

triathlonD

DAS VERBANDSMAGAZIN DER DEUTSCHEN TRIATHLON UNION



PARIS 2024

GO FOR GOLD!

02
2024



YOU ARE unstoppable³

Niemand ist näher dran.

Sie sind das Team Suzuki und Teil der Nationalathleten: Tim Hellwig, Nina Eim, Simon Henseleit und Marlene Gomez-Göggel. Wir haben sie vor und während ihrer Saison begleitet und exklusive Einblicke für Euch. Hautnah. Authentisch. Faszinierend. Werde Teil Ihrer Reise.

Einfach per QR-Code in unsere mehrteilige Doku einsteigen!



Klick oder
Scan mich



SUZUKI FAN WOCHEN
Aktionsangebote bis 30.9.2024



Littis Favorit für Fahrspaß.

Weltmeister Pierre Littbarski ist ein Fan des Suzuki S-Cross Hybrid. Wer unser markantes Kompakt-SUV jetzt kennenlernen möchte, dem bieten unsere Fan-Wochen auch noch besonders attraktive Konditionen. Nicht nur für Littis Favoriten, sondern für nahezu alle Suzuki Modelle. Am Ball bleiben lohnt sich!

Angebot sichern!



Klick oder Scan mich



Abb. zeigt **S-Cross 1.4 BOOSTERJET HYBRID Comfort** Verbrauchswerte: kombinierter Energieverbrauch 5,3 l/100 km; kombinierter Wert der CO₂-Emission: 120 g/km; CO₂-Klasse: D



4	EDITORIAL
6	FOTOMOMENT
16	VERBANDSNEWS - DIE GROSSE
	OLYMPIA VORSCHAU
33	5 FRAGEN AN
34	SCHWERPUNKT LEISTUNGSSPORT
42	MIXEDZONE
44	LANDESVERBANDSNEWS
60	BREITENSPORT
71	IM FOKUS
74	TERMINE
78	EMOJI-INTERVIEW

Foto: World Triathlon / by-wout



Foto: DTU



Foto: Henning Angerer

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
Web: www.triathlondeutschland.de

VERANTWORTLICH IM SINNE DES PRESSERECHTS

Oliver Kraus
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

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



LIEBE TRIATHLETINNEN UND TRIATHLETEN,



E

ndlich wieder Sommer! Endlich wieder Triathlon, endlich wieder Schwimmen, Radfahren und Laufen. Und endlich wieder im Rampenlicht. Denn bald finden in Paris die Olympischen und Paralympischen Spiele statt, die unseren Athletinnen und Athleten die größtmögliche Bühne im internationalen Sport bieten.

Und damit auch die Möglichkeit, sich den Traum von einer Medaille zu erfüllen. Einen Traum, für den die sechs Elite-Triathletinnen und -Triathleten aber auch die Para Triathlon-Aktiven viel investiert haben. Sie alle haben mehrere Jahre hart auf dieses Ereignis hingearbeitet, setzen große Hoffnungen auf ihren Start in der französischen Hauptstadt.

In meiner Rolle als Vizepräsident Leistungssport oder vorher als Bundestrainer Nachwuchs und Elite begleite ich seit über 30 Jahren, zuerst in Baden-Württemberg und danach bei der DTU, unseren Kader hautnah. Ich durfte und darf weiterhin Sorgen und Nöte teilen, aber auch die Freude, wenn sich all die Strapazen, die jede und jeder einzelne im Vorfeld auf sich genommen hat, auszahlen.

Alleine bei dem Gedanken an die Anspannung vor dem Startschuss, kurz bevor die besten Triathletinnen und Triathleten die Titeljagd mit dem Sprung in die Seine eröffnen, steigt bei mir die Vorfreude auf den Saisonhöhepunkt. Und natürlich auch die Hoffnung auf erfolgreiche Wettbewerbe. Denn so ehrlich dürfen wir sein: noch nie war die deutsche Triath-

lon-Auswahl bei Olympischen und Paralympischen Spielen in der Breite so stark wie die jetzige.

Dementsprechend dreht sich in der Ausgabe 2/24 der **triathlonD** natürlich vieles um das Highlight des Jahres, um unsere Stars und deren Road to Paris.

Aber nicht nur die Profis haben ihr Highlight. Mehr als 58.500 Vereinsmitglieder beziehungsweise knapp 27.500 Startpassinhaberinnen und -inhaber zieht es regelmäßig alleine oder mit Freundinnen und Freunden ins Training oder an die Startlinie der zahlreichen Wettkämpfe, die bundesweit stattfinden.

Was mich daran besonders freut, ist die Tatsache, dass es vermehrt Menschen gibt, die das Wagnis eingehen, eine neue Veranstaltung aus der Taufe zu heben, wie beispielsweise am Steinhuder Meer, die wir in dieser Ausgabe vorstellen.

Außerdem schlagen wir erneut die Brücke vom Leistungs- zum Breitensport und haben darüber hinaus noch das Wichtigste aus den Landesverbänden für euch gebündelt.

*Viel Spaß beim Lesen,
Euer Reinholt Häußlein*

*Vizepräsident Leistungssport
Deutsche Triathlon Union*



**JEDER CHAMPION WAR
EINMAL EIN ROOKIE,
DER SICH GEWEIGERT
HAT, AUFZUGEBEN.**

FOTOMOMENT

AUFTAKTSIEG

Mit einem Sieg in die Saison zu starten, ist immer gut, ist ein Triumph nicht nur Motivation für die kommenden Wochen, sondern zugleich im Duell mit der internationalen Weltspitze die perfekte Bestätigung, dass die Saisonvorbereitung gut verlaufen ist. Ob Laura Lindemann Ende Juli gar noch mehr Grund zur Freude hat als beim Vollgas-Indoor-Weltcup in Liévin (FRA), zeigt sich dann in Paris.

FOTO: World Triathlon/Wout Roosenboom





FOTOMOMENT

AUSSTIEG

Aufgereiht wie eine Entenfamilie stürmt der Nachwuchs beim zweiten Stopp des DTU Jugendcups in Forst aus dem See. Kein Wunder, ging es doch auch um Startplätze für die Junioren Europameisterschaften im türkischen Balikesir (9.-11. August).

>> Eventbericht Forst

FOTO: Jan Papenfuss





FOTOMOMENT

SCHERENSCHNITT

Im Gegenlicht, im gleichen Takt: beim Saisonauftakt der 1. Bitburger 0,0% Triathlon-Liga im Kraichgau ging es eng zu. Am Ende jubelten die SG TSV Amicitia Viernheim/Saar (Frauen) und die Sportunion Neckarsulm (Männer). Auf dem Weg ins Ziel sorgten Licht- und Schattenspiele für eine stimmungsvolle Rad-Romantik.

FOTO: Petko Beier



FOTOMOMENT

TEMPO BOLZEN

Allein auf weiter Flur: die Radstrecke des VR BANK Triathlon Heilbronn powered by Audi besticht nicht nur durch die abwechslungsreiche Route durchs Heilbronner Umland und das Zabergäu, sondern bietet auch die Möglichkeit, richtig Gas zu geben. Kette rechts!

FOTO: Jan Papenfuss



FOTOMOMENT



URBANE DM

Die Deutsche Meisterschaft Kurzdistanz fand dieses Jahr im Rahmen des Sparda-Münster City Triathlons statt. Insgesamt waren 225 Aktive am Start, die im Hafenbecken von Hunderten Zuschauenden angefeuert wurden. Am Schnellsten bewältigten Leonie Kleine-Bley und Julian Becker die 1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren und 10 Kilometer Laufen.

FOTO: Jan Rockahr

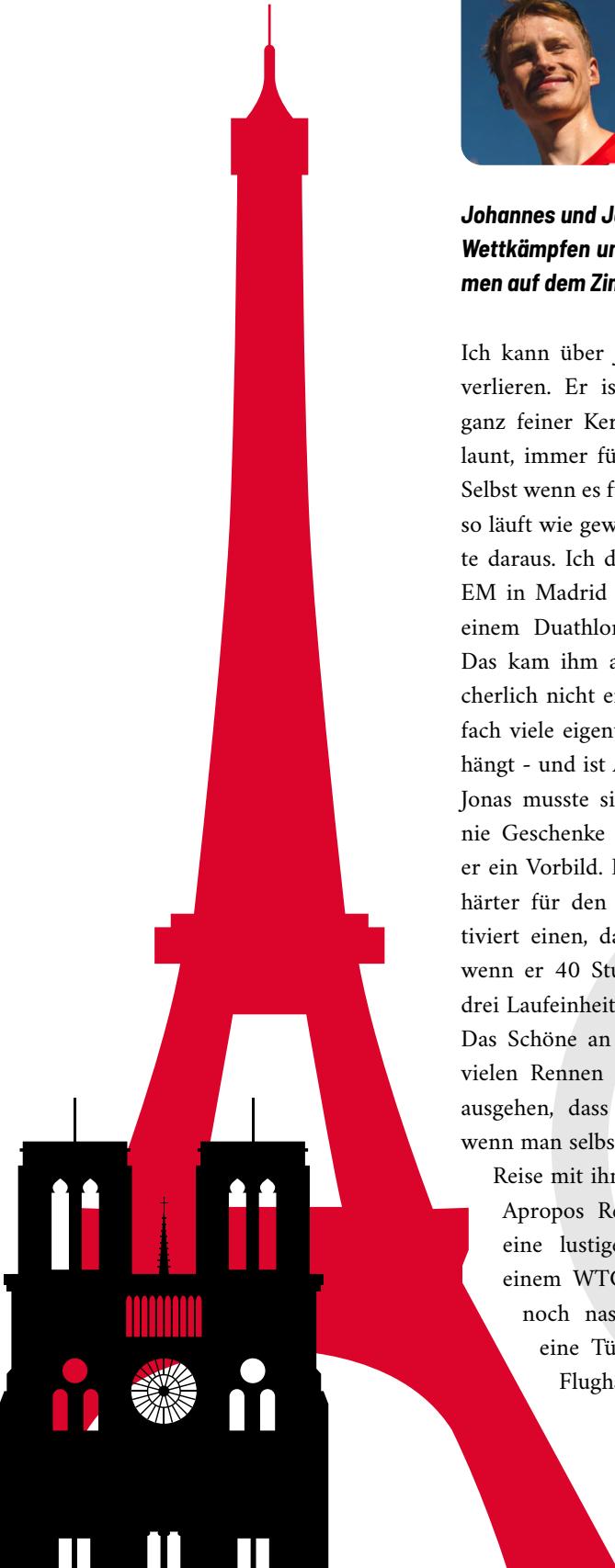


VERBANDSNEWS

UNSER TEAM FÜR PARIS

DIE GROSSE OLYMPIA-VORSCHAU





JOHANNES VOGEL ÜBER JONAS SCHOMBURG

Johannes und Jonas sind schon bei vielen Wettkämpfen und Trainingslagern zusammen auf dem Zimmer gewesen.

Ich kann über Jonas nur positive Worte verlieren. Er ist unkompliziert und ein ganz feiner Kerl. Er ist nie schlecht gelaunt, immer für einen Scherz zu haben. Selbst wenn es für ihn scheinbar mal nicht so läuft wie gewünscht, macht er das Beste daraus. Ich denke zum Beispiel an die EM in Madrid 2023, die kurzerhand zu einem Duathlon umfunktioniert wurde. Das kam ihm als gutem Schwimmer sicherlich nicht entgegen. Er hat dann einfach viele eigentlich bessere Läufer abgehängt - und ist Achter geworden.

Jonas musste sich viel erarbeiten, er hat nie Geschenke bekommen. Für mich ist er ein Vorbild. Ich kenne niemanden, der härter für den Erfolg arbeitet. Das motiviert einen, da schaue ich zu ihm auf, wenn er 40 Stundenwochen mit gefühlt drei Laufeinheiten am Tag abzieht.

Das Schöne an Jonas ist: Weil er bei so vielen Rennen startet, kann man davon ausgehen, dass er immer am Start ist, wenn man selbst startet. So kann man die

Reise mit ihm zusammen planen.

Apropos Reisen. Da fällt mir noch eine lustige Geschichte ein: Nach einem WTCS-Rennen hat er seinen noch nassen Einteiler einfach in eine Tüte gesteckt, weil er zum Flughafen musste. Ein paar

Wochen später haben wir uns dann beim Rennen der World Triathlon Championship Series auf den Bermudas wiedersehen. In der Athleten-Lounge vor der Swim-Fam hat es unfassbar gestunken. Irgendwer, es war entweder Anabel Knoll oder unser Bundestrainer Thomas Möller, fragte, was hier so stinken würde.

Und naja, Schombi hatte gerade seinen Einteiler wieder aus der Tüte geholt.



JONAS SCHOMBURG

Heimtrainer: Arnd Schomburg

Beruf: Bundeswehr

Wohnort: Langenhagen

Alter: 30 Jahre

Größte Erfolge:

10. Platz WTCS-Rennen Cagliari 2024
2. Platz Weltcup Chengdu 2024
3. Platz Weltcup Karlsbad 2023
1. Platz Olympisches Testevent 2023 in der Mixed Relay
38. Platz Olympische Spiele 2021 und
6. Platz in der Mixed Relay

>> Instagram: [@jonasschomburg](https://www.instagram.com/jonasschomburg)



ANNA GEHRING ÜBER NINA EIM

Anna und Nina kennen sich schon seit vielen Jahren, haben in der Kindheit und Jugend zusammen beim SC Itzehoe trainiert.

Mit Nina habe ich in den vergangenen Jahren viele Geschichten erlebt, über die ich beziehungsweise wir noch heute schmunzeln müssen. Zwei finde ich besonders erheiternd und kurzweilig.

Bei ihrem ersten Triathlon ist Nina beim Schwimmen nach wenigen Metern von Brust- zum Rückenstil gewechselt, weil sie beides nicht gut, aber Rückenschwimmen immer noch besser konnte. Sie kam dann mit Abstand als Letzte aus dem Wasser, hat das von einer Freundin geliehene Citybike in der Wechselzone erst nicht finden können – und dann trotzdem das Rennen noch gewonnen.

Ein paar Jahre später, schon auf deutlich ambitionierterem Niveau, hat sich dann Folgendes ereignet: Bei ihrem ersten größeren Wettkampf auf nationaler Ebene, dem DTU Jugendcup in Halle 2012, ist sie ganz gut geschwommen und war gut platziert. Sie hatte in diesem Jahr aber immer wieder Probleme mit der Schaltung ihres Fahrrades. Und so kam die Spitzte an uns vorbeigefahren. Dann kam das Feld. Dann kamen die Nachzüglerinnen. Dann kam der Besenwagen. Und dann kam Nina.

Ihr war die Kette runtergesprungen. Der Fahrer des Besenwagens hatte ihr geholfen, die Kette wieder draufzumachen, aber

wohl gedacht, dass sie aussteigt. Deswegen ist er vor ihr gefahren. Aber Nina ist nicht ausgestiegen, sondern hat weitergemacht. Dank eines überragenden Laufens hat sie sogar noch eine zweistellige Anzahl an Athletinnen überholt und ist noch 36. geworden.



**DIE GROSSE
OLYMPIA-VORSCHAU**



NINA EIM

Heimtrainer: Ron Schmidt

Beruf: Bundeswehr

Wohnort: Potsdam

Alter: 25 Jahre

Größte Erfolge:

- 6. Platz Olympisches Testevent Paris 2023
- 9. Platz WTCS-Rennen Cagliari 2023
- 7. Platz WTCS-Rennen Abu Dhabi 2023
- 4. Platz Europameisterschaften Olympische Distanz 2022
- 1. Platz Europameisterschaften Sprintdistanz 2022

>> Instagram: @ninaeim

Alle Fotos der Athletenportraits: DTU

**AKTIVE
IMPORTRAIT**



JULE BEHRENS ÜBER LAURA LINDEMANN

Jule und Laura sind nicht nur Trainingspartnerinnen, sondern auch Freundinnen.

Ich habe schon viel mit Laura erlebt, nicht nur, weil wir sehr viel zusammen trainieren und die gleichen Ziele haben. Wenn wir zusammen verreisen, ist zum Glück oft alles organisiert. Laura will bei solchen Wettkampfreisen immer sehr früh am Flughafen sein und so schnell wie möglich einchecken.

Anders ist es am Ende der Saison bei Urlaubsreisen. Nach dem letzten Rennen der World Triathlon Championship Series 2023 in Pontevedra waren wir in den Club der Besten nach Südalitalien eingeladen. Wir hatten einen Flug ab Porto gebucht bekommen und checkten, weil wir noch viel Zeit hatten, völlig entspannt ein. Anschließend gingen wir noch shoppen, danach in die Lounge und circa 45 Minuten vor Abflug die paar Meter Richtung Abfluggate.

Vor dem Gate war es sehr, sehr voll. Es ging in der Menschen Schlange nur sehr langsam voran – und wir quatschten entspannt und schlenderten mit. Irgendwann fiel Laura auf, dass unser Flug gar nicht mehr aufgeführt wurde. Nur noch der nach Lyon.

Völlig entsetzt gingen wir zu dem Gate, an dem vorher noch unser Ziel angestanden hatte. Aber die Maschine war weg – und unser Gepäck ausgeladen. Wir hatte es tatsächlich geschafft, so herumzuträumen, dass wir den Flug

verpasst hatten, obwohl wir direkt am Abfluggate gestanden und auch überhört hatten, dass wir mehrmals ausgerufen worden waren.

So hatten wir dann noch einen schönen, allerdings auch teuren Tag in Porto.



LAURA LINDEMANN

Heimtrainer: Dan Lorang

Beruf: Bundeswehr

Wohnort: Potsdam

Alter: 28 Jahre

Größte Erfolge:

- 3. Platz Olympisches Testevent Paris 2023
- 3. Platz Weltmeisterschaften Sprintdistanz 2023
- 1. Platz Weltmeisterschaften Mixed Relay 2023
- 8. Platz Olympische Spiele Einzelrennen 2021, 6. Platz Mixed Relay
- 1. Platz WTCS-Rennen Hamburg 2021

>> Instagram: @laura_linran





CHRIS ZIEHMER ÜBER TIM HELLWIG

Chris und Tim kennen sich schon seit fast zehn Jahren und trainieren gemeinsam.

Tim ist zwar ein Jahr älter, dennoch sind wir ab der Jugend B immer wieder bei Wettkämpfen aufeinandergetroffen. Ab 2015 waren wir dann als die „Pfälzer“ gemeinsam in Saarbrücken auf dem Sportinternat und haben in den ersten Jahren mit ausufernden Mario-Kart-Turnieren auf der Konsole das Internat auf Trab gehalten.

Trotz der Lockerheit neben dem Sport und der Schule hatten wir im Training einen enormen Fokus. Wir wussten, dass wir (Tim, Paul Weindl, Jakob Breinlinger, Nick Ziegler und ich) eine der stärksten Nachwuchs-Trainingsgruppen sind und haben uns jeden Tag gepusht.

Dabei sind mir nicht nur Tims enormes Talent, sondern auch seine innere Ruhe und die Fähigkeit, Niederlagen und Verletzungspausen zu nutzen, um an seinen Schwächen zu arbeiten, aufgefallen. Ich erinnere mich zum Beispiel gut daran, wie er nach Saarbrücken kam und im Wasser noch Defizite hatte. Nach einer Laufpause mit viel Schwimmtraining konnte er plötzlich im Training vorne mitschwimmen.

Ich denke dies und die Tatsache, dass er im täglichen Training wenig nach links und rechts schaut, sondern sich fast ausschließlich auf sich konzentriert, sind die Dinge, die ihn in die Weltpitze gebracht haben.

Jetzt freue ich mich auf die finale Vorbereitung mit ihm in St. Moritz. Wenn er, wie im vergangenen Jahr, als wir vor dem

Grand Final der World Triathlon Championship Series in Pontevedra ebenfalls in St. Moritz waren, auch dieses Jahr ab und an loszieht, um Apfelstrudel mit Vanilleeis zu besorgen, können wir ihn in Paris ebenfalls um die Medaillen mitlaufen sehen.



TIM HELLWIG

Heimtrainer: Steffen Justus

Beruf: Bundeswehr

Wohnort: Saarbrücken

Alter: 25 Jahre

Größte Erfolge:

- 2. Platz WTCS-Rennen Pontevedra 2023
- 7. Platz Olympisches Testevent Paris 2023
- 1. Platz Weltmeisterschaften Mixed Relay 2023
- 1. Platz WTCS-Rennen Hamburg 2021
- 1. Platz Deutsche Meisterschaften Sprintdistanz 2021

>> Instagram: @timhellwig99



**DIE GROSSE
OLYMPIA-VORSCHAU**

Alle Fotos der Athletenportraits: DTU

**AKTIVE
IMPORTRAIT**



LASSE NYGAARD PRIESTER ÜBER LASSE LÜHRS

Lasse und Lasse kennen sich schon seit der Jugend von Wettkämpfen, Trainingslagern und Lehrgängen.

Lasse ist ein sehr sympathischer Kerl mit vielen positiven Charaktereigenschaften. Ihn zeichnet zum Beispiel aus, dass er immer bestens vorbereitet, sehr, sehr strukturiert ist und immer alles im Griff hat. Er kommt eigentlich nie zu spät. Ich glaube, dass er auch aufgrund dieser Eigenschaften so gut im Triathlon ist.

Ich kann mich nur an ein einziges Mal erinnern, als er mal nicht alles im Griff hatte – mit der Geschichte ziehe ich ihn hin und wieder gerne auf. Das war 2022 beim Rennen der World Triathlon Championship Series in Leeds. Lasse hatte am Vortag Rang drei im Einzelwettbewerb belegt, sein bis dahin bestes Ergebnis in der Weltmeisterschaftsserie. Nun wollten wir in der Staffel nachlegen. Beim Check-In hat Lasse dann aber gemerkt, dass er seinen Anzug vergessen hat.

Ausgerechnet Lasse, der sonst immer auf alles vorbereitet ist. Roland Knoll ist dann extra noch mal zu unserem Hotel gefahren, das ein paar Kilometer außerhalb von

Leeds lag, um den Anzug zu holen. Es war zeitlich sehr knapp, und Lasse war schon ein bisschen nervös, ob der Anzug noch rechtzeitig kommt.

Doch Roland kam rechtzeitig, Lasse konnte in seinem gewohnten Anzug starten und wir haben die Staffel gewonnen.

So etwas ist ihm natürlich nie wieder passiert.



LASSE LÜHRS

Heimtrainer: Christoph Großkopf

Beruf: Student

Wohnort: Bonn

Alter: 28 Jahre

Größte Erfolge:

5. Platz WTCS-Rennen Pontevedra 2023
3. Platz WTCS-Rennen Leeds 2022
4. Platz WTCS-Rennen Cagliari 2022
1. Platz Deutsche Meisterschaften Sprintdistanz 2018 und 2022
2. Platz Europameisterschaften Mixed Relay 2021

>> **Instagram:** @lasseluhrs



SEAN DONNELLY ÜBER LISA TERTSCH

Sean ist ein früherer Trainingspartner und früherer Trainer von Lisa und beschreibt sich aktuell als „irgendetwas dazwischen, was sich am besten wohl mit Mentor beschreiben lässt“.

Lisa ist ein sehr freiheitsliebender Mensch. Das ist zugleich ihre größte Schwäche, aber vor allem auch ihre größte Stärke. Lisa braucht ein hohes Maß an Mitbestimmung, was ich, das muss ich betonen, sehr toll finde.

Gerade wenn man Dinge mit ihr dialogisch entwickelt, folgen in der Regel wunderbare Taten. Ein Beispiel: Ich unterstütze sie oft beim Schwimmtraining. Wir verbringen dabei nicht selten die eine oder andere Stunde am Beckenrand. Das mag erst einmal komisch klingen, aber für Lisa ist es wichtig, Dinge zuerst im Kopf zu verstehen, dann in Worte zu fassen und anschließend umzusetzen.

Lisa bevorzugt diese Drei-Schritt-Methode. Denn es zeichnet sie aus, dass sie Dinge, die sie emotional und rational greifen kann, sehr gut umgesetzt bekommt. Auch weil sie einen sehr, sehr starken Willen hat. Ehrlich gesagt, kenne ich wenige Menschen, die solch einen starken Willen haben.



DIE GROSSE
OLYMPIA-VORSCHAU



LISA TERTSCH

Beruf: Studentin

Wohnort: Darmstadt

Alter: 25 Jahre

Größte Erfolge:

- 2. Platz WTCS-Rennen Cagliari 2024
- 4. Platz WTCS-Rennen Pontevedra 2023
- 1. Platz Deutsche Meisterschaften 2021 und 2023
- 2. Platz Europameisterschaften Olympische Distanz Madrid 2023
- 3. Platz WTCS-Rennen Hamburg 2022

>> Instagram: [@lisa_tertsch](https://www.instagram.com/lisa_tertsch)

Alle Fotos der Athletenportraits: DTU

AKTIVE
IMPORTRAIT

VERBANDSNEWS





PARIS 2024



DIE GROSSE
OLYMPIA-VORSCHAU

AUX CHAMPS-ÉLYSÉES

Von Oliver Kraus

Vom 26. Juli bis 11. August 2024 richtet Paris die Olympischen Spiele aus – die Paralympischen Spiele folgen dann wenige Wochen später vom 28. August bis 8. September. Den ganzen Sommer über wird die Welt gespannt auf die beiden sportlichen Großereignisse blicken. Allerdings nicht zum ersten Mal auf die französische Hauptstadt.

Denn Paris ist zum dritten Mal in seiner Geschichte Gastgeber des weltweit größten Multisport-Events. Zuvor war die Stadt der Liebe schon zwei Mal die Stadt des Sports: 1900 und 1924. Mit der diesjährigen Ausrichtung reiht sich Paris neben London, das ebenfalls schon dreimal Gastgeber war, in die Liste der Städte ein, die die Spiele am häufigsten ausgerichtet haben.

Für den Triathlon ist es seit Sydney 2000 das siebte Mal, dass olympisches Edelmetall vergeben wird; der paralympische Triathlon ist sogar noch jünger. Erstmals 2016 in Rio de Janeiro im Programm, wird zum dritten Mal um Medaillen, erstmals allerdings auf europäischen Boden, gekämpft.

Austragungsort und Strecken

Die Strecken der Olympia- wie Paralympics-Teilnehmenden haben es in sich. Selten waren die Wettkämpfe so ansprechend und zentral verortet: im Herzen der Metropole, vor ikonischen Schauplätzen, die Athletinnen und Athleten als auch die Zuschauenden entlang der Strecken und an den TV-Bildschirmen begeistern werden. Berühmte Wahrzeichen wie die Pont Alexandre III, die Champs Élysées oder der



Arc de Triomphe mit dem Eiffelturm im Hintergrund bilden die malerische Kulisse der Titelkämpfe.

Die olympischen Medaillenentscheidungen starten mit dem Sprung der jeweils 55 Frauen und 55 Männer von einem Ponton an der westlichen Seite der Pont Alexandre III. In der Seine sind dann zwei Schwimmrunden zurückzulegen. Die erste bemisst 910 Meter, die zweite, die nach einem kurzen Ausflug über die Rampe zurück auf den Steg beginnt, 590 Meter.

Im Fluss selbst heißt es für die Aktiven nicht nur auf die eigene Leistung und die Konkurrenz und deren Wasserschatten zu schauen, sondern auch mit der tückischen Strömung zurechtzukommen.

Nach dem Ende des Schwimmens geht es über 36 Steinstufen die Brücke hinauf und dann scharf links zum Wechsel. Sieben Radrunden beginnen in nördlicher Richtung und über lange Kopfsteinpflasterpassagen, unter anderem auf der Champs-Élysées bis zum Wendepunkt mit dem Arc de Triomphe im Hintergrund.

Danach führt die Radrunde das Feld die Avenue Motaignes hinunter und dann nach links zur Pont des Invalides, über die Seine und den Boulevard Saint-Germain, bevor es in einer Linkskurve zurück zur Seine und entlang des Flusses zur Brücke Alexandre III geht.

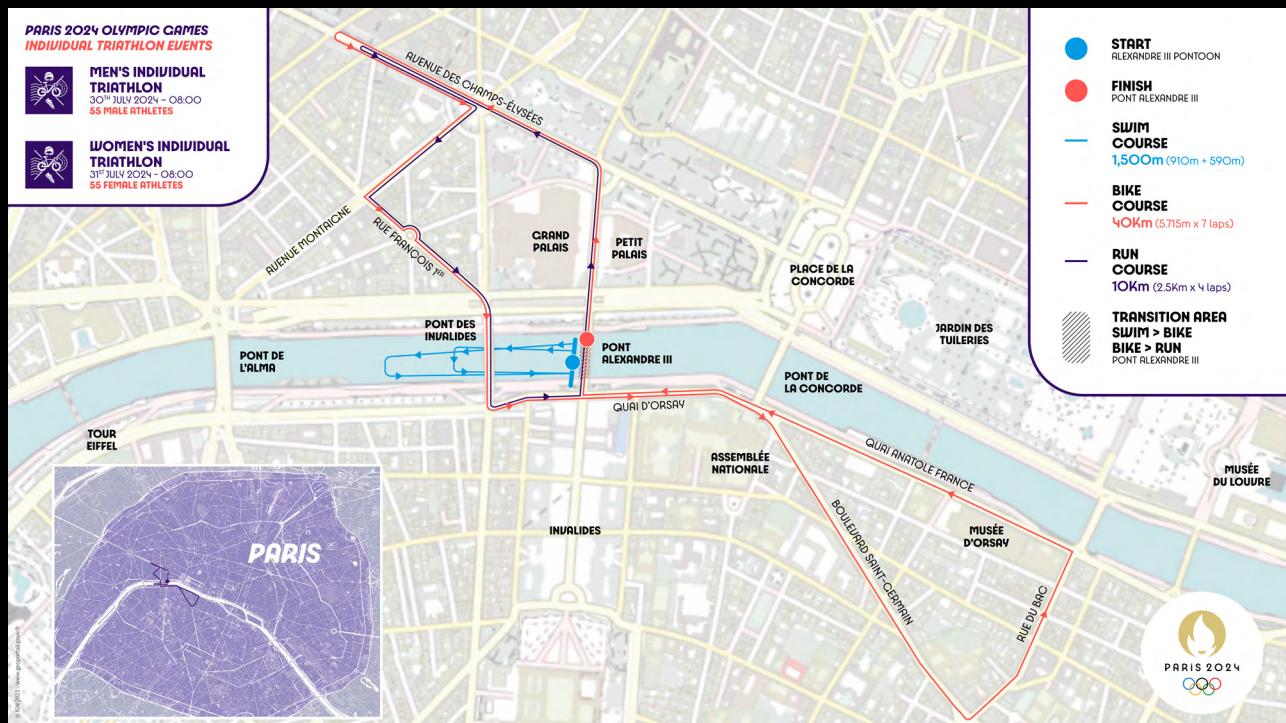
Der Lauf über vier Runden folgt einer ähnlichen Streckenführung, Richtung Arc de Triomphe über die Avenue Montaigne zurück zur Pont Alexandre III.

Die Mixed Relay bietet hingegen ein deutlich verdichtetes Set-up und umfasst das Areal Champs-Élysées, Rue Francois 1er und dem Quai d'Orsay mit der Pont des Invalides und der Pont Alexandre III im Zentrum.

Die Para Triathletinnen und Triathleten bestreiten knapp vier Wochen später auf etwas geänderten Strecken ihre Titel-Wettkämpfe. Während die Radroute bis zur Überquerung der Seine über die Pont des Invalides identisch zu der der Elite ist, nehmen die Paras dann eine Rechtskurve und fahren einen Schlenker bis zum Wendepunkt kurz vor der Pont de l'Alma, ehe



STRECKENPLAN



es zurück durch die Wechselzone geht. Die Laufstrecke ähnelt dann einem verkürzten zweiten Teil der Elite-Radstrecke, spielt sich aber hauptsächlich auf dem Boulevard Saint-Germain ab.

Zielsetzung

Nachdem die Aktiven der Deutschen Triathlon Union (DTU) im Olympiaqualifikationszeitraum in der Breite überzeugen konnten, geht die sportliche Leitung hoffnungsreich mit dem Sextett Nina Eim, Laura Lindemann, Lisa Tertsch, Tim Hellwig, Lasse Lührs und Jonas Schomburg in

die Medaillenentscheide. Bereits zur offiziellen Bekanntgabe der Triathlon-Mannschaft für Paris 2024 durch den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) sagte DTU Sportdirektor Martin Veith: „Die im vorolympischen Jahr aber auch bei den letzten Rennen gezeigten Leistungen und die vielen Trainingseindrücke unserer Athletinnen und Athleten stimmen uns zuversichtlich, dass wir in Paris einen leistungsstarken Kader aufbieten, der vor allem in der Mixed Relay ein gewichtiges Wort im Kampf um Gold, Silber und Bronze mitreden kann.“

WETTKÄMPFE

Olympische Spiele 2024

Männer:

30. Juli 2024, 8:00 Uhr

Frauen:

31. Juli 2024, 8:00 Uhr

Mixed-Staffel:

5. August 2024, 8:00 Uhr

Ausweichtage:

2. August (Einzel),

6. August (Mixed-Staffel)





PARIS 2024



DIE GROSSE
OLYMPIA-VORSCHAU

FÜNF PARA AKTIVE IN PARIS AM START

Von Thorsten Eisenhofer

F

ünf deutsche Para Triathletinnen und Triathleten vertreten die Deutsche Triathlon Union (DTU) bei den Paralympischen Spielen in der französischen Hauptstadt Paris (28. August – 8. September). Das sind so viele wie noch nie.

„Wir haben in Paris mehr Startende als bei den beiden vorherigen Paralympischen Spielen zusammen“, sagt Tom Kosmehl, Bundestrainer Para Triathlon nicht ohne Stolz in der Stimme. Seit 2016 ist Para Triathlon ein Teil des paralympischen Programms. 2016 in Rio de Janeiro (BRA) vertraten Martin Schulz und Stefan Lösler die DTU, 2021 in Tokio (JPN) Schulz, der bei seinen beiden Paralympics-Teilnahmen jeweils die Goldmedaille gewann.

Nun kann die DTU mit Schulz (PTS5), Max Gelhaar (PTS3), Anja Renner (PTVI), Neele Ludwig (PTS2) und Elke van Engelen (PTS4) ein Aufgebot nach

Paris entsenden, dass, rechnet man Renners Guide Maria Paulig hinzu, doppelt so groß ist wie die Anzahl der entsendeten Startenden der beiden vergangenen Paralympics zusammen.

„Natürlich spielt auch die Entwicklung der Sportart eine Rolle“, sagt Kosmehl – in Paris sind 120 Sportlerinnen und Sportler in elf Startklassen dabei (2021: 80 Startende in acht Startklassen) – und fügt an: „Aber wir können in Deutschland auch zufrieden mit der Entwicklung sein, die wir genommen haben.“

Ein Beispiel: In diesem Jahr sind oder werden noch fünf deutsche Athletinnen und Athleten im Para-Bereich klassifiziert, so viele wie noch nie. Auf eine Klassifizierung folgen in der Regel erste internationale Rennen – und im besten Fall eine Entwicklung, die ihn oder sie zu internationalen Großereignissen führt.

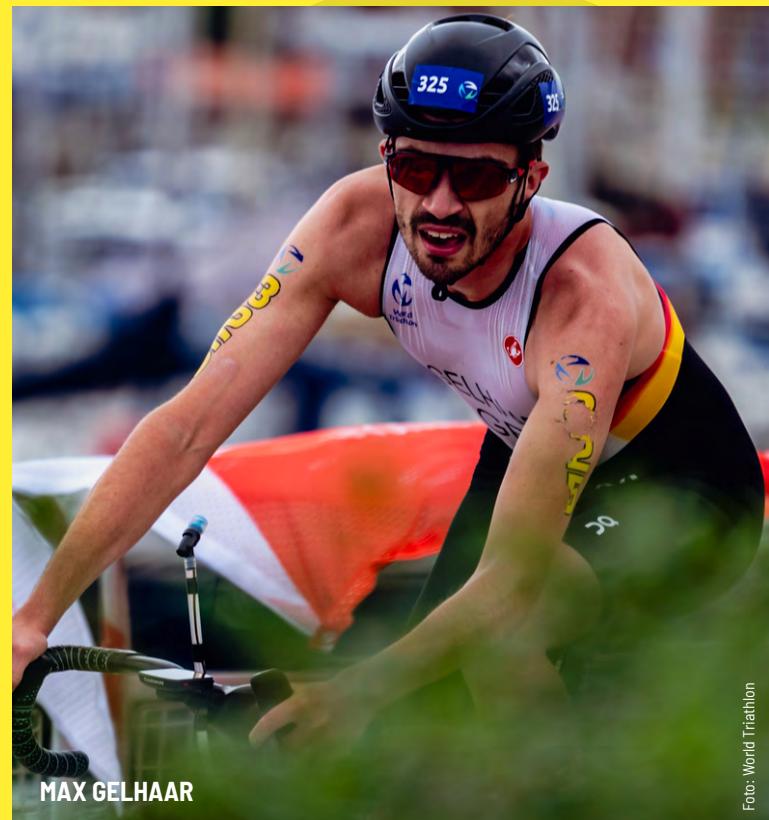
Doch für Kosmehl und die deutschen Para Athletinnen und Athleten geht es natürlich nicht nur darum, mit einem (möglichst) großen Team in Paris am Start zu



Foto: World Triathlon



MARTIN SCHULZ



MAX GELHAAR

Foto: World Triathlon



PARIS 2024



DIE GROSSE OLYMPIA-VORSCHAU

sein, sondern auch mit einer Mannschaft, die erfolgreich ist. „Zwei Medaillen sind das Ziel“, sagt Kosmehl.

Als Medaillengewinner eingeplant ist natürlich vor allem Martin Schulz, der neben seinen beiden Paralympics-Goldmedaillen fast schon unzählige Male Edelmetall bei internationalen Großereignissen gewonnen hat. Der 34-Jährige möchte seiner Sammlung gerne noch einen dritten Paralympics-Titel hinzufügen. „Martins Anspruch ist Gold, mein Anspruch an ihn ist Gold. Er macht den Sport, um am Ende ganz oben zu stehen“, sagt Kosmehl.

Auch Max Gelhaar hat vor der Saison in einem **>> DTU Interview** seine Gold-Ambitionen öffentlich gemacht, auch wenn Kosmehl sagt: „Er hat sicherlich das Zeug dazu, ganz vorne zu landen. Aber es sind auch seine ersten Paralympischen Spiele. Gewinnt er eine Medaille, egal welche, wäre das ein großer Erfolg für ihn.“

Auch für Anja Renner, erst seit Februar 2023 mit dem Ziel Paris unterwegs, wäre eine Medaille, gemeinsam mit Paulig, ein großer Erfolg. „Sie hat das Können, um eine Medaille mitzukämpfen“, sagt Kosmehl.

Für Ludwig und van Engelen hingegen erfüllt sich mit der Teilnahme an den Paralympischen Spielen schon ein Traum. Was nicht heißt, dass sie in Paris keine Ziele mehr verfolgt. Für Ludwig ist eine Positionierung zwischen Rang vier und sechs realistisch. Van Engelen, die die Qualifikation knapp verpasste und vom Weltverband World Triathlon eine Wildcard erhielt, wäre eine Top-acht-Platzierung ein Erfolg.

So viele Startende wie noch nie – für Para-Bundestrainer Kosmehl ist klar: „Diese Entwicklung soll keine Eintagsfliege sein. Die Konkurrenz schläft nicht, die Quantität und auch Qualität nimmt zu. Dem müssen und werden wir uns stellen. Die Strukturen in Deutschland bieten die Möglichkeiten dazu.“ Auch wenn nun erst einmal die Vorbereitung auf Paris und die Medaillenjagd in der französischen Hauptstadt im Fokus steht.

HISTORIE

Ergebnisse der deutschen Athletinnen und Athleten im paralympischen Triathlon:

2016 Rio de Janeiro:

- Martin Schulz - Gold (PTS5)
- Stefan Lösler - 8. Platz (PTS2)

2021 Tokio:

- Martin Schulz - Gold (PTS5)

ZEITEN DER TRIATHLON-WETTKÄMPFE

Paralympische Spiele 2024

PTS2-PTS5 (stehende Klassen):

1. September 2024, ab 08:15 Uhr

PTWC (Rollstuhl), PTVI (Sehbehinderte):

2. September 2024, ab 08:15 Uhr

Ausweichtag: 3. September

OLYMPIA IM TV

ARD und ZDF übertragen täglich mehrere Stunden live von den **Olympischen Spielen** sowie den **Paralympischen Spielen** in Paris. Neben den Live-Übertragungen gibt es ein umfangreiches On-Demand-Angebot bei **sportschau.de** sowie **sportstudio.de** und in den jeweiligen Mediatheken.



Deutsche
Triathlon Union



AUX CHAMPS-ÉLYSÉES

LISA
TERTSCH

JONAS
SCHOMBURG

NINA
EIM

TIM
HELLWIG

LAURA
LINDEMANN

LASSE
LÜHRS

MÄNNER
30.07. - 8 Uhr

FRAUEN
31.07. - 8 Uhr

**MIXED
RELAY**
05.08. - 8 Uhr

FRAGEN AN MARTIN SCHULZ



Martin Schulz peilt bei den Paralympischen Spielen seine dritte Goldmedaille an. Ein Gespräch über ein besonderes Triple, Gelassenheit, Reife und Genuss.

Martin, es ist noch ein bisschen hin bis Anfang September. Spürst du trotzdem schon Vorfreude?

Martin Schulz: Ich spüre eine Mischung aus Vorfreude und nervöser Aufregung. Ich versuche, gelassen zu bleiben, was eine meiner Stärken ist. Ich merke aber, dass das Thema Triple sehr oft aufkommt. Es ist einfach so, dass in der öffentlichen Wahrnehmung alle anderen Wettkämpfe nebensächlich sind, sich alles auf Paris fokussiert.

Merkst du eine gewisse paralympische Reife nach bereits drei Teilnahmen, gehst du gelassener an die Spiele heran?

Martin Schulz: Ich bin nervöser, als ich gedacht habe. Ich stehe nach zweimal Gold aber auch mehr im Fokus, alle

schauen auf mich. Gefühlt wird schon alles auf das Triple ausgerichtet. Dabei ist es wichtig, entspannt und fokussiert zu bleiben, vor allem im Training.

Kannst du die Paralympics genießen?

Martin Schulz: Es ist eine ganz andere Nummer, etwas ganz

anderes als eine WM. Die mediale Aufmerksamkeit ist sehr hoch. Ich versuche, schon viel von den Paralympics im Vorfeld aufzusaugen, um daraus Motivation zu schöpfen, aber ich möchte mich nicht von zu vielen Eindrücken ablenken lassen. Denn klar ist: Der Sport ist das Wichtigste, deswegen ist man da.

Das Gute ist: Unsere Wettkämpfe finden zu einem sehr frühen Zeitpunkt statt, wir haben anschließend also noch etwa eine Woche Zeit, um die Wettkämpfe zu genießen.

Wärst du enttäuscht, wenn es nicht die dritte Goldmedaille wird?

Martin Schulz: Nachdem ich im Vorjahr nochmal Weltmeister geworden bin, ist es auch das Ziel, den Paralympics-Titel zu gewinnen. Sollte ich aber einen richtig guten Wettkampf abliefern und es reicht trotzdem nicht, werde ich es so hinnehmen wie es ist. Aber klar: Gold ist besser als Silber und Bronze, vor allem, wenn man schon mal Gold hatte.

Gibt es ein Rezept für Gold?

Martin Schulz: Für mich ist wichtig, dass ich mich nicht zu sehr auf dieses Ziel versteife, sondern auf den Spaß am Sport besinne. Das war die vergangenen Jahre bereits der Schlüssel zum Erfolg. Ich möchte also über den Genuss zum Erfolg kommen.

INTERVIEW GEFÜHRT VON:
Thorsten Eisenhofer



Foto: World Triathlon

MARTIN SCHULZ



HÖHENTRAININGSLAGER

EIN HINTERGRUNDBERICHT

Von Thorsten Eisenhofer

T

im Hellwig verbrachte die Wochen vor seinem starken zweiten Platz beim Grand Final der World Triathlon Championship Series 2023 (WTCS) im spanischen Pontevedra in der Höhe von St. Moritz (Schweiz)

Auch Lasse Lührs zog es in der Vorbereitung auf Rennen der Saison 2023 zwei Mal für je vier Wochen in hochgelegene Gefilde: im Februar ging es nach Namibia und im Sommer ins italienischen Livigno. Auch er sicherte sich bereits 2023 seinen Startplatz für die Olympischen Spiele 2024.

Auch im Olympia-Jahr ging beziehungsweise geht es für die Elite-Athletinnen und -Athleten der Deutschen Triathlon Union (DTU) mehrfach ins Höhen-Trainingslager. Von Anfang Februar bis Anfang März

verbrachten sie rund vier Wochen in Namibia. Die unmittelbare Vorbereitung auf den Saisonhöhepunkt in Paris folgt dann in Livigno oder in St. Moritz, beides auf fast 2.000 Metern Höhe gelegen.

„Das Höhentraining ist eine super Möglichkeit, um in der Trainingssteuerung einen weiteren Reiz zu setzen“, sagt Torben Hoffmeister, Funktionstrainer Wissenschaft & Bildung der DTU.

Tag eins: Anreise

In Zeiten, in denen die Leistungen in der Weltspitze immer enger zusammenrücken, hat auch das Thema Höhentraining eine gewichtigere Rolle bekommen. Vor allem der Hype um die Erfolge der norwegischen Athleten um die Ironman-Weltmeister Kristian Blummenfelt, der sich zudem 2021 auch den Olympia-Sieg

im japanischen Tokio krallte, und Gustav Iden haben die Popularität des Trainings in der Höhe nochmals befeuert. Es gibt kaum Weltklasse-Athletinnen und -Athleten im Ausdauerbereich, die nicht auf diesen Nutzen setzen.

Dass das Höhentraining bei den deutschen Sportlerinnen und Sportlern in den vergangenen Jahren (noch) eine eher untergeordnete Rolle in der Trainingssteuerung gespielt hat, hängt auch damit zusammen, dass es nach dem Umbruch Ende der 2010er Jahre seine Zeit dauer- te, bis die Athletinnen und Athleten ein gewisses Alter erreicht hatten. Denn: „Im Regelfall hebt man sich den Reiz des Höhentrainings auf“, erklärt Hoffmeister und fügt an: „Wir haben zum Beispiel auch bewusst darauf verzichtet, unseren U23-Kader im Winter mit nach Namibia zu nehmen. Denn Höhentraining bedeutet

auch immer zusätzlichen Stress für den Körper.“

Tag zwei bis sieben: Akklimatisierung

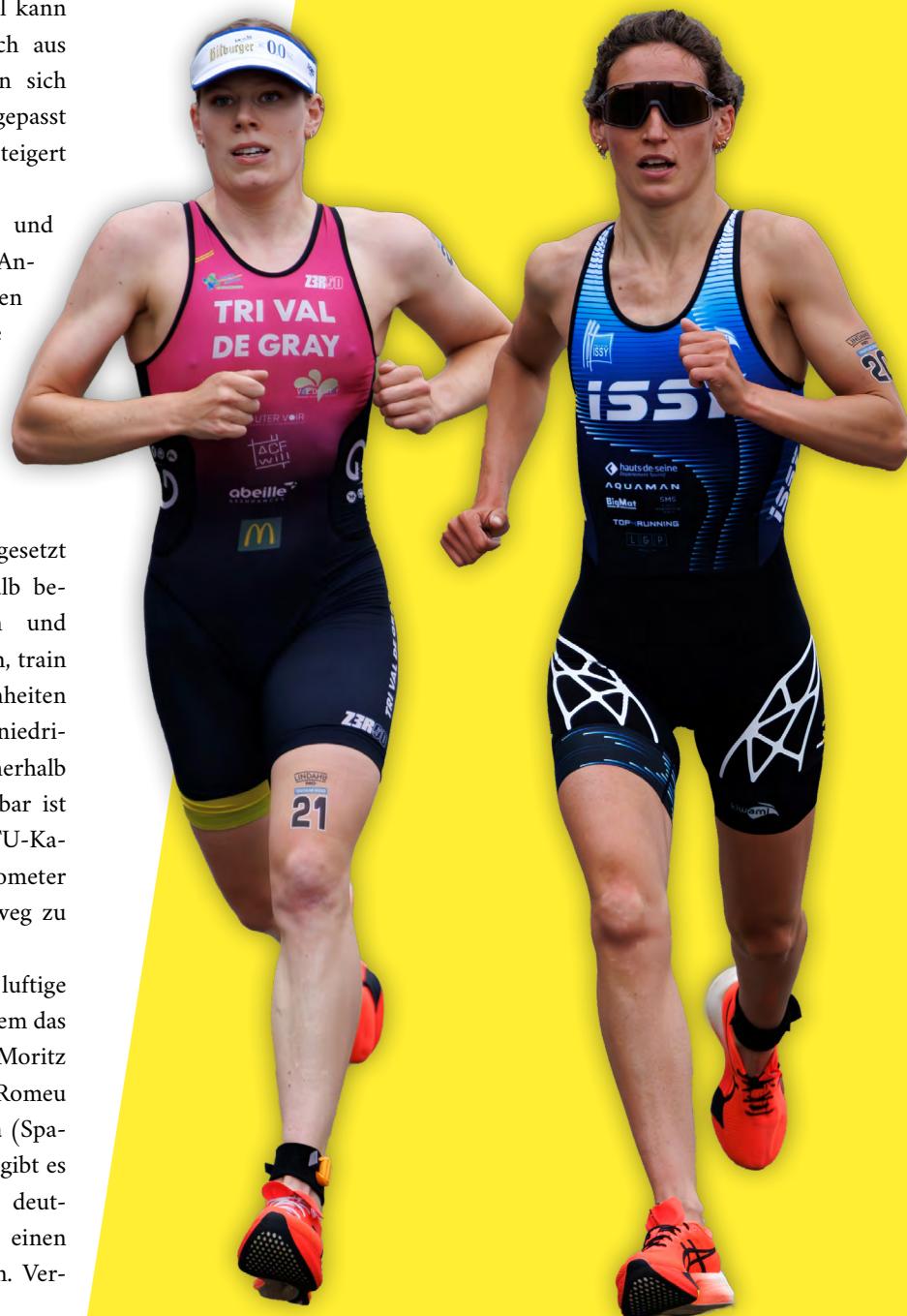
Um diesen Stress entgegenzuwirken und dem Körper die Möglichkeit zu geben, sich an den geringeren Sauerstoffgehalt in der Luft zu gewöhnen, ist in den ersten Tagen in der Höhe das Training weniger intensiv. „Wie lange die Akklimatisierung dauert, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich“, führt Hoffmeister aus. Mit objektiv messbaren Parametern wie Herzfrequenz und subjektiven Parametern wie dem individuellem Gefühl kann man sehen (und mittlerweile auch aus Trainingsdaten herauslesen), wann sich jemand optimal an die Höhe angepasst hat – wann also die Belastung gesteigert werden kann.

Generell können Sportlerinnen und Sportler in der Höhe die gleiche Anzahl an Wochen-Trainingsstunden absolvieren wie auf Meereshöhe auch. Nur bei hochintensiven Einheiten im Schnelligkeitsbereich ist Vorsicht geboten. „Sie sollten aufgrund des geringeren Sauerstoffgehalts in der Luft nur sehr dosiert und kontrolliert eingesetzt werden“, weiß Hoffmeister. Deshalb bevorzugen manche Sportlerinnen und Sportler auch das Modell: Live high, train high/low. Sprich: Für manche Einheiten fährt man aus der Höhe an einen niedriger gelegenen Ort, wenn dieser innerhalb einer gewissen Zeitspanne erreichbar ist – in Namibia etwa hätte der DTU-Kader dafür allerdings rund 300 Kilometer zurücklegen müssen, was schlichtweg zu weit war.

Beliebte Triathlon-Hotspots für die luftige Vorbereitung sind in Europa vor allem das italienische Livigno oder aber St. Moritz auf der Schweizer Seite und Font Romeu in Frankreich. In der Sierra Nevada (Spanien) oder in Flagstaff in den USA gibt es sogar Trainings-Destinationen, die deutlich über 2000 Meter liegen, was einen noch besseren Effekt bringen kann. Ver-

„HÖHENTRAINING BEDEUTET AUCH IMMER ZUSÄTZLICHEN STRESS FÜR DEN KÖRPER.“

TORBEN HOFFMEISTER



Fotos: DTU



einfach gesagt gilt beim Training in der Höhe das Motto, umso höher, desto größer der Nutzen. Mit zunehmender Höhe steigt allerdings auch wieder das Risiko, dass das Ergebnis nicht das gewünschte ist. „Ab einer gewissen Höhe hat der Körper stärker zu kämpfen, als uns recht ist“, erklärt Hoffmeister.

Tag acht bis Tag 27: Training optimal nutzen

Im besten Fall steigert ein mehrwöchiger Aufenthalt in der Höhe die Leistungsfähigkeit und bringt den Aktiven die Power, die am Ende für eine Top-Platzierung beim Jahres-Höhepunkt notwendig ist. Im schlechtesten Fall wird der eigentlich zum Tag des Jahres auserkorene Wettkampf zum Tag der Enttäuschung.

Denn Höhentraining erhöht die Gefahr der Verletzung oder Erkrankung: ein Aufenthalt in der Höhe bedeutet einen erhöhten Grundumsatz des Körpers und damit einen noch bewussteren Umgang mit Ernährung und Regeneration. Zudem bringt er soziale Isolation und meistens monotonen Trainingsstrecken mit sich. Deswegen sagt Hoffmeister auch: „Höhentraining ist nichts, was man im Olympia-Jahr mal ausprobiert. Deswegen gehen alle unsere Elite-Athletinnen und -Athleten regelmäßig in die Höhe.“

Vier Wochen sind laut Hoffmeister der optimale Zeitraum für ein solches Trainingslager. Anschließend tritt ein „Deckeleffekt“ ein, sprich der Mehrwert eines längeren Aufenthalts ist eher gering zu bewerten.

Tag 28: Abreise und Wettkampf

Es gibt zwei Möglichkeiten, den Effekt des Höhentrainings zu nutzen. Entweder man beendet die Höheneinheit vier Wochen vor dem Zielevent, um den Monat dann noch für intensives Training nutzen zu können, oder man reist direkt aus der Höhe zum Wettkampf.

Einen Königsweg gibt es nicht. Es kommt vielmehr darauf an, was der betroffenen Person besser liegt oder für die eigene Psyche besser ist. So gehen die sechs deutschen Olympioniken für Paris 2024 unterschiedliche Wege: Laura Lindemann, Nina Eim, Jonas Schomburg und Tim Hellwig reisen beispielsweise direkt aus der Höhe nach Paris, Lasse Lührs beendet sein Höhentrainingslager rund vier Wochen vor seinem olympischen Rennen. Nur Lisa Tertsch verzichtet auf das Training im hochalpinen Bereich.

Welche Strategie sich am Ende als die richtige herausstellt, werden die Rennen am 30. und 31. Juli in der französischen Hauptstadt zeigen.





EFFEKTE VON HÖHENTRAINING

In der Höhe ist der Sauerstoffgehalt in der Luft geringer, was bedeutet, dass eine Anpassung des Körpers notwendig ist, um die gleiche oder eine ähnliche Leistung abrufen zu können. Training in der Höhe führt dazu, dass die Produktion roter Blutkörperchen angekurbelt wird. „Genau genommen geht es um die Anzahl der roten Blutkörperchen und um die Hämoglobinmasse“, sagt Hoffmeister. Hämoglobin ist dafür zuständig, Sauerstoff in der Lunge aufzunehmen und es durchs Blut zu

den Organen und Muskeln zu transportieren. Ein im Ausdauersport also enorm wichtiger Vorgang. Da jeder Körper anders auf Höhenreize reagiert, dauert dieser Anpassungsprozess unterschiedlich lange, in der Regel jedoch zwischen zehn Tagen und drei Wochen. Der positive Effekt der verbesserten Sauerstoffzunahme durch das Mehr an roten Blutkörperchen kommt dann bei der Rückkehr in normale (Höhen-)Gefilde richtig zum Tragen und hält etwa drei bis sechs Wochen an.



Fotos: DTU



PARALYMPIC TESTING DAYS AM IAT IN LEIPZIG

Von Ramona Richter
(Text und Fotos)

Triathletinnen und Triathleten werden es kennen: das Paar Laufschuhe, den Badeanzug beziehungsweise die Badehose hat man eigentlich immer dabei. Nur für den Fall der Fälle. Schließlich weiß man nie, wann sich kurzerhand die nächste Trainingseinheit ergibt. Aber ich gebe zu, so unerwartet bin ich selten ins Wasser gesprungen – und in ein solches schon gar nicht.

Am 2. und 3. April stehen am Leipziger Institut für angewandte Trainingswissenschaften (IAT) die Paralympic Testing Days auf dem Programm. Denn nicht nur der Saisonhöhepunkt der Elite in Paris rückt näher. Auch das paralympische Jahr schreitet immer weiter voran, und der

„Abreißkalender“ bis zum Tag X im September wird immer dünner.

Damit auch die Para Triathletinnen und Para Triathleten im September bestmöglich vorbereitet ins paralympische Rennen gehen können, geht es Bundestrainer Para Triathlon Tom Kosmehl und seinem Stab darum, seinen Schützlingen ähnliche Fördermaßnahmen zuteilwerden zu lassen, die der Elitekader an den Olympiastützpunkten bereits erfährt.

Denn noch ist die ganzheitliche Betreuung und Unterstützung im Vergleich zu den Elite-Athletinnen und -Athleten ausbaufähig, auch wenn die Voraussetzungen durch die enge Zusammenarbeit mit externen Forschungseinrichtungen wie dem Institut für Forschung und Entwicklung von Sportgeräten (FES) oder eben dem

IAT gegeben sind. Und hier setzt das Para Team der Deutschen Triathlon Union (DTU) an: „Für solche Testing Days kommen wir gerne mit Partnern der DTU zusammen. Hier in Leipzig werden den Para Triathletinnen und Para Triathleten die umfangreichen Möglichkeiten am IAT bereitgestellt. Wir haben uns auf Tests geeinigt, deren Ergebnisse ihnen einen kleinen, aber entscheidenden Vorteil gegenüber der Konkurrenz verschaffen sollen“, erklärt Kosmehl.

Ohne Guide nichts los

Doch die Bereitstellung der Ressourcen für die geplanten Tests ist das eine, wenn der Guide der sehbeeinträchtigen Para Triathletin Anja Renner ausfällt, das



andere. Für Renner sollte der erste Teil des Testings im Strömungskanal des IAT stattfinden, aber: ohne Guide nichts los. Renner, die sich bei den Paralympics in Paris in der Klasse PTVI Medaillenhoffnungen machen darf, braucht für diese Einheiten genau wie im Wettkampf ihren Guide. Gemeinsam wollte man die Orientierung und Interaktion beziehungsweise Kontaktaufnahme bei Richtungsänderungen trainieren und die ideale Position, den richtigen Abstand zwischen ihr und dem Guide bestimmen. Leider musste Guide Caroline Pohle krankheitsbedingt absagen – ein herber Dämpfer für die Gmunderin, den ich mit dem Sprung ins sprichwörtlich kalte Wasser abzufedern versuchte. Mehr Authentizität und nahbare Eindrücke hätte ich für meine ursprünglich geplante Begleitung des Testings natürlich nicht kriegen können. Die Arbeit als Guide ist nicht zu unterschätzen – auch

wenn ich nur einen Bruchteil kennengelernt und übernommen habe. Du hast eine große Verantwortung und gleichzeitig den Anspruch, den Job gut zu machen und – wie in meinem Fallbeispiel – den erlaubten Abstand hinzubekommen, geschweige denn einzuhalten. Und das ist wirklich nicht einfach. Zumal Anja auf einem deutlich höheren Niveau durch das Wasser pflügt und ich von Anfang an Mühe habe, das schnelle Tempo halten zu können. Am Ende aber bin ich froh, dass Anja dennoch einen Erkenntnisgewinn mitnehmen kann.

„Im Strömungskanal ging es mir heute vor allem darum, herauszufinden, welchen Einfluss die Schwimmposition von Guide und Athletin hat, was die Idealposition ist und welches Band sich am besten eignet, das Guide und Athletin im Wasser zusammenhält,“ rekapituliert die 37-jährige Renner, die stetig Sehkraft verliert und

INFO

„Beim Schwimmen im Freiwasser müssen Athletin bzw. Athlet und Guide verbunden sein. Dabei darf der Abstand zwischen dem Kopf der Athletin bzw. des Athleten und dem Kopf des Guides zu keiner Zeit mehr als 1,5m betragen. Der Guide darf die Athletin bzw. den Athleten weder ziehen noch schieben. Es ist ein elastisches Band (hell und/oder leuchtend) zu verwenden, das im entspannten Zustand nicht länger als 80cm sein darf. Das elastische Band kann an jeder beliebigen Stelle des Athleten-Körpers befestigt sein.“ (Die Sportordnung der Deutschen Triathlon Union e.V., Ausgabe 2021)



derzeit nur noch einen Ausschnitt ähnlich dem Blick durch eine Klopapierrolle wahrnehmen kann.

Die aus Neuburg an der Donau stammende Sportlerin leidet unter dem Usher-Syndrom, eine Hörschädigung in Verbindung mit einer Degeneration der Netzhaut. Eine Einschränkung, die der in Sachen Triathlon eher Spätberufenen seit der Diagnose immer mehr Lebensqualität nimmt, sie jedoch nicht davon abgehalten hat, sich große Ziele zu setzen.

Im Februar 2023 fiel die Entscheidung, Para Triathletin zu werden und in Paris an der Startlinie zu stehen. Dass dieser Wunsch nicht zu forsch formuliert war, bewies sie unter anderem mit den Siegen beim Para Cup in Paris und Alhandra oder mit Rang vier bei den Para Weltmeisterschaften in Pontevedra.

Um aber bei den Paralympics auf dem Treppchen stehen zu dürfen, muss alles stimmen. Also sollte in Leipzig auch getestet werden, wie sich die Schwimmleistung durch das Tragen eines Langarm-,

Kurzarm- und Triathloneinteilers verändert. Hierfür wird den Aktiven Laktat bei Ruhe, nach dem Schwimmen in Racepace mit Neo und nach dem Schwimmen in Racepace ohne Neo gemessen.

„Im Para Triathlon gelten andere Wasser-temperaturregeln, also kann das entscheidend sein“, erklärt Martin Schulz, der sowas wie die Ikone des Para Triathlons ist. International gilt: Das Tragen eines Neoprens ist bis zu einer Wassertemperatur von 24,6 Grad erlaubt.

Der zweifache Paralympics-Sieger ist ebenfalls der Einladung Kosmehls gefolgt, um in seiner Heimatstadt die Möglichkeiten am IAT zu nutzen. Im Vorfeld seines Goldcoups von Tokio 2021 konnte der vierfache Weltmeister die in Japan zu erwartenden klimatischen Bedingungen im Vorfeld der Asienreise am Institut erfolgreich simulieren.

„Grundsätzlich bieten uns Paras solche Tage wie am IAT einschränkungsentsprechende, individualisierte Tests“, erklärt der 34-Jährige, „und genau davon braucht

es im Para Sport mehr.“ In Paris peilt der Vater eines kleinen Sohnes das dritte Gold in Serie an. Im Strömungskanal ist es beeindruckend zu sehen, wie Schulz, dem seit der Geburt der linke Unterarm fehlt, teilweise besser schwimmt als die Profis ohne „Handicap“. Kein Wunder: Martin war Teil der Schwimm-Mannschaft des deutschen Teams für die Paralympics 2012 und in London bei zwei Staffelwettbewerben im Einsatz.

Die gewonnenen Erkenntnisse im Strömungskanal sollen jetzt im Freiwassertraining und im Rennen umgesetzt werden, denn „es konnten noch Schwachstellen bei meiner Schwimmtechnik identifiziert werden, an denen ich jetzt arbeiten kann“, sagt Renner.

Schneller Wechsel: vom Strömungskanal aufs Laufband

Wertvolle Erkenntnisse ziehen die Para Athletinnen und Para Athleteen auch aus den anschließenden Laufschuh-Test. Hier-



bei stehen in erster Linie der Vergleich von verschiedenen Wettkampfschuhen und deren Auswirkungen auf Laufstil, Vortrieb, Ökonomie und Stabilität im Fokus.

Nach einem Warmup wird jeder Schuh für jeweils fünf Minuten im Schwellen-tempo gelaufen – dazwischen liegt eine 10-minütige Pause, damit das Laktat und die damit verbundene Übersäuerung wieder abgebaut werden kann. Die Laktatmessung erfolgt, wie auch schon am Morgen, zwischen den Testläufen im Strömungskanal, durch die Analyse eines Kapillar-Bluttropfens aus dem Ohrläppchen. Der Test läuft genauso ab wie ich es von meinen Leistungsdiagnostiken kenne: per Piks ins Ohrläppchen.

Über das zu bestimmende Laktatniveau können die Sportwissenschaftler wichtige Herleitungen ziehen. Es geht darum, die anaerobe Schwelle zu finden. Das ist der Punkt, an dem sich Sauerstoffaufnahme und CO2-Abgabe die Waage halten – das heißt höchstmögliche Belastungsintensi-

tät ohne zunehmende Übersäuerung. Der Test hilft, die richtigen Trainingsbereiche und das passende Wettkampftempo zu bestimmen und dient insgesamt der Verlaufskontrolle im Trainingsprozess.

Die Vorteile solcher Testtage sind also klar und messbar. „Wir haben sehr gute bestehende Strukturen und diese möchten und sollten wir auch nutzen“, so Bundes-trainer Para Triathlon Tom Kosmehl, der nachschiebt: „Trotzdem wollen wir das Ganze nicht zu sehr verkopfen, denn an erster Stelle steht immer noch das Ausdauertraining.“

Deswegen werde auch ich weiterhin immer Laufschuhe, Trainingsklamotten und einen Badeanzug dabei haben. Man weiß ja nie, wann die nächste Einheit ansteht.



JETZT FÜR DIE AUSRICHTUNG EINER DM 2025 BEWERBEN

Die Deutsche Triathlon Union (DTU) hat die Vergabe der Deutschen Meisterschaften für 2025 ausgeschrieben. Bewerbungen sind ab sofort bis 31. Juli möglich. Außerdem werden Veranstalter für Rennen der Saison 2025 der 1. Triathlon-Bundesliga und der Wettkämpfe der 2. Bundesligas Nord und Süd gesucht.

>> Mehr Infos gibt es hier



Foto: Raphael Schmitt

OLIVER SCHIEK DTU VERANSTAL- TUNGSDIREKTOR

Oliver Schiek ist Veranstaltungsdirektor der Deutschen Triathlon Union (DTU). Der 54-Jährige hat die neu geschaffene Position am 1. Mai 2024 angetreten und verstärkt in dieser Rolle die operative Geschäftsleitung des nationalen Triathlon-Fachverbands, der bereits Generalsekretär Matthias Zöll sowie der seit 1. Dezember 2023 als Sportdirektor verpflichtete Martin Veith angehören.

>> Mehr dazu auf der DTU Website



Foto: Petko Beier

DEINE MEINUNG IST GEFRAGT!

Gemeinsam mit ihrem Versicherungspartner LVM hat die Deutsche Triathlon Union eine Umfrage zum Startpass aufgesetzt, um ein aktuelles Meinungsbild einzufangen und den Startpass kontinuierlich zu

verbessern. Mitmachen lohnt sich – unter allen Teilnehmenden werden attraktive Preise aus der Welt des Triathlons verlost.

>> Hier geht es zur Umfrage



MOIN, MOIN – HAMBURG RUFT

Noch könnt ihr euch für die Open Races beim SUZUKI World Triathlon Hamburg powered by HAMBURG WASSER am 13. und 14. Juli 2024, der Triathlon-Action auf Sprint- und Kurzdistanz versprecht, nachmelden. 100 Startplätze pro Distanz (inklusive Staffeln) sind an der Startunterlagen-Ausgabe an der St. Petri Kirche noch zu erwerben. Für die Sprintdistanz ist dies bis einschließlich Freitag, für die

Kurzdistanz bis Samstag zu folgenden Öffnungszeiten möglich: Donnerstag und Freitag 11 bis 19 Uhr, Samstag 9 bis 18 Uhr. Mitzubringen sind ein Ausweisdokument und für die Kurzdistanz ein DTU-Startpass (alternativ kann auch eine Tageslizenz vor Ort gelöst werden). Bitte beachten: Die Startgebühr ist nur per Karte zu entrichten.

Foto: Jan Papenfuss



Foto: Julie Wolf

BROSCHÜRE SAFE SPORT VERÖFFENTLICHT

Die Deutsche Sportjugend (dsj) hat die Broschüre „SAFE SPORT – Einbindung der Eltern in die Präventionsarbeit zum Schutz vor Gewalt“ veröffentlicht, was die DTU begrüßt.

[>> Mehr Infos hier](#)

SUZUKI DEUTSCHLAND WIRD PARTNER DER DTU TRIATHLON-SCHULTOUR

Suzuki Deutschland, exklusiver General-sponsor der Deutschen Triathlon Union (DTU), fördert fortan auch den Triathlon-sport auf Schulebene. Bei der DTU Triathlon-Schultour powered by Suzuki haben

[>> Mehr Infos hier](#)

Schülerinnen und Schüler ab der dritten Klasse zwischen Mitte Mai und Ende September 2024 die Chance, Triathlonluft zu schnuppern und ein Zeichen gegen Be-wegungsarmut zu setzen.



bwtv 
BÄDEN-WÜRTTEMBERGISCHE TRIATHLONVERBAND E.V.
>> www.bwtv.de

BAWÜ-MEISTERSCHAFTEN 2024

BADEN-WÜRTTEMBERG. In dieser Saison können sich die Triathletinnen und Triathleten aus Baden-Württemberg auf vier Landesmeisterschaften freuen: im Triathlon über die Sprint-, Kurz- und Mitteldistanz sowie im Swim&Run. Drei der Meisterschaften finden an bewährten Orten statt, die alle bereits erfolgreich Titelkämpfe organisiert haben. Neu mit dabei ist hingegen Esslingen, wo Nonplusultra erstmals die Landesmeisterschaften im Swim&Run ausrichten wird.

Die Termine und Orte:

03.08. BaWü Triathlon Sprintdistanz

>> Ravensburg

11.08. BaWü Triathlon Kurzdistanz

>> Karlsdorf-Neuthard

18.08. BaWü Triathlon Mitteldistanz

>> Mälzerdingen

07.09. BaWü Swim&Run

>> Esslingen

Weitere Infos gibt es direkt beim jeweiligen Veranstalter, über den auch die Anmeldungen laufen. Es gilt: Alle Aktiven mit einem Startpass eines BWTV-Vereins kommen automatisch in die Meisterschaftswertung.

IMPRESSION

Landesmeisterschaft im Swim&Run 2018 in Winnenden



Foto: Armin Reiner



Foto: Tim Schindlwein

NEUE VOLKSTRIATHLONS FÜR ROOKIES

BADEN-WÜRTTEMBERG. Triathlon-Einsteigerinnen und -Einsteiger sollten sich im August drei neue Volkstriathlons im Kalender rot anstreichen. Am 10. August wird im Rahmen des **>> Nordschwarzwald Triathlons** eine Volksdistanz in Nagold angeboten, am 18. August geht es zum **>> Risstal-Triathlon** nach Laupheim und am 31. August zum **>> Schwarzachtal-Triathlon** nach Ertingen. Während in Nagold im Freibad geschwommen wird, gehen die Athletinnen und Athleten bei den anderen beiden Wettkämpfen in Badesen schwimmtechnisch in die Vollen. Dafür dürfte die Radstrecke in Nagold aufgrund der Topografie des Nordschwarzwalds die anspruchsvollste

sein, wobei auch im oberschwäbischen Schwarzachtal einige Höhenmeter zu meistern sind. Die Laufstrecken sind bei allen drei Premiere-Veranstaltungen eher flach und damit sehr gut für Neulinge geeignet.



Foto: Tim Schindlwein

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



>> www.triathlonbayern.de

BAYERISCHE MEISTERSCHAFTEN 2024: KÄMPFT MIT UM DEN VEREINSMEISTER-TITEL!

BAYERN. Das Programm der Bayerischen Meisterschaften hält 2024 zahlreiche Wettkampf-Highlights bereit. Während die BM Duathlon, BM Kurzdistanz und Para Triathlon schon Geschichte sind, können sich Einzelsportlerinnen und -sportler noch auf die BM Sprintdistanz beim Seenland Triathlon am 8. September und den Nachholtermin für die BM Mitteldistanz beim Audi Triathlon Ingolstadt powered by Büchl am 22. September freuen. Einen besonderen BM-Titel gibt es am 13. Juli in Hof zu gewinnen: Dort werden die Vereinsmeister in der Team Relay gesucht. Weitere Informationen zum spannenden Format, bei dem alle Startenden einen Supersprint, bestehend aus 200 Metern Schwimmen, 5,3 Kilometern Radfahren und einem abschließenden 1,5 Kilometer langen Lauf, absolvieren müssen, gibt es **>> online.**



BTV MEMMERT NACHWUCHSCUP STARTET IN DIE TRIATHLON-SAISON

BAYERN. Dem Nachwuchs eine Plattform geben und gemeinsam Spaß haben: Der BTV Memmert Nachwuchscup bietet 2024 wieder zahlreiche Rennen und Formate. Nach der Swim&Run-Serie im Frühjahr ging und geht es nun endlich in drei Sportarten rund: Beim Stadttriathlon Erding begann am 16. Juni die Triathlon-Saison und ging am 22. Juni mit dem Rothsee Triathlon als ein Highlight-Rennen mit dem dritten Stopp des DTU Jugendcups weiter. Am 6. Juli wird in Marktredwitz bei der Team Relay wieder der Mannschafts-Ge danke im Vordergrund stehen. In Hof wartet am 13. Juli ein modernes Multi-Tri-

athlon-Format auf die jungen Sportlerinnen und Sportler, bevor in Harburg (21.7.) noch ein Team-Format den Abschluss der Triathlon-Saison bildet.

Zwei Crossduathlons in Wendelstein und Deining (15. bzw. 28.9.) runden das Jahr ab, wobei bei letzterem Termin auch die Bayerische Meisterschaft Crossduathlon der Schüler A bis Juniorinnen/Junioren ausgetragen wird.

>> Mehr Infos und Anmeldung unter
<https://triathlonbayern.de/btv-nachwuchscup>



>> Jetzt anmelden unter
www.ifl-hof.de/gealan-triathlon/anmeldung.html



**EIN RICHTIG
COOLES TEAM-
ERLEBNIS**
Die BM Team
Relay in Hof



>> www.btu-info.de

BERLINER POWERSPRINT: ALTBEWÄHRTES FORMAT – NEUER NAME

BERLIN. Beim Berliner Powersprint wurde am ersten Maiwochenende die Berliner Triathlonsaison eröffnet. Über drei Runden wurden im Hauptwettkampf die Sieger ermittelt.

>> [Alle Ergebnisse gibt's hier](#)

ASIACUP IN BURABAY (ASTANA) - OLYMPISCHE DISTANZ

BERLIN. Janne Büttel (Weltraumjogger) hat in 1:42:12 Stunden und mit drei Sekunden Vorsprung vor Russell White (Irland) und Shing Him Yu (Hongkong) den Asiacup in Burabay gewonnen, dessen Schwimmteil aufgrund der Wassertemperatur auf 750 Meter verkürzt worden war.



DER BTU-KADER mit Dominik Eiwirth, Ellie Glieneke, Philipp Gerstengarbe, Nima Noga, Wilhelm Saborrosch und Niklas Glieneke

Foto: BTU

BERLIN. Der erste DTU Jugendcup des Jahres in Halle (Saale) war für den BTU-Kader, insbesondere für die Jugend B, ein voller Erfolg. Während Dominik Eiwirth (BSV Friesen) einen eindrucksvollen Sieg nach Hause brachte, erkämpften sich Wilhelm Saborrosch und Nima Noga (beide TuS Neukölln) Platz drei beziehungsweise Rang sechs der Gesamtwertung.

Wer ansonsten noch überzeugte und sich ebenfalls den Landeskaderstatus vorzeitig für die Saison 2025 sicherte, >> [steht hier](#).

Mitte Mai machte der DTU Jugendcup in Forst Station. Hier war nach dem Sonderformat in Halle wieder ein klassischer Triathlon zu absolvieren. Dies gelang der jüngsten BTU-Starterin, Ellie Glieneke, am besten. Nach Platz fünf in Halle kämpfte sie sich als Beste des jüngeren Jahrgangs zu Platz vier in der Jugend B.

Wer das andere Top-Ten-Ergebnis der BTU holte, ist >> [hier zu lesen](#).

LANDESFINALE JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA

BERLIN. Am 22.05.2024 folgten 125 Berliner Schülerinnen und Schüler der Ausschreibung zum Landesfinale von „Jugend trainiert für Olympia“. Im Zweikampf mit den Vorjahressiegern vom Beethoven-Gymnasium sicherte sich die Mannschaft der Sportschule am Olympiapark (Poelchauschule) den Startplatz für das Bundesfinale im Herbst.



START ZUM LANDESFINALE
„Jugend trainiert für Olympia“

Foto: Kristin Rutz



>> www.triathlon-verband-bremen.de

NEUSTART DES PRÄSIDIUMS

BREMEN. Nach dem Verbandstag im Februar hat das neu zusammengestellte Präsidium die Unterlagen des verstorbenen Schatzmeisters Frank Stimmermann gesichtet. Dank gut geführter Bücher waren alle Vorgänge nachzuvollziehen. Als Herausforderung erwies sich indes die Digitalisierung der Mitgliederführung. So konnte eine Erhebung der Mitglieder und – daran anschließend – die Rechnungsstellung an die Vereine erst verspätet durchgeführt werden. Das Präsidium hofft nun, dass durch die Mitarbeit der Vereine und der raschen Rückmeldung bald wieder ein geregelter Ablauf möglich ist.



Foto: Bernd Rennies

ERFOLGREICHER EINHORN-TRIATHLON

BREMEN. Am 9. Juni hat der 5. Einhorn-Triathlon am Bremer Unisee stattgefunden. Der Veranstalter zeigte sich sehr zufrieden mit der Umsetzung, zumal der Wettbewerb – trotz eines erhöhten Limits für die Teilnahme – wieder ausgebucht war. Insgesamt gingen 250 Erwachsene sowie 67 Kinder und Jugendliche im

parallel stattfindenden Swim&Run-Event der Schüler-Nord-Serie in den sportlichen Wettstreit, bei dem am Ende Camilla Zaage von den Triathlöwen Bremen sowie Mario Solari vom SV Bremen 10 den Titel bei den Bremer Landesmeisterschaften Sprintdistanz gewinnen konnten.

12. GEWOBA CITY TRIATHLON AM 11. AUGUST 2024

Volkstriathlon (500 m Schwimmen | 20 km Radfahren | 5 km Laufen)

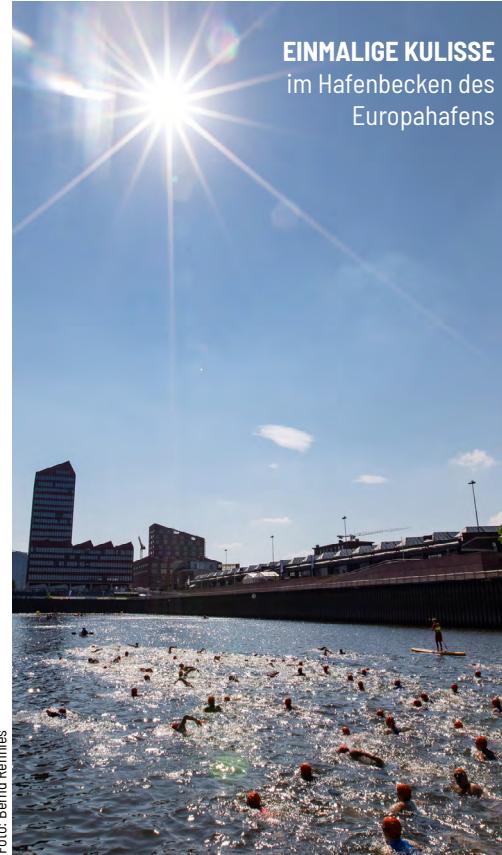
Staffeltriathlon (500 m Schwimmen | 20 km Radfahren | 5 km Laufen)

Olympic Triathlon (1,5 km Schwimmen | 40 km Radfahren | 10 km Laufen)

Bremer Meisterschaft auf der Olympischen Distanz

Für die die 12. Auflage des GEWOBA City Triathlon, der – gemessen an den Anmeldungen für den Volkstriathlon – in diesem Jahr auf einen Anmelderekord zusteuerne könnte, hat sich der Hauptsponsor etwas Besonderes ausgedacht. Anlässlich des 100-jährigen Jubiläums wurde das Motto „BEGEGNET EUCH! beim GEWOBA City Triathlon Bremen“ ausgeschrieben. Dementsprechend werden 15 kostenlose Staffelplätze für „Blind-Date-Staffel-Teams“ zur Verfügung gestellt. Die Idee ist einfach: Drei einander zugeloste Personen bilden ein Team und absolvieren gemeinsam den Staffeltriathlon, jeder übernimmt dabei eine der Disziplinen – Schwimmen, Radfahren oder Laufen. Der Fokus liegt dabei nicht auf dem Wettbewerb, sondern auf dem Erlebnis, gemeinsam mit Menschen aus verschiedenen Lebensbereichen etwas zu erleben.

>> **Informationen und Anmeldung:** <https://citytriathlonbremen.de/start>



EINMALIGE KULISSE
im Hafenbecken des
Europahafens

Foto: Bernd Rennies



Foto: Martin Schulz



>> www.triathlonhamburg.de

HAMBURG. Die Dominanz der Leichtathletinnen und Leichtathleten ist Vergangenheit. Die schnellste Nachwuchs-Läufergruppe der Hansestadt sind längst die Triathletinnen und Triathleten. Auch beim Zehntel-Marathon (4,195km) ließen die Schützlinge von Landestrainer Frederik Tychsen an ihrer Vormachtstellung keinen Zweifel aufkommen. Drei Podestplätze der Schülerwertung gingen an Triathletinnen und Triathleten.

Vorjahressieger Espen Hilgers (TuS Finckenwerder) wiederholte dabei seinen Erfolg und lief als Erster der etwa 3.000 Starterinnen und Starter über den Zielstrich. Für ihn blieb die Uhr bei 13:36 Minuten stehen. Auch bei den Schülerinnen gab es einen Doppelsieg des Hamburger Triathlon-Nachwuchses.

Allerdings gelang hier Kamila Zabusova in 15:26 Minuten die Wachablösung. Die St.Pauli-Triathletin, die für das Wilhelm-Gymnasium startete, verwies Vorjahressiegerin Lene Marlin Löwe (HSC) auf Platz zwei (15:45 Minuten).

Die insgesamt 12.000 Starterinnen und Starter, aufgeteilt auf vier Läufe, genossen die besondere Atmosphäre auf den abgesperrten Straßen um das Hamburger Messegelände vor über 20.000 Zuschauenden. Dort, wo am nächsten Tag die Marathon-Weltmeister Gotytom Gebreslase (Äthiopien) und Geoffrey Kiu (Kenia) liefen, galt die ganze Aufmerksamkeit dem Nachwuchs. Und so standen auch die beiden Weltmeister vor dem Athletenhotel an der Strecke und machten Fotos der vorbeilaufenden Kinder.



Foto: Martin Schulz



HESSISCHER
TRIATHLON
VERBAND **htv**

>> www.triathlonhessen.de

HESSISCHE MEISTERSCHAFTEN SCHÜLER UND JUGENDLICHE IN BABENHAUSEN

HESSEN. 90 Schülerinnen und Schüler und Jugendliche haben am Sonntag, 9. Juni, im Rahmen des Moret-Triathlons um die Titel gekämpft.

>> [Zum Ergebnisbericht](#)

HTV-PFINGSTCAMP GUT BESUCHT

HESSEN. Über Pfingsten fand das zweite HTV-Trifinder Camp auf dem Gelände des Licher Waldschwimmbades statt.

>> [Zum Bericht](#)

NÄCHSTE C-TRAINER- AUSBILDUNG AM 2. OKTOBER

HESSEN. Die DOSB C-Trainer-Ausbildung Triathlon Leistungssport findet vom 2.-6. Oktober 2024 statt, die Basisausbildung voraussichtlich vom 13.-15. September. Die Anmeldung erfolgt über die Verbandswebsite.

BILDER ZUM VERBANDS- JUBILÄUM GESUCHT

HESSEN. Der HTV sucht Bilder aus der hessischen Triathlongeschichte.

>> [Weitere Informationen](#)



Foto: Raffael Berger

TEAMGEIST zeigt das Tria-Team Bruchköbel beim Kinzigman in Langenselbold

HESSEN. In allen acht hessischen Triathlonligen und der Regionalliga Mitte wurden bei bisher bestem Sommerwetter an den Veranstaltungstagen erste Teampunkte gesammelt. Dabei ist in jeder Liga die Halbzeit erreicht.

>> [Zu den Tabellenständen](#)



CHRISTIAN ACHE
kurz vor dem Ziel

Foto: DTU/Jan Papenfuss

CHRISTIAN ACHE SIEGT IN FORST

HESSEN. Christian Ache lief beim zweiten DTU Jugendcup-Rennen der Saison allen davon. Lina Veith wurde in Forst am 12. Mai zweite B-Jugendliche. Bei bombastischem Wetter traten 19 hessische Athletinnen und Athleten gegen die Auswahl der anderen deutschen Landesverbände an.

>> [Zum ausführlichen Bericht](#)



>> www.triathlon-mv.de



Foto: Jan Müller

PAULA HUTH STARTET STARK IN DIE SAISON

MECKLENBURG-VORPOMMERN. Wenn man als jüngerer Jahrgang der Jugend B bei seiner ersten Triathlon DM gleich eine Bronzemedaille gewinnt, sind die Ansprüche im kommenden Jahr nicht gerade kleiner geworden. Paula Huth vom TC FIKO Rostock meistert diesen Druck in dieser Saison bislang aber ganz hervorragend. Beim DTU Jugendcup in Halle, der mit Windschattenverbot ausgetragen wurde, belegte sie Rang zwei, ehe sie beim zweiten Stopp der Nachwuchsserie in Forst dann einen Sieg folgen ließ, was

ihr zwischenzeitlich die Führung in der Gesamtwertung der weiblichen Jugend B eingebracht hat.

Ebenfalls in der Jugend B startend und als 2010er dem jüngeren Jahrgang angehörend, konnten sich Lotte Siemund (SC Neubrandenburg, Sechste in Halle), Maxim Hoffmann (FIKO, Achter in Halle) und Enno Wendt (FIKO, Elfter in Halle) gut in Szene setzen.

Stark verlief auch der Saisonanfang von Anton Lange (TC FIKO Rostock), der als jüngerer Jahrgang bei den Junioren in

Halle Platz 16 errang und in Forst mit einem hervorragenden sechsten Platz nachlegte. Bei den Juniorinnen zeigte sich Charlotte Funk vom SCN mit den Plätzen acht und sechs konstant im Top-Ten-Bereich. Darüber hinaus waren auch Fynn Böhrs, Tia Lüder und Jannes Gonschorek (alle SCN) bislang gut unterwegs, die aber aus unterschiedlichsten Gründen noch nicht ihr volles Potential entfalten konnten, an guten Tagen aber durchaus vorne angreifen können.

LENA MEISSNER ERFOLGREICH UNTERWEGS

MECKLENBURG-VORPOMMERN. Nach der verpassten Olympiaqualifikation für Paris versucht sich Eliteathletin Lena Meißen vom SC Neubrandenburg in diesem Jahr nicht nur auf bekanntem Terrain, sondern auch auf neuen Strecken. Dabei gelangen ihr Ende Mai nicht nur ihr erster Weltcupsieg über die Olympische Distanz in Samarkand (UZB), sondern auch

erfolgreiche Ausflüge auf die längeren Distanzen. So wurde ihr Premierenerfolg von den ersten Versuchen über die Mitteldistanz eingerahmt.

In Valencia (ESP) gelang Meißen bei ihrem Debüt mit Rang zwei gleich der Sprung aufs Podest. Nach dem starken Auftritt auf der Mitteldistanz zahlte die 25-Jährige dann mit einer Disqualifikation auf

Mallorca (ESP) Lehrgeld, ehe sie mit Platz drei in Rapperswil-Jona (SUI) wieder in die Erfolgsspur einbog. Dank der Resultate hat sich Meißen für die 70.3-WM Mitte Dezember in Taupo (Neuseeland) qualifiziert. Herzlichen Glückwunsch!



>> www.triathlon-niedersachsen.de



Foto: Heike Werner

TERMINE

TVN Akademie aktuelle Angebote

Aus- und Fortbildung:

06.10-13.10.2024 Trainer C Ausbildung Teil 1
01.11.2024 Workshop Mobility

TVN Verbandstag

30.11.2024 in Hannover

LIGA-AUFTAKT MIT KURIOSEM ERGEBNIS IN BRAUNSCHWEIG

NIEDERSACHSEN. Einen kuriosen Auftakt in die Saison haben die Verbandsliga Mix und die Landesliga Anfang Juni gefeiert. Während es neben den Siegern Verbandsliga Mix vom TuS Blau-Weiß Lohne Triathlon mit Hannover 96 Mix und VfL Eintracht Hannover Triathlon gleich zwei Mannschaften gab, die sich den zweiten Platz teilten, sorgten die Landesliga-Frauen für ein noch volleres Podest.

Gleich drei Mannschaften landeten punktgleich auf dem zweiten Platz hinter dem RSC Lüneburg Triathlon: Hannover 96 IV, Tri Team Osnabrück und Tria-Ladies ASC/RSC Göttingen. Bei den Männern siegte TriAs Hildesheim II.

>> [Zum ausführlichen Bericht](#)



Foto: Heike Werner



Foto: Carsten Jantcke



Foto: Christian Schluhs

LANDES- UND OBERLIGA AM STEINHUDER MEER

NIEDERSACHSEN. Auch die Landes- und Oberliga ist erfolgreich in das neue Rennjahr gestartet. Während in der Landesliga die Frauenmannschaft von Hannover 96 III und die Männer von Eintracht Hildesheim triumphierten, setzten sich in der Oberliga die Frauen des Triathlon Teams Braunschweig und die Männer des ASC Tri Teams Göttingen II deutlich durch.

>> [Zum ausführlichen Bericht](#)

LANDESENTSCHEID „JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA“

NIEDERSACHSEN. Am 4. Juni 2024 fand der Landesentscheid „Jugend trainiert für Olympia“ im Wingster Freibad statt. Auch in diesem Jahr setzten sich die Vorrangssieger von der Carl-Friedrich-Gauß-Schule aus Hannover durch, die erneut die Ehre haben, vom 15. - 19. September 2024, beim Bundesfinale in Berlin anzutreten.

>> [Zum ausführlichen Bericht](#)

TRIMAS - KLASSE! TRIATHLON!

NIEDERSACHSEN. 577 km - Einmal nach München sind alle Kinder der Grundschule Sankt Martin aus Hagen a.T.W. am 15. Mai 2024 beim großen TRIMaS- Sportaktionstag Klasse! Triathlon! gemeinsam gelaufen, geradelt und geschwommen. Auf proaktive Anfrage der Grundschule St. Martin aus Hagen a.T.W. wurde dieses Triathlon-Format erstmals von TRIMaS ins Osnabrücker Land gebracht und eröffnete die DTU Schultour 2024.

>> [Zum ausführlichen Bericht](#)



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



Foto: NRWTV

LASSE LÜHRS im Interview mit Klemens Naber, Vize-Präsident Leistungssport des NRWTV (rechts im Bild).

LASSE LÜHRS VON DEN SSF BONN STARTET BEI OLYMPIA

NORDRHEIN-WESTFALEN. Lasse Lührs ist seit 2022 Wahl-Bonner. Konsequenterweise schloss er sich den SSF Bonn an und konnte sich auch durch diesen Schritt seinen Traum von Olympia erfüllen. Sein nächstes Rennen über die Olympische Distanz findet am 30. Juli auf den Straßen Paris' statt. Um 8:00 Uhr morgens geht es für den gebürtigen Niedersachsen in der

Seine ins olympische Rennen der Männer. Und der 28-Jährige hat eine Medaille im Visier.

[>> Zum ausführlichen Bericht](#)

NEUES ANGEBOT FÜR VEREINS-MITGLIEDER: LEISTUNGS-DIAGNOSTIK IN ESSEN

TERMINÜBERSICHT NRWTV-LIGEN UND LANDES-MEISTERSCHAFTEN

KOOPERATION MIT DER IST-HOCHSCHULE DÜSSELDORF

NORDRHEIN-WESTFALEN. Allen Mitgliedern eines Vereins, der dem NRWTV verbunden ist, steht ab sofort ein attraktives Angebot zur Verfügung. In Zusammenarbeit mit dem Olympiastützpunkt NRW/Rhein Ruhr bietet der NRWTV Leistungsdiagnostiken für Verbandsmitglieder an. Für die Diagnostik stehen Geräte entsprechend den aktuellen wissenschaftlichen Standards zur Verfügung: Atemgasparameter, Blutlaktatwerte und Leistungsparameter.

[>> Mehr Informationen](#)

NORDRHEIN-WESTFALEN. Die Saison läuft natürlich bereits, aber es sind weitere Termine für die Landesmeisterschaften hinzugekommen. Und die Liga-Events sind nicht nur für die beteiligten Vereine, sondern auch für die Verwandten, die Betreuenden und Helferinnen wie Helfern von Bedeutung: Plant das Jahr 2024:

[>> Liga](#)

[>> Landesmeisterschaften](#)

NORDRHEIN-WESTFALEN. Einen neuen Weg in der Ausbildung von Trainerinnen und Trainern geht der NRWTV ab diesem Jahr. Der Fachkräftemangel ist speziell im Trainerwesen nicht erst seit den vergangenen, sondern seit vielen Jahren ein Problem. Der NRWTV geht dieses Thema proaktiv an und hat eine Kooperation für einen dualen Studiengang geschlossen.

[>> Mehr Informationen](#)



>> www.rtv-triathlon.de

12. OIE TRIATHLON BAUMHOLDER



DIE FRAUEN
von TCEC Mainz Lex Laufexperten bei ihrem dritten Platz in der Regionalliga Mitte

Foto: Gerd Uhren



DER START
in Mußbach

Foto: Gerd Uhren

RHEINLAND-PFALZ. Beim 12. OIE-Triathlon in Baumholder standen neben den Einzelrennen auch die Wettkämpfe der Regionalliga Mitte im Teamsprint-Format sowie die RTV-Liga über die klassische Sprintdistanz auf dem Programm. Im Rennen über die Olympische Distanz setzte sich mit Paul Wiesner (SRL Triathlon Koblenz) der Favorit durch. Auf den Plätzen folgten Johannes Flesch (Tri Post Trier) und Johannes Scherer (PSV Wengerohr). Bei den Frauen siegte Anne Eifler (Triathlon Team Rhein Nahe) vor Anna Minges (MPowerment) und Lisa Ratz (TriLux).

Jerome Vandenbussche (Tri Post Trier) sicherte sich mit der schnellsten Laufzeit den Sieg über die Sprintdistanz. Andreas Schmidt (TV Bad Mergentheim) und Jens Nagel (team get fit) rundeten die Top-3 ab. Lisa Marie Stening (TCEC Mainz) siegte bei den Frauen vor Lisa Kubik (SC Heuler) und Uli Blank-Peters vom LC Bingen.

In der Regionalliga Mitte musste sich das Team von TCEC Mainz triathlon.one nur knapp geschlagen geben. Im Teamsprint kamen sie auf den zweiten Platz hinter den Siegern von DSW Darmstadt. Die zweite Mannschaft von Tri Post Trier belegte den sechsten Platz. Bei den Frauen konnte sich TCEC Mainz Lex Laufexperten über einen Podestplatz freuen. Sie belegten am Ende den dritten Platz hinter EOSC Offenbach und DSW Darmstadt. SRL Koblenz Triathlon erreichte den sechsten Platz.

NEUE LANDESMEISTER GEKÜRT

RHEINLAND-PFALZ. Beim 31. Mußbach Triathlon wurden die Landesmeisterinnen und Landesmeister über die Sprintdistanz ermittelt. 750m Schwimmen im Freibad, 20km Radfahren und 5km Laufen standen auf dem Programm des Traditionswettkampfs an der Weinstraße. Um den Gesamtsieg kämpften zwei Brüder bis zur Ziellinie, mit dem besseren Ende für den

jüngeren der beiden. Jakob Breinlinger setzte sich am Ende mit 0,8 Sekunden Vorsprung gegen David (beide Team Nikar Heidelberg) durch. Schnellster Rheinland-Pfälzer war Tom Holzmann von der LLG Wonnegau auf Rang drei. Mit Ursula Trützschler kam bei den Frauen ebenfalls eine Athletin von Nikar Heidelberg als Erste ins Ziel. Als Gesamt-

neunte setzte sie sich mit einer halben Minute Vorsprung vor der neuen RLP-Meisterin Kim Heidemann (TCEC Mainz) durch. Auf dem dritten Platz folgte Lea Straub (Soprema Team TSV Mannheim).



>> www.triathlon-stu.de

LANDESKADER IM AUFWIND

SAARLAND. Während sich beim DTU Jugendcup in Halle krankheits- und verletzungsbedingt nur knapp eine Handvoll Saarländer der Konkurrenz stellten, belegten die Ergebnisse der Angetretenen das gute Training über den Winter. Emilia Tesche erreichte bei ihrem nationalen Einstand den 15. Platz, während Paul Kalmbacher (5.) und Jana Kipping (9.) Top-Ten-Platzierung verbuchen konnten.

In Forst hingegen war das Saarland zahlreich vertreten, und in der Jugend B wurden wertvolle Erfahrungen verbucht. Klara Binstener überraschte nach langer Laufpause mit einem elften Platz. Kipping bestätigte ihre Leistungen aus Halle mit Rang acht. Ebenfalls auf dem achten Platz landete Rasmus Adam, der sich Henri Malcharek (4.) auf der Laufstrecke geschlagen geben musste.



Foto: STU

WERTVOLLE STUNDEN DES GEMEINSAMEN LERNENS

SAARLAND. Nachdem die Jugend B und die älteren Kadersportlerinnen und -sportler im Osterlehrgang noch getrennte Wege gegangen waren, bestritt man in Vorbereitung auf den nationalen Vergleich in Roth über die Pfingsttage ein gemeinsames Camp in Saarbrücken. Neben dem Besuch im Kletterpark wurde fleißig an den wettkampfspezifischen Fähigkeiten gearbeitet.

SCHÜLERAUSTAUSCH IN FRANKREICH

SAARLAND. Im Mai machte sich eine kleine Delegation des Sportzweigs des Gymnasiums am Rotenbühl sowie einer Handballvertretung, auf den Weg an den Stützpunkt (CREPS) in Reims. Der Besuch legte die Grundlage für eine längerfristige Kooperation zwischen Schulen, Stützpunkten und Trainingsgruppen. Kulturell hatte Reims neben den Einblicken in das dortige Sport- und Schulsystems mit seiner geschichtsträchtigen Kathedrale und Vergangenheit natürlich einiges zu bieten.



Foto: STU

>> Infos zum Schülercup unter: www.triathlon-stu.de



>> www.tvs-a-online.de



BEGINN DER TRIATHLON- SAISON IN SACHSEN- ANHALT

SACHSEN-ANHALT. Am ersten Juniwochenende startete die Triathlonsaison in Sachsen-Anhalt. Dabei hatten die Sportlerinnen und Sportler für ihren Saisoneinstieg die Qual der Wahl. Zum einen fand in Ferropolis der Neuseenman statt, zum anderen konnte man auch beim Havelberg Triathlon Gas geben. Bei Letztgenanntem wurden die Landesmeisterinnen und -meister über die Kurzdistanz ermittelt. Die Gesamtsiege im kleinen aber leistungsstarken Starterfeld sicherten sich Erik Müller (Hasselner TC) und Marisa

Pfeiffer (Magdeburger TC). In Ferropolis hatte man unter anderem die Möglichkeit, sich über die Mitteldistanz mit Eliteathleten zu messen. Erstmals gab es eine eigene Startwelle für die Profis. Bei den Frauen dominierte Bianca Bogen (SV Halle) von Beginn an das Rennen, bei den Männern siegte Willy Hirsch (SV Halle) souverän. Im Übrigen wurden bei beiden Veranstaltungen Swim and Bike- beziehungsweise Bike and Run-Distanzen angeboten. Die gute Resonanz lässt auf eine Fortsetzung hoffen.

DUATHLON CUP

SACHSEN-ANHALT. Der Duathlon Cup ist mittlerweile gute Tradition geworden. Von März bis Mai konnte man bei den vier Wettkämpfen in Osterburg, Halle, Braunsbedra sowie Tangermünde seine Form testen und Motivation für die anstehende Triathlonsaison sammeln. Der Cup fordert Vielseitigkeit und Beständigkeit, denn neben einem Crossduathlon in Osterburg, geht es bei den anderen Stopps über variierende Distanzen auf der Straße zur Sache. Am fleißigsten waren bei den Frauen Cup-Gesamtsiegerin Doreen Bae-

cke (Magdeburger TC) und Diana Jung (SV Eilsleben-Sangerhausen), die bei allen vier Events an der Startlinie standen. Bei den Männern kamen gleich sechs Athleten auf vier Starts. Am Ende gewann Nico Pflüger (SV Eilsleben-Sangerhausen) vor Rodrigo Berger (USV Halle) den Titel.

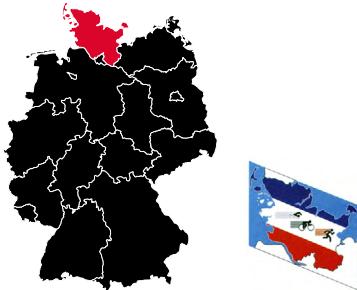
TEAM TRI BEES



T R I B E E S

SACHSEN-ANHALT.

Das Projekt Team Tri Bees wurde zu Beginn des Jahres von Sportlerinnen aus Eisleben ins Leben gerufen. Es richtet sich ausschließlich an Frauen und Mädchen, die gerne in den Ausdauersport einsteigen möchten. Ziel ist, fit zu werden für eine Sprint- oder Kurzdistanz im Jahr 2025. Begleitet wird das Training von erfahrenen Athletinnen. Interessierte können sich gerne melden unter: >>j.kannheiser@tvs-a-online.de.



>> www.shtu.de



Foto: SHTU

TRAININGSLAGER TOSKANA

SCHLESWIG-HOLSTEIN. In jedem Jahr in den Osterferien geht es für die Athletinnen und Athleten der SHTU, inklusive Nachwuchskader, in ein gemeinsames Trainingslager in der Toskana. Zusammen mit dem Kader des HHTV konnten letzte Vorbereitungen für die anstehenden Wettkampfsaison durch Schwimm-, Rad-, Lauf-, Athletik- und Technik-Wechseltraining geschaffen werden.

>> [Mehr dazu](#)



Foto: Sven Seale

GUTE LEISTUNGEN BEIM DTU JUGENDCUP

SCHLESWIG-HOLSTEIN. Bei den ersten beiden Stopps des DTU Jugendcups haben die SHTU-Starterinnen und -Starter vielversprechende Ergebnisse erreicht. Constantin Johannsen (Sport-Club Itzehoe) wurde in Halle Vierter bei den Junioren, Lena Wichmann (SG Büdelsdorf) Fünfte bei den Juniorinnen und Bette Schwarz (Sport-Club Itzehoe) Achte in der weiblichen Jugend A.

Beim Wettkampf in Forst wurde der Podiumsplatz von Leon Raeder (TSV Bargteheide) gefeiert. Weitere Top-Ten-Ergebnisse gelangen Bjarne Rehkamp (SV Rethwisch/BSP Potsdam), der Neunter bei den Junioren wurde, sowie Zoey Niemann (VfL Oldesloe) und Jette Ungewitter (TSV Bargteheide) mit Platz sieben und zehn in der weiblichen Jugend B.

>> [Veranstaltungstermine in Schleswig-Holstein](#)



Foto: SHTU

SCHÜLER- UND JUGEND-LANDESMEISTERSCHAFTEN IM DUATHLON

SCHLESWIG-HOLSTEIN. Am 5. Mai 2024 wurden die neuen Landesmeisterinnen und Landesmeister Schleswig-Holsteins im Duathlon in den Altersklassen Schüler C bis Jugend B gekürt. Trotz zunächst schlechtem Wetter entstand sehr schnell eine tolle Stimmung, die die jungen Triathletinnen und Triathleten zu sehr guten Leistungen motivierte.

>> [Mehr dazu](#)

SUPER STIMMUNG BEIM 16. SCHÜLERTRIATHLON IM ITZEHOER SCHWIMMZENTRUM

SCHLESWIG-HOLSTEIN. 239 Teilnehmende, aufgeteilt auf neun Startgruppen, gingen beim 16. Schülertriathlon in Itzehoe an den Start, der gleichzeitig als Landesentscheid für „Jugend trainiert für Olympia“ ausgetragen wurde. Die schnellste Schule war das Kopernikus Gymnasium aus Bargteheide, das Schleswig-Holstein beim Bundesfinale 2024 in Berlin vertreten wird. Die Siegerehrung nahm passenderweise die für Olympia nominierte Itzehoerin Nina Eim vor. >> [Mehr dazu](#)



>> www.thueringer-triathlon-verband.de

SPORTSCHULE JENA

THÜRINGEN. Ab dem Schuljahr 2024/2025 wird die Sportart Triathlon endlich wieder an der Sportschule in Jena angeboten. Nach einem Infoabend mit großer Beteiligung im April werden nun insgesamt neun Einschulungen vorgenommen.



Foto: Christoph Worsch

REMINDER: FOTOWETTBEWERB 2024

THÜRINGEN. Der Fotowettbewerb ist zurück in Thüringen! Denkt daran, eure Schnappschüsse aus der Thüringer Triathlonsaison 2024 einzusenden. Dafür habt ihr bis Ende September Zeit! Für die besten acht eingereichten Bilder warten Geldpreise in Höhe von 200 € (Platz 1), 150 € (Platz 2), 100 € (Platz 3) und 50 € (Platz 4-8).

>> [Zur Ausschreibung](#)



Foto: Enya Aßmann

LIGASTARTS DER THÜRINGER TEAMS

THÜRINGEN. Auch das Thüringer Frauenteam „Triathlon Team Thüringen“, die Bundesliga-Herrenteams der „Weimarer Ingenieure“ sowie das „McDonald’s 3athlonteam LTV Erfurt“ aus der Regionalliga Ost waren dieses Jahr schon außerordentlich erfolgreich. Infos und Ergebnisse der einzelnen Teams findet ihr jeweils hier:

>> www.triathlonteamthueringen.de

>> www.ingweultras.com

>> www.instagram.com/3athlonteam_erfurt



Foto: Kurt Fricke

VOM RÜCKBLICK ZUM AUSBLICK

THÜRINGEN. Die ersten Wettkämpfe aus diesem Jahr sind Geschichte! Nach den ersten Frühjahrsterminen - wie dem Erfurter TRIndoor oder dem 9. Swim & Run in Friedrichroda - wurden im Juni der Powertriathlon in Gera, der Ilmenauer Teamtriathlon sowie der Schülertriathlon „Swim & Run“ in Weimar und der Kulturstadttriathlon Weimar veranstaltet. Der Werrataltriathlon musste hingegen leider abgesagt werden.

Die nächsten Termine sind: **10./11.8.** Paradiestriathlon Jena, **18.8.** Nordhäuser Triathlon, **24./25.8.** Erfurt Triathlon, **31.8./1.9.** Bergsee Triathlon.

Alle Infos und Links findet ihr hier:

>> https://thueringer-triathlon-verband.de/sport/veranstaltungen



ULTIMATIVER KOMFORT MEETS STIL

Mit unserem brandneuen
Radtrikot bist du in neuem
Glanz unterwegs.

>> JETZT BESTELLEN
IM DTU-SHOP!

100% Erfrischung. 0,0% Alkohol.

HERB-FRISCH
OHNE ZUCKER

ISOTONISCH
MIT VITAMINEN



Bitte ein Bit



A

m 8. Juni 2024 wurde erstmals in und um Steinhude in Kombination geschwommen, Rad gefahren und gelaufen. Im Fokus stand die Mitteldistanz, aber auch ein Volks- und Staffeltriathlon wurde angeboten.

Die Region Steinhuder Meer ist nicht nur bei Sportlerinnen und Sportlern sehr be-

liebt, sondern ein echter Tourismus-Hotspot. Dass man sich diese Umstände zu Nutzen machen würde, um eine Triathlon-Veranstaltung zu initiieren, war dann nur eine logische Schlussfolgerung für die Tourismus GmbH vor Ort, die eine Anfrage an die eichels event GmbH stellte. Bei zahlreichen Sportveranstaltungen wie dem Hannover Triathlon hat das Team von eichels event bewiesen, dass es eine

Veranstaltung aus der Taufe heben und groß machen kann. Zuletzt geschehen beim ADAC Marathon in Hannover mit über 26.000 Teilnehmenden.

„Aber jede Veranstaltung ist anders und gerade Premieren sind besonders herausfordernd“, sagte Projektleiter Jan Raphael nach der Bekanntgabe des Premierentermins. „Sicherlich ist es von Vorteil, dass wir in Steinhude willkommen und nicht



nur geduldet sind. Das haben wir in den Abstimmungen mit den Behörden deutlich gespürt, wenngleich es an einem so frequentierten Ort immer besonders spannend ist. Wichtig ist die Akzeptanz vor Ort, vor allem wenn wir unsere ‚Heimat‘ Hannover verlassen.“

Die größte Herausforderung ist gleichzeitig der größte Reiz

Am Ende wurde in enger Zusammenarbeit mit ansässigen Vereinen und Organisationen ein Konzept entwickelt und umgesetzt, das 2.000 Triathletinnen und Triathleten zur Premiere nach Steinhude lockte.

„Die erste Disziplin hat die Teilnehmenden vor keine besonderen Herausforderungen gestellt. Die Radstrecke war mit über 700 Höhenmetern durchaus selektiv.“

Das absolute Highlight war aber die Laufstrecke durch das Herz von Steinhude und über die beliebte Promenade. Hier ging, wie zu erwarten war, die Post ab“, resümierte Raphael.

Der ehemalige Spitzentriathlet weiß, was die Aktiven beim Wettbewerb antreibt, wenn sie sich zu Höchstleistungen pushen, und freute sich im Nachgang des Events ungemein über die Atmosphäre

„WIR SIND VON EINER FORTSETZUNG ÜBER- ZEUGT UND WERDEN AL- LES DAFÜR TUN, RICHTIG DURCHZUSTARTEN.“

JAN RAPHAEL

vor Ort: „Die erinnerte an Volksfeststimmung.“

Auch wenn bei der Veranstaltung die Mitteldistanz im Fokus lag, war für alle etwas dabei. „Der Volkstriathlon mit nur 500 Meter Schwimmen, einer recht flachen 18,5 Kilometer langen Radstrecke und einer stimmungsvollen Fünf-Kilometer-Laufstrecke, ist für fast jeden machbar“, so der Deutsche Meister Langdistanz (2017), der bei Ironman Europameisterschaften zudem zwei Mal Silber gewinnen konnte.

Gleichzeitig fanden die Landesmeisterschaften auf der Sprintdistanz statt; und bei den Deutschen Meisterschaften der Studierenden wurden die schnellsten Studentinnen und Studenten der Republik ermittelt.

Der perfekte Start in die Saison oder die letzte Standortbestimmung vor der Langdistanz

Auf der Mitteldistanz kamen hingegen die absoluten Ausdauercracks zum Zug. Ob als erster Saisonhöhepunkt oder aber als letztes Vorbereitungsrennen auf eine nationale oder internationale Langdistanz – das Rennen hatte für viele Teilnehmen-

de auf der Mitteldistanz eine besondere Bedeutung, wie Laura Viehöfer aus Hamburg (FC St. Pauli Triathlon) nach dem Rennen bestätigte:

„Der Triathlon am Steinhuder Meer war für mich die perfekte Gelegenheit, unter Wettkampfbedingungen meine Form und mein Material zu testen. Meine beste Trainingsfreundin Johanna Gaudlitz und viele andere, mit denen ich die Wintermonate trainiert habe, waren bei der Premiere am „Meer“ ebenfalls am Start. Die Möglichkeit, die Leidenschaft für den Triathlonsport gemeinsam zu erleben, ist immer großartig. Das Rennen war hervorragend organisiert, der Streckensupport großartig und die Renngemeinschaft zum Wohlfühlen. Dank dieser Bedingungen und der ausgezeichneten Vorbereitung durch meinen Coach bin ich super durch das Rennen gekommen und damit sehr zufrieden.“

Ein vielversprechender Einstand mit Perspektive

Mehr als zufrieden zeigte sich auch Jan Raphael über den gelungenen Auftakt: „Wir sind absolut überwältigt, was den Veranstaltungstag angeht. Über 2.000



JONAS WELLER
gewinnt die Premiere
des Steinhuder Meer
Triathlon.



JAN RAPHAEL
Projektleiter bei
eichel events



Foto: Ingo Kutsche



Foto: eichels event

Foto: Ingo Kutsche

„DIE MÖGLICHKEIT, DIE LEIDENSCHAFT FÜR DEN TRIATHLON-SPORT GEMEINSAM ZU ERLEBEN, IST IMMER GROSSARTIG.“

LAURA VIEHÖFER

Meldungen bei einer Premiere! Das ist überragend! Dazu gutes Wetter, super Stimmung und viele zufriedene Gesichter, mehr kann man nicht erwarten.“

Erfolgreiche Premieren wie die des Steinhuder Meer Triathlons zeigen auch, dass sich die Lage nach Corona wieder beruhigt und normalisiert. Für den Sport und die Menschen dahinter ist das ein schönes Zeichen. Vor allem auch, wenn das Feedback der Teilnehmenden überwiegend positiv ausfällt.

„Bei so großartiger Kulisse können wir“, laut Raphael, „mit der einen oder anderen Anpassung in Zukunft zu einem festen Bestandteil des Rennkalenders werden. Dabei geht es uns wie bei jeder unserer Veranstaltung um Bewegung und Emotionen. Wir möchten die Teilnehmenden motivieren, sich zu bewegen und möglichst dabei zu bleiben. Wir sind von einer Fortsetzung überzeugt und werden alles dafür tun, richtig durchzustarten!“

Finanziert wurde die Veranstaltung vor allem über die Meldegebühren. „Wir haben aber auch Kooperationspartner, die eine Umsetzung und Finanzierung erst möglich machen konnten – und hier spielt auch der Steinhuder Meer Tourismus eine wichtige Rolle“, hob Jan Raphael die gute Partnerschaft hervor, dank der der 44-Jährige zuversichtlich nach vorne schaut.

>> Mehr zum Triathlon am Steinhuder Meer





LAURA VIEHÖFER
hatte sichtlich Spaß bei
der Triathlon-Premiere
am Steinhuder Meer.

Fotos: Marathon-Photos.com

BREITENSPORT



UDO VAN STEVENDAAL - MIT KOPF UND HERZ KANNST' ES WEIT BRINGEN

*Von Ramona Richter und
Henning Angerer (Fotos)*

Udo van Stevendaal ist ein Mensch, der den Triathlonsport in all seinen Facetten kennen- und wertschätzen

gelernt hat. Er ist zu einer Konstante in seinem Leben geworden, denn wenn sich Udo einmal für eine Sache entschieden hat, widmet er sich dieser voller Hingabe und Leidenschaft. Dieses Lebensmotto hat er von seinen Eltern übernommen: „Mach, was Du möchtest. Aber wenn Du es machst, dann mach es richtig!“

Zum Triathlon kam Udo durch seinen damaligen Co-Trainer. Udo hat früher ambitioniert Fußball gespielt – sechsthöchste Amateurklasse – und in der Saisonpause sollte sein Team an einem Triathlon teilnehmen, um fit zu bleiben.

„Wer nicht wollte, musste natürlich nicht. Ich habe mich aber schon immer für alle möglichen Sportarten interessiert. Und

somit war ich dabei. Obwohl es nur eine Sprintdistanz war, hat das bei mir Spuren hinterlassen“, erinnert sich der 55-Jährige. Seitdem hat ihn der Sport nicht mehr losgelassen.

Was ihn besonders am Triathlon fasziniert?

Die Vielseitigkeit dieser „Ganzkörper-sportart“, die nicht nur Beine, sondern auch Arme und die Athletik insgesamt fordert. Jedoch ist die wichtigere Herausforderung für Udo, die Balance zwischen Familie, Beruf und Sport zu wahren. Wie gelingt der Spagat?

„Hier hilft mir meine ‚unkonventionelle‘ Trainingsgestaltung nach Lust, Laune und Zeit. Tatsächlich weiß ich an einem Tag häufig nicht, was ich am nächsten Tag trainieren kann. Natürlich habe ich gewisse Vorstellungen, aber die lassen sich



„WER KÄMPFT, KANN VERLIEREN. WER NICHT KÄMPFT, HAT SCHON VERLOREN.“

BERTOLT BRECHT

aus Zeitgründen nicht immer realisieren, wenn zum Beispiel beruflich etwas dazwischen kommt. Dann überlege ich spontan, was ich stattdessen machen könnte. Manchmal muss man aber auch eine Ein-

heit ersatzlos streichen“, so der Professor für Medizinische Gerätetechnik an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW) in Hamburg.

„Mir ist wichtig, dass meine drei Säulen aus Sport, Beruf und Privatleben alle gleich hoch sind, damit keine Schieflage entsteht – und das geht nicht ohne Kompromisse. Ich möchte aber auch nicht verhehlen, dass ich meine Schwimmmeinheiten immer morgens um 6:30 Uhr vor der Arbeit mache. Disziplin gehört also auch dazu.“

Jedes Investment in sich selbst zahlt sich aus. Sport hält jung und fit und ermöglicht Udo seiner Vorliebe auch mit stolzen 55 Jahren noch leistungsstark nachzugehen. Besonders gerne erinnert er sich an die „Heim-WM“ in Hamburg 2023: „Ich durfte im Rahmen der Mixed-Team-Relay in einer Staffel starten, die bereits mit der zweiten Athletin die Führung aller Staffeln übernommen hatte. Als ich als Dritter aus unserer Staffel als Führender insgesamt über den abgesperrten Jungfernstieg vor Tausenden von Zuschauern laufen durfte, hatte ich Gänsehaut. Das war ein unglaubliches Gefühl.“

Was macht Leistungsfähigkeit aus? Und wie bleibt man langfristig gesund und leistungsfähig?

„Ganz klar gehört für mich der Kopf dazu. Die richtige Einstellung zum Sport und

auch, sich im Training quälen zu können, ist – zumindest für mich – ein wichtiger Aspekt. Und dann sicherlich auch Regeneration. Das habe ich nämlich in all den Jahren gemerkt: Je älter man wird, desto wichtiger ist Regeneration. Das ist für mich mittlerweile die vierte Disziplin im Triathlon.“

Man könnte auch sagen: Vieles im Leben ist Physik, aber entscheidend ist der Wille, um sich wieder zurück zu kämpfen – ob nach einer Verletzung oder einem vermeintlichen Misserfolg. „Im Sport wie im richtigen Leben wird dir nichts geschenkt. Du musst hart für deine Träume arbeiten. Natürlich kostet das viel Kraft, aber nachlassen oder aufgeben, war bisher nie eine Option“, sagt der studierte Physiker.

Welcher Kampf, war bislang der herausforderndste?

„Sportlich fällt mir hier spontan die Qualifikation für den Ironman Hawaii ein. Das war damals in Frankfurt 2010. Auf der letzten Laufrunde kam ich kaum noch die Mainbrücken hinunter. Und nach der Ziellinie konnte ich keinen Meter mehr gehen. Privat beziehungsweise gesundheitlich ist sicherlich das Zurückkämpfen nach meiner Meniskus-OP vor zwei Jahren zu nennen.“

Belohnt wurde dieser Kampf zurück auf dem blauen Teppich mit dem Sprintdistanz-Europameistertitel 2022 in München – nur fünf Monate nach besagtem Knieeingriff.

Eine Athletin, die ihn besonders beeindruckt und mit ihrer positiven Einstellung und Kampfgeist inspiriert, ist Anne Haug: „Ihre Einstellung, jedes negative Ereignis im Leben als Herausforderung zu sehen, damit klarzukommen und das Beste daraus zu machen, finde ich klasse.“

Woran gilt es, noch zu arbeiten? Was sind die Ziele?

„Ich denke, woran man immer arbeiten sollte und sich auch immer wieder selbst



UDO VAN STEVENDAAL

Alter: 55 Jahre

Verein: SV Großhansdorf

Lieblingsdistanz: Olympische Distanz

Größter persönlicher Erfolg:

Alle Titel sind für mich gleichwertig

Beste Teil-Disziplin: Je nach Tagesform Radfahren oder Laufen

Hassliebe: Schwimmen (ich mag es, kann es aber nicht)

Schönste Wettkampferfahrung:

Mixed-Team Relay bei der WM 2023 in Hamburg

Mein Wettkampffrühstück:

Brötchen mit Honig oder Marmelade

Damit belohne ich mich nach einem intensiven Training:

Kalte Cola und dunkle Schokolade

Mein Regenerations-Tipp:

Treiben lassen, bloß keinen Stress!

Das hat mich der Triathlonsport gelehrt:

Demut und Respekt



dazu zwingen muss, ist, demütig und respektvoll zu sein. Vielen Athleten, gerade im Wettkampf, ist nicht bewusst, wie gut sie es eigentlich haben, dass sie das so machen können. Dieses Glück haben viele andere Menschen nicht. Und wenn ich dann mitbekomme, wie Streckenposten oder Volunteers bei Veranstaltungen teilweise angeschrien werden, dann frage ich mich häufig, wo der Respekt anderen gegenüber geblieben ist. Und gerade die Helferinnen und Helfer machen das freiwillig und in ihrer Freizeit.“

Das Mitglied der AK-Nationalmannschaft der Deutschen Triathlon Union schätzt Traditionen und betont die Bedeutung von Respekt und Demut im Sport. Gleichzeitig bewundert Udo den Biss der jungen Triathletinnen und Triathleten und rät ihnen, unbedingt weiter den eigenen Weg zu gehen und sich nicht von anderen beeinflussen zu lassen.

Dieser Biss und die Leidenschaft für den Triathlonsport stecken auch in Udo. Er verkörpert nicht nur die Stärke und Entschlossenheit eines Triathleten, sondern auch die Dankbarkeit eines Menschen, der seine Leidenschaft lebt und für seine Träume kämpft. Er zeigt, dass mit aufrichtiger Hingabe und einem starken Willen sehr viel möglich ist.



ERFOLGREICH

Impressionen von Udo van Stevendaal.

Alle Fotos der Collage: Privat

„IM SPORT – WIE IM RICHTIGEN – LEBEN WIRD DIR NICHTS GESCHENKT. DU MUSST HART FÜR DEINE TRÄUME ARBEITEN.“

UDO VAN STEVENDAAL

WASSERQUALITÄT IM TRIATHLONSPORT: SICHER UND VERANTWORTUNGSBEWUSST BEIM DATAGROUP TRIATHLON NÜRNBERG



Foto: Marcel Hilger

D

ie Wasserqualität des Wörther Sees hat das Organisationsteam des DATAGROUP Triathlon Nürnberg in

den vergangenen Jahren vor Herausforderungen gestellt. Doch die Frankenmetropole ist kein Einzelfall. In Deutschland kam es zuletzt vermehrt zu Starkregenfällen und anderen Wetterkapriolen, die zu Verunreinigungen der für Triathlonveranstaltungen vorgesehenen Gewässer

geführt und damit das Thema vielerorts in den Fokus gebracht haben. Gleichzeitig verdeutlichen die Vorbereitungen auf die Olympischen Spiele in Paris 2024 die globale Bedeutung dieses Themas.

Der DATAGROUP Triathlon Nürnberg: Ein Lernprozess

Der DATAGROUP Triathlon Nürnberg liefert im Umgang mit den skizzierten Herausforderungen allerdings beispielhaf-

te Lösungsansätze. So hat sich das Veranstaltungsteam durch einen sorgfältigen Umgang mit dem Thema bemüht, hohe Wasserqualitätsstandards zu gewährleisten und im Notfall die richtigen Entscheidungen zu treffen. Trotz umfassender Wasserbeprobungen im Vorfeld der Veranstaltung gab es im Jahr 2022 vereinzelt Beanstandungen zur Wasserqualität im Wörther See. Auf Grundlage dieses Wissens verzichtete der Veranstalter 2023 nach starken Regenfällen in den Tagen



WASSERSTART Können die Athletinnen in Paris in die Seine eintauchen?

vor dem Event auf die Umsetzung des geplanten Triathlons. Stattdessen wurde ein Duathlon durchgeführt, um kein Risiko einzugehen.

„Wir hätten nicht rechtzeitig eine Auswertung einer neuen Beprobung des Gewässers erhalten. Von daher war es uns nicht möglich, auf Zeit zu spielen. Es dauert nunmal einige Tage, bis Ergebnisse von Wasserproben vorliegen. Um die Gesundheit der Teilnehmenden zu schützen, haben wir uns entschieden, kein Risiko einzugehen und das Schwimmen zu streichen“, erklärt Julia Trommershäuser, Projektleiterin der das Event ausrichten-

den Deutschen Triathlon gGmbH. Sie fügt hinzu, dass diese Option aber nur der allerletzte Schritt sein kann. „Nach dieser Entscheidung haben wir nach alternativen Möglichkeiten gesucht und einen Plan B für das Schwimmen 2024 entwickelt, sollte die Wasserqualität im Wöhrder See nicht ausreichend sein.“

Maßnahmen zur Sicherstellung der Wasserqualität

Im Vorfeld der Veranstaltung wird die Wasserqualität im Wöhrder See regelmäßig an zwei verschiedenen Punkten über-

prüft und mit den Qualitätsstandards, die der Weltverband World Triathlon vorgibt, abgeglichen. Die Probeentnahmen selbst werden von einem unabhängigen Institut durchgeführt und umfassen mikrobiologische Analysen, chemische Überprüfungen und die Messung physikalischer Parameter wie Temperatur und Sichttiefe. Trotz dieser Vorkehrungen kann es durch unvorhersehbare Umwelteinflüsse zu Problemen kommen, wie das Beispiel von 2023 zeigt. So hat vor allem Starkregen einen erheblichen Einfluss, da Verunreinigungen und Keime ins Wasser gespült werden können.



Foto: Marcel Hilger

STIMMT die Wasserqualität,
sind die Aktiven bereit



Foto: Marcel Hilger

Um für einen solchen Fall gewappnet zu sein, hat das Team um Trommershäuser einen Ausweichplan entwickelt: Sollte es zu einer zu hohen Belastung des Wöhrder Sees kommen, wird das Schwimmen in die Norikusbucht verlegt. Die Norikusbucht ist durch einen Damm vom Wöhrder See getrennt. Das Wasser, das aus dem See in die Bucht fließt, passiert zunächst eine Regenerationszone mit Schilfpflanzen. Dieser natürliche Pflanzenfilter reinigt das einströmende Wasser und sorgt für eine hervorragende Wasserqualität, die ebenfalls kontrolliert wird.

„Unsere Priorität ist die Sicherheit und

das Wohlbefinden der Triathletinnen und Triathleten. Dank unserer gründlichen und regelmäßigen Überwachung des Gewässers und dem alternativen Schwimmort in der Norikusbucht können wir sicherstellen, dass die Veranstaltung unter optimalen Bedingungen stattfindet“, unterstreicht Trommershäuser.

Olympische Spiele in Paris: Ein globales Beispiel

Doch nicht nur in Deutschland müssen sich die Veranstalter vor allem nach extremen Wetterphasen wie Ende Mai/Anfang Juni mit der Wasserqualität auseinandersetzen. Veränderte Umwelteinflüsse und häufiger aufkommende extreme Wetterereignisse haben die Umsetzung der Teildisziplin Schwimmen weltweit für Veranstalter zur Herausforderung werden lassen. Die bevorstehenden Olympischen Spiele in Paris 2024 und die Diskussionen um die Wasserqualität der Seine sind ein Beispiel für das globale Schlaglicht auf diese Problemstellung, die es zu lösen gilt. Nach starken Regenfällen steigt die Verschmutzung der Seine erheblich an, was die Durchführung der olympischen Freiwasserschwimmwettbewerbe sowie das Schwimmen der Triathletinnen und Triathleten gefährden kann. Bereits im Vorjahr stand die Generalprobe beim olympischen Testevent unter keinem guten Stern. Der Mixed-Relay-Wettbewerb wurde, nachdem die Grenzwerte überschritten worden waren, kurzfristig als Duathlon ausgetragen. Mitte Juni musste aufgrund von starker Regenfälle und der daraus resultierenden Verunreinigung sowie der starken Strömung des Flusses gar ein Testwettkampf der Freiwasserschwimmer abgesagt werden.

Um ein solches Worst Case-Szenario für Paris 2024 auszuschließen, haben die französischen Behörden massiv in die

Verbesserung der Abwasserinfrastruktur investiert und Maßnahmen zur Reduzierung der Verschmutzung umgesetzt. Hoffnung bereitet weiterhin ein enormes Auffangbecken, das speziell für die Olympischen Spiele hinter dem Austerlitz-Bahnhof angelegt wurde.

Das Bassin ist in etwa so groß wie zwanzig olympische Schwimmbecken und soll bis zu 50.000 Kubikmeter Wasser aufnehmen können, das im Anschluss in eine Reinigungsstation gepumpt wird, bevor es gesäubert zurück in die Seine geleitet wird. Die Kosten für das Mega-Projekt belaufen sich auf rund 1,4 Milliarden Euro, die Paris und die benachbarten Kommunen aufbringen müssen. Zusätzlich werden die Haushalte, die derzeit noch ihr Abwasser direkt in die Seine leiten, an das Zentralsystem angeschlossen.

Der beste Schutz der Wasserqualität sind aber stabile Witterungsbedingungen, sowohl in Paris als auch in Nürnberg. Julia Trommershäuser betont: „Wenn das Wetter mitspielt, steht einem Schwimmen im Wöhrder See nichts im Wege. Unsere umfangreichen Vorkehrungen und die Option der Norikusbucht gewährleisten, dass alle Teilnehmenden sicher und unbesorgt an den Start gehen können.“

ANMELDUNG

Anmeldungen für den **Datagroup Triathlon Nürnberg**, der am **18. August 2024** stattfindet, sind weiterhin möglich. Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung stehen auf der offiziellen Website zur Verfügung.

>> www.nuernberg-triathlon.de



Es gibt wohl kaum einen Kurzdistanz-Triathlon, der eine solche Strahlkraft hat, wie der SUZUKI World Triathlon Hamburg powered by HAMBURG WASSER. Seit 2002 vereint the world's biggest tri nicht nur Leistungs- mit Breitensport. Auch das Set-up sucht weltweit seinesgleichen. Schwimmen in der Alster, Radfahren und Laufen vorbei an den Sehenswürdigkeiten der Stadt und ein Zieleinlauf auf dem Hamburger Rathausmarkt: Triathlonherz, was willst du mehr.

>> hamburg.triathlon.org

13

JULI 2024

14

JULI 2024

Foto: Jan Papenfuss

21

JULI 2024

MEY GENERALBAU TRIATHLON TÜBINGEN

Kurzentschlossene aufgepasst! Der Mey Generalbau Triathlon Tübingen ist einer der Veranstaltungen, die man Rookies gerne ans Herz legen kann. Die Vorteile eines City-Triathlons mit zentraler Lage gehen einher mit Distanzen, die dem jeweiligen Leistungsstand bestmöglich angepasst sind. Eine Anmeldung ist noch bis einschließlich 10. Juli möglich.

>> mey-generalbau-triathlon.com

09

AUGUST 2024

EUROPAMEISTERSCHAFTEN SPRINTDISTANZ BALIKESIR

Wer erklimmt in diesem Jahr den europäischen Sprintthron? Wenige Tage nach den Olympischen Spielen geht es im Westen der Türkei um die Titel auf der Sprintdistanz. Bereits im Jahr zuvor war Balikesir Host der Sprint EM – und ist einigen Deutschen in guter Erinnerung geblieben. Selina Klamt räumte nicht nur den U23-Titel ab, sondern stürmte wie auch Lasse Nygaard Priester im Eliterennen zu Silber.

10

AUGUST 2024

18

AUGUST 2024

DATAGROUP TRIATHLON NÜRNBERG

Absolut geeignet für Rookies und mit neuer Radstrecke versehen: der DATAGROUP Triathlon Nürnberg bietet auf der SUZUKI Sprint- als auch Kurzdistanz jede Menge Abwechslung in der Frankenmetropole. Darüber hinaus setzen die Veranstalter mit der Integration eines Para Cups ein starkes Zeichen für Integration.

>> nuernberg-triathlon.de

24

AUGUST 2024

VIERNHEIMER V-CARD TRIATHLON

Nachwuchswettkämpfe, Deutsche Meisterschaften Sprintdistanz (inklusive Jugend A und Junioren), Deutsche Meisterschaften der Para Triathletinnen und Triathleten über die Supersprint-Distanz sowie Schnuppertriathlon und Rennen über die Olympische Distanz – der Viernheimer V-Card Triathlon zeigt bei seiner 40. Ausgabe, was diesen Sport ausmacht: es ist für alle etwas dabei!

>> wp.tri-viernheim.de/viernheimer-triathlon

25

AUGUST 2024

DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN LANGDISTANZ LOHSA

Alle Jahre wieder lockt der KnappenMan Triathlon-Fans jedweder Distanz-Couleur in die Lausitz. In diesem Jahr wird die Traditionsvorstellung, die bereits zum 36. Mal ausgetragen wird, durch die Integration der Deutschen Meisterschaften Langdistanz nochmals aufgewertet.

>> knappenman.com



Foto: Raphael Schmitt

25

AUGUST 2024



25

AUGUST 2024

COVESTRO-TRIATHLON ELFRATHER SEE

07

SEPTEMBER 2024

DEUTSCHE MEISTER- SCHAFTEN SPRINT- DISTANZ HANNOVER

08

SEPTEMBER 2024

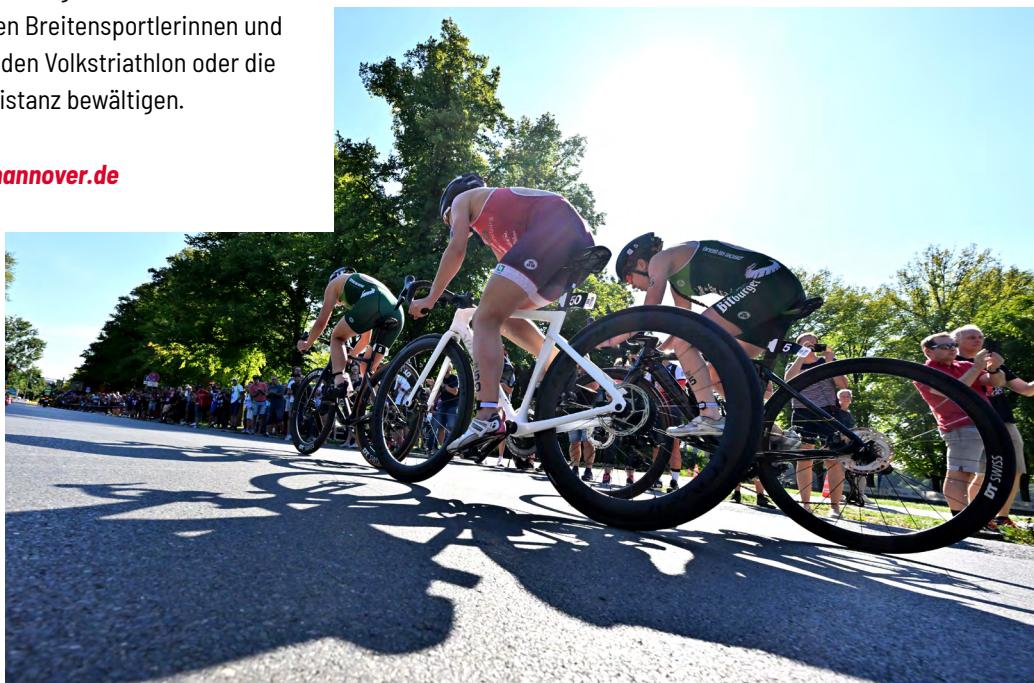
In Hannover findet in diesem Jahr nicht nur das letzte Saisonrennen der 1. Bitburger 0,0% Triathlon-Bundesliga statt, sondern auch die Deutschen Meisterschaften Sprintdistanz für die Elite. Beim Triathlon-Hannover herrscht im Strandbad Maschsee aber nicht nur aufgrund der Titelentscheide im Einzel- wie Mannschaftswettbewerb der Profis prächtige Stimmung, sondern auch dank der zahlreichen Breitensportlerinnen und -sportler, die den Volkstriathlon oder die Olympische Distanz bewältigen.

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

Nach erfolgreichen Comeback nach der Coronapause im letzten Jahr ist der Covestro-Triathlon wieder fester Bestandteil des Wettkampfkalenders. Erstmals ausgerichtet 1988 zieht Krefelds größte Sportveranstaltung jährlich bis zu 1.000 Teilnehmende und mehrere Tausend Zuschauende an. Und Letztere sind schon sowas wie ein Markenzeichen. Vor allem dank der Streckenführung, die viele Möglichkeiten für Zusehende bereithält. Teilnehmende können sich im Rahmen der 35. Auflage bei einem Schnupper- oder Volkstriathlon, über die Olympische Distanz oder bei einem Swim&Run austoben.

[>> scbayer05.de/de/eventlocation/events/
covestro-triathlon](http://scbayer05.de/de/eventlocation/events/covestro-triathlon)

Foto: Petko Boilev



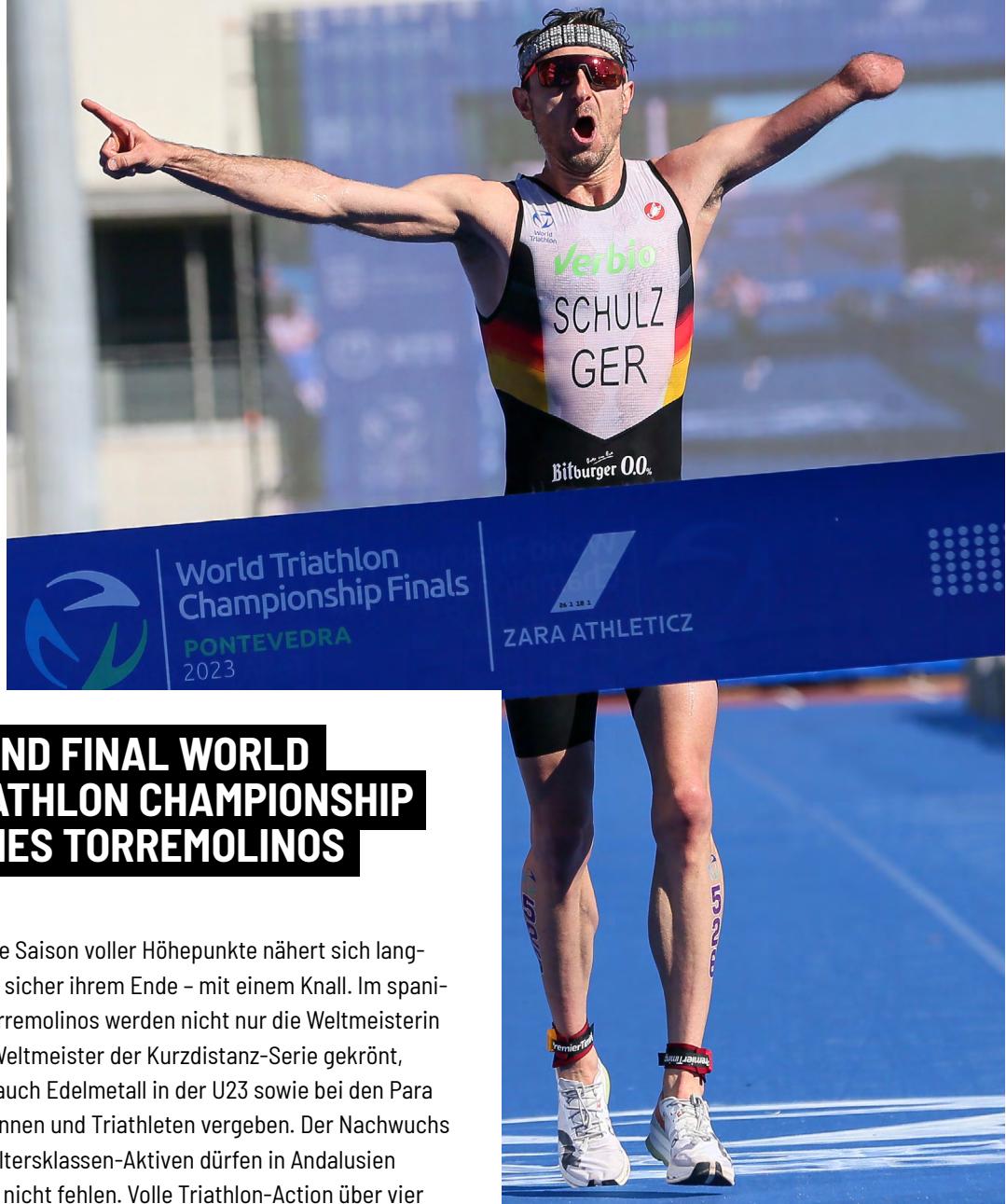


Foto: World Triathlon

17
OKTOBER 2024

GRAND FINAL WORLD TRIATHLON CHAMPIONSHIP SERIES TORREMOLINOS

20
OKTOBER 2024

Eine lange Saison voller Höhepunkte nähert sich langsam aber sicher ihrem Ende – mit einem Knall. Im spanischen Torremolinos werden nicht nur die Weltmeisterin und der Weltmeister der Kurzdistanz-Serie gekrönt, sondern auch Edelmetall in der U23 sowie bei den Para Triathletinnen und Triathleten vergeben. Der Nachwuchs und die Altersklassen-Aktiven dürfen in Andalusien ebenfalls nicht fehlen. Volle Triathlon-Action über vier Tage ist in Spanien einmal mehr garantiert.

[>> torremolinos.triathlon.org](http://torremolinos.triathlon.org)

26
OKTOBER 2024

IRONMAN HAWAII

Es gibt in der Welt des Triathlons keinen anderen Sehnsuchtsort wie Kona. Seitdem im Jahr 1978 das erste Mal die magischen 3,86 km Schwimmen, 180,2 km Radfahren und der abschließende Marathon absolviert worden sind, wächst der Mythos weiter. In diesem Jahr fügen die Männer mit der Jagd auf den Ironman WM-Titel ein weiteres Kapitel hinzu. Die Frauen suchen ihren Championesse bereits am 22. September im französischen Nizza.

Eine Übersicht über die nationalen Termine findet ihr im [>> Veranstaltungskalender der DTU](http://Veranstaltungskalender der DTU)

EMOJI-INTERVIEW

In diesem Interview dürfen die Befragten nur mit Emojis antworten.

Dieses Mal: **Mirjam Huber, Team Berlin**

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?



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



Lieblingsessen am Wettkampftag?



Lieblingsbelohnung nach einem Wettkampf?



MIRJAM HUBER

Mirjam Huber startet seit 2022 in der 1. Bitburger 0,0% Triathlon-Bundesliga. 2023 erreichte die 20-Jährige mit dem Team Berlin Rang zwei in der Gesamtwertung der höchsten deutschen Triathlon-Serie. 2022 belegte sie bei den Deutschen Meisterschaften der Juniorinnen den sechsten Platz.



Foto: Petrik Beier



SUZUKI
World Triathlon
Championship Series
Sprint & Relay
HAMBURG 2024
powered by HAMBURG WASSER

SUZUKI
HAMBURG
WASSER

13.-14. Juli 2024

FÜR KURZENTSCHLOSSENE!



Nachmeldung vor Ort noch möglich!

- Sichere dir einen von 100 Nachmeldeplätzen (pro Distanz)
- Nachmeldegebühr: 10€
- Ort: Startunterlagenausgabe St. Petri Kirche
- Uhrzeiten:
 - » Sprintdistanz: Do–Fr von 11–19 Uhr
 - » Kurzdistanz: Do–Fr von 11–19 Uhr & Sa von 9–18 Uhr



SUZUKI

**HAMBURG
WASSER**

Hamburg
**ACTIVE
CITY**

NTT

**World
Triathlon**

ERDINGER
ALKOHOLFREI

Zoot



**WIR SCHWIMMEN WEITER
DURCH DEN SOMMER.**

Die nächste Ausgabe von **triathlonD** erscheint im November 2024.