

# triathlonD

DAS VERBANDSMAGAZIN DER DEUTSCHEN TRIATHLON UNION



## MERCI PARIS!

SCHWERPUNKT

**FASZINATION  
CROSSTRIATHLON**

EVENTKALENDER 2025

**ERSTE TERMINE  
IN DER ÜBERSICHT**

BUNDESLIGA-RECAP

**BESONDERE  
MOMENTE 2024**

**03**  
2024



# unstoppable<sup>3</sup> : Triathlon, Suzuki und Du!



bis  
zu **20%** Rabatt!\*

Suzuki und der Triathlonsport haben viel gemeinsam: Teamspirit, Durchhaltevermögen und die Fähigkeit, in mehreren Disziplinen zu glänzen – sei es auf der Strecke oder auf der Straße. Werte, die den Triathlon auszeichnen, entsprechen auch unseren Prinzipien und treiben uns an.

Als DTU-Mitglied profitierst du jetzt gleich doppelt: Sichere dir bis zu 20 % Rabatt\* auf viele Suzuki Modelle! Vom urbanen City-Hero Swift bis zum vielseitigen Alleskönner S-Cross – bei Suzuki findest du das perfekte Fahrzeug für Training, Wettkampf oder Alltag. Jetzt beim Suzuki Händler vorbeischaun, Probe fahren und dein exklusives Angebot sichern!

Du bist an Suzuki Motorrad interessiert? Oder an Suzuki Marine?  
Hier kannst du Kontakt aufnehmen:

Motorrad



Marine



Angebot sichern!



\*Teilnahmeberechtigt sind nur Mitglieder der Deutschen Triathlon Union. Sofern bei einem teilnehmenden Händler bis zum 31.12.2024 ein Kaufvertrag über einen Suzuki Neuwagen geschlossen wird, erhält der Käufer einmalig einen Nachlass in Höhe von bis zu 20% auf die UVP der Suzuki Deutschland GmbH. Ausgenommen sind die Modelle Jimny und Ignis. Nur beim teilnehmenden Suzuki Händler. Keine Barauszahlung. Keine Mehrfachteilnahme. Der Anspruch ist nicht auf Dritte übertragbar. Die Aktion ist nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.





**EIN TAG DER  
GESCHICHTE  
SCHRIEB. JETZT.  
FÜR IMMER!**

Foto: World Triathlon/Tommy Zaferes



**CROSSTRIATHLON:  
DIE WILDE SCHWESTER  
DES KLASSISCHEN  
TRIATHLONS**

Foto: Petko Beier



**EVENTKALENDER  
2025**

Foto: Raphael Schmitt

<b>4</b>	<b>EDITORIAL</b>
<b>6</b>	<b>FOTOMOMENT</b>
<b>18</b>	<b>LEISTUNGSSPORT</b>
<b>34</b>	<b>MIXEDZONE</b>
<b>38</b>	<b>LANDESVERBANDSNEWS</b>
<b>56</b>	<b>CROSSTRIATHLON</b>
<b>66</b>	<b>BREITENSORT</b>
<b>72</b>	<b>TERMINE</b>
<b>78</b>	<b>EVENTKALENDER 2025</b>
<b>86</b>	<b>EMOJI-INTERVIEW</b>

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

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

### VERANTWORTLICH IM SINNE DES PRESSERECHTS

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

### REDAKTION

Oliver Kraus, Thorsten Eisenhofer,  
Ramona Richter

### MITARBEIT AN DIESER AUSGABE

Vertretende der Landesverbände

### LAYOUT

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

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



# LIEBE TRIATHLETINNEN UND TRIATHLETEN,



Foto: DTU/Jörg Brockstedt

**W**as war das für ein Jahr? Für uns als Sportlerinnen und Sportler, aber auch als Fans. Ein Großereignis hat das nächste gejagt. Wenn ich die vergangenen Monate Revue passieren lasse, bekomme ich eine Gänsehaut und merke, wie ich von jetzt auf gleich wieder über das gesamte Gesicht grinsen muss.

Da sind die Bilder aus Paris, die mir auch noch im Nachhinein das Herz aufgehen lassen. Wie unsere Olympionikinnen und Olympioniken sich von all den Diskussionen um Fließgeschwindigkeit und Sauberkeit der Seine nicht haben ablenken lassen, wie sich die schwarz-rot-goldenen Musketiere trotz Rückschlägen in den Einzelrennen auf ihre Stärken besonnen und in einem Nerven aufreibenden Herzschlagfinale Gold in der Mixed Relay gewonnen haben. Das alles wirkt auch heute noch nach.

Genau wie die Bilder von den Paralympics. Drei Medaillen sind unglaublich. Noch viel wichtiger finde ich aber, dass uns das Team in der französischen Hauptstadt gezeigt hat, dass man sich von Beeinträchtigungen jedweder Art nicht unterkriegen lassen darf, sondern immer weiter seinen Träumen folgen muss. Es ist bewundernswert, was für ein sportliches Niveau von allen Teilnehmenden in Paris erzielt worden ist. Mit dieser Einstellung und ihrer Leistung haben alle mein Herz gewonnen. Obwohl das eigentlich vor allem dem Altersklassenbereich gehört.

Seit vielen Jahren ist es mir ein Anliegen, dass auch der Breitensport im Rahmen der Verbandsarbeit eine wichtige Rolle einnimmt. Der Amateursport ist unsere Basis. Bei vielen Veranstaltungen erlebe ich regelmäßig hautnah den einmaligen Spirit der Triathlongemeinde. Ob Neuling oder alter Hase – die Hilfsbereitschaft, der gegenseitige Support wird stets

gelebt. Auch und vor allem bei der Altersklassen-Nationalmannschaft. Das hat sich dieses Jahr wieder einmal gezeigt – ob bei der AK-Europameisterschaft in Vichy oder bei der AK-Weltmeisterschaft in Torremolinos.

Überhaupt Spanien. Ende Oktober ging es in Andalusien nicht nur um die Titeljagd beim Grand Final der World Triathlon Championship Series (WTCS) oder um WM-Titel in der U23, den Juniorinnen/Junioren, bei den Agegroupen und im Para Bereich. Im Rahmen des World Triathlon Kongresses wurden auch die Weichen für die Zukunft gestellt – mit einer neuen Verbandsspitze. An dieser Stelle möchte ich Antonio Fernández Arimany zur Präsidentschaftswahl gratulieren.

Und natürlich auch Simon Weißenfels, der Anfang November beim Verbandstag der DTU in Stuttgart meinen langjährigen Wegbegleiter im DTU Präsidium Reinhold Häußlein als Vize-Präsident Leistungssport abgelöst hat. Ich möchte Reinhold im Namen aller Triathletinnen und Triathleten für sein jahrzehntelanges, einzigartiges Engagement, seine Leidenschaft und Motivationsgabe danken.

Euch hingegen wünsche ich viel Spaß beim Lesen der dritten Ausgabe der **triathlonD**. Freut euch auf einen sehr persönlichen Olympia-Rückblick, einen Einblick in die Faszination Crosstriathlon und einen Erlebnisbericht einer AK-Rookie von den Europameisterschaften in Vichy. Und natürlich auf einen Ausblick auf den Eventkalender 2025. Denn die neue Saison kommt schneller als gedacht.

*Bleibt gesund,  
Euer Bernd Kapp*

*Vizepräsident Amateur- und Breitensport  
Deutsche Triathlon Union*





**WENN GOTT DEN MARATHON  
ERFUNDEN HAT, UM DIE  
MENSCHEN DAVON ABZU-  
HALTEN, DUMMHEITEN ZU  
MACHEN, DANN MUSS IHN  
TRIATHLON VÖLLIG ÜBER-  
RASCHT HABEN.**



**FOTOMOMENT**

## JETZT. FÜR IMMER.

Selten hat der vom DOSB gewählte Slogan für die Olympischen Spiele in Paris so gepasst wie zum Sprintfinale in der Triathlon Mixed Relay. Im Showdown mit der Britin Beth Potter und der US-Amerikanerin Taylor Knibb vollendete Laura Lindemann die Vorarbeit von Tim Hellwig, Lisa Tertsch sowie Lasse Lührs gekonnt und beendete damit die 16-jährige Medaillen-Durststrecke der DTU. Der Augenblick, in dem der Titel Gewissheit ist (Jetzt.) und das deutsche Quartett Olympiasieger (Für immer.) – perfekt eingefangen von Wagner Araujo.

**FOTO:** World Triathlon/Wagner Araujo









FOTOMOMENT

# MIT VOLLGAS IN DEN TITELENTSCHEID

Anfang September fiel beim abschließenden Rennen der 1. Bitburger 0,0% Triathlon-Bundesliga die Entscheidung über die Meisterschaft. Bei Frauen als auch Männern ging es extrem knapp zu. Am Ende sicherten sich triathlon.one Witten rund um die frischgebackene Deutsche Meisterin Annika Koch sowie das HYLO Team Saar, angeführt vom Überraschungssieger der DM, Justus Nieschlag, die Titel mit der Mannschaft.

**>> Mehr zur Bundesliga-Saison 2024**

**FOTO:** Raphael Schmitt







# FOTOMOMENT







# VIEL LOS ZUM CUP-FINALE

Am 10. und 11. August 2024 fand in Jena das letzte Rennen des DTU Triathlon-Jugendcups statt – der Plattform für junge Talente, um sich erstmals auf der nationalen Bühne zu beweisen. Das vierte und letzte Rennen einer abwechslungsreichen Saison bot den Nachwuchssportler:innen zudem die Chance, sich im Rahmen der Deutschen Meisterschaft der Jugend und Juniorinnen/Junioren nationale Titel zu sichern. Dementsprechend voll war es bei den Cup-Rennen im Rahmen des Paradies Triathlon Jena – auf und neben der Strecke.

**>> Mehr zum DTU Triathlon-Jugendcup in Jena**

**FOTO:** Ulrich Dostmann



**FOTOMOMENT**







# OUT OF THE DARK, INTO THE LIGHT

Falco hat sich mit seinem letzten Hit posthum sein Denkmal vergoldet. Den Teilnehmenden des DATAGROUP Triathlon Nürnberg war es – zumindest auf der Laufstrecke – andersrum lieber. Out of the light (und dem Regen) ging es kurzzeitig into the dark (und damit ins Trockene).

Wer 2025 in Nürnberg dabei sein möchte.

**>>> *Zur Anmeldung***

**FOTO:** Raphael Schmitt



## MERCI PARIS

Ob Olympische Spiele oder Paralympics: Paris 2024 hat geliefert: Starke Bilder, mitreißende Momente, unglaubliche Leistungen, spannende Wettbewerbe und hervorragende Ergebnisse. Genau wie die Para Aktiven der Deutschen Triathlon Union (DTU), die bei insgesamt fünf Startenden drei Mal Edelmetall gewonnen haben. Einen besonderen Moment erlebten dabei Anja Renner und ihr Guide Maria Paulig. Wer kann schon von sich behaupten, in einer Individual-Sportart gemeinsam samt Deutschlandfahne über den blauen Teppich zu Bronze gelaufen zu sein?

**FOTO:** World Triathlon/Petko Beier







A full-page photograph of triathlete Patrick Lange celebrating his victory. He is wearing a blue triathlon suit with 'ERD' and 'ALKO' visible, and a blue cap. He is holding a large laurel wreath in his right hand and has a similar leafy crown on his head. He has a joyful expression with his mouth open. The background shows a tropical setting with palm trees and a blue banner that partially reads 'IRONMAN WORLD'.

**FOTOMOMENT**

## TITEL-TRIPLE

Hawaii hat wieder einen deutschen König: Ende Oktober hat Patrick Lange nicht nur nach 2017 und 2018 zum dritten Mal die IRONMAN Weltmeisterschaften gewonnen. Er sorgte dank einer herausragenden Laufleistung mit einer Zeit von 7:35:53 Stunden auch für einen neuen Streckenrekord. Erstmals benötigte ein Mensch für die 3,86 Kilometer Schwimmen, 180,2 Kilometer Radfahren sowie 42,195 Kilometer Laufen weniger als 7:40 Stunden.

**FOTO:** IRONMAN/Donald Miralle











**EIN TAG,  
DER GESCHICHTE  
SCHRIEB.**

**JETZT.  
FÜR  
IMMER!**

*Erinnerung: Lasse Lühns  
Text: Oliver Kraus*

*Anfang August hat die deutsche Staffel Tim Hellwig, Lisa Tertsch, Lasse Lühns und  
Laura Lindemann bei den Olympischen Spielen von Paris 2024 Gold in der Mixed  
Relay gewonnen. triathlonD lässt den Tag noch einmal Revue passieren und nimmt  
euch mit auf eine emotionale Achterbahnfahrt.*



**D**er Lärm ist ohrenbetäubend. Immer wieder höre ich, wie Menschen meinen Namen brüllen. Wer das ist, von wo die Schreie kommen. All das kann ich nicht genau verorten. Ich weiß nur: so etwas wie heute, so eine Lautstärke habe ich noch nie erlebt. Weder den ohrenbetäubenden Lärm auf der Champs Élysées, der von den Hochhäusern aufgestaut wird, noch die Dezibel, die mich um kurz vor 9:00 Uhr über die Invalidenbrücke zurück Richtung Start begleiten beziehungsweise tragen.

Es ist der absolute Wahnsinn. Es ist das Rennen meines Lebens. Es ist Montag, der 5. August. Ein Datum, dass ich nie mehr vergessen werde. Es ist der Tag, an dem sich mein Leben für immer verändern sollte. Der Tag, an dem ich mit Tim, Lisa und Laura Geschichte geschrieben habe, der Tag, an dem mein Traum von Olympia wahr geworden ist.

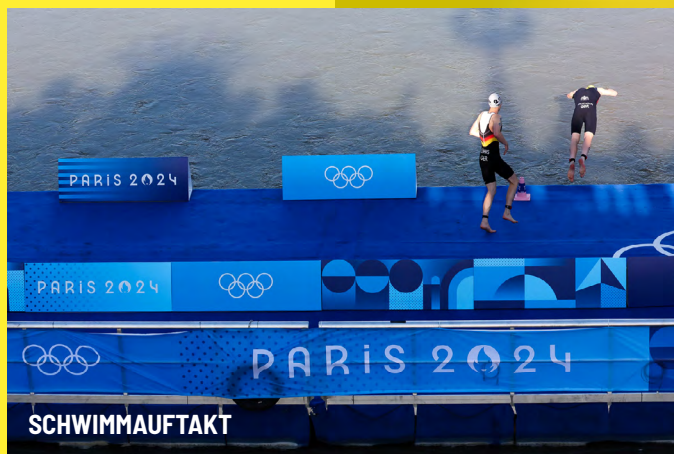
Vor knapp fünf Stunden, um 4:00 Uhr, hat mein Wecker geklingelt. Anders als bei meinem Einzelrennen, an dem ich alles in die Waagschale geworfen habe, am Ende aber doch nicht über einen 21. Platz hinausgekommen bin, habe ich nicht sofort meine Morgenroutine gestartet. Im Gegenteil: ich checke erst, ob das Rennen auch wirklich stattfinden wird. Es hat vor wenigen Tagen in Paris erneut geregnet, und einmal mehr ist bis zum letzten Moment unklar, ob wir heute in der Mixed Relay starten dürfen. Nach einem Blick aufs Handy ist klar: wir dürfen! Es ist meine zweite Chance in Paris.

Ich habe nicht besonders gut geschlafen, aber das tue ich nie, wenn ich so früh



STAFFELWECHSEL

Foto: World Triathlon/Janos Schmidt



SCHWIMMAUFTAKT

Foto: World Triathlon/Wagner Araujo



SCHWIMMAUSSTIEG

Foto: World Triathlon/Janos Schmidt



AUF DER LAUFSTRECKE

Foto: World Triathlon/Wagner Araujo





**LASSE LÜHRS**  
unterwegs auf der  
Radstrecke

Foto: Raphael Schmitt/SCHMITT-SPORTFOTO.COM

*„ICH HABE NICHT BESON-  
DERS GUT GESCHLAFEN,  
ABER DAS TUE ICH NIE,  
WENN ICH SO FRÜH AUF-  
STEHEN MUSS.“*

**LASSE LÜHRS**

aufstehen muss. Außerdem ist klar, dass es das wichtigste Rennen meiner Karriere ist, das heute auf dem Plan steht. Im Olympischen Dorf frühstücke ich eine Kleinigkeit, während andere Athletinnen und Athleten, die mit ihren Wettkämpfen schon fertig sind, gerade erst von ihren Clubbesuchen zurückkommen. Ich versuche, die anderen in ihren Party-Outfits auszublenzen und mich zu fokussieren. Später fahren wir Richtung Ponte de Alexandre III, unserem Venue. Der Himmel über Paris ist strahlend blau, die Sonne wirft goldenes Licht auf die Seine. Wir checken als Team gemeinsam ein, ehe für jeden von uns die individuelle Vorberei-





KURZ VOR DEM  
WECHSEL



AUSGELASSENER  
JUBEL

„ES IST UNGLAUBLICH, WIE VIELE MENSCHEN BEREITS UM 6:00 UHR MORGENS DA SIND. ABER DAS, WAS SICH UNS BEIM LINE-UP UM KURZ VOR 8:00 UHR DARSTELLT, TOPPT ALLES.“

## LASSE LÜHRS

tung losgeht. Jeder hat unterschiedliche Uhrzeiten, an denen performt werden muss. Ich bin als Dritter der Staffel an der Reihe, habe meinen eigenen Plan, um punktgenau fit zu sein. Heute ist auch das Einschwimmen ein Teil davon. Weniger, um mich aufzuwärmen, sondern mehr, um die tückische Strömung der Seine ein letztes Mal zu testen.

Es ist unglaublich, wie viele Menschen bereits um 6:00 Uhr morgens da sind. Aber das, was sich uns beim Line-up um kurz vor 8:00 Uhr darstellt, toppt alles. Alle Tribünen sind bis auf den letzten Platz

gefüllt, die Menschen stehen in Zehnerreihen an der Wechselzone. Es ist schon vor dem Start klar, dass hier gleich die Party abgeht. Und wie.

Davon bekomme ich aber das meiste zunächst nur am Rande mit. Denn mit dem Startschuss, mit dem Moment, als Tim ins Wasser springt, spule ich mein eigentliches Aufwärmprogramm ab. Und merke dann auch schnell, dass sich nach dem Sturz von Pierre Le Corre die favorisierten Franzosen aus der Spitzengruppe verabschiedet haben. Ab da drehen sich meine Gedanken um mein Rennen. Was bedeutet die unerwartete Konstellation für mich? Wer könnten meine Konkurrenten sein, was sind deren Stärken und Schwächen?

Dann geht Lisa ins Rennen. Und so langsam steigt die Nervosität. Die ist zwar dauerhaft hoch, seitdem ich auf dem Eventgelände angekommen bin. Aber mit dem Betreten der Übergangszone, dem Ort, an dem ich mein Rennen aufnehmen werde, steigt der Puls noch mal richtig an. Ich spüre das Adrenalin in meinen Adern pulsieren. In mir brodet die Mischung aus Nervosität, Druck und Vorfreude. Ich gehe noch einmal meinen Plan durch, fokussiere mein Ziel, nämlich Laura gut für das Finale zu positionieren. Als Lisa mit mir auf Position eins abklatscht, festigt sich bei mir ein Gedanke: bloß nicht überpacen.





Foto: World Triathlon/Janos Schmidt



Foto: World Triathlon/Janos Schmidt

Ich habe Glück, dass Samuel Dickinson gleich an mir vorbeizieht und ich mich in seinem Wasserschatten positionieren kann. Er ist ein guter Schwimmer, das ist mir klar. Und damit auch, dass wir keine Zeit verlieren werden. Wir sind flott unterwegs, aber ich bin nicht derjenige, der viel Energie im Wasser lässt. Ich muss nur dranbleiben.

Das gelingt mir gut. Während des Wechsels liegt die Konzentration darauf, dass alles glatt läuft. Eine Zeitstrafe will ich auf jeden Fall vermeiden. Gemeinsam geht es auf die Radstrecke, und hier wird schnell klar, dass wir beide wissen, dass wir nur profitieren können, wenn wir zusammenarbeiten.

Überrascht bin ich später auf der letzten Laufrunde, als Sam 500 Meter vor dem Ziel noch einmal den Extraturbo zündet. Ich kann nicht ganz mitgehen, beiße auf die Zähne und setze die letzten Energie-reserven frei, um den Abstand nicht zu groß werden zu lassen. Das fulminante Spalier der Zuschauenden treibt mich an. Die Menge tobt, und ich hole wirklich alles aus mir heraus, was ich noch habe, auch wenn es unendlich weh tut. Es geht um meinen Traum, um unseren Traum. Am Ende sind es ein paar Sekunden, die ich hinter dem Briten an Laura übergebe – und zusammenbreche. Ich ringe nach Luft und brauche einen Moment, um wieder klarzukommen. Dann will ich aber

wissen, wie sich das Rennen entwickelt. Von unserem Chef-Bundestrainer Thomas Moeller erfahre ich, dass Taylor Knibb von hinten auf Laura aufschließt. Beide fahren dann gemeinsam die Lücke, die Beth Potter im Wasser aufgerissen hat, wieder zu. Es ist ein Dreikampf um die Medaillen. Und es sind die längsten Minuten meines Sportlerlebens. Du hast alles gegeben und kannst nicht mehr eingreifen. Auf Lauras zweiter Radrunde kann ich endlich zu Tim und Lisa ins Ziel, wo wir das Rennen gemeinsam verfolgen. So lange dauert es, bis ich endlich die Strecke queren kann. Ich höre noch, wie unser Betreuer Louis Delahaije sagt, dass wir gewinnen werden. Aber daran kann ich – trotz meines großen Vertrauens in Lauras Leistungsstärke – noch nicht glauben. Zu viel kann selbst beim Laufen noch passieren.

Aber es passiert nichts. Im Gegenteil: Laura liefert. Und auch wenn wir auf der langen Zielgeraden lange nicht wissen, ob sie vorne liegt oder nicht, bekomme ich das erste Mal an diesem Tag Gänsehaut. Die Menschen auf den Zuschauerrängen explodieren förmlich. Es ist unglaublich, die Spannung beim Schlussspurt elektrisierend. Meter um Meter rückt die Entscheidung näher. Und immer noch weiß ich nicht, wie es ausgehen wird. Vom Zielbereich aus sehen wir Lauras Schlussspurt von vorne. Es wirkt, als ob alle drei nebeneinander und gleichauf liegen wür-



Foto: Privat

**NÄHE ZU DEN FANS**  
nach dem Rennen





Foto: World Triathlon/Janos Schmidt

GOLDSPRUNG  
nach der Siegerehrung

Foto: World Triathlon/Wagner Araujo

MIT FAHNE UND  
GOLDMEDAILLE

„ABER DANN  
GREIFT LAURA  
DAS ZIELBAND,  
UND DAS PUBLI-  
KUM ESKALIERT  
VÖLLIG.“

LASSE LÜHRS

den. Aber dann greift sich Laura das Zielband, und das Publikum eskaliert völlig. Und ich auch, innerlich, nach außen dringt noch nichts durch. Wir haben wirklich Historisches geschafft. Aber erst einmal ist da nur Leere.

Weder ich noch die anderen wissen, wie wir feiern sollen. Da ist diese riesige Freude, die raus will. Wir sind Olympiasieger. Olympiasieger! Aber da ist auch diese Planlosigkeit, das Nichtwissen, wie man die Glücksgefühle rauslassen soll. Dieser Tag war durchgeplant bis ins kleinste Detail, aber nur bis zum Überqueren der Ziellinie, keine Sekunde weiter – und wir alle sind auch nicht die Showman-Charaktere.

Ich glaube, wir vier sind überfordert von der Freude, liegen uns hier und da in den Armen, beglückwünschen uns.

Und viel Zeit für gemeinsamen Jubel haben wir auch nicht. Es geht – gefühlt – sofort weiter: umziehen, in die Klamotten reinschlüpfen, die nur Medaillengewinnerinnen und -gewinner tragen dürfen, erste Interviews in der Mixed-Zone, erste Selfies, das Warten auf die Siegerehrung, die Medaillenzeremonie. All das läuft ab wie im Film, bei dem man erst bei der Nationalhymne etwas Zeit zum Durchschnaufen hat. Denn danach geht es sofort weiter: noch mehr Mixed-Zone, Pressekonferenz, Dopingkontrolle. Und in den wenigen Leerlaufphasen, so es sie gibt, ist man mit seinen Emotionen komplett überfordert. Und es ist heiß. Sehr heiß, denn der Anzug, den wir offiziell tragen dürfen und müssen, ist irgendwie eher für die Winterspiele konzipiert. Er ist ziemlich dick, aber das ist egal. Denn ich weiß, ich sehe bald meine Familie und Freunde, die extra nach Frankreich gekommen sind, um live dabei zu sein.

Aber sie sind nicht allein gekommen. Als ich das Eventgelände verlasse, werde ich von einer feiernden Menschentraube empfangen. Ich schreibe so viele Autogramme wie noch nie zuvor, ich mache unzählige Fotos mit Menschen, die ich nicht kenne. Es ist ein unfassbarer Vibe. Und endlich sehe ich die ersten bekannten Gesichter, und ich falle in mir wohlbekannte Arme, kann die Freude das erste Mal so richtig teilen. Alles ohne Druck. Doch auch dieser Moment ist kurz, denn nach dem Rennen ist vor dem nächsten Aufgabenmarathon. Wir, die Goldstaffel, haben noch einige Termine. Alles ist durchgetaktet. Nach Essen und Dusche im Dorf geht es direkt zum ZDF-Studio mit Katrin Müller-Hohenstein, von da zu Eurosport mit Thomas Wagner und weiter zum Deutschen Haus, wo die nächsten Medienvertretenden auf uns warten und – das werde ich aber erst später merken – mein persönliches Highlight. Ich meine nicht den Medal Walk, bei dem wir von den anwesenden Gästen richtig abgefeiert





Foto: Oliver Kraus

## IM FOKUS der Sportmedien

werden, sondern die Begegnungen beim Besuch der Fanzone. Ich bin nicht der Typ, der das Rampenlicht braucht oder gar sucht. Das ist keiner von uns vieren. Eigentlich sind wir froh, wenn die Aufmerksamkeit nachlässt.

Aber als die ganzen Kids zu uns kommen, vergesse ich, wie müde ich eigentlich schon bin. Denn mir wird bewusst, dass es nicht nur mein Tag, unser Tag, ist. Es ist das erste Mal, dass ich mitbekomme, wie viele Kinder und Jugendliche unser Rennen mitverfolgt und mitgefiebert haben. Und dass wir eine neue Generation inspiriert haben könnten, die uns vielleicht nacheifern wird. Dass vielleicht in ein paar Jahren andere diese unfassbar lauten Momente auf der Strecke erleben dürfen, von Tausenden angefeuert alles zu geben, um den eigenen Traum zu erfüllen. So wie ich, an diesem einen Tag im August, in Paris. Der Tag, an dem sich mein Leben verändert hat. Jetzt. Für immer.



Foto: Oliver Kraus

## IM ZDF Olympia-Studio in Paris



# MAX GELHAAR IM INTERVIEW

**Max Gelhaar hat eine von drei deutschen Triathlon-Medaillen bei den Paralympics in Paris gewonnen. Wir haben mit dem Zweiten der Klasse PTS3 über einen besonderen Empfang, eine besondere Atmosphäre und ein besonderes Miteinander gesprochen.**



**Max, was war für dich der schönste Moment rund um den Gewinn der Silbermedaille?**

**Max Gelhaar:** Der Moment, als wir (Max und die weiteren deutschen Medaillengewinnerinnen beziehungsweise -gewinner im Para Triathlon, Martin Schulz sowie Anja Renner mit Guide Maria Paulig, Anm. d. Red.) im Deutschen Haus aus dem Fahrstuhl gestiegen sind und auf dem Medal Walk gefeiert wurden. Das war schon eine coole Sache, auch wenn wir wegen eines Fernseh-Interviews nach fünf Minuten schon wieder weitermussten.

**Ich hätte jetzt gedacht, dass der Zielein-**

**lauf ein viel emotionalerer Moment war. Du bist immerhin mit der deutschen Fahne eingelaufen.**

**Max Gelhaar:** Der Zieleinlauf war für mich im Vergleich zu dem Empfang im Deutschen Haus nicht so besonders. Das ist ein Moment, den ich bei jedem Triathlon erlebe, wenn auch nicht unbedingt mit der deutschen Fahne in der Hand.

**Was hat dich während der Paralympics am meisten fasziniert?**

**Max Gelhaar:** Die Atmosphäre in der Stadt. Es waren so unglaublich viele Menschen wegen des Para Sports da, die alle die Wettkämpfe sehen wollten. Es waren

auch viele Menschen darunter, die eigentlich gar keine Bindung zum Para Sport haben. Das hat mich schon beeindruckt. Wir als Athletinnen und Athleten hatten teilweise Schwierigkeiten, an Karten für Wettkämpfe zu kommen, trotz guter Kontakte, weil die Nachfrage so groß war. Und ...

**... ja ...**

**Max Gelhaar:** Während des Rennens ist man in einem Tunnel, bekommt nicht so wirklich mit, wer einen anfeuert. Aber es hat mich schon überrascht, wie oft mein Name von Freunden oder Bekannten gerufen wurde. Und was man auch sagen muss: Das französische Publikum hat



„WÄHREND DES RENNENS IST MAN IN EINEM TUNNEL, BEKOMMT NICHT SO WIRKLICH MIT, WER EINEN ANFEUERT. ABER ES HAT MICH SCHON ÜBERRASCHT, WIE OFT MEIN NAME VON FREUNDEN ODER BEKANNTEN GERUFEN WURDE.“

## MAX GELHAAR

natürlich die Französinnen und Franzosen besonders unterstützt. Aber sie haben auch alle anderen Aktiven lautstark angefeuert.

**Ihr habt als Sportlerinnen und Sportler eine besondere Wertschätzung genossen.**

**Max Gelhaar:** Es war schon schön, mitzubekommen, dass zumindest bei solch einem großen Event ein großes Interesse am Para Sport besteht. Aber das war auch in der Vergangenheit schon so. In London war ich über das Jugendlager des Deutschen Behindertensportverbandes dabei. Und was ich da atmosphärisch, zum Beispiel bei den Schwimmwettkämpfen, erlebt habe, war schon krass.

**Von Leuten, die in Paris dabei waren, hört man, dass das Flair bei den Paralympics, gerade unter den Aktiven, ein besonderes gewesen sein soll.**

**Max Gelhaar:** Das stimmt. Aber ich würde das nicht nur auf die Paralympics beziehen. Das Miteinander unter uns Athletinnen beziehungsweise Athleten ist sicherlich eine besonders enge. Wir sind in den Wettbewerben zwar Konkurrenten, faire Konkurrenten. Aber auch Menschen, die eine persönliche Bindung zueinander aufgebaut haben. Es ist schwer zu sagen, woran das liegt. Vielleicht daran, dass wir dasselbe Handicap teilen.



**MAX GELHAAR**  
bei den Paralympics  
2024 in Paris.

Fotos: Petko Beier

**Ist das, was du in Paris erlebt hast, noch zu toppen?**

**Max Gelhaar:** Sportlich möchte ich mich weiterentwickeln bis zu den Spielen in vier Jahren in Los Angeles. Ich sage nicht, dass das dann zu Gold führt, aber ich würde in LA gerne erneut eine Medaille gewinnen.

Und ich denke, dass die Menschen in Los Angeles für eine ähnlich tolle Atmosphäre wie die Pariserinnen und Pariser sorgen können.

**INTERVIEW:** Thorsten Eisenhofer



# BUNDESLIGA-RECAP

Von Thorsten Eisenhofer

**E**s war die spannendste Saison der 1. Bitburger 0,0% Triathlon-Bundesliga seit Jahren. Jeweils drei Mannschaften bei Frauen und Männern hatten vor dem abschließenden Saisonwettkampf Anfang September in Hannover noch Chancen auf den Titel. Schlussendlich setzten sich die beiden Meisterschaftsfavoriten durch: triathlon.one Witten bei den Frauen und das HYLO Team Saar bei den Männern. Eine Wittener Mannschaft hatte zuletzt 2010 den Titel in der Triathlon-Bundesliga geholt, die Saarländer waren 2021 erstmals Deutscher Mannschaftsmeister gewesen. Doch neben dem Kampf um Meistertitel und Platzierungen, der DNA der Bundesliga, gab es viele weitere spannende Geschichten, die die höchste deutsche Triathlon-Liga in der Saison 2024 erzählt hat. Wir haben ein paar davon aufgeschrieben.

**JOHN HEILAND**

## EIN BESONDERES HEIMSPIEL

„Ich starte seit zehn Jahren in der 1. Triathlon-Bundesliga und habe immer von solch einem Moment geträumt: bei einem Heimrennen in der Bundesliga über die Ziellinie zu laufen. Für mich war es dementsprechend eine große Sache, dass die Triathlon-Bundesliga erstmals nach Dresden gekommen ist. Ich habe mir im Vorfeld viele Gedanken darüber gemacht, wie es sein wird, vor allem emotional. Aber die Realität hat dann alles übertroffen – im positiven. Durch meine Familie und Freunde, die selten an einem solchen Event teilhaben können und mich das ganze Rennen über supportet haben, ist der Wettkampf zu einem sehr besonderen geworden. Der Höhepunkt war der Zieleinlauf auf dem Theaterplatz. Da hatte ich richtig Gänsehaut. Erinnerungen daran lassen mein Herz immer noch höherschlagen.“

*John Heiland startet für das Team Weimarer Ingenieure und kommt aus dem an Dresden angrenzenden Radebeul.*

Foto: Petko Baier











Foto: Felko Beier

**HENNING SCHOLL**

## EIN BESONDERER LAUF

„Während des Bundesliga-Rennens in Dresden hat mir mein linker Schuh den Fuß so stark aufgeschauert, dass ich einfach nicht mehr mit dem Schuh auftreten konnte. Es war ärgerlich, ich hatte die Schuhe erstmals im Wettkampf getragen. Im Kopf hatte ich das Rennen schon abgehakt. Aber aufgeben kam für mich nicht in Frage. Es ging schließlich um die Teamwertung. Ich wollte die anderen Jungs nicht im Stich lassen.

Also habe ich einfach den linken Schuh ausgezogen und bin barfuß weitergelaufen. Der Schmerz beim Barfußlaufen war tatsächlich erträglicher als mit dem Schuh, obwohl es zeitweise über Kopfsteinpflaster ging, was alles andere als angenehm zu laufen ist. Obwohl es vielleicht klüger gewesen wäre, beide Schuhe auszuziehen, habe ich in dem Moment gar nicht daran gedacht.

Es war erstaunlich, wie viele positive Rückmeldungen ich nach dem Rennen bekommen habe – definitiv mehr, als wenn ich ein gutes Rennen abgeliefert hätte.“

*Henning Scholl startet in der Bundesliga für das Team Nikar Heidelberg.*

**MARC TRAUTMANN**

## EIN BESONDERER WECHSEL

„Eine solche Situation, wie die für uns sehr aufregende Stunde vor dem Rennen im Kraichgau, habe ich als Teamleiter noch nicht erlebt. Es war auf jeden Fall mega stressig – und ich war verdammt verschwitzt danach.

Einer unserer Athleten, Johannes Vogel, hatte am Hinterrad einen Platten. Das haben wir beim Einchecken gemerkt. Das ist eigentlich nichts Schlimmes, für solche Fälle haben wir Ersatzlaufräder dabei. Für den Wechsel des Hinterrades mussten wir die Kette auf das kleinste Ritzel bekommen. Dabei ist uns aufgefallen, dass die Schaltung nicht mehr schaltet. Der Akku war leer.

Ein leerer Akku der Schaltung ist auf einer Strecke wie im Kraichgau zu verschmerzen. Johannes hätte das Rennen auch durchgängig auf dem großen Blatt

bestreiten können. Es gibt auf der Strecke keine Anstiege, für die ein Wechsel auf das kleine Blatt nötig ist. Aber die Kette lag auf dem kleinen Blatt. Also mussten wir unbedingt den Akku geladen bekommen. Blöderweise hatten wir keine Powerbank und kein passendes Ladekabel dabei. Zum Glück haben uns andere Teams ausgeholfen. Von den Heidelbergern haben wir eine Powerbank bekommen, von den Münsteranern das passende Ladekabel. So konnten wir den Akku der Schaltung laden. Johannes musste dann beim ersten Wechsel nur das Kabel abziehen, bevor er sein Rad aus dem Radständer genommen hat.“

*Marc Trautmann ist früherer Bundesliga-athlet und Teamleiter des HYLO Team Saar.*



Foto: Eisenhofer



**TANJA NEUBERT**

## **EIN BESONDERER ERFOLG**

„Viele Athletinnen und Athleten träumen ihre gesamte Karriere davon, einen Bundesliga-Wettkampf zu gewinnen. 2023 hatte ich es schon zweimal auf das Podium geschafft. Daher wusste ich, dass ein Sieg für mich dieses Jahr möglich ist.

Dass es dann nicht nur einer geworden ist, sondern ich nach dem Rennen im Kraichgau auch noch den Wettbewerb in Dresden gewinnen konnte, war für mich schon ein Highlight des Jahres. Auch wenn der Sieg im Kraichgau immer einen besonderen Stellenwert für mich haben wird, weil es der erste in der Bundesliga für mich war. Es ist ein super Gefühl, ein Rennen der 1. Bundesliga zu gewinnen.

Bundesliga-Wettkämpfe machen mir immer sehr viel Spaß. Deshalb streue ich sie gerne zwischen den internationalen Rennen ein. Es ist eine schöne Abwechslung, man trifft bekannte Gesichter und Freunde, und die Stimmung ist durch den Teamgedanken eine besondere. Ich hoffe, es geht 2025 für mich in der Bundesliga genauso erfolgreich weiter.“

*Tanja Neubert startet für die SG TSV Amicitia Viernheim/Saar.*

**Bitburger 0.0%  
TRIATHLON  
BUNDESLIGA**



Foto: Petko Beier



## FABIAN KRAFT

### EIN BESONDERES JAHR

„Es ist schön, den Titel Mr. Bundesliga zu haben. Ich freue mich, die Gesamteinzelwertung gewonnen zu haben. Es ist die Belohnung für eine super Saison, das nehme ich natürlich gerne mit.“

Für mich persönlich lief das Jahr 2023 nicht gut, vor allem auch in der Bundesliga. Daher hat es mir viel bedeutet, wieder Top-Ergebnisse abzuliefern und damit einen großen Beitrag zu dem guten Abschneiden des Teams zu leisten.

Ich muss aber auch klar sagen, dass für mich der Teamerfolg in der Bundesliga immer im Vordergrund steht und dass ich sehr stolz bin, dass wir in dieser Saison mit dem DSW um den Meistertitel mitkämpfen konnten und diesen nur knapp verpasst haben.“

*Fabian Kraft vom Triathlon-Team DSW Darmstadt hat erstmals die Gesamt-Einzelwertung der Triathlon-Bundesliga gewonnen.*



Foto: Petko Beier

## AVA MARTHA BRAMBIER

### EINE BESONDERE PREMIERE



Foto: Adil Kohr

„Es war eine große Ehre, in solch einem starken Start-erinnenfeld wie in Hannover meine Premiere in der 1. Triathlon-Bundesliga zu geben. Ich war mit Athletinnen wie Laura Lindemann in einem Rennen, die kurz zuvor bei den Olympischen Spielen Gold in der Mixed Relay gewonnen hat. Für diese Erfahrung bin ich sehr dankbar. Der Wettkampf wird mir immer als besonderer in Erinnerung bleiben.“

Ich war vor dem Rennen sehr aufgeregt. Aber ich habe mich trotz des hohen Leistungsniveaus mit Rang 35 ganz gut geschlagen. Ich bin sehr zufrieden mit meiner Platzierung und glücklich, meinen Beitrag zu Rang acht mit dem Team geleistet zu haben. Das Rennen hat auf jeden Fall Lust auf mehr gemacht. Ich freue mich, im kommenden Jahr weitere Rennen für Bad Orb in der Bundesliga folgen zu lassen.“

*Ava Martha Brambier vom Team Bad Orb – Gesund im Spessart ist in Hannover erstmals in der Triathlon-Bundesliga gestartet.*



LUCIE KAMMER

## EINE BESONDERE BEZIEHUNG

„Für mich macht die Bundesliga aus, dass die Rennwochenenden immer sehr ähnlich sind - man reist als Team an, verbringt ein ganzes Wochenende zusammen, das Rennen dauert etwa eine Stunde - und zugleich doch komplett unterschiedlich. Denn man weiß im Vorfeld nie, wie das Wochenende läuft, wie es sich entwickelt. Es sind immer besondere Momente im Jahr, auf die ich mich freue, vor allem, weil wir den Teamgedanken leben. Wir gehen zusammen an den Start, sind vor und nach dem Wettkampf zusammen und füreinander da. Die Stimmung ist immer gut, wir haben Spaß miteinander. Rennen, in denen etwas schief gegangen ist, haben uns immer noch mehr zusammengeschweißt.“

Lucie Kammer vom Triathlon Team DSW Darmstadt hat 22 Rennen in Folge in der 1. Triathlon-Bundesliga absolviert.

Bitburger 0.0%  
TRIATHLON  
BUNDESLIGA



Foto: Silas Stein



## VERBANDSTAG: WÜRDIGUNG, NEU- BESETZUNG UND WEICHENSTEL- LUNGEN FÜR DEN SCHULSPORT

HÄUSSLEIN MIT PROF. DR.  
MARTIN ENGELHARDT



Foto: DTU/Oliver Kraus

Im Rahmen des Verbandstages in Stuttgart hat das Präsidium der Deutschen Triathlon Union (DTU) das langjährige Präsidiumsmitglied Reinhold Häußlein feierlich verabschiedet. Häußlein, der sich über Jahre hinweg als Vize-Präsident Leistungssport entschlossen und mit viel Leidenschaft und Herz für die Elite als auch den Nachwuchs engagiert hat, hat seine Aufgaben

nach 14-jähriger Amtszeit offiziell zum 3. November niedergelegt. Ihm folgt Simon Weißenfels.

Außerdem wurde der Haushalt 2025, der eine niedrige sechsstellige Summe zur Förderung der Schulsports beinhaltet. Dank der Unterstützung durch General-sponsor SUZUKI kann das Projekt „TRIaktivisten“ fortgeführt werden, im Rahmen

dessen die Landesverbände bei der DTU finanzielle Mittel für die Einrichtung einer Schulsportbeauftragten-Stelle beantragen können.

**>> Mehr erfahren**

## STARTPASS SEIT ANFANG NOVEMBER BEANTRAGBAR

Alle, die bisher noch keinen DTU Startpass haben oder den Verein wechseln, können jetzt ihren Startpass für 2025 beantragen. Die Verlängerung eines bereits vorhandenen Startpasses erfolgt automatisch. Alles weiteren Informationen rund um den DTU Basis-Startpass als auch den DTU Premium-Startpass stehen online zur Verfügung.

**>> Mehr zum Startpass**

## STARTPASS- UMFRAGE

Apropos Startpass: Deine Meinung ist gefragt! Gemeinsam mit ihrem Versicherungspartner LVM hat die DTU 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! Die Umfrage läuft bis zum 30. November 2024.

**>> Zur Umfrage**

## ROSTOCK SIEGT BEI JTFO-FINALE IN BERLIN

Auch in diesem Jahr hat das Triathlon-Bundesfinale des Schulsportwettbewerbs „Jugend trainiert für Olympia & Paralympics“ in der Hauptstadt stattgefunden. Und auch in diesem Jahr ging der Sieg nach Mecklenburg-Vorpommern, allerdings nicht mehr an das Sportgymnasium Neubrandenburg, den Seriensieger der vergangenen drei Jahre, sondern an die CJD Christopherusschule Rostock.

**>> Mehr erfahren**





## DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN FÜR 2025 VERGEBEN

Die Deutsche Triathlon Union (DTU) hat die Deutschen Meisterschaften für 2025 vergeben. Zwischen Ende März und Ende September nächsten Jahres warten auf die Triathletinnen und Triathleten sowie die Ausdauermerkmehrkampfsportlerinnen und -sportler in Deutschland spannende Wettbewerbe. **>> Mehr dazu hier**

Foto: DTU/Raphael Schmitt

## EURE GESCHICHTEN

Uschi Schäfer macht Triathlon-Geschichte erlebbar. Seit 1983 aktiv, hat sie nicht nur die sportliche und technologische Entwicklung der Sportart hautnah miterlebt. Die 75-Jährige hat auch einige Anekdoten aus einem bewegten Triathlon-Leben zu berichten. Was? Das erfahrt ihr online auf **>> Eure Geschichten**

Du hast auch eine spannende, kuriose oder inspirierende Geschichte aus deinem Triathlonleben zu erzählen? Dann schreibe uns eine E-Mail an **>> [medien@triathlon-deutschland.de](mailto:medien@triathlon-deutschland.de)** oder eine Direct Message über die Sozialen Netzwerke.

## GRAND FINAL

Mit einer Silbermedaille und einem knapp verpassten WM-Podium ist das Grand Final der World Triathlon Championship Serie zu Ende gegangen. Während die U23-Staffel (Jan Diener, Julia Bröcker, Henry Graf und Jule Behrens) als Mixed-Relay-Titelverteidiger nur um wenige Sekunden an einer erneuten Gold-Medaille vorbeischrämte und Silber holte, verpasste Lisa Tertsch die Top-3 der Saisonwertung hauchdünn. Rang sieben im letzten WTCS-Rennen bedeutete Platz vier im Abschlussranking.

**>> Mehr zu den Rennen in Torremolinos**

## DANKE REINHOLD

Reinhold Häublein hat sein Amt des Vizepräsidenten Leistungssport abgegeben. Der 75-Jährige, Ende der 90er Jahre auch Bundestrainer Elite, hat diesen Posten 14 Jahre lang ausgeübt. Mit dem Schwaben verlässt ein Triathlon-Urgestein die DTU.

**>> Eine Würdigung**



# BEANTRAGE JETZT DEINEN STARTPASS 2025

## Deine Vorteile:

- Exklusive Angebote unserer Partner
- Ganzjahres-Startberechtigung (Wegfall der Tageslizenz-Pflicht)
- Unfallversicherung bei privater Ausübung des Triathlonsports
- Subsidiäre Haftpflicht- und Rechtsschutzversicherung bei privater Ausübung des Triathlonsports
- Schutz aus Sportversicherungsvertrag des LSB/LSV
- Teilnahmevoraussetzung für nationale Liga-Wettbewerbe\*
- Teilnahmevoraussetzung für nationale Meisterschaften\*
- Teilnahmevoraussetzung für internationale Meisterschaften\*

\* vorausgesetzt erfüllter sportlicher Qualifikationsnormen



## Zusätzliche Vorteile des DTU Premium-Startpasses

- Startplatz-Rücktrittskostenversicherung für Triathlon-Veranstaltungen
- Reisegepäckversicherung (bei Triathlon bezogenen Reisen)
- Reiserücktrittskostenversicherung (bei Triathlon bezogenen Reisen)
- 5% Ermäßigung auf DTU Aus- und Fortbildungen
- 5 Euro des Verkaufspreises gehen direkt an die Deutsche Triathlonjugend e.V.

Weitere Informationen unter  
[www.triathlondeutschland.de/startpass](http://www.triathlondeutschland.de/startpass)





# FÜR HÖCHST- LEISTUNGEN IN DER KÄLTE

Sei bereit für Training bei jedem Wetter und zeige dem Winter die kalte Schulter.

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





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

## ALESSA REINER NEUE SPORTREFERENTIN DES BWTV

**BADEN-WÜRTTEMBERG.** Der BWTv hat eine neue Sportreferentin. Alessa Reiner aus Freiburg folgt auf Johannes Fröhlinger, der nach knapp vier Jahren als Trainer zu einem Profi-Radsportteam wechselt. Die Triathlonkarriere der neuen BWTv-Sportreferentin startete Anfang der 2000er Jahre im baden-württembergischen Nachwuchscup. Über die Landesliga, die Regionalliga Nord und die 2. Bundesliga schaffte die gebürtige Ravensburgerin es 2024 mit dem Tri-Team Freiburg in die 1. Triathlon-Bundesliga. Bereits in der Jugend absolvierte die 30-Jährige beim BWTv die Assistenztrainerausbildung sowie die Ausbildung zur C-Trainerin Leistungssport. Es folgten ein Bachelor- und Masterstudium der Sportwissenschaft in Würzburg und Göttingen; nebenbei war sie stets in ihren jeweiligen Triathlonvereinen als Trainerin unterstützend tätig.

Seit 1. Oktober ist Alessa Reiner am Landesleistungszentrum in Freiburg tätig, unterstützt dort die Landestrainer beim Training und kümmert sich als Sportreferentin um organisatorische Aufgaben rund um den Leistungssport im BWTv.



ALESSA REINER

Foto: Tim Schindwein

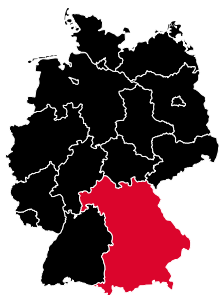
## MIXED-LIGA IN 2025 GEPLANT

**BADEN-WÜRTTEMBERG.** Der BWTv plant für 2025 die Einführung einer Mixed-Liga und will damit erreichen, dass kleinere Vereine mit dünner Personaldecke durch den gemeinsamen Start von Frauen und Männern ein Team stellen können. Das Konzept sieht vor, dass grundsätzlich die Regelungen aus den Landesligen gelten, also der Wertungsmodus „3 aus 4“ (vier

Aktive starten, die schnellsten drei werden gewertet). Windschattenfahren ist, außer bei Sonderformaten, freigegeben. Besonderheit ist, dass unter den drei Gewerteten zwei verschiedene Geschlechter sein müssen.

Weitere Infos auf der >> [Website](http://www.bwtv.de)





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

## BTV-VERBANDSTAG MIT THEMENTAG AM 11. NOVEMBER IN INGOLSTADT

**BAYERN.** Am 9. November 2024 findet der Verbandstag des BTV in Ingolstadt statt. Wie im vergangenen Jahr ist der Verbandstag eingebettet in einen Thementag, der insbesondere Vereinsvertreterinnen und -vertretern sowie Veranstaltern, aber auch allen Interessierten neue Impulse für ihre Arbeit geben soll. Das gesamte Programm und die spannenden Themen gibt es auf der Website.

>> **Mehr zum Verbandstag**



Foto: Guntram Rudolph

**IN MEHREREN TALK-RUNDEN**  
mit prominenten Gästen wurde  
über Triathlon damals, heute  
und in der Zukunft gesprochen.



Foto: Guntram Rudolph

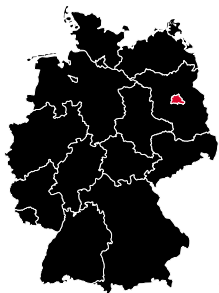
## JUBILÄUM: 40 JAHRE TRIATHLON IN BAYERN

**BAYERN.** Was bereits in den frühen 80er-Jahren mit den ersten Wettkämpfen auf bayerischem Boden begann, entwickelte sich rasch zu einer Erfolgsgeschichte. Seit nunmehr 40 Jahren ist Triathlon in Bayern zuhause. Der BTV, gegründet 1984, begleitet diese Entwicklung seither. Gemeinsam mit dem Landkreis und der Stadt Roth, dem Challenge Roth und den weiteren lokalen Triathlon-Veranstaltungen und engagierten Vereinen wurde das Jubiläum bei einem Festakt in Roth begangen. Die Anfänge des Triathlon-Sports waren bescheiden: Nur eine

Handvoll Athletinnen und Athleten stellten sich der Herausforderung, Schwimmen, Radfahren und Laufen in einem Wettkampf zu vereinen. Doch das Interesse wuchs schnell, auch dank des herausragenden Engagements zunächst einzelner Visionäre und später vieler meist ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer. Bereits in den 1980er-Jahren wurden so in Bayern die ersten Titelkämpfe ausgetragen. Heute zählt der Triathlon in Bayern zu den erfolgreichsten Ausdauersportarten. Tausende von Athletinnen und Athleten, von den Hobbysportlerinnen und -sportlern

bis zu den Profis, nehmen an den zahlreichen Wettkämpfen teil. Ein ausführlicher Rückblick auf 40 Jahre Triathlon in Bayern steht ab Dezember auf der Website des BTV zur Verfügung. Dank des Einsatzes vieler Ehrenamtlicher, der Begeisterung der Aktiven und der Unterstützung der bayerischen Sportgemeinschaft steht der Triathlon auch in Zukunft vor einer spannenden Entwicklung. Lasst uns diese gemeinsam gestalten.





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

## DTU JUGENDCUP 2024

**BERLIN.** Bei den Deutschen Meisterschaften der Jugend und Juniorinnen/Junioren in Jena konnte die Berliner Triathlon Union mit Platz drei in der Jugend B durch Dominik Eiswirth (BSV Friesen) die erfolgreiche Jugendcup-Saison abrunden.

Erfreulich waren auch der Sieg von Jonathan Friedenstab im Wettbewerb der Schüler A (außerhalb des Jugendcups) sowie das Jugendcup-Debüt von Vitus Thieke (beide BSV Friesen) auf Platz 14 in der Jugend A.

Aufgrund der guten Ergebnisse im DTU Jugendcup ist die Liste des Landeskaders 2025 bereits jetzt schon deutlich länger ist

als die diesjährige. Hervorzuheben sind zudem die Top-Platzierungen unserer Jugend B-Startenden, die nicht nur insgesamt zwei Tagessiege und drei weitere Podestplatzierungen, sondern auch drei Podestplatzierungen in der Gesamtwertung des Jugendcups nach Berlin holen konnten. Wilhelm Saborrosch (TuS Neukölln - Bild links) belegte Platz zwei in der Gesamtwertung der Jugend B männlich, nur einen Punkt dahinter sicherte sich Dominik Eiswirth (Bild rechts) mit seinem dritten Platz in Jena auch den dritten Platz

der Gesamtwertung. Krankheitsbedingt in Jena im Einzel nicht am Start war Ellie Glieneke (BSV Friesen - Bild Mitte), die somit um ihre Gesamtplatzierung noch einmal zittern musste. Aber auch hier reichten die hervorragenden Platzierungen der ersten drei Wettkämpfe für Platz drei der Gesamtwertung.



Foto: Kristin Rutz

## BERLINMAN 2024

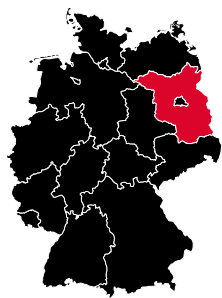
**BERLIN.** Die 17. Auflage des Klassikers am Wannsee war sehr herausfordernd für die veranstaltenden Weltraumjogger, von denen sich die Hauptorganisatoren Hajo Tischer, Olli Büttel und Sven Alex nach erfolgreicher Umsetzung verabschiedeten. Denn aufgrund von behördlichen Auflagen der Forstbetriebe startete der BerlinMan über die Mitteldistanz auf nahezu neuen

Strecken. Lediglich das Schwimmen war wie üblich mit 2,2 Kilometern Standard. Eine verkürzte Radstrecke von 69 Kilometern und eine veränderte Laufstrecke mit 5 Runden à 4 Kilometern führten zu den bis dato schnellsten Siegeszeiten mit 4:11 Stunden bei den Frauen durch Chantal Jäger (TVB09) und 3:27 Stunden bei den Männern durch Simon Wendlandt (BSV

Friesen). Am 7. September trugen sich zudem Nils Makowski (SCC) und Mira Radtke (SG Schöneberg) in die Siegerlisten ein. Insgesamt 70 Jugendliche im Ziel beim MiniMan und eine Gesamt-Teilnehmendenzahl von 1.100 rundeten das Bild ab.



Foto: BTU



Brandenburgischer  
Triathlon Bund

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

**BRANDENBURG.** Beim „Olympischen und Paralympischen Empfang“, zu dem Ministerpräsident Dr. Dietmar Woidke gemeinsam mit dem Landessportbund Brandenburg sowie der Sporthilfe Brandenburg nach Potsdam eingeladen hatte, ehrten hunderte geladene Gäste aus Sport, Politik, Wirtschaft und Gesellschaft die Sportlerinnen und Sportler sowie Trainerinnen und Trainer.

Woidke zeigte sich beeindruckt von den Leistungen der Aktiven auf der größten Bühne des Sports. Er betonte in Richtung der Aktiven: „Ihr habt in Paris hervorragende Leistungen erbracht. Ihr habt unser Land hervorragend als Botschafterinnen und Botschafter vertreten. Eure Bilanz ist richtig gut. Ihr könnt stolz auf euch sein. Das Sportland Brandenburg ist es auch.“

LSB-Präsident Hegenbart strich zudem die Bedeutung der Brandenburger Erfolge in Paris hervor. „Wenn man sieht, dass wir sowohl im olympischen als auch im paralympischen Bereich an rund einem Viertel der deutschen Goldmedaillen beteiligt waren, ist das für unser vergleichsweise kleines Bundesland schon herausragend.“ Und er betonte: „Das beweist, dass wir hier im Sportland auf einem richtig guten Weg sind. Das Brandenburger System mit seinen gut abgestimmten und engen Verbindungen zwischen Stützpunkten, Trainerinnen und Trainern sowie Aktiven hat dabei eine entscheidende Rolle gespielt.“

## BRANDENBURGISCHE OLYMPIONIKINNEN UND OLYMPIONIKEN GEEHRT



LAURA LINDEMANN (rechts) mit Margarita Kolosov  
(4. Platz Rhythmische Sportgymnastik)

Foto: Merle Golin

### KADER- UND TALENTSICHTUNG

**BRANDENBURG.** Am Sonntag, 10. November 2024, findet in Cottbus die nächste Kader- beziehungsweise Talentsichtung statt. Treffpunkt ist für alle Athletinnen und Athleten sowie Trainerinnen und Trainer um 7:30 Uhr vor der Lagune Cottbus. Es folgt eine kurze Begrüßung und im Anschluss das Einschwimmen. Um 8:30 Uhr beginnen die offiziellen Schwimmüberprüfungen (25m Bahn). Geplantes Ende ist 11:00 Uhr.

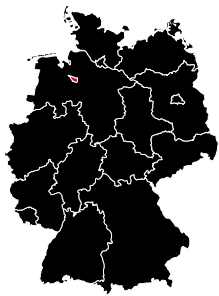
Es besteht in der Mittagspause die Möglichkeit, für alle Aktiven, Betreuenden so-

wie Trainerinnen und Trainer in der Mensa des Ludwig-Leichhardt-Gymnasiums eine warme Mahlzeit zu sich zu nehmen. Der Unkostenbeitrag hierfür beträgt ca. 5,00€ pro Person. Voranmeldung nötig. Um 13:00 Uhr ist Treffpunkt im Sportzentrum – vor der Leichtathletikhalle. Hier werden ab 13:30 Uhr die Athletik- und Laufüberprüfung absolviert.

#### Kontakt/Anmeldung:

>> [leistungssportwart@btb-triathlon.de](mailto:leistungssportwart@btb-triathlon.de)





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

## EINHORN-TRIATHLON UND GEWOBA CITY TRIATHLON REKORDVERANSTALTUNGEN

**BREMEN.** Der Einhorn-Triathlon am 9. Juni am Stadtwaldsee und der 12. GEWOBA City Triathlon am 11. August 2024 waren in allen Bereichen Rekordveranstaltungen. Ausgebuchte Startplätze, eine große Anzahl von Zuschauenden und zufriedene Helferinnen und Helfern sowie Organisatoren. Aus diesem Grund wird bereits jetzt an Optimierungen gefeilt. So sind für den GEWOBA City Triathlon Erweiterungen der Stellflächen und Verbesserungen in

den Abläufen geplant, um dem großen Interesse gerecht zu werden. Dennoch wird gebeten, sich rechtzeitig für beide nächstjährigen Veranstaltungen anzumelden, um den jeweiligen Veranstaltenden mehr Planungssicherheit zu geben. Inwiefern erneut ein Staffelpjekt ähnlich dem, das anlässlich des 100jährigen Jubiläums der GEWOBA initiiert wurde, umgesetzt wird, ist offen. Diesen Sommer wurden 15 Staffelpätze für „Blind-Date-Staffel-Teams“ verlost. Drei einander

zugeloste Personen bildeten ein Team und absolvierten gemeinsam den Staffeltiathlon, wobei von jeder Person eine Teildisziplin absolviert wurde – alles unter dem Motto, eine einzigartige Erfahrung zu sammeln. Allerdings ist schon jetzt klar: 2025 bringt erstmals die Möglichkeit, die Olympische Distanz als Staffel zu absolvieren. Anmeldungen für alle Wettbewerbe sind unter <https://citytriathlonbremen.de> ab sofort möglich.



Foto: Bernd Remmes

### SIGERINNEN UND SIEGER

**Die Bremer Landesmeisterinnen und Landesmeister sind:**

#### Sprint:

Camilla Zaage (Triathlöwen Bremen) und Marco Solari (SV Bremen 10)

#### Olympische Distanz:

Tanja Elmers (Triathlöwen Bremen) und Sven Zabel (Triathlon Club Bremen)

### TRIATHLONTAG EIN GROSSER ERFOLG

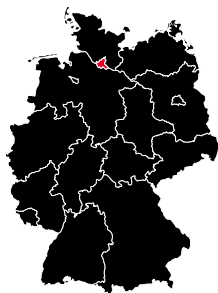
**BREMEN.** Der Triathlontag war ein voller Erfolg. Nachmittags waren über 70 Sportlerinnen und Sportler beim Schwimmwettkampf 100X100 im Wasser, ab 18.25 Uhr gab es den Livestream zum Ironman auf Hawaii auf der Großleinwand zu sehen, und parallel fand der Indoor Triathlon für Junge und Alte, Große und Kleine sowie Anfänger und Erfahrene statt. Beim Empfang des

Bremer Triathlon Verbandes wurden die Landesmeisterinnen und Landesmeister geehrt. Die Siegerinnen und Sieger des Indoor Triathlon konnten sich eine Urkunde und einen kleinen Sachpreis abholen. So waren am Ende alle, die Bremer Bäder, die beteiligten Vereine, die Organisatoren von SWIM 100X100 und nicht zuletzt der Bremer Triathlonverband hochzufrieden.





**OHNE SIE LÄUFT NICHTS**



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

**HAMBURG.** Volunteers sind unverzichtbar. Am Schwimmstart, beim Wasserausstieg, als Streckenposten, bei der Verpflegung, der Startunterlagenausgabe oder an einer der vielen anderen Stellen sind freiwillige Helferinnen und Helfer im Einsatz. Sie machen eine Veranstaltung erst möglich. Ihnen gilt der Dank der Veranstalterinnen und Veranstalter sowie der Teilnehmenden. So auch der einiger Amateure, die beim SUZUKI World Triathlon Hamburg powered by HAMBURG WASSER nach dem

Schwimmen schon ganz schön außer Atem waren. Mit Freude wurde die Hand, die ihnen beim Wasserausstieg auf dem Rathausmarkt entgegengestreckt wurde, entgegengenommen. Zudem gab es viele aufmunternde Worte der Volunteers. Das zauberte nicht selten ein Lächeln in die sonst angestrenzten Gesichter. Für ein Highlight sorgten aber zwei Triathleten, die nach ihrem Zieldurchlauf noch einmal an den Wasserausstieg hinunterkamen, um sich zu bedanken.

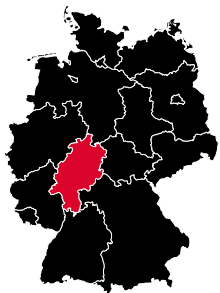
## KIDS ON TRACK

**HAMBURG.** Es war ein echtes Triathlon-Fest. Über 3.000 Schülerinnen und Schüler von 74 Hamburger Schulen haben den SUZUKI KidsTriathlon 2024 zusammen mit ihren Lehrerinnen und Lehrern sowie zahlreichen Eltern zu einem wahren Sport-Spektakel gemacht. Im Hamburger Stadtpark legten sich am ersten Tag die etwa 1.250 Dritt- sowie Viertklässlerinnen und -klässler über 50 Meter Schwimmen, 2 Kilometer Radfahren und 500 Meter Laufen

mächtig ins Zeug. Dabei stand vor allem der Mitmachgedanke und die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Daher ist auch die Schulwertung eine Mischung aus Finishern und individuellen Leistungen. Hier war die Schule an der Islandstraße einmal mehr nicht zu schlagen. Noch voller wurden die Startblöcke am darauffolgenden Tag dank 1.800 Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen fünf bis zwölf. Für sie wurden die Teilstrecken

auf 100 Meter Schwimmen, 4 Kilometer Radfahren und 1.000 Meter Laufen verlängert. Mitorganisator Frederik Tychsen freute sich über die rege Teilnahme: „Die Kinder haben nach Corona wieder Lust auf Sport und Bewegung.“ Die eifrigsten Sammlerinnen und Sammler kamen aus dem Süderelberaum. Die Stadtteilschule Fischbek-Falkenberg gewann gleich fünf Goldmedaillen.





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

**HESSEN.** „Ich freue mich, dass ihr zu unserer ersten Hessisch Night da seid und mit uns vor allem die Geschichte des Hessischen Triathlon Verbandes feiert“, begrüßte HTV-Präsidentin Katja Schneider. Die Tribüne in der Niddahalle in Frankfurt-Nied bot ausreichend Sitzgelegenheiten für die eingeladenen Landesmeister, Deutschen Meister, Europa-, Weltmeister, Ligasiegerteams, Gründungsmitglieder und Special Guests. Zudem wurden Tickets im freien Verkauf erworben, denn: Jeder konnte bei der Veranstaltung, durch die TV-Moderator Markus Philipp mit kurzweiligen und spannenden Talk-Runden mitfeiern.

#### Gründung 1984

1984 wurde der Verband gegründet, ein Jahr vor der Entstehung der DTU. Christian Hildebrandt, der erste hessische Präsident, Dieter Bremer, der die Verbandsgründung damals gepusht hatte, und DTU Präsident Prof. Dr. Martin Engelhardt gaben in der „Präsidentenrunde“ interessante Einblicke zu den Anfängen des organisierten Triathlonsports in Hessen. „1983 habe ich in Bad Arolsen beim ersten Twisteseetriathlon mitgemacht“, erzählte Hildebrandt. Ganz neu sei die Sportart damals gewesen, als Sportart der Spinner und Verrückten sei sie bezeichnet worden. „Uns war wichtig, dass die Sportart in den DOSB aufgenommen wird“, ergänzten Bremer und Engelhardt. Die erste HTV-Geschäftsstelle befand sich im Haus von Bremer in Pfungstadt. 1992 fand die

# DER HTV HAT GEFEIERT

**1984 wurde der Hessische Triathlon Verband gegründet. Am 26. Oktober feierte Triathlonhessen sein 40-jähriges Jubiläum.**

erste Studierenden-Weltmeisterschaft überhaupt statt, in Darmstadt, wiederum initiiert von Bremer, der an der Universität Dozent war.

#### Ehrungen Höhepunkt des Abends

Höhepunkt des Abends waren die Ehrungen der sportlichen Erfolge. Etliche Flaschen Heil-Apfelglühwein, versehen mit dem HTV-Logo, wechselten den Besitzer. Eine spannende Talkrunde mit dem ehemaligen Semi-Profi Jochen Basting, Altersklassen-Weltmeisterin Nicole Best, dem Nachwuchstrainer des Jahres 2021, Benjamin Knoblauch, und den beiden hessischen Elite-Sportlerinnen Annika Koch und Jule Behrens rundete den Abend ab. Annika Koch lebt und trainiert am Stützpunkt Saarbrücken und wurde in diesem Jahr Weltmeisterin in der Mixed Relay sowie Deutsche Meisterin der Elite. „Gerne hätte ich auch in der WTCS einen Podiumsplatz erreicht“, sagte Koch und fügte an „Aber das war dieses Jahr nicht drin.“ Die in Potsdam lebende Behrens, die im Sommer 2023 nach einem schweren Radunfall in Livigno haarscharf an einer Lähmung vorbeigeschlittert ist, konnte entgegen der ersten medizinischen Prognose bereits in diesem Jahr wieder ins Renngeschehen eingreifen und wurde ins andalusische Torremolinos U23-Vize-Weltmeisterin in der Mixed Relay.



#### IMPRESSIONEN

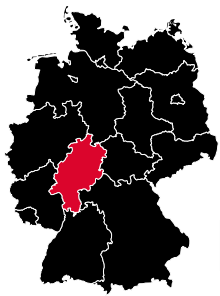
von der Jubiläumsfeier in Frankfurt-Nied

Fotos: Ingo Kutsche









HESSISCHER  
TRIATHLON  
VERBAND **htv**

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

## TRIATHLONBEGEISTERTE SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER GESUCHT

**HESEN.** Benjamin Friedrich ist seit dem 26. August Sportlehrer an der Heinrich-von-Kleist-Schule Eschborn. Er integriert das Triathlon- und Schwimmtraining für leistungsorientierte Jugendliche in den Schulalltag. Die Heinrich-von-Kleist-Schule in Eschborn ist eine integrierte Gesamtschule mit sportlichem Schwerpunkt und gymnasialer Oberstufe.

>> [Weitere Informationen](#)



**BENJAMIN FRIEDRICH**

ist seit 26. August Sportlehrer an der Heinrich-von-Kleist-Schule Eschborn.

Foto Jens Kleinert

## HTV-VERBANDSTAG AM 17. NOVEMBER

**HESEN.** Der HTV-Verbandstag findet am 17. November in Eschborn statt. Die Vereine registrieren ihre Delegierten bitte bis zum 15. November.

>> [Weitere Informationen](#)



**PLENUM**

Der Verbandstag 2022 mit Prof. Dr. Martin Engelhardt.

Foto Tanja Weber

## STANDORTBESTIMMUNG ERSTMALS ZUM SAISONENDE

**HESEN.** Die HTV-Standortbestimmung für leistungsorientierte Nachwuchsathletinnen und -athleten hat am Sonntag, 21. September, in Fulda stattgefunden. Knapp 70 Teilnehmende sind dazu in die Rhön gefahren.

>> [Weiterlesen](#)

## FLOSSBAU AM GUCKAISEE

**HESEN.** Das HTV-Winners Camp hat vom 20. bis zum 22. September in der Rhön stattgefunden.

>> [Weiterlesen](#)

## C-TRAINER-AUSBILDUNG 2024 GESTARTET

**HESEN.** 24 angehende C-Trainerinnen und -Trainer nehmen derzeit an der DOSB-Lizenz-Ausbildung teil. Abgeschlossen ist der Kurs am 23. November mit der Prüfungsklausur.

>> [Weiterlesen](#)





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

## CJD CHRISTOPHERUSSCHULE ROSTOCK GEWINNT „JUGEND TRAINIERT“

**MECKLENBURG-VORPOMMERN.** Die CJD Christopherusschule Rostock hat in Berlin das Triathlon-Bundesfinale von „Jugend trainiert für Olympia & Paralympics“ gewonnen. Nach der Aufsummierung der Einzelentscheidungen am ersten Tag lag man nur 19 Sekunden vor der Bremer Oberschule, die den Abstand beim ersten Staffellenrennen an Tag 2 sogar auf sieben Sekunden minimieren konnte, ehe die zweite Staffel der Rostocker den Vorsprung wieder ausdehnen und den Sieg nach Hause bringen konnte. Der Glückwunsch geht an alle teilnehmenden Schülerinnen und Schüler, Trainerinnen und Trainer sowie Lehrkräfte.

## THOMAS WINKELMANN HOLT EUROPAMEISTERTITEL

**MECKLENBURG-VORPOMMERN.** Thomas Winkelmann von der TG triZack Rostock hat Ende September im französischen Vichy den Europameistertitel der AK 40 über die Sprintdistanz erkämpft. Er konnte sich zunächst mit der schnellsten Schwimmzeit mit dem Briten Scott Wardmann vom Rest des Feldes absetzen, diesen dann mit der wiederum schnellsten Laufzeit des Tages distanzieren und nach 59:49 Minuten als Titelträger 2024 über die Ziellinie laufen.

Fotos: neu.sw Centertriathlon



## 2. NEU.SW CENTER-TRIATHLON BEENDET SCHÜLERCUP MV



**MECKLENBURG-VORPOMMERN.** Ende September fand in der Neubrandenburger Schwimmhalle und am Bethaniencenter bei hervorragenden Bedingungen der 2.neu.sw Centertriathlon statt. Der Nachwuchstriathlon richtete sich an die Altersklassen zwischen sechs und 13 Jahren. Die Siege gingen an Greta Witt und Theodor Siemund (SchD, beide SCN), Tilda Huth und Malte Bernecker (SchC, beide FIK0), Karla Huth und August Schult (SchB, Fiko

und SCN), sowie Polly Vierhufe und Karlos Kamp (SchA, beide SCN). Zudem brachte der Wettkampf auch die Entscheidung im Schülercup MV. Über den Siegerpokal und einen 50 Euro Einkaufsgutschein konnten sich nach der Saison 2024 Tilda Huth und Malte Bernecker (SchC), Karla Huth und August Schult (SchB), sowie Polly Vierhufe und Len Gonzalez-Hoedtker (SchA) freuen.





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



## TVN BROSCHÜRE – WIE GEHT EIGENTLICH TRIATHLON?

**NIEDERSACHSEN.** Schwimmen, Rad fahren, laufen – das können doch eigentlich alle! Das heißt aber noch lange nicht, dass man Triathletin oder Triathlet ist. Dabei gibt es nämlich einiges zu beachten. Man muss nicht nur trainieren, die eigenen Kräfte richtig einzuteilen, sondern auch, wie man sich ordnungsgemäß in den Wechselzonen verhält, wenn man vom Schwimmen aufs Fahrrad steigt und dies dann später wieder abstellt, wenn es ans abschließende Laufen geht. Oder man macht es zu dritt: alle Aktiven je eine Disziplin. Wie diese Abfolge kinderleicht von statten geht, hat Hilke Wach aus Wolfenbüttel für den TVN aufgeschrieben und für eine junge Zielgruppe illustriert. Die 36-Seiten-starke Broschüre gibt es kostenlos überall bei eurem Heimatverein in Niedersachsen oder über [info@triathlon-niedersachsen.de](mailto:info@triathlon-niedersachsen.de). Triathlon macht voll viel Spaß!



Foto: Mine Bolz

## SAISONFINALE DER TOL, TLL UND TVL MIX LIGA

**NIEDERSACHSEN.** Wir bedanken uns für eure Teilnahme an unseren Ligen und freuen uns schon jetzt auf eine tolle Saison 2025.

>> [Berichte zu den Ligen](#)



Foto: TVN

## TVN AKADEMIE ANGEBOTE AUS- UND FORTBILDUNG 2025

**08.02.2025**

Kampfrichterfortbildung (LSB Hannover)

**28.02.2025**

Leistungssportkonferenz (LSB Hannover)

**08.03.-09.03.2025**

Kampfrichterausbildung Level 1 und 2 (LSB Hannover)

**14.03.-16.03.2025**

Trainer C Ausbildung Teil 2 (Abschlusswochenende)

nur in Verbindung mit Teil 1 der Ausbildung

**11.04.-17.04.2025**

Triathlonerlebniscamp (Akademie Clausthal-Zellerfeld)

**02.06.-06.06.2025**

Ausbildung zum Schulsportassistenten (Schule Am Dobrock)

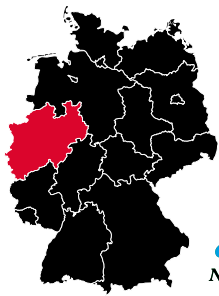
Weitere Termine für 2025 werden in Kürze auf unserer Webseite veröffentlicht.

>> [Hier geht es zur TVN Akademie](#)

## Keine Termine mehr verpassen und für unseren Newsletter anmelden

Über unseren Newsletter erhaltet ihr aktuelle Termine unserer Angebote im Aus- und Fortbildungsbereich sowie wichtige und nützliche Informationen rund um den Startpass und allgemeine Verbandsthemen.

>> [Zur Newsletter-Anmeldung](#)



**NRWTV**  
NORDRHEIN-  
WESTFÄLISCHER  
TRIATHLON-  
VERBAND E.V.

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

## LASSE LÜHRS VON DEN SSF BONN IST OLYMPIASIEGER

**NORDRHEIN-WESTFALEN.** Den Traum von Olympia hat er sich erfüllt und diesen auch noch mit der Goldmedaille in der Team Relay gekrönt: >> **Lasse Lührs**, Wahl-Bonner, darf sich nach den Olympischen Spielen in

Paris „Olympiasieger“ nennen, ein Titel für die Ewigkeit. Das Einzelrennen lief nicht ganz nach Plan, aber die Bedingungen an der Seine waren auch erschwert. Letztlich kam er auf Platz 21 ins Ziel.

Ebenfalls in Paris gestartet ist >> **Elke van Engelen**, die am Stützpunkt Essen mittrainiert. Die Para-Athletin kam in ihrer Startklasse PTS4 (mäßige Bewegungseinschränkungen) auf Platz zehn.

## LIGA-SAISON 2024 MIT MEHR ALS VIER MONATEN TOLLEM SPORT

**NORDRHEIN-WESTFALEN.** Vom 5. Mai (Alsdorf) bis zum 15. September (Ratingen) duellierten sich die NRW-Vereinsmannschaften in den 14 Ligen des Verbandes. Der Verband bedankt sich bei allen beteiligten Teams, Betreuenden und den vielen Veranstaltern. Glückwünsche gehen an die Ligen-Champions und die Aufstiegsmannschaften, aufmunternde Worte an die Kader, die in 2025 in einer unteren Liga den direkten Wiederaufstieg anpeilen. Das Liga-System des NRW verlassen Richtung 2. Bundesliga die Frauen und Männer des 1. Tri Team Gütersloh.

>> **Mehr Informationen**

## ZWEI TITEL UND VIER VIZE-TITEL BEI DER NACHWUCHS-DM

**NORDRHEIN-WESTFALEN.** Zum Saisonfinale in Jena präsentierte sich der Kader des NRWTV bei der DM Jugend sowie Juniorinnen und Junioren als starkes Team. Nora Lanzerath vom TV Goch holte sich den Titel in der A-Jugend, Teamkollege Hannes Wolf wurde Vize-Meister in der B-Jugend. Hinzu kamen einmal Gold und zwei Mal Silber in den Teamwettbewerben.

>> **Weiterlesen**

## ANMELDUNG ZU TRAINER- TAGEN 2024 BIS ZUM 13. NOVEMBER

**NORDRHEIN-WESTFALEN.** Der NRWTV lädt alle Interessierten in 2024 zu zwei Trainer-tag ein: am 23. November nach Köln und am 14. Dezember nach Duisburg.

>> **Mehr Informationen**

**IMPRESSION**  
vom DTU  
Jugendcup  
2024 in Jena



Foto: Georg Ulrich Dostmann





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

## LUCIE BÄCKER GEWINNT BRONZE BEI DER NACHWUCHS-DM

**RHEINLAND-PFALZ.** Nach einer längeren Durststrecke konnten sich die RTV-Kaderathletinnen und -athleten über sehr starke Ergebnisse bei der Deutschen Meisterschaft Nachwuchs in Jena freuen. Mit dem kompletten Kader bereits am Donnerstag nach Thüringen angereist und einer guten Vorbereitung in den Wochen zuvor im Gepäck war Landestrainer Gerd Uhren zuversichtlich für das Einzelrennen am Samstag. >> [Weiterlesen](#)

KADER NACHWUCHS-DM  
JENA



Foto: Gerd Uhren

## GELUNGENES REVIVAL IN GEROLSTEIN

**RHEINLAND-PFALZ.** Knapp 20 Teilnehmende waren 1982 bei einer der ersten Triathlonveranstaltungen Deutschlands in Gerolstein am Start. 42 Jahre später folgte nach langer Abstinenz nun die Fortsetzung dieser Erfolgsgeschichte. >> [Weiterlesen](#)

## LANDESMEISTERTITEL AM BOSTALSEE VERGEBEN

**RHEINLAND-PFALZ.** Die Rheinland-Pfalz Meisterschaften über die Olympische Distanz wurden in diesem Jahr im Rahmen des Top Race Germany am Bostalsee ausgetragen. >> [Weiterlesen](#)

## ENDERGEBNISSE DER RTV-LIGA 2024

**RHEINLAND-PFALZ.** Im Rahmen des Top-Race Germany am Bostalsee fand auch die RTV-Liga 2024 einen würdigen Abschluss. Neben den Landesmeisterschaften über die Olympische Distanz wurde über Auf- und Abstieg in den einzelnen Ligen entschieden. >> [Weiterlesen](#)

## PAMINA-TRIATHLON: BESTZEITEN UND DEUTSCH- FRANZÖSISCHE BEGEGNUNG

**RHEINLAND-PFALZ.** Am 22. September 2024 fand am Lauterbourger See der 3. PAMINA-Triathlon statt. >> [Weiterlesen](#)





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

**SAARLAND.** Mitte August machte sich der Landeskader nach einem erfolgreichen Vorbereitungslehrgang am Losheimer Stausee auf den Weg nach Jena zur Deutschen Meisterschaft. Eine Platzierung in den Top Ten konnten Rebecca (8. Platz) und Rasmus Adam (9. Platz) in der Jug A erreichen. Jana Kipping, Lea Borst und Henri Malcharek gelang der Sprung unter die Top 20. Letzterer sicherte sich damit Rang sieben in der Abschlusstabelle des DTU Jugendschals. Die Mixed-Staffel mit Rasmus, Jana, Henri und Rebecca zeigte Herz und belegte bei der DM in der sengenden Hitze den sechsten Platz.

## DM-VORBEREITUNG IN LOSHEIM



Foto: STU

## DEUTSCHE MEISTERSCHAFT IN JENA



LANDESKADER  
IN JENA

Foto: STU

## RACEPEDIA-CUP FINALE IN LEBACH

**SAARLAND.** Die dritte und letzte Station des diesjährigen Schülercups in Lebach bot die Chance, in einem Duathlon noch einmal die Gesamtwertung zu beeinflussen. Allerdings war in der Jugend B an Moritz Eiden kein vorbeikommen, der dank seines dritten Siegs in Serie die Gesamtwertung für sich entschied. Malu Zewe (Jug B) hatte ebenfalls konstant gute Leistungen gezeigt und eroberte mit einem Sieg in Lebach die Spitze der Gesamtwertung. In der Wertung Schüler A verteidigten Leonard Keßler und Céline Kraemer nach einer wechselhaften Saison den Sieg in der Gesamtwertung.

## LANDESKADER BEREITET SICH AUF WINTERTRAINING VOR

**SAARLAND.** Am Ende einer langen Saison brachte die Leistungsüberprüfung am 14. September für viele nicht die gewünschten Ergebnisse. Eine vorausseilende Krankheitswelle und Verletzungsspech führten dazu, dass sich durch Schwimm- und Laufleistung nur zwei Aktive für den LK1-Kader empfehlen konnten. Sieben weitere hatten bereits im Nachwuchscup die entsprechende Norm erfüllt. Ian Manthey, neuer Landestrainer, wird die Gruppe durch den Winter führen. „Ein frischer Wind hat die Gruppe erfasst. Wir sind motiviert, die Lücke zur nationalen Konkurrenz zu schließen“, so Manthey. Der Fokus läge jetzt auf einer deutlichen Steigerung der Schwimmleistung und der kontinuierlichen Erhöhung des gesamten Trainingsvolumens.

## SAARLANDMEISTERSCHAFTEN AUF DER OLYMPISCHEN DISTANZ

**SAARLAND.** Im Rahmen des Top Race Germany sicherte sich Florian Weyerhäuser (LAZ Saarbrücken), im Vorjahr noch Zweiter, den Titel vor Ives Becker. Bei den Frauen siegte Marion Stras vom LTF Theelatal vor Jana Becker.



## ZWEI DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN 2025 IN SACHSEN

Foto: O-SEE/Philipp Herfort



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

**SACHSEN.** Bei den Deutschen Meisterschaften 2025 wurden erneut zwei sächsische Veranstaltungen ausgewählt. Anfang August werden in Dresden im Rahmen des Multisportevents „Die Finals“ die Titelträgerinnen und -träger der Elite wie auch Altersklassen im Sprint gekürt. Die O-SEE Challenge feiert nächstes Jahr

nicht nur ihre 25. Auflage, sondern auch zum wiederholten Male die Austragung der DM im Crosstriathlon. Für Spannung ist also gesorgt.

>> **Die Finals**

>> **O-SEE Challenge**

### SAISONPLANUNG IN SACHSEN

**SACHSEN.** Bekanntlich ist der Herbst für viele Triathletinnen und Triathleten die Zeit der aktiven Erholung nach einer langen Saison. Während einige in den warmen Süden reisen, probieren sich andere in neuen sportlichen Disziplinen aus. Dabei werden oft neue Herausforderungen in Angriff genommen. Die Siegerinnen und Sieger als auch Platzierten der sächsischen Meisterschaften 2024 freuen sich bereits auf die Siegerehrungsveranstaltung am 9. November 2024

in der Schiffsmühle in Grimma. Für viele Veranstalterinnen und Veranstalter beginnt jedoch schon die Planung der Saison 2025. Auf dem Veranstaltertreffen am 26. Oktober 2024 in Werdau gab es nicht nur eine Rückschau auf die vergangene Saison. Auch die Wettkämpfe der sächsischen Meisterschaften für 2025 waren Thema.

>> **Mehr dazu auf der Verbandswebsite**

### DANKE

**SACHSEN.** Ein herzlicher Dank geht an alle Teilnehmenden sowie alle Veranstalterinnen und Veranstalter für die großartige Saison 2024. Natürlich wird sich auch im kommenden Jahr darauf gefreut, viele Sportlerinnen und Sportler aus nah und fern in Sachsen zum Triathlon begrüßen zu dürfen.





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

## TC MERSEBURG VERTEIDIGT LANDESLIGATITEL

**SACHSEN-ANHALT.** Wie in den vergangenen beiden Jahren sicherte sich der TC Merseburg erneut den ersten Platz in der Landesliga. Aber auch 2024 blieb der Sieg bis zum Saisonende umkämpft. Bei den ersten beiden Wettkämpfen in Roßbach und Wischer belegten die Merseburger noch jeweils den dritten Platz hinter den Magdeburger Teams des MTC und Trimago. Da die Punktabstände aber sehr knapp waren, sprang der TCM nach einer sehr guten Teamleistung in Oschersleben an die Tabellenspitze. Nach einem weiteren engen Rennen in Halle ließen die Merseburger beim Finale in Löderburg dann nichts mehr anbrennen. Angetreten in Bestbesetzung ging der Tagessieg als auch die erneute Meisterschaft an die Titelverteidiger. Die Plätze zwei und drei belegten der Magdeburger TC und Trimago Magdeburg.

**SACHSEN-ANHALT.** Der Magdeburger TC hat in diesem Jahr gleich zwei neue Formate erprobt. Zunächst gab es im August mit dem Tri im Trog einen Testwettkampf in der Trogrücke des Magdeburger Wasserstraßenkreuzes. Gut 40 geladenen Sportlerinnen und Sportlern war es vorbehalten, die Wettkampftauglichkeit dieser einmaligen Location zu prüfen. Die Rückmeldung aller Teilnehmenden war durchweg positiv, der MTC mit dem Ablauf zufrieden, sodass der Wettkampf ab 2025 offiziell in den Wettkampfkalendar der TVSA aufgenommen wird. Eher aus der Not heraus geboren wurde das zweite neue Format des MTC. Da eine Ausrichtung des Teamtriathlons auf Grund von Bauarbeiten am Barleber See nicht möglich war, wurde die Veranstaltung an den Jersleber See verlegt, samt neuem

Ablauf. Ein Team bestand – wie immer – aus drei Personen. Es wurden – wie immer – nacheinander jeweils 500 Meter geschwommen. Dann kam jedoch die Neuerung. Sobald Starter Nummer drei aus dem Wasser kam, machte sich das Team gemeinsam auf die 24 Kilometer lange Rad- und Laufstrecke. Dabei musste immer ein Athlet laufen, während die beiden anderen mit dem Rad fuhren. Wie man sich abwechselte, war dabei egal. Am besten kam das Team Trijunior Raketen 2 mit dem ungewöhnlichen Format zurecht, das 2025 trotz positiver Rückmeldungen nicht angedacht ist.

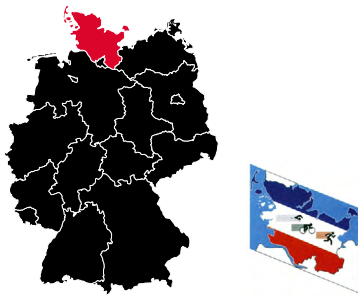
>> **Alle Ergebnisse unter:**  
[magdeburgerc.de](http://magdeburgerc.de)



**WECHSELGARTEN**  
am Wasserstraßenkreuz  
beim Tri im Trog

Foto: Magdeburger TC





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

## LANDESMEISTERSCHAFTEN

**SCHLESWIG-HOLSTEIN.** Die Landesmeisterschaften auf der Olympischen Distanz fanden im Rahmen des TriBühne Triathlon in Norderstedt statt. Hier wurden Bjarne Rehkamp (SV Trihaie Rethwisch) und Kerstin Günter (TSV Fährdorf) neue Landesmeister beziehungsweise Landesmeisterin. In Schleswig beim Viking Triathlon fanden parallel zu den Norddeutschen Meisterschaften auch die Landesmeisterschaften auf der Mitteldistanz statt. Rike Kubillus und Leif Schroeder Groeneveld (beide USC Kiel) sicherten sich den Titel.

>> [Mehr dazu](#)

Auf der Sprintdistanz beim Hachede Triathlon in Geesthacht gewannen Maximilian Weber (Eckernförder MTV) und Hjordis Mick (TSV Bargteheide). Die Landesmeisterschaften der Jugend wurden beim 30. Renault L&Z Q Tri ausgetragen.

>> [Mehr dazu](#)

## SCHÜLER-JUGENDCUP

**SCHLESWIG-HOLSTEIN.** Der Schüler-Jugendcup war wieder ein voller Erfolg. Die Siegerehrung dazu fand im Rahmen der Abschlussfreizeit in Eckernförde statt.

>> [Mehr dazu](#)

## RÜCKBLICK

**SCHLESWIG-HOLSTEIN.** Rückblick zur Langdistanz und den Deutschen Meisterschaften auf der Mitteldistanz beim OstseeMan in Glücksburg >> [hier](#).

## LANDESLIGA 2024

**SCHLESWIG-HOLSTEIN.** Die diesjährige Landesliga wurde bei folgenden Wettkämpfen durchgeführt:

- **Rosenstadt Triathlon Eutin**
- **Hachede Triathlon in Geesthacht**
- **SCI Triathlon in Schenefeld**
- **KN Förde Triathlon in Kiel**
- **TriBühne Triathlon in Norderstedt**

Gesamtsieger wurden das 1. Frauen Team des TriSport Lübeck, das Männer Team 3Maniacs Großhansdorf und das Mixed Team Triathlon-Team Südtondern.

>> [Mehr dazu](#)



Foto: SHTU

## WETTKÄMPFE

**Ratzeburg reloaded – Inseltriathlon**

>> [Mehr dazu](#)

**16. SCI Schülertriathlon mit Besuch von Nina Eim**

>> [Mehr dazu](#)

## DTU JUGENDCUP

**SCHLESWIG-HOLSTEIN.**

Auch bei den letzten Wettkämpfen des DTU Jugendcups in Roth und Jena konnten die Aktiven der SHTU noch einmal glänzen. Vor allem in Jena bei den Deutschen Meisterschaften gab es viele Top-Ergebnisse in Einzel- und Teamwertung sowie den dritten Platz in der Mixed Relay.



Foto: SHTU





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

## WBG UNION MASTERS TEAM GERA

**THÜRINGEN.** Die gerührte Werbetrommel zur „Auffrischung“ des Teams trug Früchte und so startete das Team mit drei vielversprechenden Neuzugängen in die Wettkampfsaison. Nach mehreren durchmischten Wettkämpfen, einem sechsten Platz beim Heimwettkampf in Gera und einem starken dritten Platz beim Saisonfinale in Cottbus erreichten die Masters einen hervorragenden fünften Rang in der Gesamtwertung.

Ebenfalls in der Regionalliga Ost startete das >> **McDonald's 3athlonteam LTV-Erfurt**, das mit zwei Podiumsplatzierungen im Spreewald und in Cottbus den Bronzerang in der Saisonwertung erreichte.

Das >> **Dresdener Spitzen Team Mitteldeutschland**, für das Emily-Lucy Köpper sowie Lena Riedel starteten, beendete die Saison in der 1. Triathlon-Bundesliga auf dem elften Platz.



Foto: Falk Haase

## TRIATHLON TEAM THÜRINGEN



Foto: Enya Abmann

**THÜRINGEN.** Das Triathlon Team Thüringen steigt in die 1. Bundesliga auf. Nach einer rundum gelungenen Saison mit drei Podestplätzen und einem Tagessieg belegte das Frauenteam den zweiten Platz und nimmt die Herausforderung der ersten Liga an. Das Saison-Highlight war mit Sicherheit das Heimrennen in Weimar beim Kulturstadtriathlon. Alle Impressionen und die neuen Ziele des Teams seht ihr online und auf Instagram

>> [@triathlonteamthuringen](https://www.instagram.com/triathlonteamthuringen) oder [www.triathlonteamthuringen.de](http://www.triathlonteamthuringen.de).

## TEAM WEIMARER INGENIEURE



Foto: Tom Gorges

**THÜRINGEN.** Mit Tabellenplatz zehn in der 1. Triathlon-Bundesliga und Platz fünf in der 2. Triathlon-Bundesliga Nord ist das >> **Team Weimarer Ingenieure** zufrieden. Der >> **Heimsieg** beim 2. Kulturstadtriathlon Weimar im Rahmen der diesjährigen Zweitligasaison sowie der >> **3. Platz beim Erstligafinale** in Hannover waren für das Team Weimarer Ingenieure herausragend wie historisch.



# CROSSTRIATHLON: DIE WILDE SCHWESTER DES KLASSISCHEN TRIATHLONS

Von Oliver Kraus

**T**riathlon fasziniert durch die Vielseitigkeit und -abhängigkeit von der Distanz - auch durch die Wettkampfhärte. Noch einen Schritt weiter als der klassische Triathlon mit Schwimmen, Radfahren und Laufen geht Crosstriathlon.

Die raue und ungestüme Variante, bestehend aus Schwimmen, Mountainbike und Crosslauf, fügt dem Erlebnis Ausdauerdreikampf einen ganz eigenen Reiz hinzu - weg von Asphalt und Teer, rein in die Natur und ins Abenteuer.

Crosstriathlon, auch als „Offroad-Triathlon“ bekannt, entstand in den 1990er-Jahren als schmutzige Variante des IRON-MAN auf Hawaii, ehe sich daraus die weltweit bekannte XTERRA-Rennserie entwickelte, der seither die prestigeträchtigsten Crosstriathlon-Veranstaltungen

angehören. In Deutschland hat die Sportart ebenfalls rasch an Popularität gewonnen.

Hotspot ist seit mehr als 20 Jahren die O-SEE Challenge, die von fünf Freunden ins Leben gerufen worden ist. Klaus Schwager, Andreas Kling, Andreas Mann, Felix Simon und Holger Seibt waren 2000 angetreten, den Olbersdorfer See schwimmend zu durchqueren, dann mit

dem Mountainbike nach Oybin hochzustrampeln und anschließend direkt zum Hochwaldgipfel zu rennen. Der Preis: ein Siegerbier.

Was vor fast einem Vierteljahrhundert aus einer Schnapsidee geboren wurde, hat sich seither zur Speerspitze des deutschen und auch europäischen Crosstriathlons entwickelt. Jahr für Jahr zieht es knapp 1.500 Starterinnen und Starter an

Foto: Petko Beier

## VIDEO

Videobeitrag zur Entstehung der O-SEE Challenge anschauen

[>> Zum Video](#)





die Ausläufer des Zittauer Gebirges, die seit jeher die Streckenführung prägen.

### **Wilder Ritt und Lauf in unberührter sächsischer Natur**

Die einzigartige Topografie und die einmalige Atmosphäre sind die Hauptgründe, warum die freie Rennserie 2011, 2016, 2018 und 2021 die XTERRA-Europameisterschaften in den Landkreis Görlitz

vergeben hat und der Triathlon Weltverband 2014 die Crosstriathlon Weltmeisterschaften vor Ort abhielt.

Der wilde Ritt beziehungsweise Lauf auf (Single-)Trails durch die unberührte sächsische Natur waren ausschlaggebend, warum Klaus „Benno“ Schwager und sein Team sich bereits mehrfach für die Ausrichtung internationaler Großereignisse verantwortlich gezeichnet haben. „Wir

haben rund um Zittau eine ideale Landschaft für Outdoor-Aktivitäten. Es gibt sanfte Wiesen und Hügel aber auch Vulkankegel und Sandstein-Formationen, bei denen es streckenmäßig zur Sache geht. Wir haben eine landschaftliche Vielfalt auf engstem Gebiet, die es für viele attraktiv macht. Wir bieten ein perfekt organisiertes Erlebnis und haben dementsprechend viele Wiederholungstäter“, beschreibt der



„HIER ZÄHLT NICHT NUR  
DIE LEISTUNG, SONDERN  
DAS GESAMTERLEBNIS  
IST FÜR ALLE WICHTIG.“

**KLAUS „BENNO“ SCHWAGER**



Foto: Philipp Herfort

passionierte Outdoor- und Ausdauersportler Schwager das Venue-Setting der O-SEE Challenge.

Aber auch die Art und Weise, wie die O-SEE-Macher ihr „Baby“ umsetzen, um allen Sportlerinnen und Sportler im anspruchsvollen Terrain das bestmögliche Erlebnis zu bieten, waren gute Argumente, um internationale Titeltkämpfe auszurichten. „Wir haben unsere langjährigen Erfahrungen als Teilnehmende von Veranstaltungen einfließen lassen, bemühen uns um kleine Details“, so Schwager, der hervorhebt, „dass wir beispielsweise auf reines Flatterband zur Wegekennzeichnung verzichten und stattdessen auf selbstgestaltete Markierungspfeile und Permanentmarkierungen der XTERRA-Strecke mit Wiedererkennungswert setzen.“

Diese Liebe zum Detail, der Service-Gedanke, das Eingehen auf Wünsche der Teilnehmenden hat der O-SEE Challenge über die Landesgrenzen hinweg einen Top-Ruf eingebracht, der allerdings auch von seinem Anspruch lebt.

### **Geröllabfahrten, Downhill-Abschnitte und Trailpassagen als Herausforderung**

Crosstriathlon bringt die Akteure auf abwechslungsreiche, nicht standardisierte Strecken und bietet immer wieder neue Schwierigkeiten im unwegsamen Terrain, die es zu meistern gilt. Und von diesen Herausforderungen bietet die Region rund um Zittau jede Menge.

Schwager betont, „dass hier ein reiner Gravelbiker an manchen Stellen durchaus verhungern würde.“ So sind Geröllabfahrten oder verblockte Downhill-Abschnitte nicht zu unterschätzen, genau wie Trailpassagen, auf denen die Akteurinnen und Akteure einen sicheren Tritt finden müssen. Kommt dann noch schlechtes Wetter dazu, wird nicht nur im Forst zwischen Zittau, Hörnitz, Bertsdorf und Olbersdorf aus unwegsamem Gelände schnell eine matschige Rutschpartie.

Dementsprechend wichtig ist ein ande-





res Merkmal dieser Multisport-Spielart. Im Crosstriathlon ist nicht nur die körperliche Fitness entscheidend, sondern auch das technische Können. Im Gegensatz zum Straßenrennen muss man beim Mountainbiken auf jedem Zentimeter der Strecke wachsam bleiben. Der Untergrund wechselt ständig – von Schotter über Schlamm zu steinigem Anstieg – und fordert von den Athletinnen und Athleten maximale Konzentration und Geschicklichkeit. Auch die Laufschuhe sind gefragt: Bergauf- und Bergab-Passagen erfordern Kraft, Balance, Trittsicherheit und manchmal sogar Kletterfähigkeiten. Crosstriathlon ist unberechenbar, und genau darin liegt der Reiz. Während ein klassischer Triathlon klar strukturiert ist, wartet der Crosstriathlon mit Überraschungen auf – Hindernisse, die nicht immer planbar sind. Das mentale Durchhaltevermögen, flexibel auf das Unerwartete zu reagieren und die eigenen Grenzen immer wieder neu zu testen, macht den Crosstriathlon zu einem ultimativen Abenteuer. Wo die Natur keine fahrtech-

nischen Herausforderungen zu bieten hat, helfen Veranstalter wie die O-SEE Truppe gerne mit U-Turns direkt über dem Wasser, Anlegern, Drops oder Pump Tracks nach, die in die Strecke integriert werden. Hinzu kommt das Gemeinschaftsgefühl unter den Athletinnen und Athleten. Im Crosstriathlon zählt nicht nur die Konkurrenz, sondern auch der Zusammenhalt und das gemeinsame Erleben der Natur. Das schweißt zusammen, und nach dem Rennen stehen oft nicht die Zeiten im Vordergrund, sondern das Wagnis, das man eingegangen ist und gemeinsam bewältigt hat.

„Das zeichnet den Sport aus“, unterstreicht auch Schwager. „Die Leute sind lockerer und vielleicht nicht ganz so verbissen beziehungsweise am Ergebnis orientiert wie beim Langdistanz-Triathlon. Hier zählt nicht nur die Leistung, sondern das Gesamterlebnis ist für alle wichtig.“

## WELCHE DISTANZEN GIBT ES BEIM CROSSTRIATHLON?

Sprint- als auch Kurzstrecke sind die beiden Hauptformen, allerdings können die unterschiedlichen Längen variieren. In der Regel umfasst die Sprintdistanz 500 Meter Schwimmen, 11 Kilometer Mountainbiken und 4 Kilometer Laufen, die Kurzdistanz ist zumeist doppelt so lang (1 km, 22 km, 8 km).

## LINKS

>> [www.o-see-challenge.de](http://www.o-see-challenge.de)  
>> [www.xterraplanet.com](http://www.xterraplanet.com)



# CROSSTRIATHLON







# SEBASTIAN NEEF IN DER ERFOLGSSPUR IM CROSSTRIATHLON

Von Thorsten Eisenhofer  
und Andi Mayr (Fotos)

**S**ebastian Neef ist der aktuell wohl beste deutsche Crosstriathlet. Er hat zweimal in Folge den Deutschen Meistertitel der Elite gewonnen und ist drauf und dran, auch international zu den Weltbesten aufzuschließen. Dabei war sein Sport eher eine Liebe auf den zweiten Blick.

Zum vereinbarten Interview-Termin an einem Mittwochmorgen Anfang Oktober ist Sebastian Neef nicht zu erreichen. Nur die Mailbox seines Mobiltelefons meldet sich. Dabei gilt der 35-Jährige eigentlich als zuverlässig.

Eine dreiviertel Stunde später kommt dann eine Whats-App-Nachricht von Neef. Er schreibt, dass er in der vergangenen Nacht sehr starke Schmerzen gehabt habe, Nachwirkung einer Schlüsselbein-

Operation. Erst Schmerzmittel hätten Abhilfe verschafft. Aufgewacht sei er dadurch später als gedacht. Ob man das Interview auf den Nachmittag verschieben könne?

Man kann. Und so beginnt das Gespräch über Crosstriathlon ein paar Stunden später als erwartet mit der Schilderung des Sturzes bei den Xterra-Weltmeisterschaften am Lago di Molveno (ITA) wenige Tage zuvor, der zu eben jenem, in einer Operation geflickten Bruch des Schlüsselbeins geführt hat.

Wenn Neef über passende und weniger passende Spuren, matschige Passagen und die richtige Renntaktik spricht, ist es nicht nur eine Schilderung, warum er in jenem Moment gestürzt ist. Es ist auch eine Schilderung, die deutlich macht, warum der gebürtige Regensburger die Sportart so sehr liebt. Weil sie – in seinen Augen – viel mehr zu bieten hat als der „Straßentriathlon“. Straßentriathlon, so





nennt Neef die „normalen“ Ausdauerdreikampf-Wettbewerbe. „Für mich ist Crosstriathlon eine besondere Art des Racens.“ Unterhält man sich mit Neef über seine Faszination für Crosstriathlon, merkt man, dass es nicht den einen Grund gibt, warum er diese Disziplin liebt. Es sind drei Gründe, genaugenommen sogar drei Gründe auf drei ganz verschiedene Ebenen: einer persönlichen, einer sozialen und einer ökologischen.

Erstens ist Crosstriathlon für Neef „eine sehr ehrliche Sportart und mehr als nur stumpfes Treten“. Es ist auch die Kunst, sich auf nicht immer gleiche Bedingungen einzustellen und mit diesen bestmöglich zurechtzukommen.

Zweitens ist Crosstriathlon für Neef ein Lifestyle, der über die eigentlichen Rennen hinausgeht, der, so sagt er, Reisen an besondere Orte und das Abhängen mit besonderen Menschen möglich macht.

Drittens ist da die Naturverbundenheit der Disziplin. „Ich habe schnell gemerkt, dass man beim Crosstriathlon noch mehr eins mit der Natur ist“, erklärt Neef.

## **Verbundenheit zur Natur**

Neef, der mittlerweile in Füssen im Allgäu zu Hause ist, ist einer, dem man guten Gewissens die Liebe zur Natur abnimmt. Einer, der nicht nur gerne draußen ist („Es gibt mir viel, in der Natur zu sein“). Sondern auch einer, der sich viele Gedanken über die Natur und deren Fortbestand macht und sich durchaus kritisch mit seinem eigenen Wirken in der Natur (Stichwort Wettkampfreisen) auseinandersetzt. „Natürlich lassen sich solche Reisen nicht so leicht kompensieren“, sagt Neef, „aber ich kann zumindest jeden Tag versuchen, im Kleinen etwas Positives zu bewirken.“ Trotz der Verbundenheit zur Natur und



trotz der Liebe zum Crosstriathlon war sein Weg in diese Disziplin alles andere als vorgezeichnet. Er fuhr als Jugendlicher zwar viel Mountainbike, verschrieb sich dann jedoch zunächst dem Triathlon. Zum Crosstriathlon fand er über einen Bekannten, der ihn zum Start bei einem Rennen (natürlich in Zittau) überredete. Eigentlich wäre Neef, das gibt er offen zu, lieber ein guter Langdistanzler geworden. Er musste sich aber irgendwann eingestehen, dass er das vermutlich nie werden wird. Ein gutes Rennen, 2017 in Regensburg. Für mehr hat es über 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen in seiner Karriere nicht gereicht – außer für die Erkenntnis, „dass mich mit dem Straßentriathlon immer eine Art Hassliebe verbunden hat“.

In gewisser Weise war Triathlon eine mit Hoffnungen aufgeladene, aber nie so wirklich tiefgreifende Liebe für Neef, die über die Jahre durch viele kleine und große Enttäuschungen immer weiter erkaltet ist. Aufgeflammt ist dafür mit dem Crosstriathlon eine neue, womöglich tiefergehende Liebe.

### **Sebastian Neef läßt sein Potenzial im Weltcup aufblitzen**

Der Weg in den Crosstriathlon – die Umorientierung erfolgte 2023 nach einem nicht gut verlaufenen Mitteldistanzrennen aber einigen vielversprechenden Cross-Wettbewerben – scheint auf jeden Fall nicht der falsche gewesen zu sein. In diesem Jahr ließ Neef mit Rang fünf beim Xterra-Weltcup-Wettbewerb in Tschechien und Platz neun in der Weltcup-Gesamtwertung sein Potenzial aufblitzen. Nun peilt er eine Top-5-Platzierung in der Weltcup-Gesamtwertung an. Die könnte,

„ES GIBT MIR VIEL  
IN DER NATUR ZU  
SEIN.“

**SEBASTIAN NEEF**





## „FÜR MICH IST CROSSTRIATHLON EINE BESONDERE ART DES RACENS.“

**SEBASTIAN NEEF**

mit etwas mehr Rennglück, möglich sein. Rennglück, das er 2024 nicht nur bei der WM, sondern insgesamt im Weltcup nicht hatte. Beim Wettbewerb in Griechenland musste er aufgrund einer Erkrankung kurzfristig auf den Start verzichten. Beim Wettbewerb in den USA hatte er drei Platten – und irgendwann keinen Bock mehr zu flicken. Beim Wettbewerb in Kanada wurde er disqualifiziert.

Vielen sportlichen Karrieren ist gemein, dass sie nicht geradlinig verlaufen, es nicht immer bergauf geht, sondern Rückschläge folgen. Mal mehr, mal weniger. Laufbahnen sind oftmals von Auf und Abs geprägt. Der Vierklang scheitern, wieder aufstehen, sich zurückkämpfen und dann eine starke Leistung zu zeigen, macht einen Teil der Faszination am (Leistungs-) Sport aus. Im besten Fall schmücken sich solche Up-and-down-Geschichten mit speziellen, besonderen Momenten, die lange in Erinnerung bleiben.

Sebastian Neef hat auch solche Momente zu bieten. Bei den Deutschen Meisterschaften im Crosstriathlon 2023 in Zittau wollte der Gymnasiallehrer aufgrund eines Trainingsrückstands nach dem

Bruch des kleinen Fingers einige Wochen zuvor eigentlich gar nicht starten. Seine Rennkleidung hatte er deswegen nicht mit nach Sachsen genommen. Aus Selbstschutz vor „dummen Ideen“, wie er sich schmunzelnd erinnert. Er wollte nur seine Freundin Lorena Erl unterstützen. Am Ende konnte er dem Rennfeeling nicht widerstehen, startete doch, teils mit geliehenem Material – und gewann seinen ersten von mittlerweile zwei DM-Titeln.









# „ES KANN NUR BESSER WERDEN!“

*Ein Erfahrungsbericht von Ramona Richter (Text und Fotos) über ihre Premiere bei der Altersklassen-EM in Vichy (Frankreich)*

**D**ie Nervosität hält sich vor meinem ersten großen Wettkampf – komischerweise – einigermaßen in Grenzen. Es ist 8:45 Uhr und die Sonne flimmert über das Wasser. Es ist Europa-meisterschaft, meine erste. Ich stehe mit meiner Startwelle im Wasser und höre plötzlich: „On your marks...“, gefolgt von einem grellen „Döööööödd“. Und schon geht es los. Obwohl ich die Schwimmbrille noch gar nicht aufgesetzt habe. Alles kommt für mich etwas plötzlich, denn irgendwie bin ich noch nicht so weit, sondern immer noch mit meinem Neo beschäftigt, mit dem ich zuvor nicht einen Meter geschwommen bin.

Ziemlich blauäugig könnte man das nennen oder aber mutig, da es nicht nur meine Neo-Premiere ist, sondern auch mein erster Auftritt im Kreise der AK-Nationalmannschaft.

Dass ich überhaupt einen Neo habe, verdanke ich der EM-Gruppe Vichy auf Teams, die von der DTU zur besseren Kommunikation eingerichtet worden ist. Und dem Hinweis, dass bei im Vorfeld gemessenen 14 Grad Wassertemperatur wahrscheinlich das Neo-Tragen Pflicht ist. Das lese ich am Donnerstag und damit gerade einmal zwölf Stunden, bevor mein Flieger Richtung Frankreich abhebt.

Ich schreibe in die Gruppe, ob mir jemand einen Neo leihen kann. Vielleicht gibt es vor Ort Möglichkeiten? Ich google nach dem nächstgelegenen Decathlon und schreibe der Filiale direkt eine E-Mail, dass ich morgen Nachmittag vorbeischaue. Vielleicht können sie mir einen in Größe S zurücklegen?

Immerhin kümmere ich mich meiner Meinung nach noch rechtzeitig, denn bis Samstag habe ich schließlich noch ein bisschen Zeit. Ich kontaktiere auch den Veranstalter und telefoniere mit einer Ca-

role, die für mich noch den einen oder anderen anklingelt und nachfragt.

## **Anreise ins Ungewisse**

Am nächsten Morgen verlasse ich um 4:30 Uhr das Haus, noch ohne Neo, aber mit der Hoffnung, vor Ort irgendwie noch einen aufzutreiben. Die etwas aufwändigere Anreise überspringen wir hier mal, aber irgendwann um 16 Uhr fahre ich mit dem Zug im Gare de Vichy ein. Die erste Etappe ist also geschafft. Aber







entspannen kann ich mich dann doch nicht, denn erst muss ich mir einen Neo organisieren. Mittlerweile hat mir das Sportfachgeschäft geantwortet, dass sie keine Neos vor Ort im Laden haben und diese erst bestellt werden müssten. Dafür haben sich Lisa und Catrin, zwei Teamkolleginnen, gemeldet.

Am Ende wird es der von Catrin. Ihr Neo sitzt deutlich besser. Aber schon beim Trockentest spüre ich die Enge am Hals. Naja, was solls. Das passt schon, denke ich

noch. Das wird schon. Auch ohne Einschwimmen.

### ***Das ist kein Schwimmen, das ist Überleben***

Das rächt sich beim Wettkampf. Zumindest kalt ist mir nicht, als ich im Wasser um eine gute Schwimmzeit kämpfe. Dafür bekomme ich aber kaum Luft. Nicht, weil der Neo insgesamt zu eng sitzt, sondern weil er mir an der Kehle die Luft abschnürt. In Kombination mit dem Ad-

renalin und den Schlagarmen links und rechts ist das Ganze schon etwas stressig. Also lösungs- und handlungsorientiert denken. Ruhe bewahren. Einfach häufiger atmen als sonst. Mein gewohnter Vierer-Armzug geht hier nämlich nicht mehr. Und mit Schwimmen hat das alles auch wenig zu tun. Ich ringe nur nach Luft und versuche, dabei irgendwie die Spur zu halten. Im Augenwinkel zeichnet sich ein Schwarm ab, der ein paar Meter weiter links vorbeischwimmt. Okay, die Rich-



tung stimmt einigermaßen.

Plötzlich sehe ich aber niemanden mehr?! Bin ich etwa so schnell an die Spitze vorgeschwommen? Ein lauter Pfiff von rechts signalisiert mir, dass ich falsch bin und links abbiegen muss. Hä? Jetzt schon?

So verplant wie es jetzt klingt, bin ich eigentlich nicht. Egal. Jetzt aber Vollgas Ramona! Denn die erste der drei Teildisziplinen war schon einmal nicht das, was man einen EM-würdigen Auftritt nennen kann. Zumindest komme ich nicht als Letzte aus dem Wasser, aber mein Bruder, der extra zum Supporten aus Potsdam angereist ist, hat währenddessen in unserer WhatsApp-Gruppe schon richtig analysiert, dass ich „mit dem Neo offensichtlich nicht ganz so happy war“.

## Pre-Race-Formalitäten

Trotz des Neo-Stresses ging es mir eigentlich ziemlich gut. Ich meine, ich bin in Frankreich bei meinen ersten Europameisterschaften – könnte schlimmer sein und alles lässt sich irgendwie regeln. Am Freitag kümmere ich mich um meine Startunterlagen, gehe noch laufen und schaue mir die Strecken an.

Ab 13 Uhr kann man sich registrieren. Punkt 13 Uhr bin ich da und habe so noch den richtigen Moment abgepasst. Denn nur wenige Minuten später hat sich bereits eine riesige Schlange gebildet. Und die kommt nur sehr langsam voran - bei lediglich zwei Frauen im Registrierungszelt nicht verwunderlich.

Die Atmosphäre packt einen aber trotz des charmanten Chaos. Überall tummeln sich Athletinnen und Athleten aus den verschiedensten Nationen. Wenn man jemanden im Deutschlandtrikot sieht, grüßt man sich selbstverständlich oder lächelt sich zu. Schon ein schönes Gefühl – und ein bisschen Stolz ist auch dabei. An diesem Wochenende bin ich Teil einer großen Veranstaltung, denn neben den Altersklassen-Wettkämpfen über die Sprint- und Olympische Distanz ist auch die Elite am Start. Und sogar die Para Aktiven, unter anderem mit Anja Renner und ihrem Guide. Anja habe ich vor ein

paar Monaten am Institut für angewandte Trainingswissenschaften (IAT) in Leipzig getroffen. Damals ging es für sie um spezifische Tests für die Paralympics in Paris, wo Anja sich schließlich die Bronzemedaille sichern konnte. Genauso wie an diesem Wochenende in Vichy – herzlichen Glückwunsch an dieser Stelle!

## Ein überraschender Erfolg

Aber zurück in mein Renngeschehen! Den Neo bekomme ich, nachdem ich es nach 13:14 Minuten in die Wechselzone geschafft habe, unerwartet schnell heruntergezogen und schwingte mich auf mein Rad.

Auch hier bin ich ein kleiner Sonderling und setzte auf normale Schuhe – also keine Klickies, sondern meine leichten Wettkampfschuhe, mit denen ich normalerweise auch meine schnellen Läufe bestreite. Die machen sich nämlich auch wunderbar auf dem Rad. Knapp 33 Minuten brauche ich für den Radkurs – und das bei besten Bedingungen. Das sah bei den Kurzdistanzlern einen Tag später leider anders aus: sie musste nicht nur mit nassen Straßen zurechtkommen, sondern - wie mir im Nachhinein erzählt wurde - auch mit Autos auf der Strecke. Das geht natürlich gar nicht, und ich hoffe, dass dieses Feedback auch den Veranstalter erreicht.

Es geht zurück in die Wechselzone und endlich zum Laufen; hier renne ich mit 18:40 Minuten zu meiner neuen persönlichen Bestzeit und am Ende sogar noch auf Platz fünf in meiner Altersklasse (Zielzeit: 1:09:13h).

Ich bin mega stolz. Stolz, es geschafft zu haben. Trotz meiner Unerfahrenheit, trotz meiner Schwierigkeiten beim Schwimmen. Die Erfahrungen in Frankreich, im Kreis eines spitzen Teams kann mir keiner mehr nehmen. Mein nächster Auftritt in der AK-Nationalmannschaft kommt bestimmt – mit oder ohne Neorprennanzug. Und wenn, dann mit einem eigenen. Denn eines ist klar: Es kann nur besser werden – selbst innerhalb eines Rennens, also immer weiter und nicht aufgeben!



IM NEO KURZ VOR DEM START

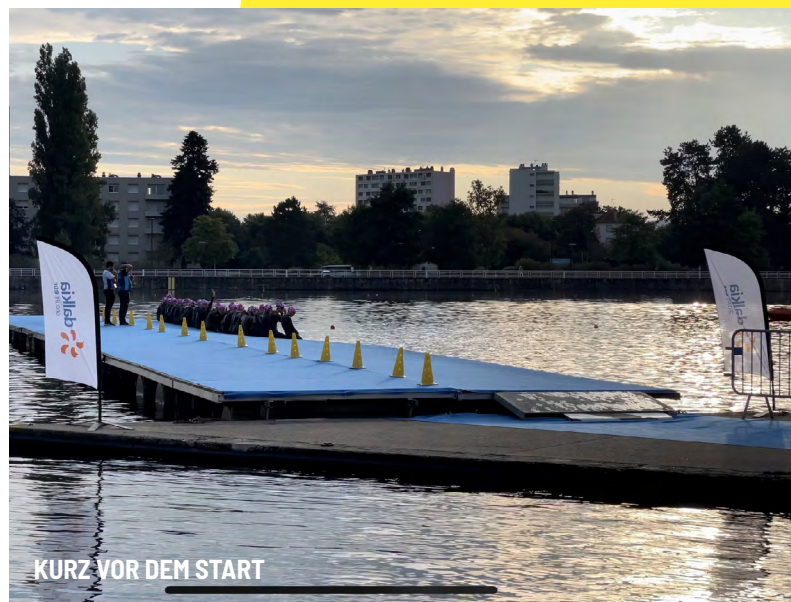


AK-NATIONALMANNSCHAFT





WETTKAMPF-BRIEFING



KURZ VOR DEM START



## AK-NATIONALMANN- SCHAFT ÜBERZEUGT BEI DER WM

Die deutsche Altersklassen-Nationalmannschaft hat Mitte Oktober bei der im Rahmen des Grand Final der World Triathlon Championship Series ausgetragenen Weltmeisterschaft über die Sprint- als auch Kurzdistanz sowie im Aquabike-Wettbewerb überzeugt. Das 122 Triathletinnen und Triathleten umfassende Team sicherte sich im spanischen Torremolinos sieben WM-Titel sowie elf Mal Silber und acht Mal Bronze. Erfolgreichste Starterin war Bettina Lange aus Schleswig-Holstein, die über beide Triathlon-Distanzen in ihrer Altersklasse AK 55 die schnellste Zeit ins Ziel brachte und zudem in der Mixed Relay mit ihrem Quartett Zweite wurde. Ebenfalls einmal mehr das Maß aller Dinge war der ebenso aus Schleswig-Holstein stammende Udo van Stevendaal, der seinen AK55-Kurzdistanz-Titel von der Heim-Weltmeisterschaft in Hamburg verteidigen konnte. Die anderen Goldmedaillen erkämpften sich Lothar Stall (Sprintdistanz, AK 70; LV Niedersachsen), Hendrick Becker (Kurzdistanz, AK 40, LV Mecklenburg-Vorpommern) und Jens Krohn (Aquabike, AK 65, Schleswig-Holstein). Außerdem setzte sich die AK 40-Staffel mit Thomas Winkelmann, Renate Forstner, Hendrik Becker und Daniela Unger in der Mixed Relay durch. Alle weiteren Ergebnisse der AK-Nationalmannschaft stehen online zur Verfügung.

>> Mehr lesen





**IMPRESSIONEN**  
von der Altersklassen-WM im  
spanischen Torremolinos

**Fotos:** Ingo Kutsche





# DM-TERMINE

2025

29

MÄRZ 2025

## DUATHLON SPRINT

Im Rahmen des 10. GISA-Duathlon Halle werden einmal mehr die Besten Deutschlands über die Sprintdistanz gesucht.

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

30

MÄRZ 2025

## DUATHLON MITTELDISTANZ ALSDORF – ES WIRD WELT- MEISTERLICH!

Ein Megahighlight wartet kommendes Jahr auf die Duathlon-Gemeinde. Im #Homeof-Duathlon Alsdorf findet nicht nur zum achten Mal die Deutsche Meisterschaft statt. Über 10 Kilometer Laufen, 60 Kilometer Radfahren und 10 Kilometer Laufen werden auch die Elite- als auch Altersklassen-Weltmeisterschafts-Titel vergeben. Nachdem der traditionsreiche Powerman

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

Alsdorf 2023 eigentlich schon die letzte Veranstaltung verkündet hatte, ist klar – die Jungs und Mädels vom Marathon-Club Eschweiler wissen, was ein Comeback ist – und toppen 2024 mit einem Megaevent 2025! Weitere Informationen zum Event und die Möglichkeiten der Anmeldung stehen online zur Verfügung.

26

APRIL 2025

27

APRIL 2025



Foto: Jan Rockahr





# Jetzt anmelden!

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

**Juni**  
**01.**  
**2025**



**Juli**  
**12.-13.**  
**2025**



SUZUKI  
World Triathlon  
Championship Series  
Sprint & Relay  
**HAMBURG 2025**  
powered by **HAMBURG WASSER**

**Juli**  
**20.**  
**2025**

**MEY**  
GENERALBAU

**Triathlon Tübingen**



**August**  
**10.**  
**2025**



DATAGROUP  
**Triathlon Nürnberg**





# DM-TERMINE

01

JUNI 2025

## PARA SPRINT SCHWEINFURT

Am 1. Juni 2025 findet in Schweinfurt der 4. MainCity Triathlon statt. Eingebettet in Kurz- als auch Jedermannrennen kommen auch Para Triathletinnen und Triathleten voll auf ihre Kosten – mit der Deutschen Meisterschaft über die Sprintdistanz.

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

01

JUNI 2025

## TRIATHLON MITTEL- DISTANZ HEILBRONN

Die Deutschen Meisterschaften Triathlon Mitteldistanz finden am 1. Juni 2025 in Heilbronn statt. Wie bereits 2021 werden die nationalen Titel über 1,9 Kilometer Schwimmen, 83 Kilometer Radfahren und 21,6 Kilometer Laufen erneut im Rahmen des VR Bank Triathlon Heilbronn powered by Audi vergeben. Wer dabei sein will, sollte sich mit der Anmeldung beeilen, die Online-Registrierung läuft bereits seit mehreren Wochen für Mittel-, Kurz- als auch Sprintdistanz.

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

## TRIATHLON KURZDISTANZ KALKAR-WISSEL



Foto: Frederik Zegers

29

JUNI 2025

13

JULI 2025

## PARA KURZDISTANZ HAMBURG

Fast schon traditionell ist die DTU Deutsche Meisterschaft Para Triathlon Kurzdistanz in the world's biggest tri eingebunden. Im Rahmen des SUZUKI World Triathlon Hamburg powered by HAMBURG WASSER geht es auch für die Aktiven in die Alster, durch das Zentrum Hamburgs bis zum ikonischen Zieleinlauf auf dem Rathausmarkt.

>> [hamburg.triathlon.org](https://hamburg.triathlon.org)

Ende Juni dreht sich alles um die Titelvergabe über 1,5 Kilometer Schwimmen, 40 Kilometer Radfahren und 10 Kilometer Laufen. Kommenden Sommer wird Kalkar-Wissel zum Hotspot der Kurzdistanzler. Die Anmeldung für den 7. Herbrand Niederrhein Triathlon N3T öffnet am 24. Dezember um 12:00 Uhr.

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





Foto: Petko Beier

**31**

JULI 2025

## TRIATHLON SPRINT DRESDEN

2025 kehren „Die Finals“ zurück, Deutschlands größtes Multisport-Event, in dessen Rahmen in insgesamt 18 Sportarten Deutsche Meistertitel vergeben werden. Erstmals geht es für das Spektakel in die Sächsische Landeshauptstadt, wo die Elite im Rahmen eines Stopps der Triathlon-Bundesliga ihre Besten suchen. Die Altersklassen-Athletinnen und -Athleten kämpfen ebenfalls in einem eigenen Rennen um die DM-Krone.

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

**03**

AUGUST 2025

**10**

AUGUST 2025

## TRIATHLON LANG- DISTANZ NAGOLD

In diesem Jahr fand die Premiere des Nordschwarzwald Triathlons statt. 2025 folgt die Fortsetzung – und wie. Im Rahmen der 2. Auflage werden die Deutschen Meister über die Langdistanz gesucht. Geschwommen wird in der Nagoldtalsperre, zwischen den Orten Altensteig – Oberer Wald und Nagold Rad gefahren. Der abschließende Marathon läuft, bis zum 31. Dezember 2024 gelten Early-Bird-Preise.

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

**17**

AUGUST 2025

## CROSSTRIATHLON ZITTAU

In Sachen Crosstriathlon führt seit Jahren kein Weg an Zittau vorbei. Nach 2022, 2023 und 2024 setzen die engagierten Veranstalter der O-SEE Challenge nächsten Spätsommer noch mal einen drauf. Es wird die insgesamt zwölfte DM, die zwölfte in der Oberlausitz. Es ist angerichtet für die Jubiläumsausgabe des Crosstriathlon-Highlights rund um den Olbersdorfer See, der 2025 zum 25. Mal stattfindet.

>> [o-see-challenge.de](https://o-see-challenge.de)



# DM-TERMINE

23

AUGUST 2025

## PARA SUPERSPRINT VIERNHEIM

Ende August bekommen die Para Aktiven wie in den Vorjahren die Möglichkeit, ihr Können über die Supersprint-Distanz im Rahmen des V-Card Triathlons in Viernheim zu zeigen.

>> [wp.tri-viernheim.de/viernheimer-triathlon](http://wp.tri-viernheim.de/viernheimer-triathlon)

24

AUGUST 2025

## SWIMRUN ARENDSEE

Für die Deutschen Meisterschaften SwimRun geht es in die Perle der Altmark. Im Rahmen des 4. Arendsee SwimRun werden die Titelträgerin und der Titelträger 2025 gesucht.

>> [arendsee-swimrun.com](http://arendsee-swimrun.com)

21

SEPTEMBER 2025



Foto: Axel Krautz

## CROSSDUATHLON HÜNSBORN

Für die Fans eines gepflegten Trailruns garniert mit einer attraktiven Mountainbike-Strecke bietet Hünsborn 2 be wild einfach alles, was das Herz begehrt. 2025 im Rahmen der elften Auflage sogar die DTU Deutschen Meisterschaften Duathlon.

>> [h2bw.de](http://h2bw.de)



# WEITERE TERMINE

Foto: Henning Angerer



# 12

JULI 2025

# 13

JULI 2025

## SUZUKI WORLD TRIATHLON HAMBURG POWERED BY HAMBURG WASSER

Große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus. So auch the world's biggest tri. Während der Weltverband World Triathlon das Programm für die Elite noch nicht bestätigt hat, stehen die Termine für die Open Races in der Hamburger Innenstadt schon fest. Die Anmeldung läuft ebenfalls bereits seit Mitte Oktober.

>> [hamburg.com/triathlon.org](https://hamburg.com/triathlon.org)

### BUNDESLIGA

25. Mai – Kraichgau  
20. Juli – Tübingen  
31. Juli – 3. August – Dresden (Die Finals)  
6. September – Hannover

### DTU JUGENDCUP

29. März – Halle  
11. Mai – Forst  
21. Juni – Rothsee

### INFO

ALLE BIS DATO EINGETRAGENEN **TERMINE 2025** GIBT ES ALS ÜBERSICHT IN UNSEREM EVENTKALENDER AUF DEN FOLGENDEN SEITEN

Auf >> [triathlondeutschland.de](https://triathlondeutschland.de) werden alle Termine fortlaufend aktualisiert.

# 2025



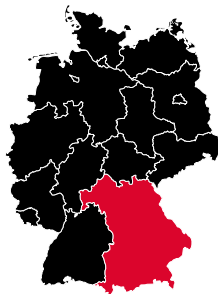
## BADEN-WÜRTTEMBERG



<b>25.01.2025</b>	Dirty Race XXIII	<b>29.06.2025</b>	16. Rigolator Sprint+Einsteiger
<b>05.04.2025</b>	Sport Dietsche Swim & Run RACEPEDIA-Cup 2025	<b>05.07.2025</b>	Sparkassen Triathlon Tag Schopfheim
<b>27.04.2025</b>	4. Lemming Swim and Run	<b>06.07.2025</b>	27. Freiburger Triathlon
<b>27.04.2025</b>	14. Citytriathlon Backnang	<b>16.07.2025</b>	JTFO Landesfinale Baden-Württemberg
<b>01.05.2025</b>	3. Echterdinger Duathlon & Kinder Swim & Run	<b>20.07.2025</b>	Volksbank pur Triathlon Mühlacker
<b>10.05.2025</b>	2. Konstanzer Swim & Run	<b>20.07.2025</b>	Mey Generalbau Triathlon Tübingen
<b>11.05.2025</b>	35. Heideseetriathlon Forst	<b>23.07.2025</b>	24. Schultriathlon Sonnenlagerschule Mengen
<b>17.05.2025</b>	23. Bad Waldseer Lauffieber	<b>27.07.2025</b>	HeidelbergMan Triathlon
<b>18.05.2025</b>	Zeller-Bäderbau Triathlon Heidenheim	<b>09.08.2025</b>	Nordschwarzwald Triathlon
<b>18.05.2025</b>	Triathlon Offenburg	<b>10.08.2025</b>	Kraichgau Energie Summertime Triathlon
<b>18.05.2025</b>	mz3athlon 25	<b>17.08.2025</b>	Rißtal Triathlon
<b>18.05.2025</b>	13. Remchinger Triathlon	<b>24.08.2025</b>	34. Breisgau Triathlon
<b>24.05.2025</b>	11. Reutlinger Swim & Run	<b>30.08.2025</b>	Schwarzachtal Triathlon 2025
<b>25.05.2025</b>	IRONMAN 70.3 Kraichgau powered by KraichgauEnergie	<b>07.09.2025</b>	30. Eberbacher Sprint- und Jedermanntriathlon
<b>25.05.2025</b>	5150 Kraichgau powered by KraichgauEnergie	<b>13.09.2025</b>	5. Esslinger Insel-Swim&Run
<b>29.05.2025</b>	31. Waiblinger Triathlon	<b>14.09.2025</b>	SWE Albta-Triathlon Ettlingen
<b>01.06.2025</b>	VR Bank Triathlon Heilbronn powered by Audi	<b>14.09.2025</b>	Sindelfinger Kreissparkassen Triathlon
<b>22.06.2025</b>	31. Heinz Beierstorf Triathlon Stutensee	<b>20.09.2025</b>	23. Wunnebad Swim&Run
<b>27.06.2025</b>	8. Lauchringer Triathlon-Nacht	<b>21.09.2025</b>	32. Kornwestheimer Sika Triathlon
<b>29.06.2025</b>	Holzland Triathlon Haßmersheim	<b>18.10.2025</b>	3. Backnanger Kindercrossduathlon
<b>29.06.2025</b>	Erbacher Triathlon	<b>25.10.2025</b>	Kraichgauman Crossduathlon & Kraichgau KidsCross

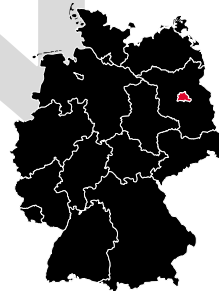


## BAYERN



<b>08.02.2025</b>	3. Swim and Run TV1848 Coburg
<b>22.03.2025</b>	1. Indersdorfer Swim & Run 2025
<b>04.05.2025</b>	Kraillinger Duathlon
<b>04.05.2025</b>	4. mainduathlon
<b>10.05.2025</b>	Triathlon Weiden
<b>25.05.2025</b>	34. Tölzer Triathlon
<b>25.05.2025</b>	32. Regental Triathlon
<b>25.05.2025</b>	31. IfA Nonstop Triathlon
<b>01.06.2025</b>	StadtTriathlon Forchheim
<b>01.06.2025</b>	MainCityTriathlon für Parasportler*innen
<b>01.06.2025</b>	MainCityTriathlon
<b>01.06.2025</b>	Audi Triathlon Ingolstadt powered by BÜCHL
<b>01.06.2025</b>	30. Stadtriathlon Erding 2025
<b>07.06.2025</b>	38. Kallmünzer Sparkassen-Triathlon
<b>15.06.2025</b>	LIFESTYLE Würzburg Triathlon
<b>15.06.2025</b>	19.VR Triathlon Lauingen
<b>22.06.2025</b>	8.Zusser Schwarzbräu Nullinger Triathlon
<b>22.06.2025</b>	3. Neustädter Triathlon Sprintdistanz
<b>28.06.2025</b>	34. Unterallgäuer Triathlon
<b>29.06.2025</b>	TenneT POWERTRIATHLON Trebgast 2025
<b>29.06.2025</b>	11. Feuchtwanger Triathlon
<b>05.07.2025</b>	Challenge-forAll / Junior-Challenge Roth 2025
<b>06.07.2025</b>	Tegernsee Triathlon 2025
<b>06.07.2025</b>	DATEV Challenge Roth
<b>13.07.2025</b>	15. Hensel Recycling Churfranken Triathlon
<b>19.07.2025</b>	mainathlon'25
<b>25.07.2025</b>	35. Erlanger Schüler-Triathlon
<b>26.07.2025</b>	Höglwörther See Triathlon
<b>27.07.2025</b>	34. M-net Erlanger Triathlon
<b>02.08.2025</b>	1. Nagler See Jedermanntriathlon
<b>10.08.2025</b>	DATAGROUP Triathlon Nürnberg
<b>31.08.2025</b>	Brombachseetriathlon

## BERLIN



<b>22.02.2025</b>	Sisu Winterduathlon
<b>15.03.2025</b>	23. Mountain Challenge
<b>04.05.2025</b>	Berliner Powersprint Triathlon 2025
<b>01.06.2025</b>	Berlin Triathlon
<b>20.07.2025</b>	Berliner Volkstriathlon
<b>31.08.2025</b>	Kallinchen Triathlon

## BRANDENBURG



<b>10.05.2025</b>	Spreewald Duathlon
<b>24.05.2025</b>	Spreewald Triathlon
<b>15.06.2025</b>	Nymphensee Triathlon
<b>29.06.2025</b>	Ketziner Fischerman Swim&Run
<b>29.06.2025</b>	Ketziner Fischerman
<b>12.07.2025</b>	WerbellinseeTriathlon
<b>13.07.2025</b>	Schlaubetal- Triathlon
<b>13.07.2025</b>	14. Swim & Run
<b>23.08.2025</b>	9. Kossenblatter Schlosstriathlon
<b>07.09.2025</b>	Wukensee-Triathlon
<b>07.09.2025</b>	SwimRun Wukensee

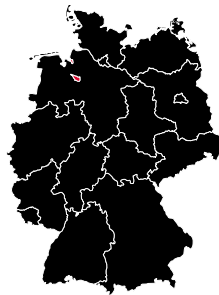




Foto: Raphael Schmitt

# 2025

## BREMEN



<b>08.06.2025</b>	Einhorn-Triathlon Bremen
<b>10.08.2025</b>	GEWOBAU City Triathlon Bremen

## HAMBURG



<b>23.02.2025</b>	15. VAF Swim and Run
<b>04.05.2025</b>	37. RUN + BIKE
<b>15.06.2025</b>	28. Vierlanden-Triathlon
<b>12.07.2025</b>	SUZUKI World Triathlon Hamburg 2025
<b>31.08.2025</b>	13. Elbe-Triathlon
<b>14.09.2025</b>	24. Stadtparktriathlon Hamburg

## HESSEN



<b>01.02.2025</b>	19. DSW Swim & Run, Darmstadt
<b>27.04.2025</b>	22. Kinzigal-Triathlon seit 1994
<b>18.05.2025</b>	13. Kinzigman 2025
<b>01.06.2025</b>	Quarterman Germany 2025
<b>15.06.2025</b>	41. Moret Triathlon
<b>15.06.2025</b>	37. Erich-Fill-Triathlon
<b>15.06.2025</b>	2. Niedersteiner Volkstriathlon
<b>19.06.2025</b>	30. Zeilharder Touristik Triathlon 2025
<b>25.06.2025</b>	14. Frankfurter Schul-Swim & Run
<b>28.06.2025</b>	11. Ockstädter Cross Triathlon im Kirschenberg
<b>29.06.2025</b>	19. ENTEGA Heinerman Triathlon
<b>06.07.2025</b>	16. ksp MöWathlon
<b>13.07.2025</b>	33. Mühlchen-Triathlon Darmstadt-Arheilgen
<b>03.08.2025</b>	Frankfurt City Triathlon
<b>23.08.2025</b>	41. Viernheimer V-Card-Triathlon / Para Triathlon
<b>24.08.2025</b>	41. Viernheimer V-Card-Triathlon
<b>31.08.2025</b>	GravelMan - Quick & Dirty
<b>14.09.2025</b>	42. algemarin SV3sathlon
<b>14.09.2025</b>	41. Bad Arolser Twistesee-Triathlon
<b>03.10.2025</b>	Kronberger Bike+Run
<b>02.11.2025</b>	Hugenotten Duathlon
<b>15.11.2025</b>	25. Lorsbacher Cross-Duathlon



## MECKLENBURG- VORPOMMERN



<b>13.07.2025</b>	40. Neue Rostocker WG Triathlon
<b>19.07.2025</b>	3. EURAWASSER Trinale Eliminator-Format 3 Runden

## NIEDERSACHSEN



<b>02.03.2025</b>	26. Wolfsburger Crossduathlon
<b>30.03.2025</b>	11. Lappwaldsee-Crossduathlon
<b>04.05.2025</b>	27. LSV-Volksbank Triathlon
<b>18.05.2025</b>	34. Hamelner Triathlon
<b>24.05.2025</b>	Swim&Run Stade
<b>01.06.2025</b>	4. Meller Swim & Run
<b>01.06.2025</b>	38. Meller Volks-Triathlon
<b>01.06.2025</b>	17. O-See-Triathlon Uelzen (MD, OD, SD)
<b>01.06.2025</b>	1. Aquabike beim O-See-Triathlon Uelzen (MD+OD)
<b>14.06.2025</b>	18. Lehrter Schülertriathlon
<b>15.06.2025</b>	Steinhuder Meer Triathlon
<b>15.06.2025</b>	Hardausee-Triathlon Jedermann
<b>15.06.2025</b>	1. Stackmann Triathlon Altes Land
<b>22.06.2025</b>	7. Nordhorner Triathlon
<b>22.06.2025</b>	21. Tankumsee Triathlon
<b>29.06.2025</b>	30. Fümmlensee-Triathlon
<b>27.07.2025</b>	30. swb-Silbersee-Triathlon / Bremen-Stuhr
<b>03.08.2025</b>	BraWo Triathlon Salgitter
<b>09.08.2025</b>	18. NordseeMan & 13. NordseeWoman (TOL-/TVL-Liga)
<b>09.08.2025</b>	18. Junior-NordseeMan
<b>10.08.2025</b>	18. NordseeMan & 13. NordseeWoman (ParaTri-Sprint)
<b>10.08.2025</b>	18. NordseeMan & 13. NordseeWoman (Nds.LM-Mittel)
<b>10.08.2025</b>	18. NordseeMan & 13. NordseeWoman (MD, VD,OD,Navy)
<b>16.08.2025</b>	11. Altwarmbüchener Triathlon am 16./17.8.2025
<b>23.08.2025</b>	35. Elm-Lappwald Triathlon
<b>23.08.2025</b>	32. Bärentriathlon Bad Zwischenahn
<b>31.08.2025</b>	Göttinger Stadtwerke-Volkstriathlon 2025
<b>31.08.2025</b>	37. Volksbank-Triathlon des TSV Otterndorf
<b>31.08.2025</b>	23. Bokeloher Triathlon
<b>06.09.2025</b>	Hannover Triathlon am Maschsee
<b>07.09.2025</b>	Sparkassen-Bibermann-Triathlon Bleckede
<b>14.09.2025</b>	13. Triathlon Heidesee
<b>21.09.2025</b>	5. Moortriathlon



Foto: Raphael Schmitt



# 2025



Foto: Raphael Schmitt

## NORDRHEIN- WESTFALEN



<b>23.03.2025</b>	Bonner Swimathlon
<b>13.04.2025</b>	21. Mettmanner Duathlon
<b>26.04.2025</b>	27. Eifeler Sparkassen Crossduathlon
<b>27.04.2025</b>	POWERMAN Alsdorf mit den Weltmeisterschaften
<b>04.05.2025</b>	ABRAXAS-Triathlon 2025
<b>11.05.2025</b>	ELE-Triathlon 2025
<b>18.05.2025</b>	3.Drensteinfurt Triathlon
<b>24.05.2025</b>	22. Oelder Triathlon
<b>25.05.2025</b>	Dalkeman 2025
<b>25.05.2025</b>	33.Hagener IINJOY Triathlon
<b>25.05.2025</b>	14. Steinfurter Volksbank Triathlon 2025
<b>31.05.2025</b>	6. Riesenbecker-Salvus-Kindertriathlon-Teuto Kids
<b>01.06.2025</b>	Swim & Run Köln
<b>08.06.2025</b>	Bonn Triathlon
<b>14.06.2025</b>	40. Lipperlandtriathlon
<b>15.06.2025</b>	36. Aasee Triathlon
<b>15.06.2025</b>	34. Reiling-Triathlon Harsewinkel
<b>15.06.2025</b>	32. Steinbecker Triathlon
<b>22.06.2025</b>	Sparda Münster City Triathlon 2025
<b>22.06.2025</b>	4. Stadtwerke-Bochum-Triathlon
<b>29.06.2025</b>	Herbrand Niederrhein Triathlon N3T
<b>29.06.2025</b>	18. indeland Triathlon und 5. indeland Tri Kids
<b>06.07.2025</b>	Saerbecker Triathlon
<b>13.07.2025</b>	IOK-Triathlon Verl
<b>27.07.2025</b>	Kindelsberg Triathlon
<b>03.08.2025</b>	37. Sassenberger Triathlon 2025
<b>09.08.2025</b>	Stadtwerke Borken Triathlon
<b>24.08.2025</b>	gochNESSTriathlon
<b>24.08.2025</b>	40. Hückeswagener Triathlon
<b>30.08.2025</b>	13. Stadtwerke Düsseldorf Familientriathlon
<b>31.08.2025</b>	42.Riesenbecker-Polyvlies-Triathlon
<b>07.09.2025</b>	IRONMAN 70.3 Duisburg
<b>07.09.2025</b>	Carglass® Köln Triathlon
<b>07.09.2025</b>	39. Nibelungen-Triathlon
<b>13.09.2025</b>	14. Weseler Sparkassentriathlon
<b>13.09.2025</b>	13. Vredener Sparkassen Triathlon
<b>14.09.2025</b>	17.Stadtwerke-Ratingen-Triathlon
<b>21.09.2025</b>	11. Cross-Duathlon "Hünsborn to be wild"

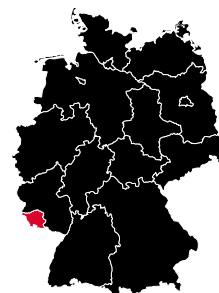


## RHEINLAND-PFALZ



<b>16.03.2025</b>	17. X-Duathlon Trier
<b>18.05.2025</b>	16. Triathlon "Goldener Hut" Schifferstadt
<b>24.05.2025</b>	Löwentriathlon
<b>15.06.2025</b>	32. Mußbach Triathlon
<b>28.06.2025</b>	15. Ludwigshafener Schülertriathlon
<b>13.07.2025</b>	Raiffeisentriathlon
<b>14.09.2025</b>	Vulkaneifel Triathlon Gerolstein

## SAARLAND



<b>07.09.2025</b>	Top Race Germany
-------------------	------------------





## SACHSEN



<b>15.03.2025</b>	Chemnitzer Swim & Run 2025
<b>26.04.2025</b>	Crossduathlon Hartmannsdorf - 15. Große Gnupreis
<b>04.05.2025</b>	Kamenzer Bergduathlon
<b>31.05.2025</b>	Triathlon Brettmühlenteich
<b>08.06.2025</b>	Sparkassen Swim & Run Taucha 2025
<b>13.06.2025</b>	Lipsiade
<b>13.06.2025</b>	15. GAZ-Koberbachtal-Triathlon - ED & Kids
<b>14.06.2025</b>	23. Sparkassen Schloßtriathlon Moritzburg
<b>14.06.2025</b>	15. GAZ-Koberbachtal-Triathlon - OD & JD
<b>22.06.2025</b>	8. Sparkassen TriDay am Störmthaler See
<b>28.06.2025</b>	Sparkassen TNT Triathlon-Neumühler-Teiche
<b>26.07.2025</b>	42. Leipziger Triathlon
<b>31.07.2025</b>	Die Finals 2025 - Triathlon Dresden
<b>10.08.2025</b>	25. Pöhler-Triathlon
<b>16.08.2025</b>	O-SEE Challenge/XTERRA Team Relay Short Track
<b>16.08.2025</b>	O-SEE Challenge/O-SEE Classic/O-SEE Classic Team
<b>16.08.2025</b>	O-SEE Challenge/DM Cross Triathlon/XTERRA EM
<b>16.08.2025</b>	O-SEE Challenge Reduced/Reduced Team
<b>17.08.2025</b>	O-SEE Challenge/O-SEE X'KIDS/O-SEE Light-Family
<b>17.08.2025</b>	20. Muldental-Triathlon
<b>30.08.2025</b>	37. Sparkassen KnappenMan
<b>31.08.2025</b>	Swim+Run
<b>07.09.2025</b>	Rochlitzer Bergtriathlon
<b>12.09.2025</b>	Duathlon Brettmühlenteich
<b>14.09.2025</b>	ZWICKAU TRIATHLON (OD/JD/ED/KD)
<b>14.09.2025</b>	Zwickau Triathlon - Para

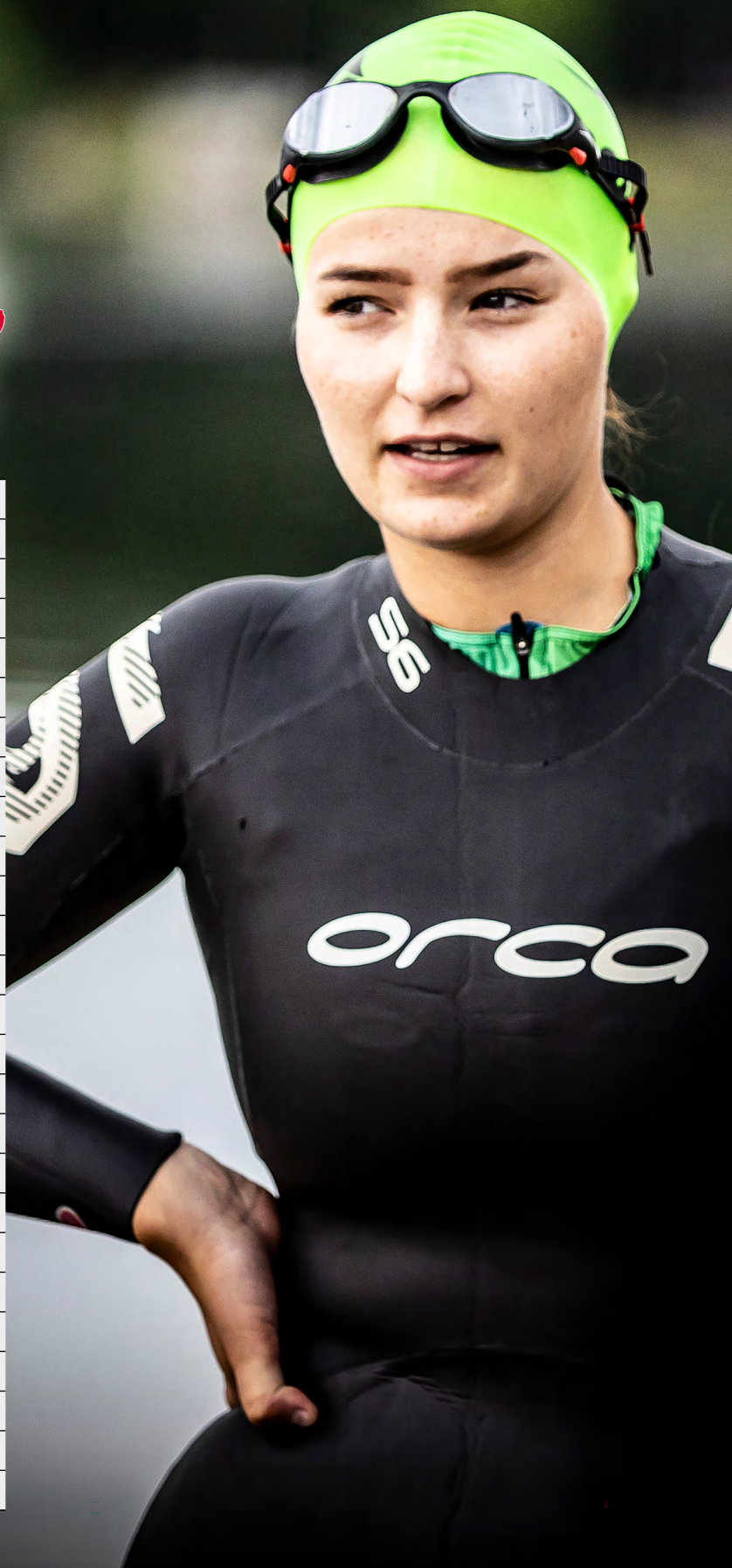






Foto: Raphael Schmitt

## SACHSEN-ANHALT



<b>19.01.2025</b>	Indoor-Triathlon-Serie 2025
<b>08.03.2025</b>	22. Schlamm Schlacht Osterburg
<b>11.05.2025</b>	21. Tangermünder Duathlon
<b>24.05.2025</b>	Havelberg Triathlon 2025
<b>01.06.2025</b>	mo.pla neuseenMAN FERROPOLIS
<b>22.06.2025</b>	28. Arendsee Triathlon
<b>06.07.2025</b>	12. Wanzleber Sparkassen Triathlon
<b>07.09.2025</b>	Hölle von Q

## SCHLESWIG-HOLSTEIN



<b>04.05.2025</b>	4. Trenter Duathlon
<b>18.05.2025</b>	39. Büchener Triathlon
<b>24.05.2025</b>	31. Waltriathlon
<b>15.06.2025</b>	Rosenstadt-Triathlon
<b>22.06.2025</b>	Viking Triathlon Schleswig
<b>17.08.2025</b>	36. KN Förde Triathlon 2025
<b>23.08.2025</b>	21. Trifun Pellworm

## THÜRINGEN



<b>09.02.2025</b>	TRIndoor - das Winterbattle
<b>24.05.2025</b>	29. Powertriathlon Gera
<b>14.06.2025</b>	34. Jenaer Paradiestriathlon



# EMOJI-INTERVIEW

In diesem Interview dürfen die Befragten nur mit Emojis antworten.  
Dieses Mal: **Sabrina Fleig, SG Karlsruher Lemminge/Sportunion Neckarsulm**

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?



Lieblingssessen am Wettkampftag?



Lieblingsbelohnung nach einem Wettkampf?



## SABRINA FLEIG

Sabrina Fleig (SG Karlsruher Lemminge/Sportunion Neckarsulm) startet seit 2023 in der 1. Triathlon-Bundesliga. 2024 belegte sie in der Gesamt-Einzelwertung Rang sechs, im Jahr zuvor konnte sie vor allem jeweils mit Rang 14 beim Rennen in Düsseldorf und am Schliersee auf sich aufmerksam machen. Zwischen ihren beiden ersten Saisons in der höchsten deutschen Triathlonliga siegte sie bei den National Collegiate Athletic Association (NCAA) D2 Triathlon Nationals, den nationalen Studierendenmeisterschaften der USA in der Division 2.



Foto: Petko Beier



# 100% Erfrischung. 0,0% Alkohol.

HERB-FRISCH  
OHNE ZUCKER



ISOTONISCH  
MIT VITAMINEN



*Bitte ein Bit*





**AB JETZT WIRD DEN WINTER  
ÜBER WARM GEDUSCHT.**

Wir sind nächstes Jahr gegen Ostern zurück.