon Tübingen
- 04.08.2024** OstseeMan Glücksburg
- 07.09.2024** Maschsee Triathlon Hannover

# BAD AROLSER TWISTESEETRIATHLON FEIERT 40. JUBILÄUM

Von Ramona Richter

**D**er Bad Arolser Twistesee-Triathlon feiert dieses Jahr sein 40. Jubiläum – ein Meilenstein, der durch die Hingabe und Leidenschaft von Menschen wie Oliver Klausen ermöglicht wurde.

Der Bad Arolser Twistesee-Triathlon, ursprünglich von belgischen Soldaten und lokalen Organisationen ins Leben gerufen, hat seit seiner Erstauflage 1983 schnell an Beliebtheit gewonnen und finanzielle als auch organisatorische Herausforderungen – wie beispielsweise durch die Corona-Pandemie ausgelöst – überstanden. Dank regionalem Bezug, wie Klausen betont: „Den finanzielle Aufwand decken wir zum Großteil über heimische Sponsoren ab, die uns seit vielen Jahren wirklich sehr treu sind – ohne sie, würde das alles nicht möglich sein.“ Aber das ist laut Klausen nicht alles: „Es steht und fällt mit dem Personal. Ich kann mich sehr glücklich schätzen, Menschen im Team zu haben, die mit so viel Herzblut bei der Sache sind.“

Der begeisterte Triathlet betont die Wichtigkeit eines motivierten Teams, das in der Lage ist, selbstständig zu agieren und Herausforderungen zu meistern. „Mit Herzblut verbinde ich auch, dass man proaktiv mitdenkt. Wenn Leute dabei sind, die das mit Herzblut und mit Liebe machen, dann ist das eigentlich fast ein Selbstläufer – auch wenn wir nichts dem Zufall überlas-

sen! Wir sind eine kleine, überschaubare Abteilung – aber das spricht einmal mehr für meine Mitstreiter!“

Klausen sieht in der Veranstaltung nicht nur einen sportlichen Wettkampf, sondern auch eine Möglichkeit, die Gemeinschaft zu stärken und den Triathlonsport am Leben zu halten. Und er ist optimistisch, dass der Twistesee-Triathlon weiterhin erfolgreich sein wird, da „es eine Sportart mit Zukunft ist, die sowohl Breitensport- als auch Leistungssport-Aktive anspricht.“

Mit einer maximalen Teilnehmerzahl von 500 Triathletinnen und Triathleten ist der Twistesee-Triathlon eher klein, doch das macht die Atmosphäre besonders familiär und vertraut. Entspannt geht es dann trotzdem nicht zu, denn mit 350 Höhenmetern pro Runde ist der Rad-Kurs anspruchsvoll – wobei die landschaftlich reizvolle Laufstrecke entlang des Sees dann schnell wieder für die zurückliegenden Strapazen entschädigt.

Für das diesjährige Jubiläum plant Klausen in erster Linie, die Qualität der Veranstaltung beizubehalten. Er freut sich darauf, die Tradition fortzusetzen und sieht den Twistesee-Triathlon als wichtigen Bestandteil der regionalen Sportkultur.



**OLIVER KLAUSEN** (Leitung Bad Arolser Twistesee-Triathlon) hat 1992 mit dem Triathlonsport begonnen und darüber seinen Weg zum VfL Bad Arolsen gefunden – mittlerweile hat er selbst an über 129 Triathlon-Veranstaltungen teilgenommen.

## TWISTESEETRIATHLON

**Datum:** 8. September 2024

**Wettbewerbe:**

Volksdistanz, Olympische Distanz, Staffel-Volkstriathlon

**Maximale Teilnehmerzahl:** 500

**Website:**

[www.twistesee-triathlon.com](http://www.twistesee-triathlon.com)



**DER TWISTESEETRIATHLON** ist mit maximal 500 Teilnehmenden eine kleine Veranstaltung aber nicht weniger energetisch aufgeladen wie große Sportevents. Hier gibt jeder sein Bestes und insbesondere im Rahmen der Volksdistanz-Staffel bekommt jeder die Möglichkeit, etwas Wettkampfluft zu schnuppern.

**DIE CORONA-PANDEMIE** hat Klausen und sein Team vor große Herausforderungen gestellt. Doch der Twistesee-Triathlon war eine von wenigen Veranstaltungen, die 2021 stattgefunden haben – zur großen Freude und Dankbarkeit auch der Sportlerinnen und Sportler.



## ZEITREISE 1993 - 2023

## DM TRIATHLON KURZDISTANZ

Seit fast zwei Jahrzehnten ist der Sparda Münster City Triathlon eine feste Größe im nationalen Wettkampfkalendar. Nachdem 2023 erstmals über 1.500 Triathletinnen und Triathleten das Angebot verschiedener Distanzen genutzt haben, schreiben die Veranstalter des 1. Triathlonverein Finish Münster 1985 e.V. diesen Sommer ein weiteres spannendes Kapitel. Erstmals finden in Münster die DTU Deutsche Meisterschaften Kurzstrecke statt.

>> [sparda-muenster-city-triathlon.de](http://sparda-muenster-city-triathlon.de)



23

JUNI 2024

Foto: Laurence Chataigne Photography

20

APRIL 2024

## DM DUATHLON SPRINTDISTANZ

Nachdem die Macher des GISA-Duathlon Halle im vergangenen Jahr erfolgreich die nationalen Titelkämpfe für die Jugend B, Jugend A sowie die Juniorinnen und Junioren ausgerichtet haben, geht es dieses Frühjahr ans Eingemachte. Im Rahmen der 9. Eventauflage kämpfen die Altersklassen-Aktiven um nationale Titelehren im Duathlon. Dass der Nachwuchs nicht zu kurz kommt, ist aber auch klar: so macht der DTU Jugendcup ebenfalls mit einem Stopp der Serie im Süden Sachsen-Anhalts Station.

>> [triathlon-halle.de](http://triathlon-halle.de)

21

APRIL 2024



Foto: SV Halle Triathlon



Foto: Darren Wheeler

05

MAI 2024

## DM DUATHLON KURZDISTANZ

Totgesagte leben länger! Im vergangenen Jahr hieß es noch seitens der Veranstalter, dass der Powerman Alsdorf seine Abschiedsvorstellung geben würde. Doch weit gefehlt. Nur wenige Monate später war klar, dass die Traditionsveranstaltung in Sachen Duathlon überleben wird. Und wie: nach der Umsetzung der sechsten DTU Deutsche Meisterschaft Duathlon Kurzdistanz in Serie folgt 2024 der siebte DM-Streich, der zudem noch mit der Ausrichtung der Europameisterschaften garniert wird. Und als ob das nicht schon genug wäre, ist der beliebte Wettkampf auch Teil der Duathlon World Series. Zweikampf-Ausdauerherz was willst du mehr?!

>> [mc-eschweiler.de/veranstaltungen/powerman-alsdorf](https://mc-eschweiler.de/veranstaltungen/powerman-alsdorf)

## VR BANK TRIATHLON HEILBRONN POWERED BY AUDI

Auch 2024 wird in und um Heilbronn Triathlon gelebt. Beim Mix aus Naturerlebnis und City-Triathlon kommen alle Ausdauer-Dreikampf-Fans auf ihre Kosten. Egal ob Sprint-, Kurz- oder Mitteldistanz: es schwimmen alle im Neckar, es radeln alle durch die abwechslungsreiche Weinregion Heilbronnerland und das Zabergäu. Und es genießen alle den Zieleinlauf mitten auf dem Marktplatz!

>> [triathlon-heilbronn.de](https://triathlon-heilbronn.de)

16

JUNI 2024



Foto: Jan Papenfuss

25

MAI 2024

## 1. BITBURGER 0,0% TRIATHLON-BUNDESLIGA

Während die Fußball-Bundesligisten in die Sommerpause gehen, scharren die besten Triathletinnen und Triathleten bereits mit den Schwimmarmen, Rad- und Laufschuhen. Beim traditionellen Auftakt im Kraichgau der höchsten deutschen Triathlon-Rennserie werden die Karten neu gemischt – und das im wahrsten Sinne des Wortes. Die Frauen- als auch Männermannschaften aus Buschhütten sind nach der Abmeldung nicht mehr Teil des Spektakels, was nicht nur zu zahlreichen Teamwechsellern geführt hat. Auch die Favoritenrollen müssen neu verteilt werden. Wer die für die diesjährige Liga übernimmt, zeigt sich auf der Strecke in Ubstadt-Weiher

>> [triathlonbundesliga.de](https://triathlonbundesliga.de)

## TERMINE

14

APRIL 2024

### EUROPE TRIATHLON CUP MELILLA

Auch in diesem Jahr stoppt die europäische Kontinentalserie an der nordafrikanischen Mittelmeerküste. In der spanischen Exklave mit Landesgrenze zu Marokko findet der zweite Europacup des Jahres statt.

18

MAI 2024

### WORLD TRIATHLON CUP HUATULCO

Beim Weltcup-Stopp in Mexiko geht es vor allem im Mixed-Relay-Rennen für noch nicht fix qualifizierte Nationen um Quotenplätze für Paris 2024.

19

MAI 2024

### WORLD TRIATHLON CHAMPIONSHIP SERIES CAGLIARI

Knapp zwei Monate vor den Olympischen Spielen gibt sich die Weltelite ein Stelldichein auf Sardinien. Beim dritten Gastspiel der WM-Serie in Cagliari, dem letzten offiziellen Event, das in den Qualifikationszeitraum für Paris 2024 mit einfließt, müssen vor allem diejenigen performen, die noch nicht ihr Ticket für den Saison-Höhepunkt unterm Eiffelturm gelöst haben.

25

MAI 2024

26

MAI 2024



LASSE LÜHRS beim  
Rennen in Cagliari 2023

Foto: World Triathlon - Janos M. Schmidt



**21.07.2024**

**MEY**  
GENERALBAU

**Triathlon Tübingen** 



SUZUKI  
World Triathlon  
Championship Series

Sprint & Relay  
**HAMBURG 2024**  
powered by HAMBURG WASSER

**13.-14.07.2024**

**Jetzt anmelden!**

[www.triathlond-events.de](http://www.triathlond-events.de)



**18.08.2024**

 **DATAGROUP**   
**Triathlon Nürnberg**

# EMOJI-INTERVIEW

In diesem Interview dürfen die Befragten nur mit Emojis antworten.  
Dieses Mal: **Fabian Kraft, Triathlon Team DSW Darmstadt**

Welche Emojis beschreiben dich am besten?



Was liebst du am Triathlon?



Mit welchen Emojis würdest du ein Podium in der Bundesliga auf deinem Social-Media-Kanal feiern?



Welche Emojis beschreiben dein Bundesliga-Team am besten?



Was braucht man, um in der Bundesliga zu bestehen?



Wie lange hängst du täglich am Handy?



Insta oder TikTok?



In welchen Sportarten oder welcher Sportart hast du überhaupt kein Talent?



Lieblingssessen am Wettkampftag?



Lieblingsbelohnung nach einem Wettkampf?



Foto: DTU/Petko Beier

## FABIAN KRAFT

Seit 2018 ist der gebürtige Nürnberger Teil des Darmstädter Teams, mit dem er 2021 Gesamtdritter in der Bundesliga geworden ist. International sicherte er sich 2023 beim Afrikacup in Monastir sein erstes Podiumsresultat.



# 100% Erfrischung. 0,0% Alkohol.

HERB-FRISCH  
OHNE ZUCKER



ISOTONISCH  
MIT VITAMINEN



*Bitte ein Bit*



**WIR TAUCHEN AB  
BIS MITTE 2024.**

Die nächste Ausgabe erscheint im Juli.