

# triathlonD

DAS VERBANDSMAGAZIN DER DEUTSCHEN TRIATHLON UNION



ROAD TO LA28

**WENN AUS  
PLANUNG  
REALITÄT WIRD**

SEHER DANISMAN

**„EINFACH MAL  
MACHEN“ – MIT  
HIJAB, BURKINI  
UND MUT**

**DAS COMEBACK**

**TIM HELLWIG**

**01**  
2026

e VITARA eAxle ALLGRIP-e Comfort+

 **SUZUKI**  
By Your Side

Auch prima fürs  
**Brötchenholen.**



**Der neue e VITARA. Bereit für alles.**

Bis zu

**6.000 €**

**E-Auto-Prämie<sup>1</sup>**

e VITARA eAxle ALLGRIP-e Comfort+ (61 kWh-Batterie) Verbrauchswerte: kombinierter Energieverbrauch 16,6 kWh/100 km; CO<sub>2</sub>-Emissionen kombiniert: 0 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse: A. Abbildung zeigt aufpreispflichtige Sonderausstattung. Abbildung zeigt KI-generierte Inhalte.  
1 Maximale Förderung abhängig von persönlichen Voraussetzungen. Staatliche Förderung gesetzlich geregelt und einkommensabhängig.

- 4** EDITORIAL
- 6** FOTOMOMENT
- 14** LEISTUNGSSPORT
  
- 14** Road to LA28
- 22** Comeback Tim Hellwig
- 30** Bundesliga: Saisonvorschau
  
- 32** DTU
  
- 32** Neue Saison, Neue Regeln
- 36** Absicherung: Die vielleicht wichtigste vierte Disziplin
  
- 38** MIXEDZONE
- 40** BREITENSport
  
- 40** 3 Fragen an Felix Niederer
- 42** Portrait: Thomas Winkelmann
- 46** Portrait: Seher Danisman
- 54** Technikentwicklung im Schwimmen
  
- 56** LANDESVERBANDSNEWS
- 72** TERMINE
- 76** EMOJI-INTERVIEW



Foto: World Triathlon

## ROAD TO LA28 – WENN AUS PLANUNG REALITÄT WIRD



Foto: Raphael Schmitt

## SEHER DANISMAN „EINFACH MAL MACHEN“ – MIT HIJAB, BURKINI UND MUT

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

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

### VERANTWORTLICH IM SINNE DES PRESSERECHTS

Oliver Kraus  
kraus@triathlondeutschland.de

### REDAKTION

Oliver Kraus, Swantje Kaiser,  
Victoria Herrmann, Marco Henrichs,  
Ramona Richter

### MITARBEIT AN DIESER AUSGABE

Vertretende der Landesverbände

### LAYOUT

Raphael Schmitt – GRAFIKWERK 21  
www.grafikwerk21.de



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

## LIEBE TRIATHLETINNEN UND TRIATHLETEN,



Foto: DTU/Jörg Brockstedt

**D**ie neue Saison klopft an – und ich weiß nicht, wie es euch geht, aber bei mir stellt sich dieses vertraute Kribbeln sofort wieder ein. Die Tage werden länger, die Einheiten draußen häufiger, und irgendwo im Hinterkopf läuft schon der erste Wettkampf des Jahres durch. Es geht wieder los.

Gerade im Altersklassenbereich lohnt sich in diesem Jahr ein genauer Blick. Rund um die Meldungen zu internationalen Wettkämpfen hat es einige Anpassungen gegeben, die für mehr Klarheit sorgen sollen – auch wenn man sich vielleicht erst einmal neu orientieren muss. Am Ende geht es uns darum, euch bestmöglich auf dem Weg zu internationalen Starts zu begleiten.

Dass sich dieser Weg auszahlt, zeigt Thomas Winkelmann, den wir in dieser Ausgabe vorstellen: Einer, der mit Ausdauer, Konsequenz und einer ordentlichen Portion Leidenschaft seinen Platz in der AgeGroup-Nationalmannschaft gefunden hat.

Was unseren Sport darüber hinaus ausmacht, ist seine Offenheit. Die Geschichte von Seher Danisman hat mich in diesem Zusammenhang besonders beeindruckt. Sie betreibt Triathlon aus religiöser Überzeugung mit Hijab und körperbedeckender Kleidung – und zeigt dabei ganz selbstverständlich, dass Sport

und gelebter Glaube kein Widerspruch sein müssen. Im Gegenteil: Es ist ein starkes Zeichen dafür, wie vielfältig unsere Triathlon-Community ist.

Und dann gibt es diese Geschichten, die einen noch einmal anders berühren. Tim Hellwig gehört für mich definitiv dazu. Nach seinem Olympiasieg mit der Mixed-Staffel 2024 hat er sich nach einer Knie-OP über viele Monate zurückkämpfen müssen – mit allem, was dazugehört: Geduld, Zweifel, kleine Schritte nach vorn und auch bittere Rückschläge. Dass er jetzt wieder rechtzeitig an der Startlinie stehen kann, um in den Qualifikationsprozess für Los Angeles 2028 einzugreifen, ist alles andere als selbstverständlich. Umso mehr freut es mich, ihn wieder auf diesem Niveau zu sehen.

Vielleicht ist es genau diese Mischung, die unseren Sport so besonders macht – und die auch diese Ausgabe der **triathlonD** prägt.

In diesem Sinne: Kommt gut in die Saison, habt Spaß an dem, was ihr tut, und bleibt vor allem gesund.

*Herzliche Grüße,  
euer Bernd Kapp*

*Vizepräsident Amateur- und Breitensport*



**DREI IN MEINER  
ALTERSKLASSE?  
PODIUM!**

**FOTOMOMENT**

## **DON'T STOP ME NOW** *by Queen*

Auch ein plötzlicher Regenschauer im Februar hält den Elite-Kader der DTU (hier vorne Lasse Lührs und Laura Lindemann) im Trainingslager in Namibia nicht auf. Die Straßen sind nass, die Bedingungen rau – doch die Athletinnen und Athleten ziehen ihr Programm konsequent durch. Ein Moment aus der Vorbereitung auf die neue Saison, der zeigt, was im täglichen Training zählt: Fokus, Tempo, Weiterfahren.

**FOTO:** action press/Hesron Kapanga





## A HORSE WITH NO NAME *by America*

Weit draußen, wo Lavafelder und trockene Sträucher das Bild bestimmen, drehen Annika Koch (vorne) und Finja Schierl im Dezember-Trainingslager gemeinsam eine lockere Einheit. Kein Schatten, kein Grün, keine Ablenkung, kaum Geräusche, nur das Surren der Reifen und der Wind, der über die Ebene streicht. Ein ruhiger Trainingsmoment in einer Landschaft, die wenig bietet – außer genau der Konzentration, die man auf Lanzarote sucht.

**FOTO:** Dennis Glaubach



FOTOMOMENT

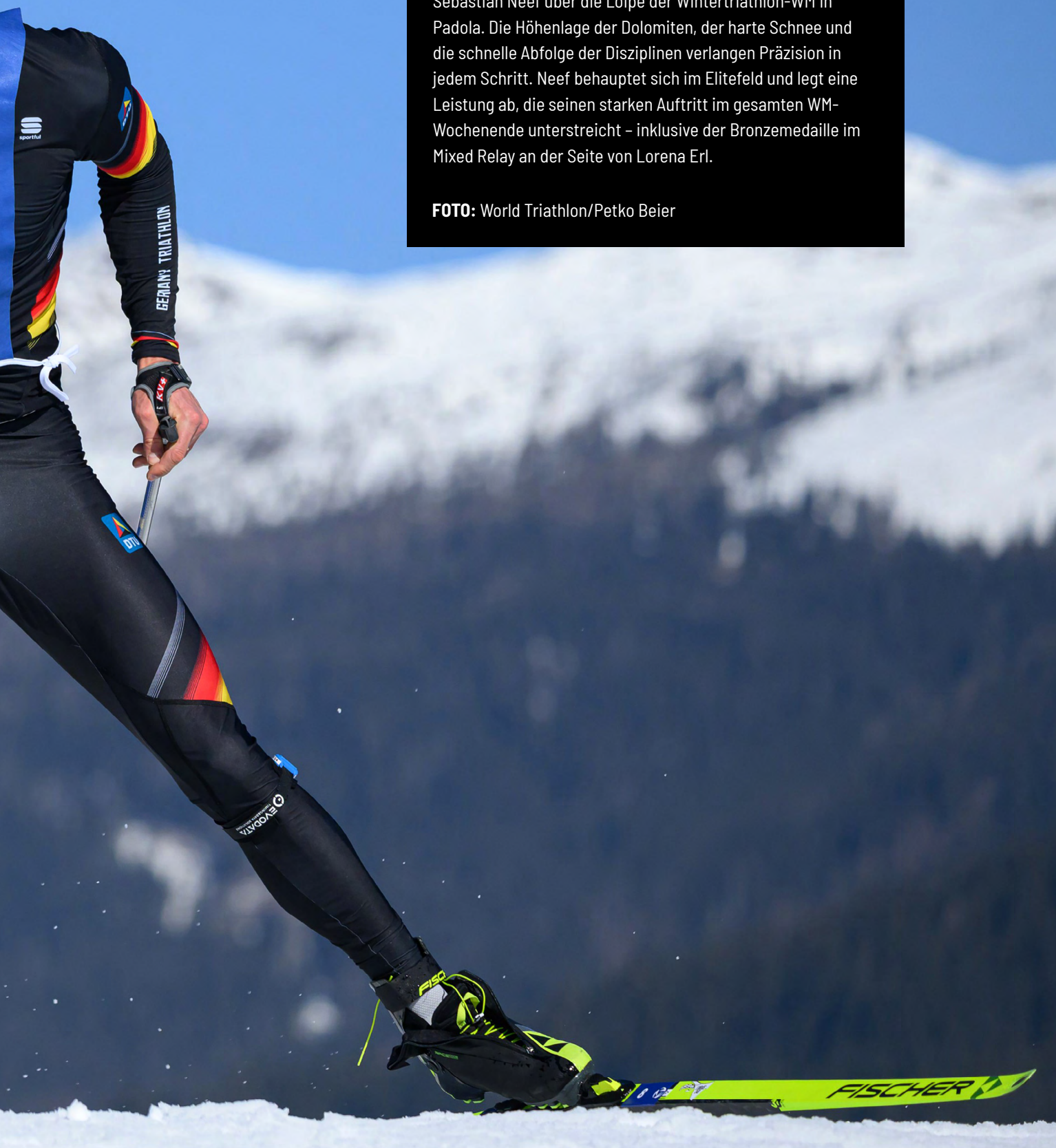


# SNOW (HEY OH)

*by Red Hot Chili Peppers*

Mit kräftigem Abdruck und voller Kontrolle arbeitet sich Sebastian Neef über die Loipe der Wintertriathlon-WM in Padola. Die Höhenlage der Dolomiten, der harte Schnee und die schnelle Abfolge der Disziplinen verlangen Präzision in jedem Schritt. Neef behauptet sich im Elitefeld und legt eine Leistung ab, die seinen starken Auftritt im gesamten WM-Wochenende unterstreicht – inklusive der Bronzemedaille im Mixed Relay an der Seite von Lorena Erl.

**FOTO:** World Triathlon/Petko Beier



FOTOMOMENT





# A LITTLE DIRT NEVER HURT *by* *Amber Lawrence*

1. März, Weißhauswald, die Strecke noch feucht vom Vortag. Beste Bedingungen für den Auftakt in eine neue DM-Saison, die in Trier mit den Titelentscheidungen im Crossduathlon eröffnet wurde. Vorneweg die spätere Siegerin Linda Detering, die schon auf dem Mountainbike kein Zweifel daran lässt, wohin der Tag für sie geht: ganz nach oben aufs Podest – mit konzentriertem Tritt, Beine und Oberkörper gesprenkelt vom Matsch der vorherigen Passage. Ein typisches Bild für diese Meisterschaft: nicht schön poliert, aber genauso, wie Crossduathlon sein soll.

**FOTO:** Ingo Kutsche

# ROAD TO LA28 – WENN AUS PLANUNG REALITÄT WIRD

Von Oliver Kraus



# M

**it Beginn der neuen  
Triathlonsaison rückt  
ein Datum in den Vor-  
dergrund: der 18. Mai**

**2026. An diesem Tag startet der Qualifikationszeitraum für die Olympischen Spiele in Los Angeles. Damit verschiebt sich der Fokus vieler Entscheidungen. Platzierungen und konstante Leistungen erhalten über zwei Jahre hinweg unmittelbare Bedeutung für die Vergabe der Quotenplätze – im Einzel wie in der Mixed Relay.**

Der offizielle Startschuss markiert den Beginn eines klar strukturierten, aber anspruchsvollen Zyklus. Über zwei Jahre hinweg müssen Athletinnen und Athleten ihre Leistungsfähigkeit unter Beweis stellen.

Das Qualifikationssystem folgt im Kern dem bekannten Modell. Insgesamt stehen 110 Quotenplätze bereit – jeweils 55 für Frauen und Männer. Der Weg an die Startlinie führt über mehrere Ebenen: über das individuelle Olympic Qualificati-

on Ranking, über kontinentale Startplätze – und auch über die Mixed-Relay-Wertung, die im internationalen System noch einmal an Gewicht gewonnen hat.

Für die Deutsche Triathlon Union bedeutet diese Struktur vor allem eines: frühzeitig Verlässlichkeit schaffen. Im Mittelpunkt steht die Staffel. Sie soll im Ranking so gefestigt sein, dass mögliche Schwankungen im Einzel kompensiert werden können. Ziel ist es, möglichst früh zwei Startplätze für Frauen und Männer

# ROAD TO LA28



über die Mixed Relay abzusichern. Parallel dazu bleibt 2026 klar definiert: konstante Ergebnisse in der World Triathlon Championship Series und im Weltcup, um im individuellen Ranking in Reichweite zu bleiben.

Was auf dem Papier technisch wirkt, bestimmt längst die Trainingssteuerung, Umfang, Belastungsblöcke und Rennkalender orientieren sich an einer zweijährigen Logik. Sportdirektor Thomas Moeller setzt bewusst auf die Staffel als

strategische Reserve, die Athletinnen und Athleten wiederum formulieren ihre Ziele mit Bedacht. Für sie zählt, verlässliche Leistungen zu liefern und die eigenen Schwerpunkte sauber zu setzen.

THOMAS MOELLER

# DIE STAFFEL ALS SICHERHEITSNETZ

**Mit dem Beginn der neuen Saison startet auch – etwas zeitversetzt mit dem Rennen der World Triathlon Championship Series (WTCS) in Alghero, Italien – die Olympiaqualifikation in Richtung Los Angeles 2028. Für Sportdirektor Thomas Moeller ist klar: 2026 geht es vor allem darum, sich sauber zu positionieren und ohne Aktionismus die Weichen zu stellen.**

„Wir haben uns stark an den Erfahrungen des letzten Zyklus orientiert“, erklärt Moeller. Die Rückmeldungen der Athletinnen und Athleten sowie die eigene Einschätzung der bisherigen nationalen Qualifikationskriterien seien fachlich positiv gewesen. Entsprechend bleibe das Grundgerüst bestehen. Eine wesentliche Korrektur gibt es dennoch: Im Olympia-Jahr selbst soll die Reisetätigkeit beziehungsweise Wettkampfhäufigkeit für noch nicht qualifizierte Starterinnen und Starter deutlich reduziert werden. „Da hatten wir zuletzt zu viel Belastung.“

Zunächst aber zählt Konstanz. 2026 gehe es darum, sich über stabile Leistungen in der WTCS im Ranking zu positionieren und schlicht im Rennen um die Olympia-Startplätze zu bleiben beziehungsweise zu kommen.

Gleichzeitig beschäftigt den Verband eine bereits aus dem vergangenen Paris-Zyklus bekannte Herausforderung: die deutschen Frauen sind aktuell in der Breite sehr stark aufgestellt, wohingegen die Situation bei den Männern unsicherer scheint. Die Nominierungskriterien für Frauen und Männer bleiben zwar identisch, die Ausgangslage ist es jedoch nicht. Ein mögliches Szenario wäre daher: mehrere

qualifizierte Frauen, aber zu wenige Männer – und damit keine gesicherte beziehungsweise ausgeglichene leistungsstarke Staffel.

Genau deshalb bleibt die Mixed-Staffel weiterhin ein wichtiger Baustein in den Überlegungen. Anders als im vergangenen Zyklus gibt es im Olympiajahr 2028 von World Triathlon kein zusätzliches internationales Qualifikationsrennen für die Mixed-Staffeln. Stattdessen wurde das internationale Staffel-Ranking aufgewertet. „Unser Ziel ist, 2026 drei hochkarätige Staffeln an den Start und dementsprechend drei gute Ergebnisse ins Ranking zu bringen“, unterstreicht Moeller.

Hamburg, Quiberon und Alghero sollen die Grundlage schaffen. Über das Mixed-Relay-Ranking will der ehemalige Chef-Bundestrainer frühzeitig je zwei Startplätze für Frauen und Männer sichern – als strategische Absicherung für den weiteren Verlauf der Qualifikation: „Wir sind optimistisch, dass uns das gelingen wird.“



THOMAS MOELLER

Foto: Oliver Kraus

ROAD TO  
LA28



**HENRY GRAF**

## KONSTANZ STATT KRAFTMEIEREI

HENRY GRAF

Foto: Raphael Schmitt

**Nach einer Saison wie 2025 wäre es naheliegend, die Ziele weiter nach oben zu schrauben. Doch Henry Graf, der im Vorjahr mit Platz vier in der WM-Serie international richtig durchstartete, klingt nicht nach Angriff auf alles, was Rang und Namen hat. Eher nach Kontrolle.**

„Ich will mich grundsätzlich immer verbessern“, sagt der Deutsche Meister über die Sprintdistanz. „Aber wenn das Jahr davor schon ziemlich gut war, ist der Spielraum nicht riesig.“

Grafs Ansatz für die neue Saison ist deshalb bewusst nüchtern gewählt: Konstanz halten, Details verfeinern, den nächsten Schritt nicht erzwingen. Wenn der 24-Jährige erneut regelmäßig auf dem Niveau des Vorjahres performe, sei er zufrieden. „Natürlich will ich mich in den

Prozessen verbessern und wieder auf ein WTCS-Podium laufen“, unterstreicht der Hesse. „Und es wäre natürlich schön, wenn es dann fürs Gesamtpodium reicht – das ist aber kein festes Ziel.“

Sein Blick geht weniger auf Tabellen als auf Strukturen – obwohl 2026 den Auftakt zur Olympiaqualifikation für Los Angeles 2028 markiert. Denn für Graf ist eine mögliche Teilnahme am Großereignis in zwei Jahren noch kein Thema, das den Trainingsalltag dominiert. „Ich sehe das noch sehr entspannt“, sagt er. „Es ist noch weit weg. Für mich geht es darum, mich in eine gute Position zu bringen.“

Der Hauptfokus liege demnach klar auf der World Triathlon Championship Series. Möglichst viele Rennen mitnehmen, sich dort behaupten – das ist die Messlatte. Besonders die Klassiker Hamburg und

Karlsbad sowie die Grand Finals haben es ihm angetan. „Wenn ich bei einem dieser Rennen wieder aufs Podium komme, wäre das top.“

Große Umstellungen in der Vorbereitung gibt es nicht. „Letztes Jahr lief vieles gut, deshalb bleibe ich bei den Grundstrukturen“, erklärt er. Eine Stellschraube dreht er dennoch vorsichtig weiter: das Laufvolumen. Stück für Stück soll es nach oben gehen – nicht radikal, sondern kontrolliert.

Graf startet also nicht mit einer Kampfansage in den neuen Olympiazzyklus, sondern mit einem Plan. Konstanz als Fundament, Entwicklung im Detail. Und der leisen Gewissheit, dass nach einem Jahr wie 2025 nicht mehr viel Spielraum nach oben scheint – aber eben doch noch ein bisschen.

CHRIS ZIEHMER

# SCHRITT FÜR SCHRITT IN DIE WELTSERIE

**Für Chris Ziehmer war 2025 das Jahr des echten Durchbruchs in die höchste Rennserie des Triathlons. Zwar hatte er zuvor bereits Weltcup-Erfahrung gesammelt, doch erst in der vergangenen Saison folgte der konsequente Schritt in die World Triathlon Championship Series – mit Auftritten, die Mut machen.**

Besonders das Rennen in Karlsbad bleibt ihm in Erinnerung. „Karlsbad war super spannend und von der Performance her sehr, sehr gut“, erinnert sich der 25-Jährige, der in diesem Jahr Teil des Ergänzungskaders ist. Dass der am Stützpunkt Saarbrücken trainierende Athlet anschließend sogar noch beim Grand Final starten durfte, wertet er als wichtigen Entwicklungsschritt. Mit Platz 22 bei seinem ersten WM-Finale zeigte er, dass er auf diesem Niveau bestehen kann – auch wenn er selbst sagt: „Mit dem Rennen war ich nicht hundertprozentig happy, aber mit dem Ergebnis kann ich sehr gut leben.“

Der Sprung in die Top-Serie hat Appetit auf mehr gemacht. Für die neue Saison hat sich Ziehmer vorgenommen, möglichst viele WTCS-Rennen mitzunehmen und sich Schritt für Schritt zu etablieren. „Ich denke, ich habe gezeigt, dass ich meine Leistung konstant abrufen kann. Jetzt geht es darum, genau das in der Serie zu bestätigen.“ Den Beginn der Olympiaqualifikation für Los Angeles 2028 nimmt

er dabei bewusst gelassen. „Momentan läuft das für mich definitiv nebenher“, betont Ziehmer. „Ich will mich nicht zu sehr mit Quali-Prozessen beschäftigen. Für mich geht es darum, in den einzelnen Rennen zu performen. Ich versuche, jedes Rennen für sich zu nehmen. Irgendwann gibt es einen Stichtag – aber bis dahin will ich mich davon frei machen.“

CHRIS  
ZIEHMERTANJA  
NEUBERT

Foto: actonpress/Hesron Kapanga



NINA EIM

## DER PROZESS VOR DEM GROSSEN ZIEL

**Die Olympischen Spiele 2028? Für Nina Eim ist das kein täglicher Gedanke. „Noch nicht wirklich“, sagt sie. Die 27-Jährige versucht bewusst, den Druck klein zu halten. Statt den Blick permanent auf Los Angeles zu richten, konzentriert sie sich auf das Hier und Jetzt. „Mein Ziel ist es, bei jedem Wettkampf das Beste zu geben – dann wird sich zeigen, ob es für eine erneute Qualifikation reicht.“**

Für 2026 ist die Marschroute klarer umrissen. Die Zwölfte bei den Olympischen Spielen in Paris möchte sich im Olympia-Ranking stabil positionieren – mit konstanten Ergebnissen in der WTCS-Serie und bei Weltcup-Rennen. Es geht der Norddeutschen um Substanz, um Punkte, um Verlässlichkeit auf internationalem Niveau – nicht um Kampfansagen oder öffentlich formulierte Podiumsziele.

Im Training setzt Eim gezielt an ihrer bislang schwächsten Disziplin an: dem Schwimmen. Seit Jahresbeginn arbeitet sie mit Schwimmtrainer Hannes Vitense zusammen. Neue Reize, veränderte Inhalte, ein anderer Blick auf Technik und Intensität sollen helfen, den Abstand zu den schnellsten Schwimmerinnen spürbar zu verkleinern.

Europes Athlete of the Year 2023 weiß, was langfristige Entwicklung bedeutet. „Für mich ist es wichtiger, den Fokus auf das Training und die kleinen Fortschritte zu legen. Es geht darum, nicht zu versteifen nur auf dieses eine Ziel zu schauen – und den Spaß nicht zu verlieren.“

Foto: World Triathlon/Perko Beier

NINA EIM

TANJA NEUBERT

## VOM UNDERDOG IN DEN OLYMPIA-KADER

**Für Tanja Neubert war 2025 ein Jahr, das sie selbst so nicht erwartet hatte. „Im Großen und Ganzen ist es sehr gut gelaufen. Ich hätte mir Anfang des Jahres nicht ausmalen können, dass es im Rückblick so gut wird“, sagt sie.**

Eigentlich wollte sie in der World Triathlon Championship Series zunächst nur Erfahrung sammeln. Doch nach einem starken Einstieg arbeitete sie sich im Saisonverlauf immer weiter nach vorn – und beendete das Jahr als Gesamtzehnte der WM-Serie. „Gerade zum Ende der Saison lief es richtig gut. Ich bin sehr happy damit.“

Der Lohn: die Berufung in den Olympia-Kader. Für Neubert ist das vor allem eine Bestätigung. „Es war nie das Ziel, unbedingt den Olympia-Kader zu schaffen. Ich sehe das als Belohnung für das erfolgreiche Jahr.“ Einen mit dem neuen Kaderstatus verbundenen Druck verspüre sie aktuell aber noch nicht. „So ganz realisiert habe ich es ehrlich gesagt noch nicht.“

Mit der neuen Rolle verändert sich dennoch die Ausgangslage für die 25-Jährige. Die Underdog-Position, aus der sie im vergangenen Jahr oft unter dem Radar der internationalen Konkurrenz gestartet war, wird sie so nicht mehr einnehmen können. „Ich fand die Rolle gar nicht so schlecht. Da konnte man einfach machen, keiner hat viel erwartet“, sagt sie. Künftig will sie Rennen aber aktiver mitgestalten – insbesondere, indem sie ihre Radstärke noch konsequenter einbringt.

Mit dem Beginn des neuen Olympiazzyklus rückt auch Los Angeles 2028 in den Fokus. „Natürlich ist es das Ziel, die Quali anzugreifen“, sagt Neubert. Gleichzeitig weiß sie auch um die interne Konkurrenz. „Wir haben viele deutsche Frauen, die das Potenzial für Olympia und sogar Medaillen haben. Das macht uns als Nation stark – aber es macht die Quali natürlich nicht leichter.“ Die größere Hürde liege daher weniger auf internationaler Ebene, sondern im eigenen Team. „Bei der Teamstärke, die wir haben, ist das fast die größere Herausforderung“, sagt sie.



## KEYFACTS

**Qualifikationszeitraum 1:** 18.5.2026 – 18.5.2027

**Qualifikationszeitraum 2:** 19.5.2027 – 18.5.2028

**Startplätze LA28:** 55 Frauen, 55 Männer

**Startplätze pro Nation:**

Maximal drei pro Geschlecht

**Qualifikationswege für LA28:**

Acht verschiedene Möglichkeiten

## WELCHE RENNEN WERDEN GEWERTET?

Die zwölf besten Ergebnisse eines Athleten, davon maximal sieben pro Qualifikationszeitraum, werden für die Rangliste gewertet. Mindestens zwei dieser Ergebnisse müssen pro Qualifikationszeitraum in Kurzstanz-Wettbewerben erzielt worden sein.

**Mixed-Staffel** – Die sechs besten Ergebnisse eines Teams werden gewertet, wobei nicht mehr als drei aus jedem Qualifikationszeitraum berücksichtigt werden dürfen.

### ACHT WEGE NACH LA28

1. Zwei Startplätze für die USA als ausrichtende Nation
2. Zwei Startplätze für den Mixed-Relay-Weltmeister 2026
3. Zwei Startplätze für den Mixed-Relay-Weltmeister 2027 (bei Nichtberechtigung werden die Startplätze an die nächstbeste Nation vergeben)
4. 16 Startplätze, die durch die Mixed-Staffel-Olympiaqualifikationsrangliste bestimmt werden und einen Platz pro Kontinent garantieren, der noch nicht vertreten ist und unter den Top 15 liegt
5. 21 Startplätze über das Individual Olympic Ranking gehen am 18. Mai 2028 an die 21 bestplatzierten und berechtigten Aktiven
6. Bis zu zwei Universalkontingentplätze, die von der Tripartite Kommission vergeben werden – wobei Länder sich um eine Einladung bewerben können und die Kommission ihre Entscheidung trifft. Wenn diese Plätze nicht vergeben werden, werden sie gemäß der Olympiaqualifikationsrangliste vergeben.
7. Ein brandneuer Qualifikationsweg für LA28 ermöglicht bis zu fünf Quotenplätze – einen pro Kontinent – für Nationen, die neu in den Kontinentalspielen vertreten sind und noch keinen Platz erhalten haben. Diese Plätze werden an die besten Athleten der Asienspiele 2026 und der Afrikaspiele 2027, der Panamerikanischen Spiele, der Europaspiele und der Pazifikspiele vergeben.
8. Bis zu fünf Quotenplätze – einer pro Kontinent – gehen an die World Triathlon Rankings New Flag – den Bestplatzierten aus NOCs, die noch keinen Quotenplatz haben. Wenn es keine Berechtigten gibt, werden die Plätze über das World Triathlon Ranking verteilt.

## LEISTUNGSSPORT

**TIM HELLWIG** im Februar 2026  
im Vorbereitungstrainingslager  
des Elite-Kaders der Deutschen  
Triathlon Union in Namibia



# ZWISCHEN GOLD UND GEDULDSPROBE – DAS COMEBACK VON TIM HELLWIG

Von Swantje Kaiser

**A**ls Tim Hellwig im Sommer 2024 in Paris olympisches Gold in der Mixed-Staffel

**gewinnt, ist das der größte Moment seiner bisherigen Karriere. Was zu diesem Zeitpunkt kaum jemand weiß: Der 26-Jährige steht mit einem Außenmeniskusriss im Knie am Start.**

Schon in den Wochen zuvor hatte die Verletzung seine Vorbereitung geprägt. Radumfänge mussten reduziert, Koppelläufe gestrichen werden. Nach manchen Einheiten ließ sich das Knie nicht einmal vollständig strecken. Eine Operation vor den Spielen kam trotzdem nicht infrage – das Risiko, Olympia zu verpassen, war zu groß.

Doch mit der Verschiebung des notwendigen medizinischen Eingriffs wurde der

größte Triumph seiner Karriere gleichzeitig zum Beginn einer der schwierigsten Phasen seines sportlichen Lebens.

**Paris 2024: Enttäuschung vor dem Triumph**

Die Olympischen Spiele in Paris waren für Hellwig, der sein Leben schon sehr früh dem Sport unterordnete, lange ein Ziel gewesen. Eines, das er mit Ambitionen verfolgte. Denn nach Platz sieben beim Testevent 2023 wusste er: Hier ist etwas möglich. „Ich hatte deutlich höhere Erwartungen ans Einzelrennen“, sagt er rückblickend auf seinen Wettkampf, bei dem am Ende Rang 18 bei seiner Olympia-Premiere zu Buche stand.

Doch statt lange über das Resultat zu grübeln, richtete sich der Blick schnell auf die Mixed-Staffel. Das deutsche Team, das in Gänze bei den Einzelrennen eher

LEISTUNGSSPORT



**SCHRITT FÜR SCHRITT**  
kämpft sich Tim Hellwig  
nach seiner Knie-OP  
langsam zurück

„ZEHN TAGE NACH DER OP HATTE ICH PLÖTZLICH 40 GRAD FIEBER. DA WAR KLAR, DASS IRGENDETWAS NICHT STIMMT.“

TIM HELLWIG



TREPPENSTEIGEN  
mit Krücken



vom Pech verfolgt war, nutzte die Enttäuschung als Energie. Aus Frust wurde Konzentration – und am Ende Gold. „Man träumt von so einer olympischen Medaille – und dann erfüllt sie sich“, sagt Hellwig. „Dass es Gold geworden ist, war ein sehr besonderes Ende meiner ersten Olympischen Spiele.“

Dennoch bleibt Paris für ihn ein ambivalenter Ort: Triumph und körperliche Belastungsgrenze liegen hier so nah beieinander wie selten zuvor.

#### **Der Schatten des Knies**

Nach dem Spektakel auf der größten Bühne, die der Spitzensport zu bieten hat, wurde das Knie schließlich operiert. „Der Meniskus wurde wieder zusammengenäht“, erklärt Hellwig. Anders als bei einer Teilentfernung sollte das Gewebe erhalten bleiben – langfristig zweifelsfrei die bessere Lösung für ein belastetes Knie, kurzfristig jedoch mit einer deutlich längeren Rehabilitationsphase verbunden.

Für den Leistungssportler bedeutete diese Entscheidung vor allem eines: Geduld.

#### **Der unerwartete Rückschlag**

Doch nach der Operation kam es anders als geplant. „Zehn Tage nach der OP hatte ich plötzlich 40 Grad Fieber. Da war klar, dass irgendetwas nicht stimmt“, erinnert sich Hellwig. Die Diagnose: eine Infektion im Knie. Zwei weitere Operationen wurden notwendig, bei denen das Gelenk gespült werden musste. Insgesamt unterzog sich Hellwig drei Eingriffen.

„An sich ist die Operation gut verlaufen. Das, was chirurgisch gemacht wurde, hat funktioniert“, sagt er. „Aber die Infektion war einfach unglücklich.“

Kniegelenksinfektionen nach arthroskopischen Eingriffen sind extrem selten, allerdings kommen sie bei Operationen beziehungsweise Rekonstruktionen am Außenmeniskus wie bei Hellwig häufiger vor. Die Gelenkspülungen dienen, neben der Gabe von Antibiotika, zur Infektbe-

# „DAS HERZ-KREISLAUF-SYSTEM IST DEUTLICH SCHNELLER WIEDER AUF TOUREN ALS DIE KAROSSERIE.“

**TIM HELLWIG**

handlung. Statt einer strukturierten Reha begann für Hellwig eine Phase, in der sich Fortschritte kaum planen ließen.

## **Die Reha wird zur Geduldsfrage**

Mehr als ein halbes Jahr verging, bis er wieder laufen durfte. Die ersten Schritte fühlten sich ungewohnt an – nicht wegen der Ausdauer, sondern weil der Körper wieder lernen musste, Belastung zu tolerieren. „Das Herz-Kreislauf-System ist deutlich schneller wieder auf Touren als die Karosserie“, beschreibt er.

Während die Ausdauer relativ schnell zurückkehrt, brauchen Sehnen, Bänder und andere passive Strukturen deutlich länger, um Belastung zu verkraften. Nach Wochen eingeschränkter Bewegung musste der Körper Schritt für Schritt wieder an Laufbewegungen herangeführt werden. Der Trainingsalltag bestand zunächst aus Einheiten auf dem Ergometer, Stabilisationsübungen und vorsichtig gesteigerten Laufumfängen.

Dieser langsame und stufenweise Belastungsaufbau ist in der Reha-Phase extrem

wichtig, denn hierdurch kann gewährleistet werden, dass auch der Stützapparat ausreichend Zeit zur Adaption hat und, dass ein Verletzungs- beziehungsweise Re-Verletzungsrisiko möglichst geringgehalten wird.

Für den am Bundesstützpunkt Saarbrücken trainierenden Sportler begann damit eine Zeit, in der Geduld wichtiger war als Trainingskilometer.

## **Wenn Rückschläge antreiben**

Zumal der Weg zurück alles andere als geradlinig verlief. „Es waren immer wieder zwei Schritte vor – und dann einer zurück. Manchmal auch zwei“, sagt Hellwig, dessen Vater auch ambitionierter Sportler und Finisher der Challenge Roth ist.

Aufgeben war für ihn dennoch keine Option. Verletzungen gehören für ihn zur Realität des Hochleistungssports. Wer dauerhaft an seine Grenzen geht, wird früher oder später auch mit ihnen konfrontiert. „Ich habe nie den Glauben verloren, dass ich zurückkommen kann. Man kann die Situation nicht ändern – also muss man sie so annehmen, wie sie ist.“

Unterstützung bekam er von seinem Um-



Foto: World Triathlon/Wagner Araujo

## **GOLDENER MOMENT**

Tim Hellwig, Lisa Tertsch, Lasse Lührs und Laura Lindemann bei der Mixed-Relay-Siegerehrung bei den Olympischen Spielen 2024 in Paris.



SUPRFIT  
FITNESS EQUIPMENT  
60cm  
50cm

**TIM HELLWIG**  
beim Wiedereinstieg  
ins Training



Fotos: action press/Hesron Kapanga

**KAFFEEGENUSS**  
im Trainingslager im  
Februar 2026 in Namibia

feld: von Ärzten ebenso wie von seiner Familie. Gleichzeitig ist Hellwig jemand, der solche Prozesse auch mit sich selbst ausmacht.

Heute blickt er erstaunlich nüchtern auf diese Phase zurück. Rund anderthalb Jahre nach dem Eingriff fühlt sich das Knie wieder stabil genug an, um von „vollem Vertrauen“ zu sprechen. Die letzten Prozent auf dem Weg zurück waren dabei die schwierigsten. Gerade sie haben seine Motivation noch einmal verstärkt.

„Es hat mich angespornt, in meinem täglichen Training mein Bestes zu geben – und stärker zurückzukommen.“

### **Zurück auf die große Bühne**

Das große Ziel heißt nun Olympische Spiele 2028 in Los Angeles. Nach ersten erfolgreich absolvierten gemeinsamen Tagen im Trainingslager mit dem DTU Elitekader liegen auf dem Weg dahin allerdings noch Qualifikationsrennen, World-Series-Starts und vor allem ein langer Weg zurück im Ranking.

Nach der verletzungsbedingten Pause muss Hellwig sich zunächst wieder hocharbeiten – über Weltcups statt automatisch gesetzter Startplätze.

Dass er es schafft, glaubt nicht nur Hellwig selbst. Auch Chef-Bundestrainer Dr. Torben Hoffmeister blickt zuversichtlich

auf das Comeback: „Ich halte Tims Chancen für sehr realistisch, schnell wieder auf höchstem Niveau Fuß zu fassen. Nach einer längeren Verletzung fallen ältere Ergebnisse aus dem Ranking, neue Rennen zählen voll – und wenn man die Qualität mitbringt, die Tim in gesundem Zustand hat, kann und wird es auch schnell wieder nach oben gehen. Entscheidend ist, dass wir ihm frühzeitig Startmöglichkeiten geben, sobald wir gemeinsam von seinem Leistungsstand überzeugt sind. Wenn uns das gelingt, traue ich ihm absolut zu, zum Beginn der Olympia-Qualifikation wieder in einer guten Ausgangsposition zu sein.“



„ES HAT MICH  
ANGESPORNT,  
IN MEINEM  
TÄGLICHEN  
TRAINING MEIN  
BESTES ZU  
GEBEN.“

**TIM HELLWIG**

#### **TIM HELLWIG**

**Alter:** 26 Jahre

**Geburtsort:** Neustadt an der Weinstraße

**Kader:** DTU-Perspektivkader

**Erfolge:**

Mixed-Relay-Olympiasieger 2024 mit Laura Lindemann, Lisa Tertsch und Lasse Lührs,  
Mixed-Relay-Weltmeister 2023, Sieg WTCS  
Hamburg 2021, DTU Deutscher Meister  
Triathlon-Sprintdistanz 2021

**Instagram:** >> @timhellwig99

# TITELJAGD 2026: WER SETZT SICH IN DER TRIATHLON-BUNDESLIGA DURCH?

Von Swantje Kaiser

**Auch 2026 verspricht die 1. Triathlon-Bundesliga wieder packende Rennen bis zum letzten Meter. Nach einer Saison 2025 voller knapper Entscheidungen stellt sich erneut die Frage: Wer setzt sich diesmal im Kampf um die Meistertitel bei Frauen und Männern durch?**

Im vergangenen Jahr sicherten sich die Frauen von PV Triathlon TG Witten bereits zum zweiten Mal den Titel. Hinter den Wittenerinnen lieferten sich das SSF Bonn Triathlon TEAM und das Dr. Loges Triathlon Team Lüneburg ein packendes Duell um die weiteren Podiumsplätze. Am Ende waren beide Teams mit 84 Punkten gleich auf – die finale Entscheidung fiel erst über die Platzziffer zugunsten von Bonn.

Auch bei den Männern war Spannung garantiert. METALLART-Team AST Süßen, HYLO Team Saar und das Team Berlin kämpften bis zum Schluss um die Meisterschaft. Gerade einmal drei Punkte entschieden schließlich über den Titel. Ein Beleg dafür, wie eng die Leistungsdichte in der höchsten deutschen Triathlon-Liga mittlerweile ist.

Auch der Rennkalender 2026 verspricht wieder abwechslungsreiche Wettkämpfe in unterschiedlichen Gebieten und Terrains. Den Auftakt macht wie im Jahr zuvor Kraichgau (30. Mai), gefolgt von Tübingen (19. Juli), den Rennen im Rahmen der Finals am Steinhuder Meer (23.



Foto: Silas Stein

-26. Juli), im Allgäu (21. August) sowie dem Saisonfinale am 5. September am Maschsee in Hannover.

Ob den Wittenerinnen zum dritten Mal in Folge die Meisterschaft gelingt und welches Team sich bei den Männern diesmal durchsetzt, wird sich im Laufe der Saison zeigen. Klar ist schon jetzt: Die Voraussetzungen für eine weitere packende Bundesliga-Saison sind gegeben.

Ein zusätzlicher Pluspunkt für alle Fans: Alle Rennen werden live im Stream übertragen, die Wettbewerbe der Finals sind außerdem im Fernsehen bei ARD und ZDF zu sehen.



Foto: Petko Beier



Foto: Silas Stein



**Alle Rennen live im Stream**

**>> [www.youtube.com/@triathlonbundesliga](https://www.youtube.com/@triathlonbundesliga)**

## NEUE U23-SONDERWERTUNG

Mit der Bundeswehr hat die Triathlon-Bundesliga zur Saison 2026 einen neuen Partner an ihrer Seite. Im Mittelpunkt der Zusammenarbeit steht die Förderung junger Athletinnen und Athleten. Unter anderem durch die Einführung einer neuen U23-Sonderwertung.

Die Triathlon-Bundesliga erweitert damit ihr sportliches Konzept und setzt ein klares Zeichen für eine leistungsorientierte Nachwuchsförderung. Mit der neuen Kategorie stärkt die Liga gezielt den Übergang junger Athletinnen und Athleten in die Elite, schafft frühzeitig Anschlussmöglichkeiten an die nationale Spitze und erhöht zugleich die Attraktivität des Wettbewerbs. Da die Bundeswehr seit vielen Jahren in verschiedenen Bereichen des Spitzensports engagiert ist und auch mehrere Triathletinnen und Triathleten aus dem Umfeld der Deutschen Triathlon Union (DTU) als Soldatinnen und Soldaten aktiv sind, ergänzen sich beide Partner auf natürliche Weise.

## PREMIERE IM KRAICHGAU: TEAM-RELAY FEIERT DEBÜT AM 30. MAI

Der Kraichgau bekommt ein neues, spektakuläres Wettkampfformat. Am 30. Mai feiert die Team-Relay ihre Bundesliga-Premiere. Zum ersten Mal wird die Entscheidung in diesem Vollgas-Format fallen, bei dem je vier Athletinnen beziehungsweise Athleten gegeneinander antreten. Alle Teammitglieder absolvieren eine Supersprintdistanz, bevor der Staffelstab per Handschlag übergeben wird – Spannung bis zum letzten Wechsel ist damit garantiert.



BUNDESWEHR neuer Partner der Triathlon-Bundesliga

Foto: Ingo Kutsche

Die U23-Wertung, die vor allem bei Massenstarts Anwendung findet, soll Talente schneller sichtbar machen, ihnen mehr Einsätze in hochklassigen Rennen ermöglichen und die Vereine in ihrer langfristigen Kaderplanung unterstützen. „Mit der Einführung der U23-Kategorie schafft die Bundesliga eine klar definierte Bühne für die kommende Generation und orientiert sich zugleich an internationalen Strukturen, in denen separate U23-Wertungen bereits etabliert sind“, erklärt Rüdiger Sauer, Leiter Veranstaltungswesen der Deutschen Triathlon Union (DTU). Auch für die Teams eröffnet die neue Wertung zusätzliche sportliche und strategi-

sche Möglichkeiten. „Junge Athletinnen und Athleten können gezielter aufgebaut, häufiger eingesetzt und über eine eigenständige Rangliste im Saisonverlauf besser eingeordnet werden“, so Sauer weiter.

### Physiorelax ebenfalls neuer Partner

Ein weiterer Partner für die Saison 2026 ist Physiorelax, die deutsche Marke des internationalen Pharmaunternehmens Almirall S.A. aus Barcelona, die sich mit natürlichen Massagecremes auf die Regeneration von Muskeln und Gelenken spezialisiert hat und Athletinnen und Athleten in der Triathlon-Bundesliga bei Vorbereitung und Erholung unterstützt.

Foto: Jan Papentuss



# NEUE SAISON, NEUE REGELN

*Nicht nur für die Profis steht eine neue Saison vor der Tür. Auch die Athletinnen und Athleten der Altersklassen-Nationalmannschaft blicken voller Vorfreude auf neue Herausforderungen und internationale Medaillenentscheidungen. Gleichzeitig bringt das Jahr einige Änderungen mit sich – insbesondere für ambitionierte Agegrouperinnen und Agegrouper, die im Dress der Nationalmannschaft international starten möchten. Zeit für einen Überblick über die wichtigsten Neuerungen.*



EIN TEAM

## NEUE MELDE- FRISTEN, MEHR PLANUNGS- SICHERHEIT

Neu ist der zeitliche Ablauf im Meldewesen. Statt einer einzigen Frist gibt es künftig mehrere Stichtage. Hintergrund sind unter anderem die gestaffelten Startgebühren von World Triathlon sowie Europe Triathlon. Die Vergabe der Startplätze erfolgt jeweils nach Ablauf der einzelnen Fristen.

Frühes Melden lohnt sich dabei gleich mehrfach:

- bessere Planungssicherheit
- günstigere Startgebühren bei Welt- und Europameisterschaften
- frühzeitige Reise- und Trainingsplanung

Die Anmeldung zu einer Altersklassen-Weltmeisterschaft erfolgt nach der Nominierungsbestätigung über einen personalisierten Link im Anmeldesystem von World Triathlon (Njuko), der zusammen mit der erfolgten Nominierungsbestätigung durch die Deutsche Triathlon Union (DTU) an die Agegrupperinnen und Agegrupper gesendet wird. Nur über diesen Link ist eine Registrierung möglich, die Startgebühren werden direkt an World Triathlon gezahlt. Es gelten die Stornierungsbedingungen von World Triathlon. Für Europameisterschaften läuft der Anmeldeprozess entweder über das Anmeldesystem von World Triathlon (Weg oben beschrieben) oder direkt über den jeweiligen Veranstalter (abhängig von der Veranstaltung).

## DIE WICHTIGSTEN MELDEFRISTEN 2026 IM ÜBERBLICK

- **EM Alsdorf, Duathlon Mitteldistanz, 12. April**  
(>> **Anmeldung beim Veranstalter**)  
MF2: 26.02. – 160 € (Anmeldung bis 15.03.26)
- **EM Almere, Langdistanz, 12. September**  
(>> **Anmeldung beim Veranstalter**)  
MF1: 15.03. – 649 € (Anmeldung bis 29.03.26)  
MF2: 21.06. – 679 € (Anmeldung bis 5.07.26) / 709 € (Anmeldung bis 12.07.26 (WT Frist!))
- **WM Zofingen, Duathlon Langdistanz, 6. September**  
MF2: 22.03. – CHF 320 (Anmeldung bis 31.03.26)  
MF3: 21.06. – CHF 350 (Anmeldung bis 30.06.26)  
MF4: 22.07. – CHF 395 (Anmeldung bis 31.07.26)
- **WM Pontevedra, Sprint- und Kurzdistanz, Mixed Relay und Aquabike, 23. – 27. September**  
MF2: 22.03. – Anmeldung bis 31.03.26 – Sprint 255 € | Kurz 310 € | Aquabike 280 € | Package Sprint + Kurz 510 € | Package Sprint + Aquabike 480 €  
MF3: 22.07. – Anmeldung bis 31.07.26 – Sprint 275 € | Kurz 330 € | Aquabike 300 € | Package Sprint + Kurz 550 € | Package Sprint + Aquabike 520 €  
Mixed Relay: MF1: 05.07. & MF2: 22.07., Kosten: 420 €
- **EM Tarragona, Sprint- und Kurzdistanz, 13. – 14. Juni**  
MF3: 18.03. – Anmeldung bis 31.03.26 – Sprint 150 € | Kurz 170 € | Package Sprint + Kurz 304 €  
MF4: 15.04. – Anmeldung bis 30.04.26 – Sprint 180 € | Kurz 200 € | Package Sprint + Kurz 361 €
- **Multisport EM Banyoles, 11. – 19. Juli**  
MF1: 12.04. – Anmeldung bis 30.04.26 – Aquabike 190 € | Aquathlon 80 € | Duathlon: Sprint 140 € Kurz 150 € | Cross Duathlon 90 € | Cross Triathlon 90 € | Mitteldistanz 240 €  
MF2: 17.05. – Anmeldung bis 31.05.26 – Aquabike 210 € | Aquathlon 100 € | Duathlon: Sprint 160 € Kurz 170 € | Cross Duathlon 110 € | Cross Triathlon 110 € | Mitteldistanz 260 €
- **Multisport WM Abu Dhabi, 13. – 22. November**  
MF2: 07.05. – Anmeldung bis 18.05.26 – Aquabike 324 US\$ | Aquathlon 117 US\$ | Duathlon: Sprint 207 US\$ Kurz 216 US\$ | Cross Duathlon 162 US\$ | Cross Triathlon 177 US\$ | Langdistanz (verkürzt) 405 US\$  
MF3: 31.08. – Anmeldung bis 13.09.26 – Aquabike 360 US\$ | Aquathlon 130 US\$ | Duathlon: Sprint 230 US\$ Kurz 240 US\$ | Cross Duathlon 180 US\$ | Cross Triathlon 197 US\$ | Langdistanz (verkürzt) 450 US\$

Alle Angaben sind ohne Gewähr und exklusive der Bearbeitungsgebühr von WT (8%). Es wird empfohlen, die jeweils aktuellen Fristen auf der >> **Website** der DTU zu prüfen.

## AB JETZT EINHEITLICH: ZOOT

Nach dem Übergangsjahr 2025 gilt nun Klarheit: Ab dieser Saison müssen alle Aktiven bei Einsätzen für das Agegroup-Nationalteam ausschließlich die Wettkampfanzüge des Verbandsausrüsters Zoot tragen. Ausnahmen sind nicht mehr vorgesehen.



Foto: Sven Seelie

Foto: World Triathlon



## 2026 ZÄHLT BEREITS FÜR 2027

Mit den Grand Finals 2027 in Hamburg wartet nicht nur der sportliche Höhepunkt der Saison, sondern auch eines der stimmungsvollsten Triathlon-Events weltweit. Schon die Weltmeisterschaften 2023 haben gezeigt, welches Potenzial die Hansestadt als Gastgeber hat – 2027 dürfte daran nahtlos anknüpfen. Wichtig für alle Interessierten: Bereits die nationalen wie internationalen AgeGroup-Rennen 2026 fließen in den Qualifikationsprozess für Hamburg 2027 ein. Zusätzlich bieten die Open Races beim Suzuki World Triathlon Hamburg presented by Hamburg Wasser am 11. und 12. Juli 2026 die Möglichkeit, die Strecken rund um Alster, Elbphilharmonie und HafenCity ganz ohne Nominierungsdruck kennenzulernen. „Aufgrund der Erfahrungen aus 2023 rechnen wir mit einem hohen Andrang auf die na-

tionalen Startplätze für die Grand Finals 2027. Daher unsere Empfehlung an die AgeGrouperinnen und AgeGrouper: Wer unbedingt dabei sein möchte, sammelt in diesem Jahr fleißig Wettkampfergebnisse. Maximal zehn Ergebnisse können in das **>> Punktesystem** eingebracht werden. Das sollten die bestmöglichen sein, um die Chancen auf eine Nominierung zu erhöhen“, erklärt Jule Wolf, die bei der DTU für den Amateursport zuständig ist. Alle Details zum Nominierungsprozess sind **>> online** für die jeweilige Wettkampfgruppe abrufbar. Die Meldefrist für Hamburg steht zum jetzigen Zeitpunkt zwar noch nicht fest, aber – so viel kann Wolf schon einmal verraten – es wird nur eine Meldefrist geben, damit alle Athletinnen und Athleten die gleiche Chance haben.

**DIE FAST VOLLSTÄNDIGE**  
AgeGroup-Nationalmannschaft 2023 in Hamburg

### TIPP

#### Schon entdeckt?

Im Bereich „Push it!“ der **triathlonD-App** liefert der Kanal AgeGroup alle relevanten Updates rund um Nominierungen, Fristen und internationale Einsätze.

# ABSICHERUNG: DIE VIELLEICHT WICHTIGSTE VIERTE DISZIPLIN

Triathlon begeistert immer mehr Menschen – und mit jedem zusätzlichen Trainingskilometer wächst auch die Frage nach der richtigen Absicherung. Viele Athletinnen und Athleten verlassen sich auf den Startpass und wissen zugleich nicht genau, welche Leistungen damit tatsächlich verbunden sind.

Die im DTU Startpass integrierte Versicherung ist ein solides Fundament, aber längst keine Rundumdeckung.

Um Klarheit zu schaffen, haben wir mit Fabian Kelling von der LVM-Versicherung, Partner der Deutschen Triathlon Union (DTU), gesprochen – über den tatsächlichen Leistungsumfang des Startpasses, über typische Irrtümer und darüber, welche Versicherungen für Triathletinnen und Triathleten wirklich unverzichtbar sind.

**Fabian, immer wieder erreichen uns Fragen zur Startpassversicherung. Vor allem geht es um Schäden am eigenen Rad oder an der Wettkampfkleidung. Kannst du kurz erklären, was der Startpass tatsächlich absichert?**

**Fabian Kelling:** Gern. Der Startpass ist in erster Linie eine Sportversicherung mit Haftpflicht- und Unfallbestandteilen; insbesondere beim privaten Triathlon Training. Er schützt vor allem dann, wenn Dritten ein Schaden entsteht oder wenn schwere Unfallfolgen eintreten. Wichtig ist: Schäden am eigenen Material gehören nicht dazu.

**Reicht dieser Grundschutz aus? Viele Ath-**

**letinnen und Athleten trainieren mehrere Stunden pro Woche und nehmen international an Wettkämpfen teil.**

**Fabian Kelling:** Der Startpass bietet wie beschrieben eine solide Basis. Er ersetzt aber keine individuelle Gesamtabdeckung. Triathlon ist ein intensiver Sport – mit hohen Materialwerten und nicht zu unterschätzenden Risiken. Darum sollte jeder Athlet prüfen, welche privaten Versicherungen bereits bestehen und wo zusätzliche Absicherung sinnvoll ist.

**Welche Bausteine gehören zur persönlichen Absicherung?**

**Fabian Kelling:** Aus unserer Sicht sind fünf Punkte für Triathletinnen und Triathleten besonders wichtig:

**1. Die Private Haftpflichtversicherung:** Sie ist unverzichtbar – im Alltag genauso wie beim Training.

**2. Eine Auslandsreisekrankenversicherung** ist für internationale Wettkämpfe essenziell. Medizinische Leistungen im Ausland sind teuer und nicht immer vollständig abgedeckt.

**3. Die Private Unfallversicherung:** Sie ist eine sinnvolle Ergänzung, da sie rund um die Uhr gilt – nicht nur während des Sports.

## WAS VERSICHERN?

Minimal Absicherung	Empfohlen	Rund um Sicher
Startpass Basis	Startpass Premium	Startpass Premium
Eigene Privathaftpflicht	Eigene Privathaftpflicht	Eigene Privathaftpflicht
Auslandsreisekranken	Auslandsreisekranken	Auslandsreisekranken
	Angepasste Unfallversicherung	Angepasste Unfallversicherung
	Eigene Rechtsschutz	Eigene Rechtsschutz
		Berufsunfähigkeit
		Fahrradvollkasko
		Auf eigene Bedürfnisse angepasste erhöhter Reiserücktritt mit Startplatz-Versicherung

#### 4. Eine Berufsunfähigkeitsversicherung:

Gerade leistungsorientierte Athleten sollten darüber nachdenken, wie sie sich bei längerer gesundheitlicher Einschränkung absichern.

**5. Eine Fahrrad- bzw. Vollkaskoversicherung** ist vor allem für hochwertige Zeitfahr- und Triathlonräder dringend zu empfehlen. Materialschäden gehen schnell ins Geld.

#### Zusammengefasst: Was rätst du abschließend?

**Fabian Kelling:** Der Startpass ist ein Baustein – kein Komplettpaket. Er ist eine wichtige Grundlage und ergänzt den Schutz bei Haftpflicht- und Unfallrisiken im organisierten Sport. Wer aber regelmäßig trainiert, im Ausland startet oder viel Geld in sein Equipment investiert, sollte seine persönliche Absicherung überprüfen.

#### DAS INTERVIEW FÜHRTE

Oliver Kraus

**FABIAN  
KELLING**



Foto: Fabian Kelling

### UNTERSCHIEDE UNFALLVERSICHERUNG

Merkmal	DTU Startpass	Private Unfallversicherung
Gilt 24/7	nur bei Triathlon-Training im privaten Rahmen (Premium auch Wettkampf)	jederzeit – auch Alltag/Freizeit/Arbeit
Geltungsbereich	Nur Sport (Triathlon-bezogen)	Alle Lebensbereiche
Versicherungssummen	vorhanden, aber begrenzt	individuell wählbar, oft deutlich höher
Progression (Mehrzahlung bei hoher Invalidität)	Leistung erst ab 20% Invalidität	häufig enthalten
Unfallrente	nicht enthalten	optional / inkludiert
Tagegeld	nicht enthalten	optional / inkludiert
Todesfallsumme	möglich, aber gering	individuell wählbar, meist höher
Frakturleistung	nicht enthalten	optional / inkludiert
Reha-Management	Im Premium-Pass enthalten	meist optional oder inkludiert

## PERSONALWECHSEL IM LEISTUNGSSPORT: KURSWECHSEL MIT KONTINUITÄT



THOMAS  
MOELLER

Zum Jahreswechsel hat die Deutsche Triathlon Union (DTU) bedeutende personelle Umstellungen im Leitungsteam des Leistungssports vollzogen. Sportdirektor Martin Veith hat den Verband zum 31. Dezember 2025 aus privaten Gründen verlassen. Seine Nachfolge hat zum 1. Januar 2026 Dr. Thomas Moeller angetreten, der zuvor Chef-Bundestrainer war und seit vielen Jahren im Nachwuchs- und Spitzensport der DTU tätig ist. Mit ihm setzt der Verband auf eine interne Lösung, die Fachkenntnis und Kontinuität verbindet. Den frei gewordenen Posten des Chef-Bundestrainers hat – ebenfalls Anfang Januar – Dr. Torben Hoffmeister übernommen. Der Sportwissenschaftler war zuletzt Wissenschaftskoordinator der DTU und verantwortete dort die Aus- und Weiterbildung der Trainerinnen und Trainer. Mit seiner langjährigen Erfahrung im wissenschaftlichen Umfeld übernimmt er nun erstmals die sportliche Verantwortung für die Nationalteams.



TORBEN  
HOFFMEISTER

Fotos: Dennis Glaubach

### DTU TEAM ÜBERZEUGT BEI WINTER-WM IN PADOLA

Die Abordnung der Deutschen Triathlon Union (DTU) ist von den Winter-Weltmeisterschaften 2026 im italienischen Padola mit einer starken Bilanz zurückgekehrt. Insgesamt sicherten sich die Athletinnen und Athleten 14 Medaillen – neun Mal Gold, zwei Mal Silber und drei Mal Bronze. Zur Ausbeute zählt auch der dritte Platz der Elite-Mixed-Staffel.

>> Mehr lesen

### CROSSDUATHLON DM 2026 – ERSTE TITELENTSCHEIDUNGEN DER SAISON IN TRIER

Linda Detering und Julius Drees haben bei den DTU Deutschen Meisterschaften Crossduathlon 2026 in Trier die Titel gewonnen. Die nationalen Titelkämpfe wurden im Rahmen des 18. Int. X-Duathlon by STEIL KRANARBEITEN ausgetragen.

>> Mehr lesen



Foto: Ingo Kutsche

ZIELJUBEL:  
JULIUS DREES

# DTU ÜBERARBEITET SPORT- ORDNUNG: PRÄZISIERUNGEN UND NEUE HELMREGEL FÜR 2026

Die Deutsche Triathlon Union (DTU) hat ihre Sportordnung (SpO) für die Saison 2026 angepasst. Die Technische Kommission des Verbandes nahm überwiegend moderate redaktionelle Präzisierungen vor und setzte vor allem auch Rückmeldungen aus dem Para-Triathlon-Bereich um.

Größere strukturelle Änderungen wie im Vorjahr – als umfangreiche internationale Anpassungen an das Regelwerk von World Triathlon erforderlich waren – blieben aus.

**>> Mehr lesen**

## TRIATHLON MACHT SCHULE: WETTBEWERB UND SCHULTOUR STARTEN INS JAHR 2026

Der Triathlonsport bleibt im deutschen Schulsystem präsent – und das gleich auf zwei Ebenen. Mit dem Start in die neue Saison von „Jugend trainiert für Olympia & Paralympics“ sowie der Fortsetzung der DTU Triathlon-Schultour powered by SUZUKI setzt die Deutsche Triathlon Union ihre Nachwuchsarbeit breit angelegt fort: leistungsorientiert im Wettbewerb – und niedrigschwellig in der Fläche. „Jugend trainiert“ bildet dabei die sportliche Spitze. Über Kreis-, Regional- und Landesentscheide qualifizieren sich Schulmannschaften für das Bundesfinale in Berlin. Für viele ist es der erste große Wettkampf im Trikot der eigenen Schule – organisiert, verbindlich, mit klaren Strukturen. Der Wettbewerb bietet Talenten eine Bühne, ohne den schulischen Rahmen aus den Augen zu verlieren. Dass Triathlon hier seit Jahren fest verankert ist, unterstreicht seine gewachsene Bedeutung im

Kanon der Schulsportarten. Breiter angelegt ist die DTU Triathlon-Schultour. Sie bringt Schwimmen, Radfahren und Laufen direkt an die Schulen – mit angepassten Distanzen, viel organisatorischer Unterstützung und dem klaren Ziel, Bewegungserlebnisse zu schaffen. Nach einem Rekordjahr 2025 mit mehr als 17.000 teilnehmenden Kindern und Jugendlichen geht das Format mit Rückenwind in die neue Saison. Der Ansatz ist bewusst offen: Mitmachen steht vor Gewinnen, Aus-

probieren vor Spezialisieren. Fragen zur DTU Triathlon-Schultour beantwortet Björn Reichert (**>> [reichert@triathlondeutschland.de](mailto:reichert@triathlondeutschland.de)**). Anmeldungen sind bis zum 15.04.2026 möglich.

**>> Weitere Informationen zu „Jugend trainiert“**

**DAUMEN HOCH FÜR  
DEN SCHULSPORT**



Foto: Jan Rockfahr

# 3 FRAGEN AN FELIX NIEDERER

**Felix Niederer ist begeisterter Triathlet und engagiert sich mit großem Enthusiasmus ehrenamtlich für den Triathlon-Nachwuchs. So ist er unter anderem mitverantwortlich für die Organisation des Schul-Swim&Run in Waldshut sowie des Kids-Triathlons in Lauchringen. Der 30-Jährige war nicht nur Triathlon-Held des Monats Juli, sondern auch Triathlon-Held des Jahres 2025. Im Kurz-Interview spricht der Lehrer über seine Leidenschaft und sein Engagement.**

**Was hat dich ursprünglich dazu bewegt, dich ehrenamtlich zu engagieren – und was hält diese Motivation bis heute lebendig?**

**Felix Niederer:** Dankbarkeit hat mich ins Ehrenamt geführt. Als junger Sportler durfte ich erleben, wie viel Zeit und Herzblut andere investiert haben – das war nie selbstverständlich. Irgendwann wollte ich etwas zurückgeben und meine Freude am Sport weitergeben. Getreu dem Motto von Albert Schweitzer: „Freude ist das Einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt.“ Motivierend sind bis heute die leuchtenden Kinderaugen: Neugier, Mut, Stolz im Ziel. Beim Kids Triathlon in Lauchringen sieht man jedes Jahr, wie Kinder über sich hinauswachsen – das ist die größte Belohnung. Oft sind es kleine Szenen: Ein unsicheres Kind sagt im Ziel stolz „Ich habe es geschafft!“ oder Eltern berichten von neuem Selbstvertrauen.

**Wie hat dich dein Engagement als Mensch verändert?**

**Felix Niederer:** Es hat mich geduldiger und demütiger gemacht. Als Athlet denkt man oft leistungsorientiert, heute sehe ich Erfolg vielfältiger: Sport ist auch Lernfeld und sozialer Raum. Im Umgang mit Kindern ist mir bewusst geworden, wie prägend Worte und Haltung sind. Entwicklung misst sich nicht nur an Leistung, sondern an Freude, Mut und Zusammenhalt. Zudem habe ich gelernt, wie entscheidend Teamarbeit hinter den Kulissen ist – ohne engagierte Helfer gäbe es keine Bühne für die Kinder.

**Was wünschst du dir für die Zukunft des Ehrenamts im Sport?**

**Felix Niederer:** Ehrenamt ist keine Selbstverständlichkeit, sondern gelebte Verantwortung. Ich wünsche mir, dass junge Menschen früh erfahren, wie wertvoll ihr Beitrag ist. Mehr Kinder sollten durch Formate wie den Kids Triathlon in Lauchringen oder den Schul Swim&Run in Waldshut einen positiven Zugang zum Sport finden. Und ich wünsche mir mehr Anerkennung für die Menschen hinter den Kulissen – denn sie schaffen den Rahmen, in dem Kinder wachsen können. Oft wird nur gesagt, was verbessert werden kann, was auch gut ist, um sich entwickeln zu können, aber ein Dank für das bereits Geleistete sollte dabei nie vergessen werden. Dafür lohnt sich Ehrenamt – heute und in Zukunft..

**INTERVIEW GEFÜHRT VON:**  
Swantje Kaiser

FELIX NIEDERER

Foto: Privat



# PERFORMANCE TRIFFT STYLE!

Die Freizeitlinie **Tri Earth** wächst weiter:  
Ab sofort ergänzen hochwertige Wett-  
kampfanzüge von **Zoot** unser Sortiment.  
Entwickelt für maximale Performance,  
Komfort und Stil – im Training wie im  
Wettkampf.

Atmungsaktive Materialien, eine aerody-  
namische Passform und eine hochwertige

Verarbeitung sorgen dafür, dass du dich  
voll auf dein Rennen konzentrieren kannst.

## **Bereit für den nächsten Start?**

Hol' dir Ausrüstung, die genauso hart  
arbeitet wie du.

**>> SHOP ES DIR!**

# THOMAS WINKELMANN – DER HYBRID-MENSCH ZWISCHEN KLASSENZIMMER UND WELTMEISTERSCHAFT

Von Ramona Richter und  
Ole König (Fotos)

**U**m fünf Uhr klingelt der Wecker. Kein Snooze. Thomas Winkelmann steht auf, bevor das Haus wach wird. Der 42-Jährige tappt in die Küche, trinkt seine Tasse Kaffee und ein Glas Wasser, greift nach den Laufschuhen. Draußen liegt die Straße still. Nur das gleichmäßige Atmen, Schritte im Halbdunkel, später vielleicht noch ein paar Bahnen im Becken.

Wenn er zurückkommt, beginnt der zweite Teil des Tages: Brotdosen, Stundenplan, Klassenzimmer. Zwei Stunden nach Trainingsende steht der Pädagoge in der Turnhalle der Schule und macht die Schüler fit. Seine Garmin-Uhr behauptet hartnäckig, er sei 34. An solchen Tagen wirkt das nicht völlig abwegig.

Bevor Thomas zum Triathleten wurde, war er 800-Meter-Läufer. Zwei Stadion-

runden, zwei Minuten am Limit. „Da gibt es keinen Plan B“, sagt er. „Entweder es reicht – oder nicht.“ Diese Brutalität mochte er. Und doch fehlte irgendwann etwas. Seit 2002 gehört seine sportliche Energie dem Triathlon. Nicht, weil er sich zwischen Disziplinen nicht entscheiden konnte, sondern weil ihn genau das reizt: das Zusammenspiel. Schwimmen, Radfahren, Laufen – drei Elemente, die sich ergänzen und Fehler verzeihen, wenn man sie klug angeht. Wo die 800 Meter kaum Raum für Korrekturen ließen, erlaubt der Triathlon Strategie. Geduld. Ein Rennen lesen können.

## **Zwischen Asphalt und Arbeitsblatt**

Thomas – Lehrer und Leistungssportler in Personalunion – lebt in klaren Abläufen. Training am Morgen. Schule. Korrekturen. Familie. Wochenenden mit Wettkampf oder langen Einheiten. Viel Zeit



# „ICH HÄTTE DAS DREHBUCH NICHT BESSER SCHREIBEN KÖNNEN.“

**THOMAS WINKELMANN**

bleibt nicht. Deshalb trainiert er meist allein. Keine Diskussion über Treffpunkte, kein Warten auf Nachzügler. Er weiß, was ansteht, und zieht es durch.

Im Klassenzimmer wirkt er klar, direkt, manchmal fordernd. „Entweder mag man mich oder nicht“, sagt er mit einem halben Lächeln. Wer ihn kennt, weiß: Verlässlichkeit ist keine Floskel. „Ich bin zu 100 Prozent verlässlich – lustig ist aber nichts daran“, fügt er trocken hinzu. Seine Schüler spüren das genauso wie seine Trainingspartner. Struktur ist für ihn kein Selbstzweck. Sie ist Voraussetzung, um Unterricht, Intervalle, Elternabend und Wettkampf unter einen Hut zu bekommen.

Sechzig Minuten vor jedem Start läuft derselbe Film: Einlaufen. Dehnen. Lauf-ABC. Steigerungen. Immer gleich. „Ganz für mich“, sagt der 42-Jährige. In dieser Stunde gehört er niemandem. Kurz vor dem Start denkt er – nichts. Kein Motivationspruch, kein inneres Drama. Nur Fokus und Vorfreude.

An der Startlinie wird aus dem Pädagogen der Wettkämpfer. Thomas will gewinnen. Verlieren fällt ihm schwer – sehr schwer. Seine Familie kennt diese Seite, nimmt sie mit Humor. Doch der Ehrgeiz kippt nicht ins Verbissene. „Mein Geld verdiene ich anders“, erklärt er nüchtern. Wenn jemand schneller ist, akzeptiert er das. Sportlich. Fair. Sein Motto klingt einfach, ist aber kompromisslos: „Du bekommst, was du gibst.“ Und wenn er sich entscheidet, dann ganz.

## **Wenn Vorbereitung auf den Moment trifft**

Der Höhepunkt seiner bisherigen Reise: die Weltmeisterschaft in Wollongong, Australien. Lange Anreise, anderes Klima, neue Gegner. Der Lehrer steht am Strand, schaut auf den Ozean, prüft die Wellen. Tage zuvor ist er die Strecke gedanklich immer wieder durchgegangen: Wo beschleunigen? Wo kontrollieren? Wie sauber wechseln? Am Renntag fügt sich alles. Das Schwimmen fühlt sich ruhig an, das Rad druckvoll, der Lauf stabil. Keine Hektik in der Wechselzone, kein Einbruch auf den letzten Kilometern. „Ich hätte das Drehbuch nicht besser schreiben können“, sagt Thomas später.

Natürlich gab es auch andere Kapitel. Verletzungen. Rennen, die nicht liefen. Tage, an denen der Körper nicht reagierte wie gewünscht. Dann wertet er akribisch seine Wettkämpfe aus, will aus den Fehlern lernen, sich stets und ständig verbessern, denkt um und Trainingspläne neu. Manchmal zu intensiv, wie





## THOMAS WINKELMANN

er selbst zugibt. Doch am Ende relativiert er: „Locker bleiben. Morgen wird es auch wieder hell.“

Und morgen früh? Wird wieder um fünf Uhr der Wecker klingeln. Thomas Winkelmann, der Hybrid-Mensch zwischen Turnhalle und Startlinie, sucht keine große Bühne. Er will reisen, starten, sich fordern. Vor allem aber will er aktiv bleiben. In Bewegung. Solange er morgens in die Dunkelheit hinauslaufen oder um sechs zum Schwimmen gehen kann – und zwei Stunden später vor einer Klasse steht –, ist er glücklich und sein Leben fühlt sich genau richtig an.

Thomas Winkelmann ist ein Altersklassen-Triathlet der deutschen Nationalmannschaft, der regelmäßig international bei WM- und EM-Rennen vorne mitmischt. Seine Erfolge reichen von WM-Gold über Staffelmedaillen bis hin zu mehrfachen Podiumsplätzen bei kontinentalen Wettkämpfen in seiner Altersklasse.

**Alter:** 42 Jahre

**Verein:** TG triZack Rostock  
(LV Mecklenburg-Vorpommern)

**Sportliche Erfolge:** 7x Weltmeister,  
5x Europameister und 7x Deutscher Meister

**Saisonstatistik (World Triathlon):** 42 Starts,  
22 Podiumsplatzierungen und 12 Siege



# SEHER DANISMAN „EINFACH MAL MACHEN“ – MIT HIJAB, BURKINI UND MUT

Von Victoria Herrmann und  
Raphael Schmitt (Fotos)

**A**ls Seher vier Tage vor dem 10-Freunde-Team-Triathlon in Frankfurt im Training nebenbei fallen lässt, dass sie einen Triathlon eigentlich spannend fände, ahnt sie nicht, dass dieser Satz ihr Wochenende komplett verändern wird.

Die 24-jährige Sportwissenschaftlerin, angehende Physiotherapeutin und Content Creatorin, die ihren Sport im Hijab und langer Kleidung ausübt, ist im Ruderverein, als ihr Trainer erzählt, dass er sich für einen Triathlon fit halte und dann beiläufig anbietet, sie könne ja für eine angeschlagene Teamkollegin einspringen. „Ich war so: Okay krass. Das war am Mittwoch – und Sonntag wäre der Triathlon.“ Es ist

# „DU HAST DA GANZ VIELE NACKTE – UND DANN MICH ALS DUNKELBLAUEN FLECK DAZWISCHEN.“

## SEHER DANISMAN

ÜBER IHR RENNEN IM HIJAB UND LANGER SPORTKLEIDUNG

eine spontane Entscheidung, fast zufällig, ohne Vorbereitung. „Ja, warum nicht?“

### **Ein spontaner Einstieg und ein Rad, das nicht passt**

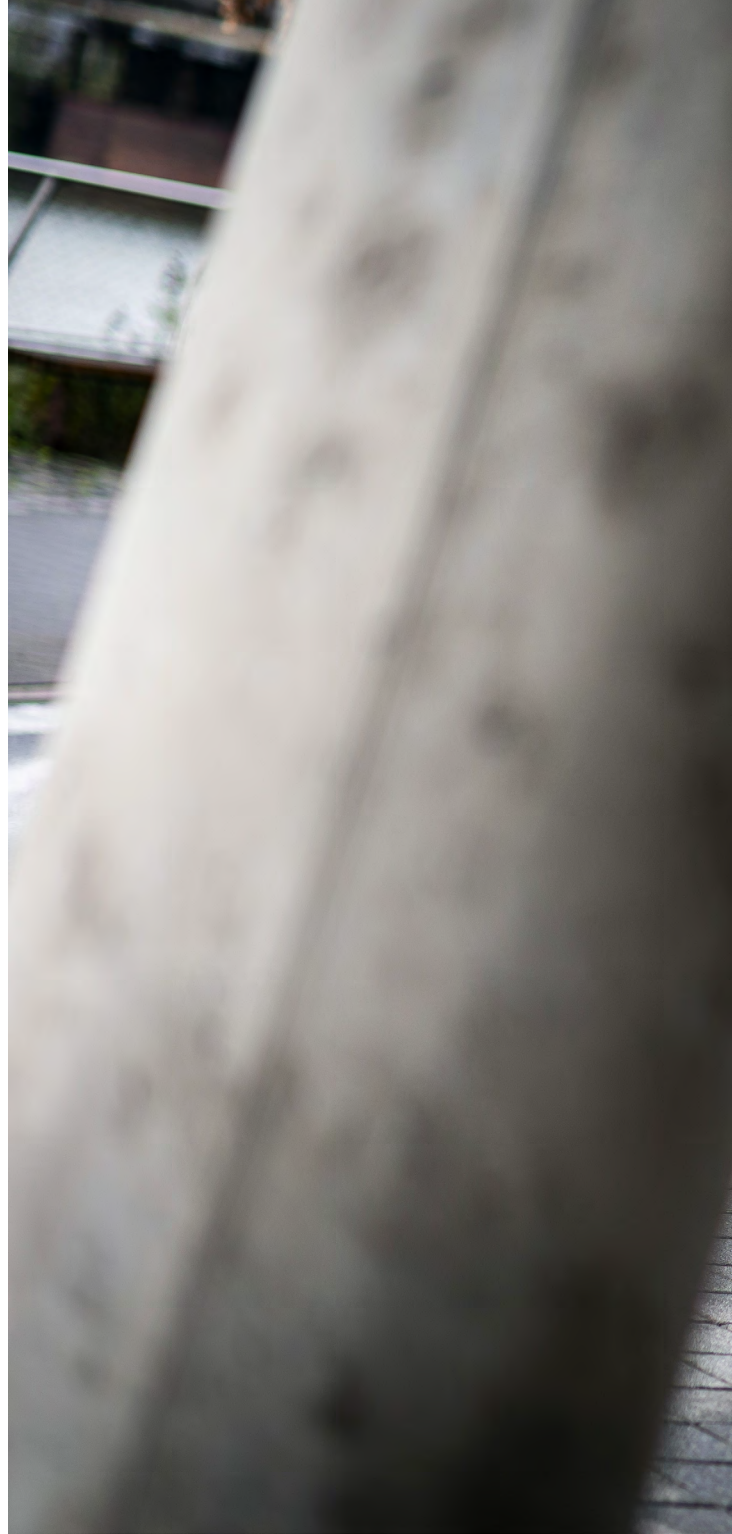
Sport ist schon lange ein wichtiger Bestandteil in Sehers Leben. Über eine Drachenboot-AG kommt sie zum Rudern, gründet schließlich sogar selbst einen Verein – Fitness Connect Souls (FCS) –, um muslimische Frauen bundesweit für Sport zu motivieren. Sie wandern in Gruppen, schaffen niedrigschwellige Angebote, in denen Bewegung und Gemeinschaft im Mittelpunkt stehen.

Sport bedeutet ihr viel, und sie trainiert gerne, doch Triathlon war für sie immer die Ecke der „sehr Sportlichen“, derer, die sie im Studium beobachtete: leistungstark, durchtrainiert, aber mit einem Sportgerätelager, das für sie unerreichbar war. „Triathlon war für mich immer teuer. Und teuer war für mich immer weit weg.“ Umso bemerkenswerter ist die Leichtig-

keit, mit der sie in Frankfurt zu ihrer Triathlon-Premiere auftaucht: ohne spezielles Material, ohne große Erwartungen. Und dann merkt sie: Sie steht im Wald. Im wahrsten Sinne des Wortes. Während andere mit Mountainbikes anrollen, sitzt sie auf einem Rennrad. Doch statt sich verunsichern zu lassen, entscheidet sie sich fürs Weitermachen. Der Untergrund ist steinig, die Reifen schmal – aber sie fährt los. Und überrascht sich selbst: „Ich habe da echt viel Zeit rausgeholt beim Radfahren.“

### **Hijab, lange Kleidung – und pragmatische Lösungen**

Was ihren Start besonders macht: Seher trägt – wie immer beim Sport – aus religiösen Gründen ihren Hijab und lange, körperbedeckende Kleidung. Für sie ist das selbstverständlich: Der Hijab dient nicht nur als Kopfbedeckung, sondern ist Ausdruck ihres Glaubens, ihrer Identität und ihres Wohlbefindens. Ähnlich verhält es sich mit langer Kleidung, die Arme und Beine bedeckt – ein Prinzip von Schamhaftigkeit (Hayâ), das viele muslimische





Frauen im Alltag und im Sport leben. Im Triathlon bringt das praktische Fragen mit sich. Besonders die Wechselzone fordert sie heraus. Stoff trocknet, aber eben nicht so schnell wie nackte Haut, die un-mittelbar der Luft ausgesetzt ist.

Ein kompletter Outfitwechsel mitten im hektischen Treiben der Wechselzone würde jedoch ihren Prinzipien widersprechen. „Eigentlich passt es gar nicht zu meinen Werten, mich irgendwo so umzuziehen. Aber die Kabine wäre zehn Minuten weg gewesen.“ Sie findet einen

pragmatischen Mittelweg: schnell, diskret, lösungsorientiert. Sie lässt ihre Burkini-Hose an, wechselt im fliegenden Übergang ihr nasses Burkini-Oberteil gegen ein trockenes Langarmshirt und tauscht ihren Hijab routiniert aus.

Noch während sie das Rennen beendet, denkt sie schon an die Zukunft: ein Setup, das ohne Umziehen auskommt – Schwimmoberteil, Triathlonhose, Hijab, alles funktional und zusammenpassend. „Beim nächsten Mal mach ich’s besser“, sagt sie mit einem Lächeln.



## **Sichtbarkeit im Sport - und eine Community, die wächst**

Bei allen Problemen, die die Wechselzone für sie mit sich bringt, fällt ihr aber vor allem eines auf: die Normalität, mit der andere mit ihr umgehen. Sie erzählt von der warmen Atmosphäre, den Frauen in der Umkleidekabine, die sie selbstverständlich einbeziehen, von einer Helferin, die ihr zeigt, dass die Duschen blickgeschützt sind. „Diese kleinen Momente machen die Veranstaltung noch schöner.“

Dennoch bleibt sichtbar, dass sie sichtbar ist. Gerade als sie später die Fotos anschaut, fällt ihr der Kontrast mit ihr im Hijab und den langen Sportklamotten deutlich auf: „Du hast da ganz viele Nackte und dann mich als dunkelblauen Fleck dazwischen.“ Sie lacht darüber, aber es ist auch ein Bild dafür, wie wenig muslimi-

sche Frauen erkennbar im Triathlon vertreten sind. Für Seher ist das nicht neu. Auf Instagram arbeitet sie seit Jahren daran, genau diese Lücke zu schließen. „Ich habe das Bedürfnis, mit der Welt zu sprechen und zu zeigen, wer ich bin.“

Doch die Strukturen ändern sich. Als sie vor Jahren anfing, musste sie muslimischen Frauen oft erklären, warum Sport wichtig ist. Heute geht es vielmehr um das „Wie“. Praktische Fragen, Kleidung, Angebote, mehr Bewusstsein – institutionell wie gesellschaftlich. Triathlon zeigt das im Kleinen: Zelte als Umkleiden für Frauen, respektvolle Begegnungen, Menschen, die helfen.

## **Zwischen Zukunft und Botschaft**

Am Ende hat sie vor allem eine Botschaft für muslimische Frauen, die darüber



**SEHER DANISMAN** bei ihrem ersten Triathlon



Fotos: Privat (2)

„EIGENTLICH PASST ES GAR NICHT ZU MEINEN PRINZIPIEN, MICH IRGENDWO SO UMSUZUZIEHEN. ABER DIE KABINE WÄRE ZEHN MINUTEN WEG GEWESEN.“

**SEHER DANISMAN**  
ZU WECHSELZONE UND PRINZIPIEN

„ICH HABE DAS  
BEDÜRFNIS, MIT  
DER WELT ZU  
SPRECHEN UND  
ZU ZEIGEN, WER  
ICH BIN.“

## SEHER DANISMAN

nachdenken, selbst einen Triathlon auszuprobieren oder überhaupt neu in den Sport einzusteigen: „Es wird sich alles fügen. Man wird Möglichkeiten finden – Kleidung, Unterstützung, Leute vor Ort. Man sollte sich nicht abschrecken lassen.“ Und dann fügt sie hinzu, beinahe beiläufig, aber mit einer Entschlossenheit, die ihren eigenen Weg prägt: „Einfach mal ausprobieren – aber sich vorher Gedanken machen.“

Vielleicht liegt genau darin die größte Entwicklung seit ihrem ersten Rennen: dass Seher nicht nur eine Erfahrung gemacht, sondern eine Richtung gefunden hat. Aktuell bereitet sich Seher auf den City Triathlon Frankfurt 2026 vor. Für sie ist der das nächste große Ziel – und ein Wettkampf, bei dem sie dank eines Beschlusses der Technischen Kommission der DTU weiß, dass ihre Kleidung berücksichtigt wird.

Für Teilnehmerinnen wie sie ist es möglich, aus religiösen Gründen ihren Körper beim Schwimmen vollständig zu

bedecken. Ein Burkini ist ausdrücklich zugelassen, solange die World-Triathlon-Regeln, unter anderem zur Materialzulassung und Sicherheit, eingehalten werden.

Auf Instagram nimmt sie ihre Community offen, ehrlich und mit viel Humor mit in ihren Trainingsalltag, zeigt Fortschritte und Zweifel, spricht über Materialfragen, Motivationslöcher und kleine Erfolge.

Für viele wird sie damit zu einer greifbaren Inspiration: jemand, der zeigt, dass ein Einstieg möglich ist, auch ohne klassischen Triathlonhintergrund und mit religiösen Prinzipien.

>> Instagram: [@coach\\_seher](#)

>> FCS e.V. – Fitness Connects Souls





## DTU UND WORLD TRIATHLON - REGELUNG ZUM HIJAB UND BURKINI

- Laut DTU SpO §20.5 darf beim Schwimmen ohne Neopren keine Kleidung Arme unterhalb des Ellbogens oder Beine unterhalb der Knie bedecken.
- Für religiöse Anpassungen gelten die übergeordneten World Triathlon Competition Rules (2.8 d):  
Vollständige Bedeckung des Körpers (außer Gesicht) ist aus religiösen Gründen erlaubt, wenn
  - i. das Material FINA zugelassen ist,
  - ii. die Fahrradmechanik nicht beeinträchtigt wird,
  - iii. Identifikationsmerkmale sichtbar bleiben.Auf dieser Grundlage sind Burkinis bei Wettkämpfen grundsätzlich zulässig, sofern (i)-(iii) erfüllt sind.

# TECHNIKEENTWICKLUNG IM SCHWIMMEN FÜR TRIATHLETINNIEN UND TRIATHLETEN IM BREITENSSPORT

Das Schwimmen ist die technisch anspruchsvollste Disziplin im Triathlon. Während auf dem Rad und beim Laufen vor allem Umfang und Intensitätssteuerung über Fortschritte entscheiden, hängt die Leistungsentwicklung im Wasser primär von der Technik ab. Marco Henrichs gibt einen Einblick, wie gezieltes Techniktraining zur Grundlage nachhaltiger Leistungssteigerung wird.

**V**iele Sportlerinnen und Sportler trainieren ihre Kraultechnik ohne klare Struktur oder orientieren sich an Vorbildern mit völlig anderen körperlichen Voraussetzungen – etwa hinsichtlich Beweglichkeit, Kraft oder Koordination. Entscheidend ist daher, zunächst die Grundlagen der Kraultechnik systematisch zu entwickeln: Wasserlage, Atmung, Beinschlag sowie Zug- und Unterwasserphase. Darauf aufbauend gilt es, einen individuell passenden Bewegungsablauf zu finden. Denn im Kraulstil existieren unterschiedliche Ausprägungen, etwa mit mehr oder weniger Schulterrotation.

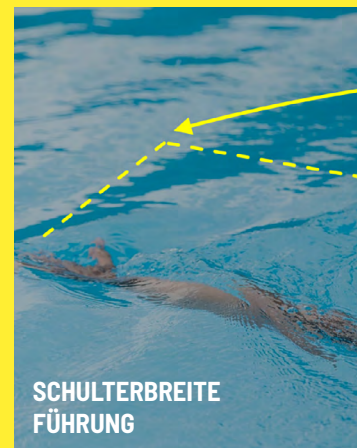
Ein grundsätzliches Richtig oder Falsch gibt es hier nicht. Vielmehr hängen technische Details von Körperstruktur, Leistungsvermögen, Streckenlänge, Wettkampfphase und möglichen Ein-

schränkungen ab. Ist beispielsweise die Schulterbeweglichkeit eingeschränkt – etwa durch eine Verletzung oder einen Neoprenanzug – kann eine ausgeprägte Ellenbogenführung in der Rückholphase kontraproduktiv sein, da sie unnötige Rotation im gesamten Bewegungsablauf begünstigt.

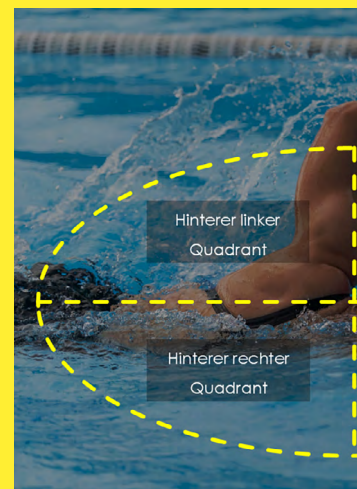
## Wiederholender Entwicklungszyklus

Techniktraining sollte in einen klaren Entwicklungszyklus eingebettet sein. Dazu gehören regelmäßige Leistungstests im Wasser, um die Wirkung der Trainingsinhalte zu überprüfen und das Training entsprechend anzupassen. Auf diesem Weg entwickelt sich die Grundlagengeschwindigkeit nachhaltig.

Ein solcher Zyklus lässt sich auch eigenständig in den Trainingsalltag integrieren – leistungsabhängig etwa alle vier bis acht Wochen.



SCHULTERBREITE FÜHRUNG



Hinterer linker Quadrant

Hinterer rechter Quadrant

## TECHNIK-ENTWICKLUNGSZYKLUS im Schwimmsport

Grundlagen- und Tempoentwicklung

Festigung der Technik

Am Beginn steht eine objektive Analyse: Zeitmessung und Erfassung der Armzugfrequenz, ergänzt durch eine differenzierte Videoanalyse. Moderne, wasserdichte Smartphones sind hierfür ausreichend. Die Aufnahmen erfolgen idealerweise bei moderater Geschwindigkeit mit Dreieratmung, um beide Seiten beurteilen zu können. Bewertet werden:

- Über Wasser: Rückholphase sowie Atmung, Ausprägung der Druckphase
- Unterwasser seitlich: Wasserlage, Beinschlag und Weg Mid- zum Endpull
- Unterwasser frontal: Middle Pull und Kraftübertragung in der Zugphase

Auf Basis dieser Daten werden technische Defizite gezielt korrigiert. Anschließend folgt die Festigungsphase: Die neue Technik wird über zunehmende Streckenlängen und kontrollierte Intensitäten stabilisiert. Erst danach sollte die Geschwindigkeitsentwicklung in den Vordergrund rücken.

### **Gezieltes Korrekturschwimmen statt atypischer Kraulbewegungen**

Je geringer das Trainingspensum im Wasser, desto präziser müssen die Inhalte gewählt werden. Triathletinnen und Triathleten verbringen deutlich weniger Zeit im Becken als reine Schwimmerinnen und Schwimmer. Technikprogramme aus dem Schwimmsport lassen sich daher nicht eins zu eins übertragen.

Techniktraining im Triathlon muss individualisiert sein und an realen Defiziten ansetzen. In der Praxis werden jedoch häufig atypische Bewegungsmuster als vermeintliches Techniktraining eingesetzt – etwa „Scheibenwischer“, „Hundepaddeln“ oder andere Wassergefühlübungen. Diese verbessern möglicherweise subjektiv das Wassergefühl, korrigieren jedoch selten konkrete Schwachstellen innerhalb der Kraulbasis. Die Folge ist häufig Stagnation.

In guten Trainingscamps zeigt sich ein anderes Bild: Durch individuelle Technikdiagnostik und gezieltes Korrekturtraini-

ning sind Verbesserungen messbar. Bereits nach wenigen Einheiten schwimmen die Teilnehmenden im Vorher-Nachher-Vergleich schneller – trotz Ermüdung –, weil limitierende Technikdefizite konkret bearbeitet wurden.

Im Techniktraining gilt daher: Qualität vor Quantität. Übungen müssen dem individuellen Leistungsniveau entsprechen und mit maximalem Fokus auf den Bewegungsablauf durchgeführt werden. Unterstützend können gezielt eingesetzte Tools sinnvoll sein, etwa Kurzflossen zur Tempounterstützung oder ein Frontschnorchel, um die Atmung als Störvariable auszuschalten und die Konzentration auf Zug- und Druckphase zu lenken.

## SCHWIMMTIPP

Ein mögliches Korrekturset: 2 x 25 m gezieltes Korrekturschwimmen mit Techniktools, direkt gefolgt von 50 m Technikumsetzung ohne Hilfsmittel im regulären Kraulstil – mit klarem Fokus auf den zuvor trainierten Schwerpunkt.

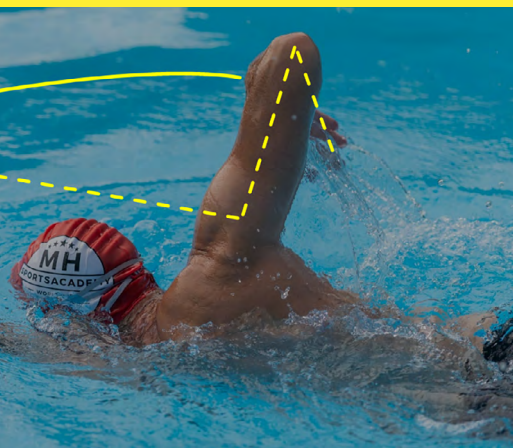
## UNSER AUTOR



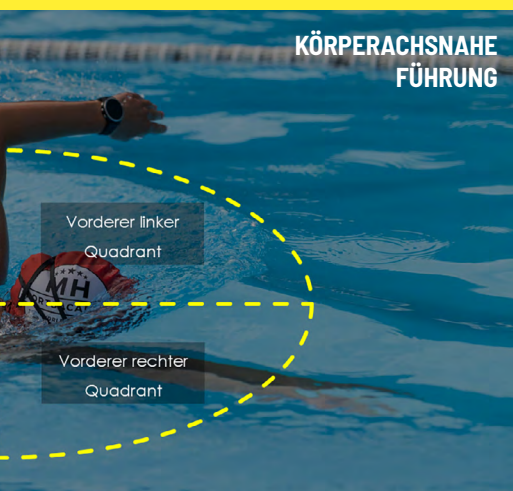
**Marco Henrichs**

- Diplom-Schwimmtrainer
- DOSB-Athletiktrainer
- ehem. Triathlet und Langstreckenschwimmer
- Autor und Referent

[www.mh-sportsacademy.com](http://www.mh-sportsacademy.com)

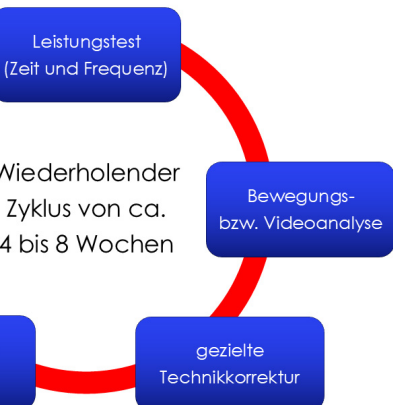


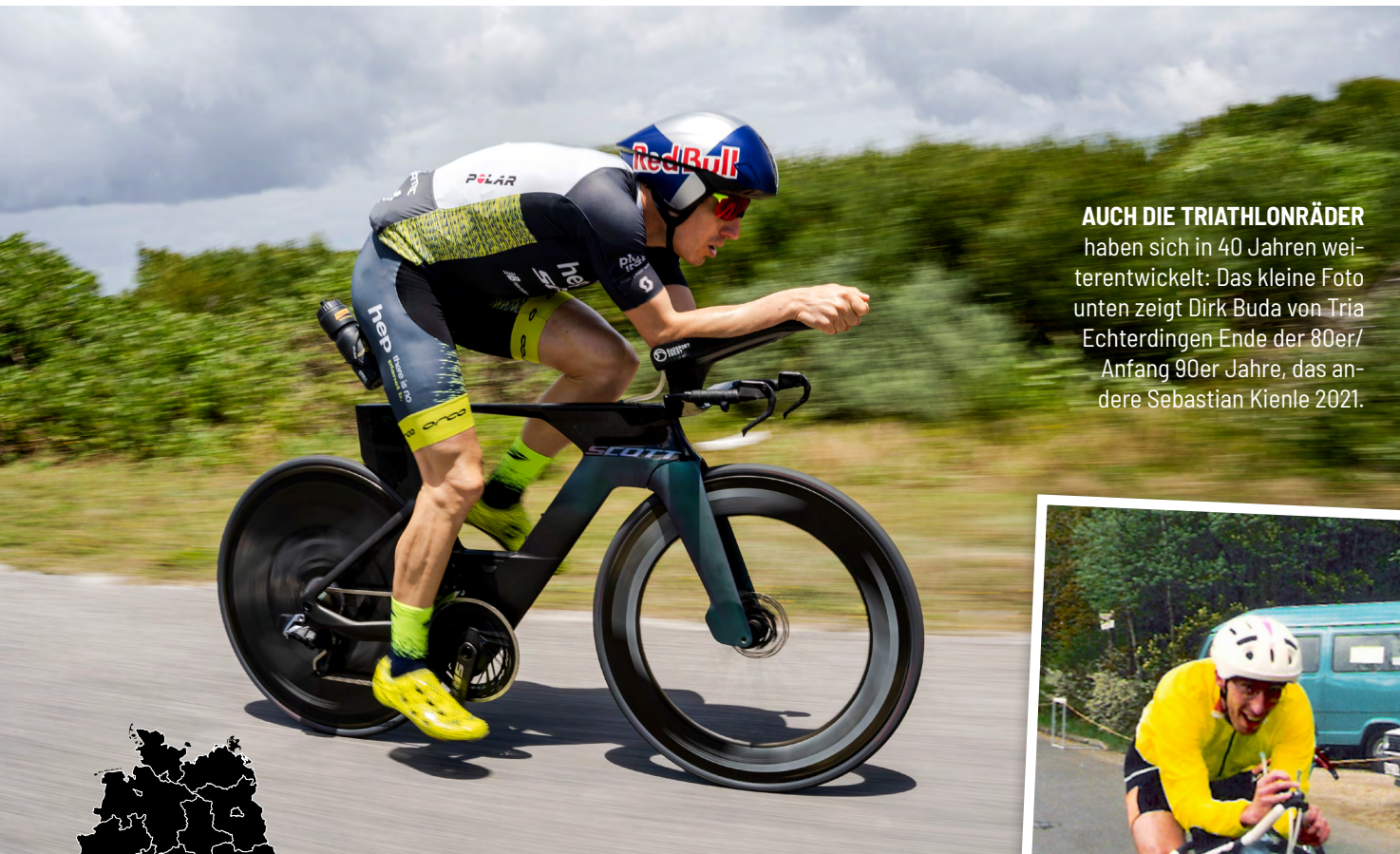
## KÖRPERACHSNAHE FÜHRUNG



Vorderer linker  
Quadrant

Vorderer rechter  
Quadrant





**AUCH DIE TRIATHLONRÄDER** haben sich in 40 Jahren weiterentwickelt: Das kleine Foto unten zeigt Dirk Buda von Tria Echterdingen Ende der 80er/Anfang 90er Jahre, das andere Sebastian Kienle 2021.

Foto: Kevin Sawyer/Red Bull



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

## 40 JAHRE BWTV – EINE ERFOLGSGESCHICHTE

**BADEN-WÜRTTEMBERG.** Als am 15. März 1986 in Schömberg bei Rottweil 29 Engagierte den Baden-Württembergischen Triathlonverband gründeten, konnte niemand absehen, welche Entwicklung der Verband in den folgenden Jahrzehnten nehmen würde. Heute steht der BWTV für eine der eindrucksvollsten Erfolgsgeschichten im deutschen Triathlonsport. Sportlich reicht die Bilanz von mehrfachen IRONMAN-Hawaii-Siegern wie Thomas Hellriegel, Normann Stadler und Sebastian Kienle über Weltmeistertitel verschiedenster Distanzen – unter anderem durch Daniel Unger und Anja Knapp – bis hin zu olympischen Meriten: Stephan Vuckovic gewann 2000 Silber, Ricarda Lisk und

Svenja Bazlen starteten ebenfalls unter den fünf Ringen. Auch jenseits der Wettkampfergebnisse zeigt die Entwicklung klar nach oben. Die Mitgliederzahlen sind von 47 Vereinen mit rund 500 Athletinnen und Athleten im Jahr 1987 auf inzwischen 180 Vereine mit rund 8.500 Mitgliedern gewachsen. Die Veranstaltungslandschaft ist ähnlich dynamisch: 2025 verzeichneten die Rennen im Land rund 26.500 Teilnehmende. Und selbst wirtschaftlich steht der Verband solide da – nicht zuletzt, weil er mit seinen Büros im SpOrt Stuttgart sogar über eigene Immobilien verfügt. Hinter all dem stehen Menschen, die sich über Jahre hinweg engagiert, Entschei-

dungen getroffen und sie auch dann umgesetzt haben, wenn Gegenwind unvermeidbar war. Dieses Zusammenspiel aus Weitblick, Beharrlichkeit und ehrenamtlicher Arbeit hat den Verband geprägt und ihm immer wieder den Weg in die Zukunft geöffnet. Einen Blick zurück – mit Anekdoten, Zahlen und Geschichten – bietet die Jahresbroschüre 2026 des BWTV. Gefeierte wird das 40-jährige Bestehen im Rahmen der Triathlon-Gala am 22. November in UHINGEN.

**JAHRESBROSCHÜRE 2026**

>> [epaper.bwtv.de](http://epaper.bwtv.de)



Foto: Dirk Burda



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

Fotos: Elea Bayreuther



## BAYERNS TRIATHLON-SAISON 2026: EIN PROGRAMM DER SPITZENKLASSE

**BAYERN.** Mit dem April beginnt für Bayerns Triathletinnen und Triathleten die Phase, in der endlich wieder Wettkampfluft weht. Vor den Aktiven liegt eine Saison mit mehr als 80 Rennen, Meisterschaften und Höhepunkten – ein Programm, das für jede Leistungsstufe etwas bereithält. Während im BTV Memmert Nachwuchscup in Würzburg, Coburg und Nürnberg bereits die ersten Swim & Runs absolviert wurden, wartet der nächste Formtest für den Nachwuchs am 12. April in Rothenburg ob der Tauber. Auch der Kampf um die bayerischen Meistertitel beginnt früh: Den Auftakt macht am 26. April der Duathlon in Krailling.

Kurz darauf rückt Schweinfurt in den Mittelpunkt. Beim MainCity Triathlon am 17. Mai werden die bayerischen Meister im Sprint- und Para-Triathlon ermittelt, gleichzeitig findet dort die DACH-Meisterschaft der Para Aktiven statt. In den Folgemonaten verdichtet sich das Programm weiter. Mitte Juni richtet Ingolstadt die Bayerischen Meisterschaften über die Kurzdistanz aus. Am 5. Juli folgt mit dem Challenge Roth eines der interna-

tionalen Toprennen des Jahres mit einem Weltklasse-Starterfeld. Teamgeist ist anschließend in Hof gefragt, wenn die Meisterschaften in der Team Relay ausgetragen werden. Die Spezialisten der Mitteldistanz treffen sich am 26. Juli beim Triathlon Niederbayern. Traditionell später im Jahr fällt die Entscheidung im Gelände: Ende September werden beim „Jag de Wuidsau“ in Burglengenfeld die bayerischen Meister im Crossduathlon gekürt. Begleitet wird die Saison von den bayerischen Ligen. Fünf Klassen versprechen spannende Rennen, dazu kommen die

Stationen der Bundesliga mit nationalem Spitzenniveau. Immenstadt im Allgäu ist Schauplatz der 1. Bundesliga, die 2. Bundesliga gastiert am Rothsee und in Trebgast. Besonders erfreulich sind bereits jetzt die Meldezahlen bei den Schultriathlons im Freistaat – hier zeichnet sich ein Rekordjahr ab.

**Alle Termine und Rennen unter:**

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

### DAS GROSSE TRIATHLON- WOCHELENDE

des IfL Hof bietet auch die Bühne für die BM Team Relay.





Foto: BTU



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

## BTU STELLT GESCHÄFTS-FÜHRUNG NEU AUF

**BERLIN.** Zum 31. Dezember 2025 endete nach mehr als 21 Jahren die Amtszeit von Joachim Herrgesell als Geschäftsführer der Berliner Triathlon Union. Seit 2004 prägte er die Arbeit des Landesverbands maßgeblich; zuvor war er bereits als Kassenwart engagiert.

Zum 1. Januar 2026 übernahm Daniela Neetzel die Geschäftsführung. Sie ist seit vielen Jahren im Berliner Triathlon aktiv, verfügt über Erfahrung als Buchhalterin und Geschäftsführerin eines Sportvereins und kennt die Strukturen des Landesverbands aus eigener Praxis.

Die BTU bedankt sich herzlich bei Joachim Herrgesell für sein langjähriges Engagement und wünscht Daniela Neetzel viel Erfolg in ihrer neuen Aufgabe.

>> **Weitere Infos**



DANIELA NEETZEL

Foto: Privat

## BTU-TRAINERFORTBILDUNG BRINGT 44 COACHES NACH KIENBAUM

**BERLIN.** Am Trainerfortbildungswochenende der Berliner Triathlon Union vom 28. bis 30. November 2025 in Kienbaum nahmen 44 Trainerinnen und Trainer aus sieben Landesverbänden teil.

Unter der Leitung von Lehrwart Robert Scheibe standen Themen wie Athletiktraining, aktuelle Entwicklungen bei (Carbon-)

Laufschuhen sowie Stimme und Auftreten im Training auf dem Programm. Auch Fragen der Sporternährung wurden aufgegriffen. Zum Abschluss ging es praxisnah um die Kohlenhydratversorgung im Training und Wettkampf.

>> **Weitere Infos**

## NEUN NEUE LANDESKAMPFRICHTER FÜR BERLIN

**BERLIN.** Am 30. November 2025 schlossen neun Berliner Triathletinnen und Triathleten erfolgreich ihre Ausbildung zum Level-1-Landeskampfrichter ab. Die ganztägige Schulung im Haus des Sports in Potsdam wurde vom Brandenburgischen Triathlon Bund durchgeführt. Im Mittelpunkt standen die Grundlagen der Ordnungen der Deutschen Triathlon Union, darunter Kampfrichter- und Sportordnung. Alle Teilnehmenden bestanden die Theorieprüfung. Die praktische Ausbildung erfolgt im Rahmen der Wettkämpfe der Saison 2026 in Berlin und Brandenburg. Begleitet wurde die Maßnahme vom Berliner Kampfrichterbund Bernd-Rüdiger Worm.

>> **Weitere Infos**

## B-TRAINER-LIZENZ FÜR LOUIS IJIMA

**BERLIN.** Ryuichiro „Louis“ Iijima (TuS Neukölln) hat erfolgreich die B-Trainer-Lizenz Leistungssport (Olympischer Triathlon) der Deutschen Triathlon Union erworben. Der Lehrgang fand an den Standorten Leipzig, Saarbrücken und Frankfurt statt und wurde von Torben Hoffmeister geleitet. Die Berliner Triathlon Union gratuliert herzlich.

>> **Weitere Infos**



RYUICHIRO „LOUIS“ IJIMA

Foto: Privat



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

## VERANSTALTUNGEN 2026

**BREMEN.** Den Auftakt der Saison bildet am 6. Juni der 5. Sparkassen Bremen Swim & Run am Werdersee mit Bremer Landesmeisterschaft. Nach der Bekämpfung der Wasserpest, die im vergangenen Jahr Probleme bereitet hatte, rechnen die Organisatoren diesmal mit guten Bedingungen.

>> [werdersee-swim-run.de](http://werdersee-swim-run.de)

Am 14. Juni folgt der 7. Einhorn-Triathlon am Unisee. Neben Volks-, Sprint- und Staffeltiathlon gibt es erstmals einen Triathlon für Kinder und Jugendliche. Die Nachfrage ist groß – Volks- und Sprintdistanz sind bereits ausgebucht.

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

Der 14. GEWOBA City Triathlon am 9. August gehört längst zu den festen Größen im Bremer Sportkalender. Nach der ausgebuchten Veranstaltung 2025 deutet sich erneut eine hohe Beteiligung an. Neben den Bremer Landesmeisterschaften über die Olympische Distanz werden auch die Deutschen Meisterschaften der Gehörlosen ausgetragen.

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

Am 29. August steht schließlich der Inklusiv Bremer Triathlon für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen auf dem Programm (150 m Schwimmen / 6 km Rad / 2 km Lauf oder Walk). Die Veranstaltung wird vom ATS Buntentor und der Lebenshilfe organisiert.

>> **Kontakt**

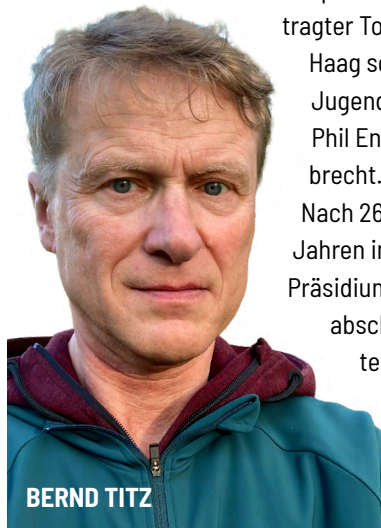
# BERND TITZ NEUER PRÄSIDENT DES BREMER TRIATHLON-VERBANDS

**BREMEN.** Der Bremer Triathlonverband (BTRiV) hat auf seinem 37. Ordentlichen Verbandstag am 17. Februar ein neues Präsidium gewählt. Neuer Präsident ist der vormalige Vize Bernd Titz, zum Vizepräsidenten wurde Sven von Gruenewaldt gewählt.

Im Ressort Finanzen steht ebenfalls noch ein Wechsel bevor: Frauke Wilberts stellt ihr Amt zur Verfügung, führt die Geschäfte jedoch kommissarisch weiter, bis eine Nachfolge für diese Position gefunden ist. In ihren Funktionen bestätigt wurden zudem Landestrainerin Marie-Claire Haag,

Schulsportbeauftragter Torsten Haag sowie Jugendwart Phil Engelbrecht.

Nach 26 Jahren im Präsidium verabschiedete sich



BERND TITZ

Foto: Privat



BERND RENNIES  
Ehrenpräsident  
des BTRiV

Foto: Bernd Rennies

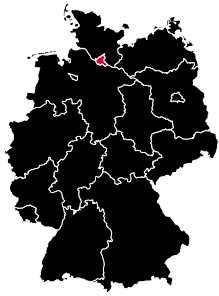
Bernd Rennies aus persönlichen Gründen aus der Verbandsführung. Der Verband würdigte sein langjähriges Engagement und ernannte ihn zum Ehrenpräsidenten. Dem Bremer Triathlonsport bleibt Rennies weiterhin eng verbunden – unter anderem als sportlicher Leiter des GEWOBA City Triathlons.

Neben den Wahlen wurde auf dem Verbandstag auch über aktuelle Herausforderungen gesprochen. Ein zentrales Thema bleibt die Trainingssituation: Die Nachfrage nach Schwimmzeiten übersteigt weiterhin deutlich die verfügbaren Kapazitäten in den Bremer Bädern. Die geplante Schließung des Hansewasser-Bads könnte die Situation zusätzlich verschärfen.



EINE ZUSCHAUERFREUNDLICHE WECHSELZONE: Über 10.000 Zuschauer erleben die Elitesportler, Jedermannen und -frauen und die Deutschen Meister der Gehörlosen hautnah.

Foto: Bernd Rennies



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

## REKORD-LANDESKADER FÜR HAMBURG

**HAMBURG.** Elf Athletinnen und Athleten aus sechs Vereinen gehen für den Hamburger Triathlon-Verband (HHTV) in die Saison 2026 – so viele wie noch nie. Vier der Talente erfüllten beim abschließenden Sichtungstermin in Bad Malente die bundeseinheitlichen Normen und komplettierten damit einen Landeskader in Rekordgröße. Begleitet wurde die Maßnahme von Tri-Aktivistin Loreto Cea und Landestrainer Frederik Tychsén. Zum Landeskader 2026 zählen: Anuuk Last

Foto: Loreto Cea

### NACHWUCHSTALENTE in Bad Malente



(St. Pauli Triathlon), Emil Löwe, Mirja und Jesse Hinsch sowie Benjamin Schnelle (alle Hamburger Schwimm-Club), Elena von Wintzigerode (Triabolas), Robert Harcenko (HNT), Zoe Dietrich und Kamila Zabuzova (St. Pauli Triathlon), Theresa Wibbeke (HT16) sowie Mark Wandmacher (Tri Team Hamburg). Erstmals war beim Sichtungswochenende auch der Mini-Kader vertreten. Die jungen Talente sollen frühzeitig an das Leistungsniveau der kommenden Kaderjahre heran-

geführt werden. Loreto Cea's gezieltes Scouting – mit besonderem Blick auf die Schwimmtechnik – ist dabei ein wichtiger Baustein der langfristigen Nachwuchsarbeit. Für den Landeskader folgen nun Trainingslager im Harz und in der Toskana, bevor Ende April beim DTU Jugendcup in Halle (Saale) der erste nationale Leistungsvergleich der Saison ansteht.

## SAISONAUFTAKT BEIM VAF SWIM & RUN

**HAMBURG.** Mit dem 16. VAF Swim and Run ist Ende Februar traditionell die Triathlon-saison im Norden eröffnet worden. Rund 200 Starterinnen und Starter gingen im vereinseigenen Schwimmbad sowie auf der Laufstrecke im Hamburger Volkspark an den Start. Der vom VAF organisierte Wettkampf ist seit drei Jahren zugleich Austragungsort der Hamburger Meisterschaften im Swim & Run. Während die Veranstaltung ursprünglich als Erwachsenenrennen begann, stellen heute Nachwuchsathletinnen und -athleten rund drei Viertel des Feldes – ein

deutlicher Hinweis auf die starke Jugendarbeit im Verein. Bei den Hamburger Meisterschaften setzte sich Theresa Wibbeke (FC St. Pauli Triathlon) vor Mirja Hinsch (Hamburger Schwimm-Club) und Mia Kirsch (Tri Team Hamburg) durch. Bei den Männern gewann Jesse Hinsch (Hamburger Schwimm-Club) vor Robert Harcenko (HNT Triathlon) und Lars Wichert (TC Ballern).

## KAMPFRICHTER-AUSBILDUNG IN HAMBURG

**HAMBURG.** Vom 28. Februar bis 1. März 2026 hat der Hamburger Triathlon Verband eine Ausbildung für neue Kampfrichterinnen und Kampfrichter durchgeführt. Neben Regelkunde und Aufgabenprofil standen auch praxisnahe Einheiten auf dem Programm, in denen typische Wettkampfsituationen besprochen und angewendet wurden. Besonders erfreulich: Erstmals schaffte in Hamburg auch eine Teilnehmerin des Junior-TO-Programms der Deutschen Triathlon Union den Schritt in die aktive Kampfrichtertätigkeit.



HESSISCHER  
TRIATHLON  
VERBAND **htv**

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

## HTV FÖRDERT SCHULSPORT

**HESSEN.** Mit insgesamt rund 5.000 Euro unterstützt der Hessische Triathlon Verband (HTV) in diesem Jahr Projekte von Vereinen und Schulen rund um den Triathlonsport. Im Rahmen des DTU Programms „TriAktivisten“ betreut Tanja Weber aus der HTV-Geschäftsstelle den Bereich Schulsport. Lehrkräfte und Vereine, die AG-Kooperationen oder Projektstage an Schulen planen, können sich an die Geschäftsstelle wenden.

>> [Mehr lesen](#)



RADTRAINING  
in Berlin

Foto: Tanja Weber

## MELDEREKORD IN DER HESSISCHEN TRIATHLON LIGA

**HESSEN.** Die Hessische Triathlon Liga startet 2026 mit einem Melderekord: 135 Teams treten in zwölf Ligen an. Neu im Programm ist eine Mixed-Liga mit 17 Mannschaften. Pro Team gehen jeweils zwei Frauen und zwei Männer an den Start, die schnellsten drei Ergebnisse werden gewertet.

>> [Mehr lesen](#)

## DER HTV TRAUERT UM KLAUS KREUTZER

**HESSEN.** Der hessische Triathlonsport trauert um Klaus Kreutzer. Der Wiesbadener engagierte sich über mehr als zwei Jahrzehnte als Kampfrichter und prägte den Wettkampfbetrieb im Verband maßgeblich.

>> [Mehr lesen](#)

## 21 NEUE KAMPFRICHTERINNEN UND KAMPFRICHTER

**HESSEN.** 21 neue Kampfrichterinnen und Kampfrichter verstärken künftig den Wettkampfbetrieb in Hessen und Rheinland-Pfalz. Die Ausbildung zum Level-1-Kampfrichter fand erstmals länderübergreifend gemeinsam statt.

>> [Mehr lesen](#)

## HTV GIRLSDAY MIT LEONIE SCHMOLL

**HESSEN.** Ein Trainingstag nur für Triathlon-Mädchen: Beim HTV Girlsday in Dieburg gestaltete Leonie Schmoll einen abwechslungsreichen Workshop. Ergänzt wurde das Programm durch einen Vortrag von IAT-Doktorandin Elisabeth Kirschbaum zu frauenspezifischen Themen im Leistungssport.

>> [Mehr lesen](#)



Foto: Frederik Krause

HTV GIRLSDAY



Alle Fotos: Jan Müller



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

## NEUBRANDENBURGER TRAINIEREN IN KIENBAUM

**MECKLENBURG-VORPOMMERN.** Die Nachwuchstriathletinnen und -athleten des SC Neubrandenburg haben Anfang Februar ein Trainingslager in Kienbaum absolviert. Neben der Jugend B und dem älteren Jahrgang der Schüler A waren diesmal auch die Athletinnen und Athleten der Jugend A sowie die Juniorinnen und Junioren dabei. Sie nutzten die Gelegenheit, nachdem das ursprünglich geplante Trainingslager auf Mallorca ausgefallen war. Die älteren Sportlerinnen und Sportler spulten unter anderem rund zehn Stunden des Rollentraining in der Woche ab, während

die Jüngeren zwischendurch auch eine dreistündige Wanderung auf dem Programm hatten. Sechs Schwimmeinheiten pro Woche sowie Lauf- und Athletiktraining ergänzten für alle das umfangreiche Trainingsprogramm. Für Abwechslung sorgten gemeinsame Aktivitäten wie Kegeln oder eine Partie Wasserball. Für die Jugend B, Jugend A sowie die Juniorinnen und Junioren geht es Ende März bereits weiter: Gemeinsam mit dem Landesverband reist das Team nach Italien, wo die letzten Grundlagen für die kommende Wettkampfsaison gelegt werden.





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

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

## SCHNUPPERSERIE, NACHWUCHS- CUP, KADERSICHTUNG

**NORDRHEIN-WESTFALEN.** Die Schnupperwettkampfsreihe für Einsteigerinnen und Einsteiger der Altersklasse Schüler C & B und der NRW Nachwuchscup für die Altersklassen Schüler A bis U23 bleiben eine Erfolgsgeschichte. 2026 starteten beide in Neuss, es folgen acht weitere Stationen für junge und bewegungsfreudige Kinder und Jugendliche. Großer Dank an die Vereine in NRW für die großartige Arbeit im Breiten- und Leistungssport.

>> [Mehr lesen](#)

### LIGA-STARTET WIEDER IN GLADBECK

**NORDRHEIN-WESTFALEN.** Wie im Vorjahr startet die Liga-Saison beim ELE-Triathlon in Gladbeck. Der 10. Mai ist Auftakt für drei von 14 Ligen. Vier davon haben einen neuen Namen: aus NRW-Liga wird 1. Regionalliga, aus Regionalliga wird 2. Regionalliga. Die Liga-Verantwortliche Martina Herrera freut sich auf die neue Saison.

>> [Mehr lesen](#)

### PAUL STOPPELKAMP



Foto: Privat

### LANDESMEISTERSCHAFTEN VON APRIL BIS AUGUST

**NORDRHEIN-WESTFALEN.** Mettmann im April und Kamen im August sind die Eck-Standorte der NRW-Meisterschaften. Zudem wird in Bocholt und Aldenhoven/Indeland um Medaillen geschwommen, geradelt und gelaufen.

>> [Mehr lesen](#)

### PAUL STOPPELKAMP NEUER JUGENDWART

**NORDRHEIN-WESTFALEN.** Neuerung im Vorstand: Paul Stoppelkamp ist neuer Jugendwart des Verbandes. Mit dem langjährigen Sportfunktionär und Triathleten bereichert der NRWTV seine Kompetenzen im essenziellen Bereich der Jugendarbeit.

>> [Mehr lesen](#)

### C-TRAINER-AUSBILDUNG LEISTUNGSSPORT

**NORDRHEIN-WESTFALEN.** Vom 21. Oktober bis zum 22. November 2026 lädt der NRWTV alle Interessierten zu einer C-Trainer-Leistungssport-Ausbildung in vier Modulen ein. Inhalte sind unter anderem: Planung, Organisation, Durchführung und Steuerung des Aufbau- und im Leistungssport auf der Sprint- und Kurzdistanz.

>> [Mehr lesen](#)

**ERIC DÄNEKE**  
bei der Schnupper-  
serie 2025



Foto: TuS Müsen 1822



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

## „TRIATHLETEN SIND SEHR DISZIPLINIERT“

**NIEDERSACHSEN.** Zum 30-jährigen Jubiläum seiner Kampfrichtertätigkeit haben wir Holger Wackerhage gebeten, einige Schlüsselmomente herauszugreifen.

**Holger, bevor wir starten: Was hat dich dazu bewogen, Kampfrichter zu werden?**

**Holger Wackerhage:** Im Verein wurde jemand gesucht, der Kampfrichter werden sollte. Da ich vor dem Triathlon als Handballschiedsrichter aktiv gewesen bin, konnte ich mir die Tätigkeit beim Triathlon auch vorstellen.

**30 Jahre Kampfrichter – da erlebt man ja so einiges. Erzähl mal!**

**Holger Wackerhage:** Gleich der erste Wettkampf Det's Duathlon in der Eilenriede Hannover ist mir in Erinnerung geblieben. Dort mussten einige Athleten direkt vor der Wechselzone eine Stopp-und-Go-Strafe ableisten. Hierfür gab es Szenenapplaus.

**Welches war dein bester Einsatz?**

**Holger Wackerhage:** Ein toller Einsatz war das Weltcuprennen auf den Bermudas, wo man zusammen mit Kollegen aus Bermuda, Kanada und Amerika eine neue Kultur und großartige Menschen kennenlernen durfte.

**Und der schwierigste Moment?**

**Holger Wackerhage:** Weniger schlimm, eher herausfordernd war der Limmer-

triathlon, bei dem der Wettkampf auf der Langstrecke durch einen kräftigen Landregen begleitet wurde. Hier wurden gemeinsam mit Polizei und ASB kreative Lösungen gefunden, um den Wettkampf nicht abbrechen zu müssen.

**Gibt es Übergriffe oder Konflikte?**

**Holger Wackerhage:** Beim Triathlon sind mir keine Fälle bekannt. Triathleten sind sehr diszipliniert. In den letzten Jahren gab es auch keine Fälle für die Disziplinarkommission.

>> **Komplettes Interview**



Foto: Ingo Kutsche

**HOLGER WACKERHAGE**  
in Hamburg im Einsatz



**HOLGER WACKERHAGE**  
mit Obfrau  
Anne Kostrzewa

Foto: TVN

## SPORT SOLLTE EIN SICHERER ORT FÜR ALLE SEIN

**NIEDERSACHSEN.** Zum Start in ihre neue Aufgabe haben wir Katja Pfennig, neue TVN-Gleichstellungsbeauftragte, zu Motivation und Handlungsfeldern befragt.

### **Katja, Was ist für dich das Faszinierende am Triathlon?**

**Katja Pfennig:** Für mich hat sich innerhalb von sehr kurzer Zeit nicht nur eine neue Leidenschaft entwickelt, sondern der Triathlon und seine Vereinsarbeit wurde für mich eine neue Herzensangelegenheit. Mich begeistert besonders, dass Triathlon so vielfältig ist.

### **Welchen persönlichen Zugang hast du zum Thema Schutz und Gleichstellung?**

**Katja Pfennig:** Für mich ist Sport ein „Safe Space“ und genau deswegen stehe ich gerne für das Thema Schutz vor sexualisierter Gewalt und in der Kinder- und Jugendarbeit / Gleichstellung ein. Es ist mir ein großes Anliegen, dass Sport ein sicherer Ort für alle ist.

### **Wo liegen die drei wichtigsten Problemfelder?**

**Katja Pfennig:** Ein zentrales Problemfeld ist die fehlende Sensibilisierung. Zweitens sehe ich Nachholbedarf bei klaren

Strukturen und Zuständigkeiten. Und drittens ist Gleichstellung noch nicht überall selbstverständlich mitgedacht.

### **Wie möchtest du die Lösungswege angehen?**

**Katja Pfennig:** Mir ist wichtig, pragmatisch und gemeinsam vorzugehen. Dazu gehören Informations- und Sensibilisierungsangebote, klare Leitfäden sowie feste Ansprechpersonen.

### **Kannst du dein Kernziel in einem Satz formulieren?**

**Katja Pfennig:** Mein Kernziel ist es, dass Gleichstellung nicht nur ein starkes Wort darstellt, sondern im Triathlon gelebt wird und wir den Triathlon dadurch zu einem sicheren, respektvollen und gleichberechtigten Sportumfeld für alle machen.

**>> Komplettes Interview**



**KATJA PFENNIG**  
möchte den Frauensport sichtbar machen

Foto: Petko Beier

## TVN-AKADEMIE - AUS- UND FORTBILDUNG 2026

**NIEDERSACHSEN.** Der TVN bietet auch 2026 wieder praxisnahe Fortbildungen und Qualifizierungen an:

**17.04.2026:** TrainingPeaks im Verein & Coaching-Alltag – effizient planen und steuern

**11.–18.10.2026:** Trainer-C-Ausbildung, Teil 1

**13.11.2026:** Workshop Mobility

**>> Anmeldung**



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

## DM CROSSDUATHLON TRIER

**RHEINLAND-PFALZ.** Die ersten Deutschen Meisterschaften des Jahres wurden im Rahmen der 18. Auflage des Internationalen X-Duathlon powered by STEIL Kranarbeiten im Trierer Weißhauswald ausgetragen. Lokalmatador Jens Roth sorgte dabei für ein starkes Ergebnis und stürmte bei seinem „Heimspiel“ aufs Podium. >> [Weiterlesen](#)



**JENS ROTH** auf dem Weg zum Vizemeistertitel

Foto: Gerd Uhren

## RTV-NACHWUCHSCUP 2026

**RHEINLAND-PFALZ.** Mit sieben Veranstaltungen geht der RTV-Nachwuchscup in die Saison 2026. Die Serie bietet jungen Athletinnen und Athleten aus Rheinland-Pfalz zahlreiche Möglichkeiten, Wettkampferfahrung zu sammeln und sich über die Saison hinweg miteinander zu messen.

>> [Weiterlesen](#)

## SICHTUNGSKADER STARTET MIT LEHRGANG IN GEROLSTEIN

**RHEINLAND-PFALZ.** Mit einem gemeinsamen Lehrgang in der Eifel ist der Sichtungskader des RTV in die neue Saison gestartet. Landestrainer Gerd Uhren hatte die Athletinnen und Athleten dazu in die Eifelsteig-Jugendherberge nach Gerolstein eingeladen.

>> [Weiterlesen](#)

## EMILIAN HUBER SIEGT IN DARMSTADT

**RHEINLAND-PFALZ.** Der Swim & Run in Darmstadt gilt traditionell als erste Standortbestimmung für die nationale Nachwuchsszene. Emilian Huber setzte sich dabei überzeugend durch und sicherte sich den Sieg.

>> [Weiterlesen](#)



**EMILIAN HUBER** setzt sich in Darmstadt durch

Foto: Gerd Uhren



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

## SAISONVORBEREITUNG AUF TOPNIVEAU

**SAARLAND.** Nach einem 400-Meter-Test und einem regionalen Stelldichein beim Swim & Run in Darmstadt waren die „Großen“ (Jugend A und Junioren) bereit für den ersten Lehrgang des Jahres. Mitte Februar fanden sie in Portugal perfekte Trainingsbedingungen vor: Neben ruhigen Radkilometern und einigen Höhenmetern stand vor allem intensive Arbeit im Schwimmbekken auf dem Programm. Ein letzter Formcheck im März legte schließlich die Grundlage für den Feinschliff bis zum ersten Jugendcup-Rennen der Saison Ende April in Halle.

>> [Mehr bei Instagram](#)

## SCHULMEISTERSCHAFT 2026 IN WALLERFANGEN

**SAARLAND.** Nach dem großen Erfolg im vergangenen Jahr möchte die STU an diese positive Entwicklung anknüpfen, noch mehr Teilnehmende für die Schulmeisterschaften gewinnen und Schülerinnen und Schüler für den Triathlonsport begeistern. Startberechtigt sind alle Kinder und Jugendlichen der Jahrgänge 2011 bis 2020, die im Saarland zur Schule gehen. Die Veranstaltung dient zugleich als Ausscheidungsrennen für „Jugend trainiert für Olympia & Paralympics“ im Saarland – und bietet damit die Chance, sich für das Bundesfinale in Berlin zu qualifizieren.

>> [Mehr lesen](#)

## AUFTAKT IN LUXEMBOURG

**SAARLAND.** Anfang Januar ging es für 21 Kadersportlerinnen und -sportler direkt an die Belastungsgrenze. Auf dem Programm standen 250 Meter Schwimmen und ein Kilometer Laufen – und das gleich mehrfach. Die Schnellsten mussten sich über Vorlauf, Viertelfinale und Halbfinale bis in den Endlauf kämpfen.

>> [Mehr bei Instagram](#)

## SAARLAND CUP

Mehr zur Schüler-, Jugend- und Erwachsenenserie mit der Chance auf den Saarlandmeistertitel auf

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

## SPRINT- UND TECHNIKARBEIT im Klimalehrgang



Foto: STU/Ian Manthey



FINALTEILNEHMER  
der STU in Luxemburg

Foto: STU/Ian Manthey



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

## NEUAUSRICHTUNG DER KINDER- UND JUGENDRANGLISTE SACHSEN-ANHALT

**SACHSEN-ANHALT.** Der TVSA stellt seine Nachwuchsranngliste neu auf. Künftig werden nicht mehr nur die Kinder, sondern auch die Jugendlichen berücksichtigt. Die bisherige Kinderwertung wird zur „Kinder- und Jugendranngliste Sachsen-Anhalt“ erweitert.

Die Ranngliste umfasst alle Acht- bis 17-Jährigen – von Schüler C bis Jugend A. Gewertet werden Swim & Run-, Duathlon- und Triathlon-Wettbewerbe mit altersgerechten Distanzen. Damit soll allen Interessierten der Einstieg in die drei Disziplinen erleichtert und der Zugang zum Triathlonsport weiter geöffnet werden.

### Wertungsmodus

Die Teilnahme ist offen für beliebig viele Events in Sachsen-Anhalt. Für die Gesamtwertung werden bis zu drei Ergebnisse aus 2026 berücksichtigt; bei mehreren Starts fließen die besten drei Resultate ein. Mindestens ein Ergebnis muss aus einem Triathlon stammen.

Neu ist, dass erstmals auch der Talentsichtungstag in Halle in die Wertung eingehen kann (hatte zum Redaktionsschluss bereits stattgefunden). Die Landesmeisterschaft Triathlon wird doppelt gewertet.

### Voraussetzungen

Teilnehmen können ausschließlich Mitglieder eines TVSA-Vereins. Für die Aufnahme

in die Ranngliste sowie für die Landesmeisterschaft ist ein gültiger Schüler- oder Jugendstartpass der DTU erforderlich. Die Registrierung erfolgt über:

>> [www.triathlondeutschland.de/dtu-datenbankstartpass](http://www.triathlondeutschland.de/dtu-datenbankstartpass)

### Ehrungen

Die Gesamtsiegerehrung findet am 28. November 2026 im Rahmen des Talentsichtungstages in Magdeburg statt. Ausgezeichnet werden die jeweils besten Athletinnen und Athleten jeder Altersklasse.

## WETTKAMPFÜBERSICHT 2026

Datum	Wettbewerb	Ort
26.04.2026	GISAduathlon Halle	Halle
03.05.2026	Geiseltal-Duathlon	Braunsbedra
06.06.2026	Havelberg Triathlon	Havelberg Spülninsel
20.06.2026	Goyer Spielzeugwelt Triathlon	Arendsee
14.06.2026	Tri am Trog	Magdeburg
05.07.2026	Wanzleben Triathlon und Swim & Run kids	Wanzleben
13.07.2026	Altmark Triathlon	Wischer
16.08.2026	Landesmeisterschaften Stadtwerke Halle Triathlon	Halle
05.09.2026	Bergwitz Triathlon	Bergwitz, Kemberg
28.11.2026	Talentsichtung & Siegerehrung Ranngliste	Magdeburg





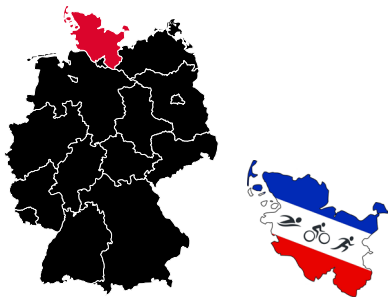
**DTU DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN  
DUATHLON SPRINT IN  
HALLE (SAALE)**



Alle Fotos: Veranstalter

**THÜRINGEN.** Am 25. und 26. April 2026 finden in Halle (Saale) im Rahmen des 11. GISAduathlons zum zweiten Mal in Folge die DTU Deutschen Meisterschaften Duathlon Sprint statt. Ergänzt wird das durch den SV Halle Triathlon verantwortete Programm durch den Auftakt der DTU-Jugendcup-Serie sowie einen DTU Para Cup. Die Sprintdistanz über 5 km Laufen, 21 km Radfahren und 3 km Laufen bildet den sportlichen Kern des Wochenendes. Dazu kommen kinder- und jugendgerechte Wettbewerbe sowie Para Rennen, wodurch der GISAduathlon erneut ein breites sportliches Spektrum abdeckt. Für ein verbessertes Veranstaltungsumfeld sorgt der Ausrichter zudem mit einem zusätzlichen Festzelt und einer neu konzipierten Fanzone. Weitere Informationen und Anmeldung unter: >> [triathlon-halle.de](http://triathlon-halle.de)

<b>Kontakt</b>
>> <a href="http://www.triathlon-halle.de">www.triathlon-halle.de</a>
>> <a href="http://www.tc-merseburg.de">www.tc-merseburg.de</a>
>> <a href="http://www.havelbergtriathlon.de">www.havelbergtriathlon.de</a>
>> <a href="http://www.arendsee-triathlon.de">www.arendsee-triathlon.de</a>
>> <a href="http://www.magdeburgertc.de">www.magdeburgertc.de</a>
>> <a href="http://www.triathlon-wanzleben.de">www.triathlon-wanzleben.de</a>
>> <a href="http://www.altmark-triathlon.com">www.altmark-triathlon.com</a>
>> <a href="http://www.triathlon-halle.de">www.triathlon-halle.de</a>
>> <a href="http://www.bergwitztriathlon.de">www.bergwitztriathlon.de</a>
Sebastian Dahl >> <a href="mailto:dahl@sportgymnasium-magdeburg.de">dahl@sportgymnasium-magdeburg.de</a>



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

## LANDESKADER NOMINIERT

**SCHLESWIG-HOLSTEIN.** Nach einem anspruchsvollen Sichtungswochenende im Sport- und Bildungszentrum Malente stehen die Nominierungen für den Landeskader der Saison 2026 fest. Viele Nachwuchstalente aus Schleswig-Holstein starten nun hoch motiviert in die Vorbereitung auf die kommende Wettkampfsaison.

>> [Weiterlesen](#)

## VORFREUDE AUF DIE SAISON 2026

**SCHLESWIG-HOLSTEIN.** Auch 2026 warten im Norden wieder zahlreiche Wettkämpfe zwischen Nord- und Ostsee. Die ersten Landesmeistertitel werden bei den Jugendmeisterschaften am 21. Juni in Eutin vergeben. Weitere Titelentscheidungen folgen in Glücksburg (2. August / Mitteldistanz), in Geesthacht (23. August / Sprintdistanz) sowie in Norderstedt (6. September / Olympische Distanz). Zum Programm der Landesliga gehören zudem Rennen in Schenefeld (7. Juni / Sprint), Lübeck (14. Juni / Teamsprint) und Kiel (16. August / Team Relay).

>> [Weiterlesen](#)

## SHTU TRAUERT UM LANDESTRAINER CARSTEN KRÖMER

**SCHLESWIG-HOLSTEIN.** Die Schleswig-Holsteinische Triathlon-Union trauert um ihren Landestrainer Carsten Krömer, der Ende 2025 nach schwerer Krankheit viel zu früh verstorben ist. Mit ihm verliert der Verband einen engagierten Trainer, Experten und wichtigen Impulsgeber für den Nachwuchsleistungssport. Krömer war seit 2017 als Landes-trainer tätig, nachdem er bereits drei Jahre zuvor als Antidoping-Beauftragter und Vizepräsident Verantwortung im Verband übernommen hatte. In dieser Zeit begleitete er zahlreiche Talente auf ihrem sportlichen Weg und trug maßgeblich zu den Erfolgen des schleswig-holsteinischen Nachwuchses bei. Für seine Arbeit wurde er 2022 als Nachwuchstrainer des Jahres der



**CARSTEN  
KRÖMER**

Foto: SHTU/Niels-Peter Binder

Deutschen Triathlon Union ausgezeichnet. 2023 erhielt er zudem die Sportplakette des Landes Schleswig-Holstein für seine Verdienste um den Sport.

>> [Weiterlesen](#)



## THOMAS BRADTKE ÜBERNIMMT LANDESTRAINERPOSITION

Foto: SHTU

**NACH DER VERTRAGSUNTERZEICHNUNG** (von links): Merten Radeleff, Thomas Bradtke, Alegra Bradtke und Bernd Lange.

**SCHLESWIG-HOLSTEIN.** Thomas Bradtke, Leiter des Landesstützpunktes in Lübeck, hat zum 1. Januar 2026 die Landestrainerfunktion der SHTU übernommen. Gemeinsam mit Alegra Bradtke verantwortet er künftig die sportliche Entwicklung des Nachwuchses. SHTU-Präsident Bernd

Lange und Leistungssport-Vizepräsident Merten Radeleff zeigten sich erleichtert, die wichtige Position nach der Trauer um Vorgänger Carsten Krömer rasch wieder besetzen zu können.



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

## TTV-TALENT-TEAM

**THÜRINGEN.** Die gewachsene Bedeutung der Altersklasse 1 (Schüler A bis Jugend B) und der dazugehörigen Leistungsanforderungen beschäftigt den Verband und die Vereine bereits seit einiger Zeit. Diese Anforderungen dienen der bundesweit einheitlichen Erfassung der grundlegenden Leistungsfähigkeit anhand altersgerechter Ausbildungsschwerpunkte. Sie ermöglichen Verbänden, Vereinen und Trainerinnen und Trainern eine bessere Einschätzung des Ausbildungsstandes der Nachwuchssportlerinnen und -sportler – auch im bundesweiten Vergleich.

Vor diesem Hintergrund hat der TTV das TTV-Talent-Team ins Leben gerufen. Es soll als erste Förderstufe im Nachwuchsleistungssport dienen. Alle Athletinnen und Athleten, die die Leistungsanforderungen erfüllen, werden in das Team aufgenommen.

Die Leistungen des Nachwuchses werden verbandsseitig gewürdigt: Die Teammitglieder werden offiziell benannt und nach der Frühjahrssichtung mit einem Talent-Team-Shirt ausgestattet. Zudem werden sie einmal jährlich zu einem zentralen Trainingstag eingeladen, bei dem sie gemeinsam unter Anleitung des Landestrainers trainieren können.

>> **Weitere Infos**

## HINWEIS

In dieser Ausgabe von **triathlonD** sind dieses Mal keine Landesverbandsnews aus Brandenburg und Sachsen enthalten.



Foto: Petko Beier

## ERSTE WETTKAMPFHÄLFTE 2026

**THÜRINGEN.** Mit dem TRIIndoor in Erfurt und dem Swim & Run in Friedrichroda sind die ersten beiden Veranstaltungen der Saison bereits absolviert. Bis zur Sommerferienpause folgt nun beinahe im Wochentakt die nächste Wettkampfe Gelegenheit in Thüringen:

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>10.05.2026</b>     | Weimarer Swim & Run   |
| <b>30.-31.05.2026</b> | Powertriathlon Gera   |
| <b>07.06.2026</b>     | Werratriathlon Breitungen (Crosstriathlon)                  |
| <b>21.06.2026</b>     | Nordhäuser Triathlon  |
| <b>27.06.2026</b>     | Swim & Run in Bad Salzungen sowie Jenaer Paradiestriathlon  |
| <b>28.06.2026</b>     | Kulturstadtriathlon in Weimar mit anschließendem Fun & Move |

Besonders freut sich der TTV darüber, in Jena einen Jugendcup sowie die Deutsche Meisterschaft Team Relay ausrichten zu dürfen. Zudem ist Weimar Gastgeber eines Rennens der 2. Bundesliga. Die Links zu den jeweiligen Internetseiten der Veranstalter sind >> **hier** gebündelt.

## PARA BEAUFTRAGTE/R GESUCHT

**THÜRINGEN.** Der Thüringer Triathlon-Verband (TTV) möchte den Para Triathlon künftig stärker in den Fokus rücken. Dafür wird eine engagierte Person gesucht, die idealerweise bereits Erfahrungen in diesem Bereich mitbringt – oder bereit ist, sich einzuarbeiten. Wer Interesse hat, kann sich gerne beim Präsidium des TTV melden.

# DM-TERMINE BIS ENDE JULI

Foto: Petko Beier

**12**  
APRIL 2026

## DUATHLON MITTELDISTANZ ALSDORF

Alle Jahre wieder lockt der Powerman Alsdorf Deutschlands beste Duathletinnen und Duathleten zur Titelhatz. 10 Kilometer Laufen, 60 Kilometer Radfahren und nochmal 10 Kilometer Laufen – bereits zum neunten Mal in Folge wird in der StädteRegion Aachen die DM ausgerichtet.

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



**25**  
APRIL 2026

## DUATHLON SPRINTDISTANZ HALLE AN DER SAALE

Am 25. April werden im Rahmen des GISAduathlon Halle die nächsten Medaillen vergeben. Auf dem Weg zum Titel muss aber eine anspruchsvolle Strecke bewältigt werden.

>> [triathlon-halle.de/gisaduathlon-powered-by-swh-stadtwerke-halle](https://triathlon-halle.de/gisaduathlon-powered-by-swh-stadtwerke-halle)



## JUGEND & JUNIOREN LÜBECK

Foto: Winni Penno

**14**  
JUNI 2026

Der Triathlon-Nachwuchs misst sich am 14. Juni im Rahmen des 7 Türme Triathlon. Schwimmen in der Wakenitz, eine flache Radstrecke Richtung Wesloer Forst und eine Laufrunde durch den Stadtpark bieten ein sportliches Erlebnis in Lübeck.

>> [7-tuerme-triathlon.de](https://7-tuerme-triathlon.de)

# 21

JUNI 2026

## MITTELDISTANZ SCHLESWIG

Auf den Spuren der Vikinger werden am 21. Juni die unerschrockenen Triathletinnen und Triathleten gekürt, die beim Viking Triathlon die 1,9 Kilometer Schwimmen, 90 Kilometer Radfahren und 21,1 Kilometer Laufen am schnellsten bewältigen.

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

# 21

JUNI 2026

## KURZDISTANZ HILPOLTSTEIN/ ROTHSEE

Am 21. Juni sind die AgeGrouper gefragt. Über die Kurzdistanz werden beim 37. Memmert Rothsee Triathlon die besten Triathletinnen und Triathleten der jeweiligen Altersklassen gesucht.

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

Foto: Petko Beier



# 23

JULI 2026

# 26

JULI 2026

## SPRINTDISTANZ HANNOVER/ STEINHUDER MEER

In diesem Jahr findet die Multisport-Veranstaltung „Die Finals“, bei der in 25 Sportarten nationale Titel vergeben werden, in Hannover statt. Auch Triathlon ist erneut dabei. Am Steinhuder Meer geht nicht nur die Elite über die Sprintdistanz auf Jagd nach Gold, Silber und Bronze. Auch die AgeGrouper ermitteln ihre Schnellsten. Außerdem wird die beste Mixed-Mannschaft gesucht.

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

### Hinweis:

Die komplette Übersicht aller DM-Termine für 2026 gibt es auf der >> [DTU Website](http://DTU Website).

# WEITERE TERMINE

Foto: World Triathlon

30

MAI 2026

31

MAI 2026

## WTCS ALGHERO ITALIEN

LA28 mag noch weit weg sein, doch Ende Mai wird man das erste Mal so etwas wie einen kalifornischen Lufthauch am Strand von Alghero spüren. Denn das WTCS-Rennen an Nordwestküste der italienischen Insel Sardinien ist das erste einer langen Reise, auf der alle Athletinnen und Athleten Punkte für ihren Olympiastart sammeln.

>> [events.triathlon.org/2026-wtcs-alghero](https://events.triathlon.org/2026-wtcs-alghero)

11

JULI 2026

16

JULI 2026

## MULTISPORT-EM BANYOLES SPANIEN

Im spanischen Banyoles steht all das auf dem Programm, was die Multisport-Szene antreibt. Bei der EM sind Elite, Para Aktive, Nachwuchs wie AgeGrouper im Duathlon, Crosstriathlon, Crossduathlon, Aquathlon, Aquabike oder die Triathlon-Mitteldistanz gefordert.

>> [Mehr Infos](#)

>> [AgeGroup-Anmeldung](#)

**11**

JULI 2026

**12**

JULI 2026



## WTCS HAMBURG

Seit zwei Jahrzehnten ist Hamburg mit dem SUZUKI World Triathlon Hamburg presented by HAMBURG WASSER so etwas wie das Triathlon-Wohnzimmer der deutschen Triathlonszene. Was heißt der deutschen... Nirgendwo auf der Welt ist man bei allen drei Disziplinen so hautnah dran, wenn die internationale Sprintdistanz-Szene rund um den Rathausmarkt vor einem frenetisch anfeuernden Publikum Vollgas gibt. Außerdem am Start: Tausende Amateursportlerinnen und -sportler, die auf den Kursen der Elite the world's biggest tri Leben einhauchen.

>> [hamburg.com](http://hamburg.com)

### BUNDESLIGA

- 30. Mai – Kraichgau
- 19. Juli – Tübingen
- 23. – 26. Juli – Hannover/Steinhuder Meer (Die Finals)
- 21. August – Allgäu
- 5. September – Hannover Maschsee

### DTU JUGENDCUP

- 25. – 26. April – Halle an der Saale
- 17. Mai – Forst
- 27. Juni – Jena

# WEITERBILDUNGEN

Die Deutsche Triathlon Union (DTU) hält 2026 wieder zahlreiche Bildungsangebote bereit, zu denen die Anmeldung bereits möglich ist. Seit Kurzem können sich Trainerinnen und Trainer, Vereinsverantwortliche sowie Interessierte für das Fortbildungswochenende 2026, die Trainer/in-B-Ausbildung 2026/27 sowie das neue Weiterbildungswochenende Para Triathlon 2026 anmelden beziehungsweise bewerben.



Foto: Victoria Herrmann

## TRAINER/IN-B-AUSBILDUNG 2026/27: BEWERBUNG BIS 19. JULI 2026

Für die Trainer/in-B-Ausbildung 2026/27 läuft ebenfalls das Bewerbungsverfahren. Voraussetzung für die Berücksichtigung ist, dass alle geforderten Unterlagen vollständig und fristgerecht über das System Phoenix hochgeladen werden. Wichtig: Sind die erforderlichen Dokumente nicht spätestens bis zum 19. Juli 2026 in Phoenix hinterlegt, kann die Bewerbung nicht berücksichtigt werden.

[» Zur Bewerbung](#)

**27**  
JUNI 2026

## 41. TRIATHLON-SYMPIOSIUM IN DARMSTADT

Am Samstag, 27. Juni 2026, findet im Klinikum Darmstadt das 41. Triathlon-Symposium des Triathlon-Vereins Deutscher Ärzte und Apotheker (TVDÄ) statt. Die eintägige Veranstaltung richtet sich an Medizinerinnen und Mediziner, Trainerinnen und Trainer sowie alle Interessierten aus dem Triathlonsport und beleuchtet aktuelle Entwicklungen aus Sportwissenschaft, Orthopädie und Sportmedizin.

[» Programm des 41. Triathlon-Symposiums in Darmstadt](#)

**13**  
NOVEMBER 2026

**15**  
NOVEMBER 2026

## PREMIERE: WEITERBILDUNGSWOCHELENDE PARA TRIATHLON 2026

Erstmals bietet die DTU ein Weiterbildungswochenende Para Triathlon an. Die Veranstaltung findet am Olympischen und Paralympischen Trainingszentrum für Deutschland in Kienbaum statt und richtet sich an Trainerinnen, Trainer und Interessierte, die ihre Kompetenz im Para Bereich vertiefen möchten.

[» Zur Anmeldeseite](#)

**28**  
NOVEMBER 2026

**29**  
NOVEMBER 2026

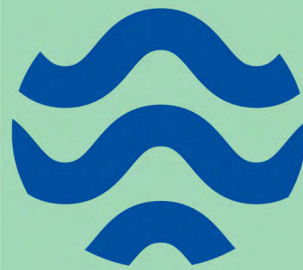
## FORTBILDUNGSWOCHELENDE 2026: FLEXIBEL BUCHBAR

Das Fortbildungswochenende am 28. und 29. November 2026 ist einzeln oder komplett buchbar. Neben der Gesamtveranstaltung können auch einzelne Tage oder Themenblöcke gewählt werden.

[» Zur Anmeldeseite](#)



**SUZUKI**  
**World Triathlon**  
**Championship Series**  
 Sprint & Relay  
**HAMBURG 2026**  
 presented by **HAMBURG WASSER**



**11.-12. Juli 2026**

# SEI DABEI!

- **Sprintdistanz**  
(0,5 - 20 - 5)
- **Kurzdistanz**  
(1,5 - 40 - 10)
- **Staffelwettbewerb**
- **Firmencup**  
presented by **SUZUKI**



[hamburg.triathlon.org](http://hamburg.triathlon.org)

@wtcshamburg @triathlonhamburg



# EMOJI-INTERVIEW

In diesem Interview dürfen die Befragten nur mit Emojis antworten.  
Dieses Mal: **Dominik Eiswirth, Team Berlin**

Welche Emojis beschreiben dich am besten?



Was liebst du am Triathlon?



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



Welche Emojis beschreiben dein Bundesliga-Team am besten?



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



Lieblingssessen am Wettkampftag?



Lieblingsbelohnung nach einem Wettkampf?



## DOMINIK EISWIRTH

Dominik Eiswirth kam über das Schwimmen zum Triathlon. 2018 vollzog er – inspiriert von seinem Bruder – den Wechsel in die Ausdauerdreikampf-Szene. Trainiert wird der 16-Jährige von Georg Opitz. Seit dem vergangenen Sommer besucht er die Sportschule am Olympiapark, um Leistungssport und schulische Ausbildung bestmöglich miteinander zu verbinden. 2025 feierte Eiswirth seinen bislang größten Erfolg mit dem Deutschen

Meistertitel in der Altersklasse U18 über die Sprintdistanz. Zudem gehörte er zum Aufgebot des Berliner Teams in der 2. Bundesliga, das die Saison auf Rang fünf abschloss. Für 2026, das er mit Platz drei beim TRIIndoor-Ligabattle eröffnete, hat er sich vorgenommen, seinen NK2-Status zu bestätigen und mit der Mannschaft den Sprung auf das Podium der 2. Bundesliga zu schaffen.



Foto: Henry Müller

09.08.2026 | Sprint-, Kurzdistanz, Staffel & Para-Cup  
**NEU: Supersprintdistanz**





**AUSGABE 2/2026 ERSCHEINT IM  
JULI 2026. BIS ES SO WEIT IST,  
STARTEN WIR MIT VOLLGAS IN  
DIE NEUE SAISON.**